

Equipaggiamento consigliato

- Scarponcini da trekking
- Bastoncini telescopici
- Zaino
- Viveri e bevande
- T-shirt traspirante (anche di ricambio)
- K-way e giacca a vento
- Cappello
- Occhiali da sole
- Crema solare
- Binocolo
- Fotocamera
- Pila frontale per escursioni serali o notturne



In tutte le escursioni sarà illustrato il percorso nell'aspetto ambientalistico e storico, attraverso l'osservazione della flora, della fauna, del paesaggio circostante e degli insediamenti umani.

Info e contatti

- www.altosangroescursioni.net
- lspada.escursioni@gmail.com
- Tel. 3388942095



**Dicembre / Aprile
2017/2018**

**Alla scoperta delle montagne
di Abruzzo e Molise**

con

**Istruttore – Maestro di Escursionismo
Accompagnatore di media montagna**

Natura Sport Cultura



DICEMBRE	Data	Località	Part.	Rientro	Km	Mt. Disl.	Diff.	Partenza	Appuntamento
	Sab 23	Altop. 5 Miglia Colle Martinello	9.00	13.00	4	150	F	Rivison-doli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Dom 24	Pineta di Punta Rossa	14.00	17.00	3	150	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 25	Ris. Nat. Reg. Montagna Spaccata	9.00	12.00	4	100	F	Rivison-doli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mar 26	La Meta (2242) P.N.A.L.M.	8.30	16.30	9	800	M	Alfedena	Bivio SP.83 Marsic. Casa Cantoniera
	Mer 27	Camp. Alpini Valle Arenara	14.00	17.00	6	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Gio 28	Colle Portella Stazzo Casciata	17.00	20.00	3	100	F	Rivison-doli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Ven 29	Pietransieri Piana del Re	14.00	17.30	4	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Sab 30	Toppe del Tesoro M. Greco (2285)	8.30	15.30	8	650	M.I	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Dom 31	Un Brindisi sull'Arazzecca	14.00	18.30	5	300	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
GENNAIO	Data	Località	Part.	Rientro	Km	Mt. Disl.	Diff.	Partenza	Appuntamento
	Lun 1	Capodanno sulla Cima	10.00	16.00	6	300	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mar 2	M.Spaccata Valle Cupa	9.00	15.00	6	200	F	Rivison-doli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mar 2	Luna piena sul M. Calvario (1753)	20.30	24.00	4	300	M	Rivison-doli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 3	Traversata Bosco Schiapparo M,Pratello	9.00	15.30	6	200	F	Rivison-doli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Gio 4	Pietre Carnaie (Parco N.Maiella)	9.00	15.30	8	300	F	Pescocostanzo	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Ven 5	Bosco S. Antonio M.Pizzalto (PNM)	9.00	14.00	7	500	M	Pescocostanzo	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Ven 5	Costa Calda Colle Portella (Pres.)	16.30	20.00	3	50	F	Rivison-doli	Staz. Serv. TotalErg SS17 C.di Sangro
	Sab 6	Valle Arenara Aremogna	9.00	13.00	6	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Dom 7	Pineta di Punta Rossa	14.00	17.00	3	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 8	Altop. 5 Miglia Stazzo Pantaniello	14.00	17.00	4	150	F	Rivison-doli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 10	Fonte Tassete Montenero Valcoc.	14.00	17.30	4	150	F	Alfedena	Piazzetta Aufidena
	Ven 12	Valle Fura rifugio La Posta	14.00	17.00	3	100	F	Pescocostanzo	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Dom 21	Roccaraso Colle Bellisario	14.00	17.00	3	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 22	Altop. 5 Miglia Colle Martinello	14.00	17.00	4	150	F	Rivison-doli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 24	Aremogna bosco Arazzecca (1830)	14.00	17.30	4	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Ven 26	Riserva Nat. Montagna Spaccata	14.00	17.00	4	100	F	Rivison-doli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Sab 27	Pietransieri Piana del Re (PNM)	14.00	17.00	4	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Dom 28	Anello di M. Zurrone M. Roccalta	9.00	13.00	4	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 29	Pizzalto M. Pratello (traversata)	14.00	17.00	3	300	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
Mer 31	Aremogna Cresta della Monna	14.00	18.00	4	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
FEBBRAIO	Data	Località	Part.	Rientro	Km	Mt. Disl.	Diff.	Partenza	Appuntamento
	Ven 2	Bosco S. Antonio	14.00	17.00	3	50	F	Pescocostanzo	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Sab 3	Rivison-doli Stazzo Pantaniello)	14.00	17.00	4	200	F	Rivison-doli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Dom 4	Prato Gentile M. Campo	9.00	15.00	5	200	F	Capracotta	Rotonda Ospedale C. di Sangro
	Lun 5	Rivison-doli La Pineta	14.00	17.00	3	150	F	Rivison-doli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 7	Roccaraso Punta Rossa	14.00	17.00	3	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Ven 9	Riserva Nat. Montagna Spaccata	14.00	17.00	4	100	F	Rivison-doli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Sab 10	Valle Arenara	14.00	17.00	5	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Dom 11	Madonna del Casale Toppe Vurgo	9.00	15.30	7	500	F	Rocca Pia	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 12	Aremogna Bosco Arazzecca	14.00	17.00	4	150	F	Roccaraso.	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mar 13	M. Zurrone M. Roccalta	14.00	17.00	4	150	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 14	Altop. 5 Miglia Colle Martinello	14.00	17.00	4	150	F	Rivison-doli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Gio 15	Pineta di Punta Rossa	14.00	17.00	3	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Ven 16	Rivison-doli Fonte Lami)	14.00	17.00	3	100	F	Rivison-doli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Sab 17	Pietrans. Piana del Re (PNM)	14.00	17.00	4	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Dom 18	Valico della Crocetta M. Capraro	9.00	15.00	5	200	F	Capracotta	Rotonda Ospedale C. di Sangro
	Lun 19	Pianoro Campitelli F.te Stalluccia	14.00	17.00	4	50	F	Alfedena	BivioSP83 Marsic. Casa Cantoniera
	Mer 21	Aremogna Colle della Monna	14.00	17.00	4	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Ven 23	Staz. Rivison-doli F.te Santamico	14.00	17.30	4	250	F	Rivison-doli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Sab 24	Toppe del Tesoro Tre Confini	14.00	18.00	5	300	F	Roccaraso	Staz. Telecabina Aremogna
Dom 25	Aremogna M. Spinorotondo (1799)	9.00	15.00	7	250	M	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Lun 26	La Pineta di Rivison-doli	14.00	17.00	3	150	F	Rivison-doli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Mer 28	Valle Fura Rifugio La Posta	14.00	17.00	3	50	F	Pescocostanzo	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
MARZO	Data	Località	Part.	Rientro	Km	Mt. Disl.	Diff.	Partenza	Appuntamento
	Gio 1	Rivison-doli M. Calvario (1753)	17.30	20.30	6	300	F	Rivison-doli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Ven 2	Valle S. Ilario	14.00	17.00	4	200	F	Castel di Sangro	Staz. Serv. TotalErg SS17 C.di Sangro
Sab 3	Costa Calda Colle Portella	14.00	17.00	3	50	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	

Dom 4	Aremogna Stazzo Acqua Puzza	9.00	15.00	7	300	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Lun 5	Il Poggio Grotta Verde	14.00	17.00	4	150	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Mer 7	Aia della Forca Sorgenti RioTorto	14.00	17.00	5	150	F	Barrea	Bivio SP.83 Marsic. Casa Cantoniera	
Ven 9	Pietransieri Piana del Re	14.00	17.00	4	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Sab 10	La Pineta di Rivison-doli	14.00	17.00	3	150	F	Rivison-doli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Dom 11	Ris. Nat. Reg. Alto Gizio Ovile Pelo	9.00	15.00	7	350	F	Rocca Pia	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Lun 12	Colle Bellisario	14.00	17.00	3	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Mer 14	Bosco S. Antonio (PN Maiella)	14.00	17.00	3	50	F	Pescocostanzo	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Ven 16	Rivison-doli Fonte Lami	14.00	17.00	4	200	F	Rivison-doli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Sab 17	Altop.5 Miglia Colle Martinello	14.00	17.00	3	150	F	Rivison-doli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Dom 18	M. del Casale Stazzo Le Mandrelle	9.00	15.00	6	300	F	Rocca Pia	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Lun 19	Bosco Madonna dell'Eremita	14.00	17.00	3	100	F	Castel di Sangro	Rotonda Ospedale Civile C.diSangro	
Mer 21	Rise. Nat. For. Montagna Spaccata	14.00	17.00	4	100	F	Rivison-doli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Ven 23	La Pineta di Rivison-doli	14.00	17.00	3	150	F	Rivison-doli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Sab 24	Aremogna Bosco Arazzecca	14.00	17.00	4	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Dom 25	V. Fiorita Valle Pagana(PNALM)	9.30	15.30	6	300	M	Pizzone	Bivio SP.83 Marsic. Casa Cantoniera	
Lun 26	Rivison-doli Stazzo Pantaniello	14.00	17.00	4	200	F	Rivison-doli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Mer 28	Alfedena Civitalta (1192)	14.00	17.00	4	200	F	Alfedena	Bivio SP.83 Marsic. Casa Cantoniera	
Gio 29	M. Zurrone	17.00	20.00	4	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Ven 30	Rivison-doli M. Calvario (1753)	17.00	20.00	5	300	M	Rivison-doli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Sab 31	Costa Calda Colle Portella	14.00	17.00	3	50	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
APRILE	Data	Località	Part.	Rientro	Km	Mt. Disl.	Diff.	Partenza	Appuntamento
	Dom 1	Camp. Alpini Aremogna	15.30	18.30	6	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 2	Pineta di Punta Rossa	9.00	12.30	3	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Sab 7	Staz. Palena Eremo Madonnna Altare	9.00	16.00	8	500	M	Palena	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Dom 8	Aremogna M. Morrone	9.00	15.00	6	300	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Sab 14	Madonna del Casale Toppe Vurgo	9.00	16.00	8	600	M	Rivison-doli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Dom 15	Anello di M. Pagano (1293)	9.00	13.00	5	300	F	Castel di Sangro	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso

Legenda difficoltà: *F* = Facile – *M* = Media – *I* = Impegnativa



Le escursioni saranno effettuate compatibilmente alle condizioni ambientali.

A seguire.....

Programma Primaveraile “Fiori, Funghi, Cascate, ed altri fenomeni carsici”

• Tel. 3388942095