



# ATTENTI



SEZIONE DI  
ASCOLI PICENO

## all'Orso!



### WEEKEND NEL

# PARCO NAZIONALE D'ABRUZZO, LAZIO E MOLISE

- **Sabato 18 ottobre**

- **Monte Tranquillo (E, +700m)**

- **Centro visite del Parco a Pescasseroli**

- **Domenica 19 ottobre**

- **Escursione al Monte Marsicano (EE, +1200m)**

**Accompagnatori:** Nicola Angelini, Pierluigi Baiocchi, Alessandra Cianci, Marco Rossi

**Ritrovo:** sabato ore 06:45 Ascoli Piceno, Località Lu Battente - Piazzale Antistante Ceci Motor-Bike; **rientro:** domenica tardo pomeriggio; **spostamento** con mezzi propri. **Pernotto e mezza pensione:** Hotel "La Pieja" - OPI (AQ) - **Posti limitati**

Sono richieste discreta pratica escursionistica ed adeguata preparazione fisica.

Leggere le **relazioni dettagliate nelle pagine seguenti**

E' previsto una caparra di 50€ mediante bonifico.

Per informazioni  
contattare Pierluigi al  
numero 3287867176



## Monte Tranquillo

*Salita per la Valle Mancina, discesa per il Bosco della Difesa*



Pagina Facebook della  
Commissione Escursionismo

	<b>DATA ESCURSIONE:</b> Sabato 18 ottobre 2025		<b>DISLIVELLO:</b>	↑↓ 690 m
	<b>ORA PARTENZA:</b> 06:45		<b>DISTANZA:</b>	12 km
	<b>RITROVO:</b> Parcheggio Ceci – Lu Battente (AP)		<b>DIFFICOLTÀ TECNICA:</b>	E
	<b>PUNTO DI PARTENZA:</b> Pescasseroli (AQ.)		<b>DURATA (soste escluse):</b>	5 ore (soste escluse)
	<b>ACCOMPAGNATORI:</b> Pierluigi Baiocchi (328-7867176, telefono o whatsapp), Nicola Angelini, Alessandra Cianci, Marco Rossi.		<b>TIPO DI ESCURSIONE:</b>	Andata e ritorno

 **EQUIPAGGIAMENTO CONSIGLIATO:** Abbigliamento da alta montagna adatto alla stagione e alla quota, scarponi con suola ben marcata, guscio antipioggia e antivento, bastoncini telescopici, pila frontale, ghette, occhiali da sole, crema solare, guanti, cappello, berretto, acqua e viveri secondo personali esigenze, macchina fotografica, zaino. Portare con sé un ricambio completo da lasciare in auto e da poter utilizzare una volta rientrati dall'escursione.

- Per i non soci è necessario recarsi in sezione il venerdì dalle 18.30 alle 20.00 per attivare la copertura assicurativa giornaliera;
- Si prega di rispettare il regolamento della commissione escursionismo visionabile [cliccando qui](#) o scansionando il qr code a lato;
- L'escursione potrà essere annullata qualora le condizioni meteorologiche non lo consentano. Gli accompagnatori si riservano di variare le date, i percorsi e/o il programma dell'uscita anche in fase di svolgimento;
- Gli accompagnatori si riservano di escludere escursionisti non adeguatamente attrezzati e non rispettosi del regolamento;
- L'attività escursionistica è un'azione che presenta dei rischi e chi la pratica se ne assume la piena responsabilità. Le Sezioni del CAI adottano tutte le misure precauzionali affinché nei vari ambienti si operi con il maggior grado di sicurezza possibile.



**IL RISCHIO È SEMPRE PRESENTE E MAI AZZERABILE**

Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI venerdì dalle ore 18,30 alle 20,00 oppure telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il nostro sito [www.caiascoli.it](http://www.caiascoli.it)

### DESCRIZIONE ITINERARIO

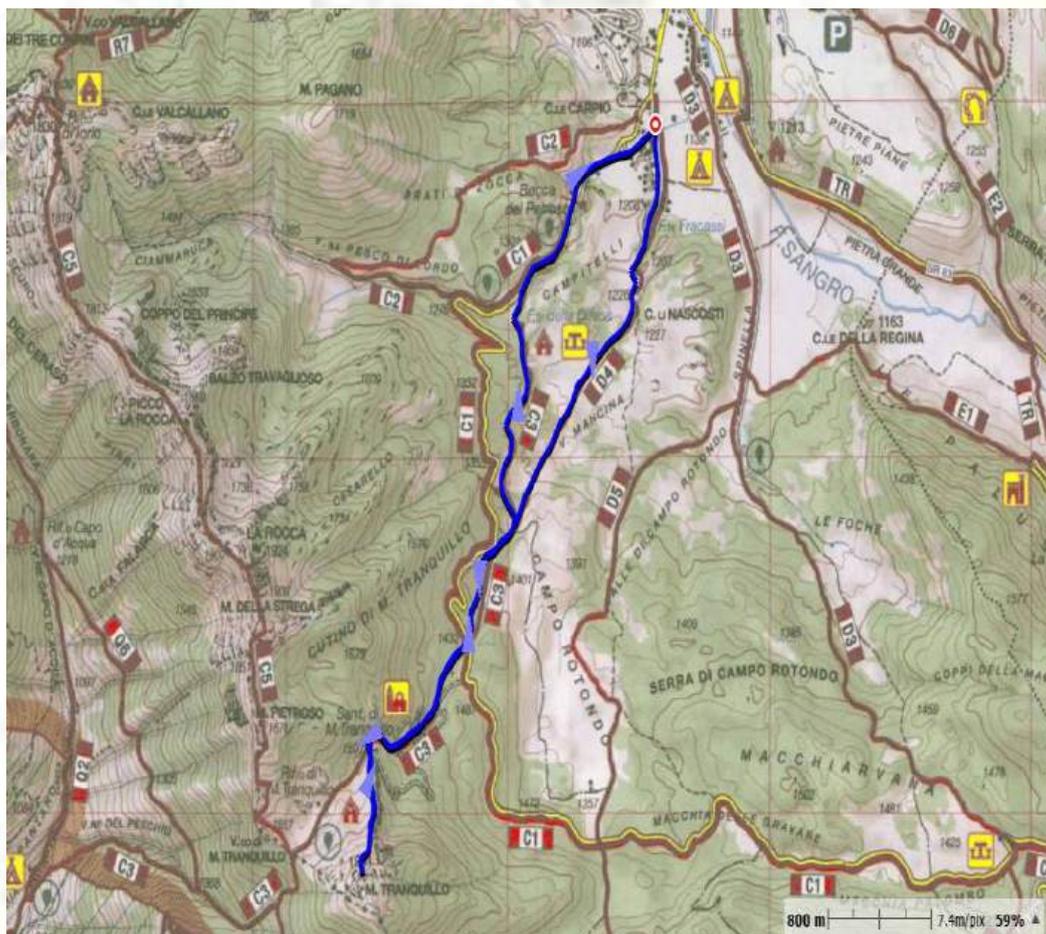
#### SALITA

Si parcheggia nei pressi dello Chalet dell'Orso e si prende il sentiero D4 che passa per Via Fonte Fracassi. Dopo poche decine di metri, proprio in corrispondenza della fonte, l'asfalto cede il passo al fitto acciottolato a ridosso mentre si arriva alla boscaglia. Delimitato da muretti a secco ben curati, il sentiero lascia la fitta macchia di aceri e faggi e sfocia negli ampi pascoli della Valle Mancina, dove brucano decine e decine di capi bovini. Proseguendo con l'alternarsi di macchia e pascoli si arriva al punto in cui il sentiero D4 si immette nel C3, da tenere a mente per il ritorno. Nell'ultimo prato a quota 1400m, dove invece brucano soprattutto cavalli, è facile individuare il punto in cui il sentiero entra più decisamente nel bosco, anche se una eventuale deviazione fino alla cresta per godere del primo punto panoramico sulla Val di Sangro non richiede più di cinque minuti. Qui la faggeta cambia forma e si compone di fusti eleganti e lunghi. Dopo aver intercettato più di una volta la carrareccia si arriva al Santuario di Monte Tranquillo (1597m). Dopo un breve ristoro si può affrontare l'itinerario di cresta che porta alla vetta (1841m). La vista abbraccia un panorama che spazia dai massicci dei Monti della Meta e Monti Marsicani sul versante abruzzese, mentre sul versante laziale sulla Val Roveto e sulla Ciociaria.

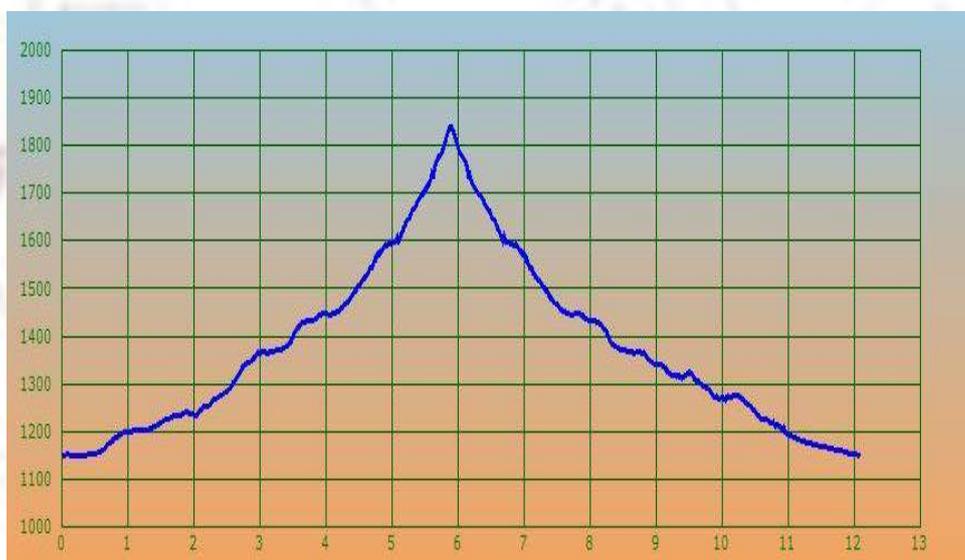


#### DISCESA

Si torna sui propri passi fino al Santuario e ancora fino all'incrocio di sentieri osservato all'andata, si prosegue sul C3 tenendosi sulla sinistra, la segnaletica verticale è parzialmente divelta ma ancora intelligibile. Da quest'altro versante l'itinerario attraversa il Bosco delle Difesa, o "*la Difesa*", come la chiama la comunità pescasserolese. Scendendo ancora, dopo essere passati davanti alla Baita Padre Terzi si arriva alla Fonte della Difesa, dove l'itinerario prosegue su una strada bianca. Proseguire su quest'ultima fino ad un parcheggio, superarlo sulla destra per poi imboccare un viale che ci riporta alle automobili costeggiando i recinti delle abitazioni.



Carta 1:25000



Profilo altimetrico

Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI venerdì dalle ore 18,30 alle 20,00 oppure telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il nostro sito [www.caiascoi.it](http://www.caiascoi.it)

# MONTE MARSICANO

*Da Ponte Forcone a Opi*



**DATA ESCURSIONE:** 19 ottobre 2025



**ORA PARTENZA:** 08:00



**RITROVO:** SS83 zona Ponte Forcone



**PUNTO DI PARTENZA:** Sorgente di Giove



**ACCOMPAGNATORI:** Nicola Angelini,  
Pierluigi Baiocchi, Alessandra  
Cianci, Marco Rossi



**EQUIPAGGIAMENTO CONSIGLIATO:**



**DISLIVELLO:** ↑ 1.200m - 1.150m



**DISTANZA:** 12,5 km



**DURATA (soste escluse):** 6 ore 30"



**DIFFICOLTÀ TECNICA:** EE



**TIPO DI ESCURSIONE:** Traversata

Abbigliamento da alta montagna adatto alla stagione e alla quota, scarponi con suola ben marcata, guscio antipioggia e antivento, guanti, berretto, bastoncini telescopici, pila frontale, ghette, occhiali da sole, crema solare, guanti, cappello, acqua e viveri secondo personali esigenze, macchina fotografica, zaino. Portare con sé un ricambio completo da lasciare in auto e da poter utilizzare una volta rientrati dall'escursione.

- Si prega di rispettare il **regolamento della commissione escursionismo** visionabile cliccando [qui](#) o scansionando il qr code a lato;
- L'escursione potrà essere **annullata** qualora le condizioni meteorologiche non lo consentano. Gli accompagnatori si riservano di **variare le date, i percorsi e/o il programma dell'uscita** anche in fase di svolgimento;
- Gli accompagnatori si riservano di **escludere** escursionisti non adeguatamente attrezzati e non rispettosi del regolamento;
- L'attività escursionistica è un'azione che **presenta dei rischi e chi la pratica se ne assume la piena responsabilità**. Le Sezioni del CAI adottano tutte le misure precauzionali affinché nei vari ambienti si operi con il maggior grado di sicurezza possibile.



**IL RISCHIO È SEMPRE PRESENTE E MAI AZZERABILE**

Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI venerdì dalle ore 18,30 alle 20,00 oppure telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il nostro sito [www.caiascoli.it](http://www.caiascoli.it)

### DESCRIZIONE ITINERARIO

#### *SALITA*

Dal cancelletto di ingresso del sentiero F10 (1070 m circa), si seguono i segni bianchi e rossi verso est. Dopo aver superato dei ruderi, il bosco di querce e carpini si fa più fitto e la salita del Pescogrosso diventa più ripida. Superata la zona boscosa dopo i 1.400m, nella zona di Pianezza, il sentiero flette verso est in maniera meno impegnativa. Il sentiero prosegue lungo la prateria fino a quota 1580, dove si raggiunge il rifugio Stazzo di monte Forcone. Dal rifugio si sale dritti verso nord, tra erba e massi, incontrando sporadici segni di conforto e qualche dosso. Superati i 1.950m di quota, il percorso tende verso ovest e subito dopo si incontrano i resti poco visibili di uno stazzo. Ancora verso nord si raggiunge una piccola valletta erbosa. Siamo arrivati sulla cresta, e ad ovest troviamo subito la vetta "ufficiale" del Marsicano (2.245m), mentre verso est possiamo ammirare, a breve distanza, la vetta est che è più alta di una decina di metri.



#### **Rifugio Stazzo di Monte Forcone**



#### *DISCESA*

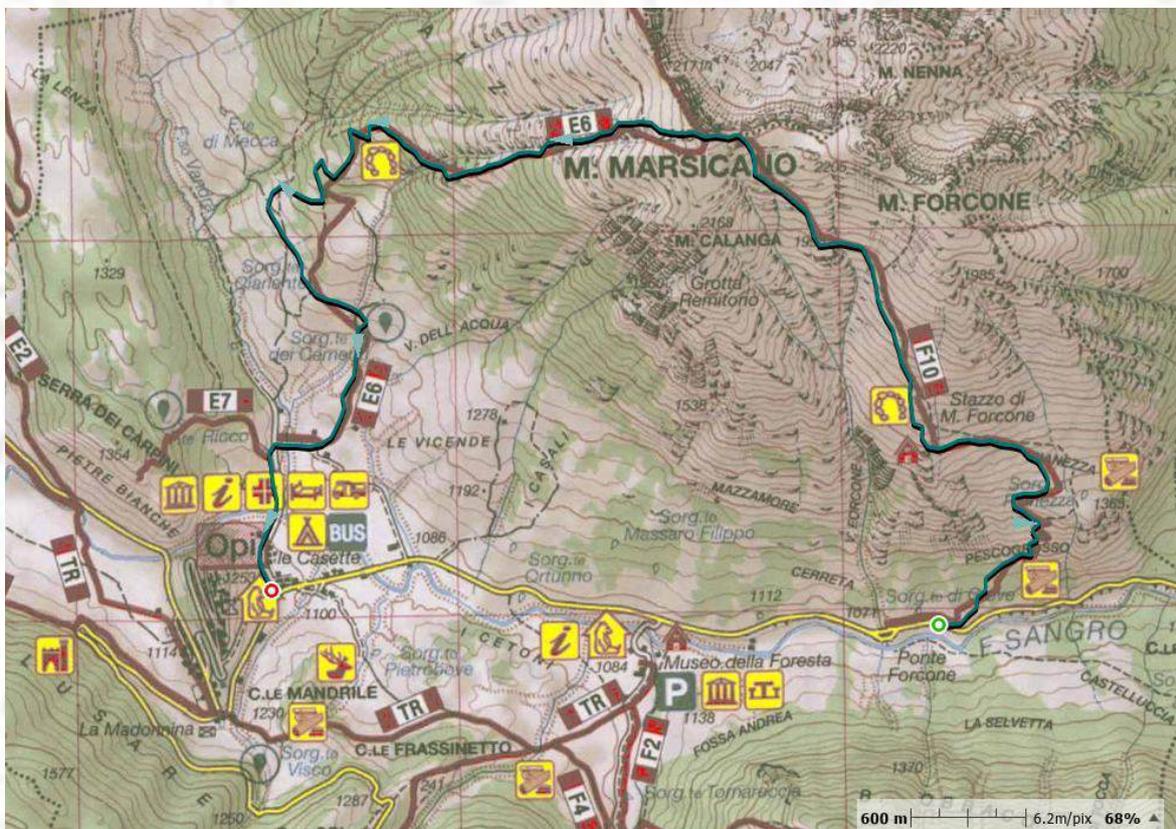
Dalla vetta si scende dritti verso ovest, scendendo verticalmente e costeggiando sulla destra un canale. Poco sotto i 1900 m si oltrepassa questo fossato e si continua sull'altro versante costeggiando il bosco. Ancora dritti fino a 1650 m circa quando, tra boschi e radure, verso destra, si traversa fino a raggiungere il rifugio Marsicano (1580 m). Con ampi zig-zag si continua a scendere tra radure e macchie

di faggi; si superano alcuni bivvi minori ed infine si incrocia una strada sterrata (1280 m circa). Ci si dirige verso sud-est per un tratto pianeggiante fino ad incontrare la sorgente Ciarlante (1280 m circa) a fianco ad un casotto dell'acquedotto. Si continua a camminare sulla pista, e più a valle si oltrepassa una fattoria (Podere Morgana) per poi arrivare sulla strada asfaltata nei pressi della località Le Casette.

Traversata marsicano ottobre 2025 (x => km, y => m)



Profilo altimetrico



Carta 1:25000 Parco Nazionale Abruzzo Lazio Molise 2014

Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI venerdì dalle ore 18,30 alle 20,00 oppure telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il nostro sito [www.caiascoi.it](http://www.caiascoi.it)