



# Trekking Estate 2018

## I boschi di faggio dei carbonai

LUGLIO 29 AGOSTO 28 SETTEMBRE 6

La valle carsica del Voltigno ed i maestosi boschi di Valle Caterina. La piana del Voltigno è un bellissimo altopiano carsico circondato da faggete dove le varie doline e gli inghiottitoi fanno sparire l'acqua sottoterra. Effettueremo un giro ad anello salendo prima in vetta a M. Meta dove si gode del panorama della piana dall'alto, per poi scenderci e percorrerla.

Totale dislivello in salita 400m – Tempo di percorrenza: 5h - €20 a persona

## Corno Grande - Via Normale

TUTTI I LUNEDI'

LUGLIO: 16 - 23

Agosto: 6 - 13 - 20

Settembre: 3- 9

La salita per la via normale a Corno Grande, 2912 Mt., è una classicissima imperdibile. Il cosiddetto "tetto degli Appennini" regala emozioni uniche, panorami mozzafiato e ci mostra un ambiente spettacolare di alta montagna. La salita per la via normale non ha grandi difficoltà tecniche, bisogna solamente avere un pò di dimestichezza con pietre e rocce. Si parte da Campo Imperatore. Durata: 6h, Dislivello in salita: 800m - €20 a persona

## Anello dei tre Laghetti

AGOSTO 10

L'anello dei tre laghetti è uno splendido itinerario che si sviluppa tra gli sconfinati prati di Campo Imperatore. L'anello che tocca il lago di Racollo, il lago di Passaneta ed il lago di Barisciano, offre meravigliose vedute in direzione del Gran Sasso. Molti i luoghi d'interesse tra cui i ruderi di Santa Maria del Monte a Paganica risalenti al 1100.

Durata: 6h. Dislivello in salita: 400m - €20 a persona

## Monte Prena

AGOSTO 10

La dolomitica vetta del Gran Sasso di Monte Prena è tra le più interessanti di tutto l'Appennino. La salita iniziale per raggiungere il Vado di Ferruccio offre vasti panorami su tutto il versante di Campo Imperatore. Poi pinnacoli di roccia e panorami strapiombanti danno una svolta diversa alla salita. Il canale finale prima di uscire in vetta non ha nulla di invidiabile rispetto alle cime alpine ed alla più famosa salita del Corno Grande. Il tutto sempre con un occhio attento ad avvistare i camosci che vivono tra queste rocce. E poi le rare Stelle Alpine Appenniniche e la flora d'alta quota. Durata: 6h, Dislivello in salita: 900m - €20 a persona

## Fondo della Salsa

AGOSTO 17

Il nevaio del Fondo Della Salsa Si trova compreso tra i 1250 e i 1280m ed è situato alla base della più severa ed impressionante parete degli Appennini: la parete nord del Monte Camicia. L'itinerario proposto permette di raggiungere il selvaggio anfiteatro alla base della grande parete. Percorso ad anello : L'andata (facile) è con poco dislivello. Il ritorno è tra saliscendi in ambiente molto selvaggio tra vegetazione intricata e fioriture di peonie.

Durata: 4h, Dislivello in salita: 400m - €20 a persona

## Via Cieri a Monte Prena

AGOSTO 30

Il tracciato è molto vario con salita per la via Cieri. Per raggiungere la via di salita bisognerà attraversare la Piana di Campo Imperatore in continuo falsopiano in salita per circa un'ora. Poi un canale di facili salti di roccia che sale ripido prima della vetta; ed ancora un tratto del famoso Sentiero del Centenario tra guglie strapiombanti fino alla vetta al Monte Prena. L'ambiente è maestoso su una montagna unica in Appennino per la sua conformazione geologica. La discesa per la via normale ed il Vado di Ferruccio offre panorami spettacolari sui due versanti così diversi del Gran Sasso d'Italia. Escursione per chi vuole provare la vera ed aspra montagna del Gran Sasso.

Durata: 7h, Dislivello in salita: 900m - €20 a persona

Totale dislivello in salita 900m – dislivello in discesa 900m.

## Valle D'angri e di Cretarola

AGOSTO 31

Le profonde e selvagge Valli di Cretarola e d'Angri scendono nel versante Adriatico del Gran Sasso. Posti incontaminati di suggestiva bellezza tra boschi, piante rare e fauna selvatica..

4 ore di cammino in assoluto isolamento con discesa di 300 metri in una valle ed altrettanta salita nella valle affianco.

€ 20 a persona

## MONTAGNA e YOGA

### TREKKING E BREATHWALK

22 Luglio - 12 Agosto

Il breathwalk è la combinazione di alcune tecniche di respirazione sincronizzata con i passi che si compiono mentre si cammina rese più efficaci con l'arte della meditazione concentrata.

La capacità percettiva e di osservazione verranno incrementate, permettendo una fruizione profonda del territorio-paesaggio, percepito ora come elemento vivo capace di restituire conoscenza e rispetto; le differenze tra paesaggio interno ed esterno verranno annullate.

La visita alle rovine del convento di S. Maria offrirà inoltre elementi storico artistici.

Durata: 4h, Dislivello in salita: 150m - €30 a persona *comprensiva di Accompagnatore di M. montagna e Maestra di Yoga Kundalini.*

### TREKKING E YOGA

4 Agosto - 19 Agosto

**Percorso trekking e yoga nella Valle de Voltigno, Monte Meta e Valle Caterina.**

Il percorso propone un profondo contatto con l'elemento paesaggistico naturale favorito dalla possibilità della pratica di tecniche Yogiche della tradizione del Kundalini Yoga.

Questa esperienza ci porterà a camminare fuori dai sentieri battuti immersi completamente nella natura tra faggete secolari e radure panoramiche.

Durata: 5h, Dislivello in salita: 250m - €30 a persona *comprensiva di Accompagnatore di M. montagna e Insegnante di Ky.*

*Le esperienze, aperte a tutti, vogliono essere solo l'inizio di un percorso che andrà avanti nel tempo scoprendo natura incontaminata e tecniche avanzate.*

### SULLE TRACCE DEGLI ANTICHI PADRI

Nella notte di luna piena percorreremo parte della Piana di Campo Imperatore dal Lago Racollo per raggiungere i ruderi della Grancia Cistercense di Santa Maria del Monte. Durante la passeggiata verrà narrata l'antica storia dei monaci, la vita di un tempo e le loro attività. Avvicinandosi alla grangia i ruderi, piano piano, torneranno al loro antico splendore sotto la luce della luna riportandoci indietro nel tempo fino a farci incontrare i "monaci". I monaci ci rievocheranno le loro storie ed i fatti del lontano passato! Al termine, rientrati al rifugio Racollo, e ceneremo con le povere pietanze dei benedettini.

Durata 5h (cammino 2h), dislivello 100m. €25 a persona compresa degustazione.

### Escursione notturna al Corno Grande

**AGOSTO 27 (notte tra 27 e 28)**

Salire di notte con la luna piena fa provare delle emozioni e delle sensazioni che difficilmente si riescono a trasmettere a chi non l'ha mai fatto. Arrivare in cima al Corno Grande, la montagna più alta dell'Appennino, di notte, da una sensazione di immensità ancora più fantastica e una emozione inaudibile. Ma la cosa più spettacolare è vedere il sole sorgere dal sottostante mare.... Ve lo ricorderete!

RITROVO: Albergo di Campo Imperatore ore 23:30 –Partenza escursione ore 00:30. Rientro mattina dell' 28 Agosto ore 8.

€ 20 a persona previo raggiungimento numero minimo dei partecipanti.

### Escursione notturna al Monte Coppe

**LUGLIO 27 (notte tra 27 e 28) – SETTEMBRE 22 (notte tra 22 e 23)**

Monte Coppe è una facile vetta che si affaccia sul versante adriatico del gran sasso raggiungibile con 1 ora e mezza di cammino da Fonte Vetica. Potrebbe sembrare di poco conto ma dall'alto dei suoi 1990m e sopra le sue pareti strapiombanti la vista dell'alba e della pianura sottostante lascia il ricordo. Salire di notte con la luna piena fa provare delle emozioni e delle sensazioni che difficilmente si riescono a trasmettere a chi non l'ha mai fatto. *Durata: 4h. Dislivello in salita: 350m - €20 a persona.* RITROVO: ore 3:00 piazza di Castel del Monte. Rientro previsto: Castel del Monte ore 8:00