



PARCO NAZIONALE D'ABRUZZO

24/09/2023

TREKKING E YOGA

RIFUGIO CICERANA E FORESTA VETUSTA MORICENTO



PATRIMONIO DELL' UNESCO

Esploreremo uno degli ambienti più selvaggi del Parco Nazionale D'Abruzzo.

Partiremo dal Rifugio del diavolo 1.390 m, tutto ad un tratto ci si immerge in un mondo dove l'uomo non é riuscito ad imporsi e la natura ha lasciato segni di un passato remoto immutato nei secoli

difficoltà E

dislivello 300 m

tempo percorrenza 7h

Lunghezza 14 km

CONTRIBUTO ASSOCIATIVO PARTECIPAZIONE E 10,00

EVENTO RISERVATO AI SOCI FEDERTREK



☎ 3382830984

📍 appuntamento ore 9.30 Rifugio
del Diavolo ss83 Marsicana -
Gioia dei Marsi (AQ)

Accompagnatori Federtrek:

AEV Marco Sanna

AEV Vincenzo Vallati

Prenotazioni

Preferibilmente via WhatsApp **3382830984** indicando nome, cognome dei partecipanti, sarete ricontattati

Data escursione

domenica 24 Settembre 2023

Punto di Ritrovo:

ore 9.30 Rifugio del diavolo SS83 Marsicana, Gioia dei Marsi (AQ)

41.8753681 13.7457227

Programma della giornata:

FACILE escursione dove esploreremo uno degli ambienti più selvaggi del Parco Nazionale D'Abruzzo.

Partiremo dal "Rifugio del Diavolo" 1390 m dove li potremmo lasciare le nostre auto.

Inizieremo a camminare in direzione sud lungo una facile carrareccia (sentiero T1) che in un tratto in piano percorrerà la località "La Penna" fino ad arrivare a "Lo Spineto" 1421 m dove si dirama il sentiero R5 che in leggera discesa ci porterà alla "Sorgente delle Salene" 1384 m. (da questa sorgente nasce il fiume Sangro che è quello che dà il nome alla valle che attraversa l'intero parco). Dopo aver visitato la sorgente si ritorna sui nostri passi dirigendoci sempre verso sud per attraversare il "Vallone Lampazzo".

Attraversare questo vallone può risultare un'esperienza primordiale. - Tutto in un tratto ci si immerge in un mondo dove l'uomo non è riuscito ad imporsi e la natura ha lasciato segni di un passato remoto immutato nei secoli.

Ci inoltreremo nel cuore di una faggeta vetusta, Selva Moricento, Patrimonio Mondiale UNESCO. La Foresta Vetusta è un ecosistema caratterizzato dalla presenza di alberi in età avanzata che riescono a compiere tutto il loro ciclo vitale fino alla morte. In questo meraviglioso territorio sopravvive una delle più antiche Foreste di Faggi, dove raggiungono i 500 anni di vita, un ecosistema intatto che racchiude un'immensa biodiversità.

Qui il Contesto Naturalistico farà da cornice, ad una breve esperienza Yoga (per chi desidera partecipare)

Da qui ci dirigeremo al "Rifugio la Cicerana" 1556 m. dove ci attenderà un delizioso pranzo tipico Abruzzese ammirando un meraviglioso panorama.

Dopo pranzo il ritorno avverrà per la stessa carrareccia (sentieroT1) fino al Rifugio del Diavolo.

Caratteristiche dell'escursione

Livello difficoltà E

Dislivello 300 m

Lunghezza 14 km

Durata escursione 7 h

Cosa Portare:

- ✓ Scarponi da trekking (No scarpe da ginnastica)
- ✓ Portare con sé un capo impermeabile da indossare in caso di pioggia
- ✓ Abbigliamento a strati idoneo alla stagione
- ✓ Telo per sedersi a terra
- ✓ 1,5 litri d'acqua
- ✓ Pranzo al Rifugio La Cicerana, o in alternativa Pranzo al sacco
- ✓ Bastoncini da trekking consigliati

Contributo associativo di partecipazione

L'escursione è strettamente riservata ai soci Federtrek

Contributo associativo di partecipazione all'escursione € 10

TESSERA FederTrek obbligatoria: € 15 (può essere sottoscritta ad inizio escursione, durata 365 gg).

Gli itinerari potranno subire variazioni in base alle condizioni meteo o nel caso in cui i percorsi non fossero ritenuti sicuri dagli accompagnatori.

IL PERCORSO PUÒ SUBIRE DELLE VARIAZIONI A DISCREZIONE DELL' ACCOMPAGNATORE.

IMPORTANTE. Per la propria e altrui sicurezza è richiesto di avvisare per tempo gli accompagnatori della presenza di eventuali patologie o problematiche, che potrebbero manifestarsi nel corso della escursione.

Qualora gli accompagnatori giudicassero non adeguato l'equipaggiamento posseduto dai partecipanti alla camminata, potranno optare per non accettarne la partecipazione all'attività.
Grazie

AVVERTENZE E RACCOMANDAZIONI

- Durante l'evento potrebbero essere effettuate fotografie e riprese video per scopi promozionali e di comunicazione.
Pertanto, avvertire gli Accompagnatori se non si desidera essere fotografati, né di apparire in qualsiasi pubblicazione
- Le attività potranno essere annullate o variate a insindacabile giudizio degli accompagnatori senza penalità alcuna.
- L'organizzazione si riserva il diritto di aspettare 15 minuti rispetto all'orario indicato, dopo di che il gruppo si sposterà.

Centro di Ricerca Erba Sacra

