



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Foggia

SCHEDA TECNICA DI ESCURSIONE

Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga - ABRUZZO



12-13 LUGLIO 2025

Quota massima: 2533 Pizzo Cefalone

Dislivello in salita: 500 mt circa

Durata A/R: 6 ore circa (escluso soste)

Difficoltà: L'escursione EE presenta un tratto con difficoltà tecnica sulla parte sommitale di pizzo Cefalone (passaggio di I grado), la partecipazione è consigliata ad escursionisti in possesso di buona dimestichezza nel muoversi su sentieri di alta montagna.

Iscrizioni: entro venerdì 11 luglio 2025, dalle ore 20:00 alle 21:00 sede CAI Foggia. Referente iscrizioni Raffaele Berlantini 329.2727444.

Appuntamento:

Appuntamento ore 9.00 parcheggio Campo Imperatore.

Possibilità pernottamento in tenda presso Rifugio Racollo alle seguenti condizioni: tenda 15,00 euro e 5,00 a persona, con uso bagni e docce con acqua calda. Possibilità di cena in rifugio con prima colazione al costo di 30 euro (in caso di cena e prima colazione non si pagano i 5 euro a persona, ma solo i 15 euro per la tenda). Ci si può organizzare e portare propri viveri, anche da condividere. Pranzo a sacco il giorno dell'escursione. L'uso dei tavoli all'aperto è consentito.

Responsabili: ASE Tommaso Bonfitto 347.3831575, ASE Gaetano Ferrara 339.8804556, AE Raffaele Berlantini 329.2727444

Carta Topografica del Gran Sasso e Campo Imperatore 1:25000 - Sentiero 102+111 e 100 sul ritorno dal Passo della Portella.

DESCRIZIONE DEL TERRITORIO:

Una vista magnifica sul gruppo del Gran Sasso al termine di un trekking appagante ma non eccessivamente complesso. Parliamo di una montagna la cui sommità si trova a 2533 metri sul livello del mare. Il "Pizzo" è la punta più alta della dorsale occidentale del Gran Sasso d'Italia. Il Corno Grande, la vetta più alta in assoluto, è distante appena 3,8 chilometri in linea d'aria in direzione nord est.

Punto di partenza: Campo Imperatore, già a oltre 2000 metri di quota.

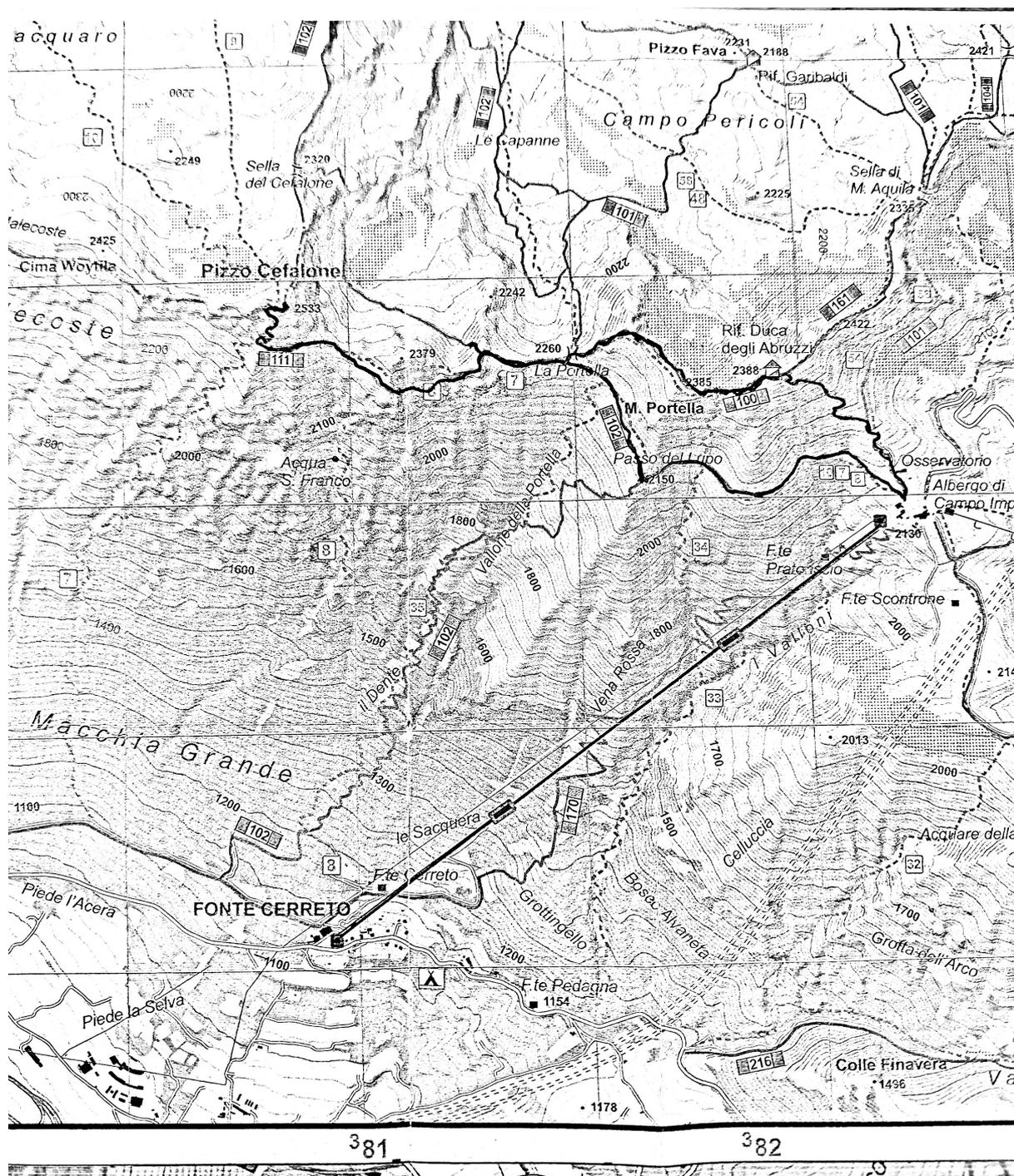
La prima parte dell'escursione sale a mezza costa seguendo il sentiero 102 al di sopra della Valle Fredda. Primo obiettivo del trekking sarà il Passo della Portella, posto poco sotto quota 2300 metri, a 2260. Da qui, sulla via del ritorno, la deviazione che, con il sentiero 100, ci riporterà al parcheggio di Campo Imperatore passando per il rifugio Duca degli Abruzzi. La posizione del passo divide geomorfologicamente la dorsale centrale da quella occidentale. Affacciarsi a nord: il passaggio nei pressi del Passo della Portella permetterà di affacciarsi sulla Val Maone che si allunga fino a Prati di Tivo. Dal Passo, la vista verso i massicci del Corno Grande e del Corno Piccolo vale da sola il viaggio.

Qui sono chiare le indicazioni per il Pizzo Cefalone, seguendo il sentiero numero 111 in direzione ovest. Si sale di quota senza strappi eccessivi. Il sentiero avanza a mezzacosta, tra grandi sbalzi erbosi e scultorei speroni rocciosi. Non sono rari gli incontri con piccoli branchi di camosci e grifoni in volo.

Vertigini? Nel corso di una camminata spettacolare ma tecnicamente facile, una difficoltà può essere costituita da alcuni tratti a strapiombo, specialmente verso la fine. La discesa, ripidissima su Assergi in fondo alla valle, risulta particolarmente impattante in alcuni tratti. Chi soffre di vertigini potrebbe sentirsi un po' spaesato.

Negli ultimi tratti di sentiero la salita diventa particolarmente ripida ma non troppo a lungo. Infine, ci sono alcuni tratti rocciosi (divertenti e non pericolosi) da attraversare per guadagnare la vetta. Una volta in cima il panorama si apre in tutta la sua bellezza. Intorno, il massiccio del Gran Sasso, il Corno Grande, il Corno Piccolo e la catena del Centenario. Sono tante le cime riconoscibili da quella del "Cefalone", molte delle quali oltre la quota 2500.

Per la discesa, stesso itinerario fino al Passo della Portella, dove anziché proseguire sul sentiero dell'andata, il 102, seguiremo le indicazioni per il sentiero 100 che porterà sempre all'Osservatorio di Campo imperatore, passando dal Rifugio Duca degli Abruzzi.



Pranzo a sacco e Acqua: si consiglia di portare almeno 2 litri: non è possibile rifornirsi lungo il percorso.

Previsioni meteo: comunicate il venerdì precedente la partenza in sede.

Attrezzatura necessaria: scarponcini da trekking (obbligatori), abbigliamento a strati da montagna, giacca a vento, bastoncini da trekking (consigliati).

Per i non soci: assicurazione obbligatoria € 13,00 in sede entro e non oltre il venerdì precedente l'escursione.

A V V E R T E N Z E

- a) I direttori di escursione si riservano di modificare in tutto o in parte l'itinerario in considerazione delle condizioni meteorologiche;
- b) gli accompagnatori per la loro responsabilità si riservano di escludere dalla propria escursione i partecipanti non adeguatamente attrezzati e allenati che potrebbero creare problemi a sé stessi e agli altri;
- c) condizioni fisiche: a ciascuno dei partecipanti viene richiesta ottima preparazione fisica e senso di responsabilità.



AVVERTENZE SUL PERCORSO: il percorso si sviluppa in parte su terreno roccioso e sentieri di alta montagna si richiede esperienza e buon allenamento!

Sconsigliato a chi ha paura del vuoto, alcuni tratti sono esposti.