

Scheda tecnica

Il Grand Tour della Duchessa

19 – 21 Ottobre

3 giorni di alta montagna nel cuore del Parco Regionale Sirente Velino e nella Riserva regionale della Duchessa. Un trekking creato per gli amanti dell'escursionismo itinerante nel periodo dell'autunno dove cieli tersi e colori dell'autunno sapranno farvi vivere momenti indimenticabili toccando sei vette oltre i 2000 metri.

Il trekking è indicato a persone allenate e con esperienze escursionistiche di almeno 1000 mt di dislivello.

GIORNO 1

Partiremo alle ore 14 dai casali di Cartore, dove prati verdi circondati dalle alte vette del massiccio del Velino creeranno un totale relax prima della nostra partenza.

Saliremo su un divertente percorso tra radure e boschi che ci condurranno molto facilmente in circa un'oretta a passo le Forche (1221 m). Da qui prenderemo il sentiero 3a che ci introdurrà al vero massiccio montuoso del monte Velino. Salendo veloce ed in maniera costante, passeremo tra radure e arbusti che qui segnano il passaggio dalla zona montana a quella sub montana, con splendidi colori autunnali. Passeremo vicini alle creste del monte rozza adiacente alla spettacolare Val di Teve sede di molti nidi di Grifone. A circa 1970 metri passeremo alla fontana perenne di Sevice utile per riempire le nostre borracce, e ormai saremo a soli 15 minuti di cammino dalla Capanna di Sevice. Qui passeremo la prima notte, non è un rifugio gestito, quindi la cena sarà preparata da noi portando il necessario per una pasta nutriente e per una colazione ricca di energia. Il Rifugio ha energia fornita dai pannelli solari, una stufa a legna (per questo divideremo un ciocchetto a testa), 3 letti a castello da 3 posti e tutto il necessario per cucinare, ma non il bagno che sarà fuori con un bel panorama.

GIORNO 2

Il giorno dopo alle 7 dopo aver fatto colazione con uno scenario unico proseguiremo il nostro cammino verso le 3 vette più alte del parco, toccando per prima Il Sevice (2355 m) poi la vetta regina il Monte Velino 2486 metri (1 h 30) che segnerà con il suo panorama a 360° su tutto l'Abruzzo il nostro punto cardinale di arrivo. Una vetta unica che saprà conquistarvi l'anima, dominando con il suo sguardo lo scenario unico delle infinite valli del Parco Sirente Velino, quasi come un giardino barocco. Riscendendo lentamente e poi saliremo anche sul Monte Cafornia (2405 metri) e da qui inizierà il nostro cammino di circa 2.30/3 h per raggiungere il Rifugio Sebastiani (2102 m), scendendo fino a quota 2080 al colle del Bicchero, un punto unico per ammirare tra le più grandi vallate d'origine glaciale dell'Appennino, la Valle Majelama e la val di Teve. Risalendo giungeremo alla cresta del colle dell'Orso dove una nuova cornice panoramica si aprirà sui piani di Pezza, cuore del Parco, dopo oltre ad attenderci il pranzo, ci attende il relax di un posto unico. Verso le 13 circa giungeremo al Rifugio dove conosceremo quindi la proverbiale ospitalità di Eleonora e degli altri gestori apprezzando così la deliziosa cucina del Rifugio. Passeremo il pomeriggio facendo la

Data

	<p>siesta immersi nella pace, facendo stretching, e chi vorrà potrà guardare film o leggere libri immergendosi completamente nello spirito dell'Appennino e per coloro che vorranno sgranchirsi le gambe si può arrivare sul Costone (2267 m.) in 20 min. Il rifugio è gestito ed ha il bagno, si dorme in una camerata da 13 persone. Alle ore 19 e 30 ceneremo gustando altre prelibatezze preparate dalle rifugiste.</p> <p>***</p> <p>GIORNO 3</p> <p>Domenica 21 alle ore 8 dopo una ricca colazione inizia l'altra parte spettacolare del tour, dove ci immergeremo in un'ulteriore valle ed altre spettacolari creste, tra cui la mitica Vena Stellante, infatti pian piano e solamente in una morbida discesa scenderemo al Lago della Duchessa, quota 1788 m. saremo accompagnati da antichi pascoli, ora color oro, e questa splendida cornice ci saprà dire molto sui misteri e leggende che rendono questo posto ancor più affascinante e mistico. Dopo una breve merenda alle capanne dei pastori, dominati dalla vetta del Muro Lungo ci dirigeremo nel coloratissimo bosco misto a faggi che il suo foliage ci condurrà di nuovo a Cartore verso le ore 13 dove per chi vorrà concluderemo con un pranzo agli splendidi Casali di Cartore.</p>
<p>Luogo e ora dell'appuntamento</p>	<p>19 ottobre Ore 14 Casali di Cartore (RI)</p>
<p>Fine attività</p>	<p>Domenica ore 14</p>
<p>Descrizione attività</p>	<p>1° giorno Cartore – Capanna di Sevice</p> <ul style="list-style-type: none"> • Difficoltà: EE (escursionistico per esperti) • Dislivello: circa 1170+ metri circa • Durata: circa 4,5 ore (escluse le soste) • Sviluppo: 7,5 km • Pernotto: Rifugio di Sevice (non gestito) <p>2° giorno Capanna di Sevice – Monte Velino - Rifugio Sebastiani</p> <ul style="list-style-type: none"> • Difficoltà: EE/E (escursionistico per esperti). Adatto dai 18 anni in su. • Dislivello: circa +/-510 metri • Durata: circa 4 ore (escluse le soste) • Sviluppo: 7,2 km • Pernotto Rifugio Sebastiani (gestito con trattamento mezza pensione) <p>3° giorno Rifugio Sebastiani – Lago della Duchessa - Cartore</p> <ul style="list-style-type: none"> • Difficoltà: EE/E (escursionistico per esperti). Adatto dai 18 anni in su. • Dislivello: circa +160/-1320 metri • Durata: circa 4 ore (escluse le soste) • Sviluppo: 11,5 km

Adatto ai bambini	Dai 18 anni in su
Guida	AMM Matteo Lorenzoni 3397376105
Costo	<p>Quota accompagnatore, 120 euro comprensiva di:</p> <ul style="list-style-type: none"> - escursione guidata a cura di un Accompagnatore di Media Montagna/ Maestro di Escursionismo del Collegio Regionale Guide Alpine Abruzzo - assistenza tecnica ed esclusiva per i partecipanti lungo i tre giorni - copertura assicurativa per tutta la durata dell'evento (Rct professionale). - pernotto Capanna Sevice - organizzazione cena e colazione 1° cena e 1° colazione <p style="text-align: center;">Extra:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mezza pensione Rifugio sebastiani (cena, pernottato e colazione) 37 euro soci CAI, non soci CAI 52 euro - pranzo 2° giorno Rifugio Sebastiani inclusivo di Pasta/zuppa, acqua, bicchiere di vino, pezzo di torta e caffè, 12 euro - pranzo 3° giorno (facoltativo) Casali di Cartore
Abbigliamento e attrezzatura	<p>Abbigliamento e attrezzatura: Si consiglia di indossare un abbigliamento comodo ed invernale. È bene portarsi una giacca impermeabile, magari anti-vento, piumino e un pile di medio spessore in caso di cambi repentini di temperatura; 3 T-shirt traspirante; pantaloni lunghi; 3 calze da trekking; scarpe da trekking (se nuovi consiglio di indossarli alcuni giorni prima mentre se non li usi da più di un anno, lascia perdere, alla prima camminata la suola si scolla!); un berretto, scaldacollo e guanti. Inoltre, avrai bisogno di uno zaino comodo da almeno 40 litri, con buoni spallacci, che non affatichi la schiena e che abbia la cintura per caricare i fianchi (uno zaino da escursionismo risponde perfettamente alle necessità); i bastoncini telescopici (o bacchette) sono utilissimi per la camminata; una borraccia o bottiglie da almeno 2 litri, presente fonte sul al primo rifugio e acqua acquistabile al secondo Rifugio. Snack o frutta secca per il cammino per 3 giorni. Utili la macchina fotografica e il binocolo.</p> <p>Attrezzatura per Pernotto e bivacco: dotarsi di sacco a pelo con almeno 2°/3° gradi di confort, stoviglie proprie (cena primo giorno), luce frontale, tappi per le orecchie.</p> <p>PORTARE SOLO COSE NECESSARIE, NON VI CARICATE INUTILMENTE LE SPALLE</p>
Avvertenze	<p>Partecipando alle escursioni si dichiara di:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. essere informati delle caratteristiche dell'escursione alla quale si intende partecipare, avendo letto la scheda tecnica e contattato la

segreteria per i dettagli;

2. essere in buone condizioni fisiche e avere un allenamento che consenta di affrontare la difficoltà del percorso previsto dall'escursione;
3. dotarsi di abbigliamento e attrezzatura adeguati all'escursione, come indicato nella scheda;
4. attenersi esclusivamente alle disposizioni impartite dalla guida e/o segreteria;
5. tenere un comportamento responsabile, prudente e collaborativo, rispettoso verso tutti i partecipanti, nei comportamenti e con le parole;
6. uniformarsi all'andatura della guida per non disgregare la comitiva e impedire possibili errori di percorso;
7. seguire gli itinerari prestabiliti non allontanandosi mai dal gruppo.

Abruzzo Mountains Wild a.s.d. si riserva la facoltà di non effettuare le escursioni/trek in programma qualora non si raggiunga il numero minimo di 5 iscritti. Max 8 partecipanti.

Per partecipare è obbligatorio prenotarsi. Ci si può prenotare fino alle 20 del giorno 14 ottobre prima dell'escursione.

La guida si riserva la possibilità di **non** far partecipare chi **non** è adeguatamente attrezzato per l'attività in programma.

PER PARTECIPARE È NECESSARIO:

Dopo aver messo "parteciperò" all'evento, è **obbligatorio** prenotarsi via mail o telefonicamente contattando la Guida telefonicamente ed a seguire un versamento della **caparra di 80 euro** al Rifugio Sebastiani Iban **IT59X0760103200000042329086**

Segreteria@abruzzomountainwild.com

Matteo Lorenzoni - anche whatsapp 3397376105 Guida AMW Team