

Sabato 7 – sabato 14 luglio 2018

**Abruzzo**

la compagnia dei  
**Cammini**



**Guida:** *Cesidio Pandolfi*

**Durata:** 8 giorni / 7 notti

**Punti forti**

- A metà tra il Tirreno e l'Adriatico
- L'antica ricchezza della lana dei borghi medioevali
- Spazi che sembrano infiniti

**Difficoltà:** 2 orme



## Gran Sasso, il piccolo Tibet

### Parco nazionale del Gran Sasso e dei Monti della Laga

Un viaggio d'alta quota è sempre un'emozione, soprattutto, come in questo caso, quando si dispiega fra i paesaggi splendidi e severi della catena del Gran Sasso d'Italia, nel territorio dell'omonimo Parco nazionale. Cammineremo sfiorando e spesso oltrepassando i 2.000 metri d'altitudine, in morbidi e lussureggianti valloni che ancora recano le tracce dell'antica pastorizia, e lungo sveltanti creste rocciose, in uno spazio suggestivo e quasi poetico, che ha meritato il soprannome di "Piccolo Tibet". Nelle giornate più limpide, quando l'aria si fa più trasparente e cristallina, riusciremo a scorgere contemporaneamente i due mari, il Tirreno e l'Adriatico. I nostri passi disegneranno un percorso originale, che da Campo Imperatore seguirà per un tratto la "Traversata bassa" del Gran Sasso, giungendo poi sul versante teramano, per riprendere la "Traversata alta" e raggiungere la Vetta Occidentale del Corno Grande (2.912 m). Dopo aver attraversato l'altipiano di Campo Imperatore, visiteremo i piccoli e suggestivi borghi di Castel del Monte, Rocca Calascio e Santo Stefano di Sessanio, capolavori della storia, sopravvissuti nei secoli. Qui, in questi paesi sospesi e arroccati nello scenario imponente del Gran Sasso, entreremo in un "altro" tempo, sperimentandone l'intimo incanto.

Dormiremo in rifugi, alberghetti e ostelli, in un trekking itinerante che ci farà scoprire, insieme, il fascino dell'alta montagna e l'accoglienza della gente d'Abruzzo.

## Programma

<b>Sabato 7</b>	Ore 13.00 Ritrovo a L'Aquila e pulmino oppure funivia per Campo Imperatore, Rifugio Duca degli Abruzzi; ore 2, dislivello m 250 in salita
<b>Domenica 8</b>	Duca degli Abruzzi – Val Maone – Pietracamela; ore 6, in discesa
<b>Lunedì 9</b>	Pietracamela – Prati di Tivo – seggiovia fino alla Madonnina – Rif. Franchetti; ore 5, dislivello m 800 in salita
<b>Martedì 10</b>	Rif. Franchetti – Corno Grande – Vado del Brecciaio – Rif. Duca degli Abruzzi; ore 5, dislivello m 590 in salita
<b>Mercoledì 11</b>	Rif. Duca degli Abruzzi – M. Aquila – Piana di C. Imperatore – Rif. Lago Racollo; ore 5, dislivello m 250 in salita
<b>Giovedì 12</b>	Rif. Lago Racollo – Albergo Rifugio di Fonte Vetica; ore 4, tratta pianeggiante
<b>Venerdì 13</b>	Albergo Rifugio di Fonte Vetica – Castel del Monte – Rocca di Calascio; ore 6, dislivello m 500 in salita
<b>Sabato 14</b>	Rocca di Calascio – Santo Stefano di Sessanio; ore 1h30, in discesa. Rientro all'Aquila in corriera per le ore 14.30 circa

## Scheda tecnica

<b>Difficoltà</b>	<b>2 orme</b> (info alla pagina difficoltà sul sito <a href="http://www.cammini.eu">www.cammini.eu</a> )
<b>Guida</b>	<i>Cesidio Pandolfi</i>
<b>Ore di cammino</b>	5 – 6 al giorno
<b>Tipo di viaggio</b>	itinerante. Si consiglia qualche escursione di allenamento prima di partire.
<b>Quota</b>	€ 240 (comprende guida e organizzazione)
<b>Altre spese previste</b>	€ 320 circa per mangiare, dormire ed eventuali trasferimenti sul posto (da non inviare, ma da portare con sé)
<b>Pasti</b>	Pranzi al sacco, cene in rifugi e in ristoranti
<b>Notti</b>	Rifugi e ostelli; data la natura carsica del territorio, molto povera di acque superficiali, e la tipologia di alcuni rifugi di montagna dove si pernosterà, non sempre avremo a disposizione servizi igienici e docce, quindi è richiesta una buona capacità di adattamento.
<b>Sapori tipici</b>	Ricotta di pecora e spaghetti alla chitarra



## Altre informazioni utili

**Ritrovo:** sabato 7 luglio ritrovo all'Aquila ore 13 al Terminal di Collemaggio stazione di arrivo delle corriere.

**Rientro:** sabato 14 luglio da S. Stefano di Sessanio (rientro in corriera a L'Aquila intorno alle 14.30).

**Come arrivare al luogo di ritrovo:** Per raggiungere l'Aquila ci sono corriere da Pescara e Roma. Orari: [www.arpaonline.it](http://www.arpaonline.it). Per chi volesse raggiungere L'Aquila in auto ci sono comunque possibilità di parcheggio.

**Cosa portare:** scarponi da trekking collaudati e alti alla caviglia (consigliati di pelle), abbigliamento comodo per camminare, si consiglia lana merinos soprattutto per le calze, zaino ergonomico. Dopo la conferma della partenza, riceverete le note di viaggio e l'elenco delle cose da portare.

**Guide e libri:** L. Grazini, P. Abate, *Guida dei Monti d'Italia – Gran Sasso d'Italia*, CAI-TCI; A. Alesi, M. Calibani, A. Palmeri, *Gran Sasso le più belle escursioni*, Società Editrice Ricerche; M. Dell'Omo, *I conquistatori del Gran Sasso, CDA & Vivalda*; N. Di Michele, *Fra Nicola Torretta, l'ultimo Eremita del Gran Sasso*, Andromeda; I. Silone, *L'Abruzzo* (introduzione al volume "Abruzzo"), collana Regioni d'Italia T.C.I.; Luca Gianotti, [La spirale della memoria](#), Edizioni dei cammini 2015

**Guardate il "trailer del viaggio":** [Gran Sasso, piccolo Tibet: video diario](#)

**Iscrizioni:** dopo la conferma telefonica per verificare la disponibilità di posti, inviare 140 euro (+ 20 euro se non avete la tessera per il 2018).

- I nostri gruppi hanno mediamente una composizione tra gli 8 e i 15 partecipanti.
- La partenza del viaggio sarà confermata al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti.

**Alimentazione:** chi è vegetariano/vegano o chi ha particolari necessità alimentari lo faccia sapere per tempo, cioè al momento dell'iscrizione.

**Assicurazioni e condizioni viaggio:** [www.cammini.eu/assicurazioni](http://www.cammini.eu/assicurazioni)

**Pagamento:** tramite c/c bancario Banca Etica, IBAN: IT46B0501812101000011354545, intestato a "Compagnia dei Cammini", specificando nella causale del bonifico Nome - Cognome e la dicitura "680 Gran Sasso".

Il saldo di 100 euro dovrà essere versato almeno 10 giorni prima della partenza.



**N.B.: consigliamo di lasciare a casa il telefono cellulare.** Offriamo ai partecipanti ai viaggi il lusso di essere irraggiungibili per alcuni giorni. Nella nostra quotidianità infatti è impossibile esserlo, e il viaggio invece ci può regalare un momento solo per noi, nel nostro qui e ora. Se avete la necessità di avere il telefono cellulare con voi sappiate che però durante i Cammini della Compagnia si può tenerlo acceso solo alla sera dopo ogni tappa e al mattino prima di partire. Mai durante il cammino, comprese le soste. Se volete lasciare a casa il telefono, sempre incontreremo quelli pubblici e quello della guida sarà a vostra disposizione in casi di emergenza. Il Cammino è un cammino di gruppo e del qui e ora, il cellulare, l'i-pod e oggetti simili non permettono di godere a pieno dell'esperienza di cammino che come Compagnia dei Cammini proponiamo.

[www.cammini.eu](http://www.cammini.eu)

**Per informazioni:**

tel. 0439 026029

[info@cammini.eu](mailto:info@cammini.eu)

**Consigliamo ai camminatori la lettura del libro [L'arte del camminare](#) di Luca Gianotti (Ediciclo 2011), che contiene tanti utili suggerimenti sia pratici che psicologici per affrontare preparati i nostri cammini. E consigliamo anche la lettura del libro [Alzati e cammina](#) di Luigi Nacci (Ediciclo 2014) per trovare la motivazione interiore a mettersi in cammino.**