


**Data Escursione:** dal **25-06-2021** al **27-06-2021**

## Tabella Tecnica

Proposta da :	STARTREKK Associazione di Promozione Sociale
Tipologia :	
Dislivello :	1100 m
Ore :	7 ore
Difficoltà :	E/EE
Lunghezza :	15 km

**Descrizione** Un lungo weekend immersi nel versante laziale del Parco Nazionale D'Abruzzo, Lazio e Molise, nella splendida Val di Comino, territorio incontaminato, ricco di tradizioni, cultura e prodotti enogastronomici. Saremo ospiti della "CASA NEL BOSCO" lontano dai rumori cittadini, assaporando i ritmi lenti della vita in montagna. Tre giornate intense dedicate alla scoperta di valloni e creste, boschi e radure, con la possibilità di fare magici incontri con la fauna selvatica del parco, come orsi, lupi, cervi, camosci e tanti altri piccoli abitanti. Sarà possibile scegliere tra due modalità di pernottamento: -Comfort Rifugio (camere a due o tre letti con servizi condivisi) -Wild Tenda (tende da due posti con uso dei servizi) RINGRAZIAMO RRTREK PER LE TENDE È possibile aderire anche ad una o più attività del programma, con 1 o 2 pernotti e con modalità personalizzate in base alle vostre esigenze. Saranno previste: -3 escursioni (Vallone Lacerno, Rifugio di Valle Lattara, Monte Serrone-Punta Mazza).

**VENERDI' 25 GIUGNO IL VALLONE LACERNO** Descrizione: Il Vallone Lacerno è situato tra i Comuni di Pescosolido e Campoli Appennino (FR) e rientra nella fascia di protezione esterna del Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise. Questa è sicuramente una delle escursioni più spettacolari della Ciociaria, ma anche divertente e avventurosa, grazie alla quale ci inoltreremo nelle gole del Lacerno, avvolti da strette pareti e accompagnati dallo scorrere delle acque e da piccole cascatelle. E se all'inizio del sentiero, che scende a mezzacosta, la temperatura estiva si fa sentire, una volta scesi nel canyon ci aspetta un microclima completamente diverso, dal momento che nelle gole il sole non batte. Ed eccoci pronti a risalire il corso del fiume, tra piccoli sentieri, rocce e guadi fino a raggiungere il "Cuccetto dell'inferno", cascata che sarà possibile ammirare solo entrando in acqua. E qui la gola si chiude con una parete insormontabile alta circa 20 metri e sulla quale scorrono le acque limpide del Lacerno. Non ci resta che alzare lo sguardo verso l'alto e osservare l'azzurro del cielo che fa da contrasto all'ombra della gola.

**DATI TECNICI ESCURSIONE: DIFFICOLTA': E Media Difficoltà DISLIVELLO TOTALE: CIRCA 250m DISTANZA: CIRCA 6km DURATA: 5 ore**

**SABATO 26 GIUGNO RIFUGIO VALLE LATTARA** Descrizione: Il Rifugio di "Valle Lattara" (1700 m.) è situato nella valle omonima all'interno del P.N.A.L.M., nel comune di Alvito, e precisamente tra M. Tranquillo e M. di Trani. Dopo una buona colazione, zaino in spalla, percorreremo il vallone Capo d'acqua fino all'omonimo rifugio; da qui con un sentiero a mezza costa entreremo nella faggeta centenaria di Picco La Rocca, fino a raggiungere il valico di Monte Tranquillo con la bellissima vista sulle creste di Jorio. Ci immergeremo poi nella selva Valle Lattara per concederci una pausa pranzo nei pressi del Rifugio, prima di rientrare nell' "AIA DELL'ORSO", dove ci attende la nostra accogliente casetta nel bosco!!!

**DATI TECNICI ESCURSIONE: DIFFICOLTA': E DISLIVELLO TOTALE: CIRCA 650m DISTANZA: CIRCA 12 km DURATA: 6/7 ore**

**DOMENICA 27 GIUGNO PUNTA MAZZA-MONTE SERRONE** Descrizione: Per il nostro terzo giorno ci aspetta un itinerario dal sapore selvaggio in una zona remota del Parco più antico d'Italia, terra di Orsi. Vi condurremo sulle creste di Punta Mazza e del Montagnone passando prima per la vetta del Monte Serrone. Un'escursione impegnativa data da un notevole dislivello e dal terreno a volte ripido e sconnesso ma che ci regalerà una visuale mozzafiato sulle vette maggiori d'Abruzzo, dalla conca del fucino con il Velino che farà da cornice, al Gran Sasso all'orizzonte e ai Monti Marsicani a vista d'occhio!!! Un meraviglioso giro ad anello passando dalla Valle Carbonara, anticamente frequentata dalle popolazioni locali per la produzione di carbone testimonia la presenza di forni ancora oggi conservati.

**DATI TECNICI ESCURSIONE: DIFFICOLTA': EE DISLIVELLO TOTALE: CIRCA 1100m DISTANZA: CIRCA 15 km DURATA: 8 ore**

**MATERIALE ED EQUIPAGGIAMENTO CONSIGLIATO PER LE ESCURSIONI** Scarpe da trekking, zaino, bastoni telescopici, T-shirt traspirante (anche una di ricambio), pile o maglione, K-way e giacca antivento (possibilmente in gore-tex), pantaloni comodi per camminare (lunghe), borraccia (acqua almeno 1,5lt), pranzo al sacco, cappello, guanti, occhiali da sole, crema solare, macchina fotografica, lampada frontale per escursioni serali o notturne.

**IMPORTANTE:** Per l'escursione del venerdì portare una scarpa da ginnastica con suola scolpita, anche vecchia, per i guadi e per il tratto finale, asciugamano e calzini di ricambio.

**MATERIALE ED EQUIPAGGIAMENTO PER IL RIFUGIO O IN TENDA** Per il pernottamento in rifugio è necessario il sacco lenzuolo personale, in tenda il sacco a pelo e il tappetino/materassino T-shirt e pantalone per la notte Spazzolino e dentifricio Asciugamani personali bagno/doccia Ciabatte indispensabili per entrare in rifugio Kit di emergenza personale (cerotti, farmaci etc.) Tappi per le orecchie (consigliati) Come si svolgono le nostre giornate? **GIORNO 1 VENERDI'** Arrivo ore 14.00 per una rigenerante e fresca escursione pomeridiana. Rientro presso la nostra "CASA NEL BOSCO", sistemazione nelle camere e nelle tende. Cena "da lupi" e relax in giardino

**GIORNO 2 SABATO** Colazione e partenza per l'escursione Pranzo al sacco e rientro. Cena "da orsi" e chiacchiere intorno al fuoco.

**GIORNO 3 DOMENICA** Colazione e partenza per l'escursione Pranzo al sacco e rientro. Sistemazione bagagli saluti e partenza

**ACCOMPAGNATORI:** AMM Silvia Muzio 3934805965 AMM Michela Di Paolo 3398976847 **COSTI:** €190,00 Sistemazione Comfort Rifugio (camere a due o tre letti con servizi condivisi) €160,00 Sistemazione Wild Tenda (tende da due posti con uso dei servizi) La quota comprende: -Guida e organizzazione -3 escursioni guidate a cura di un accompagnatore di m. Montagna inclusa assicurazione per la durata dell'evento. -Sistemazione in rifugio o in tenda con uso dei servizi condivisi -2 cene nella piacevole atmosfera del rifugio con la degustazione di alcuni prodotti locali. -2 colazioni "da pastori" e "da campioni" per affrontare al meglio le giornate in montagna. -2 cestini per il pranzo del sabato e della domenica. N.B. Comunicare al momento della prenotazione, eventuali intolleranze e/o allergie alimentari La quota non comprende: - pranzo del venerdì - viaggio a/r e tutto quanto non previsto alla voce "La quota comprende". **ATTENZIONE!** Per la tranquillità e la sicurezza di tutti, chiederemo, per la partecipazione all'evento, l'esibizione del risultato negativo di un tampone effettuato almeno nelle 48 ore precedenti alla partenza. **1^ APPUNTAMENTO:** - Appuntamento a Roma (da concordare con la guida) N.B: La conferma di prenotazione riguarda esclusivamente l'escursione, per la possibilità di passaggio contattare le guide via mail, tramite

WhatsApp o telefono. NOTE AGGIUNTIVE: In caso di utilizzo di auto private a pieno carico, i costi di carburante e autostrada vengono divisi dagli occupanti della macchina (massimo 2 su ogni fila posteriore) escluso il proprietario del veicolo. 2^  
APPUNTAMENTO: - ore 14,00 Campoli Appennino (La posizione verrà inviata in seguito ai partecipanti) ? PRENOTAZIONI:  
<https://www.startrekk.it/prenotazioni.php?id=1049> E' richiesto il versamento di un acconto di € 50,00 sul'iban:  
IT61Z0306967684510724312088 intestato a STARTREKK. N.B. L'itinerario proposto potrà subire variazioni ad insindacabile giudizio dell'accompagnatore sulla base delle condizioni di sicurezza che saranno valutate prima e durante dell'escursione.  
IMPORTANTE: vi chiediamo di leggere con attenzione le linee guida stabilite dalla Federtrek per questo inizio di escursioni:  
???????????????????? ? Linea guida da tenere durante le escursioni: TESSARATI <http://www.federtrek.org/?p=3836> Evento riservato ai soci in regola con il tesseramento. Tessera Federtrek 15,00 euro, con possibilità di farla il giorno stesso. Per velocizzare le operazioni di emissione della tessera stampa il modulo allegato e portalo con te già predisposto e firmato <http://www.startrekk.it/pdf/tessera.pdf>

**Accompagnatore1:** AEV Picconi Pierluigi  
**Cell:** 3475077183

**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.