

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



Castel di Sangro - Via Porta Napoli, snc
Tel. +39 0864/84.14.66 - 340/22.94.235
Email: casteldisangro@bonifazi.it



S.S. 17 km 150+400 - 67031 CASTEL DI SANGRO (AQ)
Tel. 0864 847034 / Fax 0864 847942
Antonio Lemme 340 6454361 / Marcello Lemme 339 4787829
www.lemmearredamenti.com / lemmemarcello.arredamenti@gmail.com



Luglio / Settembre

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

con

**Istruttore - Maestro di Escursionismo - Micologo
Accompagnatore di media montagna
Tecnico Sportivo 1° Liv. CONI**

Natura Sport Cultura



| LUGLIO | Data | Località | Part. | Rientro | Km | Mt. Disl. | Diff. | Partenza | Appuntamento |
|--------|--|--|-------|---------|-----|-----------|------------------|--------------------------------------|------------------------------------|
| | Dom 1 | Campetto Alpini Valle Arenara | 9.00 | 13.00 | 6 | 250 | F | Roccaraso | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso |
| | Lun 2 | Ris.Nat.Chiarano Sparvera | 16.00 | 20.00 | 4 | 150 | F | Rivisondoli | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso |
| | Mer 4 | Piana del Re P.N. Maiella | 16.00 | 20.00 | 4 | 200 | F | Pietransieri | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso |
| | Ven 6 | Riser Nat. For. Montagna Spaccata | 16.00 | 20.00 | 4 | 150 | F | Rivisondoli | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso |
| | Sab7 | Monte Greco (2285) | 8.30 | 16.30 | 8 | 600 | M | Rivisondoli | Staz Serv. AgipEni SS17 Roccaraso |
| | Dom 8 | Tartari e Biscurri (PNALM) | 8.30 | 16.30 | 8 | 600 | M | Alfedena | Bivio SP83 Casa Cant. Alfedena |
| | Lun 9 | Pineta di Punta Rossa | 16.00 | 19.30 | 4 | 100 | F | Roccaraso | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso |
| | Mer 11 | Foce del Fiume Sangro F. Larina | 16.00 | 19.30 | 4 | 150 | F | Alfedena | Bivio SP per Scontrone |
| | Ven 13 | Bosco di S.Antonio (PN Maiella) | 16.00 | 19.30 | 3 | 100 | F | Pescocostanzo | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso |
| Sab 14 | La Meta (2242) possibile avvistamento di camosci | 8.30 | 16.30 | 9 | 850 | M | Alfedena | Bivio SP83 Casa Cant.Alfedena | |
| Dom 15 | Ris. Nat. Reg. Alto Gizio Toppe Vurgo | 9.00 | 15.30 | 6 | 250 | F | Rocca Pia | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso | |
| Lun 16 | Colle Martinello Altopiano 5 Miglia | 16.00 | 19.30 | 4 | 150 | F | Rocca Pia | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso | |
| Mer 18 | Rivisondoli Pescocostanzo | 16.00 | 19.00 | 4 | 100 | F | Rivisondoli | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso | |
| Ven 20 | M. Zurrone M. Roccalta | 16.00 | 19.00 | 4 | 100 | F | Roccaraso | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso | |
| Sab 21 | Val Fondillo M.Amaro di Opi | 8.30 | 20.00 | 3 | 100 | M | Opi | Bivio SP.83 Casa Cant. Alfedena | |
| Dom 22 | Anello di Valle Arenara | 9.00 | 13.30 | 6 | 300 | F | Roccaraso. | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso | |
| Lun 23 | Grotta Verde | 16.00 | 19.30 | 4 | 150 | F | Castel di Sangr | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso | |
| Mer 25 | Fonte Santamico | 16.00 | 20.00 | 5 | 250 | F | Rivisondoli | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso | |
| Ven 27 | Pineta di Punta Rossa | 16.00 | 19.00 | 4 | 150 | F | Roccaraso | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso | |
| Sab 28 | Gran Sasso Corno Grande (2912) | 7.00 | 19.00 | 9 | 800 | M.I | Campo Imperatore | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso | |
| Dom 29 | Anello di M. Secine PNM (pic nic) | 9.00 | 16.00 | 8 | 400 | F | Ateleta | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso | |
| Lun 30 | Riserva Nat. For. Montedimezzo | 15.30 | 19.30 | 4 | 100 | F | S.Pietro Avell. | Rotonda Ospedale Civile C.di Sangro | |
| Mar 31 | Aremogna Cresta della Monna | 20.30 | 23.30 | 3 | 100 | F | Roccaraso | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso | |
| AGOSTO | Data | Località | Part. | Rientro | Km | Mt. Disl. | Diff. | Partenza | Appuntamento |
| | Mer 1 | Sorg. Fontanelle Sito Paleontologico | 16.00 | 20.00 | 5 | 200 | F | Scontrone | Bivio SP.per Scontrone |
| | Gio 2 | Rivisondoli Pescocostanzo | 17.30 | 20.00 | 4 | 100 | F | Rivisondoli | Staz Serv. AgipEni SS17 Roccaraso |
| | Ven 3 | Visita Cave dei Selciatori Colle Alto F.te Tassete | 16.00 | 19.30 | 4 | 150 | F | Alfedena | Piazzetta Aufidena |
| | Sab 4 | Serra Rocca Chiarano 2262 | 8.300 | 16.30 | 10 | 700 | M | Rivisondoli | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso |
| | Dom 5 | Lago M. Spaccata Sorg. Rio Torto | 8.30 | 13.30 | 6 | 200 | F | Alfedena | Bivio SP83 Casa Cant. Alfedena |
| | Lun 6 | P. Godi stazzo Zio Mas Valle di Corte | 8.30 | 16.30 | 9 | 500 | M | Scanno | Staz.Serv.TotalErg SS17 |
| | Lun 6 | Valle Fura Rifugio La Posta | 17.30 | 20.00 | 3 | 100 | F | Pescocostanzo | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso |
| | Mar 7 | Valle del sole M. Pizi PN Maiella | 8.30 | 15.30 | 7 | 400 | M | Pizzoferrato | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso |
| | Mar 7 | Pineta di Punta Rossa | 17.00 | 19.30 | 3 | 100 | F | Roccaraso | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso |
| Mer 8 | Alba a 2000 mt. (avvistamento camosci) | 01.30 | 9.30 | 8 | 850 | M.I | Alfedena | Piazza Umberto I Alfedena | |
| Mer 8 | Fontana Chiarano (Ris. Nat. For.) | 16.00 | 19.30 | 4 | 150 | F | Rivisondoli | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso | |
| Gio 9 | Terminone di Pesco. B. S. Antonio | 8.30 | 14.30 | 8 | 400 | F | Pescocostanzo | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso | |
| Gio 9 | Anello di M. Zurrone Roccalta | 16.30 | 19.30 | 4 | 100 | F | Roccaraso | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso | |
| Ven 10 | Bosco Madonna dell'Eremita | 9.00 | 13.00 | 4 | 150 | F | Cast. di Sangro | Rotonda Ospedale Civile | |
| Ven 10 | Tramonto sull'Arazecca (1830) | 16.30 | 21.00 | 5 | 300 | M | Roccaraso | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso | |
| Sab 11 | Mainerde M. Mare (2160) PNALM | 8.30 | 16.30 | 8 | 800 | M | Pizzone | Bivio SP83 Casa Cant. Alfededena | |
| Sab 11 | Passeggiata lungo il Fiume Sangro | 18.00 | 20.00 | 3 | 0 | F | Cast. di Sangro | Staz Serv.TotalErg SS17 C. di Sangro | |
| Dom 12 | Passo Godi M. Mattone PNALM | 8.30 | 15.30 | 7 | 300 | F | Villetta Barrea | Bivio SP83 Casa Cant. Alfedena | |
| Dom 12 | Piana del Re PN Maiella | 17.30 | 20.00 | 4 | 200 | F | Pietransieri | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso | |
| Lun 13 | M. Pizzalto (1966) PN Maiella (traversata) | 8.30 | 16.00 | 9 | 600 | F | Pescocostanzo | Staz Serv. AgipEni SS17 Roccaraso | |
| Lun 13 | Rivisondoli Pescocostanzo | 17.00 | 19.30 | 4 | 100 | F | Rivisondoli | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso | |
| Mar 14 | Pietre Cernaie PN Maiella | 9.00 | 15.00 | 8 | 400 | F | Pescocostanzo | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso | |
| Mar 14 | Costa Calda Colle Portella | 17.00 | 20.00 | 3 | 50 | F | Roccaraso | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso | |
| Mer 15 | Grotta Verde | 9.00 | 12.30 | 4 | 150 | F | C.di Sangro | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso | |
| Gio 16 | Bosco Schiapparo M.Pratello | 8.30 | 15.30 | 8 | 300 | F | Rivisondoli | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso | |
| Gio 16 | Staz. Rivisondoli Fonte Santamico | 16.30 | 20.00 | 5 | 250 | F | Rivisondoli | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso | |
| Sab 18 | Maiella Rif. Pomilio Cima Murelle | 7.30 | 18.30 | 10 | 600 | M | Blockhaus | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso | |
| Ven 17 | Serra Sparvera (1998) (Pic Nic) | 8.30 | 16.30 | 9 | 500 | F | Rocca Pia | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso | |
| Sab 18 | Valle Lunga PN. (poss. avv.cervi) | 8.30 | 16.30 | 10 | 600 | M | Alfedena | Bivio SP83 Casa Cant. Alfedena | |

| Sab 18 | Colle Portella Stazzo Casciata | 18.00 | 20.00 | 4 | 50 | F | Rivisondoli | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso | |
|-----------|---|---|-------|---------|------|-----------|------------------|--|---------------------------------------|
| Dom 19 | M. Sirente (2348) Parco Reg. | 7.00 | 19.00 | 9 | 1200 | M.I | Secinaro | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso | |
| Lun 20 | I Grandi alberi di Alfedena (in collaborazione con la ProLoco Alfedena) | 9.00 | 13.30 | 4 | 200 | F | Alfedena | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso | |
| Lun 20 | Anello del Bosco di S. Antonio | 16.00 | 20.00 | 3 | 100 | F | Pescocostanzo | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso | |
| Mar 21 | Gran Sasso M. Camicia (2564) | 7.30 | 18.30 | 9 | 800 | M | Cam Imperatore | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso | |
| Mer 22 | Civitalta (1191) Mura Megalithe | 9.00 | 13.00 | 4 | 200 | F | Alfedena | Bivio SP83 Casa Cant. Alfedena | |
| Mer 22 | Riserva Nat. For. Montedimezzo | 16.00 | 20.00 | 4 | 200 | F | S. Pietro Avell. | Rotonda Ospedale Civile C.di Sangro | |
| Gio 23 | Pietransieri Piana del Re PNM | 9.00 | 13.30 | 4 | 250 | F | Roccaraso | Staz.Serv. AgipEni SS17 Roccaraso | |
| Gio 23 | Tramonto sull'Arazecca (1830) | 16.30 | 21.00 | 6 | 300 | M | Roccaraso | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso | |
| Ven 24 | M. Curio Riserva Nat. For. Dem. | 9.00 | 13.30 | 5 | 300 | F | Rivisondoli | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso | |
| Ven 24 | Cresta della Monna | 16.00 | 20.00 | 4 | 250 | F | Roccaraso | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso | |
| Sab 25 | M. Porrara (2137 (Pic Nic) | 8.3.0 | 16.30 | 9 | 850 | M | Staz.Palena | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso | |
| Dom 26 | Alba sull'Arazecca (1830) | 02.00 | 09.00 | 5 | 300 | F | Roccaraso | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso | |
| Dom 26 | Altop.5 Miglia Colle Martinello | 16.00 | 19.00 | 4 | 150 | F | Rocca Pia | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso | |
| Lun 27 | M.Amaro(2793) P.N.Maiella | 7.00 | 19.00 | 16 | 1300 | I | Campo d Giove | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso | |
| Mar 28 | Foce del fiume Sangro F.Larina | 17.30 | 20.00 | 4 | 100 | F | Alfedena | Bivio SP per Scontrone | |
| Mer 29 | Arem M. Morrone Linea Gustav | 9.00 | 14.00 | 8 | 300 | F | Roccaraso | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso | |
| Mer 29 | Rivisondoli M. Calvario | 20.30 | 24.00 | 4 | 300 | M | Rivisondoli | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso | |
| Gio 30 | Bosco S. Antonio PNM | 17.30 | 20.00 | 3 | 100 | F | Pescocostanzo | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso | |
| Ven 31 | Ris.Nat.For.Montagna Spaccata | 16.00 | 20.00 | 4 | 150 | F | Rivisondoli | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso | |
| SETTEMBRE | Data | Località | Part. | Rientro | Km | Mt. Disl. | Diff. | Partenza | Appuntamento |
| | Sab 1 | M. Spinorotondo trinc. Linea Gustav. | 8.30 | 15.00 | 7 | 300 | F | Roccaraso | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso |
| | Dom 2 | M. Secine(1993) P.N. MaiellaPicNic | .9.00 | 16.00 | 8 | 300 | F | Ateleta | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso |
| | Lun 3 | Ris. Nat. Reg. M. Genzana V. Gentile | 15.00 | 19.30 | 5 | 300 | F | Rocca Pia | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso |
| | Mer 5 | Foce del Fiume Sangro F. Larina | 16.00 | 19.30 | 4 | 200 | F | Alfedena | Bivio Str. Prov. per Scontrone |
| | Ven 7 | M. Calvario (1753) PN Maiella | 16.00 | 20.00 | 5 | 300 | F | Rivisondoli | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso |
| | Sab 8 | Valle Lunga (cervi in amore) | 8.30 | 16.30 | 10 | 500 | M | Alfedena | Bivio SP83 casa Cant.Alfedena |
| | Dom 9 | Forca d'Acero Val Fondillo (traversata) | 8.30 | 16.30 | 9 | 500 | M | Opi | Bivio SP83 Casa Cant.Alfedena |
| | Lun 10 | Valle S. Ilario | 16.00 | 19.30 | 4 | 250 | F | Cast. di Sangro | Staz. Serv. TotalErg SS17 C.di Sangro |
| | Mer 12 | Anello di M.Zurrone M.Roccalta | 16.00 | 19.30 | 4 | 200 | F | Roccaraso | StazServAgipEniSS17 Roccaraso |
| Ven 14 | Bosco Madonna dell'Eremita | 16.00 | 19.00 | 3 | 200 | F | Cast. di Sangro | Rotonda Ospedale Civile | |
| Sab 15 | Traversata delle Mainarde | 8.00 | 18.00 | 12 | 700 | M | Pizzone | Bivio SP83 Casa Cant. Alfedena | |
| Dom 16 | Prato Gentile M. Campo (1730) | 8.30 | 15.30 | 8 | 300 | F | Capracotta | Rotonda Ospedale Civile C.di Sangro | |
| Lun 17 | Riserva Nat. For. Collemeluccio | 15.00 | 19.30 | 5 | 200 | F | Pietrabbondante | Rotonda Ospedale Civile C.di Sangro | |
| Mer 19 | M. Miletto (2050) Parco Matese | 8.00 | 17.00 | 8 | 600 | M | Roccamandolfi | Staz. Serv. TotalErg SS17 C. di Sangro | |
| Ven 21 | Pineta di Punta Rossa | 16.00 | 19.00 | 3 | 200 | F | Roccaraso | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso | |
| Sab 22 | M. Marsicano (2245) (Cervi in amore) | 8.00 | 18.00 | 10 | 1100 | M.I | Opi | Bivio SP83 Casa Cant. Alfedena | |
| Dom 23 | Stazzi e Carbonaie (Cervi in amore) | 8.30 | 16.00 | 8 | 500 | M | Alfedena | Bivio SP83 Casa Cant. Alfedena | |
| Lun 24 | Altop. 5 Miglia Colle Martinello | 16.00 | 19.30 | 4 | 150 | F | Rocca Pia | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso | |
| Mar 25 | Aremogna Cresta della Monna | 20.30 | 24.00 | 4 | 200 | F | Roccaraso | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso | |
| Mer 26 | Ris.Nat.For. Chiarano Sparvera | 16.00 | 19.30 | 4 | 200 | F | Rivisondoli | Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso | |
| Ven 28 | Passeggiata lungo il Fiume Sangro | 16.00 | 18.30 | 3 | 0 | F | Cast. di Sangro | Staz.Serv.TotalErg SS17 C. di Sangro | |
| Sab 29 | M. Miele cervi in amore PIC NIC | 8.30 | 16.30 | 8 | 500 | M | Alfedena | Bivio SP83 Casa Cant. Alfedena | |
| Dom 30 | Anello di M. Pagano (1291) | 9.00 | 13.00 | 4 | 250 | F | Cast. di Sangro | Rotonda Ospedale Civile | |

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

Le escursioni saranno effettuate compatibilmente alle condizioni ambientali.

A seguire.....

Programma Autunnale “Prati, cime, valli e boschi in compagnia del Micologo”

• Tel. 3388942095