



CLUB ALPINO ITALIANO – SEZ. DI RAPALLO

“IL CAMMINO NELLE TERRE MUTATE”

Trekking solidale

Tra Marche, Umbria, Lazio ed Abruzzo

8-13 maggio 2023

Viaggio e spostamenti in pullman

Referente: Carla Pirovano

Data la **natura solidale del trekking**, il CAI fa appello alla vostra capacità di adattamento, da buoni montanari, anche se non mancherà nulla nelle strutture che ci ospiteranno e il cibo sarà abbondante: compenseremo piccoli sacrifici concentrandoci sul pensiero di ciò che ha vissuto e sta tuttora vivendo questa gente sfortunata, cercando di metterci nei loro panni...il contributo che daremo con il nostro turismo solidale verrà silenziosamente ben accettato e servirà, se pure in piccola misura, a dar loro una mano per la "ricostruzione", sia psicologico-morale che materiale, *che tanto tarda a completarsi...*

Intendo dedicare questo viaggio all'amico Ferdinando Camatini, perno del CAI Milano, con cui ho già effettuato questo trekking lo scorso maggio, e che tanto ci ha fatto comprendere sull'**importanza della solidarietà**.

Grazie.

Primo giorno: lunedì 8 maggio 2023

Rapallo - Campi di Norcia e tratta a piedi Campi - Norcia

Ore 6,30: ritrovo dei partecipanti al casello di Rapallo (le sabbie) dove ci attenderà il pullman.

Partenza per Campi di Norcia; durante il tragitto verranno effettuate due soste in autogrill, di cui una per il pranzo al sacco; ora prevista di arrivo a Campi intorno alle 15/15,30. Arrivati a Campi incontro con la guida.

Dalla Valle Campiana si sale a Forca di Ancorano, epicentro del terremoto del 30 ottobre 2016, secondo l'Istituto Nazionale di Geofisica; davanti si aprirà l'altopiano di Santa Scolastica, dove si trova Norcia; scendendo, la montagna lascia spazio a colline, campi di grano, querce secolari e alberi da frutta.

Giungeremo così alle Vecchie Mura di Norcia; proseguiremo quindi per la Porta Romana e vedremo quel che rimane della povera Basilica di San Benedetto.

Distanza 9,9 km tempo di percorrenza 2 ore e 30; dislivello in salita 351 mt, dislivello in discesa 462 mt; difficoltà E. Terminata la visita di Norcia, il pullman fuori dalle mura ci porterà al graziosissimo e accogliente Agriturismo Casale degli Amici, vocabolo Cappuccini 157, dove ceneremo e pernoveremo.



Secondo giorno: martedì 9 maggio

Norcia - Castelluccio, a piedi

Ore 9: partenza per la tappa a piedi che raggiunge uno dei luoghi naturalistici più suggestivi d'Italia: l'altopiano di Castelluccio di Norcia, un antico lago ormai prosciugato e incastonato tra i monti Sibillini, il Monte Vettore e la cima del Redentore, le due cime più alte. Durante il tragitto, salendo sempre gradualmente, vedremo in lontananza il Monte Terminillo, quindi, scendendo dolcemente, il Pian Grande con il paese di Castelluccio sullo sfondo; proseguendo in direzione della Piana giungeremo infine ai piedi del colle dove sorge il paese di Castelluccio, a 1452 metri, e affronteremo l'ultimo breve ma erto strappo per giungervi.





Distanza 15,4 Km; tempo di percorrenza 6 ore e mezza; dislivello in salita 1.125 metri *molto graduali*; in discesa 325 metri; difficoltà E.

Giunti a Castelluccio avremo il tempo di rifocillarci anche con uno spuntino in uno dei piccoli e pochi locali rimasti aperti dopo il terremoto, che ha causato crolli e danni ingenti a questo povero paese arroccato tra le 2 Piane...

Li potremo anche acquistare prodotti tipici delle

Piane, come lenticchie, cicerchie, salumi ecc...

Il pullman ci raggiungerà a Castelluccio per condurci al rifugio Mezzi Litri (è richiesto sacco a pelo o sacco lenzuolo), dove ceneremo e pernosteremo (se saremo più di 21 ci distribuiremo anche in altra struttura). I gestori del rifugio ci racconteranno le loro storie travagliate. Sarà un racconto molto interessante e toccante.

Rifugio Mezzi Litri, Assoc. Monte Vector, strada provinciale per Forca di Presta.



Terzo giorno: Mercoledì 10 maggio

Salita al Monte Vettore ed eventualmente alla cima del Redentore (oppure possibile variante facile M.te Pellicciara)



Ore 8,00: partenza con pullman per Forca di Presta (pochi chilometri dal rifugio). Da Forca di Presta, che è sostanzialmente un 'passo', inizieremo la nostra salita a piedi verso la cima del Monte Vettore-Redentore.

A circa 2/3 della salita, sopra il Rifugio Ziglioli, il percorso presenta qualche difficoltà in più, trattandosi di un sentiero scivoloso per la presenza di pietrisco (la pietra si sminuzza in scaglie, pertanto bisogna prestare maggior attenzione).

Durante questa salita, da Forca di Presta fino alla cima del Vettore o del Redentore, verremo naturalmente accompagnati dalle guide.

Occorrerà camminare rigorosamente in fila indiana, rispettando le raccomandazioni delle guide.

A questo punto, una volta giunti alla cima del Monte Vettore, chi vorrà potrà proseguire per giungere in cima al Redentore: si tratta di una cresta larga circa 1/2 metro ma piuttosto esposta; quindi, non adatta a chi soffre di vertigini; chi non se la sentirà di salire sino al Redentore potrà attendere al rifugio Ziglioli e godere comunque di una vista strepitosa.

Distanza km 11 in totale. Dislivello 940 mt in salita da Forca di Presta alla cima del Vettore.

Altri 150 metri circa per cresta (3 km) sino alla Vetta del Redentore.

Stessi dislivelli in discesa. Tempo di percorrenza: 7/7,5 ore

Difficoltà: E- EE

Eventualmente possibile effettuare su richiesta la *variante "facile"* con l'altra guida, sempre con partenza da Forca di Presta, con vista sul Vettore e Redentore, nonché sulle Piane di Castelluccio, senza passare dal rifugio Ziglioli, ma effettuando una escursione ad anello (monte Pellicciara, 1687 mt)). Lunghezza 7 km, dislivello mt 150 in salita e in discesa. Questa variante è indicata a chi avesse problemi alle ginocchia (raccomandatomi dalle guide).

Tempo di percorrenza 2,5/3 ore.

Difficoltà E.

Terminate le escursioni ritrovo dei due gruppi a Forca di Presta.

Ritorno in pullman al Rifugio Mezzi Litri (ed eventualmente ad altra struttura).

Cena e pernottamento.

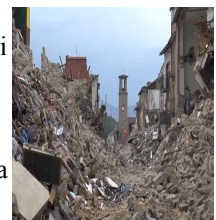
Quarto giorno, Giovedì 11 maggio

In pullman da rif. Mezzi Litri ad Amatrice – a piedi Amatrice- Campotosto

8.30: partenza in pullman dal rifugio Mezzi Litri per Amatrice.

Giungeremo **ad Amatrice passando tra le rovine causate dal sisma**, in contrasto con la bellezza di questi luoghi; entreremo in Abruzzo, precisamente nel Parco del Gran Sasso e Monti della Laga.

Partendo da Amatrice il sentiero si inerpica all'interno di un bosco di cerri e pioppi. Salendo ancora la vegetazione si dirada: ammireremo le principali cime dei Monti della Laga, saliremo e scenderemo ancora per boschi e pianori erbosi sino ad arrivare al rifugio delle Serre; poi il panorama spazia tra la conca di Amatrice e le cime della Laghetta, quindi ancora un bosco e campi di ginestre;



di fronte a noi ecco le prime Cime del massiccio del Gran Sasso ed il ramo Campotostano del Lago; alla nostra destra un bel rimboschimento di ciliegio, alla nostra sinistra un avvallamento scavato dal Rio Fucino, ed ecco i primi caseggiati di Campotosto, sino a raggiungerne la piazza.

Non lontano dalla piazza potremo visitare la bottega di Assunta Perilli, archeologa, che dal 2000 si occupa di tessitura a mano e lavori tradizionali del lino e della canapa, utilizzando vecchi telai: negozio molto accogliente e interessante...

Distanza 16,2 km; tempo di percorrenza 5 ore e mezzo; dislivello in salita 680 metri; in discesa 290 metri.

Difficoltà E

Cena in ristorante a Campotosto

Pernottamento in albergo diffuso a Campotosto (case private) per essere più vicini alla realtà di questo luogo (non dimentichiamo che si tratta di un trekking solidale...)

Quinto giorno: venerdì 12 maggio **Campotosto - Mascioni - L'Aquila**



Ore 7: partenza a piedi da Campotosto.

L'unicità del paesaggio rende spettacolare la tappa.

Il Lago di Campotosto, I Monti della Laga, il Gran Sasso, il Terminillo, il Vettore, il massiccio Velino - Sirente, la Maiella, sono sicuramente le viste più appaganti...

In mezzo a distese di ginestre e ginepri saliremo ammirando le forme sinuose del Lago di Campotosto e vedremo in lontananza il monte Mascioni; giungeremo al Monte Coculle; scenderemo poi a Poggio Cancelli, dove *i più stanchi* potranno raggiungere *in pullman* il resto del gruppo *direttamente al ristorante di Mascioni*; il resto del gruppo dopo un breve tratto pianeggiante risalirà con un erto strappo sino ad arrivare all'ampia cresta in vetta al Monte Mascioni da cui vedremo i due rami del Lago di Campotosto; scenderemo ancora giungendo al Borgo di Mascioni che si trova sul lago, dove pranzeremo alla Locanda Mausonium, gustando le specialità locali, tra cui gli arrosticini...

Distanza 15 km; tempo di percorrenza 5 ore e mezza/ 6; dislivello in salita 619 mt.; in discesa 546 mt. Difficoltà E.

Dopo pranzo, il pullman ci condurrà a L'Aquila, distante 49 km; incontro con la nuova guida e visita della città: Fontana delle 99 Cannelle, La Casa dello Studente, il Monumento alle Vittime del Terremoto, la Basilica di Collemaggio, la chiesa delle Anime Sante e San Bernardino; quindi ci recheremo in hotel con il pullman per cena e pernottamento:

Hotel Canadian, località Casermette, L'Aquila.



Sesto giorno: sabato 13 maggio **L'Aquila – Campo Imperatore (Gran Sasso) – Rapallo**

Partenza in pullman alle ore 8 per dirigerci a Campo Imperatore, per chi non avesse mai visto il gruppo del Gran Sasso; tempo di percorrenza L'Aquila - Campo Imperatore: circa 45/50 minuti.

Sosta di un'ora o poco più a seconda dell'esigenza dell'autista; ripartenza per Rapallo; sosta per pranzo al sacco lungo il tragitto.

Arrivo a Rapallo in serata

P:S:

avendo a disposizione il pullman, se qualcuno *non si sentisse* di effettuare qualche escursione si potrà sempre "appoggiare" al pullman che raggiungerà il gruppo all'arrivo.

Ho inserito comunque 2 varianti possibili per chi non se la sentisse di far troppo cammino o troppo dislivello:

la *prima variante* è il *terzo giorno*, per chi non volesse arrivare in cima al Monte Vettore – Redentore:

anello del monte Pellicciara con guida; partenza e arrivo allo stesso punto dove parte e arriva il resto del gruppo (Forca di Presta);

la *seconda variante* è il *quinto giorno*, per chi non volesse effettuare tutto il tragitto a piedi da Campotosto a Mascioni (sul Lago di Campotosto), potendo essere raggiunto dal pullman in località Poggio Cancelli, andando direttamente a Mascioni..

Desidero inoltre precisare che il *secondo giorno* prevede un dislivello in salita di oltre 1000 metri, ma posso assicurare che il sentiero si snoda sopra vallate talmente belle, immerso in un panorama talmente vario ed ameno che certo la stanchezza alla fine si sentirà, ma sia la salita che la discesa saranno 'diluite' gradualmente, e ricorderete questa tappa forse come la più bella e suggestiva... inoltre non mancheranno le soste.



Costi: 6 3 0 euro

- **Caparra** da versare **entro 31 dicembre 2022: 300 euro** (le strutture chiedono l'acconto parecchi mesi prima per tenere i posti, posti che scarseggiano non essendo più disponibili numerose strutture perché inagibili o andate distrutte nei vari terremoti);
- **saldo** da versare **entro 30 marzo 2023: 330 euro**
- **caparra e saldo** dovranno esser versati con **bonifico bancario su c/c CAI Rapallo**
IBAN:IT71G030150320000003737319
- La quota comprende: il viaggio in pullman a/r, gli spostamenti in pullman in loco, la mezza pensione con bevande, il pranzo a Mascioni, le guide da Campi di Norcia a l'Aquila. Le sistemazioni saranno in camere doppie, triple o quaduple. In rifugio anche camere da 6. In qualche struttura disponibile anche camera singola o doppia uso singola, solo se possibile, con supplemento, ma non in rifugio.
- Non sono compresi i pranzi al sacco e gli extra, che saranno comunque disponibili su richiesta e pagati in loco.

Questo preventivo è stato formulato con l'ipotesi di partecipazione al viaggio di 20 persone, più autista, naturalmente. Qualora fossimo più persone, sino a 28, il prezzo diminuirebbe sensibilmente.

La cifra rimane provvisoria; potrebbero esser possibili adeguamenti, visti i rincari di carburanti ed alimenti.

Chi fosse interessato è pregato di mettersi in contatto con me, referente del trekking:

Carla Pirovano, cell. 335 5937899 (meglio chiamare tra le 12.30 e le 14,30 oppure dopo le 20).

Messaggi SMS o WhatsApp. Mail: carlapirovano@alice.it



Consigli:

Raccomandato abbigliamento da trekking primaverile, non senza un piumino per la salita al m.te Vettore e/o Redentore (a seconda della stagione, sul Redentore o verso la cima del Vettore possono esser ancora presenti chiazze di neve e ghiaccio; dipende dalle annate. Spesso è ventoso). Calze da trek e abbigliamento intimo. Magliette. Felpe. Pigiama-tuta. Paio di scarpe sportive. Scarponi da trek. Ciabatte. Mantella impermeabile e ombrellino.

Guanti, cappello e, perché no, una sciarpa.

Sacco lenzuolo o sacco a pelo per il rifugio Mezzi Litri. Borraccia. Coltellino svizzero. Una pila. Caricabatterie telefono. 2/3 mascherine. Tappi per le orecchie.

Cerotti, terapie di uso quotidiano.

Paracetamolo compresse o bustine. Cibo. Qualche caramella...

Importanti i **bastoncini**.

Tessera CAI

Essenziale per partecipare al trekking essere in regola con il pagamento del **bollino CAI 2023**.

Saranno applicate le norme **anti COVID** in vigore al momento del viaggio

Il pullman trasporterà per ogni tappa i nostri bagagli, che saranno sempre a disposizione (trolley con nome scritto!) e durante il cammino porteremo solo un normale zaino da trekking per la giornata, nel quale inseriremo sempre la borraccia con l'acqua necessaria a seconda delle caratteristiche dell'escursione (in loco vi suggeriremo la quantità di acqua necessaria per ogni escursione), nonché il cibo che più ci aggrada.

* Il programma stabilito potrebbe subire variazioni anche dell'ultim'ora per cause meteorologiche o contingenti.



Le nostre Guide:

BEATRICE

FRANCESCO

Club Alpino Italiano: Sezione di Rapallo

Canale 11/3 16035 Rapallo tel. 0185 1835868

www.cairapallo.wordpress.com

Orari di apertura segreteria:

Mercoledì, ore 17-18,30