



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Albenga

Grande Traversata Appenninica: dai Monti della Laga al Gran Sasso

Sabato 25 giugno 2022

Partenza da Albenga con auto proprie per Ceppo – Km 630 – h. 7.30 circa.

Partenza da Ceppo

Arrivo a Ceppo la sera precedente il trekking.
Ceppo è a 30 km da Acquasanta Terme.

Possibilità di pernottamento:

- "Camping Ceppo"
- ostello
- albergo
- campeggio libero

PROGRAMMA

1° giorno – Domenica 26/6: Ceppo (m 1330) – Bosco della Martese – Cascate della Morricana – Stazzi della Morricana (m 1780)

Dislivello in salita 500 m - Durata 4 ore

h 7.00 sveglia, colazione (a proprio carico, al bar locale nel caso di campeggio libero o secondo l'alloggio scelto)

h 10.00 partenza

sosta alle Cascate della Morricana

arrivo agli stazzi della Morricana e sistemazione del campo nei pressi degli Stazzi

Bagno nel Fosso Cannavine e preparazione della cena

Note: un primo giorno abbastanza leggero, di scioglimento, nel Bosco della Martese, una delle foreste dell'Appennino dove ancora esiste l'abete bianco. La foresta è molto bella e fantastico il posto tappa

2° giorno – Lunedì 27/6: Stazzi della Morricana (m 1780) [- Pizzo di Moscio (m 2419)] – Monte Gorzano (m 2458) – Valle delle Cento Fonti – Sorgente Mercurio (m 1759)

Dislivello in salita 900 m o 1100 m se compresa la cima di Pizzo di Moscio - Durata 6 ore
(possibilità di percorso più breve escludendo Pizzo di Moscio)

h 6.30 sveglia, colazione

h 9.00 partenza

Note: l'itinerario percorre una parte delle creste, compresa la cima più alta del gruppo, Monte Gorzano. Parte del gruppo può arrivare anche sulla cima di Pizzo di Moscio, separandosi per breve tratto dal resto dei partecipanti. Mi piace molto il posto per la notte, c'è molta acqua e possibilità anche qui di fare un bagno... gelato.

3° giorno – Martedì 28/6: Sorgente Mercurio (m 1759) – Lago di Campotosto (m 1327)

Dislivello in salita 300 m - Durata 4 ore
h 7.00 sveglia, colazione
h 9.00 partenza

Arrivo al Lago di Campotosto. Pomeriggio defaticante e di rilassamento sul lago
Cena in ristorante tipico e molto buono nel paesino di Campotosto (il Barilotto)
A Campotosto, dietro prenotazione di una camera in una pensione per uso comune, c'è la possibilità, se lo ritenete necessario, di fare una doccia, ma forse, dato il lago, non ce ne è bisogno.
Si può anche utilizzare l'albergo, se qualcuno lo desidera e sempre dietro prenotazione, per un pernottamento convenzionale.

4° giorno – Mercoledì 29/6: Lago di Campotosto (m 1327) – L'Ortolano (m 1027) – Lago di Provvidenza (m 1063) – Valle del Chiarino – Prese d'Acqua del Chiarino (m 1307)

Dislivello in salita 300 m - Durata 6 ore
h 7.00 sveglia, colazione
h 9.00 partenza

Note: passaggio da un gruppo montano all'altro, passando per la valle del Vomano. Molto bella è la valle del Chiarino, che all'inizio presenta delle belle formazioni forestali di alto fusto di faggio e acero montano.

5° giorno – Giovedì 30/6:

Itinerario A : Prese d'Acqua del Chiarino (m 1307) – Sella del Venacquaro (m 2236) – Fonte del Venacquaro (m 1926)

Itinerario B : Prese d'Acqua del Chiarino (m 1307) – Monte Corvo (m 2623) – Sella di Monte Corvo (m 2305) – Fonte del Venacquaro (m 1926)

Itinerario A: Dislivello in salita 950 m - Durata 5 ore
Itinerario B: Dislivello in salita 1400 m - Durata 7 ore

h 6.30 sveglia, colazione
h 9.00 partenza

Note: due itinerari, percorribili secondo gusto e fatica. Il primo decisamente più facile, il secondo più impegnativo, guadagna la cima di Monte Corvo, uno dei grandi massicci del gruppo. Il gruppo può scegliere su cosa impegnarsi, i muli devono in ogni caso percorrere la via più breve.

6° giorno – Venerdì 1/7: Itinerario A : Fonte del Venacquaro (m 1926) – Sella dei Grilli (m 2220) – Capanne (m 1957) – La Portella (m 2260) – Albergo Campo Imperatore (m 2130) –Sorgente Fontari (m 1975)

Itinerario B : Fonte del Venacquaro (m 1926) – Sella dei Grilli (m 2220) – Capanne (m 1957) – Campo Pericoli – Rifugio Garibaldi (m 2252) – Corno Grande, Vetta Occidentale (m 2912) – Sella di Monte Aquila (m 2335) – – Albergo Campo Imperatore (m 2130) –Sorgente Fontari (m 1975)

Itinerario A: Dislivello in salita 600 m - Durata 5 ore
Itinerario B: Dislivello in salita 1400 m - Durata 7 ore

h 6.00 sveglia, colazione
h 9.00 partenza

Note: anche qui ci si può dividere secondo la fatica. Qualcuno con i muli seguirà la via più facile, qualcuno vorrà conquistare la cima dell'Appennino. La sveglia comunque presto, meglio prima delle 6.00.
La sera, ultime baldorie alla cena. Integrando lievemente i costi si può anche richiedere la cena in rifugio (integrazione costi ca. € 15).

7° giorno – Sabato 2/7: Solo mattina: Turistico

Visita di Campo Imperatore e dei piccoli ma interessantissimi centri vicini: Castel del Monte, Rocca Calascio, S. Stefano di Sessanio.

h 6.00 sveglia, colazione

h 9.00 partenza per il giro di Campo Imperatore, Rocca Calascio, S. Stefano di Sessanio.

h 13.00 Pranzo finale

h 17.00 Transfert a Ceppo

Commiato finale

Pernottamento a Ceppo

Domenica 3/7 – Partenza da Ceppo per Albenga

L'ORGANIZZAZIONE FORNISCE:

- Tende per ogni partecipante (marca Ferrino o pari qualità)
- Tenda comune per le cene
- Materiale completo per cucina da campo (fornelli, pentole, piatti, ecc.)
- Illuminazione comune
- Materiale tecnico e per il pronto soccorso
- A **richiesta**, è possibile fornire bastoncini da cammino
- Alimentazione

... oltre, naturalmente, ai muli!

ATTREZZATURA E ABBIGLIAMENTO PERSONALE CONSIGLIATO:

- Cappello di lana
- Cappello da sole
- Occhiali da sole
- Due pile (uno pesante, uno più leggero) + uno di riserva da usare anche come pigiama
- Tre magliette ad alta traspirazione
- Giacca a vento idrorepellente possibilmente in Goretex
- Pantaloni da escursionismo, in pile o in altro materiale caldo e traspirante
- Pantaloni più leggeri o pantaloni corti
- Pantaloni tuta per dormire;
- Biancheria intima;
- Quattro paia di calze;
- Scarponi da montagna;
- Scarpe da ginnastica • sandali da riposo;
- Lampada (ideale sarebbe un frontale);
- Sacco a pelo;
- Stuoia o materassino;
- Igiene personale (spugne ad uso proprio, salviette multiuso, dentifricio e spazzolino, asciugamano piccolo);
- Buste di plastica per riporre nelle sacche gli indumenti separatamente, sporchi-puliti, asciutti-bagnati;
- Tre sacchetti per immondizia per vario uso;
- Fazzoletti di carta;
- carta igienica per 8 giorni;
- crema solare;
- farmacia personale (aspirina, aulin, crema per le labbra, ecc.);
- kit posate personali;
- bicchiere/tazza;
- borraccia (meglio quelle da un litro e mezzo);
- zaino piccolo (30-35 lt)

N. B.: *Il mulo ha funzioni di portatore dei pesi comuni e dei bagagli personali. Si consiglia comunque di portare un piccolo zainetto personale per poter velocemente disporre di materiale personale d'emergenza: giacca a vento, un pile o una felpa, medicine personali, ecc.

*E' comunque bene ricordarsi che andando ad un trekking è opportuno fare delle scelte, optando per ciò che è veramente necessario, cercando di ridurre pesi e dimensioni dei bagagli.

Il bagaglio personale ideale, non supera i dieci chili di peso.

NUMERO DEI PARTECIPANTI E COSTI

Gruppo minimo 10 persone:

Proposta	Prezzo	Fondo cassa cibo e spese
6 giorni	€ 320	€ 70

I costi comprendono: tutta l'organizzazione con muli e guide, tende una ogni due persone, attrezzatura del campo comune e tenda comune, alimentazione dal pranzo al sacco del primo giorno al pranzo al sacco dell'ultimo.

I costi non comprendono il pernottamento e la cena per la notte dell'arrivo, i pernottamenti e i pasti extra in eventuali strutture recettive non indicate nel programma e i servizi sotto elencati:

- Transfert di ritorno a Ceppo:
 - o se solo per autisti, € 150 (solo transfert) da dividere per i partecipanti.
 - o se per tutti, con pulmino, preventivo da ricevere da ditta pullman (ca. € 400/500 a seconda dei posti) da dividere per i partecipanti.
- Trasporto animali a Ceppo e recupero animali a Campo Imperatore: € 500 ca. da dividere per i partecipanti
- Cena dell'ultimo giorno in Rifugio (ca. € 15)

INFO

- Il vitto è acquistato da noi con i fondi del campo ed è tutto compreso nei prezzi inviati. La preparazione dei pasti avviene insieme.
- La borsa, tipo "borsona da spedizione", che viene caricata sui muli con il vostro bagaglio, vi verrà fornita da noi. Ogni partecipante avrà la sua. Conviene che i partecipanti arrivino con il loro equipaggiamento già suddiviso in bustoni di plastica, che verranno semplicemente inseriti nel sacco da spedizione che gli verrà dato.
- La bevande in genere sono acqua e vino, sempre portato da noi.

La Mulattiera Società Cooperativa

Via Blasi 26, Loc. Ancarano, 06046 Norcia

Tel. 0743 820051 Cell. 339 4513189

P.IVA 02543550541

www.lamulattiera.it

info@lamulattiera.it

Facebook: [Gli Asini e i Muli della Mulattiera](#) e [Le Escursioni e i Trekking della Mulattiera](#)

**[LA MULATTIERA](#) Tel. 0743 820051 - Gsm. 339 4513189 -
www.lamulattiera.it, info@lamulattiera.it**