

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
- Guanti

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



ALTOSANGROESCURSIONI

Programma Ciaspolate Invernali

Dicembre / Aprile
2020/2021

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

**Istruttore - Maestro di Escursionismo
Accompagnatore di media montagna
Tecnico sportivo 1° liv. CONI**

Natura Sport Cultura

DICEMBRE	Data	Località	Part.	Rientro	Km	Mt. Disl.	Diff.	Partenza	Appuntamento
	Ven. 25	Valle S. Ilario M. Arazzecca (1830)	9.00	15.30	8	600	M	C. di Sangro	Staz. Serv. Esso C. di Sangro
	Sab 26	Staz. S. Ilario m. Spinorotondo (1799)	9.00	15.30	8	600	M	C. di Sangro	Staz. Serv. Esso C. di Sangro
	Dom 27	Toppe del Tesoro M. Greco (2285).	8.30	16.30	10	700	M	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 28	Altopiano 5 Miglia Colle Martinello	14.00	17.00	4	150	F	Rocca Pia	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mar 29	Stazzo Casciata Colle Portella	17.30	19.30	3	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 30	Nel bosco con la luna piena	17.30	20.00	3	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Gio 31	Un brindisi al Rifugio	14.30	18.30	4	300	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Data	Località	Part.	Rientro	Km	Mt. Disl.	Diff.	Partenza	Appuntamento
	Ven 1	Anello di Monte Pagano	9.30	13.30	4	200	F	C. di Sangro	Staz. Serv. Esso C. di Sangro
Sab 2	Aremogna Anello M. Morrone	9.00	14.00	8	300	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Dom 3	M. Pizzalto (1967)	9.00	16.00	9	650	M	Pescocostanzo	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Lun 4	Anello di V. Arenara	9.00	14.30	7	350	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Mar 5	Riserva Nat Reg. Abr. Chiarano-Sparvera	9.00	13.30	5	150	F	Rivisonoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Mar 5	Anello di M. Zurrone	17.00	19.30	3	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Mer 6	Campetto degli Alpini Aremogna	9.00	13.00	6	300	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Ven 8	Aremogna Bosco Arazzecca	14.10	17.30	5	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Sab 9	La Meta (2242) PNALM	9.00	17.00	9	900	M.I	Alfedena	Bivio SR 83 Casa Cantoniera	
Dom 10	M. Serra Sparvera (1998) Riserva Nat. Reg. Abruzzo	9.00	15.00	8	600	F	Rivisonoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Lun 11	Punta Rossa Colle Belisario	14.10	17.00	3	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Mer 13	Pietransieri Piana del Re Parco Naz. Maiella	14.00	17.30	5	150	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Ven 15	Fontana Chiarano Riserva Nat. Reg. Abruzzo	14.00	17.00	4	100	F	Rivisonoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Sab 16	Altop. Cinque Miglia M. Rotella (2129) PNM	9.00	17.00	10	800	M	Rocca Pia	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Dom 17	M. Secine (1883) Parco Nazionale Maiella	9.00	16.00	8	400	F	Gamberale	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Lun 18	Anello di Roccalta-Monte Zurrone	14.00	17.00	4	150	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Mer 20	Pineta di Rivisonoli Pescocostanzo	14.00	17.00	4	150	F	Rivisonoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Ven 22	Altopiano 5miglia Colle Martinello (PNM)	14.00	17.00	4	150	F	Rocca Pia	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Sab 23	Monte Paradiso (1841) Ris. Nat. Reg. Abruzzo	9.00	15.00	9	400	M	Rivisonoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Dom 24	Aremogna La Monna	9.00	14.30	7	250	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Lun 25	Valle S. Ilario	14.10	17.00	3	200	F	Castel di Sangro	Staz. Serv. Esso C. di Sangro	
Mer 27	Monte Pratello Valle Verde	17.00	20.00	5	300	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Gio 28	M. Calvario con la luna piena	17.00	20.00	5	300	F	Rivisonoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Ven 29	Anello del Bosco di S. Antonio PNMaiella	14.10	17.00	3	100	F	Pescocostanzo	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Sab 30	Ris. Nat. Reg. Abr. Alto Gizio M. Genzana	9.00	15.00	8	350	F	Rocca Pia	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Dom 31	M. Porrara (2137) Parco Naz. Maiella	9.00	15.00	9	850	M.I	Staz. Ferr. Palena	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Data	Località	Part.	Rientro	Km	Mt. Disl.	Diff.	Partenza	Appuntamento	
Lun 1	Grotta Verde	14.10	17.00	3	100	F	C. di Sangro	Staz. Serv. Esso C. di Sangro	
Mer 3	Campetto degli Alpini Aremogna	14.00	17.00	6	300	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Ven 5	Colle Portella Stazzo Casciata	14.00	17.00	3	100	F	Rivisonoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Sab 6	Valle Cupa M. Curio Riserva Nat. Reg. Abruzzo	9.00	15.00	8	300	F	Rivisonoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Dom 7	Aremogna M. Arazzecca (1830)	9.00	14.00	8	300	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Lun 8	Colle Belisario	14.10	17.00	3	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Mer 10	Pietransieri Piana del Re PNMaiella	14.00	17.00	4	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Gio 11	Grotta Verde	17.00	19.00	3	100	F	C. di Sangro	Staz. Serv. Esso C. di Sangro	
Ven 12	Altopiano 5 Miglia Colle Martinello PNM	14.00	17.00	4	150	F	Rocca Pia	Staz. Serv. Eni SS17 Rocc	
Sab 13	Prato Gentile Monte Campo (1730)	9.00	15.00	8	250	F	Capracotta	Staz. Serv. Esso C. di Sangro	
Dom 14	Monte Paradiso (1841) RisNatRegAbruzzo	9.00	15.00	9	400	M	Rivisonoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Lun 15	Pineta Punta Rossa	14.00	17.00	3	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Mar 16	Bosco Schiapparo RisNatRegAbruzzo	9.00	15.00	8	300	F	Rivisonoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Mer 17	Valle S. Ilario	14.00	17.00	3	200	F	C. di Sangro	Staz. Serv. Esso C. di Sangro	

Gio 18	Pineta Rivisonoli Pescocostanzo	17.00	19.30	3	200	F	Rivisonoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
Ven 19	Anello di M. Zurrone	14.00	17.00	3	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
Sab 20	Monte Spinorotondo	9.00	15.00	7	300	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
Dom 21	Monte di Mezzo Ris. Nat. Reg. Molise	9.00	13.00	4	200	F	S. Pietro Avellana	Rotonda Ospedale C. di Sangro
Lun 22	Pineta Punta Rossa Colle Belisario	14.00	17.00	3	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. Eni ss17 Roccaraso
Mer 24	Campitelli Rocca Ranalda	14.10	17.30	5	100	F	Alfedena	Bivio SR 83 Casa Cantoniera
Ven 26	Nel bosco con la luna piena	17.00	20.00	4	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
Sab 27	Anello Rifugio Acqua Puzza	9.00	15.00	8	300	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
Sab 27	M. Zurrone Roccalta	17.00	20.00	3	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
Dom 28	M. Tre confini Toppe del Tesoro	9.00	15.00	8	400	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
Data	Località	Part.	Rientro	Km	Mt. Disl.	Diff.	Partenza	Appuntamento
Lun 1	Riserva Naturale Reg. Abruzzo Montagna Spaccata	14.00	17.00	4	100	F	Rivisonoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
Mer 3	Fonte Tasete Montenero Val Cocchiara	14.00	17.00	5	100	F	Alfedena	Bivio Ponte Zittola SS 17
Ven 5	Campetto degli Alpini Valle Arenara	14.00	17.00	7	250	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
Sab 6	Ovile del Pelosello Riserva Nat. Reg. Alto Gizio	9.00	15.30	8	400	F	Rocca Pia	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
Dom 7	Aremogna Passo delle Crocelle	9.00	14.00	6	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
Lun 8	Anello dell Pineta di Rivisonoli	14.00	17.00	3	150	F	Rivisonoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
Mer 10	Altopiano Cinque Miglia Colle Martinello	14.00	17.00	4	150	F	Rocca Pia	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
Ven 12	Anello del Bosco di S. Antonio PNMaiella	14.00	17.00	3	100	F	Pescocostanzo	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
Sab 13	Lago Pantaniello (1818) Sito Interesse Comunitario	9.00	16.00	15	400	F	Rivisonoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
Dom 14	Aremogna Colle della Monna	9.00	14.30	8	250	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
Lun 15	Colle Belisario	14.00	17.00	3	150	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
Mer 17	Fontana Chiarano Ris. Nat. Reg. Abruzzo	14.00	17.00	4	200	F	Rivisonoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
Ven 19	Aremogna Bosco Arazzecca	14.00	17.00	5	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
Sab 20	Anello di M. Capraro (1730)	9.00	15.00	7	300	F	Capracotta	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
Dom 21	Anello di Val di Terra PNMaiella	9.00	14.00	9	250	F	Gamberale	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
Lun 21	Pietransieri Piana del Re PNMaiella	14.00	17.00	4	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
Mer 24	Civitalta (1291)	14.00	17.00	4	200	F	Alfedena	Bivio SR 83 Casa Cantoniera
Ven 26	Pineta di Punta Rossa	14.00	17.00	3	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
Sab 27	M. Tocco (1651) Parco Naz. Maiella Lazio e Molise	9.00	15.00	7	250	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
Dom 28	Lago Vivo Parco Naz. Abruzzo	9.00	16.00	9	500	M	Barrea	Bivio SR 83 Casa Cantoniera
Lun 29	Aremogna Bosco Arazzecca	14.00	17.00	5	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
Mer 31	M. Roccalta M. Zurrone	14.00	17.00	4	150	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
Data	Località	Part.	Rientro	Km	Mt. Disl.	Diff.	Partenza	Appuntamento
Ven 2	Altopiano Cinque Miglia Colle Martinello	14.00	17.00	4	150	F	Rocca Pia	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
Sab 3	M. Greco (2285)	9.00	16.30	10	350	M.I	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
Dom 4	M. Paradiso (1841) Riserva Nat. Reg. Abruzzo	9.00	14.00	8	400	F	Rivisonoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
Lun 5	Anello di M. Pagano (1301)	9.00	13.00	4	250	F	C. di Sangro	Rotonda Ospedale C. di Sangro
Mar 6	Colle Portella Stazzo Casciata	17.00	19.30	3	100	F	Rivisonoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
Sab 10	Lago vivo M. Serrone PNALM	9.00	16.00	10	500	M	Barrea	Bivio SR 83 Casa Cantoniera
Dom 11	Sorgenti del Rio Torto Grotta dello schievo	9.00	13.00	5	200	F	Alfedena	Bivio SR 83 Casa Cantoniera
Sab 17	Anello delle Toppe Vurgo Ris. Nat. Reg. Alto Gizio	9.00	14.30	8	300	F	Rocca Pia	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
Dom 18	Civitella Alfedena La Camosciara PNALM	9.00	14.00	8	200	F	Civit. Alfedena	Bivio SR 83 Casa Cantoniera
Sab 24	Abetina di Rosello Cascate del Rio Verde	9.00	14.00	6	200	F	Rosello	Rotonda Ospedale C. di Sangro
Dom 25	Anello di M. Secine (1883) PNMaiella Pic Nic	9.00	14.00	8	400	F	Ateleta	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso

Legenda difficoltà: F = Facile – M = Media – I = Impegnativa

Le escursioni saranno effettuate compatibilmente alle condizioni ambientali.

E dal primo maggio nuove avventure.....

“Fiori, Funghi, Cascate, ed altri fenomeni carsici, Vi aspettiamo!! Tel. 3388942095