



Sezione di Lanciano Programma

Escursioni e Ciclo Mtb 2023

GENNAIO

15/1 – P.N. Maiella - Pietra Cernaia da Quarto del Barone-Pescocostanzo (Ciaspolata)

Itinerario: Partenza dalla loc.tà Quarta del Barone 1250 m per sent.N4 lungo la piana, poi si prosegue in salita per la faggeta fino ad arrivare ai piedi di Pietra Cernaia e al suo laghetto 1660m, poi si raggiunge un bel punto panoramico 1680 m e da lì, si ritorna per la stessa via fino a tornare al punto di partenza.

- **Difficoltà:** EAI-F **Dislivello:** 440 mt **Lunghezza:** 9 km **Tempo:** 5 h
- **Accompagnatori:** Gianluca Iurisci (EA), Fabio Sireni (ASE)

29/1 - Rif. Forca Ristoppa da Introdacqua (Ciaspolata)

Itinerario: Da Introdacqua Sentiero 2 - Rif Forca Ristoppa. Ritorno per la stessa via.

- **Difficoltà:** EAI-F **Dislivello:** 900 mt **Lunghezza:** 13 km **Tempo:** 6 h
- **Accompagnatori:** Victor Giusti (AE), Massimiliano Iacobitti

29 Gen-05 Feb - Settimana Bianca 2023 – Plan de Corones (Brunico-Val Pusteria) (Programma da definire)

FEBBRAIO

12/2 - P.R. Sirente-Velino - Colle Pilastro e Fonte Canale dallo Chalet del Sirente (Ciaspolata)

Itinerario: Partenza dallo Chalet del Sirente 1180 m per il sent.15, lungo la valle del Condotto, poi si prosegue per il sent.18 verso Piano Canale e poi per il Colle Pilastro 1455 m. Successivamente in discesa, si raggiunge il Rif.di Fonte Canale e poco più in basso la Fonte Canale 1352 m. Infine una volta ripreso il sent.18 si ritorna a Piano Canale e infine per il sent.15 allo Chalet del Sirente 1180 m.

- **Difficoltà:** EAI-F **Dislivello:** 420 mt **Lunghezza:** 9 km **Tempo:** 5 h
- **Accompagnatori:** Gianluca Iurisci (AE), Rodolfo Giancristofaro (TAM)

26/2 - P.N. Gran Sasso - Laga - Albergo Diruto dell'Arapietra da Prati di Tivo (Ciaspolata)

Itinerario: da Prati di Tivo q. 1460m per la stradina fino al Valico del Laghetto q. 1650m (in prossimità del Rifugio Cima Alta), sentiero n. 103, piccola deviazione per il grande crocifisso di Arapietra, ripresa del sentiero 103 per la cresta dell'Arapietra, albergo diruto dell'Arapietra q. 1895m, ritorno per la stessa via.

- **Difficoltà:** EAI-F **Dislivello:** 550 mt **Lunghezza:** 9 km **Tempo:** 5 h
- **Accompagnatori:** Fabio Sireni (ASE), Gianfranco Cavasinni (AC)

MARZO

12/3 - P.N. Maiella - Monte Mileto da Passo San Leonardo

Itinerario: Dallo stazzo di lazzo Cappuccio (Pacentro) tra folte faggete, radure e antiche carbonaie, si raggiunge la terza cima del Morrone, Monte Mileto 1920 m. con una bella panoramica sulle Valli Peligna e dell'Orta. A fine escursione visita al bellissimo borgo di Pacentro.

- **Difficoltà:** EAI-F **Dislivello:** 500 mt **Lunghezza:** 8,5 km **Tempo:** 6 h
- **Accompagnatori:** Paola Pavoni, Enzo testa, Antonio Francia

26/03 - TAM: Monte Castellano da Rosello (Intersezionale CAI Pescara)

Itinerario: Riserva naturale oasi di Rosello-Monte Castellano, immersi nella preziosa abetaia dell'oasi, fino a salire il pulpito panoramico di Monte Castellano (1.180m) da Rosello (920 m).

- **Difficoltà:** E **Dislivello:** 370 mt **Lunghezza:** 9 km **Tempo:** 5 h
- **Accompagnatori:** Antonio Francia, Catia Manfrè (TAM), Anna Laura Di Domenico

APRILE

02/4 – Cicloescursionismo: Colline e costa frentane: “Anello Lanciano, Marina di San Vito, San Giovanni in Venere

Itinerario: Lanciano, Fosso Spirito Santo, Marina di San Vito, ciclovia dei Trabocchi, Fossacesia Marina, San Giovanni in Venere, Lanciano.

- **Difficoltà:** MC/MC **Dislivello:** 700 mt **Lunghezza:** 39 Km
- **Accompagnatori:** Anna Di Felicianonio, Giuseppe Di Siro

16/4 – TAM - Monte Miglio (1.350 m.) - Molise

Itinerario: Riserva Alto Molise: Monte Miglio sulle orme dei sanniti. Da San Pietro Avellana 978 m. sulla cima del Monte Miglio 1350 m. che ospita i resti di un antico insediamento sannitico.

- **Difficoltà:** E **Dislivello:** 650 mt **Lunghezza:** 12 km **Tempo:** 6 h
- **Accompagnatori:** Enzo Testa, Paola Pavoni, Assunta Colacioppo (TAM)

23/4 - Cicloescursionismo: – Monti Gemelli: Anello Monte Foltrone dal bivio di Campli

Itinerario: bivio di Campli, Pietra Stretta, Macchia da Sole, Battaglia, bivio di Campli Filiorum Petri.

- **Difficoltà:** MC/MC **Dislivello:** 1200 mt **Lunghezza:** Km 40
- **Accompagnatori:** Stefania Di Felicianonio (AC), Anna Di Felicianonio



Sezione di Lanciano Programma

Escursioni e Ciclo Mtb 2023

25/4 – TAM – Festa di Apertura - Pietra Cernaia (1.360 m) da Pietransieri

Itinerario: (Festa della Liberazione) Sentiero del sole a Pietra Cernaia sui luoghi della linea Gustav. Itinerario ad anello con partenza da Pietransieri.

- **Difficoltà:** E **Dislivello:** 550 mt **Lunghezza:** 12 km **Tempo:** 5 h
- **Accompagnatori:** Catia Manfrè (TAM), Anna Di Felicianonio, Enzo Testa

MAGGIO

06/5 - Cicloescursionismo - Tappa del Giro d'Italia: Fossacesia - Ortona

Itinerario: "Il CAI Lanciano rinnova il consueto appuntamento con il giro d'Italia in occasione della tappa 1°tappa C.I. sulla ciclabile dei Trabocchi.

- **Difficoltà:** MC/MC **Dislivello:** 70 mt **Lunghezza:** 42 Km
- **Accompagnatori:** Guerino Di Giulio, Giuseppe Di Siro

07/5 – TAM - Anello nella riserva naturale delle Gole del Sagittario

Itinerario: Anello Anversa degli Abruzzi – Castrovalva. Percorso naturalistico e paesaggistico tra i più suggestivi d'Abruzzo che tocca borghi famosi anche per essere stati ritratti nelle opere dell'artista olandese Escher.

- **Difficoltà:** E **Dislivello:** 400 mt **Lunghezza:** 14 km **Tempo:** 5 h
- **Accompagnatori:** Rodolfo Giancristofaro (TAM) - Adenia Veri - Paola Pavoni

14/5 - P.N. della Maiella - Belvedere dell'Avellana-Eremo di San Giovanni dal Rif. Pomilio

Itinerario: Partenza in discesa dal Rif. Pomilio (1890 mt) per il sent. P, poi si prosegue per il sent. B1 fino ad arrivare al Belvedere dell'Avellana 1685 mt. Poi si prosegue in discesa per il sent. S fino ad arrivare all'Eremo di San Giovanni (1277 mt). Al ritorno, si prende il sent. B1 e si procede in salita prima per il Rif. Di Marco (1747 mt) e poi per il sent. P fino a tornare al Rif. Pomilio 1890 mt.

- **Difficoltà:** E **Dislivello:** 670 mt **Lunghezza:** 14,5 km **Tempo:** 7 h
- **Accompagnatori:** Gianluca Iurisci (AE), Fabio Sireni (ASE)

21/5 - P.R. Matese – L'anello della Gallinola da Campitello del Matese (Intersezionale CAI Vasto)

Itinerario: Partenza da Campitello Matese 1420 m, risalire la cresta fino a raggiungere le Tre Finestre 1735 m. Poi si scende a Campo Puzzo 1600 m e si risale il canale NE della Gallinola fino in vetta 1923 m. Poi per cresta si prosegue in direzione NW bordando le pareti e da lì verso Capo d'Acqua 1523 m e di seguito fino a Campitello Matese.

- **Difficoltà:** E **Dislivello:** 800 mt **Lunghezza:** 12 Km **Tempo:** 6 h
- **Accompagnatori:** Cristiano Iurisci (AE), Gianluca Iurisci (AE)

TAM: La Gallinola (1923 m) da Campitello Matese (IS) (1450 m)

Itinerario: Monti del Matese – Cima della Gallinola. Alla conquista della cima più alta della regione Campania. Partendo dal Molise

- **Difficoltà:** E **Dislivello:** 600 mt **Lunghezza:** 12 Km **Tempo:** 6 h
- **Accompagnatori:** Antonio Francia, Rodolfo Giancristofaro (TAM), Enzo Testa

28/5 - Cicloescursionismo – Intersezionale con il CAI di Campobasso: Molise: “ Frosolone – La Montagnola”

Itinerario: Cerasito (incrocio SS 618 con SP 42), Frosolone, Eremo di S. Egidio, Montagnola Molisana, Sentiero Frassati, SP Frosolone-Civitanova del Sannio, Ovedino, Frosolone, Cerasito.

- **Difficoltà:** MC/MC **Dislivello:** 800 mt **Lunghezza:** 35 Km
- **Accompagnatori:** Titolati AC CAI Molise, Gianfranco Cavasinni (AC), Stefania Di Felicianonio (AC)

TAM: Frosolone (IS) La Montagnola – Anello di Colle dell'Orso

Itinerario: Bella scarpinata ad anello sull'altopiano di Colle dell'Orso (1.200m) tra le caratteristiche pareti calcaree famose per le numerose vie di arrampicata e poi per prati e bosco fino alla Montagnola (1.412 m). A fine escursione visita al paese di Frosolone.

- **Difficoltà:** E **Dislivello:** 300 mt **Lunghezza:** 9 Km **Tempo:** 5 h
- **Accompagnatori:** Antonio Scacciavillani, Catia Manfrè (TAM)

GIUGNO

1-7/6 - SETTIMANA VERDE 2023 - Spalato con le sue montagne, cascate di Krka e Laghi di Plitvice

Itinerario: Programma da definire.

- **Accompagnatori:** Natasa Vukusic, CAI Lanciano TAM



Escursioni e Ciclo Mtb 2023

11/06 – P.N.A.L.M. – Anello Monte Tranquillo da Pescasseroli

Itinerario: Da Pescasseroli (m 1193) si prendono i sentieri VOL, B1 ed R7 che risalgono il Vallone Peschia Di Iorio e si raggiunge l'omonimo rifugio posto a una quota di 1830 m. Si prosegue in direzione Sud sul sent.C5 che segue il lungo crinale, attraversando le vette Picco La Rocca (m 1869), La Rocca (m 1924), Monte della Strega (m 1909) e Monte Pietroso (m 1876). Raggiunto il valico del M.Tranquillo si sale sulla sua vetta (m 1841) per poi proseguire in discesa per il Santuario di M.Tranquillo. Da lì si ritorna a Pescasseroli percorrendo i sentieri C3 e C1.

- **Difficoltà:** EE **Dislivello:** 1065 mt **Lunghezza:** 20 km
- **Accompagnatori:** Gianfranco Cavasinni (AC), Anna Di Felicianantonio

TAM: Cascata della Morricana (Parco Naz. Gran Sasso-Laga)

Itinerario: In Cammino nei parchi, Parco Nazionale Gran Sasso-Laga. Itinerario sui monti della Laga tra boschi secolari e copiose acque primaverili. Dalla località Ceppo (1.334 m) per il bosco Martese e la maestosa cascata della Morricana (1.586 m)

- **Difficoltà:** E **Dislivello:** 350 mt **Lunghezza:** 12 km **Tempo:** 6 h
- **Accompagnatori:** Antonio Francia, Anna Laura Di Domenico, Assunta Colacioppo (TAM)

18/6 Cicloescursionismo – P.N. Monti della Laga: Anello Madonna della Tibia da Cervaro

Itinerario: Cervaro, Cesacastina, Colle della Pietra, Madonna della Tibia, Cervaro.

- **Difficoltà:** MC/BC **Dislivello:** 900 mt **Lunghezza:** 33 km
- **Accompagnatori:** Stefania Di Felicianantonio (AC), Guerino Di Giulio

TAM: P.N.A.L.M. - La Montagna si Tinge di Rosa

Itinerario: Programma da definire.

- **Accompagnatori:** Catia Manfrè (TAM), Adenia Veri, Anna Laura Di Domenico

25/6 - P.N. Gran Sasso-Laga - Laghetta da Campotosto

Itinerario: Partendo dal cimitero di Campotosto (1548 mt) dapprima su sterrata, poi su sentiero 300 fino alla sorgente Pane e Cacio (1976 mt), da qui si prosegue sul sentiero 301 fino alla vetta della Laghetta (2369 mt). Rientro per la stessa via.

- **Difficoltà:** E **Dislivello:** 900 mt **Lunghezza:** 14 Km **Tempo:** 6 h
- **Accompagnatori:** Gianfelice Rosato, Gianni Giancristofaro

GIORNATA SICAI CAI ABRUZZO

Itinerario: Programma da definire.

LUGLIO

1-2/7 - Cicloescursionismo – Alto Molise: Due giorni nel Parco Regionale del Matese tra natura, laghi e attività umane

Itinerario: Programma da definire.

- **Accompagnatori:** Eugenio Iachini, Raffaele Angelucci

8-9/7 - P.N. Maiella - Rif. Macchia di Taranta - Monte Macellaro

Itinerario: Primo Giorno: Salita al Rifugio Macchia di Taranta (Da definire in base alla disponibilità della funivia).

Secondo Giorno: Mattina presto partenza per M. Macellaro – Ritorno al Rifugio Macchia di Taranta – Discesa con la funivia se è disponibile.

- **Difficoltà:** EE **Dislivello:** 1250 mt **Lunghezza:** 13,5km **Tempo:** 7h
- **Accompagnatori:** Victor Giusti (AE), Giulia Giammarino

16/7 - P.N.A.L.M. - Traversata Serra Chiarano da Passo Godi a Villetta Barrea

Itinerario: Partendo dal valico di Passo Godi (mt 1547), da qui si prende il sentiero Y7 che sale fino al valico dello Scalone, in direzione sud si continua il trekking seguendo la cresta passando per la vetta della Serra di Rocca Chiarano (mt 2262). Da qui prendendo inizialmente il sentiero H2 e poco dopo il sentiero H1 che ci porterà al paese di Villetta Barrea dove finisce il nostro trekking.

- **Difficoltà:** EE **Dislivello:** 900 mt **Lunghezza:** 18 km **Tempo:** 8 h
- **Accompagnatori:** Massimiliano Iacobitti, Fabio Sireni (ASE)



Sezione di Lanciano Programma

Escursioni e Ciclo Mtb 2023

TAM: Monte Greco (2.285 m) - Monti Marsicani

Itinerario: Dall'arrivo della funivia "le Gravare" sulle Toppe del Tesoro 2140 mt, verso sud ovest per lo stazzo Antone Rotondo, poi attraverso le gobbe prative, pascoli e pietraie, fino a raggiungere l'ambita cima a quota 2285 mt. la più alta dei monti Marsicani, nel perimetro esterno di protezione del PNALM dove non è raro l'incontro con l'importante fauna del parco.

- **Difficoltà:** E **Dislivello:** 500 mt **Lunghezza:** 13 Km **Tempo:** 6 h
- **Accompagnatori:** Enzo Testa, Paola Pavoni, Adenia Veri

23-7 Cicloescursionismo – Altipiani Maggiori d'Abruzzo: Anello Piano delle Cinque Miglia, M. Pratello, Roccaraso

Itinerario: Altopiano delle 5 Miglia, Imposto, Valle Chiarano, Piano Polverino, M. Pratello, Valle del Macchione, Piano Aremogna, Valle S. Rocco, Roccaraso, Rivisondoli, Piano delle 5 Miglia.

- **Difficoltà:** MC/BC **Dislivello:** 1045 mt **Lunghezza:** 38,5 Km
- **Accompagnatori:** Gianfranco Cavasinni (AC), Giuseppe Di Siro

30/7 – P.N. Gran Sasso-Laga - Infornace per la via Dafne

Itinerario: Partenza da Campo Imperatore 1600 m per il canale Fonte Rionne 1750 m. Risalire il canale di destra (via Dafne) superando varie biforcazioni fino alla sella dei Tre Denti 2215 m. Proseguire per cresta sino a pervenire all'uscita dal Canale Fonte Rionne 2415 m e in breve fino alla cima dell'Infornace 2469 m. Discesa per la via Cieri e successivamente si riprende lo stesso percorso dell'andata.

- **Difficoltà:** EE+ **Dislivello:** 900 mt **Lunghezza:** 13 km **Tempo:** 8 h
- ***Passaggi di I°**
- **Accompagnatori:** Cristiano Iurisci (AE), Gino Pollutri

TAM: Monte Meta (1784 m) P.N. Gran Sasso-Laga - La Vedetta di campo Imperatore dal rifugio Ricotta

Itinerario: Bella panoramica cima che si staglia nella parte meridionale di Campo Imperatore. Dal rifugio Ricotta (1.500 m) per la valle Montagnola.

- **Difficoltà:** E **Dislivello:** 400 mt **Lunghezza:** 10 Km **Tempo:** 5 h
- **Accompagnatori:** Rodolfo Giancristofaro (TAM), Assunta Colacioppo (TAM), Anna Di Felicianantonio

AGOSTO

6/8 – P.N. della Maiella - Festa al Rifugio Macchia di Taranta e Grotta del Cavallone (Intersezionale CAI Coppo dell'Orso)

Itinerario: Partenza con la cestovia fino alle Grotte del cavallone 1475 m, poi visita delle Grotte e successivamente si prende il sent.H4 per il Fontanino 1800 m. Infine, si prende il sent.H6 che dopo una breve salita e successiva discesa si raggiunge il Rif. Macchia di Taranta 1703 m. Il ritorno è per la stessa via.

- **Difficoltà:** E **Dislivello:** 600 mt **Lunghezza:** 11 km **Tempo:** 5 h
- **Accompagnatori:** Gianfranco Cavasinni (AC), Gianni Giancristofaro

26/8 - TAM: Bominaco al tramonto e Castel Camponeschi sotto le stelle

Itinerario: Altopiano di Navelli: anello Bominaco, Castel Camponeschi e Peltuinum al tramonto. Dal centro storico di Tussio 890 m si raggiunge prima Castel Camponeschi e poi il Castello di Bominaco per poi chiudere il circuito e raggiungere con le auto il vicino sito archeologico Peltuinum al tramonto.

- **Difficoltà:** E* **Dislivello:** 500 mt **Lunghezza:** 11 Km **Tempo:** 5 h
- ***Lampada Frontale**
- **Accompagnatori:** Enzo Testa, Paola Pavoni, Antonio Francia

26-27 /8 - Cicloescursionismo – P.N. Gran Sasso-Laga: due giorni sugli altipiani di Campo Imperatore e del Voltigno

1°Giorno - Doppio anello di Campo Imperatore da Castel del Monte

Itinerario: Castel del Monte, Sella San Cristoforo, Lago Racollo, Lago di Passaneta, Lago di Barisciano, Fossa di Paganica, Ruderì di S.Egidio, Le Coppe di S.Stefano, Fonte di Assergi, Valle Cortina, Guado della Montagna, S.S.17bis, Castel del Monte

- **Difficoltà:** MC/MC **Dislivello:** 840 mt **Lunghezza:** 36 Km
- **Accompagnatori:** Gianfranco Cavasinni (AC), Stefania Di Felicianantonio (AC), Giuseppe Di Sirio

2°Giorno - Anello Castel del Monte - Vallestrina - Voltignolo - Valle Caterina

Itinerario: Castel del Monte, Valico Capo la Serra, Vallestrina, Valico Vallopiana, Voltigno, Voltignolo, Valle Caterina, Castel del Monte.

- **Difficoltà:** MC/MC **Dislivello:** 1200 mt **Lunghezza:** 33 Km
- **Accompagnatori:** Gianfranco Cavasinni (AC), Stefania Di Felicianantonio (AC), Eugenio Iachini

SETTEMBRE

3/9 - P.R. Sirente-Velino - Monte Sirente dalla Val d'Arano

Itinerario: Da Valle D'Arano (Ovindoli) q. 1360m per il sentiero CAI n. 13, prima su carrareccia fino a quota 1860m (in prossimità di Monte Coppone) e successivamente su sentiero fino alla Vetta del Monte Sirente q. 2348m, ritorno per la stessa via.

- **Difficoltà:** EE **Dislivello:** 1200 mt **Lunghezza:** 21 km **Tempo:** 8 h
- **Accompagnatori:** Fabio Sireni (ASE), Massimiliano Iacobitti



Sezione di Lanciano Programma

Escursioni e Ciclo Mtb 2023

10/9 - TAM: Monte di Valle Caprara (1998 m) – PNALM

Itinerario: Dal rifugio del Diavolo (1.440 m) magnifico itinerario sul monte che dà origine al nostro fiume Sangro, ai margini della foresta vetusta di Valle Cervara (patrimonio Unesco)

- **Difficoltà:** E **Dislivello:** 580 mt **Lunghezza:** 10 km **Tempo:** 6 h
- **Accompagnatori:** Antonio Francia, Anna Di Domenico, Adenia Veri

17/9 - P.N. della Maiella - Monte Sant'Angelo da Rif. Pomilio (Intersezionale CAI Gioia del Colle)

Itinerario: Dal Rif. Pomilio, Sentiero P passando dal Bivacco Fusco – M. Focalone – M. Sant'Angelo. Ritorno per la stessa via

- **Difficoltà:** EE **Dislivello:** 1200 mt **Lunghezza:** 18 km **Tempo:** 8 h
- **Accompagnatori:** Victor Giusti (AE), Giulia Giammarino

24/9 - Cicloescursionismo – Intersezionale con il CAI di Campobasso: Anello dei rilievi da Gamberale e Pietransieri

Itinerario: Gamberale, bivio M.Melo-M.Faggiola, Serra Tre Monti, Polledrara, M.Secine, Pietra Cernaia, Rif. Piazza del Re, Pietransieri, Colle delle Vacche, Passo della Paura, Fonte Basilio, M.Melo, Gamberale.

- **Difficoltà:** MC/MC **Dislivello:** 1100 mt **Lunghezza:** 31 Km
- **Accompagnatori:** Gianfranco Cavasinni (AC), Stefania Di Felicianonio (AC), Anna Di Felicianonio

OTTOBRE

01/10 - Monte Argatone da Villalago

Itinerario: Partenza dall'area Pic-Nic di Villalago 950 m, per il sent.W3 si risale la valle Fanchitta fino a 1450 m, poi si procede per il Rif. Montagna Grande 1818 m. Da lì, per comodo sentiero si raggiunge prima una sella 2061 m e infine lungo un crinale si raggiunge la vetta dell'Argatone 2149 m. Il ritorno è per la stessa via,

- **Difficoltà:** EE **Dislivello:** 1200 mt **Lunghezza:** 15 km **Tempo:** 7 h
- **Accompagnatori:** Guerino Di Giulio; Cristiano Iurisci (AE)

08/10 – Cicloescursionismo - P.N. della Majella: Anello di Colle Mitra e Colle Rotondo da Sulmona

Itinerario: Cimitero di Sulmona, Colle Mitra, Parco Archeologico Ocriticum, Cansano, Campo di Giove, Colle Rotondo, fondo valle fiume Vella, Cimitero di Sulmona.

- **Difficoltà:** MC/BC **Dislivello:** 1030 mt **Lunghezza:** 31 Km
- **Accompagnatori:** Gianfranco Cavasinni (AC), Eugenio Iachini

TAM: Torricella Peligna Escursione ad anello sulle alture del Sangro-Aventino

Itinerario: Aventino Medio Sangro: Anello Gessopalena e Torricella Peligna. Percorso ad anello tra Gessopalena 650 m. e Torricella Peligna 910m.

- **Difficoltà:** E **Dislivello:** 400 mt **Lunghezza:** 10 km **Tempo:** 4 h
- **Accompagnatori:** Catia Manfrè (TAM), Adenia Veri, Anna Laura Di Domenico

15/10 - P.R. Sirente-Velino - Anello di Monte Rotondo da Campo Felice

Itinerario: Dal parcheggio di Campo Felice q. 1535m per la carrareccia fino alla cresta di colle del Nibbio a quota 1899m, successivamente su sentiero 1B per Monte Cisterna (q. 1958m), Monte Rotondo (q. 2062m), discesa fino allo Chalet del Bosco, sentiero 11A per la cresta del Serralunga, Cima di Serralunga (q. 1909m), Valico di Forcamiccina (q. 1715m), Campo Felice su sentiero 9C.

- **Difficoltà:** E **Dislivello:** 800 mt **Lunghezza:** 13 km **Tempo:** 6 h
- **Accompagnatori:** Fabio Sireni (ASE), Gianluca Iurisci (AE)

22/10 - Cicloescursionismo – I rilievi tra le valli del Sangro e dell'Aventino: "Anello San Biagio, Torricella Peligna, Fallascoso"

Itinerario: San Biagio, Torricella Peligna, Madonna del Roseto, Eremo di San Rinaldo, Fallascoso, Colle Zingaro, Stazzo dei Cavalli, San Biagio.

- **Difficoltà:** MC/MC **Dislivello:** 1030 mt **Lunghezza:** 32 Km
- **Accompagnatori:** Gianfranco Cavasinni (AC), Anna Di Felicianonio

TAM: Riserva Naturale Collemeluccio e Parco Archeologico di Pietrabbondante (Intersezionale CAI Pescara)

Itinerario: Percorso ad anello con partenza dalla foresteria della riserva per sentiero e carrareccia a saliscendi nel magnifico bosco misto del Parco, patrimonio della biosfera dell'UNESCO. Nel pomeriggio visita al parco archeologico di Pietrabbondante e al graziosissimo centro storico molisano.

- **Difficoltà:** E **Dislivello:** 300 mt **Lunghezza:** 7 km **Tempo:** 3 h
- **Accompagnatori:** Catia Manfrè (TAM), Rodolfo Giancristofaro (TAM), Assunta Colacioppo (TAM)



Sezione di Lanciano Programma



Escursioni e Ciclo Mtb 2023

29/10 - P.N. Gran Sasso-Laga - Anello del Monte Siella da Rigopiano

Itinerario: Partenza da Rigopiano 1150 m per il sent.200E-SI in direzione della f.te dei Trocchi 1524 m, poi si prosegue fino ad arrivare a Vado di Siella 1725 m. Successivamente per il sent.254 si raggiunge Monte Siella 2027 m e poi si prosegue per la sella di Fonte Fredda 1994 m e poco dopo per il Monte Coppe 1987 m. Infine per il sent.252 si scende prima al Rif. Fonte Torricella 1740 m e poi per il sent.200D si torna a Rigopiano.

- **Difficoltà:** EE* **Dislivello:** 1020 mt **Lunghezza:** 13 km **Tempo:** 6,30 h
*Breve tratto con passi di I°
- **Accompagnatori:** Gianluca Iurisci (AE), Gino Pollutri

NOVEMBRE

11/11 - TAM: Anello della Valle dell'Orfento – Parco Nazionale della Maiella

Itinerario: Anello con visita del borgo di S. Valentino in Abruzzo Citeriore. Immersione totale nel prezioso ambiente torrentizio della riserva tra i colori autunnali delle tante essenze boschive della remota valle.

- **Difficoltà:** E **Dislivello:** 300 mt **Lunghezza:** 7 Km **Tempo:** 5 h
- **Accompagnatori:** Rodolfo Giancristofaro (TAM), Anna Di Felicianonio, Assunta Colacioppo (TAM)

12/11 - P.N.A.L.M. - Monte Palombo da F.te della Padura

Itinerario: Da Fonte della Padura (1275 m) si prende il sent.Z2 subito in salita, da qui a breve entrando in una piccola radura lasciamo il sentiero per continuare sulla cresta (1580 m) fino a raggiungere dopo circa 2 km la vetta del Monte Palombo (2013 m). Dalla cresta si segue verso NE fino a raggiungere la piana di Terraegna, si continua per 1 km circa verso Nord fino ad incrociare e prendere il sent.Z6. Si segue verso Sud fino al bivio con il sent.Z1 e poi fino a raggiungere il Coppo della Polinella (1604 m), continuando il sentiero diventa Z2 e da lì a poco si torna al punto di partenza alla Fonte della Padura.

- **Difficoltà:** E **Dislivello:** 900 mt **Lunghezza:** 15 km **Tempo:** 7 h
- **Accompagnatori:** Massimiliano Iacobitti, Gianfelice Rosato

DICEMBRE

03/12 - Pranzo Sociale

Programma da definire