

### 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)



*Luglio / Settembre*

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

con

**Istruttore - Maestro di Escursionismo - Micologo  
Accompagnatore di media montagna  
Tecnico Sportivo I° Liv. CONI**

*Natura Sport Cultura*





LUGLIO	Data	Località	Part.	Rientro	Km	Mt. Disl.	Diff.	Partenza	Appuntamento
	Dom 1	Campetto Alpini Valle Arenara	9.00	13.00	6	250	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 2	Ris.Nat.Chiarano Sparvera	16.00	20.00	4	150	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 4	Piana del Re P.N. Maiella	16.00	20.00	4	200	F	Pietransieri	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Ven 6	Riser Nat. For. Montagna Spaccata	16.00	20.00	4	150	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Sab7	Monte Greco (2285)	8.30	16.30	8	600	M	Rivisondoli	Staz Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Dom 8	Tartari e Biscurri (PNALM)	8.30	16.30	8	600	M	Alfedena	Bivio SP83 Casa Cant. Alfedena
	Lun 9	Pineta di Punta Rossa	16.00	19.30	4	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 11	Foce del Fiume Sangro F. Larina	16.00	19.30	4	150	F	Alfedena	Bivio SP per Scontrone
	Ven 13	Bosco di S.Antonio (PN Maiella)	16.00	19.30	3	100	F	Pescocostanzo	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
Sab 14	La Meta (2242) possibile avvistamento di camosci	8.30	16.30	9	850	M	Alfedena	Bivio SP83 Casa Cant.Alfedena	
Dom 15	Ris. Nat. Reg. Alto Gizio Toppe Vurgo	9.00	15.30	6	250	F	Rocca Pia	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Lun 16	Colle Martinello Altopiano 5 Miglia	16.00	19.30	4	150	F	Rocca Pia	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Mer 18	Rivisondoli Pescocostanzo	16.00	19.00	4	100	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Ven 20	M. Zurrone M. Roccalta	16.00	19.00	4	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Sab 21	Val Fondillo M.Amaro di Opi	8.30	16.30	8	700	M	Opi	Bivio SP.83 Casa Cant. Alfedena	
Dom 22	Anello di Valle Arenara	9.00	13.30	6	300	F	Roccaraso.	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Lun 23	Grotta Verde	16.00	19.30	4	150	F	Castel di Sangr	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Mer 25	Fonte Santamico	16.00	20.00	5	250	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Ven 27	Pineta di Punta Rossa	16.00	19.00	4	150	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Sab 28	Gran Sasso Corno Grande (2912)	7.00	19.00	9	800	M.I	Campo Imperatore	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Dom 29	Anello di M. Secine PNM (pic nic)	9.00	16.00	8	400	F	Ateleta	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Lun 30	Riserva Nat. For. Montedimezzo	15.30	19.30	4	100	F	S.Pietro Avell.	Rotonda Ospedale Civile C.di Sangro	
Mar 31	Aremogna Cresta della Monna	20.30	23.30	3	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
AGOSTO	Data	Località	Part.	Rientro	Km	Mt. Disl.	Diff.	Partenza	Appuntamento
	Mer 1	Sorg. Fontanelle Sito Paleontologico	16.00	20.00	5	200	F	Scontrone	Bivio SP.per Scontrone
	Gio 2	Rivisondoli Pescocostanzo	17.30	20.00	4	100	F	Rivisondoli	Staz Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Ven 3	Visita Cave dei Selciatori Colle Alto F.te Tassete	16.00	19.30	4	150	F	Alfedena	Piazzetta Aufidena
	Sab 4	Serra Rocca Chiarano 2262	8.300	16.30	10	700	M	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Dom 5	Lago M. Spaccata Sorg. Rio Torto	8.30	13.30	6	200	F	Alfedena	Bivio SP83 Casa Cant. Alfedena
	Lun 6	P. Godi stazzo Zio Mas Valle di Corte	8.30	16.30	9	500	M	Scanno	Staz.Serv.TotalErg SS17
	Lun 6	Valle Fura Rifugio La Posta	17.30	20.00	3	100	F	Pescocostanzo	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mar 7	Valle del sole M. Pizi PN Maiella	8.30	15.30	7	400	M	Pizzoferrato	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mar 7	Pineta di Punta Rossa	17.00	19.30	3	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
Mer 8	Alba a 2000 mt. (avvistamento camosci)	01.30	9.30	8	850	M.I	Alfedena	Piazza Umberto I Alfedena	
Mer 8	Fontana Chiarano (Ris. Nat. For.)	16.00	19.30	4	150	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Gio 9	Terminone di Pesco. B. S. Antonio	8.30	14.30	8	400	F	Pescocostanzo	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Gio 9	Anello di M. Zurrone Roccalta	16.30	19.30	4	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Ven 10	Bosco Madonna dell'Eremita	9.00	13.00	4	150	F	Cast. di Sangro	Rotonda Ospedale Civile	
Ven 10	Tramonto sull'Arazecca (1830)	16.30	21.00	5	300	M	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Sab 11	Mainerde M. Mare (2160) PNALM	8.30	16.30	8	800	M	Pizzone	Bivio SP83 Casa Cant. Alfedena	
Sab 11	Passeggiata lungo il Fiume Sangro	18.00	20.00	3	0	F	Cast. di Sangro	Staz Serv.TotalErg SS17 C. di Sangro	
Dom 12	Passo Godi M. Mattone PNALM	8.30	15.30	7	300	F	Villetta Barrea	Bivio SP83 Casa Cant. Alfedena	
Dom 12	Piana del Re PN Maiella	17.30	20.00	4	200	F	Pietransieri	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Lun 13	M. Pizzalto (1966) PN Maiella (traversata)	8.30	16.00	9	600	F	Pescocostanzo	Staz Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Lun 13	Rivisondoli Pescocostanzo	17.00	19.30	4	100	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Mar 14	Pietre Cernaie PN Maiella	9.00	15.00	8	400	F	Pescocostanzo	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Mar 14	Costa Calda Colle Portella	17.00	20.00	3	50	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Mer 15	Grotta Verde	9.00	12.30	4	150	F	C.di Sangro	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Gio 16	Bosco Schiapparo M.Pratello	8.30	15.30	8	300	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Gio 16	Staz. Rivisondoli Fonte Santamico	16.30	20.00	5	250	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Sab 18	Maiella Rif. Pomilio Cima Murelle	7.30	18.30	10	600	M	Blockhaus	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Ven 17	Serra Sparvera (1998) (Pic Nic)	8.30	16.30	9	500	F	Rocca Pia	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Sab 18	Valle Lunga PN. (poss. avv.cervi)	8.30	16.30	10	600	M	Alfedena	Bivio SP83 Casa Cant. Alfedena	

Sab 18	Colle Portella Stazzo Casciata	18.00	20.00	4	50	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Dom 19	M. Sirente (2348) Parco Reg.	7.00	19.00	9	1200	M.I	Secinaro	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Lun 20	I Grandi alberi di Alfedena (in collaborazione con la ProLoco Alfedena)	9.00	13.30	4	200	F	Alfedena	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Lun 20	Anello del Bosco di S. Antonio	16.00	20.00	3	100	F	Pescocostanzo	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Mar 21	Gran Sasso M. Camicia (2564)	7.30	18.30	9	800	M	Cam Imperatore	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Mer 22	Civitalta (1191) Mura Megalithe	9.00	13.00	4	200	F	Alfedena	Bivio SP83 Casa Cant. Alfedena	
Mer 22	Riserva Nat. For. Montedimezzo	16.00	20.00	4	200	F	S. Pietro Avell.	Rotonda Ospedale Civile C.di Sangro	
Gio 23	Pietransieri Piana del Re PNM	9.00	13.30	4	250	F	Roccaraso	Staz.Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Gio 23	Tramonto sull'Arazecca (1830)	16.30	21.00	6	300	M	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Ven 24	M. Curio Riserva Nat. For. Dem.	9.00	13.30	5	300	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Ven 24	Cresta della Monna	16.00	20.00	4	250	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Sab 25	M. Porrara (2137 (Pic Nic)	8.3.0	16.30	9	850	M	Staz.Palena	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Dom 26	Alba sull'Arazecca (1830)	02.00	09.00	5	300	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Dom 26	Altop.5 Miglia Colle Martinello	16.00	19.00	4	150	F	Rocca Pia	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Lun 27	M.Amaro(2793) P.N.Maiella	7.00	19.00	16	1300	I	Campo d Giove	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Mar 28	Foce del fiume Sangro F.Larina	17.30	20.00	4	100	F	Alfedena	Bivio SP per Scontrone	
Mer 29	Arem M. Morrone Linea Gustav	9.00	14.00	8	300	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Mer 29	Rivisondoli M. Calvario	20.30	24.00	4	300	M	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Gio 30	Bosco S. Antonio PNM	17.30	20.00	3	100	F	Pescocostanzo	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Ven 31	Ris.Nat.For.Montagna Spaccata	16.00	20.00	4	150	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
SETTEMBRE	Data	Località	Part.	Rientro	Km	Mt. Disl.	Diff.	Partenza	Appuntamento
	Sab 1	M. Spinorotondo trinc. Linea Gustav.	8.30	15.00	7	300	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Dom 2	M. Secine(1993) P.N. MaiellaPicNic	.9.00	16.00	8	300	F	Ateleta	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 3	Ris. Nat. Reg. M. Genzana V. Gentile	15.00	19.30	5	300	F	Rocca Pia	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 5	Foce del Fiume Sangro F. Larina	16.00	19.30	4	200	F	Alfedena	Bivio Str. Prov. per Scontrone
	Ven 7	M. Calvario (1753) PN Maiella	16.00	20.00	5	300	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Sab 8	Valle Lunga (cervi in amore)	8.30	16.30	10	500	M	Alfedena	Bivio SP83 casa Cant.Alfedena
	Dom 9	Forca d'Acero Val Fondillo (traversata)	8.30	16.30	9	500	M	Opi	Bivio SP83 Casa Cant.Alfedena
	Lun 10	Valle S. Ilario	16.00	19.30	4	250	F	Cast. di Sangro	Staz. Serv. TotalErg SS17 C.di Sangro
	Mer 12	Anello di M.Zurrone M.Roccalta	16.00	19.30	4	200	F	Roccaraso	StazServAgipEniSS17 Roccaraso
Ven 14	Bosco Madonna dell'Eremita	16.00	19.00	3	200	F	Cast. di Sangro	Rotonda Ospedale Civile	
Sab 15	Traversata delle Mainarde	8.00	18.00	12	700	M	Pizzone	Bivio SP83 Casa Cant. Alfedena	
Dom 16	Prato Gentile M. Campo (1730)	8.30	15.30	8	300	F	Capracotta	Rotonda Ospedale Civile C.di Sangro	
Lun 17	Riserva Nat. For. Collemeluccio	15.00	19.30	5	200	F	Pietrabbondante	Rotonda Ospedale Civile C.di Sangro	
Mer 19	M. Miletto (2050) Parco Matese	8.00	17.00	8	600	M	Roccamandolfi	Staz. Serv. TotalErg SS17 C. di Sangro	
Ven 21	Pineta di Punta Rossa	16.00	19.00	3	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Sab 22	M. Marsicano (2245) (Cervi in amore)	8.00	18.00	10	1100	M.I	Opi	Bivio SP83 Casa Cant. Alfedena	
Dom 23	Stazzi e Carbonaie (Cervi in amore)	8.30	16.00	8	500	M	Alfedena	Bivio SP83 Casa Cant. Alfedena	
Lun 24	Altop. 5 Miglia Colle Martinello	16.00	19.30	4	150	F	Rocca Pia	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Mar 25	Aremogna Cresta della Monna	20.30	24.00	4	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Mer 26	Ris.Nat.For. Chiarano Sparvera	16.00	19.30	4	200	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Ven 28	Passeggiata lungo il Fiume Sangro	16.00	18.30	3	0	F	Cast. di Sangro	Staz.Serv.TotalErg SS17 C. di Sangro	
Sab 29	M. Miele cervi in amore PIC NIC	8.30	16.30	8	500	M	Alfedena	Bivio SP83 Casa Cant. Alfedena	
Dom 30	Anello di M. Pagano (1291)	9.00	13.00	4	250	F	Cast. di Sangro	Rotonda Ospedale Civile	

**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**