



Data Escursione: dal 23-08-2020 al 27-08-2020

Tabella Tecnica

Proposta da :	NOITREK APS Associazione di Promozione Sociale
Tipologia :	
Dislivello :	750 m
Ore :	8 ore
Difficoltà :	E/EE
Lunghezza :	14 km

Descrizione NoiTrek vi propone 5 differenti itinerari escursionistici che ci daranno modo di conoscere quegli ambienti affascinanti ed esclusivi che fanno della Majella uno dei massicci più interessanti e variegati d'Abruzzo. Attraverso sentieri di varie difficoltà, raggiungeremo praterie d'altura, vette oltre i 2000 mt, faggete secolari, cascate e corsi d'acqua cristalline, luoghi di vita eremitica, creste e valloni con grandi panorami. Tutto questo sarà la cornice dei nostri 5 giorni in Majella, in un ambiente naturale, selvaggio e sempre sorprendente. **PROGRAMMA APPUNTAMENTO:** Ore 09 - Centro Visita della Riserva dell'Orfento - Via del Vivaio, 1, 65023 Caramanico Terme (PE). 1° Giorno - Rif. Barrasso e M.te Rapina Dal Centro Visita raggiungeremo la Contrada S. Nicolao e, risalendo la verdissima Valle della Corte, arriveremo al Rifugio Barrasso (1.542mt) dove, prospicienti all'imponenza del Monte Morrone e delle principali vette della Majella, **GLI ACCOMPAGNATORI DI NOITREK OFFRIRANNO UN ASSAGGIO DELLE GIÀ APPREZZATE PIETANZE DEL LORO MENU'....** A fine pranzo, chi vorrà, potrà proseguire l'ascesa alla vetta del Monte Rapina (2027mt) che regalerà un ulteriore magnifico affaccio sulla Valle dell'Orfento. A fine escursione torneremo a Caramanico Terme per una visita al Borgo Medievale per poi trasferirci nel nostro hotel a Sant'Eufemia a Majella per prendere possesso delle camere e per la cena. 2° giorno - Gole dell'Orfento Da Caramanico Terme percorreremo la Valle dell'Orfento, una delle zone più selvagge del massiccio della Majella, sempre in grado di sorprendere con immagini spettacolari, sia chi la visita per la prima volta sia chi ci torna per rinnovare. Bianche cascate, laghetti turchesi, gole scure e profonde, grotte e caverne frutto del lavoro carsico di millenni, piccoli ponti di legno o pietra che ne permettono l'attraversamento per poter effettuare 2 diversi tracciati ad anello, rimanendo sempre in prossimità del corso d'acqua e sempre inseriti all'interno di vegetazione lussureggiante ed in un ambiente che offre habitat per molte specie protette come lupi, cervi e falchi pellegrini. 3° giorno - Eremi Celestiniani Ci trasferiremo a Decontra, bellissima frazione di Caramanico Terme, dove percorreremo una parte del Sentiero dello Spirito sulle tracce di quel Pietro Angeleri, l'eremita divenuto Papa Celestino V°, che dopo pochi mesi, si spogliò della massima onorificenza per tornare nella pace e nella maestosità delle montagne d'Abruzzo. Gli eremi di San Bartolomeo e di Santo Spirito saranno i due siti rupestri che visiteremo, inseriti nei luoghi tra i più suggestivi della Majella. 4° giorno - Tre Rifugi ed una Vetta nel Morrone Partiremo dal Rif. Celidonio a Passo San Leonardo seguendo un tracciato tra fitti boschi e praterie d'alta quota. Sovrastando l'incantevole borgo di Roccacaramanico, si apriranno spettacolari viste sulla Majella, sulla catena del Gran Sasso e della costa adriatica Raggiunta la vetta del M.te Mileto, riscenderemo prima verso il Rif. Diana e Tamara e successivamente quello di Capoposto con panorami sottostanti che si spaziano sulla valle Peligna, su quella dell'Orta con la costante presenza del Gran Sasso-Laga sullo sfondo. 5° giorno - Il saluto dalla Rava del Ferro L'ultimo itinerario attraverso il quale conosceremo i tratti più impegnativi e spettacolari del massiccio della Majella con uno sforzo fisico che sarà molto ben ricompensato da scorci e panorami unici. Partendo dalla boscosa Riserva di Lama Bianca arriveremo ai piedi della Rava del Ferro, uno dei canali che incidono più profondamente il versante occidentale della Majella La zona a tratti ghiaiosa è molto frequentata dai camosci che avremo modo di intercettare mentre riposano a ridosso di pini mughi o nelle loro corse ai lati del ripido pendio sovrastante. Giunti in sommità del canale, avremo una visibilità eccezionale sui pendii del Monte Pescofalcone (2.657 mt) e del Monte Amaro (2.793 mt) con un colpo d'occhio che raggiunge facilmente il Parco Nazionale del Gran Sasso, il Monte Morrone e i monti del Parco Nazionale d'Abruzzo. L'incontro con le fioriture della rara Stella alpina appenninica (più piccola e più "pelosa" della sua sorella alpina) sarà il più prezioso regalo offerto a chiusura dei nostri giorni sul massiccio della Majella. Per chi invece vorrà evitare la fatica, sarà possibile percorrere un facile anello, sempre all'interno della Riserva, attendendo il ritorno degli escursionisti dalla Rava presso il Rifugio Di Donato. **Dettagli Tecnici** 1° Giorno a) Escursione fino al Rif. Barrasso Lunghezza 10 km Dislivello 350 mt Durata 5 ore circa Difficoltà E b) Escursione fino al M. Rapina Lunghezza 13,5 km Dislivello 800 mt Durata 7 ore circa Difficoltà EE 2° Giorno a) Escursione fino al Ponte del Vallone Lunghezza 10 km Dislivello 200 mt Durata 5 ore circa Difficoltà E b) Escursione fino al Ponte della Pietra Lunghezza 18 km Dislivello 960 mt Durata 7 ore circa Difficoltà E 3° Giorno Escursione Eremi di S. Spirito e S. Bartolomeo Lunghezza 18 km Dislivello 850 mt Durata 8 ore circa Difficoltà E 4° Giorno Escursione al Monte Mileto Lunghezza 12 km Dislivello 730 mt Durata 7 ore circa Difficoltà E 5° Giorno a) Escursione alla Rava del Ferro Lunghezza 10 km Dislivello 1.114 mt Durata 7 ore circa Difficoltà EE b) Escursione nella Riserva Lama Bianca Lunghezza 7 km Dislivello 250 mt Durata 2 ore circa Difficoltà T

ABBIGLIAMENTO NECESSARIO Per la tipologia dei percorsi sono assolutamente necessari gli scarponi da trekking sopra la caviglia. Escursionisti con altra tipologia di scarpe non potranno essere ammessi. **ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATO** Bastoncini e pantaloni lunghi da trekking, giacca a vento leggera o guscio leggero, maglie a maniche corte, termiche a maniche lunghe, pile leggero, pile pesante, fascia frontale, occhiali da sole, guanti leggeri. Crema solare **ACCOMPAGNATORI** AEV Emilio Petri 3441197571 AEV Gianni Onorati **CONTRIBUTO ASSOCIATIVO DI PARTECIPAZIONE** € 380.00 con trattamento di mezza pensione in camera doppia e pranzi al sacco dal Lunedì 24 al Giovedì 27 La quota comprende: • 4 pernotti in camera doppia • 4 cene (antipasti vari, primo, secondo, contorno, dolce, vino, acqua, amari/liquori locali). • 4 colazioni • 4 pranzi al sacco • 5 escursioni • Assistenza di 2 accompagnatori NoiTrek per tutto il periodo. La quota non comprende • Pranzo al sacco della Domenica 23 (con acqua minimo 2 litri, frutta secca, panino/i) • Spese di Viaggio • Maggiorazione per camera singola (25 €/notte) In caso di adesione di più 20 persone verrà organizzato un pullman. **INFO E PRENOTAZIONI:** AEV Gianni Onorati AEV Emilio Petri 344 119 7571 Prenotazioni su whatsapp al numero indicato Gli itinerari potranno subire variazioni in base alle condizioni atmosferiche o nel caso in cui i percorsi non fossero ritenuti sicuri dagli accompagnatori. Evento riservato ai soci in regola con il tesseramento. Tessera FederTrek obbligatoria (possibilità di farla alla partenza 15,00 euro, validità 365 gg dalla

data di emissione). Il tesserato ha letto e approva il seguente elenco di misure di sicurezza, di impegnarsi a metterlo in atto in occasione dell'escursione in data odierna e dichiara altresì di liberare gli accompagnatori FederTrek da qualsivoglia responsabilità in merito al rischio di contagi. L'accompagnatore verificherà il rispetto delle condizioni di partecipazione all'inizio dell'escursione e potrà prendere decisioni insindacabili per assicurare il rispetto delle condizioni di sicurezza. NON si può prendere parte all'escursione per una qualsiasi delle seguenti ragioni: - se prima di una escursione si lamentano sintomi di infezioni respiratorie (febbre, tosse, raffreddore); - se si ha avuto contatti con persone affette da COVID-19 nei 15 giorni precedenti l'escursione; - se non si è prenotata per tempo la partecipazione all'escursione (non è possibile partecipare in quanto le misure di sicurezza e lo svolgimento delle escursioni sono state organizzate sulla base del numero dei prenotati). Come organizzarsi per partecipare all'escursione: - Avere sempre con sé più di una mascherina e soluzione alcolica disinfettante secondo le indicazioni COVID-19. In caso si sporcasse o si bagnasse, è importante avere delle mascherine di ricambio e non rimanere sprovvisti. - Essere autosufficiente per quanto riguarda cibo e acqua. - I partecipanti devono attenersi scrupolosamente alle indicazioni degli accompagnatori, pena la decadenza del rapporto di affidamento e l'eventuale responsabilità degli stessi. Quale distanza tenere dai compagni di escursione: - Con i propri compagni di escursione mantenere sempre la distanza di sicurezza di almeno 1 metro di raggio (poco più di un braccio). Indossare la mascherina quando non è possibile rispettare tali distanze. - Durante la camminata mantenere la distanza di sicurezza di almeno 2 metri di raggio (due braccia e poco più). Indossare la mascherina quando non è possibile rispettare tali distanze. Come ridurre il rischio di contagio: - Non toccarsi occhi, naso e bocca. Ci si infetta facilmente con i patogeni se portati a contatto con le mucose. - Indossare la mascherina, meglio se chirurgica, soprattutto nei momenti di sosta e laddove si sia costretti ad avvicinarsi. - Durante la camminata igienizzare spesso le mani con una soluzione disinfettante, e farlo in particolar modo nel momento di manipolare cibo e bevande. - Portare guanti monouso, da utilizzarsi esclusivamente in caso di necessità. - Se si utilizzano i bastoncini per la camminata, usare sempre le proprie o di un congiunto. - Evitare di affollarsi nei momenti di stazionamento o in prossimità di una strettoia. - Non scambiare cibo e/o bevande con i compagni di escursione. - Manipolare solo il proprio smartphone e non passarlo o farlo manipolare ad un compagno di escursione. - Informarsi sulla difficoltà del percorso e valutare con prudenza la tua forma fisica: dopo un periodo di inattività potresti non essere così preparato come pensi. Per altre escursioni visitare il sito www.noitrek.it

Accompagnatore1: AEV Onorati Gianni
Cell: 3283712494

Accompagnatore2:
Cell:

Informazioni: Dettagli Tecnici 1° Giorno a) Escursione fino al Rif. Barrasso Lunghezza 10 km Dislivello 350 mt Durata 5 ore circa Difficoltà E b) Escursione fino al M. Rapina Lunghezza 13,5 km Dislivello 800 mt Durata 7 ore circa Difficoltà EE 2° Giorno a) Escursione fino al Ponte del Vallone Lunghezza 10 km Dislivello 200 mt Durata 5 ore circa Difficoltà E b) Escursione fino al Ponte della Pietra Lunghezza 18 km Dislivello 960 mt Durata 7 ore circa Difficoltà E 3° Giorno Escursione Eremiti di S. Spirito e S. Bartolomeo Lunghezza 18 km Dislivello 850 mt Durata 8 ore circa Difficoltà E 4° Giorno Escursione al Monte Mileto Lunghezza 12 km Dislivello 730 mt Durata 7 ore circa Difficoltà E 5° Giorno a) Escursione alla Rava del Ferro Lunghezza 10 km Dislivello 1.114 mt Durata 7 ore circa Difficoltà EE b) Escursione nella Riserva Lama Bianca Lunghezza 7 km Dislivello 250 mt Durata 2 ore circa Difficoltà T **ABBIGLIAMENTO NECESSARIO** Per la tipologia dei percorsi sono assolutamente necessari gli scarponi da trekking sopra la caviglia. Escursionisti con altra tipologia di scarpe non potranno essere ammessi. **ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATO** Bastoncini e pantaloni lunghi da trekking, giacca a vento leggera o guscio leggero, maglie a maniche corte, termiche a maniche lunghe, pile leggero, pile pesante, fascia frontale, occhiali da sole, guanti leggeri. Crema solare **ACCOMPAGNATORI** AEV Emilio Petri 3441197571 AEV Gianni Onorati **CONTRIBUTO ASSOCIATIVO DI PARTECIPAZIONE** € 380.00 con trattamento di mezza pensione in camera doppia e pranzi al sacco dal Lunedì 24 al Giovedì 27 La quota comprende: • 4 pernotti in camera doppia • 4 cene (antipasti vari, primo, secondo, contorno, dolce, vino, acqua, amari/liquori locali). • 4 colazioni • 4 pranzi al sacco • 5 escursioni • Assistenza di 2 accompagnatori NoiTrek per tutto il periodo. La quota non comprende • Pranzo al sacco della Domenica 23 (con acqua minimo 2 litri, frutta secca, panino/i) • Spese di Viaggio • Maggiorazione per camera singola (25 €/notte) In caso di adesione di più 20 persone verrà organizzato un pullman. **INFO E PRENOTAZIONI:** AEV Gianni Onorati AEV Emilio Petri 344 119 7571 Prenotazioni su whatsapp al numero indicato Gli itinerari potranno subire variazioni in base alle condizioni atmosferiche o nel caso in cui i percorsi non fossero ritenuti sicuri dagli accompagnatori. Evento riservato ai soci in regola con il tesseramento. Tessera Federtrek obbligatoria (possibilità di farla alla partenza 15,00 euro, validità 365 gg dalla data di emissione). Il tesserato ha letto e approva il seguente elenco di misure di sicurezza, di impegnarsi a metterlo in atto in occasione dell'escursione in data odierna e dichiara altresì di liberare gli accompagnatori FederTrek da qualsivoglia responsabilità in merito al rischio di contagi. L'accompagnatore verificherà il rispetto delle condizioni di partecipazione all'inizio dell'escursione e potrà prendere decisioni insindacabili per assicurare il rispetto delle condizioni di sicurezza. NON si può prendere parte all'escursione per una qualsiasi delle seguenti ragioni: - se prima di una escursione si lamentano sintomi di infezioni respiratorie (febbre, tosse, raffreddore); - se si ha avuto contatti con persone affette da COVID-19 nei 15 giorni precedenti l'escursione; - se non si è prenotata per tempo la partecipazione all'escursione (non è possibile partecipare in quanto le misure di sicurezza e lo svolgimento delle escursioni sono state organizzate sulla base del numero dei prenotati). Come organizzarsi per partecipare all'escursione: - Avere sempre con sé più di una mascherina e soluzione alcolica disinfettante secondo le indicazioni COVID-19. In caso si sporcasse o si bagnasse, è importante avere delle mascherine di ricambio e non rimanere sprovvisti. - Essere autosufficiente per quanto riguarda cibo e acqua. - I partecipanti devono attenersi scrupolosamente alle indicazioni degli accompagnatori, pena la decadenza del rapporto di affidamento e l'eventuale responsabilità degli stessi. Quale distanza tenere dai compagni di escursione: - Con i propri compagni di escursione mantenere sempre la distanza di sicurezza di almeno 1 metro di raggio (poco più di un braccio). Indossare la mascherina quando non è possibile rispettare tali distanze. - Durante la camminata mantenere la distanza di sicurezza di almeno 2 metri di raggio (due braccia e poco più). Indossare la mascherina quando non è possibile rispettare tali distanze. Come ridurre il rischio di contagio: - Non toccarsi occhi, naso e bocca. Ci si infetta facilmente con i patogeni se portati a contatto con le mucose. - Indossare la mascherina, meglio se chirurgica, soprattutto nei momenti di sosta e laddove si sia costretti ad avvicinarsi. - Durante la camminata igienizzare spesso le mani con una soluzione disinfettante, e farlo in particolar modo nel momento di manipolare cibo e bevande. - Portare guanti monouso, da utilizzarsi esclusivamente in caso di necessità. - Se si utilizzano i bastoncini per la camminata, usare sempre le proprie o di un congiunto. - Evitare di affollarsi nei momenti di stazionamento o in prossimità di una strettoia. - Non scambiare cibo e/o bevande con i compagni di escursione. - Manipolare solo il proprio

smartphone e non passarlo o farlo manipolare ad un compagno di escursione. - Informarsi sulla difficoltà del percorso e valutare con prudenza la tua forma fisica: dopo un periodo di inattività potresti non essere così preparato come pensi. Per altre escursioni visitare il sito 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.