

### 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
- Guanti

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)



# ALTOSANGRO ESCURSIONI

## Programma Ciaspolate Invernali

*Dicembre / Aprile*  
2019/2020

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

**Istruttore - Maestro di Escursionismo  
Accompagnatore di media montagna  
Tecnico sportivo 1° liv. CONI**

*Natura Sport Cultura*

DICEMBRE	Data	Località	Part.	Rientro	Km	Mt. Disl.	Diff.	Partenza	Appuntamento
	Sab 21	Altop. 5 Miglia Colle Martinello	9.00	13.00	4	150	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Dom 22	Anello di Valle Arenara	9.00	13.30	7	250	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 23	Ris. Nat. Reg. Montagna Spaccata	14.00	17.00	4	100	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mar 24	Pizzalto Valle Verde	16.30	19.30	4	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 25	Natele sulla cima della Arazzecca	9.00	14.00	8	300	F	Roccaraso	Staz.ServEniSS17Roccaraso.
	Gio 26	Toppe del Tesoro M.Greco (2285)	9.00	16.00	8	400	M	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Ven 27	Pietransieri Piana del Re P.N.M.	14.00	17.30	4	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Sab 28	Valle Pagana M.Mete (2242)PNA	8.30	16.30	8	850	M.I	Alfedena	Bivio SR83 Marsicana
	Dom 29	M.Secine (1900) P.N.Maiella	9.00	15.30	6	300	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
Lun 30	Anella di Punta Rossa	13.30	16.30	4	150	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Lun 30	Tutti insieme alla Fiaccolata	17.30	21.30	3	150	F	Civitella Alfed.	Staz.ServEni SS17 Roccaraso	
Mar 31	Un brindisi sulla cima la Monna	14.30	19.30	4	200	F	Roccaraso	Staz.ServEni SS17 Roccaraso	
GENNAIO	Data	Località	Part.	Rientro	Km	Mt. Disl.	Diff.	Partenza	Appuntamento
	Mer 1	Capodanno sulla Cima del Rotella	10.00	16.00	8	300	M	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Gio 2	Riserva Nat.Reg.Alt. Gizio Ovile	9.00	15.00	8	400	F	Rocca Pia	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Ven 3	Piana del Re Parco Naz.Maiella	9.00	13.30	5	200	F	Pietransieri	Staz.Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Sab 4	Ris.Nat.Montagna Spaccata	14.00	17.30	6	200	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Dom 5	Altop. 5 Miglia Colle Martinello	9.00	13.00	4	150	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Dom 5	M.Zurrone	17.00	20.00	4	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 6	Campetto Alpini Aremogna	9.00	13.00	4	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 8	Aremogna Bosco Arazzecca	14.00	17.30	5	150	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Ven 10	M.Calvario con la luna piena	20.30	24.00	4	300	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Sab 11	Rivisondoli Stazzo Casciata	14.00	17.00	3	200	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Dom 12	Rivisondoli Pineta Pescocostanzo	9.00	13.00	4	150	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 13	Aremogna M.Pratello (2056).	17.00	20.00	4	350	M	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 15	Bosco S.Antonio (anello)	14.00	17.00	3	100	F	Pescocostanzo	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Ven 17	Mura Megalitiche di Civitalta	14.00	17.30	4	300	M	Alfedena	Bivio SSR83 Marsicana
	Sab 18	Riserva Nat.R.Chiarano V.Cupa	9.00	13.00	6	150	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Dom 19	Piana del Re (P.N.M.)	9.00	13.30	4	200	F	Pietransieri	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 20	Rivisondoli Fonte Lami	14.00	17.00	4	100	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 22	Campitelli Rocca Ranalda	14.00	17.30	4	200	F	Alfedena	SR 83 Bivio Casa Cant.Alfedena
	Ven 24	Valle s.Illario	14.00	17.00	4	200	F	C.di Sangro	Staz. Serv.IP SS 17C.di Sangro
Sab 25	Anello Stazzo Acqua Puzza	9.00	17.00	6	300	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Dom 26	Altop. 5 Miglia Colle Martinello	9.00	13.00	4	150	F	Rocca Pia	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Lun 27	Anello del Bosco S.Antonio	14.00	17.00	3	100	F	Pescocostanzo	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Mer 29	Pineta di Punta Rossa	14.00	17.00	3	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Ven 31	Colle Portella Stazzo Casciata	14.00	17.00	3	100	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
FEBBRAIO	Data	Località	Part.	Rientro	Km	Mt. Disl.	Diff.	Partenza	Appuntamento
	Sab 1	Bosco Schiapparo M.Pratello	9.00	15.00	8	350	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Dom 2	Anello del M.Morrone	9.00	14.00	6	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 3	Grotta Verde	14.00	17.00	3	100	F	C.di Sangro	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 5	Rivisondoli La Pineta	14.00	17.00	3	150	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Ven 7	Valle Fura Rifugio La Posta	14.00	17.00	3	100	F	Pescocostanzo	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Sab 8	Prato Gentile Monte Campo	9.00	14.00	5	200	F	Capracotta	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Dom 9	M.Zurrone M.Roccalta	9.00	17.00	5	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 10	Costa Calda Colle Portella	14.00	17.00	3	100	F	Rivisondoli	Staz.Serv.AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 12	Pineta di Punta Rossa	14.00	17.00	3	150	F	Roccaraso	Staz.Serv.Eni SS17 Rocc
	Ven 14	Riserva Nat. Montagna Spaccata	14.00	17.00	4	150	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Sab 15	Aia d. Forca Sorgenti Rio Torto	9.00	14.00	8	150	F	Barrea	SR83 Bivio Casa Cant.Alfedena
	Dom 16	Altop. 5 Miglia Colle Martinello	9.00	13.00	4	100	F	Rocca Pia	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 17	Piana del Re (Parco Naz.Maiella)	14.00	17.30	4	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 19	Grotta Verde	14.00	17.00	3	100	F	C.di Sangro	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Ven 21	Roccaraso Colle Bellisario	14.00	17.00	3	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Sab 22	Lago Vivo (PNALM)	9.00	15.30	8	550	M	Barrea	Sr 83 bivio Casa Cant. Alfedena
	Dom 23	Aremogna Colle della Monna	9.00	14.30	6	300	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 24	Campitelle Fonte Stalluccia	14.00	17.30	4	50	F	Alfedena	Sr 83 Bivio Casa Cant.Alfedena
	Mar 25	Aremogna Bosco Arazzecca	9.00	13.00	6	250	F	Roccaraso	Staz.Serv.Eni ss17 Roccaraso
Mer 26	Ris.Nat.Reg. M.Spaccata	14.00	18.00	5	100	F	Roccaraso	Staz. Serv.Eni SS17 Roccaraso	
Ven 28	Altop. 5 Miglia Colle Martinello	14.00	17.30	4	150	F	Rocca Pia	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Sab 29	Anello M.Zurrone Roccalta	14.00	17.00	5	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	

MARZO	Data	Località	Part.	Rientro	Km	Mt. Disl.	Diff.	Partenza	Appuntamento
	Dom 1	Pietransieri Piana del Re (PNM)	9.00	13.30	6	200	F	Pietransieri	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 2	Pineta di Punta Rossa	14.00	17.00	3	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 4	F.te Tassete Montenero V.Cocchiara	14.00	18.00	5	100	F	Alfedena	Piazzetta Aufidena
	Ven 6	F.del Sambuco Valle Iannanghera	14.00	17.00	4	100	F	Barrea	SR83 Bivio Casa Cant.Alfedena
	Sab 7	Ris Nat. Reg. Montagna Spaccata	9.00	13.00	4	150	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Sab 7	M. Calvario (1753)	17.30	20.30	5	350	M	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Dom 8	Mad. Casale Stazzo Le Mandrelle	9.00	14.00	8	300	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 9	Anello del Bosco di S.Antonio	14.00	17.00	3	050	F	Pescocostanzo	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 11	Pineta di Punta Rossa	14.00	17.00	3	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
Ven 13	Grotta Verde	14.00	17.00	3	100	F	C.di Sangro	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Sab 14	Altop. 5 Miglia Colle Martinello	9.00	13.00	4	400	F	Racca Pia	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Dom 15	Piana del Re Parco Naz.Maiella	14.00	17.00	4	200	F	Pietransieri	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Lun 16	Colle Portella Stazzo Casciata	14.00	17.00	3	100	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Mer 18	F.te Tassete Montenero V.Cocchiara	14.00	18.00	4	100	F	Alfedena	SR83 Piazza Aufidena	
Ven 20	Ris.Nat. Montedimezzo	14.00	18.00	4	100	F	S.Pietro Avella	Staz. Serv. IP SS17 C.di Sangro	
Sab 21	Lago Vivo (PNALM)	9.00	15.00	8	600	F	Barrea	SR 83 BivioCasaCant Alfedena	
Dom 22	Aremogna Passo Crocelle	9.00	14.00	6	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Lun 23	Pineta di Punta Rossa	14.00	17.00	3	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Mer 25	Ris.Nat.Chiarano Sparvera	14.00	17.30	6	200	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Ven 27	Anello del Bosco S.Antonio	14.00	17.00	3	100	F	Pescocostanzo	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Sab 28	Cresta della Monna Valle Fredda	9.00	13.00	6	250	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Dom 29	Bosco Arazzecca	9.300	14.00	5	250	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Lun 30	Altop.5 Miglia Colle Martinello	14.00	17.00	4	100	F	Rocca Pia	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
APRILE	Data	Località	Part.	Rientro	Km	Mt. Disl.	Diff.	Partenza	Appuntamento
	Mer 1	Valle S. Ilario	14.00	17.30	4	200	F	C.di Sangro	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Ven 3	Grotta Verde.	14.00	17.30	3	100	F	C.di Sangro	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Sab 4	Lago Pantaniello (1818)	8.00	16.00	8	450	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Dom 5	Piana del Re Parco Naz.Maiella.	9.00	13.00	5	200	F	Pietransieri	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 6	Pineta di Punta Rossa	14.00	17.00	3	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 8	Anello della Pineta di Rivisondoli	14.00	17.00	3	200	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Gio 9	M. Calvario con la Luna piena	20.00	24.00	5	300	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Ven 10	Anello del Bosco di S.Antonio	14.00	17.00	3	100	F	Pescocostanzo	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Sab 11	M.Serra Sparvera (1998)	9.00	16.00	9	500	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
Dom 12	Toppe del Tesoro Tre Confini	9.00	16.00	9	200	F	Roccaraso	Telecabina Aremogna	
Lun 13	Anello di M.Pagano (1304)	9.00	13.00	4	200	F	Castel di Sangr	Staz.Serv.IP SS 17 C,di Sangro	
Sab 18	Staz.Palena Eremo Mad.Altare	9.00	15.00	8	600	F	Palena	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Dom 19	Anello di M.Caprarò	9.00	15.00	5	350	F	Capracotta	Staz.Serv.IP SS 17 C.di Sangro	

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



**Le escursioni saranno effettuate compatibilmente alle condizioni ambientali.**

**A seguire.....  
Programma Primaverale "Fiori, Funghi, Cascate, ed altri fenomeni carsici"**

**Tel. 3388942095**