

**Tabella Tecnica**

Tipologia :	Escursione
Dislivello :	700 mt
Ore :	5 ore
Difficoltà :	E
Lunghezza :	12 km
Accompagnatore 1:	Maffezzoli
Accompagnatore 2:	Rosati



Una Pasquetta all'insegna della natura, del benessere fisico, del benessere mentale e... di una bella grigliata al Rifugio Le Forche, dove organizzeremo, in piena autogestione, un pranzo con salumi e formaggi, un barbecue con salsicce, pancetta, spuntature (e magari anche qualche verdura alla brace), acqua, vino, caffè e... tanta allegria!!!

Partiremo da Ascrea per un bellissimo itinerario ad anello nella Riserva Naturale Monte Navegna e Monte Cervia, percorrendo prima il Sentiero Italia (n. 334), a tratti piuttosto ripido, che ci porterà ai ruderi di Mirandella e poi fino alla Fonte e al Rifugio Le Forche, dove ci fermeremo per preparare e condividere il nostro succulento pranzetto. Alla fine dei bagordi chiuderemo l'anello scendendo inizialmente lungo una carrareccia e poi lungo il sentiero che ci porterà di nuovo al paese attraverso le gole dell'obito che dividono la dorsale montuosa tra la nostra vetta e quella del Monte Cervia.

**DESCRIZIONE DEL PERCORSO:** Il sentiero comincia con una breve scalinata e sale subito deciso con un pendio piuttosto ripido, si raggiunge un vecchio fontanile dismesso, la salita si fa più dolce e prosegue in direzione nord-est, con bellissime vedute sulle Gole dell'Obito, e poi ancora verso nord con dei tornanti, fino a raggiungere i ruderi dell'antico insediamento di Mirandella (1.120m). Da Mirandella il sentiero prosegue in un bosco di pini ancora verso nord diventando poi carrareccia fino alla Fonte Le Forche e all'omonimo rifugio che ci attende per la nostra Pasquetta.

Dopo il pranzo scendiamo sulla carrareccia che porta in breve al sentiero che prosegue nel bosco verso sud fino poi ad incrociare il sentiero n. 342 che in direzione ovest ci consente di tornare ad Ascrea attraverso le affascinanti Gole dell'Obito, caratterizzate dalla presenza di scarpate rocciose calcaree verticali con cavità ed anfratti.

**DATI TECNICI ESCURSIONE:**

Difficoltà: E  
Dislivello: 700mt  
Km: 12,00 km  
Tipo: Anello  
Tempo di percorrenza: 5h00 (esclusa sosta pranzo)

**APPUNTAMENTO:**

Ore 9.00 Parcheggio Provinciale Turanense poco dopo il bivio per Ascrea <https://maps.app.goo.gl/Qi4cVFruTnzRaoeA> (Bar non presente, arrivate già "colazionati")  
Cortesemente in fase di prenotazione fornite tutti i dati corretti, in particolare indicate se avete o meno l'auto ed eventualmente quante persone potete ospitare, così da darci modo di organizzare, se necessario, gli equipaggi da Roma.

**PRENOTAZIONI:**

Direttamente dal nostro sito [www.startrek.it](http://www.startrek.it)

**ACCOMPAGNATORI:**

AEV Danilo Rosati 335.133 0303  
Acc Manlio Maffezzoli 335.6420600

**COSTO: 35€** Escursione + Pranzo (Antipasto di formaggi e salumi, barbecue con salsicce, spuntature e pancetta, acqua, vino e caffè)

**ATTENZIONE: SONO DISPONIBILI SOLTANTO 25 POSTI E LE PRENOTAZIONI DOVRANNO PERVENIRE ENTRO IL 18 APRILE, NON SARANNO PRESE IN CONSIDERAZIONE PRENOTAZIONI OLTRE TALE DATA**

**COME VESTIRSI:**

Abbigliamento a strati, scarpe da trekking (OBBLIGATORIE), bastoncini, guscio antivento/pioggia, guanti, cappello, torcia frontale, acqua (almeno 1,5lt).

N.B. L'attività proposta potrà subire cambiamenti a discrezione degli accompagnatori per ragioni di sicurezza e di opportunità. Ogni partecipante è tenuto a rispettare le modalità di partecipazione stabilite dagli accompagnatori seguendo le loro indicazioni, in caso contrario verrà meno il rapporto di affidamento.

Evento riservato ai soci in regola con il tesseramento, tessera FederTrek 15,00€ valida 365 giorni dalla data di emissione. Per velocizzare le operazioni di emissione della tessera stampa il modulo allegato e portalo con te già compilato e firmato <https://www.startrekk.it/pdf/tessera.pdf>