

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.

“Non cercate nelle montagne un’impalcatura per arrampicare, cercate la loro anima.....”



Info e contatti

- <http://altosangroescursioni.jimdo.com>
- lspada.escursioni@gmail.com
- Tel. 3388942095



Altosangro Escursioni

Programma Ciaspolate Invernali

***Dicembre / Aprile
2015/2016***

**Alla scoperta delle montagne
di Abruzzo e Molise
con “Luigi Spada”**

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

Natura Sport Cultura

DICEMBRE	Data	Località	Part.	Rientro	Km	Mt. Disl.	Diff.	Appuntamento
	Sab 19	Ciaspolata sotto la luna di Monte Calvario	18.00	22.00	5	400	M	Staz. Ser. AGIP/ENI SS 17 Roccaraso
	Dom 20	Aremogna Passo delle Crocelle	9.00	13.00	4	200	F	Staz. Ser. AGIP/ENI SS 17 Roccaraso
	Sab 26	Piana del Re	9.00	13.00	4	200	F	Staz. Ser. AGIP/ENI SS 17 Roccaraso
	Dom 27	Toppe del Tesoro Lago Pantaniello	9.00	16.00	5	300	M	Staz. Ser. AGIP/ENI SS 17 Roccaraso
	Lun 28	Monte Greco (mt. 2285)	9.00	16.00	7	500	M/I	Staz. Ser. AGIP/ENI SS 17 Roccaraso
	Mer 30	Pescocostanzo Bosco S. Antonio	14.00	17.00	3	100	F	Staz. Ser. AGIP/ENI SS 17 Roccaraso
	Gio 31	Brindisi sull’Arazzecca (1830)	14.00	18.00	5	350	M	Staz. Ser. AGIP/ENI SS 17 Roccaraso
GENNAIO	Data	Località	Part.	Rientro	Km	Mt. Disl.	Diff.	Appuntamento
	Sab 2	Il nuovo anno sulla META (mt. 2242)	9.30	16.30	9	900	M/I	Alfedena casa Cantoniera SS Marsicana
	Dom 2	Valle Arenara Aremogna	9.00	13.00	6	250	F	Staz. Ser. AGIP/ENI SS 17 Roccaraso
	Lun 4	Rivisondoli Stazzo Pantaniello	14.00	17.00	3	100	F	Staz. Ser. AGIP/ENI SS 17 Roccaraso
	Mar 5	Altopiano 5 Miglia Colle Martinello	14.00	16.30	3	150	F	Staz. Ser. AGIP/ENI SS 17 Roccaraso
	Mer 6	Mainarde Valle Pagana (PNALM)	9.00	16.00	6	400	M	Staa. Serv. Total Erg SS 17 Castel di Sangro
	Ven 8	Valle Fura Rifugio la Posta	14.00	16.30	3	100	F	Staz. Ser. AGIP/ENI SS 17 Roccaraso
	Sab 9	Pietransieri Piana del Re (P.N. Maiella)	14.00	17.00	4	250	F	Staz. Ser. AGIP/ENI SS 17 Roccaraso
	Dom 10	Aremogna Bosco dell’Arezzecca (mt. 1650)	14.00	17.00	5	200	F	Staz. Ser. AGIP/ENI SS 17 Roccaraso
	Lun 11	Punta Rossa Colle Bellisario	14.00	17.00	3	200	F	Staz. Ser. AGIP/ENI SS 17 Roccaraso
	Mer 13	Costa Calda Colle Portella	14.00	16.30	2	50	F	Staz. Ser. AGIP/ENI SS 17 Roccaraso
	Ven 15	Campitelli Monte La Rocca	14.00	17.00	4	100	F	Alfedena casa Cantoniera SS Marsicana
	Sab 16	Colle Portella Stazzo Casciata	14.00	16.30	3	100	F	Staz. Ser. AGIP/ENI SS 17 Roccaraso
	Dom 17	Aremogna Monte Rotondo (mt. 1837)	9.00	15.30	6	300	F	Staz. Ser. AGIP/ENI SS 17 Roccaraso
	Lun 18	Rivisondoli Monte Calvario (mt. 1753)	14.00	18.00	5	350	F	Staz. Ser. AGIP/ENI SS 17 Roccaraso
	Mer 20	Campetto degli Alpini Vallone San Rocco	14.00	17.00	4	200	F	Staz. Ser. AGIP/ENI SS 17 Roccaraso
	Ven 22	Fonte Tassete Montenero Val Cocchiara	14.00	17.00	4	150	F	Piazzetta Aufidena
	Dom 31	Pineta di Punta Rossa	14.00	17.00	3	100	F	Staz. Ser. AGIP/ENI SS 17 Roccaraso
FEBBRAIO	Data	Località	Part.	Rientro	Km	Mt. Disl.	Diff.	Appuntamento
	Lun 1	Rivisondoli Pescocostanzo	14.00	17.00	4	100	F	Staz. Ser. AGIP/ENI SS 17 Roccaraso
	Mer 3	Pescocostanzo Bosco Sant’Antonio	14.00	16.30	3	100	F	Staz. Ser. AGIP/ENI SS 17 Roccaraso
	Ven 5	Valle Sant’Ilario Stazzo Acqua Puzza	14.00	17.00	4	200	F	Staz. Ser. Total Erg SS 17 Castel di Sangro
	Sab 6	Pineta di Punta Rossa	14.00	17.00	3	100	F	Staz. Ser. AGIP/ENI SS 17 Roccaraso
	Dom 7	Riserva Monte Genzana Ovile del Pelosello	9.00	15.30	6	400	F	Staz. Ser. AGIP/ENI SS 17 Roccaraso
	Lun 8	Costa Calda Colle Portella	14.30	17.00	3	100	F	Staz. Ser. AGIP/ENI SS 17 Roccaraso
	Mer 10	Campitelli Rif. Fonte Stalluccia	14.00	17.00	4	100	F	Alfedena casa Cantoniera SS Marsicana
	Ven 12	Altopiano 5 Miglia Colle Martinello	14.00	17.00	3	100	F	Staz. Ser. AGIP/ENI SS 17 Roccaraso
	Sab 13	Pietransieri Piana del Re (Parco della Maiella)	14.00	17.00	4	200	F	Staz. Ser. AGIP/ENI SS 17 Roccaraso
	Dom 14	Bosco Schiopparo Monte Pratello (traversata)	9.00	15.00	7	300	F	Staz. Ser. AGIP/ENI SS 17 Roccaraso
	Lun 15	La Montagna Spaccata (Riserva Naturale)	14.00	17.30	6	200	F	Staz. Ser. AGIP/ENI SS 17 Roccaraso

	Mer 17	Rivisondoli Stazzo Pantaniello	14.00	17.00	3	100	F	Staz. Ser. AGIP/ENI SS 17 Roccaraso
	Ven 18	Staz. FS Rivisondoli F.te Santamico	14.00	17.30	4	200	F	Staz. Ser. AGIP/ENI SS 17 Roccaraso
	Sab 20	Pescocostanzo Bosco Sant’Antonio	14.00	17.00	3	100	F	Staz. Ser. AGIP/ENI SS 17 Roccaraso
	Dom 21	Valle Fura Rifugio La Posta	14.00	17.00	3	100	F	Staz. Ser. AGIP/ENI SS 17 Roccaraso
	Lun 22	Campitelli Anfiteatro dei Tartari	14.00	18.00	6	300	M	Alfedena casa Cantoniera SS Marsicana
	Mer 24	Aremogna Bosco dell’Arezacca (mt. 1650)	14.00	17.00	5	200	F	Staz. Ser. AGIP/ENI SS 17 Roccaraso
	Ven 26	Punta Rossa Colle Bellisaro	14.00	17.00	3	200	F	Staz. Ser. AGIP/ENI SS 17 Roccaraso
	Sab 27	Prato Gentile Monte Campo (mt. 1743)	9.00	15.30	6	300	F	Staz. Ser. Total Erg SS 17 Castel di Sangro
	Dom 28	Campitelli Monte La Rocca	14.00	17.00	4	10	F	Alfedena casa Cantoniera SS Marsicana
MARZO	Lun 29	Colle Portella Stazzo Casciata	14.00	16.30	3	10	F	Staz. Ser. AGIP/ENI SS 17 Roccaraso
	Data	Località	Part.	Rientro	Km	Mt. Disl.	Diff.	Appuntamento
	Mer 1	Rivisondoli Monte Calvario (mt. 1753)	14.00	18.00	5	350	F	Staz. Ser. AGIP/ENI SS 17 Roccaraso
	Ven 3	Campetto degli Alpini Vallone san Rocco	14.00	17.00	4	200	F	Staz. Ser. AGIP/ENI SS 17 Roccaraso
	Sab 5	Staz. Palena Eremo Madonna dell’Altare	9.00	16.00	8	650	M	Staz. Ser. AGIP/ENI SS 17 Roccaraso
	Dom 6	Pineta di Punta Rossa	14.00	17.00	3	100	F	Staz. Ser. AGIP/ENI SS 17 Roccaraso
	Sab 12	Aremogna Bosco Arezecca	14.00	17.00	4	200	F	Staz. Ser. AGIP/ENI SS 17 Roccaraso
	Dom 13	Rivisondoli Pescocostanzo	14.00	17.00	4	100	F	Staz. Ser. AGIP/ENI SS 17 Roccaraso
	Sab 19	Pescocostanzo Bosco Sant’Antonio	14.00	16.30	3	100	F	Staz. Ser. AGIP/ENI SS 17 Roccaraso
	Dom 20	Valle Sant’Ilario Stazzo Acqua Puzza	9.00	15.00	6	300	M	Staz. Ser. Total Erg SS 17 Castel di Sangro
	Sab 26	Campetto degli Alpini Colle Bellisario	14.00	17.00	3	100	F	Staz. Ser. AGIP/ENI SS 17 Roccaraso
	Dom 27	Riserva Nat. Monte Genzana Ovile del Polesello	9.00	15.30	6	400	F	Staz. Ser. AGIP/ENI SS 17 Roccaraso
	Lun 28	La Montagna Spaccata (Ris. Naturale CFS)	9.30	16.00	5	200	F	Staz. Ser. AGIP/ENI SS 17 Roccaraso
	Mer 30	Campitelli Rif. Fonte Stalluccia	14.00	17.00	4	100	F	Alfedena casa Cantoniera SS Marsicana
APRILE	Data	Località	Part.	Rientro	Km	Mt. Disl.	Diff.	Appuntamento
	Sab 2	Pietransieri Piana del Re (Parco Naz. Della Maiella)	14.00	17.00	4	200	F	Staz. Ser. AGIP/ENI SS 17 Roccaraso
	Dom 3	Bosco Schiapparo Monte Pratello	9.00	15.00	7	300	F	Staz. Ser. AGIP/ENI SS 17 Roccaraso
	Sab 9	Lago Vivo Monte Serrone	9.00	16.30	7	500	M	Alfedena casa Cantoniera SS Marsicana
	Dom 10	Aremogna Lago Pantaniello	9.00	17.00	8	400	M	Staz. Ser. Total Erg SS 17 Castel di Sangro
	Sab 16	Prato Gentile Monte Campo (mt. 1743)	9.00	16.30	6	300	F	Staz. Ser. AGIP/ENI SS 17 Roccaraso
	Dom 17	Serra Sparvera (mt. 1998) (Ris. Nat. CFS)	9.00	17.00	8	500	M	Staz. Ser. AGIP/ENI SS 17 Roccaraso

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