



SEZIONE DI VERONA

Commissione  
Escursionismo

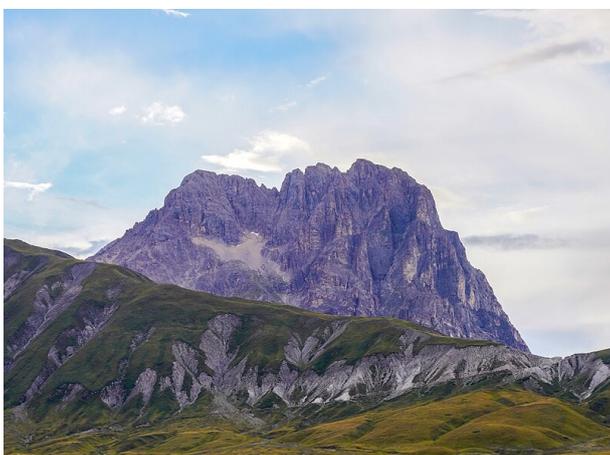


Gruppo Seniores Cai d'Argento

## TREKKING ABRUZZO dal 20 al 27 maggio 2024

L'**Abruzzo** è famoso per le sue montagne, le più alte dell'Appennino (Gran Sasso d'Italia m 2912; Maiella m 2793), per i suoi parchi (l'Abruzzo è la regione italiana con la maggior percentuale di area protetta, 37% della superficie), per il suo entroterra selvaggio, per i suoi borghi e per il mare. Durante il nostro trekking alloggeremo a Pescara all'**hotel Regent**, posto in riva al mare, e ci sposteremo giornalmente con il pullman sulle montagne per i nostri itinerari che saranno sulla Maiella e sul Gran Sasso. La scelta di alloggiare sul mare è necessaria perché solo sulla costa vi sono strutture alberghiere adeguate per un gruppo numeroso come il nostro, inoltre quando il pomeriggio si torna accaldati dall'escursione un bagnetto ristoratore in mare può essere molto gradito.

La **Maiella** è un gruppo montuoso molto esteso e complesso in cui si alternano zone boschive o erbose a zone aspre e rocciose. La regione della Maiella con le montagne limitrofe è dal 1991 parco nazionale, famoso per le numerose specie vegetali e animali presenti e per i beni di interesse culturale; dal 2021 fa parte dei "geoparchi mondiali UNESCO"



il **Gran Sasso d'Italia** pure è sede di parco nazionale assieme ai Monti della Laga posti più a nord. Anche il Gran Sasso presenta vari scenari paesagistici; rispetto alla Maiella è mediamente più roccioso e scosceso. Sul Gran Sasso è rimasto l'unico ghiacciaio degli appennini anche se fortemente ridotto.

Sicuramente la presenza del **mare** è importante per il nostro soggiorno in Abruzzo. La costa pescarese presenta spiagge sabbiose ben attrezzate per il turismo balneare. Dal 2021 Pescara gode del riconoscimento della "bandiera blu" a garanzia della qualità delle acque, dei servizi e della sostenibilità ambientale



La **partenza** sarà lunedì 20 maggio alle ore 7:30 dalla stazione di Porta Vescovo o alle 7:45 dal parcheggio B dello stadio. Durante il viaggio di andata ci fermeremo a visitare la città di Urbino  
Il **ritorno** sarà lunedì 27 maggio, durante il viaggio sosteneremo per una breve visita a Pesaro, questo anche per consentire all'autista del pullman le soste prescritte. Pesaro pure vanta un centro storico molto interessante. L'arrivo a Verona è previsto verso le ore 19 circa

Venerdì 24 Maggio il pullman non sarà disponibile perché **giorno di riposo per l'autista** come previsto dalla legge. La giornata potrà essere utilizzata da ognuno liberamente per godersi il sole in riva al mare o visitare Pescara o borghi e città vicine (ad esempio Chieti, Loreto Aprutino, Pianella) raggiungibili con mezzi pubblici. Si valuterà anche la possibilità di organizzare altre attività: gite in barca, escursioni in bicicletta o rafting.

Circa una settimana prima della partenza verrà organizzato in sede CAI un incontro per illustrare i particolari organizzativi e le caratteristiche del trekking.

Gli itinerari delle escursioni previste non presentano difficoltà alpinistiche, si svolgono sempre su sentieri facili o su carrarecce, naturalmente per la partecipazione alle gite occorre uno stato di forma e allenamento adeguati ai dislivelli e ai chilometraggi indicati (il dislivello massimo è di 550 m se si considera che la gita più impegnativa di 750 m può non essere percorsa interamente).

Organizzatori e **accompagnatori** del trekking saranno: **Giuseppe Rielli** (tel.: 338 877 6699) e **Aldo Rizzotti** (tel.: 393 216 2618).

Durante le escursioni saremo sempre seguiti da due **Guide Ambientali Escursionistiche: Gessica Ribichini e Nicola Pezzotta**

## **ADESIONE E COSTI**

Il **costo** del trekking è di circa 570 euro a persona in camera doppia; 745 euro in camera singola con trattamento di mezza pensione. Piccole variazioni rispetto ai prezzi indicati possono dipendere dal numero di partecipanti. La colazione e la cena saranno a buffet. Per il pranzo l'hotel a richiesta può fornire a pagamento il cestino oppure ognuno può provvedere autonomamente.

Le **iscrizioni** partiranno dal giorno 19 dicembre. Il primo giorno potranno iscriversi solamente i soci CAI della sezione di Santa Toscana in presenza in segreteria.

Nei giorni successivi sarà possibile iscriversi per qualsiasi socio CAI anche telefonando in segreteria (tel.: 045 803 0555).

Al momento dell'iscrizione o entro pochi giorni dovrà essere versata la **caparra** di 200 euro sul conto corrente CAI (IBAN: IT26 D 05034 11750 000000003300) intestato a "CAI Verona" con causale "caparra trekking Abruzzo dal 20 al 27 maggio Cognome Nome". Oppure direttamente in segreteria anche con bancomat.

Il **saldo** (il cui importo esatto verrà comunicato appena possibile) dovrà essere versato entro il 30 marzo sullo stesso conto corrente con causale "saldo trekking Abruzzo dal 20 al 27 maggio Cognome Nome" o in segreteria.

In caso di **rinuncia** entro il 29 febbraio verrà restituita l'eventuale caparra trattenendo 30 euro; in caso di rinuncia entro il 10 maggio verrà rimborsata parzialmente la quota hotel non le altre quote; in ogni caso quanto versato verrà restituito se sarà possibile una sostituzione con persone in lista di attesa trattenendo solamente 30 euro

## **La quota comprende:**

trattamento mezza pensione

Colazione e cena a buffet con acqua e bevande analcoliche

viaggio in pullman andata e ritorno da Pescara

spostamenti con pullman dall'Hotel per le escursioni giornaliere  
guide per escursioni in montagna con assicurazione

**La quota non comprende:**

Pranzi

Vino o birra a cena

ingresso a musei, parchi e monumenti

tassa di soggiorno 1 euro al giorno solo per chi ha meno di 70 anni

## PROGRAMMA SETTIMANALE ESCURSIONI

### MARTEDI 21 MAGGIO:

**Parco Nazionale della Majella: Anello Abbazia San Liberatore, Castel Menardo, Eremo Sant'Onofrio Distanze in auto (solo andata): Pescara – Serramonacesca circa 45 min – 43 km**

Un anello ricco di natura, boschi e storia. La storia legata a Carlo Magno che eresse **l'Abbazia di San Liberatore\***, una tra le più antiche della Regione, l'antica **Rocca del Castel Menardo**, oggi ne rimangono le rovine arroccate a guardia della Valle, e l'Eremo di Sant'Onofrio.

**DETTAGLI DELL'ESCURSIONE: DISLIVELLO: 550 m circa DURATA: 4 h,00' circa (soste escluse) DIFFICOLTA': E (Escursionistica) PUNTO DI PARTENZA/RITORNO: Serramonacesca (PE) ITINERARIO: Anello. LUNGHEZZA: 10 Km**



**Nota bene: Visita guidata facoltativa a pagamento dell'Abbazia di San Liberatore (ad offerta).**

### MERCOLEDI' 22 MAGGIO:

**Parco Nazionale della Majella: Anello della Valle dell'Orfento\* Distanze in auto (solo andata): Pescara - Caramanico Terme circa 46 min – 50 km**

Una delle tappe che non possono mancare nel Parco della Majella è la suggestiva e incantata Valle dell'Orfento: una delle valli meglio conservate e più belle del gruppo. Questo poiché è stata

istituita Riserva Naturale, di circa 2600 ha, nel 1971. Ricca di biodiversità, fauna e suggestiva vegetazione che vi rapiranno lo sguardo nel loro incantevole ambiente naturale caratterizzato dallo scorrere del fiume che ti accompagnerà, ponticelli in legno e senza tralasciare suggestive cascate.

**DETTAGLI DELL'ESCURSIONE: DISLIVELLO:** 270 m circa **DURATA:** 3 h,00' circa (soste escluse) **DIFFICOLTA':** E (Escursionistica) **PUNTO DI PARTENZA/RITORNO:** Caramanico Terme (PE) **ITINERARIO:** Anello **LUNGHEZZA:** 10 Km

*\*N.B. Il regolamento della Riserva Prevede che l'ingresso necessita di una registrazione gratuita presso il Centro Visite del Parco a Caramanico Terme, oppure da fare online. Per i gruppi organizzati da guide e professionisti del settore escursionistico, il numero è esteso ad un massimo di 15 persone per guida o accompagnatore.*



**GIOVEDI' 23 MAGGIO:**

**Parco Nazionale della Majella: Dalla Majelletta al Bivacco Fusco, per il Blockhaus e la Tavola dei Briganti Distanze in auto (solo andata): Pescara – Majelletta circa 52 min – 50 km**

Un percorso tra i luoghi più suggestivi della Majella che portano fino al **Bivacco Fusco**.

Un'escursione altamente panoramica sino ad arrivare al Bivacco dove si scorge un'incredibile affaccio **sull'Anfiteatro delle Murelle**, una delle visuali più particolari e suggestive di questo appennino da dove si intravedono le maggiori cime della Majella.

**DETTAGLI DELL'ESCURSIONE: DISLIVELLO:** 750 m circa **DURATA:** 5 h,00' circa (soste escluse) **DIFFICOLTA':** E (Escursionistica) **PUNTO DI PARTENZA/RITORNO:** Majelletta (PE) **ITINERARIO:** Andata e ritorno **LUNGHEZZA:** 14 Km *N.B. In questa escursione il gruppo può essere suddiviso in due: per chi voglia fare meno dislivello si arriva fino alle Tavole dei Briganti e poi tornare indietro in questo caso la scheda tecnica diventa:* **DETTAGLI DELL'ESCURSIONE: DISLIVELLO:** 380 m circa **DURATA:** 3 h,00' circa (soste escluse) **DIFFICOLTA':** E (Escursionistica) **PUNTO DI**

**PARTENZA/RITORNO:** Majelletta (PE) **ITINERARIO:** Andata e ritorno **LUNGHEZZA:** 10 Km



**VENERDI' 24 MAGGIO:**

**Giornata a disposizione per attività individuali**

**SABATO 25 MAGGIO:**

**Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga: Un suggestivo anello a Rocca Calascio Distanze in auto (solo andata): Pescara – Santo Stefano di Sessanio circa 1 h,30' min – 92 km**

Dopo l'avventura al Monte Aquila del 2019, non potevamo tralasciare uno dei luoghi scelti come location cinematografiche per le pellicole di Lady Hawke e il Nome della Rosa. L'eleganza dei resti di Rocca Calascio in un contesto panoramico davvero suggestivo di Campo Imperatore e del Gruppo del Gran Sasso sullo sfondo, senza tralasciare il gruppo della Majella e del Sirente Velino. Un luogo unico, con i panorami infiniti di Campo Imperatore ed i silenzi suggestivi con la sensazione di una calma surreale!

**DETTAGLI DELL'ESCURSIONE: DISLIVELLO:** 300 m circa **DURATA:** 4 h,00' circa (soste escluse) **DIFFICOLTA':** E (Escursionistica) **PUNTO DI PARTENZA/RITORNO:** Santo Stefano di Sessanio (AQ) **ITINERARIO:** Anello **LUNGHEZZA:** 10 Km



**DOMENICA 26 MAGGIO:**

**Parco Nazionale della Majella: Traversata Passo Lanciano, Eremo di Santo Spirito, Eremo di San Bartolomeo In Legio**

**Distanze in auto (solo andata): Pescara – Passo Lanciano circa 46 min – 50 km circa**

**Distanze in auto (solo andata): Passo Lanciano – Macchie di Coco a Roccamorice: 25 min – 14 km circa**

Partiremo dall'altopiano di Passo Lanciano, importante luogo sciistico abruzzese, e scenderemo in una bella faggeta fino **all'Eremo di Santo Spirito\***, uno dei più bei eremi della Majella. Da qui ci immergeremo nella Majella selvaggia fatta di faggete pure e miste in un bosco che sembra senza fine. Arrivati quasi all'Eremo di San Bartolomeo in Legio il bosco fa pian piano spazio alla radura, molto sassosa, dove pascolano pecore e capre. I Tholos ci ricordano le fatiche che gli antichi agricoltori dovevano affrontare ogni giorno per coltivare questi lembi di terra. Un luogo aspro, ma bellissimo allo stesso tempo. **\*NOTA BENE:** Costo eventuale visita all'Eremo di Santo Spirito a Majella in autonomia con spiegazione all'esterno dell'edificio: **€ 7,00** a persona. Ricordiamo che i nostri accompagnatori, essendo guide ambientali escursionistiche, non possono fornire servizio di "guida turistica"

**DETTAGLI DELL'ESCURSIONE: DISLIVELLO IN SALITA:** 330 m circa **DISLIVELLO IN DISCESA:** 1150 m circa **DURATA:** 5 h,00' circa (soste escluse) **DIFFICOLTA':** E (Escursionistica) **PUNTO DI PARTENZA:** Passo Lanciano (PE-CH) **PUNTO DI RITORNO:** Macchie di Coco – Roccamorice (PE) **ITINERARIO:** Traversata **LUNGHEZZA:** 15 Km



## **INFORMAZIONI ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA**

**Attrezzatura necessaria per tutte le escursioni:** scarpe e calzini da trekking, mantella anti pioggia o KWay, giacca anti pioggia/antivento, maglione o pile, berretto e occhiali da sole, crema solare, borraccia, pranzo al sacco.

**Consigli utili:** zaino con schienale anatomico, pantaloni lunghi e comodi (evitare i jeans), binocolo, macchina fotografica e/o videocamera, una T-Shirt di ricambio, asciugamano da bagno e cellulare, cappello e guanti per il freddo (nel caso di itinerari con tratti esposti al vento e, in ogni caso, sopra i 1.500 m s.l.m. di quota). Un ricambio completo di indumenti da lasciare in auto.

## **INFORMAZIONI GENERICHE**

Luogo e orario di partenza saranno concordati direttamente con i diretti interessati.

L'organizzazione, la direzione e lo svolgimento delle escursioni è di esclusiva competenza della Guida. La Guida è coperta da assicurazione R.C.

I tempi di percorrenza non tengono conto delle soste per i pasti o altro.

I percorsi di andata e ritorno prevedono partenza ed arrivo nello stesso punto, percorrendo sempre lo stesso sentiero. I percorsi di traversata prevedono un punto di arrivo diverso da quello di andata. I percorsi ad anello prevedono partenza ed arrivo nello stesso punto ma il ritorno è previsto per un sentiero diverso da quello di andata.

Nel caso non vi siano le condizioni meteorologiche idonee o nel caso di altre intervenute necessità, la Guida potrà in qualsiasi momento annullare l'escursione o modificare l'itinerario originale. Le eventuali variazioni saranno tempestivamente comunicate.

I partecipanti sono tenuti a rispettare le specifiche indicazioni sull'abbigliamento e seguire scrupolosamente le direttive della Guida. In caso contrario la Guida ha la facoltà di allontanare coloro che non attenendosi alle indicazioni mettono a repentaglio la sicurezza propria e degli altri partecipanti.