



In montagna con il CAI

Club Alpino Italiano Sez. Gran Sasso d'Italia
Teramo



Gruppo Seniores CAI Teramo

DA RIANO AL CEPPO
PER LA CASCATA DELLA CAVATA

Nel: PARCO NAZIONALE GRAN SASSO MONTI DELLA LAGA

DATA: GIOVEDÌ
22/1/2026

SENTIERI CAI
S.I. 331,334

MONTAGNA
MONTI DELLA LAGA

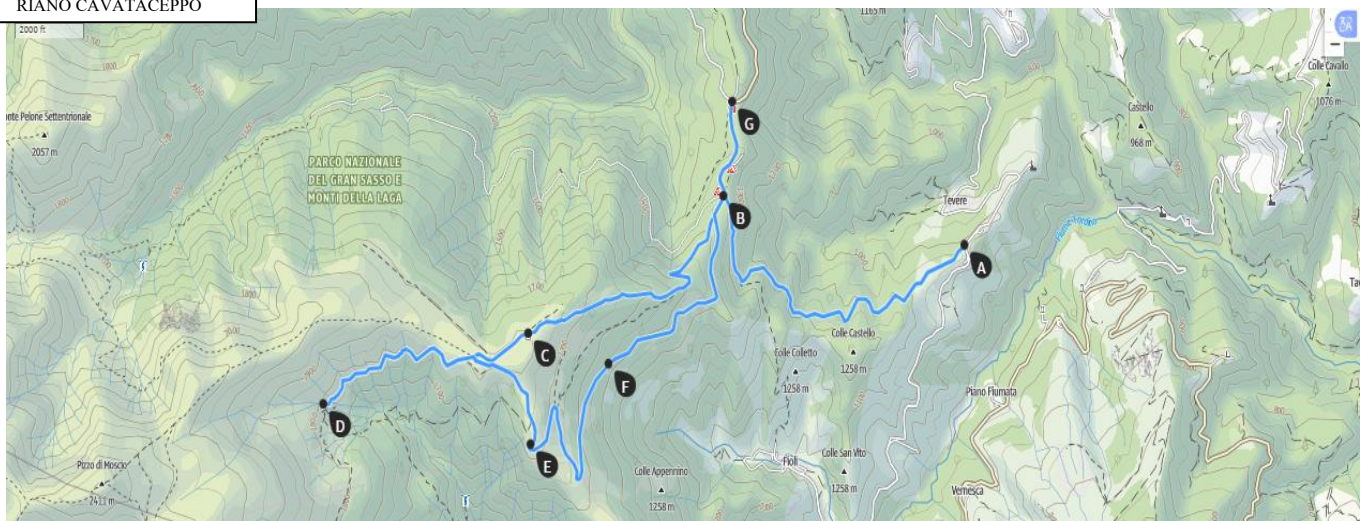
ROCCA SANTA MARIA

ESCURSIONE A SEMICERCHIO CHE PARTENDO DA RIANO CI CONSENTIRÀ DI SALIRE DALL' ALTA VALLE SEL TORDINO E PRECISAMENTE DALLA FRAZIONE DI RIANO NEL COMUNE DI ROCCA SANTA MARIA ALLA CASCATA DELLA CAVATA E FAR RITORNO AL PIAZZALE DEL CEPPO DOVE AVREMO UNA MACCHINA DI RECUPERO IL PERCORSO PER RAGGIUNGERE LA CASCATA DELLA CAVATA SI SNODA LUNGO IL SENTIERI ITALIA E I SENTIERI CAI,331 E 334.

E' necessario utilizzare una macchina di recupero in località CEPPO (distanza Riano Ceppo 13 km circa 20')

Dalla fine del paese di Riano 1050 m.sldm, parte il sentiero 331, simil tratturale, usato in Estate per portare le pecore all'alpeggio degli stazzi della Morricana. Il percorso è molto piacevole e si snoda nel bosco arrivando poi alla casetta di fronte al camping del Ceppo usata per pagare il biglietto raccolto funghi. Da qui dopo un breve tratto di carrareccia si diparte in prossimità di una presa dell'acqua sulla dx il S.I., il sentiero si segue fino alla Cascata della Cavata passando per il Rifugio del Lago dell' Orso, giunti alla Cascata 1780 sldm dopo circa 8 km e 3.30 /4 h ci si ferma per ammirarla da sopra e lateralmente. La via del ritorno ci porta indietro sul breve tratto di S.I., già percorso all'andata, scendendo poi con la carrareccia (CAI n 334) che ci ricondurrà al piazzale del Ceppo 1334 sldm dove avremo lasciato la macchina di recupero dopo 6h30', circa 15 km di cammino e 860 m di dislivello.

RIANO CAVATA CEPPO



Profilo altimetrico



<https://www.outdooractive.com/it/route/escursione/gransasso-laga/escursione-lungo-il-sentiero-italia-tappa-p16n-da-case-marini-a-ceppo/333396408/>

Luogo di partenza: Parcheggio VILLA TORDINIA PRESSO FORNO /FARMACIA Prenotazione ENTRO LE ORE 14.00 DEL 21.01.2026		Ora partenza: 7.15	Mezzo di trasporto: Auto proprie
Attrezzatura: giacca impermeabile, pile, scarponcini da trekking, racchette da neve, borraccia con 1 litro d'acqua, lampada frontale, bastoncini e ricambio		Lunghezza: Km 15	Dislivello di salita: M 860 Dislivello in discesa: m.560
Durata: 6.h 30'		Difficoltà: E	Note: Percorso in ambiente boschivo
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: carrareccia sentiero			
ACCOMPAGNATORI: GIACINTO URBANI	3398053810	Mail: segreteria@caiteramo.it	

Note: L'uscita potrà subire variazioni negli orari o nel percorso a insindacabile giudizio degli accompagnatori

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