

Tabella Tecnica

Tipologia :	Escursione TOP
Dislivello :	1500m e 650m mt
Ore :	8 ore ore
Difficoltà :	EE
Lunghezza :	16Km e 9Km km
Accompagnatore 1:	Muzio
Accompagnatore 2:	tutti



Due giorni, due parchi e due vette da raggiungere, un weekend dedicato ai camminatori che desiderano raggiungere le alte cime. Ci sposteremo dal Parco Regionale Sirente Velino al Parco Nazionale del Gran Sasso, per scoprire la magia di panorami unici, la fatica e la soddisfazione che solo una giornata di vera montagna può regalare.

PROGRAMMA:**SABATO 13 LUGLIO:
IL CUORE del VELINO: CANALINI, VETTE e VALLI**

Il Monte Velino è la cima più elevata della catena Velino-Sirente. Esistono diversi percorsi per raggiungerla, tutti decisamente impegnativi per il dislivello e questo non sarà di meno.

Un'escursione che richiede un grande impegno, fisico e mentale, che ci regalerà una giornata da ricordare, ricca di soddisfazione e di cime over 2000m; percorreremo una sorta di anello a forma di cuore, toccheremo la cima del Monte Cafornia(2424m), la seconda vetta del parco per altitudine, costeggeremo le pendici di Cimata Fossa dei Cavalli(2301m) e naturalmente raggiungeremo la cima più alta il Monte Velino (2487)

DATI TECNICI ESCURSIONE:

DIFFICOLTA': EE

DISLIVELLO TOTALE: CIRCA 1500m

DISTANZA: CIRCA 16 Km

DURATA: 9 ore

-Trasferimento in hotel, cena, rientro in hotel e pernottamento.

**DOMENICA 14 LUGLIO
GRAN SASSO D'ITALIA: PIZZO CEFALONE**

Pizzo Cefalone (2533m s.l.m.), una montagna molto interessante e divertente da salire, ha l'aspetto di una bella piramide, aspra ed elegante da qualunque versante venga osservata.

Una montagna che è formata da tre importanti creste, la Ovest che scende verso la Cima delle Malecoste, la Est in direzione del Passo della Portella, e la Nord che prosegue in direzione della Sella dei Grilli e del Pizzo d'Intermesoli.

L'itinerario proposto, che si compone di una lunga traversata a mezzacosta e di una breve salita finale, non risulta mai troppo faticoso ed è in grado di regalare forti emozioni.

Presenta alcuni tratti piuttosto ripidi ed aerei lungo la cresta Nord, adatto comunque ai bambini e ai ragazzi già abituati a camminare che vogliono sperimentare le prime facili roccette; soprattutto nella parte finale, richiede una discreta resistenza alla fatica e, in alcuni punti, una certa fermezza di piede a causa dell'esposizione del sentiero.

Partiremo dall'Albergo di Campo Imperatore (2130m) in direzione del Passo del Lupo (2156m), passando per il Passo della portella(2260m), fino alla cima di Pizzo Cefalone.

Il percorso si snoda in un'area estremamente interessante e offre, soprattutto dalla vetta, panorami mozzafiato sul sottogruppo

Corno Grande Corno Piccolo e sulla selvaggia area di Monte Corvo.

Al ritorno percorreremo la variante alta che conduce prima al Monte Portella (2385m) e poi al Rifugio Duca degli abruzzesi (2388m), per poi ridiscendere per il comodo sentiero che ci riporterà a Campo Imperatore.

Lungo il percorso potremmo osservare, con un pizzico di fortuna, il volo dei grifoni e piccoli branchi di camosci e dato il periodo anche fioriture di genziane e orchidee.

DATI TECNICI ESCURSIONE:

DIFFICOLTÀ: E+

DISLIVELLO TOTALE: CIRCA 650m

DISTANZA: CIRCA 9km

DURATA: 6 ore CIRCA

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 (lunghe), borraccia (acqua almeno 1,5lt, fino a 3lt in estate), cena al sacco per l'escursione al tramonto, 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!

COSTO

€140,00 a persona

La quota comprende:

- 1 pernottamento in Hotel in camera doppia/tripla, con trattamento di pernottamento e colazione.
- 1 cena in hotel o in una struttura convenzionata
- 1 pranzo al sacco per la giornata di domenica
- 2 escursioni guidate a cura di un accompagnatore di m. Montagna inclusa assicurazione per la durata dell'evento.

La quota non comprende:

- pranzo al sacco del sabato
- viaggio a/r da Roma
- eventuale supplemento SINGOLA di €20,00 a notte
- tassa di soggiorno e tutto quanto non previsto alla voce "La quota comprende".

È possibile aderire anche alle singole escursioni contattando le guide!

ACCOMPAGNATORI:

Silvia Muzio 3934805965

1^ APPUNTAMENTO:

- Eventuale appuntamento a Roma da concordare

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 8.30 Loc. Vicino Massa D'Albe (La posizione esatta verrà inviata a tutti i partecipanti)

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:** <https://www.startrekk.it/prenotazioni.php?id=1991>

Per confermare è richiesto il versamento della caparra di € 60,00 da versare al momento della prenotazione.

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.