



In montagna con il CAI

Club Alpino Italiano Sez. Gran Sasso d'Italia  
Teramo



Gruppo Seniores CAI Teramo

ALTA VALLE ATERNO  
IL SENTIERO DEI TRE RIFUGI

Nel: PARCO NAZIONALE GRAN SASSO MONTI DELLA LAGA

DATA:  
GIOVEDI' 5 FEBBRAIO

SENTIERI CAI  
20D-20B

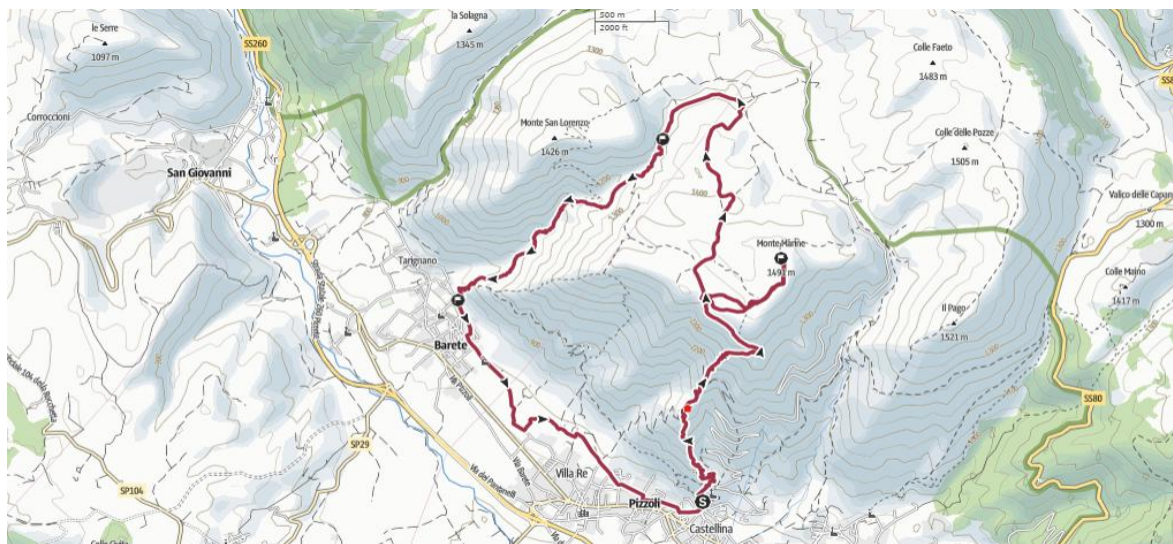
MONTAGNA  
VALLE DONICA/MONTE MARINE

LOCALITA'  
PIZZOLI/BARETE

L'anello dei Tre Rifugi a Pizzoli (AQ), in Abruzzo, è un itinerario escursionistico che collega il Rifugio Federico Martinelli, il Rifugio Santa Pupa e le zone panoramiche sottostanti il Monte San Franco nella valle Donica, valle laterale e secondaria dell' Alta Valle Aterno,

Partenza da Pizzoli 740 mslm dal Castello Dragonetti, sul sentiero 20d "Enrico Giorgi" su un percorso prima fitness, poi si prende verso la montagna prima con un tratto di stradina asfaltata per poi intercettare una carrareccia chiusa da una sbarra. che sale ripida diretta per il crinale del Monte Marine verso primo Rifugio il Chicchirichi, dove si collega al sentiero 20B "Federico Martinelli" (1424 m).

La pendenza aumenta e con una serie di tornanti si costeggia un capanno panoramico per poi arrivare con piccola deviazione sulla destra al rifugio "Chicchirichi" (1105 m), posto su di un pianoro. Si riprende la carrareccia in salita, fino ad incrociare una strada bianca dove si svolta a sinistra salendo ripidamente e zigzagando su una cretina sulla destra fino a giungere ad una pinetina. Proseguendo si incontra un altro bivio deviando a sinistra si giunge al rifugio "Martinelli". Dal Rifugio si prende una carrareccia che conduce al piccolo rifugio "S.Pupa" (1277 m) da cui parte una piccola forra dove il sentiero scende prima fra le rocce verso un piccolo torrente guadabile con delle cascatelle e poi prosegue nel fitto bosco, scendendo in maniera graduale e piacevole fino a raggiungere la località di Barete, e da qui arrivare a Pizzoli su asfalto dopo circa 5h30/6h, 820 metri di dislivello e 15 km percorsi.





<https://www.outdooractive.com/it/route/escursione/gransasso-laga/escursione-invernale-ad-anello-da-pizzoli-a-barete-il-2-febbraio-2026/334147965/>

<b>Luogo di partenza:</b> <b>Parcheggio Supermercato Conad via Cona</b>		<b>Ora partenza:</b> <b>7.15</b>		<b>Mezzo di trasporto:</b> <b>Auto proprie</b>	
<b>Prenotazione</b> <b>ENTRO LE ORE 14.00 DEL 4.02.2026</b>		<b>Lunghezza:</b> <b>Km 15</b>		<b>Dislivello di salita:</b> <b>M 820</b> <b>Dislivello in discesa:</b> <b>m.820</b>	
<b>Attrezzatura:</b> giacca impermeabile, pile, scarponcini da trekking, borraccia con 1 litro d'acqua, lampada frontale, racchette da neve bastoncini e ricambio		<b>Difficoltà:</b> <b>E</b>		<b>Note:</b> Percorso in ambiente boschivo	
<b>Durata:</b> <b>5 h 30'/6 h</b>		<input type="checkbox"/> r.b.r. <input type="checkbox"/> r.g.r.		<input checked="" type="checkbox"/> Altro <input type="checkbox"/> Assente	
<b>Natura del percorso: carrareccia sentiero</b>					
<b>ACCOMPAGNATORI:</b> GIACINTO URBANI ILARIO DI GIUSEPPE		3398053810 3477582023		<b>Mail:</b> <u><a href="mailto:segreteria@caiteramo.it">segreteria@caiteramo.it</a></u>	
<b>Note: L'uscita potrà subire variazioni negli orari o nel percorso a insindacabile giudizio degli accompagnatori</b>					
<p><b>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.</b></p> <p><b>Si ricorda che la frequentazione degli ambienti montani presenta dei rischi mai del tutto azzerabili.</b></p> <p><b>L'iscrizione comporta :</b></p> <p><b>La presa visione della scheda tecnica e dei documenti allegati</b></p> <p><b>L'obbligo dei partecipanti di osservare rigorosamente le prescrizioni impartite degli accompagnatori CAI</b></p> <p><b>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</b></p>					