

	In montagna con il CAI		
Club Alpino Italiano Sez. Gran Sasso d'Italia- T e r a m o			
	Titolo Escursione: DAI PASCOLI DELLA COSTA GRANDE AL MONTE LE QUARTORA SULLE TRACCE DEI LUPI		
Nel: Parco Naturale Regionale Sirente Velino		Data: MERCOLEDI 09.04.2025	
Sentieri CAI: 6	MASSICCIO MONTUOSO: MONTE OCRE	Località Roio Piano (L'Aquila)	
<p>Seguendo la strada che da Roio Piano porta a Lucoli dopo quasi 200 metri, dopo una curva, si vede sulla sinistra una strada bianca che sale in perpendicolare alla strada asfaltata ed un tabellone informativo(830 mt).</p> <p>Lasciata l'auto si inizia a salire gradualmente a piedi con comoda mulattiera (Via del Monte) in direzione sud est fino ad arrivare dopo un'ora e quasi 4 km di distanza al rifugio pastorale del Campetello a quota 1190 mt. A quota 1.220 mt si piega a destra ed il sentiero sale ripidamente seguendo dei tornanti fino ad arrivare in cresta e da lì in poco tempo al Tabellone (vecchio ripetitore posto ad 1,3 h di cammino dal rifugio); la vetta, chiamata dagli aquilani comunemente "Ju Tabello", si trova 50 metri più in alto muovendosi sempre in direzione sud e si raggiunge in 15 minuti di cammino (1783 metri).</p> <p>Dalla cima si può godere di un ampio panorama che spazia dal Velino e le cime minori ed anche tutta la cresta del Gran Sasso Occidentale, nonché sulla città de L'Aquila.</p> <p>Dopo una breve pausa si scende per comodo sentiero in direzione sud-est verso il laghetto di Vallefredda incontrando una fonte con abbeveratoio per gli animali al pascolo (1620 mt).</p> <p>Intercettata una carrareccia si inizia a scendere dolcemente per la Valle Cama in direzione nord ovest per arrivare al valico di Colle Campoli a quota 1370 metri ed ignorando il sentiero sulla destra, si oltrepassano dei ruderi (case Michetti) con laghetto dove si abbeverano gli animali ed è stato avvistato più volte un branco di lupi.</p> <p>Si risale brevemente fino ad arrivare ad un altro rudere ed a quota 1280 mt si giunge ad una radura in cui si prende un sentierino che scende ripidamente in direzione della strada che va da Lucoli a Roio.</p> <p>A quota 990 mt si prende un altro sentiero (con muretti a secco) che obliqua a destra in direzione est che scende sulla strada nei pressi delle auto.</p>			
Luogo di partenza: Sede Sezione CAI Teramo Prenotazione entro le ORE 14.00 Dell-08.04.2025		Ora partenza: 7.30	Mezzo di trasporto: Auto proprie
Attrezzatura: giacca impermeabile, pile, scarponcini da trekking, lampada frontale, Borraccia con 1 litri d'acqua, bastoncini, crema solare, ricambio.		Lunghezza: Km 15,7 km	Dislivello di salita:m. 990
Durata: 7 h	Difficoltà: E	Note: itinerario su comode carrarecce con alcuni tratti ripidi	
Tipo segnaletica:	r.b.r. <input checked="" type="checkbox"/>	r.g.r. <input type="checkbox"/>	Altro <input checked="" type="checkbox"/> Assente <input type="checkbox"/>
Natura del percorso: Percorso parzialmente segnato con delle bandierine sugli alberi			

Accompagnatori:
Giacinto Urbani
Fabrizio San Lorenzo

3398053810
3494707437

Mail:
segreteria@CAITeramo.it



15.7 km 6:00 h 986 m 985 m
Distanza Durata Salita Discesa Profilo altimetrico

<https://www.outdooractive.com/it/route/escursione/gransasso-laga/monte-le-quattora/312326693/?share=%7E3illkzyg%244osskjfw>

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 dagli 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