

**Invernale al MONTE  
CAPPUCCIATA -19 febbraio 2023  
– Cai Castelli**

**Invernale al MONTE CAPPUCCIATA  
19 febbraio 2023 – Cai Castelli**



# 19 Febbraio 2023

## CIASPOLATA AL VOLTIGNO

da Pantane di Villa Celiera  
al Monte Cappucciata

7:30 Partenza da Castelli

8:30 Inizio escursione da Pantane di Villa Celiera

### Percorso

**Pantane di Villa Celiera** (mt. 1340)

**Valle D'Ombra** (monumento alpini - mt. 1465)

**Valle dei frati** (mt. 1675)

**Monte cappucciata** (mt. 1801)

### Ritorno

costo assicurazione  
per i non soci CAI € 10,00

### Descrizione itinerario

da Pantane si continua nel solco della V. d'Ombra fino a q. 1465 ca. Si gira a sx, lasciando a dx il monumento agli Alpini. Si sale lungo la Valle dei Frati in un bel bosco secolare. Si fuoriesce dal bosco a q. 1675 ca. Si continua in direzione Sud-Est, attraversando le ampie praterie sommitali e si risale la piramide sommitale del Cappucciata

**Equipaggiamento necessario:** Zaino, scarponi da montagna (no doposci), ghette, ciaspole e bastoncini da trekking, abbigliamento a strati (dall'intimo tecnico al pile, con ricambi nello zaino), piumino, giacca antivento, guanti e berretto.

Durata ciaspolata A/R h 4,30

Dislivello salita 500 m

Dislivello discesa 500 m

Lunghezza 12,5 km

Difficoltà tecnica EAI

Referenti: Simonetti Antonio (pres. CAI Castelli): 3923589962  
Marrone Valentina: 3333134583



[www.caicastelli.it](http://www.caicastelli.it)

**BELLA, PANORAMICA, SUGGESTIVA**

*Vieni anche tu!*

## Da Parco Nazionale a Parco Nazionale

Il Gran Sasso d'Italia, abbandonate le imponenti elevazioni, si distende a meridione. Vuole così raggiungere il Morrone e diventare tutt'uno con la Maiella.



foto *Ercole Di Berardino*

### **Monte Cappucciata**

Consiglio la salita al Monte Cappucciata. Con agevole e panoramico percorso si guadagna un eccezionale luogo panoramico sui monti d'Abruzzo. Con la neve è un'esperienza molto coinvolgente.

### **Cosa osservare?**

*Con noi sempre l'immancabile bussola.*

Il Monte Cappucciata è uno straordinario balcone panoramico. Dopo aver osservato il Gran Sasso con Campo Imperatore (a Nord) gli diamo le spalle e scopriamo la maestosa Maiella (a Sud-Est) e il Sirente segnato dai canaloni (a Sud-Ovest). Un eccezionale colpo d'occhio.

## **Quasi poker di Parchi**

Potendo osservare anche il Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise (che in questo 2023 compie 100 anni), posto oltre la Maiella, avremmo fatto poker di Parchi.

## **Neve e siccità**

22 marzo 2023 GIORNATA MONDIALE DELL'ACQUA

Con la neve che ci abbraccia il pensiero va all'acqua e alla siccità che abbiamo sofferto nel caldo 2022.

ACQUA FONTE DI VITA è un monito dell'ONU da tenere sempre presente, con i ghiacciai che stanno sciogliendo e così si riduce la nostra riserva di acqua dolce.

*La crisi climatica è un tema difficile da affrontare e così politica e stampa evitano di considerarlo pienamente.*

[SICCITA' NELLA GIORNATA MONDIALE DELL'ACQUA – 22 marzo 2022. La storia dell'acqua è storia dei luoghi e della civiltà umana.](#)

## **Neve e sicurezza**

SICURI SULLA NEVE

Questa giornata sulla neve con il Cai Castelli si svolge in ambiente sicuro. Appena si superano alcuni confini in ambiente pericoloso, allora diventano indispensabili *precauzione, conoscenza, competenza e attrezzatura adeguata.*

Ci sono per questo le giornate e i materiali **“Sicuri con la**

**neve**” per sensibilizzare e informare gli escursionisti e gli scialpinisti sui pericoli insiti nella frequentazione della montagna invernale (dovuti soprattutto alle valanghe, alle scivolate su terreno ghiacciato e all’ipotermia).

Gli appuntamenti “Sicuri con la neve” sono parte del più generale progetto Cai e Cnsas [“Sicuri in montagna” \(link al sito\)](#)



SICURI in MONTAGNA

## Il Progetto

le basilari indicazioni per la prevenzione degli incidenti in montagna



Un'idea, un impegno culturale, un laboratorio permanente per conoscere meglio e far apprezzare l'ambiente montano frequentandolo in ragionevole sicurezza. Nasce da un gruppo di appassionati che nel 1999 lancia questo piccolo ma ambizioso progetto

---

[Montagna Pulita – NO all'inquinamento \(link alla pagina\)](#)

TESSERAMENTO  
2023

# Iscrivendoti al Cai...

- 1** ...potrai partecipare a tutte le **attività** indoor e outdoor organizzate dalle Sezioni e dalle Sottosezioni
- 2** ...potrai godere di condizioni agevolate nei **rifugi** del Cai e nelle strutture ricettive italiane ed estere convenzionate
- 3** ...ti sarà garantita **copertura assicurativa** per gli infortuni e la responsabilità civile verso terzi in attività istituzionale, oltre alle spese inerenti il Soccorso Alpino ([verifica i dettagli su cai.it](#))
- 4** ...riceverai (scegliendo tra formato cartaceo o digitale) il bimestrale **LA RIVISTA DEL CLUB ALPINO ITALIANO**
- 5** ...avrà sconti sull'editoria Cai e sui prodotti in vendita su [store.cai.it](#)
- 6** ...avrà accesso gratuito all'**app GeoResQ** e accesso scontato alla piattaforma streaming **InQuota.tv**



[WWW.CAI.IT](http://WWW.CAI.IT)

È una scelta utile *iscriversi* al [Club Alpino Italiano \(link\)](#) ed è un esercizio di libertà.

**BUONA MONTAGNA a tutti!**

– [Cai Castelli \(link sito\)](#)

– [Cai Teramo \(link sito\)](#)

– [Filippo Di Donato \(link Facebook\)](#)

2023.02.18 *pubblicato*



*(filidido)*

*– Giornalista*

*– Centro di Educazione Ambientale “gli aquilotti” Cai Castelli e Cai Teramo*

**Filippo Di Donato** nasce negli Altopiani Maggiori d’Abruzzo, a Rivisondoli (AQ). Si laurea in Fisica. In parallelo alla docenza si occupa di ambiente, montagna e aree protette. Riveste diversi ruoli nel CAI: socio fondatore della Sezione di Castelli (TE), presidente delegazione Abruzzo, consigliere centrale, presidente nazionale Escursionismo e TAM. Accompagnatore nazionale escursionismo. Operatore nazionale tutela ambiente montano. Ha promosso la costituzione di 3 Centri di Educazione Ambientale riconosciuti dalla Regione Abruzzo. Già nel Consiglio direttivo del Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga e nel Consiglio Direttivo Federparchi.

**È giornalista ambientale.**