



---

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

**Con  
Istruttore – Maestro di Escursionismo - Micologo  
Accompagnatore di media montagna**

*Natura Sport Cultura*

---

**Passeggiate di primavera tra cascate, fenomeni carsici, fiori, funghi, etc..**

*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.*

***“Non cercate nelle montagne un'impalcatura per arrampicare, cercate la loro anima.....”***

***Info e contatti***

- <http://altosangroescursioni.jimdo.com>
- [lspada.escursioni@gmail.com](mailto:lspada.escursioni@gmail.com)
- Tel. 3388942095

APRILE	Data	Località	Part.	Rientro	Km	Mt. Disl.	Diff.	Partenza	Appuntamento
	Sab 23	Valle Iannanghera	9.00	13.00	5	100	f	Barrea	Bivio SP.83 Mars.Casa Cant.Alfedena
	Dom 24	M. Greco (2285) ( scialp./ciasp.)	8.30	16.30	9	700	m	Rivisondoli	Staz.Serv.AgipEniSS17 Roccaraso
	Lun 25	Sorgenti del Rio Torto	9.00	13.00	5	250	f	Barrea	SP83 Mars.Casa Cant.Alfedena
	Sab 30	M.Porrara (2137) Parco Naz.Maiella	8.30	16.30	9	800	m	Palena	Staz.Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
MAGGIO	Data	Località	Part.	Rientro	Km	Mt. Disl.	Diff.	Partenza	Appuntamento
	Dom 1	Lago Vivo M.Serrone	9.00	16.00	8	500	f	Barrea	SP 83 Mars.Casa Cant.Alfedena
	Sab 7	Valle dei Biscurri (scialp./ciasp.)	9.00	16.00	6	400	f	Alfedena	SP 83 Mars.Casa Cant.Alfedena
	Dom 8	M. Pratello Lago Pantaniello traversata (scialp/ciasp.)	8.30	16.30	10	300	m	Roccaraso	Staz.Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Sab 14	La Meta (2242) (scialp/ciasp.)	8.30	16.30	9	800	m	Alfedena	SP 83 Marsicana Casa Cant.Alfedena
	Dom 15	M. S. Nicola M.Campo (1746)	8.30	16.30	6	350	f	Capracotta (IS)	Staz.Serv.TotalErg SS17 Castel di Sangro
	Sab 21	M.Rotella (2129) Parco Naz. Maiella	8.30	16.30	8	700	m	Pescocostanzo	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Dom 22	Aremogna stazzo Acqua Puzza	9.00	14.00	5	200	f	Castel di Sangro	Staz.Serv.TotalErg.SS.17 Castel di Sangro
	Sab 28	M. Velino (2487)	7.30	18.00	10	1400	m	Rosciolo	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Dom 29	Anello di Valle Arenara	9.00	13.00	6	250	f	Roccaraso	Staz. Ser. AgipEni SS17 Roccaraso
GIUGNO	Data	Località	Part.	Rientro	Km	Mt. Disl.	Diff.	Partenza	Appuntamento
	Mer 1	M. Calvario (1753)	14.30	19.00	5	350	f	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS.17 Roccaraso
	Gio 2	M. Mare (2020) Mainarde	8.00	18.00	10	900	m	Scapoli (IS)	Staz. Serv.TotalErg SS17 Castel di Sangro
	Ven 3	La Camosciara	9.00	13.30	5	100	f	Civitella Alfedena	BivioSP.83 Mars.CasaCant.Alfedena
	Sab 4	M. Secine (1883) Parco Naz.Maiella (Pic Nic)	8.30	14.00	8	400	f	Ateleta	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Dom 5	Valle Fredda	9.00	13.00	6	350	f	Roccaraso	Staz Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Sab 11	Valle Cupa M.Curio	8.30	14.00	8	500	f	Scanno Fraz.Iovana	Bivio SP83 Marsic .Casa Cant. Alfedena
	Dom 12	M. a Mare (2160) Mainarde	8.00	16.00	9	700	m	Pizzone (IS)	Bivio SP 83.Marsic.Casa Cant Alfedena
	Sab 18	Chiarano Valle Pistacchio	8.30	16.00	8	300	f	Rivisondoli	Staz. Serv.AgipEni SS17 Roccaraso
	Dom 19	Mad.Eremita M. Pagano (Pic-Nic)	9.00	13.00	4	200	f	Castel di Sangro	Rotonda Ospedale Civ. Castel di Sangro

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

#### 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



Per Info: 3388942095