



Data Escursione: dal 15-12-2019 al 15-12-2019

**Tabella Tecnica**

Proposta da :	NOITREK APS Associazione di Promozione Sociale
In collaborazione con :	FederTrek - Escursionismo e Ambiente APS
Tipologia :	
Dislivello :	1000 m
Ore :	7 ore
Difficoltà :	EE
Lunghezza :	17 km

**Descrizione** ANELLO DEI MONTI CEFALONE, OCRE E CAGNO Vista le neve caduta e quella che sta cadendo, Domenica faremo la nostra prima ciaspolata! Con il sole! ? Escursione dai grandi panorami su tutti i massicci dell'Appennino Centrale e su tutte le aree protette del Lazio, Abruzzo, Molise e Marche. Velino-Sirente, Gran Sasso-Laga, Mainarde, Majella e Sibillini sono solo alcune delle catene che avremo modo di ammirare durante il percorso, con il loro profilo già abbondantemente innevato. Il sentiero si sviluppa intorno alla bellissima Valle delle Setteacque e tocca ben 3 vette over 2000 con affacci a strapiombo prima sulla Piana di Campo Felice e successivamente sull'Altipiano delle Rocche e sulle valli dell'Aterno e Subequana. Dai 1500 mt della Piana DI Campo Felice l'escursione guadagna circa 250 mt per raggiungere Forca Miccia per poi aprirsi all'ampio Vallone delle Setteacque che si abbandona subito per puntare alla sovrastante cima del Cefalone (2.142mt). Il sentiero scende quindi verso un fontanile per risalire ripido verso la vetta del Monte Ocre (2.209mt) Percorrendo quindi la cresta verso Sud si raggiunge il Monte Cagno (2150 mt) dal quale riscenderemo verso Forca Miccia per poi chiudere l'anello verso Campo Felice. PROGRAMMA Partenza da Roma alle ore 07:00 Via Tiburtina c/o Bar Antico Casello – Fermata Metro B Rebibbia Arrivo alle 8:45 nella Piana di Campo Felice nel Parcheggio degli impianti di sci del versante Aquilano. Dettagli Tecnici Per l'escursione è richiesta una buona preparazione fisica. Lunghezza 17 km (\*) Dislivello 1000 mt (\*) Durata 7 ore circa (\*) Difficoltà EE Contributo associativo di partecipazione 10 € PER INFORMAZIONI AEV Emilio Petri 344 119 7571 AEV Gianni Onorati Evento riservato ai soci in regola con il tesseramento Tessera Federtrek (euro 15,00 ove non presente) Gli itinerari potranno subire variazioni in base alle condizioni atmosferiche o nel caso in cui i percorsi non fossero ritenuti sicuri dagli accompagnatori (\*) Valori relativi all'escursione descritta. L'anello può essere chiuso con percorsi ad anello più corti (ma sempre di grandi panorami) in base alle condizioni meteo ABBIGLIAMENTO NECESSARIO Scarponi da trekking - invernali alte alla caviglia (altra tipologia di scarpe non è ammessa), bastoncini e pantaloni lunghi da trekking, giacca a vento o guscio invernale, maglia termica, pile, cappello, fascia frontale, occhiali da sole, guanti. Pranzo al sacco con acqua minimo 2 litri, frutta secca, panino/i Visita il nostro sito [www.noitrek.it](http://www.noitrek.it)

**Accompagnatore1:** AEV Petri Emilio  
**Cell:** 3441197571

**Accompagnatore2:**  
**Cell:**

**Informazioni:** PROGRAMMA Partenza da Roma alle ore 07:00 Via Tiburtina c/o Bar Antico Casello – Fermata Metro B Rebibbia Arrivo alle 8:45 nella Piana di Campo Felice nel Parcheggio degli impianti di sci del versante Aquilano. Dettagli Tecnici Per l'escursione è richiesta una buona preparazione fisica. Lunghezza 17 km (\*) Dislivello 1000 mt (\*) Durata 7 ore circa (\*) Difficoltà EE Contributo associativo di partecipazione 10 € PER INFORMAZIONI AEV Emilio Petri 344 119 7571 AEV Gianni Onorati Evento riservato ai soci in regola con il tesseramento Tessera Federtrek (euro 15,00 ove non presente) Gli itinerari potranno subire variazioni in base alle condizioni atmosferiche o nel caso in cui i percorsi non fossero ritenuti sicuri dagli accompagnatori (\*) Valori relativi all'escursione descritta. L'anello può essere chiuso con percorsi ad anello più corti (ma sempre di grandi panorami) in base alle condizioni meteo ABBIGLIAMENTO NECESSARIO Scarponi da trekking - invernali alte alla caviglia (altra tipologia di scarpe non è ammessa), bastoncini e pantaloni lunghi da trekking, giacca a vento o guscio invernale, maglia termica, pile, cappello, fascia frontale, occhiali da sole, guanti. Pranzo al sacco con acqua minimo 2 litri, frutta secca, panino/i Visita il nostro sito [www.noitrek.it](http://www.noitrek.it)

**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.