SCOPRI LA MONTAGNA CON LE RACCHETTE DA NEVE… domenica 23 gennaio 2022 – In Montagna con il Club Alpino Italiano: Sezioni Cai di Castelli e di Teramo

SCOPRI LA MONTAGNA CON LE RACCHETTE DA NEVE… domenica 23 gennaio 2022

In Montagna con il Club Alpino Italiano: Sezioni Cai di Castelli e di Teramo

Escursioni in ambiente innevato con buoni camminatori alla scoperta di luoghi e rifugi.

IN MONTAGNA CON IL CAI Sezione di Castelli
Ciaspolata al Rifugio Sebastiani da Campo Felice
Escursione nel Parco Regionale Sirente Velino

IN MONTAGNA CON IL CAI

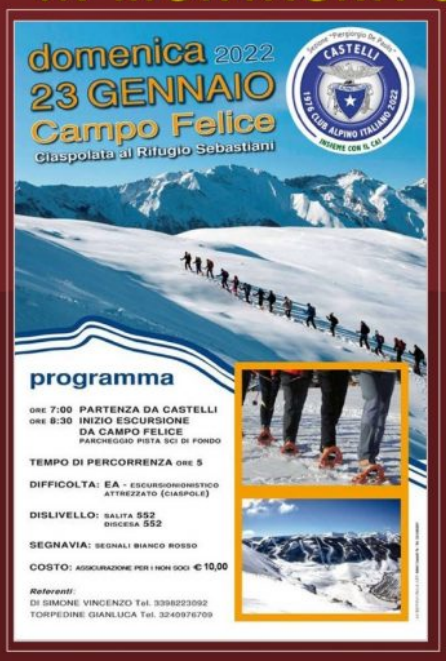
Sezione Cai Castelli
www.caicastelli.it
info@caicastelli.it

domenica 23 gennaio 2022

Ciaspolata al Rifugio Sebastiani da Campo Felice

ESCURSIONISMO EDUCANTE nel
Parco Regionale Sirente Velino

CAMMINO nei PARCHI



In montagna con il Cai
In Montagna con il CAI
Club Alpino Italiano
Sezione di Castelli -

Centro di Educazione Ambientale "gli aquilotti"

filidido
2022.01

In montagna con il Cai

In Montagna con il CAI
Club Alpino Italiano
Sezione di Castelli -

Sezione Cai "Piergiorgio De Paulis" di Castelli
www.caicastelli.it, info@caicastelli.it

Centro di Educazione Ambientale"gli aquilotti"
caiceaaquilotti@gmail.com

Parco Nazionale del Sirente Velino Titolo Escursione: Ciaspolata al Rifugio Sebastiani da Campo Felice	Data **23/01/2022**

N. itinerario	Montagna	Massiccio Montuoso
1C, 1Cbis	Monte Puzzillo	Monte Velino

Accesso
L'altopiano di Campo Felice si raggiunge da Lucoli, da Casamaina, dal **casello di Tornimparte della A24**, o da Rocca di Mezzo e Rocca di Cambio per il tunnel di Serralunga, che collega l'**Altopiano delle Rocche** alla base degli impianti di risalita.
Dalla rotatoria all'ingresso della piana per chi arriva dalla A24 o da L'Aquila si devia a ovest (cartello) verso l'hotel-ristorante Alantino.
Dopo altri 500 metri, prima dell'albergo e della partenza delle piste da fondo, si lasciano le macchine e si prosegue a piedi.

Itinerario
A piedi si continua sulla strada sterrata, indicata da segnavia bianco- rossi 1C, ci si tiene a destra a un bivio e si entra nella faggeta superando due sbarre successive.
La carrareccia sale nel bosco, traversa un valloncello, supera un tratto ripido e si affaccia sulla vastissima conca carsica della Valle del Puzzillo, in fondo ai quali appare la parete della vetta occidentale del Costone. Da destra (nord) dominano la zona il Monte Puzzillo e altre vette.
Si scende a un pianoro, lo si attraversa, si lascia in alto a sinistra un rifugio utilizzato in estate dai pastori, e si sale a un bivio con cartelli (1840 m) accanto a una cisterna e a un fontanile asciutti.
Lasciata a destra una carrareccia (che porta comunque al rifugio) si va a sinistra per un sentiero (segnavia 1Cbis) che sale per una serie di valloncelli, incontra un largo crinale erboso e scende per qualche metro in una conca. La parete del **Costone** fa da sfondo a questa parte del percorso.
Si riprende a salire obliquamente ai piedi della cresta della **Cimata di Pezza**. Il percorso segnato risbuca sulla carrareccia, la segue per poche decine di metri, poi continua verso sinistra fino al **Rifugio Sebastiani** (2102 m).

Foto dell'itinerario: www.caicastelli.it

Località partenza	Ora incontro	Mezzo di trasporto
Castelli – p.za Guglielmo Marconi	7:00	Mezzi propri

Dislivello	S: 552 m	D: 552 m	Lunghezza: 11 Km	S: 5,5 km; D: 5,5 km
Durata	A: h 2,5	R: h 2	Difficoltà: E A	
Tipo Segnaletica	r.b.r [X]	r.g.r. [ ]	altro [ ]	assente [ ]

Segnaletica realizzata da: Club Alpino Italiano – Parco Regionale Sirente Velino
Natura del Percorso: lungofiume, bosco, spazi aperti

Referenti:	tel.	Mail.
Di Simone Vincenzo	3398223092	
Gianluca Torpedine	3240976709	

Commissione Escursionismo Abruzzo

IN MONTAGNA CON IL CAI Sezione di Teramo

Ciaspolata dal Piano di Rascino (Fiamignano, prov. di Rieti)

Escursione lungo il Sentiero Naturale dei Parchi

Sezione CAI di Teramo

In Montagna con il CAI

Club Alpino Italiano

Sezione Gran Sasso d'Italia

- Teramo -

www.caiteramo.it

Data: 23 gennaio 2022

Due Altopiani, un Bosco e un Castello

Ciaspolata dal Piano di Rascino (Fiamignano, prov. di Rieti)

N. itinerari
486B, 486 e parte del Cammino Naturale dei Parchi

Montagne
Monte Trascinelli (m 1.551)

Massiccio Montuoso
I Monti Cicolani

Descrizione dell'Itinerario

Itinerario in Salita		Itinerario in Discesa	
Fonte Uscerto, Piano del Rascino	m. 1145	Piano di Cornino	m. 1300
Valle Zappa	m. 1276	Lago Cornino	m. 1264
Colle Cerasa	m. 1326	Sella Rascino	m. 1306
Le Renare	m. 1400	Castello di Rascino	m. 1218
Bivio 486, Bosco di Monte Trascinelli	m. 1503	Fonte Uscerto	m. 1145

Percorso: Si parte dalla fonte U'scertu sul alto Piano di Rascino con il suo lago omonimo. Seguiamo prima 1 chilometro il piano in direzione occidentale, per poi salire, seguendo sentiero 486B e il cammino naturale dei parchi (www.camminonaturaledeiparchi.it, percorso promosso dalla regione di Lazio), per arrivare, dopo 2,5 km, sul Colle Cerasa (m.1326), con una vista su tutto il piano. Continuiamo a salire nei boschi sotto Monte Trascinelli per arrivare, (km 4), su una strada tra bellissimi faggi centenari, che scende tranquillamente sul secondo alto piano, chiamato Pian del Cornino (5,5 km). Attraversiamo il piano per visitare il laghetto del Cornino (km 8) per poi tornare indietro in direzione del Piano del Rascino. Scendendo possiamo ancora vedere i ruderi del Castello di Rascino su una cresta panoramica al lato occidentale del Piano del Rascino (km 9,5). Dal Castello ci vogliono ancora 2 km per scendere i 75 metri al punto di partenza. Il percorso si sviluppa su strade e sentieri forestali e alto piano.

Dislivello S: m +550 D: m -550

Durata 6h 30'

Lunghezza 12 km

Difficoltà E

Nota sul ambiente innevato: per una ciaspolata, il percorso, con 550 metri di dislivello è abbastanza impegnativo, in particolare in salita, ma non è mai tecnico e la lunghezza è limitata, quindi c'è tempo per fare piano. Nel momento della preparazione di questa scheda le previsioni sono che ci sarà soltanto poca neve sul altitudine dei altopiani che visitiamo, ma la temperatura sarà bassa (sotto zero), quindi è possibile che le ciaspole vanno messe solo in certi tratti.

Attrezzatura Necessaria: ciaspole e bacchette, scarponi alti con suola di buon rilievo, borraccia d'acqua o altra bevanda, pranzo al sacco, vestiti invernali in più strati, comunque giacca impermeabile e respirante, occhiali e crema da sole.

Trasporto ed Organizzazione

(prosegue sulla prossima pagina)

Data: 23 gennaio 2022

Due Altopiani, un Bosco e un Castello

Ciaspolata dal Piano di Rascino (Fiamignano, prov. di Rieti)

Trasporto ed Organizzazione

Località incontro / partenza	Ora incontro	Ora partenza	Mezzo di trasporto
Teramo – sede CAI via Cona	06:30	6:40	Proprie macchine
Distributore all'uscita Colledara San Gabriele dell'A24	Ora incontro 6:50	Ora partenza 7:05	Proprie macchine
Punto partenza escursione Pian del Rascino	Ora arrivo 8:45	Ora partenza escursione 9:00	Il viaggio in macchina è 1h45'' da Teramo, senza sosta; quindi, incluso il caffè a Colledara: 2 ore

Attenzione per autisti: per salire al altopiano con la macchina servono almeno le gomme termiche – da neve, ma è fortemente consigliato portare anche le catene da neve.

Trovate indicazioni sul punto di partenza dell'escursione sulla ultima pagina.

Disposizioni anti Covid

Riepilogo norme di sicurezza a cui dobbiamo RIGOROSAMENTE attenerci al fine di poter partecipare tutti tranquillamente alle nostra attività escursionistiche:

1. Ogni partecipante è tenuto a rispettare le norme di igiene e il distanziamento di almeno 2 metri e essere in possesso di mascherina ffp2 e gel disinfettante
2. Ogni partecipante a partire dal 10 gennaio 2022 fino a cessazione dello stato di emergenza epidemiologica potrà partecipare solo se soddisfa una delle prossime condizioni:
   - soggetto è munito di Green Pass rafforzato;
   - soggetto con età inferiore ai 12 anni ;
   - soggetto è esente dalla campagna vaccinale, sulla base di idonea certificazione medica (da portare e dimostrare).
3. Ogni partecipante deve OBBLIGATORIAMENTE consegnare a un accompagnatore prima dell'escursione, il Modulo di Autodichiarazione (che potete scaricare con il link sulla ultima pagina) compilato e firmato;
4. Ogni partecipante dovrà sottoporsi, ove richiesto, alla misurazione della temperatura a mezzo termo scanner da parte degli accompagnatori.

Adesione

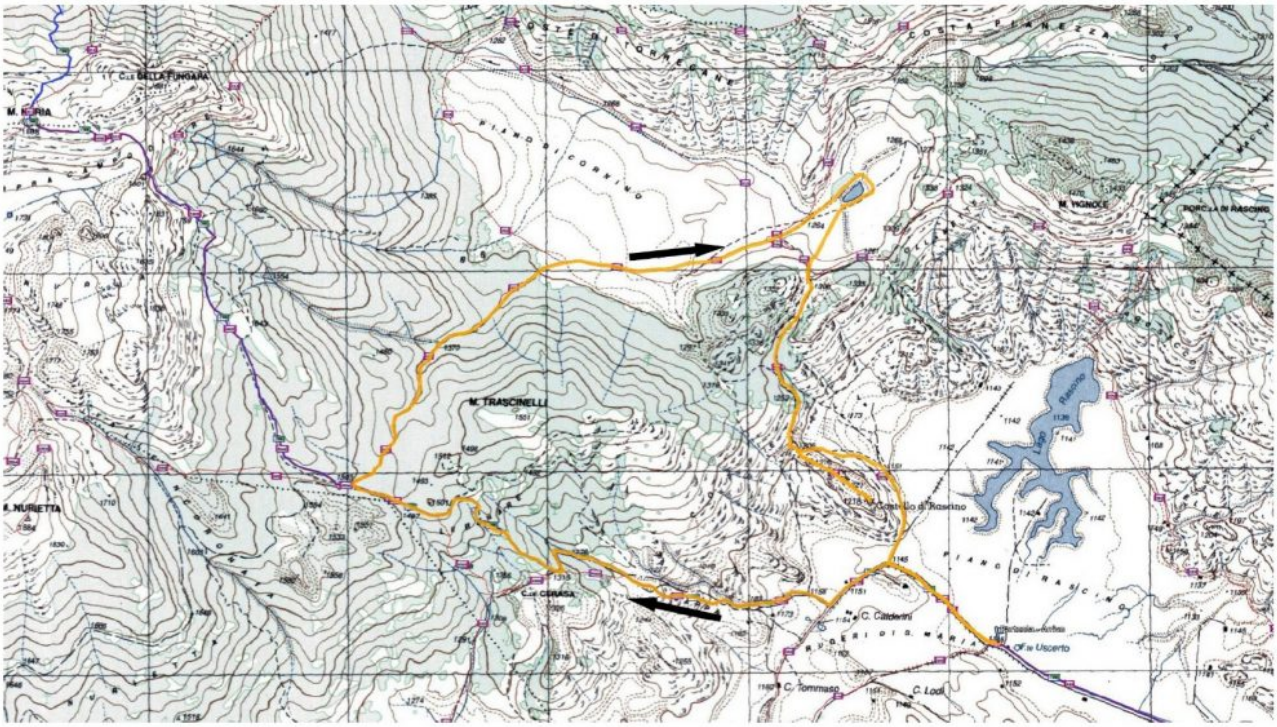
E' possibile aderire per soci CAI, *PRIMA* di Venerdì 21 gennaio, ore 21:30*:*
- al accompagnatore niels.van.bemmelen@gmail.com, tel. 3495075867, oppure
- alla segreteria della sezione Teramo del CAI, segreteria@caiteramo.it.

Accompagnatore:	Cel. / whatsapp	Fisso	eMail
Niels van Bemmelen	3495075867	0861 1855995	niels.van.bemmelen@gmail.com

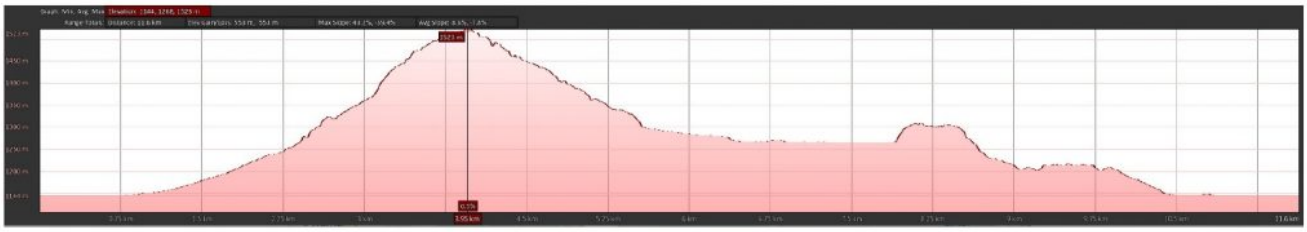
La Montagna protetta e da proteggere offre irripetibili occasioni di conoscenza e incontro

Troviamo paesi, rifugi, riserve, parchi, fiumi incontaminati, boschi, pianori e vette, luoghi percorribili con sentieri della bellezza, dello spirito, del gusto e anche della salute.

Cartina IGM



Profilo elevazione:



Posizione punto di partenza dell'escursione

Uscertu, Altopiano di Rascino
02023 Fiamignano, Provincia di Rieti

Per aprire la mappa google maps:
https://goo.gl/maps/Cejxu4ZnLkKwmgKD7

Modulo di Autodichiarazione per disposizioni anti Covid

Link al modulo scaricabile in formato Word (docx):

Link al modulo scaricabile in formato pdf:

In questo periodo di pandemia

In questo momento della pandemia ed estrema facilità nella trasmissione del virus la soluzione migliore è quella di restare all'aperto, sparpagliarsi sul territorio in piccoli gruppi. Con il Club Alpino Italiano questo è possibile.

Scoprire la Montagna d'inverno

Scoprire la Montagna d'inverno, per poi tornarci nelle altre stagioni. Se si parte presto le luci dell'alba sanno anticipare il profilo delle montagne e, attardandosi al tramonto tutto diventa suggestivo e irreale. Eppure è vero. Ambienti limpidi e integri. Ci attendono ambienti limpidi e integri che sono in grado di promuovere l'economia diffusa e sicura interstagionale che è la risposta vincente alla superata, settoriale ed energivora realtà dei bacini sciistici.

Documento Cai del 2020.11.21: Cambiamento climatico neve sci e montagna (link)

BUONA MONTAGNA a tutti sempre frequentata con le dovute attenzioni dalla presente emergenza sanitaria

2022.01.21 *(pubblicato)*

camminaitalia
'95
CLUB ALPINO ITALIANO

(filidido)
– Giornalista
– Centro di Educazione Ambientale “gli aquilotti” Cai Castelli e Cai Teramo
– CD Federparchi

***Filippo Di Donato** nasce negli Altopiani Maggiori d’Abruzzo, a Rivisondoli (AQ). Si laurea in Fisica. In parallelo alla docenza si occupa di ambiente, montagna e aree protette. Riveste diversi ruoli nel CAI: socio fondatore della Sezione di Castelli (TE), presidente delegazione Abruzzo, consigliere centrale, presidente nazionale Escursionismo e TAM. Accompagnatore nazionale escursionismo. Operatore nazionale tutela ambiente montano. Ha promosso la costituzione di 3 Centri di Educazione Ambientale riconosciuti dalla Regione Abruzzo. Già nel Consiglio direttivo del Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga è ancora nel Consiglio Direttivo Federparchi.*
***È giornalista ambientale**.*