

## Tabella Tecnica

Tipologia :	Escursione	
Dislivello :	800m mt	
Ore :	7 ore ore	
Difficoltà :	E	
Lunghezza :	14Km km	
Accompagnatore 1:	Muzio	
Accompagnatore 2:	tutti	

Un percorso mozzafiato tra il parco Nat.Reg. Sirente Velino e la Riserva Nat. Reg. Montagne della Duchessa con un panorama eccezionale a 360° su tutte le maggiori cime dell'Appennino e veramente una splendida cornice quella del Rifugio Sebastiani, che percorreremo in parte per poi scendere al Rifugio nel giorno della tanto attesa inaugurazione, dopo la chiusura per i lavori di ristrutturazione e ampliamento.

Raggiunta la miniera di Bauxite ci inoltreremo nel bosco proseguendo sulla sterrata che conduce al per il Rifugio Sebastiani. Usciti dal bosco proseguiremo ancora sulla sterrata, fino ad intercettare il sentiero 1E che ci condurrà al panoramichissimo Passo del Puzzillo (2073m). Davanti a noi l'ampia Valle del Puzzillo e di fronte la parete verticale del Costone.

Dal Passo scenderemo verso Ovest, senza perdere troppa quota, puntando verso la Selletta Solagne (1961m), al centro tra punta dell'Uccetto e il "nostro" Costone. Risaliremo dunque il sentiero in direzione Sud-Est, accompagnati da una meravigliosa vista sui monti circostanti e sul vicino Lago della Duchessa, fino a raggiungere la Vetta Occidentale del Costone (2239m). Continueremo a filo di cresta sopra la Fossa del Puzzillo fino alla vetta del Costone o Vena Stellante (2271m), in basso, direzione Nord, ci attende il Rifugio Vincenzo Sebastiani.

Dopo la sosta d'obbligo al "nuovo" rifugio riscendiamo per l'evidente sentiero fino a incrociare di nuovo la sterrata che agevolmente ci riporterà alle auto. Ormai l'anello è chiuso, sembra incredibile che siamo stati fin lassù ed ora quelle creste che prima ci apparivano insormontabili, sembrano essere decisamente più piccole!!!

### DATI TECNICI ESCURSIONE:

DIFFICOLTA': E+

DISLIVELLO TOTALE: CIRCA 800m

DISTANZA: CIRCA 14km

DURATA: CIRCA 7 ore

### MATERIALE ED EQUIPAGGIAMENTO CONSIGLIATO

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:** Scarpe comode per il viaggio e post-escursione!

### ACCOMPAGNATORI:

AMM Silvia Muzio 3934805965

### CONTRIBUTO ESCURSIONE:

15,00 euro

### APPUNTAMENTO:

**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.

**2^ APPUNTAMENTO:** -ore 9.00 Campo Felice Loc. Miniera di Bauxite

**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.

**? PRENOTAZIONI:** <https://www.startrekk.it/prenotazioni.php?id=1092>

**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>