




	<p align="center">In montagna con il Cai</p> <p align="center">Club Alpino Italiano Sez. Gran Sasso d'Italia- Teramo</p>	
   	<p align="center">Titolo Escursione:</p> <p align="center">LE GOLE DEL GARRAFO E LA GROTTA FREDDA</p>	
<p>Nel: PARCO NAZIONALE GRAN SASSO MONTI DELLA LAGA</p>		<p align="center">Data:</p> <p align="center">DOMENICA 23.07.2023</p>
<p align="center">Sentieri CAI</p>	<p align="center">GOLE DEL GARRAFO</p>	<p align="center">Località</p> <p align="center">ACQUASANTATERME</p>
<p>Questa Domenica faremo un'altra bellissima escursione insieme al Gruppo Grotte e Forre della nostra Sezione andremo alle Gole del Garrafo con una puntata a Grotta Fredda .</p> <p>Escursione dedicata a chi ha già una minima dimestichezza con l'arrampicata e non abbia problemi con le vertigini. Infatti il percorso prevede una camminata in cui ci si tiene su corde già presenti. Alcuni tratti prevedono il passaggio e guadi nella fredda acqua del torrente, per cui sono necessarie oltre ai normali scarponi da trekking scarpette da scoglio o scarpette leggere da tennis , da alternare allo scarponcino.</p> <p>Inoltre sarà necessario dotarsi di imbrago, longe ,caschetto, lampada frontale, guanti da lavoro.</p> <p>Per raggiungere il punto di inizio del sentiero, questo è il link https://lh5.googleusercontent.com/p/AF1QipMIK0ctAtSwh1eT_LAFqyzE7W66HY2TQmZPb3Y1=w408-h545-k-no</p> <p>Per questioni logistiche il parcheggio delle macchine sarà effettuato presso il piazzale Rio di Acquasanta Terme (da Teramo circa 55 km e 1h di macchina) prima del bivio di Vallecchia sulla sx venendo da Ascoli .</p> <p>In breve parcheggiata la macchina all' uscita del paese prendere sulla sinistra al bivio per Vallecchia , si segue una strada sterrata prima in discesa e poi pianeggiante che porterà, costeggiando il fosso, nei pressi di una casa con cancello.</p> <p>Da qui (420 m slm) si prende il sentiero che, in piano , costeggia in alto il torrente. Dopo una lieve discesa si raggiunge un ponte di legno che permette di attraversare la forra Subito oltre si incontra un altro ponticello sopra un minuscolo fosso . Superato anche questo la mulattiera compie un tornante; dopo pochi metri attenzione perchè occorre lasciare il sentiero principale e prendere la traccia che scende verso sinistra. Giunti quasi sul fondo, ad un incrocio seguire a destra finchè non si arriva ad una corda fissa che permette di scendere sull'alveo del torrente . Da qui si risale il fiume a volte a destra a volte a sinistra sfruttando le varie corde fisse e cercando la traccia che comunque è sempre visibile. Giunti nel tratto dove la gola si allarga e le pareti si fanno meno scoscese il sentiero inizia a salire lentamente per superare una strettoia arrivando a un mulino abbandonato dopo circa 2 h. Da qui si ritornerà al punto di partenza per lo stesso itinerario . Lungo il sentiero ,al ritorno, nel Fosso dal Pentito, ci si inoltrerà nel ventre della Grotta Fredda che ospitò nel 2007 lo speleologo Montalbini per 235 giorni per condurre i suoi studi ed effettuare un esperimento di isolamento spazio-temporale. Nella Grotta si potranno ammirare ed esplorare alcune gallerie e all' uscita vi sarà un piccolo scivolo.</p>		

Terminata questa piccola avventura tutti a lu Vurghe una fonte termale naturale, di libero accesso situata nei pressi di Acquasanta . Le sue tiepide acque sulfuree sgorgano ad una temperatura di circa 30 gradi e dove ,grazie alla recente riqualificazione, è possibile immergersi e rilassarsi in comode vasche.

Luogo di partenza: Sede Sezione Cai Teramo Prenotazione entro le ORE 20 del 21.07.2023	Ora ritrovo: 7.45 Ora partenza: 8.00	Mezzo di trasporto: Auto proprie		
Attrezzatura: Caschetto ,imbrago longe, lampada frontale,guanti da lavoro ,scarpette da acqua ,maglia, scarponcini da trekking,giacca, borraccia con 1 litro d'acqua,ricambio,costume da bagno	Lunghezza: Km 4 km	Dislivello di salita:m 200 Dislivello in discesa:m.200		
Durata:5h	Difficoltà: EA	Note: Il percorso che risale lagola è parzialmente attrezzato con corde fisse, per cui è riservato ad escursionisti esperti		
Tipo segnaletica:	r.b.r. <input type="checkbox"/>	r.g.r. <input type="checkbox"/>	Altro <input checked="" type="checkbox"/>	Assente <input type="checkbox"/>

Natura del percorso: alcuni tratti su sentiero esposto con corde fisse

Accompagnatori: Lia Sisino Aurelio Ferreo Di Monte Francesco Urbani Giacinto	3348496437 3315788106 3472640654 3398053810	Mail: segreteria@caiteramo.it
---	--	--

PS per chi non fosse fornito di imbrago, longe, caschetto e frontale il materiale suddetto verrà fornito dal Gruppo Grotte e Forre

Gli accompagnatori si riservano di escludere le persone non ritenute allenate e/o sufficientemente equipaggiate e di apportare variazioni al percorso in funzione delle condizioni meteo e ambientali.

Ai sensi del dlgs 196/03 dopo lettura della stessa autorizzo il CAI Teramo al trattamento dei propri dati personali. Autorizzo la trasmissione e l'uso dei propri dati di rintracciabilità e l'uso di immagini , video e riprese filmate per le finalità e gli scopi associativi.

Si ricorda che la frequentazione degli ambienti montani presenta dei rischi mai del tutto azzerabili.

L'iscrizione comporta :

La presa visione della scheda tecnica e dei documenti allegati;

L'obbligo dei partecipanti di osservare rigorosamente le prescrizioni impartite degli accompagnatori CAI.