

## Tabella Tecnica

Tipologia :	Escursione
Dislivello :	400m - 750m - 650m/900m mt
Ore :	5/8 ore ore
Difficoltà :	E
Lunghezza :	4Km - 16Km - 10km km
Accompagnatore 1:	Muzio
Accompagnatore 2:	Di Paolo



**Due o tre giornate dedicate allo splendido rituale dei cervi in amore che si ripete di anno in anno; il suono del richiamo dei maschi che si sfidano per difendere il proprio harem, si mescola a quello dei loro palchi!**

### PROGRAMMA:

#### VENERDI' 27 SETTEMBRE: ESCURSIONE AL TRAMONTO

- Ore 11,00 appuntamento a Roma.
- Ore 13,30 circa arrivo a Pescasseroli e sistemazione in hotel e pranzo libero.
- Ore 15,00 appuntamento in hotel e spostamento con le auto

Escursione pomeridiana, per sfruttare gli ultimi raggi di sole che filtrano tra le prime foglie colorate. Raggiungeremo una vasta prateria ai piedi della vetta del Massiccio montuoso del Marsicano, per ascoltare il bramito dei cervi in amore. Il sentiero che porta a Pianezza, attraversa un bosco misto a prevalenza di cerri, si sale con regolarità fino a quota 1450m slm, dove fuori dalla vegetazione arborea si apre uno spettacolare panorama sul lago di Barrea e sulla Camosciara, dove ci apposteremo per ammirare mandrie di femmine al pascolo ed ascoltare i forti bramiti dei cervi maschi.

DIFFICOLTA': E  
DISLIVELLO: CIRCA 400m  
DISTANZA: CIRCA 4 KM  
DURATA: CIRCA 5 ore

- Rientro in hotel, cena e pernottamento.

#### SABATO 28 SETTEMBRE: VALLE LUNGA e LAGO VIVO

- Colazione in hotel
- Ore 10,00 appuntamento in hotel e spostamento con le auto nei pressi di Barrea.

Cambiano le stagioni e così cambia "Lago Vivo", un lento mutamento che rispecchia il susseguirsi anche delle mezze stagioni. E se con l'arrivo della primavera ci troveremo di fronte ad un lago ampio e calmo, al contrario in questo periodo troveremo ad attenderci un grande prato o una distesa quasi brulla .....ma viva, mutevole e difficilmente prevedibile.

È dunque vivo proprio perché non è possibile vederlo due volte uguale, ma è vivo anche perché è spesso il campo di battaglia dei "cervi" che si affrontano nella stagione degli amori e lasciano ascoltare continuamente i loro bramiti dai boschi circostanti. Una vera e propria magia il loro richiamo!  
Prima di raggiungere il lago ci incammineremo verso il bellissimo anfiteatro di Valle Lunga e arrivati in cresta ci concederemo

una lunga sosta per ammirare i rituali dei cervi in amore, per poi ripartire nel pomeriggio e riprendere il sentiero che ci porterà al lago e poi alle auto.

**DIFFICOLTA': E**  
**DISLIVELLO: CIRCA 750m**  
**DISTANZA: CIRCA 16 KM**  
**DURATA: CIRCA 8 ore**

-Rientro in hotel, cena e pernottamento.

### **DOMENICA 29 SETTEMBRE: MONTE META**

-Colazione in hotel

-Ore 8,30 appuntamento in hotel e spostamento con le auto nei pressi di Alfedena

Una escursione bellissima, interessante e ricca di sorprese, una delle passeggiate più belle e frequentate del Parco, quella che conduce fino alla sommità del Monte Meta, a 2242 metri di altezza. La montagna è la terza cima del Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise e si trova al confine proprio tra le tre regioni che condividono questo importante parco.

Attraverseremo un'area importante dal punto della biodiversità che si pregia della presenza di numerose specie faunistiche: si va dall'orso marsicano al camoscio appenninico, dal cervo al lupo e all'aquila reale che in queste aree più isolate e selvagge del Parco trovano rifugio; e con un pò di fortuna potremmo avvistare questi splendidi animali nel loro ambiente naturale.

La Meta è un gigante roccioso che raggiungeremo passando per il Passo dei Monaci, un importante valico mulattiero che mette in comunicazione il paese di Picinisco (FR) con quello di Alfedena (AQ). Questo passo era l'unico collegamento fra il Lazio e l'Abruzzo, per i commercianti, per i pastori e per i monaci benedettini.

**DIFFICOLTA': E**  
**DISLIVELLO: CIRCA 900m (alternativa fino al Passo dei Monaci 650m)**  
**DISTANZA: CIRCA 10 KM**  
**DURATA: CIRCA 7 ore**

-Ritorno alle auto, saluti e partenza per Roma.

### **MATERIALE ED EQUIPAGGIAMENTO**

Scarpe da trekking, zaino, bastoni telescopici, T-shirt traspirante (anche una di ricambio), pile o maglione, K-way e giacca antivento (possibilmente in gore-tex), pantaloni comodi per camminare(lunghi), borraccia (acqua almeno 1,5lt), pranzo al sacco, cappello, guanti, occhiali da sole, crema solare, macchina fotografica, lampada frontale per escursioni serali o notturne.

**IMPORTANTE:** Scarpe comode per il viaggio e post-escursione!

### **COSTI**

**€230,00 a persona**

### **La quota comprende:**

- 2 pernottamenti in Hotel 3 stelle in camera doppia/tripla, con trattamento di mezza pensione bevande incluse.
- 2 pranzi al sacco per le giornate di sabato e domenica
- 3 escursioni guidate a cura di un accompagnatore di m. Montagna inclusa assicurazione per la durata dell'evento.

### **La quota non comprende:**

- pranzo del venerdì
- viaggio a/r da Roma
- eventuale supplemento SINGOLA (€18,00 per un giorno €30,00 per due giorni)
- taxa di soggiorno (€1 al giorno) e tutto quanto non previsto alla voce "La quota comprende".

È possibile aderire anche ad una o due escursioni contattando le guide!

### **ACCOMPAGNATORI:**

Silvia Muzio 3934805965  
Michela Di Paolo 3398976847

### **1^ APPUNTAMENTO:**

ore 11.00 (da concordare con la guida)

N.B:La conferma di prenotazione riguarda esclusivamente l'escursione, per la possibilità di passaggio contattare le guide via mail, tramite WhatsApp o telefono.

**2^ APPUNTAMENTO:**

-ore 13.30 Pescasseroli per lasciare i bagagli in hotel

-ore 15.00 già pronti per l'escursione

**NOTE AGGIUNTIVE:**

In caso di utilizzo di auto private a pieno carico, i costi di carburante e autostrada vengono divisi dagli occupanti della macchina escluso il proprietario del veicolo.

**? PRENOTAZIONI:**

Per confermare è richiesto il versamento della caparra di € 80,00 da versare direttamente all'hotel.

Per informazioni, conferme e per i dati per l'acconto contattare le guide.

**N.B.** L'itinerario proposto potrà subire variazioni ad insindacabile giudizio dell'accompagnatore sulla base delle condizioni di sicurezza che saranno valutate prima e durante dell'escursione.

**IMPORTANTE:**

Evento riservato ai soci in regola con il tesseramento.

Tessera Federtrek 15,00 euro (5 euro per gli under 18), con possibilità di farla il giorno stesso.

Per velocizzare le operazioni di emissione della tessera scarica il modulo e portalo con te compilato e firmato.