

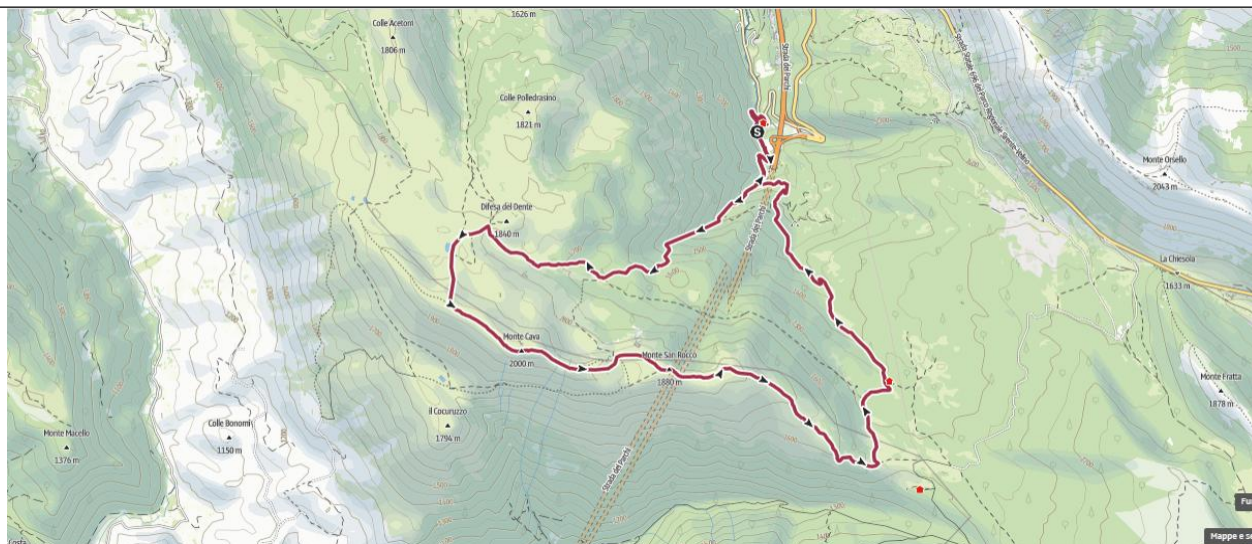
	In montagna con il CAI Club Alpino Italiano Sez. Gran Sasso d'Italia Teramo	
 Gruppo Senior CAI Teramo	Titolo Escursione IL TERZETTO DEL SAN ROCCO	
Nel: PARCO REGIONALE SIRENTE VELINO		Data: VENERDI' 20/03/2026
Sentiero CAI : 1G-1E	MONTAGNA MONTE CAVA -MONTE ROTONDO- MONTE S.ROCCO	LOCALITÀ TORNINPARTE
Descrizione Itinerario <p><i>Da Teramo si prende l'autostrada dei parchi A 24 direzione Roma e si prosegue per l 'Aquila superata la galleria del Gran sasso alla uscita di Torninparte _Campo Felice e si prosegue per la" Casa degli Alpini" di Torninparte 57 min / 78 km</i></p> <p>https://maps.app.goo.gl/DJkE2KmsQiigHEtc8</p> <p>Il Gruppo montuoso del San Rocco-Monte Cava è una breve dorsale montuosa dell'Appennino centrale situata al confine tra Lazio e Abruzzo, facente parte dello spartiacque appenninico primario e che separa la conca aquilana ad est dalla zona laziale del basso Cicolano ad ovest.</p> <p>In prossimità della "Casa degli Alpini" 5 (q. 1035 m), si prende carrareccia sentiero CAI 1G da dove inizia la salita che ci porterà in sequenza verso il Terzetto del San Rocco: Monte Rotondo, Monte Cava e Monte Rotondo. La sterrata, CAI 1G facile e ampia in salita, arriva, intorno a quota 1400m, ad una casaleto ben tenuto. Si incontrano a destra e sinistra seminascosti nel bosco, piccoli casali e costruzioni, siamo così alla Fonte Cobelli. Si continua a salire su sentiero ben visibile, in parte nel bosco ed in parte sull'erba con piccole radure, fino ad arrivare, a quota 1750 metri circa, su una ampia valle. Si passa poi accanto ad una croce, puntando in alto si raggiunge il Rifugio Ferrarecce (m. 1840) dopo circa 4 km e 2 h dalla partenza</p> <p>Da qui si prende sulla destra un sentiero, appena accennato, piegando verso Sud si percorre la lunga cresta panoramica per il sentiero 1D fino a raggiungere prima il Monte Rotondo (q. 1993 m), con il sottostante laghetto delle Ferrarecce, e poi la croce del Monte Cava (m. 2000) dopo 3h e 30' e 6 km dalla partenza. Sulla cresta si ha ampia veduta su tutti gli altri gruppi montuosi limitrofi: sul Gran Sasso e Monti della Laga, sul Terminillo, sui Monti Carseolani e sui Monti Cantari. Si prosegue quindi per il Monte S.Rocco (m. 1888). Si scende lungo la cresta fino a quota 1550 m sldm, dove si prende la traccia a sinistra del sentiero 1E che va verso il Laghetto di Cerasolo. Si continua sul sentiero 1E lungo la valle del Puzzillo arrivando ai Prati e al Rifugio non custodito del Cerasolo (q. 1440 m), a 5h e 11 km dalla partenza, che guarda la Montagna della Duchessa ed il Velino, da qui sempre sul sentiero 1E si percorre il bosco fino a raggiungere, dopo circa 1h e 30min, chiudendo l'anello, la carrareccia percorsa all'andata che ci ricondurrà alle macchine dopo circa 7 ore 15.5 km percorsi e 950 m di dislivello in salita.</p>		



<https://www.outdooractive.com/it/route/escursione/gransasso-laga/escursione-panoramica-ad-anello-dal-club-degli-alpini-passando-per/335808608/>

Luogo di partenza: PARCHEGGIO CONAD VIA CONA		Ora ritrovo: 7.00		Mezzo di trasporto: Auto proprie	
PRENOTAZIONE ENTRO LE ORE 14.00 DI GIOVEDI' 19.03.2026			Lunghezza: Km 15.5 circa		Dislivello di salita: m 950 Dislivello in discesa: m 990
<i>Attrezzatura: giacca impermeabile, pile, racchette da neve, scarponcini da trekking, lampada frontale, ghette, borraccia con 1 litro d'acqua, bastoncini, crema solare, ricambi.</i>		Durata: 7 h		Difficoltà: E/EAI	
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: Sentieri tracciati					
Accompagnatori: Giacinto Urbani Ilario Di Giuseppe		3398053810 3477582023		Mail: segreteria@CAITeramo.it	
Note:					

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 allenati e/o sufficientemente equipaggiati e di apportare variazioni al percorso in funzione delle condizioni meteo e ambientali