

**Data Escursione:** dal 15-08-2019 al 18-08-2019**Tabella Tecnica**

Proposta da :	NOITREK associazione culturale, promozione sociale
In collaborazione con :	Federtrek Escursionismo e Ambiente
Tipologia :	
Dislivello :	500 m
Ore :	6 ore
Difficoltà :	E
Lunghezza :	16.5 km

**Descrizione** La forza e la bellezza della natura racchiuse in poderosi salti d'acqua, l'impatto e lo scroscio che ne consegue lasciano spesso lo spettatore meravigliato. Stiamo parlando delle cascate. L'Abruzzo con i suoi parchi distribuiti sul territorio, ha, tra le sue meraviglie, vari punti naturali in cui si originano spettacolari cascate che meritano di essere viste almeno una volta. Programma: 1° Giorno-15/08/2019 Partenza da Roma in Via Tiburtina presso il bar Antico Casello, Metro Rebibbia ore 7.00 Arrivati a Bocca di Valle diamo inizio alle nostre escursioni DA BOCCA DI VALLE ALLA CASCATA DI S. GIOVANNI Percorso ad anello, inizialmente e per un breve tratto ripido, ci farà guadagnare quel minimo di quota per scorgere, tra la fitta pineta, scorci panoramici sul profilo collinare circostante, su Guardiagrele e sul Mare Adriatico. Recuperata una salita agevole e costante all'interno di una fresca faggeta, si incontra "Piana della Civita" dove sono presenti tracce di un antico insediamento neolitico. Si arriva quindi al Torrente Vesola che risaliremo per poche centinaia di metri fino alla pozza cristallina alla base del salto d'acqua di 30mt che dà il nome alla Cascata di S. Giovanni a quota 1080 mt. Tipologia: Sentiero ad Anello Lunghezza: 10 km Durata: 4 ore Dislivello: 450 mt Difficoltà: E Terminata l'escursione ci porteremo a Pretoro per prendere possesso delle camere presso la nostra struttura. Cena e pernotta 2° Giorno 16/08/2019 DAL BALZOLO DI PENNAPIEDIMONTE ALLA CASCATA DEL LINARO E MADONNA DELLE SORGENTI Uno splendido e panoramico sentiero con continui affacci sul profondo canyon dell'Avello, sovrastato dalle tra montagne della Majella Nord Orientale su cui svettano le creste del Monte D'Ugni e la Cima delle Murelle (2596 m). Il percorso si snoda attraverso sentieri creati da monaci e pastori con una varietà sorprendente, attraversando boschi, gallerie artificiali ed incrociando grotte pastorali e fonti fino a raggiungere il canyon del fiume Avello in prossimità di una bellissima cascata dalle acque turchesi. Pranzo al sacco fornito dalla struttura. Tipologia: Sentiero andata e ritorno Lunghezza: 13 km Durata: 6 ore Dislivello: 500 mt Difficoltà: E A fine escursione visita al Borgo Medievale di Pennapedimonte Cena e pernotta 3° Giorno 17/08/2019 DA PRETORO A COLLE DELL'ANGELO DALLA VALLE DEL FORO Il sentiero inizia nell'abitato di Pretoro per raggiungere una valle boscosa attraversando antiche case, mulini ed opifici rupestri che traevano energia dalle acque del fiume Foro e che sono rimasti in funzione fino a quasi la metà del 1900. Il percorso segue costantemente il fiume e lo attraversa due volte con l'ausilio di cavi d'acciaio per arrivare alla grotta dell'Eremita. Da qui si raggiunge quindi la sorgente del fiume Foro, un'area molto importante per la presenza di anfibi quali la Salamandra pezzata e la Salamandrina dagli occhiali. Pranzo al sacco fornito dalla struttura. Tipologia: Sentiero ad Anello Lunghezza: 14 km Durata: 6 ore Dislivello: 650 mt Difficoltà: E A fine escursione visita al Borgo di Pretoro Cena e pernotta 4° Giorno 18/08/2019 DA PRETORO A PASSO LANCIANO PER IL SENTIERO DELLO SPIRITO Escursione che da Pretoro ci concede prima una grande visuale sull'alta Valle dell'Alento e successivamente di arrivare in visibilità dell'Eremo di S. Onofrio (visita parziale in base ai tempi di percorrenza impiegati) per terminare a Passo Lanciano. Il tracciato coincide con un ampio tratto del Sentiero dello Spirito e si snoda in gran parte all'interno di boschi di querce, roverelle, carpini, aceri e faggi. Al di fuori di questi, ampie radure ci permetteranno di scorgere la chiesa benedettina della Madonna della Mazza del XIII° secolo e, poco oltre, su uno sperone roccioso, la Torre di Polegno del XII° secolo, struttura residuale di un antico castello appartenuto ai monaci di Montecassino Tipologia: Sentiero ad Anello Lunghezza: 14 km Durata: 6 ore Dislivello: 750 mt Difficoltà: E Saluti e rientro a Roma COSTI E LOGISTICA ORGANIZZATIVA CONTRIBUTO ASSOCIATIVO DI PARTECIPAZIONE 280.00 € A PERSONA IN CAMERA DOPPIA BASE. La quota comprende: - 3 notti in hotel con sistemazione in camera doppia base. - 3 colazioni - 3 cene con acqua e vino ai pasti - 3 pranzi al sacco dal 16 al 18 Agosto - 2 Accompagnatori AEV per tutto il periodo La quota non comprende: Il pranzo del primo giorno Spese di viaggio - tessera Federtrek (euro 15,00 ove non presente) - tutto quanto non specificato alla voce " la quota comprende". PER INFORMAZIONI: AEV Gianni Onorati 3283712494 AEV Emilio Petri 3441197571 PER PRENOTAZIONI E' richiesto il versamento di un acconto di € 65,00 sull'IBAN intestato a NoiTrek IT68Y031113888000000000642 Inviare copia del bonifico unitamente ai vostri dati anagrafici su whatsapp al 3283712494 - nome e cognome - n. Tessera Federtrek - eventuali intolleranze alimentari - ricevuta bonifico Evento riservato ai soci in regola con il tesseramento Visita il nostro sito [www.noitrek.it](http://www.noitrek.it)

**Accompagnatore1:** AEV Onorati Gianni  
**Cell:** 3283712494**Accompagnatore2:**  
**Cell:****Informazioni:**

**Nota:** Si ricorda ai partecipanti che è obbligatoria l'esibizione della tessera FederTrek e la trascrizione del numero da parte degli accompagnatori. L'attività proposta può subire cambiamenti a discrezione degli accompagnatori per ragioni sicurezza e di opportunità per il gruppo, pertanto ogni tesserato è tenuto a rispettare le modalità di partecipazione stabilite dagli accompagnatori, seguendo le loro indicazioni. In caso contrario, verrà meno il rapporto di affidamento e, quindi, l'eventuale responsabilità verso chi sceglie percorsi o modalità differenti da quelle indicate.