

Equipaggiamento consigliato

- Scarponcini da trekking
- Bastoncini telescopici
- Zaino
- Viveri e bevande
- T-shirt traspirante (anche di ricambio)
- K-way e giacca a vento
- Cappello
- Occhiali da sole
- Crema solare
- Binocolo
- Fotocamera
- Pila frontale per escursioni serali o notturne

In tutte le escursioni sarà illustrato il percorso nell'aspetto ambientalistico e storico, attraverso l'osservazione della flora, della fauna, del paesaggio circostante e degli insediamenti umani.

info e contatti

- www.altosangroescursioni.net
- lspada.escursioni@gmail.com
- Tel. 3388942095



Castel di Sangro - Via Porta Napoli, snc
Tel. +39 0864/84.14.66 - 340/22.94.235
Email: casteldisangro@bonifazi.it



S.S. 17 km 150+400 - 67031 CASTEL DI SANGRO (AQ)
Tel. 0864 847034 / Fax 0864 847942
Antonio Lemme 340 6454361 / Marcello Lemme 339 4787829
www.lemmearredamenti.com / lemmemarcello.arredamenti@gmail.com



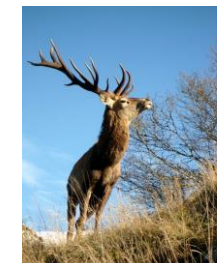
Luglio / Settembre

**Alla scoperta delle montagne
di Abruzzo e Molise**

con

**Istruttore - Maestro di Escursionismo - Micologo
Accompagnatore di media montagna
Tecnico Sportivo 1° Liv. CONI**

Natura Sport Cultura



	Data	Località	Part.	Rientro	Km	Mt. Disl.	Diff.	Partenza	Appuntamento
LUGLIO	Dom 7	Campetto Alpini Valle Arenara	9.00	13.00	6	250	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 8	F. del Sambuco sorg. Iannanghera	16.00	19.00	4	100	F	Barrea	Bivio SP.83 Marsicana Alfedena
	Mer 10	Lago Pantaniello (1818) S.I.C.	14.00	20.00	10	400	M	Rivisonoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Ven 12	Pietransieri Piana del Re PNM	16.00	20.00	4	150	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Sab 13	Val di Rose Rif. Forca Resuni V. Iannanghera PNALM	8.30	17.30	10	850	M	Civitella Alfedena	Bivio SP Marsicana 83 Casa Cant. Alfedena
	Dom 14	Ris. Nat. Reg. M. Genzana Toppe V.	9.00	15.30	6	250	F	Rocca Pia	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 15	Tramonto sull'Arazzecca (1830)	16.30	21.00	4	300	M	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mar 16	M. Calvario sotto la Luna Piena	20.30	24.00	4	350	F	Rivisonoli	Staz.Serv.AgipEni SS17 roccaraso
	Mer 17	Riserva Naturale Montedimezzo	15.30	20.00	4	100	F	S.Pietro Av (IS)	Rotonda Ospedale Civile Castel di S.
	Gio 18	Anello di Roccalta serale	20.30	23.30	4	200	F	Roccaraso	Staz.Serv.AgipEni SS17 Roccaraso
	Ven 19	Ris. Nat. Reg. Chiarano Sparvera	16.00	19.30	4	200	F	Rivisonoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Sab 20	La Meta(2242) poss. avvistamento camosci PNALM	8.30	16.30	9	850	M	Alfedena	BivioSP83 Marsicana CasaCant.Alfedena
	Dom 21	Arem. tre confini Colle della Monna	9.00	15.00	8	500	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 22	Bosco dell'Arazzecca	16.00	19.00	4	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mar 23	Grotta Verde	17.30	20.00	3	100	F	Cast. di Sangro	StazServ.AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 24	Anello di Monte Capraro	14.30	19.30	6	200	F	Capracotta (IS)	Rotonda Ospedale Civile C.di Sangro
	Gio 25	M. Pizzalto M. Pratello serale	20.30	23.30	5	400	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Ven 26	Foce del Fiume Sangro Fo. Larina	16.00	19.30	4	100	F	Alfedena	Bivio S.P. per Scontrone
	Sab 27	M.Amaro (2793) Maiella	7.00	19.00	14	1200	I	Campo di Giove	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Dom 28	Anello di M. Secine PNM (Pic Nic)	8.30	16.00	8	400	F	Ateleta	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 29	Lago Vivo M. Serrone PNALM	14.15	20.00	9	500	M	Barrea	BivioSP83MarsicanCasaCant.Alfedena
	Mar 30	Cresta della Monna serale	20.30	23.30	4	250	F	Roccaraso.	Staz.Serv.AgipEniSS17 Roccaraso
	Mer 31	Staz.Rivisonoli Fonte Santamico	15.30	20.00	5	250	F	Rivisonoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso

	Data	Località	Part.	Rientro	Km	Mt. Disl.	Diff.	Partenza	Appuntamento
AGOSTO	Gio 1	Campetto degli alpini Punta Rossa	17.30	20.00	3	100	F	Roccaraso	Staz.Serv.AgipEni SS17 Roccaraso
	Ven 2	Pietransieri Piana del Re PNM	16.00	20.00	4	200	F	Pietransierii	Staz Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Sab 3	Monte Greco (2285)	8.00	16.00	8	500	M	Rivisonoli	Staz.Serv.AgipEni SS17 Roccaraso
	Sab 3	Passeggiata lungo il fiume Sangro	18.00	20.00	3	0	F	Cast. di Sangro	Staz Serv TotalErg SS17 C.di Sangro
	Dom 4	Lago M. Spaccata Sorg. Rio Torto	8.30	13.30	6	200	F	Alfedena	Bivio SP83 Casa Cant. Alfedena
	Dom 4	Anello della Pineta di Rivisonoli	17.30	20.00	3	150	F	Rivisonoli	Staz.Serv.AgipEniSS17 Roccaraso
	Lun 5	Foce Fiume Sangro F. Larina	8.30	13.00	5	200	F	Alfedena	Bivio SP per Scontrone
	Lun 5	Altopiano 5 Miglia Col Martinello	16.00	119.00	4	150	F	Rocca Pia	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mar 6	Bosco Schiapparo M.Pratello trav	9.00	14.00	8	300	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mar 6	Grotta Verde	17.00	19.30	3	150	F	Cast. di Sangro	Staz. Serv.AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 7	Staz.Rivisonoli FonteSantamico	9.00	13.30	5	150	F	Rivisonoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 7	Visita Cave Selciatori Tassete	16.30	20.00	4	150	F	Alfedena	Piazzetta Aufidena
	Gio 8	Sito Paleontologico di Scontrone	9.00	13.00	5	200	F	Scontrone	Bivio S.P. per Scontrone
	Gio 8	Ris.Nat.For.Fontana Chiarano	16.00	19.00	4	150	F	Rivisonoli	Staz.Serv.AgipEni SS17 Roccaraso
	Gio 8	Nel bosco di sera...	21.00	23.30	3	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Ven 9	V. Gentile ovile del Pelosello Ris.Reg. Alto Gizio M.Genzana	8.30	15.30	8	500	F	Pettorano sul Gizio	Staz.Serv.AgipEni SS17 Roccaraso
	Ven 9	Colle Portella Stazzo Casciata	17.00	19.30	3	100	F	Rivisonoli	Staz Serv.AgipEni.SS17 Roccaraso
	Sab 10	Alba a 2000 metri (poss.avvist.camosci)	01.30	10.00	9	800	M	Alfedena	Piazza Umberto I°Alfedena
	Sab 10	La Pineta di Rivisonoli	16.30	19.30	3	100	F	Rivisonolii	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Dom 11	M. Pizzalto (1966) PN Maiella (traversata)	8.30	16.00	9	600	F	Pescocostanzo	Staz Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Dom 11	Rivisonoli Fonte Lami	17.30	20.00	4	100	F	Rivisonoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 12	Ris.Nat.Reg.Valle Cupa M.Curio	9.00	14.00	8	300	F	Scanno	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 12	Passeggiata sul Fiume Sangro	17.00	19.30	3	0	F	Cast.di Sangro	Staz Serv. TotalErg SS.17 C.di Sangro
	Lun 12	Il bosco di sera ...	21.00	23.00	3	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mar 13	Terminone del Bosco di S.Antonio	8.30	14.30	8	300	F	Pescocostanzo	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mar 13	Al topi. 5 Miglia Colle Martinello	17.00	20.00	4	150	F	Rocca Pia	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 14	Le Pietre Cernie P.N.M.	9.00	14.30	8	500	F	Pescocostanzo	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 14	Pineta di Punta Rossa	16.30	19.30	3	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Gio 15	Alba sull'Arazzecca (1830)	02.00	9.30	5	300	M	Roccaraso	Staz. Serv.AgipEni SS17 Roccaraso
	Gio 15	Grotta Verde	17.00	19.30	3	10	F	Cast.di Sangro	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Ven 16	Pietransieri M.Secine P.N.Maiella	8.30	15.30	9	50	F	Pietransieri	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso

	Ven 16	Anello del Bosco di S.Antonio	170	19.30	4	100	F	Pescocostanzo	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Sab 17	M.Serra Sparvera (1998) Ris.Reg.	8.30	15.30	8	50	F	Scanno	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Sab 17	Mura megalitiche ruderi Castello	17.00	19.30	3	20	F	Cast.di Sangro	Staz. Serv TotalErg SS17 C.di Sangro
	Dom 18	Lago M.Spaccata Sorg.Rio Torto	9.00	13.30	6	200	F	Alfedena	Bivio SP83 Casa Cant. Alfedena
	Dom 18	M. Zurone M.Roccalta	16.30	19.30	4	200	F	Roccaraso	StazServ.AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 19	Anello del M.Morrone	9.00	14.00	8	300	F	Roccaraso	Staz.Serv.AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 19	Rocca Ranalda Valle Iavona	16.00	20.00	4	250	F	Alfedena	Bivio SP 83 Marsicana Casa Cant.Alf
	Mar 20	Val FondilloPasso dell'orso 3 Confini F.Resuni V.Iannanghera	8.00	18.00	16	1100	M.I.	Opi	Bivio SP83Marsicana Alfedena Casa Cant.
	Mer 21	Pietransieri M.Tocco P.N.Maiella	9.00	14.00	7	300	F	Pietransieri	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 21	Foce Fiume Sangro Fonte Larina	16.30	20.00	4	200	F	Alfedena	Bivio SP per Scontrone
	Gio 22	Aremogna Cresta della Monna	9.00	1.3.00	5	250	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Gio 22	Grotta Verde	17.00	20.00	3	150	F	Cast.di Sangro	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Ven 23	Trincee Linea Gustav M. Spinorotondo (1799)	9.00	14.00	6	300	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Ven 23	Altopi. 5 Miglia Colle Martinello	17.00	20.00	4	150	F	Rocca Pia	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Sab 24	Maielletta Cima Murelle(poss.avv.camosci)	7.30	18.30	10	700	M	Passo Lanciano	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Dom 25	Eremo M.dell'Altare M.Porrara (2137) Pic Nic	8.30	16.00	9	900	M	Palena	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 26	M. Camicia (2564) PN Gran Sasso	7.30	18.30	10	90	M	Cam.Imperatore	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mar 27	Foce Fiume Sangro Fonte Larina	9.00	13.00	4	200	F	Alfedena	Bivio SP per Scontrone
	Mar 27	Altop.5 Miglia Colle Martinello	16.30	19.30	4	150	F	Rocca Pia	Staz. Serv.AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 28	M. Sirente (2348)	7.00	17.30	9	1200	M	Secinaro	Staz. Serv.AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 28	Visita ruderi Castello	18.30	20.00	4	150	F	Cast.di Sangro	Staz.Serv.TotalErg SS17 C.di Sangro
	Gio 29	Anello del bosco di S.Antonio	9.00	12.30	3	100	F	Pescocostanzo	StazServ.AgipEni SS17 Roccaraso
	Gio 29	Bosco Madonna dell'Aremita	16.00	19.30	4	150	F	Cast.di Sangro	Staz.ServTotalErg SS17 C.di Sangro
	Ven 30	Staz. Rivisonoli F. Santamico	9.00	13.00	5	250	F	Rivisonoli	StazServTotalErg SS17 C.di Sangro
	Ven 30	Passeggiata lungo il Fiume Sangro	16.00	19.00	3	10	F	Cast.di Sangro	StazServ.TotalErg SS17 C.di Sangro
	Sab 31	G.Sasso d'Italia C.Grande 2912	7.00	19.00	9	900	M.I.	Ca.Imperatore	Staz.Serv.AgipEniSS 17 Roccaraso

	Data	Località	Part.	Rientro	Km	Mt. Disl.	Diff.	Partenza	Appuntamento
SETTEMBRE	Dom 1	Anello di M.Secine Pic Nic	8.30	15.00	8	400	F	Ateleta	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 2	Pineta di Punta Rossa	16.00	19.00	3	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 4	Aremogna Bosco Arazzecca	15.00	19.30	5	300	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Ven 6	Fontana Chiarano Ris.Nat.Reg.	16.00	19.00	4	100	F	Rivisonoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Sab 7	Valle Lunga (cervi in amore)	8.30	16.30	9	500	M	Alfedena	Bivio SP83 Marsicana C
	Dom 8	M.Morrone 2061 P.N.Maiella	8.30	16.30	10	700	M	Passo S. Leonardo	StazServ.AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 9	Visita resti Aufidena Civita Alta	15.30	19.30	4	200	F	Alfedena	Bivio SP83 Casa Cant.Alfedena
	Mer 11	Altop. 5 Miglia Colle Martinello	16.00	19.30	4	150	F	Rocca Pia	Staz. Serv. AgipEniSS17 Roccaraso
	Ven 13	Anello di M.Zurrone M.Roccalta	16.00	19.30	4	200	F	Roccaraso	StazServAgipEniSS17 Roccaraso
	Sab 14	Mainarde M. Cavallo M.Forcellone (cervi in amore)	8.00	18.00	12	800	M	Cardito	Staz.Serv.TotalErg SS17 C.di Sangro
	Dom 15	Alba sull'Arazzecca (1830)	02.00	9.00	6	30	M	Roccaraso	StazServ.AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 16	Prato Gentile M. Campo (1730)	14.30	19.30	8	300	F	Capracotta	Rotonda Ospedale Civile C. di Sangro
	Mer 18	Riserva Nat. For. Collemeluccio	15.00	19.30	5	200	F	Pietrabbondante	Rotonda Ospedale Civile C. di Sangro
	Gio 19	M. Miletto (2050) Parco Matese	8.00	17.00	8	600	M	Roccamandolfi	Staz.Serv.TotalErg SS17 C.di Sangro
	Ven 20	Pineta di Punta Rossa	16.00	19.00	3	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Sab 21	M. Marsicano (2245) (Cervi in amore)	8.00	18.00	10	1100	M.I.	Opi	Bivio SP83 Casa Cant. Alfedena
	Dom 22	M.Miele (cervi in amore)	8.30	16.00	8	500	M	Alfedena	Bivio SP83 Casa Cant. Alfedena
	Lun 23	Altop. 5 Miglia Colle Martinello	16.00	19.30	4	150	F	Rocca Pia	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 25	Spineto Eremo S.Illario	15.30	19.00	4	200	F	Alfedena	Piazzetta Aufidena
	Ven 27	Grotta Verde	16.00	19.00	3	150	F	Cast.di Sangro	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Sab 28	Tartari Stazzi e Carbonaie Pic Nic	8.30	16.30	6	500	F	Alfedena	BivioSP 83 MarsicanaCasaCant.Alfe
	Dom 29	Anello di M.Pagano(1304) resti	9.00	13.00	4	200	F	Cast.di Sangro	Rotonda Ospedale C. di Sangro
	Lun 30	Valle Arenara	15.00	19.00	6	250	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso

Legenda difficoltà: F = Facile – M = Media – I = Impegnativa
Le escursioni saranno effettuate compatibilmente alle condizioni ambientali.

A seguire.....
Programma Autunnale “Prati, cime, valli e boschi in compagnia del Micologo”

• **Tel. 3388942095**