

## PARCO NAZIONALE D'ABRUZZO

*Nel cuore verde d'Italia*

---

**Tipo di iniziativa:** soggiorno escursionistico stanziale con escursioni giornaliere

**Durata:** 2 giorni e 1 notte

**Date:** dal 21 al 22 novembre 2008

**Alloggio:** albergo tre stelle

**Gruppo:** minimo 8 partecipanti

**Quota di partecipazione:** € 105,00

**Supplemento singola:** € 15,00

**La quota comprende:** Guida Ambientale Escursionistica (iscritta alla A.I.G.A.E.), spese della Guida, pensione completa in albergo dalla cena del primo giorno al pranzo

dell'ultimo e sistemazione in camere doppie con bagno (pranzi al cestino), assicurazione RCT della Guida.

**La quota di iscrizione comprende:** assicurazione infortuni, invio informazioni documentazione e documenti a domicilio

**La quota non comprende:** trasporti e trasferimenti, extra e bevande, eventuali entrate a musei centri visita o similari, quanto non espressamente indicato alla voce "La quota comprende".

Il Parco Nazionale più bello d'Italia. Così è stato chiamato più volte il Parco d'Abruzzo, uno dei parchi storici assieme a quelli del Gran Paradiso e dello Stelvio. Una natura ricca di notevoli presenze faunistiche come lupi, orsi, linci, camosci, cervi, scomparsa dal resto delle montagne appenniniche. Le montagne del Parco ammantate di splendide faggete sono il luogo ideale per la pratica dell'escursionismo a tutti i livelli. Percorrendo i tanti sentieri che attraversano le zone più belle del di angolo di Appennino si può avere l'occasione non solo di fare incontri con la ricca fauna, ma anche di rilassarsi passeggiando tra foreste e vallate, oppure emozionarsi tra i panorami mozzafiato. Il soggiorno prevede interessanti escursioni lungo i sentieri dell'area di protezione interna del Parco Nazionale oltre a visite alle aree faunistiche ed ai musei naturalistici e ai borghi medievali del Parco. Si soggiorna in albergo a tre stelle a Barrea.

**Programma giornaliero** *Programma di massima passibile di variazioni dovute alle condizioni meteo e della montagna ed allo stato di forma dei partecipanti.*

---

**1)** Ritrovo partecipanti in mattinata (orario da definire) presso l'Albergo Lago Verde di Barrea (AQ). Incontro con la Guida. Sistemazione in albergo. Escursione nella **Valle Jannanghera**, una delle valli più caratteristiche e belle della zona, pranzo al sacco durante l'escursione (a carico dei partecipanti). Si arriverà fino alle sorgenti alla base delle montagne della Camosciara (*dislivello 250 mt – 8 km difficoltà: Facile*). Rientro in Albergo. Cena e pernottamento.

**2)** Prima colazione. Escursione a **Lago Vivo** salendo per la Valle dell'Inferno, una delle più classiche escursioni, fino ad arrivare alla splendida valle circondata dalle montagne che ospita il piccolo specchio d'acqua del Lago Vivo. Pranzo al sacco durante l'escursione (preparato dall'albergo). Rientro per il bosco del Serrone (*dislivello 600 mt – 15 km difficoltà: Media*). Rientro in albergo nel pomeriggio. Fine del programma e rientro dai luoghi di provenienza.

### **Cosa è un soggiorno escursionistico**

---

Sono dei programmi dove si fa base fissa in una località e da dove ogni giorno si parte per un'escursione nei dintorni. Le escursioni sono di vario impegno ma il peso dello zaino è limitato allo stretto necessario per un giorno. Sono il compromesso ideale per chi vuole fare escursioni senza rinunciare alle comodità, per alternare la pratica dell'escursionismo alla scoperta delle culture e delle tradizioni.

### **Impegno e caratteristiche di questo soggiorno**

---

Il soggiorno si svolge nel Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise e si soggiorna in un albergo di categoria tre stelle nel centro di Barrea (AQ) uno dei Cinque comuni del Parco. La sistemazione è

in camere doppie con bagno e la colazione e la cena si effettueranno nel ristorante dell'albergo dalla cucina tipica abruzzese. I pranzi sono tutti al sacco e preparati dall'albergo (tranne quello del primo giorno). Tutti gli spostamenti interni sono effettuati con mezzi privati (auto). I sentieri che si percorreranno sono tutti itinerari di montagna con dislivelli non troppo accentuati. Un minimo allenamento ed una adeguata attrezzatura sono fattori importanti anche se facilitati dal fatto che il peso dello zaino è limitato alle cose necessarie per un'escursione giornaliera.

### **Attrezzatura individuale necessaria**

---

Zaino 30/40 litri . Scarpe da trekking robuste, alte sopra la caviglia e con suola scolpita - Scarpe da riposo - Pile o maglione di lana - Giacca impermeabile (non imbottita) - Pantaloni lunghi comodi e resistenti (preferibilmente non jeans) - T-shirt - Cappello e guanti di pile o lana - 1 paio calzettoni di lana - Calze di spugna (tipo sport) – Lampada frontale o torcia elettrica – Borraccia - Creme solari - Cerotti per eventuali vesciche - eventuali medicinali d'uso personale.