

# **Corso di Escursionismo 2023**

## **Respira il Gran Sasso**



Per la prima domenica (8 ottobre) andremo a visitare la Grotta di San Benedetto al Velino, ricca di storia e devozione per molte generazioni nel parco regionale Sirente-Velino.

Il 15 Ottobre ci sposteremo al Parco Nazionale d'Abruzzo per un anello tutto dedicato a natura ed animali selvatici camminando lungo l'anello della Val di Rose.

La terza uscita (22 ottobre) ci porterà invece sulla Maiella, nella valle dell'Orfento alla ricerca dell'Eremo di Sant'Onofrio, in una delle zone più verdi e lussureggianti delle nostre montagne.

La quarta giornata (29 ottobre) la dedicheremo al Parco del Gran Sasso, percorrendo il Sentiero Geologico di Monte Aquila, che ci racconterà come si sono evolute le nostre montagne.

Per la quinta giornata (data da decidere) affronteremo una via più tecnica e con piccoli passaggi su roccia, La via Giovanni Familiari alle Torri di Casanova.

Difficoltà delle escursioni : E/EE Medio/Alto  
Dislivello: da 500m+ a 1000mt+  
Distanze: dai 10 km ai 17km  
Durata: min 4,30h a 6h pause incluse  
Primo Appuntamento: 8 ottobre dalle ore 8:00

L'escursione sarà guidata da un Accompagnatore di Media Montagna iscritto al Collegio delle Guide Alpine Abruzzo e l'assicurazione RCT professionale

Il programma potrà essere modificato o interrotto dalla guida per il livello tecnico insufficiente dei partecipanti o per ragioni meteorologiche.

Equipaggiamento: zaino 30 lt massimo, bastoncini da trekking, scarpe da trekking alte, t-shirt tecnica, maglia possibilmente in pile, giacca impermeabile, pantaloni da montagna, calze da montagna, t-shirt di riserva, occhiali da sole, crema solare, acqua 2 lt. colazione (frutta, frutta secca, barrette ai cereali ecc.), panino fazzoletti di carta, busta per rifiuti.