

# **SCOPRI LA MONTAGNA CON LE RACCHETTE DA NEVE... domenica 23 gennaio 2022 – In Montagna con il Club Alpino Italiano: Sezioni Cai di Castelli e di Teramo**

SCOPRI LA MONTAGNA CON LE RACCHETTE DA NEVE... domenica 23  
gennaio 2022

# IN MONTAGNA CON IL CAI



Sezione Cai Castelli  
www.caicastelli.it  
info@caicastelli.it

**domenica 2022**  
**23 GENNAIO**  
**Campo Felice**  
Ciaspolata al Rifugio Sebastiani

**programma**

ORE 7:00 PARTENZA DA CASTELLI  
ORE 8:30 INIZIO ESCURSIONE  
DA CAMPO FELICE  
PARCHEGGIO PISTA SCI DI FONDO

TEMPO DI PERCORRENZA ORE 5

DIFFICOLTÀ: EA - ESCURSIONISMO  
ATTREZZATURA (CAI/ROLI)

DISLIVELLO: SALITA 552  
RISESA 552

SEGNALIA: SEGNALE BIANCO ROSSO

COSTO: ASSICURAZIONE PER I NON SOCI € 10,00

Referenti:  
DI SIMONE VINCENZO Tel. 3388231092  
TORPINONE GIANNI LUCA Tel. 3240976709

domenica 23 gennaio 2022

Ciaspolata al Rifugio Sebastiani da Campo Felice

ESCURSIONISMO EDUCANTE nel



Parco Regionale Sirente Velino



In montagna con il CAI  
In Montagna con il CAI  
Club Alpino Teramo  
Sezione di Castelli

Domenica 23 gennaio 2022

Escursione: Ciaspolata al Rifugio Sebastiani da Campo Felice

Partenza: Campo Felice, Pista Sci di Fondo

Arrivo: Rifugio Sebastiani

Difficoltà: EA - Escursionismo

Dislivello: Salita 552 m, Riscesa 552 m

Costo: Assicurazione per i non soci € 10,00

Referenti: Di Simone Vincenzo, Torpinone Gianni Luca



Centro di Educazione Ambientale "gli aquilotti"

filidido  
2022.01

# IN MONTAGNA CON IL CAI



Sezione CAI di Teramo

www.caiteramo.it

domenica 23 gennaio 2022

Ciaspolata dal Piano di Rascino (Fiamignano, prov. di Rieti)

ESCURSIONISMO EDUCANTE lungo il «sentiero naturale dei parchi»



Due Altopiani, un Bosco e un Castello

Escursione: Ciaspolata dal Piano di Rascino (Fiamignano, prov. di Rieti)

Partenza: Piano di Rascino

Arrivo: Castello

Difficoltà: EA - Escursionismo

Dislivello: Salita 552 m, Riscesa 552 m

Costo: Assicurazione per i non soci € 10,00

Referenti: Di Simone Vincenzo, Torpinone Gianni Luca

In Montagna con il CAI  
Sezione CAI di Teramo

Due Altopiani, un Bosco e un Castello

Partenza: Piano di Rascino

Arrivo: Castello

Difficoltà: EA - Escursionismo

Dislivello: Salita 552 m, Riscesa 552 m

Costo: Assicurazione per i non soci € 10,00

Referenti: Di Simone Vincenzo, Torpinone Gianni Luca

In Montagna con il CAI  
Sezione CAI di Teramo

Due Altopiani, un Bosco e un Castello

Partenza: Piano di Rascino

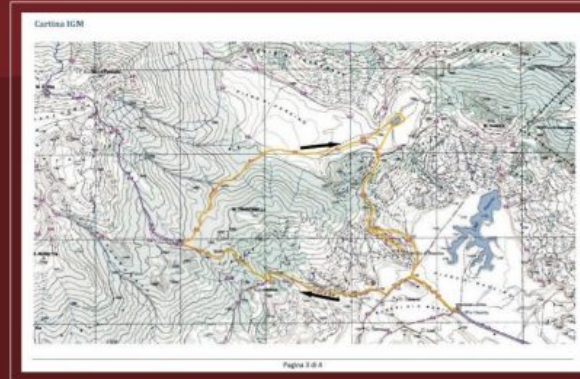
Arrivo: Castello

Difficoltà: EA - Escursionismo

Dislivello: Salita 552 m, Riscesa 552 m

Costo: Assicurazione per i non soci € 10,00

Referenti: Di Simone Vincenzo, Torpinone Gianni Luca



filidido 2022.01

In Montagna con il Club Alpino Italiano: Sezioni Cai di Castelli e di Teramo

Escursioni in ambiente innevato con buoni camminatori alla scoperta di luoghi e rifugi.

IN MONTAGNA CON IL CAI Sezione di Castelli  
Ciaspolata al Rifugio Sebastiani da Campo Felice  
Escursione nel Parco Regionale Sirente Velino



	<b>In montagna con il Cai</b>		
	In Montagna con il CAI Club Alpino Italiano Sezione di Castelli -		
Sezione Cai "Piergiorgio De Paulis" di Castelli <a href="http://www.caicastelli.it">www.caicastelli.it</a> , <a href="mailto:info@caicastelli.it">info@caicastelli.it</a>		 Centro di Educazione Ambientale "gli aquilotti" <a href="mailto:caiceaaquilotti@gmail.com">caiceaaquilotti@gmail.com</a>	
Parco Nazionale del Sirente Velino Titolo Escursione: Ciaspolata al Rifugio Sebastiani da Campo Felice		Data <b>23/01/2022</b>	
N. itinerario 1C, 1Cbis	Montagna Monte Puzillo	Massiccio Montuoso Monte Velino	
<b>Accesso</b> L'altopiano di Campo Felice si raggiunge da Lucoli, da Casamaina, dal casello di Tornimparte della A24, o da Rocca di Mezzo e Rocca di Cambio per il tunnel di Serralunga, che collega l'altopiano delle Rocche alla base degli impianti di risalita. Dalla rotonda all'ingresso della piana per chi arriva dalla A24 o da L'Aquila si devia a ovest (cartello) verso l'hotel-ristorante Alantino. Dopo altri 500 metri, prima dell'albergo e della partenza delle piste da fondo, si lasciano le macchine e si prosegue a piedi.			
<b>Itinerario</b> A piedi si continua sulla strada sterrata, indicata da segnavia bianco-rossi 1C, ci si tiene a destra a un bivio e si entra nella faggeta superando due sbarre successive. La carrareccia sale nel bosco, traversa un valloncetto, supera un tratto ripido e si affaccia sulla vastissima conca carsica della Valle del Puzillo, in fondo ai quali appare la parete della vetta occidentale del Costone. Da destra (nord) dominano la zona il Monte Puzillo e altre vette. Si scende a un pianoro, lo si attraversa, si lascia in alto a sinistra un rifugio utilizzato in estate dai pastori, e si sale a un bivio con cartelli (1840 m) accanto a una cisterna e a un fontanile asciutti. Lasciata a destra una carrareccia (che porta comunque al rifugio) si va a sinistra per un sentiero (segnavia 1Cbis) che sale per una serie di valloncelli, incontra un largo crinale erboso e scende per qualche metro in una conca. La parete del Costone fa da sfondo a questa parte del percorso. Si riprende a salire obliquamente ai piedi della cresta della Cimata di Pezza. Il percorso segnato risbucca sulla carrareccia, la segue per poche decine di metri, poi continua verso sinistra fino al Rifugio Sebastiani (2102 m).			
Foto dell'itinerario: <a href="http://www.caicastelli.it">www.caicastelli.it</a>			
Località partenza Castelli - p.za Guglielmo Marconi	Ora incontro 7:00	Mezzo di trasporto Mezzi propri	
Dislivello	S: 552 m D: 552 m	Lunghezza: 11 Km S: 5,5 km; D: 5,5 km	
Durata	A: h 2,5 R: h 2	Difficoltà: E A	
Tipo Segnaletica	r.b.r. <input checked="" type="checkbox"/>	r.g.r. <input type="checkbox"/>	
	altro <input type="checkbox"/>	assente <input type="checkbox"/>	
Segnaletica realizzata da: Club Alpino Italiano - Parco Regionale Sirente Velino			
Natura del Percorso: lungofiume, bosco, spazi aperti			
Referenti: Di Simone Vincenzo Gianluca Torpedine	tel. 3398223092 3240976709	Mail.	
Commissione Escursionismo Abruzzo			

## IN MONTAGNA CON IL CAI Sezione di Teramo

Ciaspolata dal Piano di Rascino (Fiamignano, prov. di Rieti)

# Escursione lungo il Sentiero Naturale dei Parchi

## IN MONTAGNA CON IL CAI



domenica 23 gennaio 2022

Ciaspolata dal Piano di Rascino (Fiamignano, prov. di Rieti)

ESCURSIONISMO EDUCANTE lungo il «sentiero naturale dei parchi»



Due Altopiani, un Bosco e un Castello

In Montagna con il CAI

### Due Altopiani, un Bosco e un Castello

domenica 23 gennaio 2022

Sezione CAI di Teramo

**Descrizione dell'escursione:**

km	Altitudine	Tempo
0	400	0
1	800	20
2	1200	40
3	1000	55
4	800	70
5	600	85
6	800	100
7	1000	115
8	1200	130
9	1000	145
10	800	160
11	600	175
12	400	190
13	400	205

**Descrizione:** In questa gita si parte dal Piano di Rascino (400 m) e si sale lungo il sentiero naturalistico fino alla Rocca di Rascino (1000 m). Da qui si scende verso il Castello di Rascino (800 m) e si prosegue verso il bosco di Rascino (600 m). L'escursione termina al Piano di Rascino (400 m).

**Equipaggiamento:** Scarpe adatte all'escursionismo, bastoncino da trekking, acqua, pranzo, cappello, giacca impermeabile.

In Montagna con il CAI

### Due Altopiani, un Bosco e un Castello

domenica 23 gennaio 2022

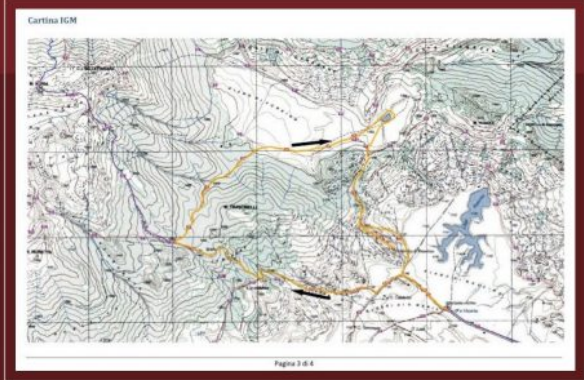
Sezione CAI di Teramo

**Descrizione dell'escursione:**

km	Altitudine	Tempo
0	400	0
1	800	20
2	1200	40
3	1000	55
4	800	70
5	600	85
6	800	100
7	1000	115
8	1200	130
9	1000	145
10	800	160
11	600	175
12	400	190
13	400	205

**Descrizione:** In questa gita si parte dal Piano di Rascino (400 m) e si sale lungo il sentiero naturalistico fino alla Rocca di Rascino (1000 m). Da qui si scende verso il Castello di Rascino (800 m) e si prosegue verso il bosco di Rascino (600 m). L'escursione termina al Piano di Rascino (400 m).

**Equipaggiamento:** Scarpe adatte all'escursionismo, bastoncino da trekking, acqua, pranzo, cappello, giacca impermeabile.





Sezione CAI di Teramo

# In Montagna con il CAI

Club Alpino Italiano  
Sezione Gran Sasso d'Italia  
- Teramo -



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

Data: 23 gennaio 2022

## Due Altopiani, un Bosco e un Castello

Ciaspolata dal Piano di Rascino (Fiamignano, prov. di Rieti)

### N. itinerari

486B, 486 e parte del  
Cammino Naturale dei Parchi

### Montagne

Monte Trascinelli (m 1.551)

### Massiccio Montuoso

I Monti Cicolani

### Descrizione dell'Itinerario

#### Itinerario in Salita

Fonte Uscerto, Piano del Rascino	m. 1145
Valle Zappa	m. 1276
Colle Cerasa	m. 1326
Le Renare	m. 1400
Bivio 486, Bosco di Monte Trascinelli	m. 1503

#### Itinerario in Discesa

Piano di Cornino	m. 1300
Lago Cornino	m. 1264
Sella Rascino	m. 1306
Castello di Rascino	m. 1218
Fonte Uscerto	m. 1145

**Percorso:** Si parte dalla fonte U' scertu sul alto Piano di Rascino con il suo lago omonimo. Seguiamo prima 1 chilometro il piano in direzione occidentale, per poi salire, seguendo sentiero 486B e il cammino naturale dei parchi ([www.camminonaturaledeiparchi.it](http://www.camminonaturaledeiparchi.it), percorso promosso dalla regione di Lazio), per arrivare, dopo 2,5 km, sul Colle Cerasa (m.1326), con una vista su tutto il piano. Continuiamo a salire nei boschi sotto Monte Trascinelli per arrivare, (km 4), su una strada tra bellissimi faggi centenari, che scende tranquillamente sul secondo alto piano, chiamato Pian del Cornino (5,5 km). Attraversiamo il piano per visitare il laghetto del Cornino (km 8) per poi tornare indietro in direzione del Piano del Rascino. Scendendo possiamo ancora vedere i ruderi del Castello di Rascino su una cresta panoramica al lato occidentale del Piano del Rascino (km 9,5). Dal Castello ci vogliono ancora 2 km per scendere i 75 metri al punto di partenza. Il percorso si sviluppa su strade e sentieri forestali e alto piano.



**Dislivello** S: m +550 D: m -550

**Durata** 6h 30'

**Lunghezza** 12 km

**Difficoltà** E

**Nota sul ambiente innevato:** per una ciaspolata, il percorso, con 550 metri di dislivello è abbastanza impegnativo, in particolare in salita, ma non è mai tecnico e la lunghezza è limitata, quindi c'è tempo per fare piano. Nel momento della preparazione di questa scheda le previsioni sono che ci sarà soltanto poca neve sul altitudine dei altopiani che visitiamo, ma la temperatura sarà bassa (sotto zero), quindi è possibile che le ciaspole vanno messe solo in certi tratti.

**Attrezzatura Necessaria:** ciaspole e bacchette, scarponi alti con suola di buon rilievo, borraccia d'acqua o altra bevanda, pranzo al sacco, vestiti invernali in più strati, comunque giacca impermeabile e respirante, occhiali e crema da sole.

### Trasporto ed Organizzazione

(prosegue sulla prossima pagina)



Sezione CAI di Teramo

# In Montagna con il CAI

Club Alpino Italiano  
Sezione Gran Sasso d'Italia  
- Teramo -



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

Data: 23 gennaio 2022

## Due Altopiani, un Bosco e un Castello

Ciaspolata dal Piano di Rascino (Fiamignano, prov. di Rieti)

### Trasporto ed Organizzazione

Località incontro / partenza	Ora incontro	Ora partenza	Mezzo di trasporto
Teramo – sede CAI via Cona	06:30	6:40	Proprie macchine
Distributore all'uscita Colledara San Gabriele dell'A24	Ora incontro 6:50	Ora partenza 7:05	Proprie macchine
Punto partenza escursione Pian del Rascino	Ora arrivo 8:45	Ora partenza escursione 9:00	Il viaggio in macchina è 1h45'' da Teramo, senza sosta; quindi, incluso il caffè a Colledara: 2 ore

Attenzione per autisti: per salire al altopiano con la macchina servono almeno le gomme termiche – da neve, ma è fortemente consigliato portare anche le catene da neve.

Trovate indicazioni sul punto di partenza dell'escursione sulla ultima pagina.

### Disposizioni anti Covid

Riepilogo norme di sicurezza a cui dobbiamo RIGOROSAMENTE attenerci al fine di poter partecipare tutti tranquillamente alle nostre attività escursionistiche:

- Ogni partecipante è tenuto a rispettare le norme di igiene e il distanziamento di almeno 2 metri e essere in possesso di mascherina ffp2 e gel disinfettante
- Ogni partecipante a partire dal 10 gennaio 2022 fino a cessazione dello stato di emergenza epidemiologica potrà partecipare solo se soddisfa una delle prossime condizioni:
  - soggetto è munito di Green Pass rafforzato;
  - soggetto con età inferiore ai 12 anni ;
  - soggetto è esente dalla campagna vaccinale, sulla base di idonea certificazione medica (da portare e dimostrare).
- Ogni partecipante deve OBBLIGATORIAMENTE consegnare a un accompagnatore prima dell'escursione, il Modulo di Autodichiarazione (che potete scaricare con il link sulla ultima pagina) compilato e firmato;
- Ogni partecipante dovrà sottoporsi, ove richiesto, alla misurazione della temperatura a mezzo termo scanner da parte degli accompagnatori.

### Adesione

E' possibile aderire per soci CAI, PRIMA di Venerdì 21 gennaio, ore 21:30:

- al accompagnatore [niels.van.bemmelen@gmail.com](mailto:niels.van.bemmelen@gmail.com), tel. 3495075867, oppure

- alla segreteria della sezione Teramo del CAI, [segreteria@caiteramo.it](mailto:segreteria@caiteramo.it).

**Accompagnatore:** Cel. / whatsapp  
Niels van Bemmelen 3495075867

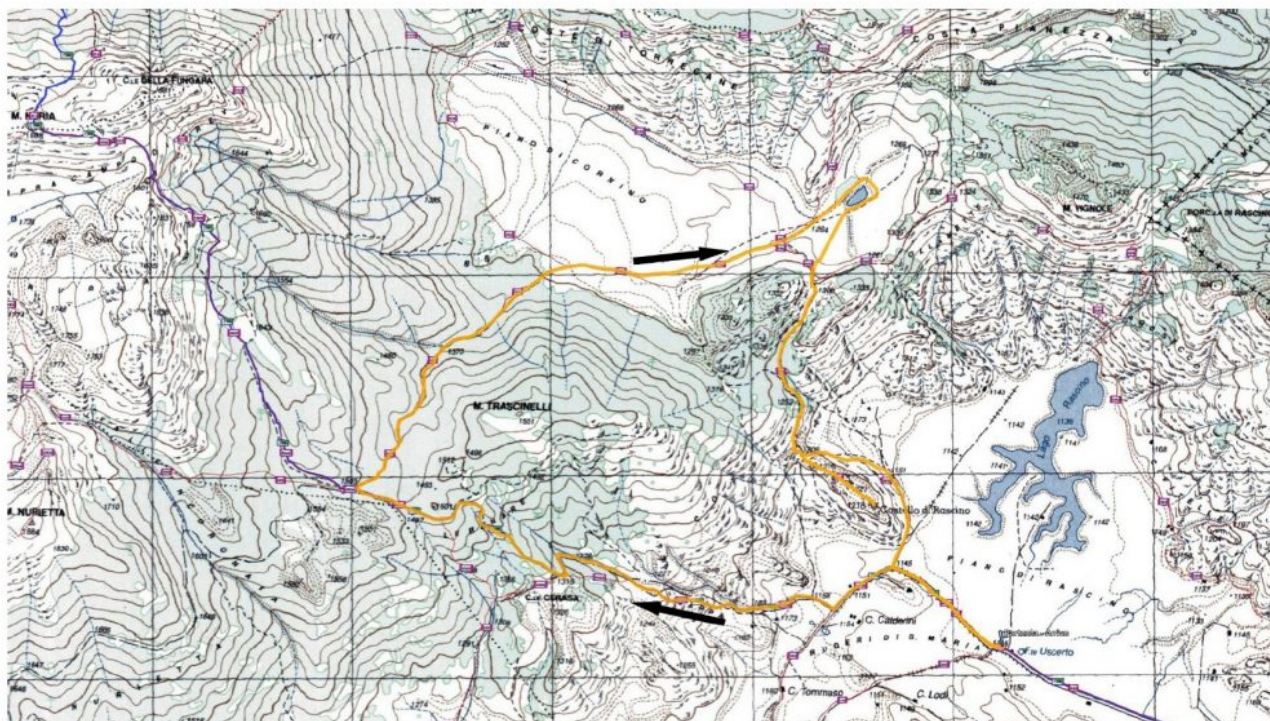
**Fisso**  
0861 1855995

**eMail**  
[niels.van.bemmelen@gmail.com](mailto:niels.van.bemmelen@gmail.com)

**La Montagna protetta e da proteggere offre irripetibili occasioni di conoscenza e incontro**

Troviamo paesi, rifugi, riserve, parchi, fiumi incontaminati, boschi, pianori e vette, luoghi percorribili con sentieri della bellezza, dello spirito, del gusto e anche della salute.

#### Cartina IGM



Pagina 3 di 4

#### Profilo elevazione:



#### Posizione punto di partenza dell'escursione

Uscertu, Altopiano di Rascino  
02023 Fiamignano, Provincia di Rieti

Per aprire la mappa google maps:

<https://goo.gl/maps/Ceixu4ZnLkKwmgKD7>



#### Modulo di Autodichiarazione per disposizioni anti Covid

[Link al modulo scaricabile](#) in formato Word (docx):

[Link al modulo scaricabile](#) in formato pdf:



Pagina 4 di 4



## **In questo periodo di pandemia**

In questo momento della pandemia ed estrema facilità nella trasmissione del virus la soluzione migliore è quella di restare all'aperto, sparpagliarsi sul territorio in piccoli gruppi. Con il Club Alpino Italiano questo è possibile.



## **Scoprire la Montagna d'inverno**

Scoprire la Montagna d'inverno, per poi tornarci nelle altre stagioni. Se si parte presto le luci dell'alba fanno anticipare il profilo delle montagne e, attendendosi al tramonto tutto diventa suggestivo e irrealistico. Eppure è vero. Ambienti limpidi e integri. Ci attendono ambienti limpidi e integri che sono in grado di promuovere l'economia diffusa e sicura interstagionale che è la risposta vincente alla superata, settoriale ed energivora realtà dei bacini sciistici.

[Documento Cai del 2020.11.21: Cambiamento climatico neve sci e montagna \(link\)](#)

**BUONA MONTAGNA a tutti** sempre frequentata con le dovute attenzioni dalla presente emergenza sanitaria

**2022.01.21** (*pubblicato*)



(filidido)

– *Giornalista*

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

– *CD Federparchi*

*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 è ancora nel Consiglio Direttivo Federparchi.*

***È giornalista ambientale.***