



In montagna con il Cai



Club Alpino Italiano Sez. Gran Sasso d'Italia- Teramo



Gruppo Senior CAI Teramo

LA CRESTA SUL LAGO DI CAMPOTOSTO

Nel: Lago di Campotosto Parco Gran Sasso Laga

Data:
GIOVEDÌ 14 MARZO

Sentiero: N 421 ;382

Massiccio Montuoso:
MONTE CIVITELLA

Località
ARINGO /CAPITIGNANO



Il percorso si svolge sulla dorsale che sovrasta il lago di Campotosto, con un tracciato a semicerchio che parte da Aringo, sale sul monte Civitella e ridiscende a Capitignano dove avremo una macchina di recupero. Sia il Comune di Capitignano che la frazione di Aringo (comune di Montereale) rientrano nel Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga, e sono situati alle pendici del Monte Civitella (Monti dell'Alto Aterno), guardando a sud-est verso la conca del Monterealese.

Si parte dal sentiero 421 situato sulla dx lungo la Strada statale 260 Picente in direzione Amatrice a poca distanza dal centro abitato di Aringo. Si sale in direzione del Lago di Campotosto e giunti al valico in prossimità di Capo Cancelli 1398m si prosegue attraversando Prato Vecchio girando poi a destra in direzione Mascioni. Da qui si inizia a risalire verso capo delle Pendenti 1486 m fino all'ennesimo valico dal quale si stacca a dx una vecchia sterrata che porta a Sivigliano da un versante e a poggio Cancelli dall'altro versante, un ultimo ripido strappo in salita e ci si ritrova sul panoramico Monte Civitella 1603 m dopo circa 3 h e 6.5 km percorsi. Il Monte Civitella rappresenta una delle elevazioni maggiori ad ovest del lago di Campotosto, di cui sostanzialmente separa i due rami, e offre una magnifica vista della catena della Laga, sul versante Nord Ovest del Gran sasso e sul lago stesso.

Da qui inizia la discesa sul sentiero 382 che passando per Colle Pago riporta verso Capitignano, seguendo il sentiero. Alla prima biforcazione si va a dx continuando sempre sul 382 che con tornanti e lunghi tratti a mezza costa porta verso la Forcella di Monopolino m 1465, balcone panoramico sulla piana di Montereale. Proseguendo a scendere si arriva prima alla piazza principale con fontanile della frazione di Monopolino e poi alla chiesa di San Flaviano (con ampio spazio per parcheggio) nella parte superiore di Capitignano m910 dove avremo lasciato la macchina di recupero dopo 6.00 h ,745 m di dislivello e circa 13 km dalla partenza

Luogo di partenza:

Sede Sezione Cai Teramo

**Prenotazione entro le ORE 12 del
13.03.2023**

Ora ritrovo: 7.30

Ora partenza:7.45

Mezzo di trasporto:

Auto proprie

Attrezzatura: giacca impermeabile, pile, scarponcini da trekking, Borraccia con 1 litro d'acqua, indumenti ricambio.

Lunghezza:
Km 12.800 km

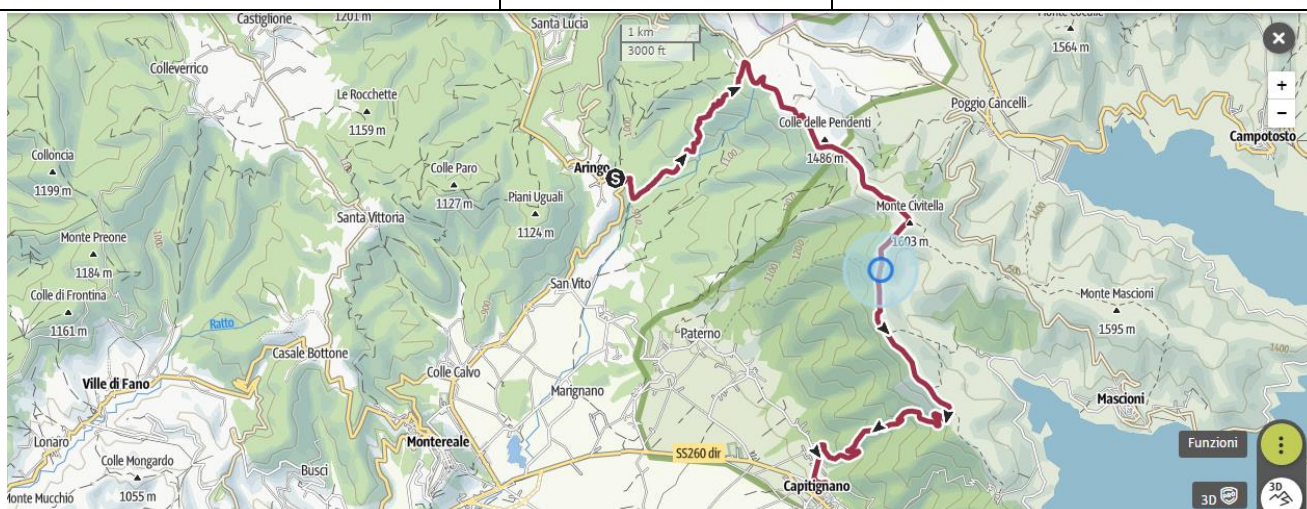
Dislivello di salita:m. 745
Dislivello in discesa:m. 770

Durata: 6.00	Difficoltà: E	Note: Percorso con discreto dislivello, media lunghezza su carrarecce e tratti di sentiero in pendenza ma facile da percorrere
---------------------	--------------------------------	---

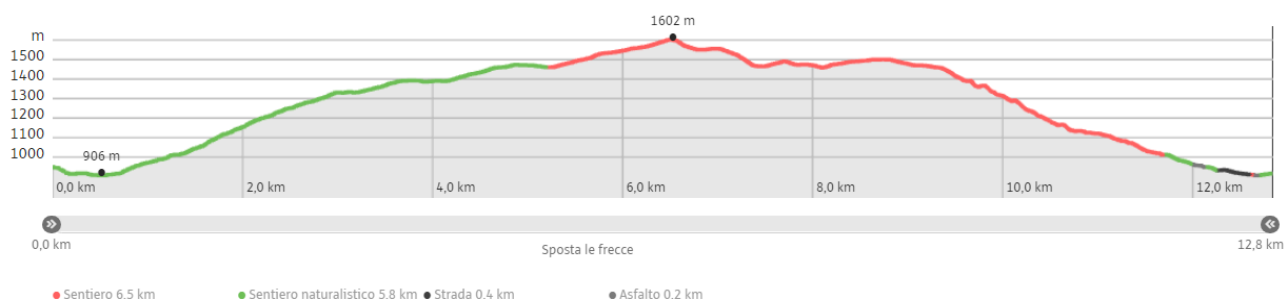
Tipo segnaletica:	r.b.r. <input type="checkbox"/>	r.g.r. <input type="checkbox"/>	Altro <input checked="" type="checkbox"/>	Assente <input type="checkbox"/>
--------------------------	---------------------------------	---------------------------------	---	----------------------------------

Natura del percorso: Percorso per sentieri tracciati/carrarecce

Accompagnatori: Giacinto Urbani Ilario Di Giuseppe	3398053810 3477582023	Mail: segreteria@caiteramo.it
---	--------------------------	--



<https://www.outdooractive.com/it/route/escursione/provincia-dell-aquila/aringo-capitignano-x-monte-civitella-percorso-creato-il-2024-03-10/288289339/>



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 e 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

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