



**AMICI DELLA MONTAGNA**  
Altopiano delle Rocche

# PROGRAMMA ESCURSIONI ESTIVE 2023



## SABATO 29 LUGLIO

**Fonte Nascosta a piedi da Rocca di Mezzo (P)** *Uscita botanica*

Passeggiata per scoprire splendidi panorami della nostra vacanza 4:00 h a. r.

**Anello di Monte Orsello e vecchia miniera. (E)**

Escursione con bellissime vedute sull'aquilano, Ocre-Cagno, Puzzilla, piana di Campo Felice ecc. 6:00 h a. r.

## DOMENICA 30 LUGLIO

**Dai Piani di Pezza alla Croce di Papa Wojtyla (P)**

Facile passeggiata che ci porterà nel luogo ove Papa Wojtyla nel 1986 radunò 14.000 scout, ritorno dalla faggeta e visita al laghetto dove potremo vedere il tritone alpino. 4:00 h a. r.

**Monte Etra dai Prati del Popolo (E)**

Faticosa ma con vedute bellissime sul Monte Tino, Fucino, la Serra e le Gole di Celano. 6:00 h a. r.

## LUNEDÌ 31 LUGLIO

**Rifugio Sebastiani da Capo Pezza (E)**

Sempre bello il classico del nostro programma in uno dei pochi rifugi attivi del territorio. 5:00 h a. r. (alle ore 13:30 concerto in quota di Musique de Plain Air)

## MARTEDÌ 1 AGOSTO

**Belvedere da Rocca di Mezzo (T)** *Uscita botanica*

Classica di apertura della stagione escursionistica, sentiero che si inoltra in un bellissimo bosco per gran parte del percorso, fino ad arrivare ad un eccezionale belvedere. 4:30 h a. r.

**Rifugio La Vecchia da Rovere per la Fonte Anatella (E)**

Occasione per andare al piccolo e bel rifugio sotto il Sirente per vedere un luogo da favola. 5:30 h a. r.

## MERCOLEDÌ 2 AGOSTO – Mercato

**Gole del Sagittario da Anversa a Castrovalva (E)**

Riproponiamo escursione nell'asi WWF, tra rocce ed acqua e paesaggi da favola, non perdere. 4 h a. r. + 2 h

## GIOVEDÌ 3 AGOSTO

**Vado Ceraso da Ovindoli (P)**

Passeggiata nel bosco di faggi sino al bel rifugio, incustodito. 5:00 h a. r.

**Forest Bathing alla Fossa del Pratiglio (E) con CAI Roma**

Possibile opzionale prosecuzione per Fonte Canale *Uscita botanica*

Un'escursione per scoprire le bellezze del Sirente dove si potranno ammirare La Valle Lupara, il torrione della Neviera e Monte di Canale con vedute su Secinaro, Castelvecchio Subequo e Molina Aterno. 5:00 h a. r.

*Il "Forest Bathing" è una pratica nata in Giappone col nome di "Shinrin Yoku" ed è molto diffusa in alcuni Paesi dell'estremo Oriente, dove essa svolge un grande ruolo nella medicina preventiva, immergersi nella natura ed avere i suoi benefici.*

## VENERDÌ 4 AGOSTO

**Passo del Morretano dal Valico della Chiesola (T+)**

Bella escursione sino il passo che porta all'affaccio su Campo Felice nota per le bellezze botaniche. 4:30 h a. r.

**Monte Puzzilla dal Valico della Chiesola (E) con CAI AdR**

Bellissima ascesa per il Monte Fratta, il monte Cornacchia fino alla cima del Puzzilla con i suoi splendidi panorami, da non mancare fatta in collaborazione del C.A.I sottosezione dell'altopiano. 6:00 h a. r.

## SABATO 5 AGOSTO

**Rifugio Piero Concia alla Fonte Tavoloni con pranzo (P+)**

Sentiero per tutti. Ormai un classico per uno dei pochi rifugi aperti dell'altopiano con belle vedute di Ovindoli, Forme, Santa Iona, Celano e Fucino. Possibilità di pranzare. 5:00 h a. r.

**Pizzo Cefalone (E+) e opzionalmente Cima Wojtyla (EE)**

Escursione che ci farà ammirare il gruppo del Gran Sasso da uno dei punti più belli. 5:30/6:30 h a. r.

## DOMENICA 6 AGOSTO

**Fonte Canale dai Prati del Sirente (T)**

Bella passeggiata alle pendici del Sirente per fragole e lamponi fino alla sorgente ed al rifugio. 4:00 h a. r.

**Monte Cannele e laccio dei Cani da Vado Pezza (E)**

Salita al monte al centro dell'altopiano, dove "Voleremo" sopra a Rovere, panorama bellissimo. 4:30 h a. r.

## LUNEDÌ 7 AGOSTO

**Fonte dell'Acquazesse da Rocca di Cambio (T+)** *Uscita*

### botanica

Bella passeggiata alle pendici del monte Cagno, vista sull'aquilano e le sue bellezze, arrivo alla sorgente. 4:30 h

**Valle dell'Oriente ed Eremo di S. Bartolomeo (T+) opzione autonoma prosecuzione all'Eremo di S. Spirito**

Nel cuore del Parco della Maiella, escursione che resterà nei cuori, tra natura e spiritualità. 4:30+2:00 h a. r. Visita Eremo Santo Spirito a pagamento (€ 5 libera € 7 con guida).

## MARTEDÌ 8 AGOSTO

**Fonte Anatella da Rovere (T)**

Tra i faggi alla sorgente per una escursione tranquilla e rilassante. 4:00 h a. r.

**Vetta Occ. Corno Grande per la Cresta Ovest (EE) con CAI AdR**

Appuntamento da non perdere per i "Preparati" con il "Nostro" splendido dirimpettaio. 7:30 h a. r.

## MERCOLEDÌ 9 AGOSTO - Mercato

**Gita sul Fiume Tirino. (T)**

Un'uscita che ci porterà sul fiume dall'acqua potabile con la canoa: disponibili 21 canoe e 8 kayak per un totale di 50 persone. Costo di € 30 solo escursione o € 50 con pranzo al termine. Chi desidera partecipare senza la canoa e vorrà pranzare il costo è di € 20. Durata 2:30 h Prenotazione obbligatoria pochi posti disponibili.

**Monte Sirente dallo Chalet Sirente (EE)**

Il monte dal suo lato più bello, Quello dolomitico, tra i più bei sentieri del "Nostro" territorio. Obbligatoria presenza la sera prima al Bar Voce. 7:00 h a. r.

## GIOVEDÌ 10 AGOSTO

**Anello della Val d'Arano (P)**

Bella passeggiata nell'incantevole valle di Ovindoli con arrivo alla fonte. 3:00h a.r.

**Gole di Aielli-Celano: doppia escursione con discesa da Ovindoli o salita da Celano (E+)**

Escursione tra le gole erose nei secoli in alcuni tratti con larghezza di pochi metri ed altezza di oltre 200 m. Arrivo alla Fonte degli Innamorati e, per chi vorrà potrà proseguire, fino al suggestivo Eremo. 6:00 h a. r.

*Attenzione, prenotazione obbligatoria, accesso limitato a 46 persone per disposizione Parco Sirente Velino.*

## VENERDÌ 11 AGOSTO

**Serra dei Curti (T+) opzionalmente Serra di Celano (E)**

Passeggiata non molto impegnativa che ci porterà alle falde del Monte Tino e ad un affaccio mozzafiato sulle Gole di Celano. Possibilità di salire in vetta monte Tino, attenzione parti esposte. 4:00 h a. r.

**Serra di Celano da S. Iona (E)**

Per chi vuol faticare un po' di più consigliamo questa escursione che parte più in basso. 6:00 h a. r.

**Serra di Celano da Ovindoli. (E)**

Un'escursione da non perdere, bella vista sulle Gole di Celano, Sirente, Etra, Magnola, Velino ecc. e dal Monte Tino il Fucino Celano ed il suo Castello. 5:00 h a. r.

## SABATO 12 AGOSTO

**Prati e Rifugio dei Cerasolo dal Valico della Chiesola (T)**

*Uscita botanica*

Passeggiata nel bosco di faggi sino al bel rifugio, incustodito. 5:00 h a. r.

**Traversata del Monte Cefalone con il Sentiero dell'Elicottero (E)**

Traversata dal Passo della Crocetta a Campo Felice sul sentiero dedicato alle vittime dell'eliambulanza, discesa dal valico di Forcamiccia, da non mancare. 6:00 h a. r.

**Tramonto sulla Serralunga con polentata finale (T+ E)**

Escursione per godere lo splendido tramonto con passaggio da Forcamiccia o più semplice dalle piste di campo Felice. Durata 3:00 h a. r. Prenotazione obbligatoria 70 disponibilità.

## DOMENICA 13 AGOSTO

**Lamata La Portella da Campo Felice (T)**

Bella passeggiata alle pendici del monte Orsello alla ricerca di fragole e lamponi.

Gita culturale in pullman nelle Terre della Baronia

Le Terre della Baronia, che occupano parte del Gran Sasso meridionale, furono un tempo dominio della "Baronia di Carapelle", a partire dal XIII secolo. Vi facevano parte i borghi di Calascio, Barisciano, Castel del Monte, Castelvecchio Calvisio, Carapelle Calvisio e Santo Stefano di Sessanio. Gita nel Tibet d'Abruzzo, Indimenticabile.

*Aperta anche ai non iscritti, Prenotazione obbligatoria. € 20,00*

*gita + € 30,00 pranzo facoltativo.*

## LUNEDÌ 14 AGOSTO

**Rifugio La Vecchia da Rovere (E)**

Escursione per andare al piccolo e bel rifugio sotto il Sirente, per vedere un luogo da favola. 5:30 h a. r.

**Traversata da Rovere all'Acqua delle Fate (E)**

Nuova proposta per una meta sempre bella, in caso di accordo possibilità di traversata. 5:00 h a. r.

## MARTEDÌ 15 AGOSTO

**FERRAGOSTO, AUGURI A TUTTI!**

## MERCOLEDÌ 16 AGOSTO – L'Assedio– a cura Pro Loco RdM

**Traversata Fonte Vetica Castelli (T/E) – Mercato – Escursione con traversata in pullman**

Attraverseremo il valico che permetteva la comunicazione tra i due versanti del Gran Sasso ad Est. Al termine trasferimento in pullman a Castelli dove sarà possibile visitare il museo della ceramica e tempo per le piccole botteghe dove eventualmente fare acquisti. *Prenotazione obbligatoria € 20,00.*

## GIOVEDÌ 17 AGOSTO – L'Assedio – a cura Pro Loco RdM

**Rocca Calascio da Santo Stefano di Sessanio (T+)**

Percorso turistico culturale con partenza da uno dei più bei borghi d'Italia ed arrivo al Castello con panorama incantevole che abbraccia le valli del Tirino e dell'Aterno e si spinge sino ai fondali della catena. 5:00 a. r.

**Punta Trento e Trieste e Sebastiani da Capo Pezza (E)**

Spettacolare anello con panorami indimenticabili, Colle dell'Orso, a destra sui Piani di Pezza e a sinistra sulla Val Majelama, il Caforina, il Velino e la Valle di Teve. 7:00 h a. r.

## VENERDÌ 18 AGOSTO - Festa del Socio

Canti e balli all'aperto con pranzo rustico. *Prenotazione obbligatoria!*

Elezioni del nuovo Consiglio Direttivo A.d.M.

## SABATO 19 AGOSTO

**Forca Miccia e Settaque da Campo Felice (T+)** *Uscita botanica*

Dopo la prima salita tutto si fa più facile e si è ripagati dalla vista dell'altopiano di Settaque e le sue sorgenti, incastonate tra i monti Cefalone Ocre e Cagno. 6:00 h a. r.

**Monte Cagno e Monte Ocre da Rocca di Cambio (E+)**

Percorso impegnativo ma appagante con splendidi panorami sull'aquila, l'Aquilano e la catena del Gran Sasso, rientro da Settaque, laccio La Cona. 7:00 h a. r. Ore 17:30 "il Cinema Forte e Gentile" c/o Parco Sirente Velino.

## DOMENICA 20 AGOSTO

**Anello dei Tre Laghetti di Campo Imperatore (T)**

Tra paesaggi incomparabili nel Tibet d'Abruzzo, storia, ruderi e canyon resi famosi dai film "spaghetti Western" ed al termine possibilità di gustare gli arrosticini di Mucciante. 6:00 h.

**Monte Brancastello da Vado di Corno (E)**

Primo tratto del Sentiero del Centenario con bel colpo d'occhio sul Corno Grande e sulle vicine Torri di Casanova e Prena. 6:00 h a. r. Attenzione alcuni passaggi esposti.

## LUNEDÌ 21 AGOSTO

**Alla base del Colle del Nibbio da Campo Felice (T)**

**opzionale prosecuzione fino ai Piani di Pezza (E)**

Da Campo Felice salendo nel bosco fino al Nibbio in cerca di lamponi con le suggestive vedute su Campo Felice e tutta la piana. Possibilità di discesa (Punta dell'Azzocchio) alla Tana del Lupo. 5:00/6:00 h a. r.

**Monte Rotondo e Punta dell'Azzocchio da Vado Pezza (E)**

Nuova escursione, per un sentiero diverso che ci porterà in cima al monte dell'altopiano. 6:00 a. r.

**Costa dei Trabocchi in e-bike**

Una giornata al mare lungo la bellissima costa dei Trabocchi in E-Bike tra natura e cultura. Saremo accompagnati dall'associazione Ebike Tour Abruzzo, *Prenotazione obbligatoria € 40,00.*

## MARTEDÌ 22 AGOSTO

**Lago di Tempra da Fonte dell'Acqua (T)** *Uscita botanica*

Rilassante escursione nei boschi per scoprire il laghetto Tempra con belle vedute sulle Pagliare di Tione e Sirente. In prossimità del laghetto tavoli per il picnic per godersi la sosta. 4:00 h a. r.

**Monte Velino dai Piani di Pezza (EE) con CAI AdR**

Riproponiamo questa splendida escursione faticosa ma sicuramente da fare almeno una volta. 9:00 h a. r.

**MERCOLEDÌ 23 AGOSTO - Mercato**

**Rifugio Sebastiani da Capo Pezza (E)**

Sempre bello il classico del nostro programma in uno dei pochi rifugi attivi del territorio. 5:00 h a. r.

**Rif. Sebastiani dalla Cimata di Pezza (E) per il sentiero di Italo**

Sentiero più impegnativo riscoperto da Italo ed a Lui che abbiamo voluto dedicarlo. 6:00 h a. r.

## GIOVEDÌ 24 AGOSTO

**Anello Costa dei Vecchi dalla "Dolcevitia" (E)**

Percorso ad anello molto piacevole, inconsueto, dai panorami splendidi. 5:00 h a. r.

**Monte Magnola da Peschio Rovicino (E+)**

Escursione per il versante non contaminato e selvaggio per il Monte simbolo della Marsica passando per il rifugio Panei, non difficile ma lungo. 7 h a. r.

## VENERDÌ 25 AGOSTO

**Monte Faito da Ovindoli (T/E)**

Facile salita che ci permetterà di "volare" su San Potito, Santa Iona, il Fucino e l'altopiano ed avere di fronte il monte Tino, la Serra di Celano, il Magnola ed il Sirente. 4:00 h a. r.

**Monte Scindarella da Campo Nevada (E)**

Splendido balcone da dove ammirare il Corno Grande e tutta la catena orientale del Gran Sasso. 6 h a. r.

**Traversata del Monte Orsello (E)**

Escursione con bellissime vedute sull'aquilano, Ocre-Cagno, Puzzilla, piana di Campo Felice ecc. 6:00 h a. r.

## SABATO 26 AGOSTO

**Fossa del Pratiglio dai Prati del Sirente (T/E)** *Uscita botanica*

Un'escursione per scoprire le bellezze del Sirente dove si potranno ammirare La Valle Lupara, il torrione della Neviera e Monte di Canale con vedute su Secinaro, Castelvecchio Subequo e Molina Aterno. 5:00 h a. r.

**Costone della Cerasa (E)**

Piacevole itinerario che ci porterà a vedute bellissime sopra i Piani di Pezza. 5:00 h a. r. Saluti al bar Voce

## DOMENICA 27 AGOSTO

**Anello del Belvedere a piedi da Rocca di Mezzo (T)**

IL sentiero si inoltra in un bellissimo bosco per gran parte del percorso, fino ad arrivare ad un eccezionale belvedere. 4:30 h a. r.

**Monte Cannele dagli alberghi di Ovindoli (E)**

Per "Volare sopra" sopra a Rovere con i piedi in terra, panorama bellissimo. 4:30 h a. r.

## LUNEDÌ 28 AGOSTO

**L'Acqua: Apertura Porta Santa per la Perdonanza**

**Celestiniana laccio dei Cani e Vado Ceraso da Vado Pezza (P)**

Passeggiata dai Piani di Pezza verso Vado Ceraso, fino ad arrivare alle falde del Cannele. 4 h a. r.

## MARTEDÌ 29 AGOSTO

**Da Acqua delle Fate alla Val d'Arano (T)**

Escursione in gran parte nel bosco poi vedute sulla Val d'Arano, veramente bella. 4:30 h a. r.

## MERCOLEDÌ 30 AGOSTO - Mercato

**Rifugio Piero Concia alla Fonte Tavoloni con pranzo (P/T)**

Sentiero per tutti. Ormai un classico, per uno dei pochi rifugi aperti dell'altopiano con belle vedute di Ovindoli, Forme, Santa Iona, Celano e Fucino. Possibilità di pranzare. 5 h a. r.

## GIOVEDÌ 31 AGOSTO

**Fonte Canale dai Prati del Sirente (T)**

Bella passeggiata alle pendici del Sirente per fragole e lamponi fino alla sorgente ed al rifugio. Possibilità di sosta per lo spuntino con acqua fresca di sorgente. 4:00 h a. r.

## VENERDÌ 1 SETTEMBRE

**Fonte dell'Acquazesse da Rocca di Cambio (T)** *Uscita botanica*

Bella passeggiata alle pendici del monte Cagno con splendidi panorami sull'altro lato l'aquilano e le sue bellezze, all'arrivo la sorgente. 4:30 h a. r.

Ore 21:00 proiezione film "Tomica" al Rif. Sebastiani

## SABATO 2 SETTEMBRE

**Monte Cannele e laccio dei Cani da Vado Pezza (E)**

Salita al monte al centro dell'altopiano, dove "Voleremo" sopra a Rovere, panorama bellissimo. 4:30 h a. r.

**Monte Camicia da Fonte Vetica (E+)**

Torniamo sul monte che d'inverno vediamo "Incamiciato" per una escursione diversa sulla catena del Gran Sasso tra stelle alpine e panorami bellissimi. 8:00 h a. r.

## DOMENICA 3 SETTEMBRE

**Lago di Tempra da Fonte dell'Acqua (T)**

Concludiamo con una rilassante escursione nei boschi per scoprire il laghetto Tempra con belle vedute sulle Pagliare di Tione e Sirente. In prossimità del laghetto tavoli per il picnic per godersi la sosta. 4:00 h a. r.



**Coordinatore: Roberto Federici - Tel. 3356320336**  
Appuntamento Lunedì e giovedì ore 19:00 Bakeca. Itinerari, orari e date scelti in base alle esigenze e preparazione dei partecipanti dal coordinatore. Contatti Whatsapp: AdM BIKE



**Coodinatore: Jacopo Marzano Tel. 3661003379**  
Uscite con date da stabilire in base ad esigenze e preparazione dei partecipanti. Contatti Whatsapp: AdM Young

**Partecipa al CONCORSO FOTOGRAFICO 2022-2023 "I colori della Natura nelle montagne abruzzesi"**  
**Coordinatore: Francesco Oggiano - Tel. 335 8263995**  
Vi invitiamo a partecipare all'edizione 2023 del Concorso Fotografico "Un anno con gli Amici della Montagna". Per ogni informazione si rinvia al materiale informativo allegato: Regolamento e modulo di adesione.

**Termine ultimo per la consegna degli**