

### 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](http://www.altosangroescursioni.net)
- [lspada.escursioni@gmail.com](mailto: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](http://www.lemmearredamenti.com) / [lemmemarcello.arredamenti@gmail.com](mailto:lemmemarcello.arredamenti@gmail.com)

### Coordinate GPS punti di ritrovo

- Bivio SR 83 Casa Cantoniera. Alfedena - 41.73111963915058, 14.027992240515331
- Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso - 41.85528294461926 - 14.068555844919342
- Staz. Serv. Eni SS17 Roccaraso - 41.78054494801222 - 14.106872838929965
- Rotonda Ospedale C. di Sangro - 41.775623112119604 - 14.117166727911684
- Ponte Zittola SS.17 C. di Sangro - 41.7512680972203, 14.093207946775777



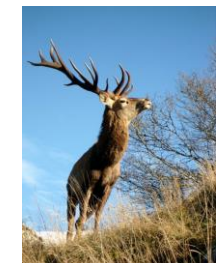
*Luglio / Ottobre*

**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*



LUGLIO	Data	Località	Part.	Rientro	Km	Mt. Disl.	Diff.	Partenza	Appuntamento
	Dom 10	Fonte Sambuco sorg. Iannanhera Lago Barrea	9.30	13.00	5	100	F	Barrea	Bivio Sr.Mar.83 Alfedena
	Lun. 11	Campo Alpini valle Arenara	9.00	13.30	6	200	F	Roccaraso	Staz.Serv. AgipEni SS17
	Mar. 12	Foce fiume Sangro Fonte Larina La Valle	9.00	13.00	5	200	F	Alfedena	Bivio Sr per Scontrone
	Mer. 13	Anello della Piana del Re Parco Naz.Maiella	9.00	13.00	5	250	F	Pietransieri	Staz.Serv. AgipEni SS17
	Mer.13	Monte Calvario con la luna piena P.N.Maiella	20.30	23.30	6	300	F	Rivisondoli	Staz.Serv.AgipEni SS17
	Gio 14	Visita Cave Selciatori colle Alto Fonte Tassete	9.30	13.00	5	200	F	Alfedena	Piazzetta Aufidena
	Ven. 15	Fontana Chiarano Ris.Nat.Reg.Abruzzo	9.00	12.30	4	150	F	Roccaraso	Staz.Serv. AgipEni SS17
	Sab 16	M.Amaro (2793) Parco Naz.Maiella	7.00	18.30	15	1300	I	Roccaraso	Staz.Serv. AgipEni SS17
	Dom 17	La Meta (2242) P.N.A.L.M (camosci)	8.30	16.00	9	850	M	Alfedena	Bivio Sr 83 Casa Cant.
Lun.18	Ovile del Pelosello Fonte della Scrofa Ris.Nat.	9.00	15.00	9	400	F	Rocca Pia	Staz.Serv.AgipEni SS17	
Mar. 19	Lago M.spaccata Sorgenti del Rio Torto PNALM	9.00	13.30	6	200	F	Alfedena	Bivio SR 83 casacant.	
Mer 20	Altop. 5Miglia Anello Colle Martinello	9.00	12.30	5	150	F	Rocca Pia	Staz.Serv.AgipEni SS17	
Gio 21	Sito Paleontologico Sorgente Fontanelle	9.30	13.00	5	200	F	Scontrone	Bivio Sr per Scontrone	
Ven 22	Stazione Rivisondoli fonte SantamicoPNMaiella	9.00	13.00	5	300	F	Rivisondoli	Staz.Serv. AgipEni SS17	
Sab 23	Rifugio Iorio Monte Tranquillo PNALM travers.	8.30	16.30	10	700	M	Pescasseroli	BivioSr83casaCant.Alfe	
Dom 24	Corno Grande(2912)ParcoNaz.Gran Sasso	7.00	19.00	10	800	M.I	Campo Imper.	Staz.Serv. AgipEni SS17	
Lun 25	Anello di Monte Zurrone M.Roccalta	9.00	13.00	7	200	F	Roccaraso	Staz.Serv. AgipEni SS17	
Mar 26	Anello di M.Paradiso(1843)Ris.Nat.Reg.Abruzzo	9.00	15.30	9	500	F	Roccaraso	Staz.Serv. AgipEni SS17	
Mer 27	Ris.Nat.Montedimezzo Re Faione	9.00	13.00	5	200	F	S.Pietro Avel.	Rotonda Ospedale C.diS.	
Gio 28	Il Grande Ciliegio di Alfedena Sorg.Rio Torto	9.00	13.00	7	300	F	Alfedena	Bivio Sr83 Casa Cant. Alf	
Ven 29	Prato Gentile M.Campo M.Ciglione	9.00	14.00	7	300	F	Capracotta	Rotonda Ospedale C di S.	
Sab 30	Valdirose Rif .Forca Resuni PNALM	9.00	17.30	12	900	M	Civitella Alf.	Bivio S83 casa Cant.Alfe.	
Dom 31	Anello di M.Secine PNMaiella (Pic-nic)	9.00	14.00	8	300	F	Ateleta	Staz.Serv. AgipEni SS17	
AGOSTO	Data	Località	Part.	Rientro	Km	Mt. Disl.	Diff.	Partenza	Appuntamento
	Lun 1	Anello di Roccapizzi PNMaiella	9.00	15.00	9	300	F	Pietransieri	Staz.Serv. AgipEni SS17
	Lun 1	Visita Ruderii Castello	17.00	19.30	3	200	F	Castel di S.	Staz.Serv.Q8 C.di S.
	Mar 2	Lago Montagna Spaccata Sorg. Rio Torto	9.00	13.00	6	200	F	Alfedena	Bivio S83 casa Cant.Alfe.
	Mar 2	Grotta Verde	16.30	19.30	4	100	F	Castel di S.	Staz.Serv. AgipEni SS17
	Mer 3	Anello Bosco S.Antonio	9.00	12.30	4	50	F	Pescocostanzo	Staz.Serv. AgipEni SS17
	Mer 3	Il grande Pero di Rocca Ranalda	16.00	19.30	4	200	F	Alfedena	Bivio S83 casa Cant.Alfe.
	Gio 4	Foce del fiume Sangro Fonte Larina La Valle	9.30	13.00	5	200	F	Scontrone	Bivio Sr per Scontrone
	Giov 4	Anello di Punta Rossa	16.30	19.30	4	200	F	Roccaraso	StazServAgipEniSS17R
	Ven 5	M. Pizzalto (1967) ParcoNaz.Maiella	9.00	15.00	10	650	M	Pescocostanzo	Staz.Serv. AgipEni SS17
Ven 5	Passaggiata lungo il fiume Sangro	18.00	20.00	3	50	F	Castel di S.	Staz.Serv.Q8 CasteldiSan	
Sab 6	Cima Scalone Ris.Nat.Reg.Abruzzo	9.00	16.00	10	900	M	Rivisondoli	Staz.Serv. AgipEni SS17	
Sab 6	La slittovia di M.Zurrone	18.00	20.00	3	50	F	Roccaraso	StazServEniSS17Rocc.	
Dom 7	Terminone di Pescocostanzo PNMaiella	9.00	14.30	8	300	F	Pescocostanzo	Staz.Serv. AgipEni SS17	
Lun 8	Passo Godi M.Mattone PNALM	9.00	15.00	9	300	F	Villetta Barrea	Bivio S83 casa Cant.Alfe.	
Lun 8	Visita Ruderii Castello	18.00	20.00	3	200	F	Castel di S.	Staz.Serv. Q8 C.diS.	
Mar 9	Serra Tre monti Val di Terra PNMaiella	9.00	14.00	9	300	F	Gamberale	Staz.Serv. AgipEni SS17	
Mar 9	Anello pineta Rivisondoli	17.00	19.30	4	200	F	Rivisondoli	Staz.Serv.AgipEni SS17	
Mer 10	Lago Montagna Spaccata Sorg. Rio Torto	9.00	13.00	6	200	F	Alfedena	BivioSr.83CasaCant.Alf	
Mer 10	Sotto le stelle	21.30	24.00	3	150	F	Roccaraso	Staz.Serv. AgipEni SS17	
Gio 11	Anello di Monte Tocco PNMaiella	9.00	14.30	8	300	F	Roccaraso	Staz.Serv. AgipEni SS17	
Gio 11	Foce fiume Sangro Fonte Larina	16.30	20.00	4	100	F	Alfedena	Bivio SR per Scontrone	
Ven 12	Alba all' Arazzecca con la luna piena	04.00	10.00	6	300	M	Roccaraso	Staz.Serv. AgipEni SS17	
Ven 12	Anello del Bosco di S.Antonio PNMaiella	17.00	20.00	3	50	F	Pescocostanzo	Staz.Serv. AgipEni SS17	
Sab 13	Le Pietre Cernaie PNMaiella	9.00	15.00	8	350	F	Pescocostanzo	Staz Serv.AgipEniSS17	
Sab 13	Valle Verde M.Pretello (2056)	21.00	24.00	6	400	M	Roccaraso	Staz.Serv. AgipEni SS17	
Dom 14	Ris.Nat.Reg. Alto Gizio M. Genzana	9.00	16.00	10	450	F	Rocca Pia	Staz.Serv. AgipEni SS17	
Dom 14	Passaggiata lungo il fiume Sangro	18.00	20.00	4	50	F	Castel di S.	Staz.Serv. Q8 Cast.di S.	
Lun 15	Grotta Verde	9.30	12.30	4	100	F	Castel di S.	Staz.Serv. AgipEni SS17	
Mar 16	Anello di Valle Lunga PNALM	9.00	16.00	12	600	M	Alfedena	Bivio S83 casa Cant.Alfe.	
Mar 16	Pineta di Punta Rossa	18.00	20.00	3	100	F	Roccaraso	Staz.Serv.AgipEniSS17	
Mer 17	Lago Montagna Spaccata Sorgente Rio Torto	9.30	13.30	6	200	F	Alfedena	Bivio Sr83CasaCantAlf	
Mer 17	Colle Portella stazzo Casciata	17.00	20.00	5	100	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17	
Giov 18	Fonte Romana Fonte dell'Orso PNMaiella	9.00	15.00	8	300	F	Campo di Gio.	Staz. Serv. AgipEni SS17	
Gio 18	Altopiano 5 Miglia Colle Martinello	17.30	20.00	5	150	F	Rocca Pia	Staz. Serv. AgipEni SS17	
Ven19	Foce del fiume Sangro Fonte Larina La Valle	9.00	13.00	6	200	F	Alfedena	Bivio Sr. per Scontrone	
Ven 19	Pietransieri Piana del Re	16.00	19.30	6	250	F	Roccaraso	Staz.Serv. AgipEni SS17	
Sab 20	Quarto S.Chiara Pietre Cernaie(traversata)PNM	9.00	15.30	12	400	F	Pescocostanzo	Staz.Serv. AgipEni SS17	
Sab 20	Anello di Punta Rossa	17.30	20.00	3	150	F	Roccaraso	Staz.Serv. AgipEni SS17	
Dom 21	Rif. Pomilio Blockaus M.Acquaviva (2747)PNM	7.00	18.00	15	800	MI	Maielletta	Staz.Serv. AgipEni SS17	

Lun 22	Campetto Alpini Valle Arenara	9.00	13.30	7	200	F	Roccaraso	Staz.Serv. AgipEni SS17	
Lun 22	Bosco Madonna dell'Eremita	17.00	20.00	4	200	F	Castel di S.	Rotonda Ospedale C.diS.	
Mar 23	Anello del M. Paradiso (1843) Ris.Nat.Reg.Abru	9.00	15.30	9	500	F	Roccaraso	Staz.Serv. AgipEni SS17	
Mar 23	Curino resti mura megalitiche Sannite Aufidena	17.30	20.00	3	200	F	Alfedena	BivioSr.83CasaCant.Alf	
Mer 24	Il grande pero di Rocca Ranalda	9.00	13.00	4	200	F	Alfedena	Bivio SR83casaCant.Alf	
Mer 24	M. Zurrone M. Roccalta	17.00	19.30	4	150	F	Roccaraso	Staz.Serv. AgipEni SS17	
Gio 25	Serra Sparvera (1998) Ris.Nat.Reg.Abruzzo	9.00	15.00	10	600	F	Rocca Pia	Staz.Serv. AgipEni SS17	
Gio 25	Foce del Fiume Sangro Fonte Larina	17.00	19.30	4	50	F	Alfedena	BivioSR per Scontrone.	
Ven 26	Le neviere di M.Caprarò (1730)	8.30	14.00	8	350	F	Capracotta	Rotonda Ospedale C.diS.	
Ven 26	Valditerra stazzo Polledrara PNMaiella	16.30	20.00	6	200	F	Gamberale	Staz.Serv. AgipEni SS17	
Sab 27	M.Pizzo Cefalone P.coNaz.GranSasso	7.00	18.00	9	500	M	Campo Imper.	Staz.Serv. AgipEni SS17	
Dom 28	Anello di M.Secine (1893) PNMaiella (Picnic)	9.00	14.00	8	300	F	Ateleta	Staz.Serv. AgipEni SS17	
Lun 29	Linea Gustav M.Spinorotondo(1799) M.Morrone	8.30	15.30	9	400	F	Roccaraso	Staz.Serv. AgipEni SS17	
Lun 29	Anello del bosco di S.Antonio PNMaiella	17.00	19.30	3	50	F	Pescocostanzo	Staz.Serv.AgipEni SS17	
Mar 30	Riserva Naturale Montedimezzo	9.00	13.00	5	200	F	S. Pietro Avel.	Rotonda Ospedale C.di S	
Mar 30	Anello della Pineta di Rivisondoli	16.30	19.30	4	200	f	Rivisondoli	StazServAgipEniSS17R	
Mer 31	Fonte del Sambuco Sorg.Iannanhera	9.00	12.30	5	100	F	Barrea	BivioSR83Casacant.Alf	
Mer 31	Tramonto sull' Arazzecca (1830)	16.30	20.00	5	300	F	Roccaraso	StazServ.AgipEniSS17	
SETTEMBRE	Data	Località	Part.	Rientro	Km	Mt. Disl.	Diff.	Partenza	Appuntamento
	Gio 1	M.Treconfini	9.00	15.00	10	450	F	Roccaraso	Staz.Serv.AgipEni SS17
	Ven 2	Anello di Valditerra PNMaiella	9.00	14.00	8	250	F	Gamberale	Staz.ServAgipEni SS17
	Sab 3	Val FondilloPasso dell'OrsoForcaResuniPNALM	8.00	19.00	20	1000	MI	Opi	Bivio Sr.83CasaCant.Alf
	Dom 4	M.Greco (2285) (cervi in amore)	8.30	16.30	10	700	M	Roccaraso	Staz.Serv. AgipEni SS17
	Lun 5	Anello di M.Tocco PNMaiella	9.00	14.00	8	300	F	Pietransieri	Staz.Serv.AgipEni SS17
	Mar 6	Valle Cupa M.Curio Ris.Nat.Reg.Abruzzo	9.00	14.00	9	400	F	Rivisondoli	Staz.Serv.AgipEni SS17
	Mer 7	Toppe Vurgo (1911) Ris.Nat.Reg.Abruzzo	9.00	15.00	10	650	F	Rocca Pia	Staz.Serv. AgipEni SS17
	Gio 8	M.Calvario (1753) PNMaiella	21.00	24.00	6	350	M	Rivisondoli	Staz.Serv.AgipEni SS17
	Ven 9	Altopiano Cinquemiglia colle Martinello	9.00	12.30	5	150	F	Rocca Pia	Staz.Serv. AgipEni SS17
Sab 10	Valle Lunga PNALM (cervi in amore)	9.00	17.00	12	500	M	Barrea	Bivio Sr83CasaCantAlf.	
Dom11	Mainarde M.Cavallo (2039) PNALM	8.30	16.30	10	600	M	Cardito	Bivio ponte Zittola SS17	
Lun 12	Prato Gentile M.S.Nicola M.Campo	8.30	15.00	10	400	F	Capracotta	Rotonda Ospedale C.diS.	
Mar 13	Grotta Verde	9.30	12.30	4	100	F	Castel di S.	Staz.Serv. AgipEni SS17	
Mer 14	Anello di Roccapizzi PNMaiella	9.00	15.00	9	300	F	Pietransieri	Staz.Serv. AgipEni SS17	
Gio 15	Foce del fiume Sangro Fonte Larina La Valle	9.30	13.00	5	200	F	Alfedena	Bivio Sr. Per Scontrone	
Ven 16	Pettorano sul Gizio Ris.Nat.Reg.Abruzzo	9.00	15.30	10	400	F	Rocca Pia	StazServAgipEni SS17	
Sab 17	Tartari Biscurri tra stazzi e carbonaie	9.00	16.00	10	600	M	Alfedena	Bivio Sr.83CasaCant.Alf	
Dom 18	M.Camicia (2564) P.coNaz.Gran Sasso	7.00	18.00	12	1000	M	Fonte Vetica	Staz.Serv.AgipEni SS17	
Lun 19	M. Genzana Ris.Nat.Reg.Abruzzo	9.00	16.00	10	850	M	Rocca Pia	Staz.Serv.AgipEni SS17	
Mar 20	Anello dell'Eremo della Madonna dell'altare	9.00	15.00	10	350	M	Palena	StazServAgipEniSS17R	
Mer 21	Valle dell'Orfento Eremo di S.Bartolomeo	8.30	16.30	10	550	F	Caramanico T.	StazServAgipEniSS17R.	
Gio 22	Lama dei Peligni Grotta S.Angelo	8.30	15.00	8	400	M	Lama dei Peligni	Staz.Serv.AgipEni SS 17	
Ven 23	Deontra Eremo S:Giovanni PNMaiella	8.30	16.30	12	600	M	Caramanico	StazServEniSS17Rocc.	
Sab 24	Traversata delle Mainarde	8.00	17.30	16	800	M	Pizzone	BivioSR83CasaCant.Alf.	
Dom 25	Forca d' Acero Val Fondillo	8.30	17.30	12	600	F	Opi	BivioSr.83CasaCant.Alf	
Lun 26	Eremo Madonna di Coccia	9.00	14.30	10	350	M	Campo di Giove	StazServEniSS17Rocc.	
Mar 27	Eremo S.Michele a Foce	9.00	13.00	4	250	F	Castel S. Vinc.	Bivio Ponte Zittola SS17	
Mer 28	Eremo S.Pietro da Morrone PNMaiella	9.00	15.00	10	600	F	Pacentro	Staz.Serv.AgipEniSS17	
Gio 29	Spineto Eremo S.Illario	9.30	13.00	5	100	F	Alfedena	Piazzetta Aufidena	
Ven 30	Bosco Madonna degli Eremiti	9.00	12.00	4	200	F	Castel di S.	Rotonda ospedaleC..diS.	
OTTOBRE	Data	Località	Part.	Rientro	Km	Mt. Disl.	Diff.	Partenza	Appuntamento
	Sab 1	M.Miele (1967)PNALM (cervi in amore)( picnic)	8.30	14.30	10	500	F	Alfedena	BivioSR8 Casa CantAlfe
	Dom 2	M.Sirente (2348) P.coReg.Velino Sirente	7.30	18.30	10	1100	MI	Secinaro	StazServEniSS17Rocc.

**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**