



PARCO NATURALE REGIONALE SIRENTE VELINO

SENTIERI MONTANI CON PARTENZA DAL " RIFUGIO CASALE DA MONTE "

GROTTA DI SAN BENEDETTO m.1610 ore 2 diff. T disl. m. 400

SENTIERO C.A.I N. 4

Dal Rifugio Casale da Monte, proseguire per pochi minuti in direzione **Fonte canale** m .1200.

Da una bacheca della **Riserva Naturale Orientata Monte Velino** in direzione N.W. il sentiero oltrepassata una sbarra, su sterrata km 1,200 giunge a **Colle Pelato**, m.1359 proseguire quindi in direzione del **Canalino**. (evidente frattura tra il M. Velino e M. Cafornia)

Poco dopo la fine del rimboschimento, seguire le indicazioni dei sentieri 4 e 5 che deviano a sn.

Percorrere l'evidente traccia per circa dieci minuti, giunti al bivio dei sentieri 4 e 5, in corrispondenza del **Canalone** proseguire dritto e seguire il sentiero n. 4 che con colorazione rosso- giallo- rosso (Fie) conduce alla **Grotta di San Benedetto** m. 1610. *(Attenzione ultimo tratto attrezzato con catena)*

MONTE VELINO m. 2487 ore 5 diff. EE disl. m. 1280

SENTIERO C.A.I . N. 5

Dal Rifugio Casale da Monte proseguire per pochi minuti in direzione **Fonte canale** m .1200

Da una bacheca della **Riserva Naturale Orientata Monte Velino** in direzione n.w. il sentiero oltrepassata una sbarra, su sterrata km 1,200 giunge a **Colle Pelato** m.1359, proseguire in direzione del canalino.

Poco dopo la fine del rimboschimento, seguire le indicazioni dei sentieri 4 e 5 che deviano a sn.

fino ad arrivare dopo circa dieci minuti al bivio dei sentieri 4 e 5, dirigersi a ds.in direzione del **Canalone** per circa 200 m fino ad un facile passaggio d'arrampicata (attenzione in discesa).

Giunti all'altezza di un caratteristico belvedere roccioso, deviare a sn. sui pratoni. Raggiunta quindi la cresta sw m. 1800. seguirla tenendosi sulla sn fino a quota 2000,dove ci si immette sul filo di cresta su terreno ripido e faticoso. Scavalcate le tre gobbe della cresta si arriva in vista della cima.

Da quota 2300 il sentiero torna ad essere agevole fino alla vetta.

La vetta è caratterizzata da una imponente croce in ferro del 1948 e ristrutturata il 12 maggio 1955 da Bartolomeo Caira e da una Madonnina la cui posa a dimora fu realizzata dall' A.N.A. nel luglio del 1966.

MONTE VELINO m. 2487 ore 5 diff. EE disl. m. 1280

SENTIERO C.A.I. N. 6

Dal Rifugio Casale da Monte proseguire per pochi minuti in direzione **Fonte canale** m .1200

Da una bacheca della **Riserva Naturale Orientata Monte Velino** in direzione N.W. il sentiero oltrepassata una sbarra su sterrata km1,200 giunge a **Colle Pelato** m.1359, proseguire in direzione del canalino.

Alla fine di un rimboschimento, proseguire per alcuni minuti, oltrepassate le indicazioni dei sentieri 4 e 5 dopo poco piegando a sn. inizia il sentiero 6, che risale sulla cresta che separa il **canalone** a sn dal **canalino** a ds dopo aver superato un facile passaggio di arrampicata sale su terreno ripido e roccioso fino ad un bivacco naturale . Il sentiero dopo poco devia sulla sn e si immette su un breve ma ripido tratto erboso fino all'imbocco del **Caminetto** (passaggio molto stretto tra due pareti lungo circa 100 metri) all'uscita del quale a quota 2000 riguadagna la cresta

(Attenzione con neve e ghiaccio) e conduce in vetta.

Viste le caratteristiche tecniche il sentiero n. 6 in discesa non è stato segnato, pertanto si consiglia l'itinerario n. 5 per tornare a Fonte Canale

Si raccomanda durante il periodo invernale la massima attenzione nel percorrere in discesa sentieri non percorsi in salita.

MONTE CAFORNIA m. 2424 ore 5 diff. EE disl. m. 1220

SENTIERO C.A.I. N. 7

Dal Rifugio Casale da Monte proseguire per pochi minuti in direzione **Fonte canale** m. 1200

Da una bacheca della **Riserva Naturale Orientata Monte Velino** il sentiero in direzione nord oltrepassata una sbarra, si dirige verso ds costeggiando un rimboschimento, al termine del quale su terreno regolare e dopo numerosi tornanti giunge fino ad un masso m. 1700 con delle indicazioni su roccia e su palo che segnalano la deviazione per il sentiero n. 7a

Proseguire sulla ds per circa 15 minuti fino alla **Grotta dei Pastori** m 1750 ,e quindi ai limiti dei **Pratoni di Cafornia** dove spesso si incontrano animali al pascolo .Giunti al termine dei **Pratoni** dirigersi verso sn. e quasi su cresta (splendido panorama sul **Vallone dei Briganti** e sulla **Valle di Teve**) si giunge alla **Selletta di Cafornia** m 2405 caratterizzata da pali con segnaletica e dalla lapide di **L.Frenguelli** (escursionista morto negli anni 50 per una bufera) e di lì in breve in cima al **Monte Cafornia**

MONTE CAFORNIA m.2424 ore 5 diff. EE disl. m. 1220

SENTIERO C.A.I. N. 7A

Dal Rifugio Casale da Monte proseguire per pochi minuti in direzione **Fonte canale** m. 1200

Da una bacheca della **Riserva Naturale Orientata Monte Velino** il sentiero in direzione nord oltrepassata una sbarra, si dirige verso ds costeggiando un rimboschimento, al termine del quale su terreno regolare e dopo numerosi tornanti giunge fino ad un masso m. 1700 con delle indicazioni su roccia e su palo che segnalano la deviazione per il sentiero n. 7a

Abbandonare quindi il sentiero n. 7, piegare decisamente a sn seguendo le indicazioni 7a che su terreno regolare con splendida vista sui **Pratoni di Cafornia** conduce ad una pietra che segnala la quota di m 2050. Qui inizia **Costa Cafornia**, (*Attenzione con neve e ghiaccio*) il sentiero dal fondo irregolare e ripido superati gli ultimi 400m. di dislivello giunge sulla cima, caratterizzata da una croce in ferro e da una madonnina.

MONTE IL BICCHERO m.2161 ore 3,30 diff. EE disl. m. 1028

SENTIERO C.A.I. N. 8

Dal Rifugio Casale da Monte prendere la carrareccia in direzione Forme di Massa d'Albe proseguire per pochi minuti fino a **Peschio Rovicino** m .1133 riconoscibile dalla bacheca della forestale e da un cippo di pietra a memoria di due escursionisti .

Da qui' il sentiero su traccia evidente percorre tutta la **Valle Majelama** (ore 1) fino a piegare a sn ed immettersi nel **Vallone del Bicchero** che tra le pareti di **Costa Stellata** a ds e il versante nord dei **Pratoni di Cafornia** a sn, giunge al **Colle del Bicchero** m 2075. Quindi seguire per alcuni minuti il sentiero **n.1** fino in vetta.

Si ricorda che per disposizione della Riserva Naturale Orientata Monte Velino l'accesso al sentiero 8 e' vietato nel periodo 15/2 15/8 di ogni anno

MONTE MAGNOLA m. 2220 ore 4 diff. EE disl. m.1087

SENTIERO C.A.I. N. 9

Dal Rifugio Casale da Monte prendere la carrareccia in direzione Forme di Massa d'Albe proseguire per pochi minuti fino a **Peschio Rovicino** m .1133 riconoscibile dalla bacheca della forestale e da un cippo di pietra a memoria di due escursionisti .

Da qui' il sentiero in direzione n.e. risale il **Peschio Rovicino** caratterizzato da un pianoro che si affaccia nella **Valle Majelama** fino ad arrivare ad incrociare nel punto piu' stretto a quota 1700 il **Vallone della Sentina** .Dopo poco il sentiero diventa piu' dolce e percorso tutto il vallone dopo aver superato resti di costruzioni pastorali giunge ad un masso a m. 1900. Piegando a ds. e con vari tornanti si guadagna la cresta della **Magnola** ed in breve il **Rifugio Magrini** m 2178, e quindi la vicina vetta.

MONTE MAGNOLA m. 2220 ore 4 diff. EE disl. m. 1104

SENTIERO C.A.I. N. 9A

Dal Rifugio Casale da Monte prendere la carrareccia in direzione Forme di Massa d'Albe, dall'abitato del paese seguire la strada provinciale per **Ovindoli** dopo circa 1 km si incontra il valico **Fonte Capo la Maina** ed il fontanile omonimo (m 1116)

Qui' imboccare la carrareccia che dopo circa 4 km giunge al **RIFUGIO FONTE TAVOLONI** del Cai di Avezzano (dotato di locale invernale sempre aperto) m 1390.

Continuando sulla sterrata alla sinistra del rifugio dopo pochi minuti piegare decisamente a sx fino a scorgere dall'alto **Fonte Tavoloni** m 1433 . Il sentiero anche con indicazioni di pali con saetta abbandona definitivamente la carrareccia e sale ripido con fondo regolare fino al Rifugio **CAI-TELESPAZIO** m 1980 del Cai di Avezzano

(Le chiavi sono disponibili in sede)

Dirigersi quindi verso gli impianti sciistici di **Ovindoli** (N.E.) dopo circa 100 m .piegare a sn e risalire la cresta caratterizzata nel primo tratto da para valanghe fino alla vetta .