

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
- 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 / lemmemarcello.arredamenti@gmail.com



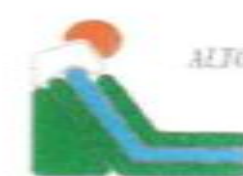
**Dicembre / Aprile
2023/2024**

**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

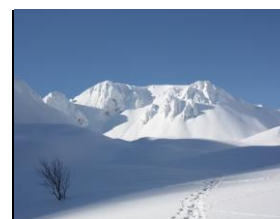


**COMUNITÀ MONTANA
ALTOSANGRO E ALTOPIANO CINGHIGLIA**
Alfedena * Ateleta * Barrea
Castel di Sangro * Civitella Alfedena
Opi * Pescasseroli * Pescocostanzo
Rivisondoli * Rocca Pia * Roccaraso
Scanno * Villetta Barrea

DICEMBRE	Data	Località	Part.	Rientro	Km	Mt. Disl.	Diff.	Partenza	Appuntamento
	Sab 23	Piana S. Antonio Madonna dell'Altare	9.00	15.00	9	200	F	Palena	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Dom 24	Aremogna Cresta della Monna	9.00	14.00	7	300	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 25	Natale sulla cima Arazzecca (1830)	9.00	14.00	8	300	FM	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mar 26	Anello del Paradiso Ris Nat Reg Abr	9.00	15.00	9	400	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 27	Grotta Verde	9.00	12.00	4	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 27	M. Calvario con luna piena	17.00	20.30	4	300	M	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Gio 28	La Meta (2242) PNALM	9.00	16.00	9	900	M	Alfedena	Bivio Sr 83 Marsicana Casa Cant. Alfed
	Ven 29	Altop 5 Miglia Colle Martinello	9.00	12.30	5	150	F	Rocca Pia	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Sab 30	Lago Vivo M. Serrone PNALM	9.00	15.00	11	600	M	Barrea	Bivio s.r.83 Marsicana Alfedena
Dom 31	Un brindisi al rifugio	14.30	19.00	5	200	F	Pietransieri	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
GENNAIO	Data	Località	Part.	Rientro	Km	Mt. Disl.	Diff.	Partenza	Appuntamento
	Lun 1	Capodanno in Cima Colle d. Monna	10.00	15.00	8	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mar 2	Riserva Naturale Reg. Chiarano Sp.	9.30	13.30	7	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 3	Anello di Monte Secine (1883) P.N.M	9.00	15.00	9	350	F	Ateleta	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Gio 4	Anello di Punta Rossa	9.30	13.00	6	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Ven 5	Monte Zurrone Colle Portella	16.30	19.30	4	50	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Sab 6	Monte Greco (2285)	9.00	16.30	8	500	M	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Dom 7	Anello di Valle Arenara	9.00	13.30	8	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 8	Anello Bosco S. Antonio	9.00	12.00	3	50	F	Pescocostanzo	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mar 9	Campitelli Rifugio La Stalluccia	9.00	13.00	6	100	F	Alfedena	Bivio SR83 Casa Cantoniera Alfedena
	Mer 10	Piana del Re P.N.M.	9.00	13.00	6	300	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Gio 11	Fonte del Sambuco V. Iannanghera	9.00	13.00	6	100	F	Barrea	Bivio SR83 Casa Cantoniera Alfedena
	Ven 12	Campetto Alpini Colle Belisario	9.00	13.00	3	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Dom 21	Ovile del Pelosello Ris. Nat. Reg. A.G.	9.00	14.30	8	300	F	Rocca Pia	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 22	Colle Portella Stazzo Casciata PNM	9.00	12.30	5	100	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mar 23	Pineta Rivisondoli	14.00	17.00	3	200	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 24	Altop 5 Miglia Colle Martinello	9.00	13.00	5	150	F	Rocca Pia	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Gio 25	Aremogna Monte Pratello	17.30	20.30	4	350	M	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Ven 26	Bosco S. Francesco Montenero Valc.	9.00	13.00	5	200	F	Alfedena	Piazzetta Aufidena
	Sab 27	Aremogna Pas. Crocelle M. Morrone	9.00	14.30	8	300	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
Dom 28	Valle Cupa M. Curio Ris. Nat. Reg.	9.00	14.00	10	600	M	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Lun 29	Aremogna Bosco Arazzecca	9.00	13.00	6	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Mar 30	Anello Punta Rossa	14.00	17.00	3	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Mer 31	Anello del Bosco S. Antonio P.N.M.	9.00	12.30	3	50	F	Pescocostanzo	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
FEBBRAIO	Data	Località	Part.	Rientro	Km	Mt. Disl.	Diff.	Partenza	Appuntamento
	Gio 1	Grotta Verde	9.30	13.00	4	100	F	Castel di Sangro	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Ven 2	Campitelli Valle Fiorita	9.00	13.00	3	100	F	Alfedena	Bivio SR83 Casa Cantoniera Alfedena
	Sab 3	Riserva nat. Reg. Quarto S. Chiara	9.00	15.00	8	250	F	Pescocostanzo	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Dom 4	M. Roccalta Valle Arenara	9.00	14.00	8	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 5	Campetto Alpini Colle Belisario	9.00	12.00	3	50	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mar 6	Rocca Ranalda M. La Rocca	9.00	13.00	4	250	M	Alfedena	Bivio SR83 Casa Cantoniera Alfedena
	Mer 7	B. S. Antonio Colle Brignole PNM	9.00	13.00	5	250	F	Pescocostanzo	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Gio 8	Grotta Verde	14.00	17.00	3	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Ven 9	Lago M. Spaccata Valle Iavona	9.00	13.00	6	250	F	Alfedena	Bivio SR83 Casa Cantoniera Alfedena
	Sab 10	Prato Gentile M. Campo	9.00	14.00	6	250	F	Capracotta	Rotonda Ospedale C. di Sangro
	Dom 11	Aremogna Cresta della Monna	9.00	14.00	8	300	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 12	Anello Punta Rossa	9.00	12.00	3	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mar 13	Fontana Chiarano Ris. Nat. Reg. Abr.	9.00	13.00	5	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 14	Anello del Bosco di S. Antonio PNM	9.00	12.00	3	50	F	Pescocostanzo	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Gio 15	Pineta Rivisondoli	9.30	12.30	3	100	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Ven 16	Aremogna Bosco Arazzecca	9.00	13.00	7	300	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Sab 17	M. Pizzalto (1967) P.N.M.	9.00	16.00	10	600	M	Pescocostanzo	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Dom 18	Anello di Valditerra PNM	9.00	14.00	9	250	F	Gamberale	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 19	Fonte Sambuco Valle Iannanghera	9.00	13.00	6	100	F	Barrea	Bivio SR83 Casa Cantoniera Alfedena
	Mar 20	Aremogna Valle Verde	17.30	20.30	6	350	M	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 21	Ris. Nat. Chiarano Sparvera	9.00	13.00	6	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Gio 22	Anello di Punta Rossa	9.00	12.00	3	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Ven 23	Piana del Re PNM	9.00	13.00	5	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Sab 24	Altopiano 5 Miglia Colle Martinello	17.30	20.00	4	150	F	Rocca Pia	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Dom 25	Anello di M. Secine (1883) PNM.	9.00	14.00	8	400	M	Gamberale	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 26	Anello del Bosco S. Antonio PNM	9.00	12.00	3	50	F	Pescocostanzo	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
Mar 27	Colle Portella Stazzo Casciata	9.00	12.00	3	100	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	

Mer 28	Anello delle Tassete	9.00	13.00	4	200	F	Alfedena	Piazzetta Aufidena	
Gio 29	Grotta Verde	9.30	12.30	3	100	F	Castel di Sangro	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
MARZO	Data	Località	Part.	Rientro	Km	Mt. Disl.	Diff.	Partenza	Appuntamento
	Ven 1	P. Campitelli Valle Fiorita PNALM	9.00	13.00	5	100	F	Alfedena	Bivio SR83 Casa Cantoniera Alfedena
	Sab 2	Monte Capraro (1730)	9.00	14.00	8	300	F	Capracotta	Rotonda Ospedale Civile Castel di Sang
	Dom 3	Monte Tocco Parco Naz. Maiella	9.00	13.00	5	250	F	Pietransieri	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 4	Valle Fura Rifugio La Posta	9.00	12.00	3	100	F	Pescocostanzo	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mar 5	Monte Roccalta	9.00	13.00	4	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 6	Anello di Punta Rossa	9.00	12.00	3	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Gio 7	Riserva Nat. Reg. Montedimezzo	9.30	13.30	4	200	F	S. Pietro Avellana	Rotonda Ospedale Castel di Sangro
	Ven 8	Bosco S. Antonio Colle Brignole	9.00	13.00	5	250	F	Pescocostanzo	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Sab 9	Passo Godi Stazzo Ziomias	9.00	14.00	6	200	F	Scanno	Bivio SR83 Casa Cantoniera Alfedena
	Dom 10	M. Paradiso Riserva Nat. Reg. Abruz.	9.00	15.00	12	500	F	Rocca Pia	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 11	Aremogna Valle Fredda	9.00	15.00	8	200	F	Rocca Pia	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mar 12	M. Zurrone M. Roccalta	9.00	13.00	4	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 13	C. di Sangro Valle S. Ilario	9.00	13.00	6	200	F	Castel di Sangro	Stazione di Servizio Q8 C. di Sangro
	Gio 14	Pineta di Rivisondoli PNM	9.00	12.30	3	200	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Ven 15	Altop. 5 Miglia Colle Martinello	9.00	13.00	5	150	F	Rocca Pia	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Sab 16	M. Serra Sparvera (1998) Ris. Nat. Re	9.00	15.00	10	650	M	Rocca Pia	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Dom 17	Campitelli Biscurri PNALM	9.00	14.00	7	400	M	Alfedena	Bivio SR83 Casa Cantoniera Alfedena
	Lun 18	Piana del Re PNM Maiella	9.00	13.00	5	200	F	Pietransieri	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mar 19	Aremagna Monte Colle della Monna	9.00	14.00	8	400	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
Mer 20	Lago M. Spaccata Valle Iavona	9.30	13.00	5	200	F	Alfedena	Bivio SR83 Casa Cantoniera Alfedena	
Gio 21	M. Roccalta	9.30	13.00	4	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Ven 22	Riserva Nat. Reg. Chiarano Sparvera	9.00	13.00	4	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Sab 23	Eremo Mad. Altare Cresta Porrara	9.00	14.00	8	700	M	Palena	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Dom 24	Aremogna M. Treconfini	9.00	15.00	10	450	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Lun 25	Cresta della Monna (luna piena)	17.30	20.30	6	250	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Mar 26	Grotta Verde	9.00	12.00	3	50	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Mer 27	Roccapizzi P.N.M.	9.00	14.00	8	200	F	Pietransieri	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Gio 28 Mar	Aremogna Bosco Arazzecca	9.30	13.30	6	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Ven 29 Mar	Valle Fiorita Valle Pagana PNALM	9.00	14.00	6	300	F	Alfedena	Bivio SR83 Casa Cantoniera Alfedena	
Sab 30 Mar	M. Rotondo (1853) Barrea	9.00	15.00	8	800	M	Alfedena	Bivio SR83 Casa Cantoniera Alfedena	
Dom 31 Ma	Anello di M. Secine (1884) PNM	9.00	15.00	8	300	F	Ateleta	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
APRILE	Data	Località	Part.	Rientro	Km	Mt. Disl.	Diff.	Partenza	Appuntamento
	Lun 1	Anello di M. Pagano (1304)	9.30	13.00	6	200	F	Castel di Sangro	Rotonda Ospedale Civile Castel di Sang
	Mar 2	Foce Fiume Sangro Fonte Larina	9.00	13.00	4	200	F	Alfedena	Bivio Strada Prov. le per Scontrone
	Sab 6	Lago Vivo M. Serrone PNALM	9.00	15.00	10	500	M	Barrea	Bivio SR83 Casa Cantoniera Alfedena
	Dom 7	Toppe Vurgo Riserva Nat. Reg. A.G.	9.00	15.00	9	600	M	Rocca Pia	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Sab 13	Forca d'Acero Pescasseroli PNALM	9.00	14.00	6	150	F	Pescasseroli	Bivio SR83 Casa Cantoniera Alfedena
	Dom 14	Sorgenti Rio Torto Grotta Schievo	9.00	14.00	6	200	F	Barrea	Bivio SR83 Casa Cantoniera Alfedena
	Sab 20	Feudo Ugni P.N.M.	9.00	16.00	10	900	M	Palombaro	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
Dom 21	M. Rapina P.N.M.	9.00	15.00	10	800	M	Caramanico T.	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	

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



Coordinate GPS punti di ritrovo

- Bivio SR 83 Casa Cantoniera Alfedena - 41.73111963915058, 14.027992240515331
- Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso - 41.85528294461926 - 14.068555844919342
- Staz. Serv. Eni SS17 Roccaraso - 41.78054494801222 - 14.106872838929965
- Rotonda Ospedale C. di Sangro - 41.775623112119604 - 14.117166727911684
- Ponte Zittola SS.17 C. di Sangro - 41.7512680972203, 14.093207946775777

Le escursioni saranno effettuate compatibilmente alle condizioni ambientali.

A seguire.....

Programma Primaverile “Fiori, Funghi, Cascate, ed altri fenomeni carsici”