



Data Escursione: dal 13-08-2021 al 16-08-2021

Tabella Tecnica

Proposta da :	NOITREK APS Associazione di Promozione Sociale
Tipologia :	
Dislivello :	750 m
Ore :	6 ore
Difficoltà :	E/EE
Lunghezza :	14 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. Alloggeremo in vicinanza del centro di Pretoro il quale si distingue per le peculiari case scavate nella pietra e disseminate tra i vicoli stretti del paesino, eletto uno dei borghi più belli d'Italia da dove si gode anche di uno splendido affaccio sul Mare Adriatico, oltre che di una posizione panoramica sulla Valle del Foro. 1° Giorno 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 2° Giorno 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. Tipologia: Sentiero andata e ritorno Lunghezza: 13 km Durata: 6 ore Dislivello: 500 mt Difficoltà: EE 3° Giorno Da Pretoro a Passo Lanciano dalla 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 opzionale 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 Polegro 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: EE 4° Giorno Da Pretoro a Colle dell'Angelo dalla Valle del Foro Valle del Foro – Rifugio dell'Asinara Valle del Foro – Salamandra pezzata 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. Tipologia: Sentiero ad Anello Lunghezza: 14 km Durata: 6 ore Dislivello: 650 mt Difficoltà: EE ACCOMPAGNA AEV Gianni Onorati 3283712494

<https://www.facebook.com/photo/?fbid=10219843589582899&set=a.10204218756571839> AEV Emilio Petri 3441197571
<https://www.facebook.com/photo/?fbid=10222020880785140&set=a.10201867216036117> – La guida si riserva il diritto di annullare o modificare l'itinerario proposto a sua discrezione, per garantire la sicurezza o in base alle condizioni del meteo del sentiero e dei partecipanti. ?? PER PRENOTARE Contattare direttamente Petri Emilio al numero 3441197571
TESSERAMENTO: Chi non possiede o deve rinnovare la tessera può scaricare il modulo di iscrizione dal sito www.noitrek.it
https://www.noitrek.it/.../NOITREK_Modulo_iscrizione... ? COSA PORTARE e ABBIGLIAMENTO : Abbigliamento a "Cipolla" con guscio impermeabile. Obbligatorio l'utilizzo di scarpe da trekking, preferibilmente medi o alti. zaino adatto al trasporto del necessario per la giornata; Abbigliamento adatto ad una escursione e alla permanenza in montagna o in natura e di tutto quanto il partecipante ritenga di aver bisogno. Necessario un capo impermeabile da indossare all'occorrenza come strato più esterno protettivo. Pranzo al sacco. Consigliato 1 litro e mezzo d'acqua e bastoncini telescopici. ? ORA E LUOGO
DELL'APPUNTAMENTO: ore 09.30 (il luogo esatto verrà comunicato privatamente al momento dell'iscrizione) ? QUOTE DI PARTECIPAZIONE Contributo associativo di partecipazione € 365 Comprende; - 3 notti in albergo con sistemazione in camera doppia - 3 cene con acqua e vino ai pasti - 3 colazioni gestite dall'albergo - 3 pranzi al sacco gestiti dall'albergo - 4 escursioni - 2 accompagnatori Federtrek Non comprende, - pranzo al sacco del primo giorno - tassa di soggiorno -spese di viaggio PER PRENOTAZIONI IL WEEKEND E' ORGANIZZATO IN COLLABORAZIONE CON L'AGENZIA DI VIAGGI QUATTRO VACANZE. Tutti i soci partecipanti dovranno versare obbligatoriamente una caparra di € 115, non rimborsabile se non per motivi comprovati di salute o forza maggiore all'agenzia " Quattro Vacanze". Intestazione: ITACASOLUZIONI SRL BY QUATTROVACANZE IBAN IT42 F076 0103 2000 0100 5897 481 specificando nella causale: "Acconto - Nome e Cognome – weekend Ferragosto in Maiella 13716 Agosto con NoiTrek" N.B Prima di procedere con la prenotazione è necessario contattare gli accompagnatori Prenotazioni fino ad esaurimento dei posti disponibili Inviare copia del bonifico unitamente ai vostri dati anagrafici su whatsapp a Petri Emilio al numero 3441197571 indicando eventuali intolleranze alimentari. ? DISPOSIZIONI ANTI COVID-19 Per favore leggi con attenzione le raccomandazioni di FederTrek per partecipare all'escursione in tutta sicurezza: <http://www.federtrek.org/?p=3836#3n09i7t2r5e2k> ELENCO COMPLETO DELLE ESCURSIONI SU: Visita il sito: www.noitrek.it Seguici su Telegram: <https://t.me/joinchat/WNnU7RPz-Z7-5AeX> Metti "mi piace" alla nostra pagina ufficiale: <https://www.facebook.com/Noitrek> Iscriviti al gruppo della nostra comunità:

<https://www.facebook.com/groups/467008183834051/> CHI VUOLE RICEVERE LA NOSTRA NEWSLETTER PUÒ ISCRIVERSI:
– Alla nostra mailing list tramite questo link: <https://www.noitrek.it/newsletter/> – Al nostro canale Telegram:
<https://t.me/joinchat/WNnU7RPz-Z7-5AeX> Visita il nostro sito: <https://www.noitrek.it>

Accompagnatore1: AEV Petri Emilio
Cell: 3441197571

Accompagnatore2:
Cell:

Informazioni: 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. Alloggeremo in vicinanza del centro di Pretoro il quale si distingue per le peculiari case scavate nella pietra e disseminate tra i vicoli stretti del paesino, eletto uno dei borghi più belli d'Italia da dove si gode anche di uno splendido affaccio sul Mare Adriatico, oltre che di una posizione panoramica sulla Valle del Foro. 1° Giorno 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 2° Giorno Dal Balzolo di Pennapedimonte 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. Tipologia: Sentiero andata e ritorno Lunghezza: 13 km Durata: 6 ore Dislivello: 500 mt Difficoltà: EE 3° Giorno Da Pretoro a Passo Lanciano dalla 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 opzionale 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 Polegro 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: EE 4° Giorno Da Pretoro a Colle dell'Angelo dalla Valle del Foro Valle del Foro – Rifugio dell'Asinara Valle del Foro – Salamandra pezzata 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. Tipologia: Sentiero ad Anello Lunghezza: 14 km Durata: 6 ore Dislivello: 650 mt Difficoltà: EE ACCOMPAGNA AEV Gianni Onorati 3283712494

<https://www.facebook.com/photo/?fbid=10219843589582899&set=a.10204218756571839> AEV Emilio Petri 3441197571
<https://www.facebook.com/photo/?fbid=10222020880785140&set=a.10201867216036117> – La guida si riserva il diritto di annullare o modificare l'itinerario proposto a sua discrezione, per garantire la sicurezza o in base alle condizioni del meteo del sentiero e dei partecipanti. ?? PER PRENOTARE Contattare direttamente Petri Emilio al numero 3441197571
TESSERAMENTO: Chi non possiede o deve rinnovare la tessera può scaricare il modulo di iscrizione dal sito www.noitrek.it
https://www.noitrek.it/.../NOITREK_Modulo_iscrizione... ? COSA PORTARE e ABBIGLIAMENTO : Abbigliamento a "Cipolla" con guscio impermeabile. Obbligatorio l'utilizzo di scarpe da trekking, preferibilmente medi o alti. zaino adatto al trasporto del necessario per la giornata; Abbigliamento adatto ad una escursione e alla permanenza in montagna o in natura e di tutto quanto il partecipante ritenga di aver bisogno. Necessario un capo impermeabile da indossare all'occorrenza come strato più esterno protettivo. Pranzo al sacco. Consigliato 1 litro e mezzo d'acqua e bastoncini telescopici. ? ORA E LUOGO
DELL'APPUNTAMENTO: ore 09.30 (il luogo esatto verrà comunicato privatamente al momento dell'iscrizione) ? QUOTE DI PARTECIPAZIONE Contributo associativo di partecipazione € 365 Comprende; - 3 notti in albergo con sistemazione in camera doppia - 3 cene con acqua e vino ai pasti - 3 colazioni gestite dall'albergo - 3 pranzi al sacco gestiti dall'albergo - 4 escursioni - 2 accompagnatori Federtrek Non comprende, - pranzo al sacco del primo giorno - tassa di soggiorno -spese di viaggio PER PRENOTAZIONI IL WEEKEND E' ORGANIZZATO IN COLLABORAZIONE CON L'AGENZIA DI VIAGGI QUATTRO VACANZE. Tutti i soci partecipanti dovranno versare obbligatoriamente una caparra di € 115, non rimborsabile se non per motivi comprovati di salute o forza maggiore all'agenzia " Quattro Vacanze". Intestazione: ITACASOLUZIONI SRL BY QUATTROVACANZE IBAN IT42 F076 0103 2000 0100 5897 481 specificando nella causale: "Acconto - Nome e Cognome – weekend Ferragosto in Maiella 13716 Agosto con NoiTrek" N.B Prima di procedere con la prenotazione è necessario contattare gli accompagnatori Prenotazioni fino ad esaurimento dei posti disponibili Inviare copia del bonifico unitamente ai vostri dati anagrafici su whatsapp a Petri Emilio al numero 3441197571 indicando eventuali intolleranze alimentari. ? DISPOSIZIONI ANTI COVID-19 Per favore leggi con attenzione le raccomandazioni di FederTrek per partecipare all'escursione in tutta sicurezza: <http://www.federtrek.org/?p=3836#3n09i7t2r5e2k> ELENCO COMPLETO DELLE ESCURSIONI SU: Visita il sito: www.noitrek.it Seguici su Telegram: <https://t.me/joinchat/WNnU7RPz-Z7-5AeX> Metti "mi piace" alla nostra pagina ufficiale: <https://www.facebook.com/Noitrek> Iscriviti al gruppo della nostra comunità: <https://www.facebook.com/groups/467008183834051/> CHI VUOLE RICEVERE LA NOSTRA NEWSLETTER PUÒ ISCRIVERSI:
– Alla nostra mailing list tramite questo link: <https://www.noitrek.it/newsletter/> – Al nostro canale Telegram:
<https://t.me/joinchat/WNnU7RPz-Z7-5AeX> Visita il nostro sito: <https://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.