



Data Escursione: dal 10-11-2024 al 10-11-2024

## Tabella Tecnica

Proposta da :	STARTREKK Associazione di Promozione Sociale
Tipologia :	
Dislivello :	800 m
Ore :	7 ore
Difficoltà :	E
Lunghezza :	14 km

**Descrizione** Un percorso mozzafiato tra il parco Nat.Reg. Sirente Velino e la Riserva Nat. Reg. Montagne della Duchessa con un panorama eccezionale a 360° su tutte le maggiori cime dell'Appennino e veramente una splendida cornice quella del Rifugio Sebastiani, che percorreremo in parte per poi scendere al "nuovo" Rifugio ristrutturato e ampliato lo scorso anno. Raggiunta la miniera di Bauxite ci inoltreremo nel bosco proseguendo sulla sterrata che conduce al Rifugio Sebastiani. Usciti dal bosco proseguiremo ancora sulla sterrata, fino ad intercettare il sentiero 1E che ci condurrà al panoramichissimo Passo del Puzillo (2073m). Davanti a noi l'ampia Valle del Puzillo e di fronte la parete verticale del Costone. Dal Passo scenderemo verso Ovest, senza perdere troppa quota, puntando verso la Selletta Solagne (1961m), al centro tra punta dell'Ucetto e il "nostro" Costone. Risaliremo dunque il sentiero in direzione Sud-Est, accompagnati da una meravigliosa vista sui monti circostanti e sul vicino Lago della Duchessa, fino a raggiungere la Vetta Occidentale del Costone (2239m). Continueremo a filo di cresta sopra la Fossa del Puzillo fino alla vetta del Costone o Vena Stellante (2271m), in basso, direzione Nord, ci attende il Rifugio Vincenzo Sebastiani. Dopo la sosta d'obbligo al rifugio riscendiamo per l'evidente sentiero fino a incrociare di nuovo la sterrata che agevolmente ci riporterà alle auto. Ormai l'anello è chiuso, sembra incredibile che siamo stati fin lassù ed ora quelle creste che prima ci apparivano insormontabili, sembrano essere decisamente più piccole!!! **DATI TECNICI ESCURSIONE: DIFFICOLTA': E+ DISLIVELLO TOTALE: CIRCA 800m DISTANZA: CIRCA 14km DURATA: CIRCA 7 ore MATERIALE ED EQUIPAGGIAMENTO CONSIGLIATO** 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(lunghi), borraccia (acqua almeno 1,5lt, fino a 3lt in estate), pranzo al sacco, cappello, guanti, occhiali da sole, crema solare, macchina fotografica, lampada frontale per escursioni serali o notturne. **IMPORTANTE:** Scarpe comode per il viaggio e post-escursione!  
**ACCOMPAGNATORI:** Silvia Muzio 3934805965 **CONTRIBUTO ESCURSIONE:** 20,00 euro **APPUNTAMENTO:** 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. 2^ **APPUNTAMENTO:** -ore 9.00 Campo Felice Loc. Miniera di Bauxite **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. ? **PRENOTAZIONI:** <https://www.starttrekk.it/prenotazioni.php?id=2055> 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:** Evento riservato ai soci in regola con il tesseramento. Tessera FederTrek 15,00 euro (5 euro per gli under 18), con possibilità di farla il giorno stesso. Per velocizzare le operazioni di emissione della tessera scarica il modulo che trovi sul nostro sito [www.starttrekk.it](http://www.starttrekk.it) e portalo con te compilato e firmato.

**Accompagnatore1:** AEV Muzio Silvia  
**Cell:** 3934805965

**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.