

## AVVENTURE IN MONTAGNA

# UN BALCONE SULLE MONTAGNE D'ABRUZZO E NON SOLO IL MONTE D'OCRE 2215 m.s.l.m.

Parco Naturale Regionale Sirente Velino

DOMENICA 26 GENNAIO 2020

Questo itinerario percorre nel tratto iniziale il tracciato dell'antica mulattiera che collegava l'altopiano delle Rocche alla piana di Campoferlice attraverso il valico di Forcamiccia (1660 mslm), quindi si continua a salire sul versante NE del Monte Cefalone per riscendere verso la valle di Settacque che costituisce l'alpeggio principale di questa zona con le sue praterie d'alta quota ed ospita un laghetto, alimentato appunto da sette sorgenti, che permette di abbeverare gli animali che vi stazionano per tutta l'estate. Da qui verso la cresta del Monte D'Ocre dalla quale la vista spazia sulla conca Aquilana e tutte le montagne abruzzesi oltre al Terminillo ed al Monte Vettore.



### DATI TECNICI

Dislivello: 700 mt.  
Difficoltà: E  
Distanza: 12 km a/r  
Tempo di percorrenza: 5-6 ore

### APPUNTAMENTO E TRASPORTO

Ore 9.30 Parcheggio Hotel La Vecchia Miniera sulla piana di Campo Felice

### COSA PORTARE

Equipaggiamento consigliato (quello fra parentesi è obbligatorio). (Giaccia impermeabile), giaccia tipo wind stopper; un capo caldo tipo pile; una maglietta sottile da tenere a contatto di pelle; pantaloni lunghi; calze da trekking; (scarponcini da trekking); cappello caldo;. Inoltre, avrai bisogno di uno (zaino da trekking no zainetti da città) comodo, con buoni spallacci, e che abbia la cintura per caricare i fianchi; almeno (1,5 litri di acqua); qualche snack o frutta secca da mangiare durante il cammino, pranzo al sacco. La guida potrà escludere gli escursionisti non equipaggiati secondo le indicazioni fornite..

### COSTO ESCURSIONE/CASSA COMUNE

condotta da Accompagnatori di Media Montagna iscritti al collegio delle Guide Alpine dell'Abruzzo  
12€ per chi ha già la tessera dell'Angolo dell'Avventura di Roma; 17€ per chi dovrà farla il giorno dell'escursione (10 escursione + 7 tessera)  
L'importo dell'escursione è da pagare direttamente in loco alla Guida, per la sua attività professionale di accompagnatore.

### MODALITA' D'ISCRIZIONE

Iscrizione esclusivamente via mail (NO PRENOTAZIONI VIA FACEBOOK) agli indirizzi mail indicati  
(mettere in copia tutti i coordinatori). Lara Lunari [lunari@libero.it](mailto:lunari@libero.it) Silvia Maria Placidi [silviamaria.placidi@gmail.com](mailto:silviamaria.placidi@gmail.com)

Inserire nell'email i propri dati, necessari per l'assicurazione: Nome, Cognome, data di nascita, Codice Fiscale, indirizzo, mail e numero di telefono per ogni iscritto. **Obbligatoria la tessera dell'Angolo dell'Avventura di Roma (portatela con voi se l'avete).** Se non l'avete la faremo in loco, validità 1 anno dall'emissione. **La tessera è gratuita per i residenti fuori la provincia di Roma**

Ai partecipanti di età maggiore di anni 65, la Guida richiede la presentazione obbligatoria, pena l'esclusione dalla escursione, di un Certificato di sana e robusta costituzione rilasciato da non oltre 12 mesi.

N.b.: in caso di condizioni meteo proibitive ci riserviamo di annullare l'escursione o di spostarla in un luogo più idoneo.

**AVVERTENZA:** L'attività escursionistica in programma è effettuata con la collaborazione di tutti i partecipanti aderenti, i quali costituiscono un gruppo autogestito e sollevano perciò i promotori e i referenti e l'Associazione da ogni responsabilità per qualsiasi inconveniente possa verificarsi durante l'attività prevista, in quanto il loro intervento (elaborazione del programma e segnalazione ai soci) è limitato al fine di aggregare i soci su un programma comune. I partecipanti pertanto intratterranno rapporti personali con i fornitori di servizi ed utilizzeranno le proprie autovetture, moto o mezzi pubblici per raggiungere le località previste.

### ORGANIZZAZIONE TECNICA VIAGGI NEL MONDO S.r.l.

Polizza obbligatoria per la responsabilità civile Assicurazioni Generali Spa. N° 343676139