



TREKKINGITALIA

Associazione Amici del Trekking e della Natura

Sede di Roma - Via La Spezia, 48A cap 00182 - presenza in sede: venerdì ore 19,00-21,00

Telefono per il trek in programma: 334 7673603

Telefoni per informazioni: Ivana 338 4892513 – Giulia 348 5723442

internet: www.trekkingitaliaroma.it

BALLA COI MULI – GRANDE TRASVERSATA APPENNINICA

14 – 20 giugno 2008

Trek itinerante con bagaglio trasportato – mezzi privati

Siamo abituati a pensare ad un trek con bagagli trasportati da animali da effettuare nei paesi lontani ed esotici: questa volta proponiamo un trek che è un'esperienza indimenticabile alla scoperta dello splendido Parco Gran Sasso e Monti della Laga, come moderni viandanti su antichi itinerari e mulattiere, al sapiente ritmo degli zoccoli, in totale immersione nella natura. Alloggio in tenda e prodotti tipici e specialità umbre per colazione, pranzo e cena.

1° giorno: partenza da Roma ore 7,00 (p.zza S. Croce in Gerusalemme) arrivo a Ceppo ore 9,00 (per chi vuole si può pernottare a Ceppo dal giorno prima)

Ceppo (m 1330) – Bosco della Martese – Cascate della Morricana – Stazzi della Morricana (m 1780)

Dislivello in salita 500 m - Durata 4 ore

h 10.00 partenza; sosta alle Cascate della Morricana; arrivo agli stazzi della Morricana e sistemazione del campo nei pressi degli Stazzi; bagno nel Fosso Cannavine. Preparazione della cena.

Note: un primo giorno abbastanza leggero, di scioglimento, nel Bosco della Martese, una delle foreste dell'Appennino dove ancora esiste l'abete bianco. La foresta è molto bella e fantastico il posto tappa.

2° giorno:

Stazzi della Morricana (m 1780) [– Pizzo di Moscio (m 2419)] – Monte Gorzano (m 2458) – Valle delle Cento Fonti – Sorgente Mercurio (m 1759)

Dislivello in salita 900 m o 1100 m se compresa la cima di Pizzo di Moscio - Durata 6 ore

(possibilità di percorso più breve escludendo Pizzo di Moscio)

h 6.30 sveglia, colazione; h 9.00 partenza

Note: l'itinerario percorre una parte delle creste, compresa la cima più alta del gruppo, Monte Gorzano. Parte del gruppo può arrivare anche sulla cima di Pizzo di Moscio, separandosi per breve tratto dal resto dei partecipanti. Nel posto per la notte c'è molta acqua e possibilità anche qui di fare un bagno... gelato.

3° giorno:

Sorgente Mercurio (m 1759) – Lago di Campotosto (m 1327)

Dislivello in salita 300 m - Durata 4 ore

h 7.00 sveglia, colazione; h 9.00 partenza

Arrivo al Lago di Campotosto. Pomeriggio defaticante e di rilassamento sul lago

Cena in ristorante tipico e molto buono nel paesino di Campotosto (il Barilotto).

Note: a Campotosto, dietro prenotazione di una camera in una pensione per uso comune, c'è la possibilità, se lo ritenete necessario, di fare una doccia, ma forse, dato il lago, non ce ne è bisogno.

Si può anche utilizzare l'albergo, se qualcuno lo desidera e sempre dietro prenotazione, per un pernottamento convenzionale.

4° giorno

Lago di Campotosto (m 1327) – L’Ortolano (m 1027) – Lago di Provvidenza (m 1063) – Valle del Chiarino – Prese d’Acqua del Chiarino (m 1307)

Dislivello in salita 300 m - Durata 6 ore

h 7.00 sveglia, colazione; h 9.00 partenza

Note: passaggio da un gruppo montano all’altro, passando per la valle del Vomano. Molto bella è la valle del Chiarino, che all’inizio presenta delle belle formazioni forestali di alto fusto di faggio e acero montano.

5° giorno

Itinerario A : Prese d’Acqua del Chiarino (m 1307) – Sella del Venacquaro (m 2236) – Fonte del Venacquaro (m 1926)

Itinerario B : Prese d’Acqua del Chiarino (m 1307) – Monte Corvo (m 2623) – Sella di Monte Corvo (m 2305) – Fonte del Venacquaro (m 1926)

Itinerario A: Dislivello in salita 950 m - Durata 5 ore

Itinerario B: Dislivello in salita 1400 m - Durata 7 ore

h 6.30 sveglia, colazione; h 9.00 partenza

Note: due itinerari, percorribili secondo gusto e fatica. Il primo decisamente più facile, il secondo più impegnativo, guadagna la cima di Monte Corvo, uno dei grandi massicci del gruppo. Il gruppo può scegliere su cosa impegnarsi, i muli devono in ogni caso percorrere la via più breve.

6° giorno

Itinerario A : Fonte del Venacquaro (m 1926) – Sella dei Grilli (m 2220) – Capanne (m 1957) – La Portella (m 2260) – Albergo Campo Imperatore (m 2130) – Sorgente Fontari (m 1975)

Itinerario B : Fonte del Venacquaro (m 1926) – Sella dei Grilli (m 2220) – Capanne (m 1957) – Campo Pericoli – Rifugio Garibaldi (m 2252) – Corno Grande, Vetta Occidentale (m 2912) – Sella di Monte Aquila (m 2335) – Albergo Campo Imperatore (m 2130) – Sorgente Fontari (m 1975)

Itinerario A: Dislivello in salita 600 m - Durata 5 ore

Itinerario B: Dislivello in salita 1400 m - Durata 7 ore

h 6.00 sveglia, colazione; h 9.00 partenza

Note: anche qui ci si può dividere secondo la fatica. Qualcuno con i muli seguirà la via più facile, qualcuno vorrà conquistare la cima dell’Appennino. La sveglia comunque presto, meglio prima delle 6.00.

La sera, ultime baldorie alla cena. Integrando lievemente i costi si può anche richiedere la cena in rifugio (integrazione costi ca. € 10).

7° giorno

Turistico

Visita di Campo Imperatore e dei piccoli, ma interessantissimi centri vicini: Castel del Monte, Rocca Calascio, S. Stefano di Sessanio.

h 6.00 sveglia, colazione

h 9.00 partenza per il giro di Campo Imperatore, Rocca Calascio, S. Stefano di Sessanio.

h 13.00 Pranzo finale

h 17.00 Transfert a Ceppo Commiato finale. Partenze (o eventuale pernottamento a Ceppo).

Quota: €630,00

La quota comprende: pensione completa, alloggio in tenda.

La quota non comprende: il viaggio con mezzi privati.

Costo dell’autobus ultimo giorno e transfert di ritorno a Ceppo: €400 da dividere per il numero dei partecipanti. I costi comprendono: tutta l’organizzazione con muli e mulari, tende una ogni due persone, attrezzatura del campo comune e tenda comune, alimentazione dal pranzo al sacco del primo giorno al pranzo al sacco dell’ultimo. I costi non comprendono i pernottamenti e i pasti extra in eventuali strutture recettive non indicate nel programma. L’eventuale cena a Ceppo del giorno di arrivo non è compresa nell’offerta.

Iscrizioni entro il: 16 maggio 2008.

I partecipanti devono essere tesserati Trekking Italia per l'anno in corso (€15,50).

Numero minimo dei partecipanti: 9.

Versamento quota: caparra €180 entro il 16 maggio 2008 e saldo entro il 30 maggio 2008 tramite versamento presso la sede oppure a mezzo c/c postale n. 74029125 specificando nominativo e trek scelto. Coordinate per bonifici bancari: paese IT, check 97, CIN N, ABI 7601, CAB 03200, c/c 74029125. Per pagamenti tramite c/c postale o bonifico inviare una mail a info@trekkingitaliaroma.it indicando il giorno del versamento, l'importo, il numero dei partecipanti ed il nome del trek.

L'ORGANIZZAZIONE FORNISCE:

- Tende per ogni partecipante (marca Ferrino o pari qualità)
- Tenda comune per le cene
- Materiale completo per cucina da campo (fornelli, pentole, piatti, ecc.)
- Illuminazione comune
- Materiale tecnico e per il pronto soccorso
- A richiesta, è possibile fornire bastoncini da trek
- Alimentazione

... *oltre, naturalmente, ai muli!*

ATTREZZATURA E ABBIGLIAMENTO PERSONALE CONSIGLIATO:

- Cappello di lana
- Cappello da sole
- Occhiali da sole
- Due pile (uno pesante, uno più leggero) + uno di riserva da usare anche come pigiama
- Tre magliette ad alta traspirazione
- Giacca a vento idrorepellente possibilmente in Goretex
- Pantaloni da escursionismo, in pile o in altro materiale caldo e traspirante
- Pantaloni più leggeri o pantaloni corti
- Pantaloni tuta per dormire
- Biancheria intima
- Tre paia di calze
- Scarponi da montagna
- Scarpe da ginnastica o sandali da riposo
- Lampada (ideale sarebbe una frontale)
- Sacco a pelo
- Stuoia o materassino
- Igiene personale (spugne ad uso proprio, salviette multiuso, dentifricio e spazzolino, asciugamano piccolo)
- Buste di plastica per riporre nelle sacche gli indumenti separatamente, sporchi-puliti, asciutti-bagnati
- Tre sacchetti per immondizia per vario uso
- Fazzoletti di carta
- carta igienica per 7 giorni
- crema solare; burro di cacao per le labbra
- farmacia personale
- kit posate personali
- bicchiere/tazza
- borraccia (meglio quelle da un litro e mezzo)
- zaino piccolo (30-35 lt).

N. B.: I muli sono i portatori dei pesi comuni e dei bagagli personali. Portare un piccolo zainetto personale dove disporre materiale personale: acqua, giacca a vento, cappello, pile o felpa, medicine personali, crema per il sole, ecc. E' opportuno fare delle scelte, optando per ciò che è veramente necessario, riducendo pesi e dimensioni dei bagagli. Il bagaglio personale non deve superare i dieci chili di peso.