

Club Alpino Italiano - Abruzzo  www.caiabruzzo.it	In montagna con il Cai  T.A. Tutela Ambiente Montano CAI Ambiente Club Alpino Italiano	 CAI ESCURSIONISMO
---	---	--

Sezione C.A.I di Lanciano www.cailanciano.it cailanciano@gmail.com	Gruppo di Specialità: Escursionismo TAM Tipo di escursione: Trekking Estivo
---	--

TAVOLA ROTONDA - LA SFISCHIA DA VADO DI COCCIA

Domenica 9/8/2026



Itinerario:

Tavola Rotonda 2403m. è posta all'estremità sud dell'altipiano di Femmina Morta, sul massiccio della Maiella. La sua vetta abbraccia un panorama speciale della montagna madre e quasi tutte le alture dell'appennino centrale sono visibili dal suo cocuzzolo, inoltre nelle giornate limpide è il mare Adriatico a fare da quinta alle cime principali del parco. Nei pressi c'è la Sfischia, un piccolo canyon di natura carsica, dove la neve si conserva a lungo e che avremo modo di attraversare.

L'uscita parte dal rifugio Guado di Coccia 1678m. circa, dopo essere saliti in quota con la seggiovia "Le Piane" di Campo di Giove e prosegue a svolte in salita sul sentiero P del parco. Il percorso si svolge sui prati a sinistra degli obsoleti impianti di risalita dismessi da anni e residui di uno sciagurato progetto sciistico destinato al fallimento in partenza.

Per fortuna dal sentiero si godono, da subito, panorami mozzafiato e la fatica della salita è ben ripagata anche dalla presenza di fioriture di alta quota come la Stella Appenninica e l'Aster alpina. Oltrepassato serra Carracino e un ultimo skilift abbandonato, si guadagna la cima 2403m. per un crestone finale. Dopo la vetta si scende sul pianoro sottostante per osservare da vicino la caratteristica spaccatura rocciosa della Sfischia. La discesa è per tracce di sentiero, carrareccia e poi su sent. H4

N. itinerario: P - H4	Montagna: Tavola Rotonda	Massiccio Montuoso: Maiella
---------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------

La partecipazione è rivolta sia ai soci CAI in regola con il tesseramento dell'anno corrente sia ai non soci (per questi ultimi previa assicurazione giornaliera). Si raccomanda ad ogni partecipante di valutare i dati tecnici, dislivello, lunghezza e durata, al fine di verificare se le caratteristiche dell'escursione sono compatibili con la propria preparazione e con l'abbigliamento di cui si dispone. Gli accompagnatori sconsigliano l'escursione a quanti non adeguatamente allenati e/o sufficientemente equipaggiati. L'iscrizione comporta la presa visione della presente locandina e dei dati tecnici allegati nonché l'obbligo dei partecipanti ad osservare scrupolosamente tutte le prescrizioni impartite dagli accompagnatori. È FACOLTÀ DEGLI ACCOMPAGNATORI MODIFICARE IL PERCORSO ANCHE DURANTE L'ESCURSIONE. IN CASO DI PREVISIONI METEOROLOGICHE AVVERSE L'ESCURSIONE POTRÀ SUBIRE MODIFICHE O ESSERE RINVIATA

Note: Vi chiediamo anche la cortesia, se possibile, di non disdire all'ultimo momento! Grazie.

Luogo di Partenza: Piazzale nuova stazione ferrovia TUA		Ora di ritrovo: 6,45 Ora partenza: 7,00	Mezzo di trasporto: auto proprie.
Dislivello totale: 750 mt	Lunghezza: 10 km	Durata: 6 ore	Difficoltà: E

Natura del percorso: Sentiero, Rocchette, Carrareccia, Prati

Attrezzatura: Scarponi, acqua, bastoncini, giacca antivento, felpa, antipioggia, pranzo al sacco, cappello, crema solare

Accompagnatori e prenotazione:

Rodolfo Giancristofaro	3297132286	rodgiancry@gmail.com
Tonino Francia	3470543201	franciatonino@gmail.com

Commissione Escursionismo della sezione C.A.I di Lanciano

Segue cartina con i sentieri da percorrere

