



# CAI "VALLELONGA" COPPO DELL'ORSO

## PROGRAMMA 2026





# IL NOSTRO TERRITORIO



*"Non esistono proprie montagne, si sa, esistono però proprie esperienze. Sulle montagne possono salirci molti altri, ma nessuno potrà mai invadere le esperienze che sono e rimangono nostre.*

**Walter Bonatti**



## SENTIERI E CARTOGRAFIA

Un giorno al mese da definire, dedicato alla segnatura, georeferenziazione e manutenzioni dei sentieri.

A cura di Francesco Catarinacci: referente sezionale della sentieristica.



## SCUOLA ALPINISMO E SCIALPINISMO

### "I CAMOSCI DELLA MAIELLA"

Corso di Sci Alpinismo Base: dal 22 Febbraio

Corso di Arrampicata: Maggio

## RIFUGIO COPPO DELL'ORSO

Il Rifugio di Coppo dell'Orso è aperto a tutti, i servizi offerti prevedono:

- Acqua potabile (scorta limitata)
- Acqua di servizio (scorta limitata)
- Stufa a legna tipo economico
  - Fornello a gas tre fuochi
- Legna da ardere (scorta limitata)

Previa prenotazione è possibile pernottarvi.

Tutte le info sono disponibili sul nostro sito [www.coppodellorso.it](http://www.coppodellorso.it)

Inoltre negli ultimi anni, grazie al progetto "Rifugisti per caso", la nostra Sezione si sta impegnando nel mantenerlo aperto durante i weekend estivi (luglio-agosto-settembre).

## VADEMECUM DEL BUON RIFUGISTA

- Non utilizzare il camino, fa molto fumo e in inverno raffredda l'ambiente
  - Utilizza la stufa ma elimina la cenere residua prima di andare via
    - Goditi un buon caffè ma ricordati di lavare la moka
    - Usa l'acqua del pozzo per lavare pentole e stoviglie (il pozzo lo trovi uscendo dal rifugio a destra - coperchio verde in ferro)
  - Se vuoi lascia pure cibi e/o bevande, ma assicurati che siano sigillati
    - Porta a valle i tuoi rifiuti
  - Prima di andare via chiudi il gas, la luce e le imposte (anche la porta della legnaia)

---

## GENNAIO

### DOMENICA 11 GENNAIO

Pranzo sociale e scoperta del territorio  
"Val Fondillo – Grotta delle Fate" Opi  
Parco Nazionale d'Abruzzo Lazio e Molise  
Località di partenza: Ortucchio (AQ)  
Difficoltà: E/EAI  
Coordinatore: OSTAM Odorisio Boccia

---

## FEBBRAIO

### DOMENICA 22 FEBBRAIO

"Racchette in Coppo Dell'Orso" XVIII edizione.  
"Parco d'inverno"  
Parco Nazionale d'Abruzzo Lazio e Molise  
Villavallelonga  
Difficoltà: E/EAI  
Coordinatrice: AE Marina Buschi, OSTAM Olga Paris

---

## MARZO

### DOMENICA 1 MARZO

"Ciaspolata nella faggeta di Forca d'Acero" Opi  
Parco Nazionale d'Abruzzo Lazio e Molise  
Difficoltà: E/EAI  
Coordinatori: Boccia Odorisio e Pasqualina Serone

### DOMENICA 8 MARZO

"Passeggiata sulla Serralunga" Collelongo  
Difficoltà: E/EAI  
Coordinatori: Nicola Salucci e Eugenio Ciccolepre

## **DOMENICA 15 MARZO**

**"Monte Turchio"**

**Gioia dei Marsi**

**Parco Nazionale d'Abruzzo Lazio e Molise**

**Difficoltà: E**

**Coordinatore: Eliseo Riposati**

## **DOMENICA 22 MARZO**

**"Fossa Pantò - Val Canale"**

**Trasacco – Collelongo**

**Difficoltà: E**

**Coordinatore: Massimo Morisi**

## **DOMENICA 29 MARZO**

**"Monte Morrone" Sulmona**

**Parco Nazionale della Maiella**

**Difficoltà: EE**

**Coordinatore: Roberto Cianfaglione**

---

## **APRILE**

### **DOMENICA 12 APRILE**

**"Monte Bicchero"**

**Parco Regionale Sirente Velino**

**Difficoltà: EE**

**Coordinatore: ASE Tonino Di Palma**

## DOMENICA 19 APRILE

"Sentieri S2 e T1: escursione ad anello a Lecce nei Marsi"  
per la Giornata Nazionale dei Sentieri  
Parco Nazionale d'Abruzzo Lazio e Molise  
Difficoltà: E  
Coordinatrice: Olga Paris

## SABATO 25 E DOMENICA 26 APRILE

"OPI VILLAGGIO MONTANO CAI"  
Parco Nazionale d'Abruzzo Lazio e Molise  
Coordinatore: Odorisio Boccia



---

## MAGGIO

### DOMENICA 3 MAGGIO

"Monte Porrara"  
Parco Nazionale della Maiella  
Difficoltà: EE  
Coordinatore: Roberto Cianfaglione

### DOMENICA 10 MAGGIO

"Lago della Duchessa"  
Riserva Regionale Montagne della Duchessa  
Difficoltà: E  
Coordinatore: ASE Tonino Di Palma

## **DOMENICA 17 MAGGIO**

**"Trasacco - Valle di Amplero"**

**Difficoltà: E**

**Coordinatrice: Marina Buschi**

## **DOMENICA 24 MAGGIO**

**"La Montagna si tinge di Rosa"**

**Coordinatori: OSTAM Liberata Ursitti,**

**Giovanni Di Gianfelippo e Olga Paris**

## **SABATO 30 E DOMENICA 31 MAGGIO**

**"100 anni del parco, sul cammino del fondatore IX Edizione"**

**In collaborazione con la Pro Loco di Pescasseroli**

**"Sentiero Italia CAI": il cammino che unisce Pescasseroli e Alvito.**

**Incontro al Rifugio di Monte Tranquillo."**

**Difficoltà E**

**Coordinatori: AE Marina Buschi e Gaetano Tarquinio**

---

## **GIUGNO**

### **DOMENICA 7 GIUGNO**

**"Monte Mattone"**

**Con gli amici della Sezione CAI di Gallinaro**

**Parco Nazionale d'Abruzzo Lazio e Molise**

**Difficoltà: E**

**Coordinatore: OSTAM Giovanni Di Gianfelippo**

## **DOMENICA 14 GIUGNO**

**Giornata Cai-Federparchi "In Cammino nei Parchi –  
Sentieri per conoscere" XIV Edizione**

**"L'Anello dei Prati d'Angro"**

**Rifugio Aceretta – Valico dell'Aceretta –**

**Valico Valcallano – Vallone Acquaro**

**Villavallelonga**

**Parco Nazionale d'Abruzzo Lazio e Molise**

**Difficoltà: E**

**Coordinatrice: AE Marina Buschi**

## **DOMENICA 21 GIUGNO**

**"Giornata Nazionale del Sentiero Italia Cai"**

## **SABATO 27 GIUGNO**

**"Sentiero Frassati della Marsica"**

**Collelongo**

**Difficoltà: E**

**Coordinatore: Cesidio Grande**

---

## **LUGLIO**

### **DOMENICA 5 LUGLIO**

**"Gran Sasso d'Italia - Vetta Occidentale del Corno Grande"**

**Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga**

**Difficoltà: EE**

**Coordinatore: AE Roberto Cianfaglione**

## DOMENICA 12 LUGLIO

"Annuale escursione sul Monte Velino in occasione del 60° anniversario della posa della Madonnina degli Alpini"

A cura del Gruppo Alpini Nino Sorgi di Avezzano

Difficoltà: EE

Coordinatori: Loreto Sorgi, ASE Tonino Di Palma

## MERCOLEDI 15, GIOVEDI 16, VENERDI 17, SABATO 18 E DOMENICA 19 LUGLIO

"Alla scoperta della Val di Zoldo - Cadore:  
tra le meraviglie delle Dolomiti Bellunesi"

Con gli amici della Sezioni CAI di Val di Zoldo e Gallinaro

Coordinatori: OSTAM Odorisio Boccia, AE Marina Buschi

## DOMENICA 26 LUGLIO

"Lecce nei Marsi: un incontro tra musica e natura"

Parco Nazionale d'Abruzzo Lazio e Molise

Difficoltà: E

Coordinatrici: Maria Palma, OSTAM Liberata Ursitti

---

## AGOSTO

### DOMENICA 2 AGOSTO

Da Val Fondillo a Forca Resuni"

Parco Nazionale d'Abruzzo Lazio e Molise

Difficoltà: EE

Coordinatori: OSTAM Odorisio Boccia, OSTAM Pasqualina Serone



## SABATO 8 AGOSTO

"Arrampicata sportiva alla Grotta Continenza" Trasacco (AQ)  
Coordinatore: Fabrizio Fracassi Istruttore Nazionale di Alpinismo e  
Scialpinismo e Direttore della Scuola "I Camosci della Maiella"



## MERCOLEDI 12 AGOSTO

"Le storie del cielo d'Angro" con l'astrofila Sira Terramano  
Villavallelonga

Escursione ed osservazione astronomica

Difficoltà: E

Coordinatrici: Sira Terramano, AE Marina Buschi

## DOMENICA 23 AGOSTO

"Monte Amaro della Maiella per la Rava del Ferro"

Difficoltà: EE

Coordinatore: AE Roberto Cianfagione

## DOMENICA 30 AGOSTO

"Pizzo Cefalone – Cima Giovanni Paolo II – Cima delle Malecoste"

Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga

Difficoltà: EE

Coordinatore: Ottavio Venditti

---

## SETTEMBRE

### DOMENICA 6 SETTEMBRE

"Rifugio Stazzo Montagna Grande e Valico del  
Monte Argatone da Villalago"

Difficoltà: EE

Coordinatore: AE Roberto Cianfaglione

### DOMENICA 13 SETTEMBRE

"RAM 2026 Rifugi Aperti del Mediterraneo"

Difficoltà: E

Coordinatori: OSTAM Liberata Ursitti, OSTAM Giovanni di Gianfelippo

### DOMENICA 20 SETTEMBRE

"Monte Sirente" da Secinaro

Con gli amici della Sezione CAI di Gallinaro

Parco Regionale Sirente Velino

Difficoltà: EE

Coordinatore: Nicola Salucci

### DAL 22 AL 27 SETTEMBRE

"Settimana Nazionale dell'Escursionismo"

## OTTOBRE

### DOMENICA 4 OTTOBRE

"Traversata delle Creste della Rocca"

Pescasseroli

Parco Nazionale d'Abruzzo Lazio e Molise

Difficoltà: EE

Coordinatori: OSTAM Odorisio Boccia, OSTAM Pasqualina Serone

## **DOMENICA 11 OTTOBRE**

**"Campo di Giove – Tavola Rotonda – La Sfischia"**

**Parco Nazionale della Maiella**

**Difficoltà: E**

**Coordinatore: AE Roberto Cianfaglione**

## **DOMENICA 18 OTTOBRE**

**"Rifugio Coppo dell'Orso – Monte Cornacchia"**

**Villavallelonga**

**Parco Nazionale d'Abruzzo Lazio e Molise**

**Difficoltà: EE**

**Coordinatore: Gianluigi Mazzei**

## **DOMENICA 25 OTTOBRE**

**"Foresta Vetusta di Val Cervara"**

**Patrimonio dell'Umanità dell'UNESCO**

**Villavallelonga**

**Con gli amici del CAI Gallinaro**

**Difficoltà: E**

**Coordinatrice: OSTAM Olga Paris**

## **MERCOLEDI 28 OTTOBRE**

**"Coppo della Polinella"**

**Parco Nazionale d'Abruzzo Lazio e Molise**

**Difficoltà: E**

**Coordinatore: Riccardo D'Addario**

---

## **SABATO 7 NOVEMBRE**

**"Giro ad anello montagne di Luco dei Marsi"**

**Difficoltà: E**

**Coordinatrice: ASE Alessandra Pace**

## DOMENICA 8 NOVEMBRE

"Monte Faito"

Parco regionale dei Monti Lattari

Con gli amici del CAI San Donato Val di Comino

Difficoltà: E

## DOMENICA 15 NOVEMBRE

"Trekking degli Ulivi"

Difficoltà: E

Coordinatore: Pino Celseti

## DOMENICA 22 NOVEMBRE

"Monte Cairo"

Con gli amici del CAI Gallinaro

Difficoltà: E

---

## DICEMBRE

### LUNEDI 8 DICEMBRE

"Grotta di Sevice e Fiaccolata dell'Immacolata"

Rosciolo

Difficoltà: E

Coordinatore: ASE Tonino Di Palma

### DOMENICA 13 DICEMBRE

"Scambio di Auguri"

### DOMENICA 27 DICEMBRE

"In Cammino verso la Grotta della Natività"

Gioia dei Marsi

Difficoltà: E

Coordinatore: Eliseo Riposati

## SENTIERI E CARTOGRAFIA

Un giorno al mese da definire, dedicato alla segnatura, georeferenziazione e manutenzioni dei sentieri.  
A cura di Francesco Catarinacci: referente sezionale della sentieristica.

Il presente programma potrebbe essere arricchito con nuove attività nel corso dell'anno.

### Livelli Difficoltà CAI – Attività

#### T – Turistico

**Caratteristiche:** Percorsi su carrarecce, mulattiere o evidenti sentieri che non pongono incertezze o problemi di orientamento, con modeste pendenze e dislivelli contenuti.

**Abilità e competenze:** Richiedono conoscenze escursionistiche di base e preparazione fisica alla camminata.

**Attrezzature:** Sono comunque richiesti adeguato abbigliamento e calzature adatte

#### E – Escursionistico

**Caratteristiche:** Percorsi che rappresentano la maggior parte degli itinerari escursionistici, quindi tra i più vari per ambienti naturali. Si svolgono su mulattiere, sentieri e talvolta tracce; su terreno diverso per contesto geomorfologico e vegetazionale (es. pascoli, sottobosco, detriti, pietraie). Sono generalmente segnalati e possono presentare tratti ripidi. Si possono incontrare facili passaggi su roccia, non esposti, che necessitano l'utilizzo delle mani per l'equilibrio. Eventuali punti esposti sono in genere protetti. Possono attraversare zone pianeggianti o poco inclinate su neve residua.

**Abilità e competenze:** Richiedono senso di orientamento ed esperienza escursionistica e adeguato allenamento.

**Attrezzature:** È richiesto idoneo equipaggiamento con particolare riguardo alle calzature.

#### EE – Escursionisti Esperti

**Caratteristiche:** Percorsi quasi sempre segnalati che richiedono capacità di muoversi lungo sentieri e tracce su terreno impervio e/o infido (pendii ripidi e/o scivolosi di erba, roccette o detriti sassosi), spesso instabile e sconnesso. Possono presentare tratti esposti, traversi, cenge o tratti rocciosi con lievi difficoltà tecniche e/o attrezzati, mentre sono escluse le ferrate propriamente dette. Si sviluppano su pendenze medio - alte.

Può essere necessario l'attraversamento di tratti su neve, mentre sono esclusi tutti i percorsi su ghiacciaio.

**Abilità e competenze:** Necessitano di ottima esperienza escursionistica, capacità di orientamento, conoscenza delle caratteristiche dell'ambiente montano, passo sicuro e assenza di vertigini, capacità valutative e decisionali nonché di preparazione fisica adeguata.

**Attrezzature:** Richiedono equipaggiamento e attrezzatura adeguati all'itinerario programmato.

#### EAI = escursionismo in ambiente innevato

Percorsi che si svolgono in ambiente innevato con l'utilizzo di racchette da neve, entro i limiti dell'escursionismo e quindi su pendenze medio - basse ( $\leq 25^\circ$ ).

Sono suddivisi su tre diversi livelli di difficoltà (facile, poco difficile e difficile) in ragione del dislivello, del contesto ambientale in cui si svolgono, della preparazione tecnica e dalle problematiche relative alla valutazione del pericolo di valanga che presentano.

Prevedono tutte le cautele derivanti dalle specifiche e contestuali condizioni ambientali, tipiche dell'ambiente montano innevato differenti a seconda di altitudine e latitudine dell'itinerario.

## ESCURSIONISMO

ALTRE ATTIVITÀ ED ESCURSIONI, NON PREVISTE DAL PROGRAMMA,  
VERRANNO COMUNICATE TRAMITE WHATSAPP  
E SUI SEGUENTI SOCIAL



CAI Vallelonga - Coppo dell'Orso



cai\_vallelongacoppodellorso



Cai Vallelonga Coppo dell'Orso

Per ulteriori informazioni  
Marina - 346 2473725  
coppodellorso@gmail.com

## REGOLAMENTO DELLE ATTIVITÀ

Per la partecipazione alle attività escursionistiche

Il programma viene diffuso con anticipo tramite il gruppo Facebook CAI Vallelonga - Coppo dell'Orso, sito internet [www.coppodellorso.it](http://www.coppodellorso.it) e WhatsApp.

Il Socio, presa visione del programma definitivo e dettagliato predisposto dalla sezione, deve iscriversi presso il coordinatore dell'attività entro il giorno e l'orario stabiliti.

I non soci possono partecipare previa iscrizione (nome, cognome e data di nascita) con il pagamento di euro 12,00 per le coperture assicurative obbligatorie (infortunio e soccorso alpino).

Ritrovo e partenza nel luogo indicato e con l'uso di mezzi propri o altre modalità comunicate di volta in volta.

Partecipare alle escursioni implica l'accettazione incondizionata e il rispetto del REGOLAMENTO CAI da parte di ciascuno, indistintamente.

Il coordinatore ha la facoltà di escludere dall'escursione chiunque non sia ritenuto idoneo ad affrontare la difficoltà prevista o non sia adeguatamente equipaggiato al momento del ritrovo e di modificare il programma in base alle condizioni meteo o ad altre cause impreviste.