NELL’AIA DELL’ORSO con STARTREKK

Data Escursione: 26 Giugno 2021 al 27 Giugno 2021

Tabella Tecnica

Tipologia :	Escursione
Dislivello :	250m e 1100m mt
Ore :	5-8 ore ore
Difficoltà :	E
Lunghezza :	6-15Km km
Accompagnatore 1:	Muzio
Accompagnatore 2:	Di Paolo

Un weekend immersi nel versante laziale del Parco Nazionale D’Abruzzo, Lazio e Molise, nella splendida Val di Comino, territorio incontaminato, ricco di tradizioni, cultura e prodotti enogastronomici.
Saremo ospiti della **“CASA NEL BOSCO”** lontano dai rumori cittadini, assaporando i ritmi lenti della vita in montagna.
Due intensa giornate dedicate alla scoperta di valloni e creste, boschi e radure, con la possibilità di fare magici incontri con la fauna selvatica del parco, come orsi, lupi, cervi, camosci e tanti altri piccoli abitanti.
Sarà possibile scegliere tra due modalità di pernotto:
-Comfort Rifugio (camere a due o tre letti con servizi condivisi)
-Wild Tenda (tende da due posti con uso dei servizi)
RINGRAZIAMO RRTREK PER LE TENDE

È possibile aderire anche ad una o più attività del programma e con modalità personalizzate in base alle vostre esigenze.

Saranno previste:
-2 escursioni (Vallone Lacerno, Monte Serrone-Punta Mazza).

SABATO 26 GIUGNO
IL VALLONE LACERNO
Descrizione:
Il Vallone Lacerno è situato tra i Comuni di Pescosolido e Campoli Appennino (FR) e rientra nella fascia di protezione esterna del Parco Nazionale d’Abruzzo, Lazio e Molise. Questa è sicuramente una delle escursioni più spettacolari della Ciociaria, ma anche divertente e avventurosa, grazie alla quale ci inoltreremo nelle gole del Lacerno, avvolti da strette pareti e accompagnati dallo scorrere delle acque e da piccole cascatelle.
E se all’inizio del sentiero, che scende a mezzacosta, la temperatura estiva si fa sentire, una volta scesi nel canyon ci aspetta un microclima completamente diverso, dal momento che nelle gole il sole non batte.
Ed eccoci pronti a risalire il corso del fiume, tra piccoli sentieri, rocce e guadi fino a raggiungere il “Cuccetto dell’inferno”, cascata che sarà possibile ammirare solo entrando in acqua.
E qui la gola si chiude con una parete insormontabile alta circa 20 metri e sulla quale scorrono le acque limpide del Lacerno.
Non ci resta che alzare lo sguardo verso l’alto e osservare l’azzurro del cielo che fa da contrasto all’ombra della gola.

PROGRAMMA
Dopo l’escursione alle gole ci sposteremo nella fantastica Riserva Naturale del Lago di Posta Fibreno, un lago dai riflessi magici, per una gradevole passeggiata sul pontile con la possibilità di un divertente giro in PEDALO’.
Con un po’ di fortuna potremmo avvistare i diversi abitanti del lago: le Folaghe ed i loro nidi galleggianti, le Gallinelle d’acqua, i Germani Reali, gli Aironi Cinerini, le Rane, le Nutrie ed altre specie.
E per finire che ne dite di un terzo tempo aspettando il tramonto...

DATI TECNICI ESCURSIONE:
DIFFICOLTA’: E Media Difficoltà
DISLIVELLO TOTALE: CIRCA 250m
DISTANZA: CIRCA 6km
DURATA: 5 ore

DOMENICA 27 GIUGNO
PUNTA MAZZA-MONTE SERRONE
Descrizione:
Per il nostro terzo giorno ci aspetta un itinerario dal sapore selvaggio in una zona remota del Parco più antico d'Italia, terra di Orsi.
Vi condurremo sulle creste di Punta Mazza e del Montagnone passando prima per la vetta del Monte Serrone. Un'escursione impegnativa data da un notevole dislivello e dal terreno a volte ripido e sconnesso ma che ci regalerà una visuale mozzafiato sulle vette maggiori d'Abruzzo, dalla conca del fucino con il Velino che farà da cornice, al Gran Sasso all'orizzonte e ai Monti Marsicani a vista d'occhio!!!
Un meraviglioso giro ad anello passando dalla Valle Carbonara, anticamente frequentata dalle popolazioni locali per la produzione di carbone testimoniata dalla presenza di forni ancora oggi conservati.

DATI TECNICI ESCURSIONE:
DIFFICOLTA': EE
DISLIVELLO TOTALE: CIRCA 1100m
DISTANZA: CIRCA 15 km
DURATA: 8 ore

MATERIALE ED EQUIPAGGIAMENTO CONSIGLIATO PER LE ESCURSIONI
Scarpe da trekking, zaino, bastoni telescopici, T-shirt traspirante (anche una di ricambio), pile o maglione, K-way e giacca antivento (possibilmente in gore-tex), pantaloni comodi per camminare(lunghi), borraccia (acqua almeno 1,5lt), pranzo al sacco, cappello, guanti, occhiali da sole, crema solare, macchina fotografica, lampada frontale per escursioni serali o notturne.

IMPORTANTE: Per l'escursione del sabato portare una scarpa da ginnastica con suola scolpita, anche vecchia, per i guadi e per il tratto finale, asciugamano e calzini di ricambio.

MATERIALE ED EQUIPAGGIAMENTO PER IL RIFUGIO O IN TENDA
Per il pernottamento in rifugio è necessario il sacco lenzuolo personale, in tenda il sacco a pelo e il tappetino/materassino
T-shirt e pantalone per la notte
Spazzolino e dentifricio
Asciugamani personali bagno/doccia
Ciabatte indispensabili per entrare in rifugio
Kit di emergenza personale (cerotti, farmaci etc.)
Tappi per le orecchie (consigliati)

Come si svolgono le nostre giornate?

GIORNO 1 SABATO
Arrivo ore 11.30 per una rigenerante e fresca escursione.
Nel pomeriggio visita nella fantastica Riserva Naturale del Lago di Posta Fibreno con la possibilità di un divertente giro in PEDALO'.
Rientro presso la nostra "CASA NEL BOSCO", sistemazione nelle camere e nelle tende.
Cena "da orsi" e relax in giardino

GIORNO 2 DOMENICA
Colazione e partenza per l'escursione
Pranzo al sacco e rientro.
Sistemazione bagagli saluti e partenza

ACCOMPAGNATORI:
AMM Silvia Muzio 3934805965
AMM Michela Di Paolo 3398976847

COSTI:
€110,00 Sistemazione Comfort Rifugio (camere a due o tre letti con servizi condivisi)

€95,00 Sistemazione Wild Tenda (tende da due posti con uso dei servizi)

La quota comprende:
-Guida e organizzazione
-2 escursioni guidate a cura di un accompagnatore di m. Montagna inclusa assicurazione per la durata dell'evento.
-Sistemazione in rifugio o in tenda con uso dei servizi condivisi
-1 cene nella piacevole atmosfera del rifugio con la degustazione di alcuni prodotti locali.
-1 colazioni "da pastori" e "da campioni" per affrontare al meglio le giornate in montagna.
-1 cestini per il pranzo della domenica.

N.B. Comunicare al momento della prenotazione, eventuali intolleranze e/o allergie alimentari

La quota non comprende:
- pranzo del sabato
- viaggio a/r e tutto quanto non previsto alla voce "La quota comprende".

ATTENZIONE! Per la tranquillità e la sicurezza di tutti, chiederemo, per la partecipazione all'evento, l'esibizione del risultato negativo di un tampone effettuato almeno nelle 48 ore precedenti alla partenza .

1^ APPUNTAMENTO:
- Appuntamento a Roma (da concordare con la guida)

N.B: La conferma di prenotazione riguarda esclusivamente l'escursione, **per la possibilità di passaggio contattare le guide** via mail, tramite WhatsApp o telefono.

NOTE AGGIUNTIVE:
In caso di utilizzo di auto private a pieno carico, i costi di carburante e autostrada vengono divisi dagli occupanti della macchina (massimo 2 su ogni fila posteriore) escluso il proprietario del veicolo.

2^ APPUNTAMENTO:

ore 11.30 Campoli Appennino

? PRENOTAZIONI: https://www.startrekk.it/prenotazioni.php?id=1049

E' richiesto il versamento di un **acconto di € 50,00** sul'iban: IT61Z0306967684510724312088 intestato a STARTREKK.

N.B. L'itinerario proposto potrà subire variazioni ad insindacabile giudizio dell'accompagnatore sulla base delle condizioni di sicurezza che saranno valutate prima e durante dell'escursione.
IMPORTANTE:
vi chiediamo di leggere con attenzione le linee guida stabilite dalla Federtrek per questo inizio di escursioni:
??????????????
? Linea guida da tenere durante le escursioni:
TESSARATI http://www.federtrek.org/?p=3836

Evento riservato ai soci in regola con il tesseramento.

Tessera Federtrek 15,00 euro, con possibilità di farla il giorno stesso.
Per velocizzare le operazioni di emissione della tessera stampa il modulo allegato e portalo con te già predisposto e firmato
https://www.startrekk.it/pdf/tessera.pdf