

Mille su Livello del Mare - associazione culturale ambientale dell'Appennino nell'Italia centrale

# Primo Tour a piedi Spoleto-L'Aquila

**Sulle strade della biga  
sui percorsi dei Longobardi  
sulle vie della natura**



Associazione culturale ambientale  
dell'Appennino nell'Italia Centrale

**1000 SLM**

Mille su Livello del Mare

**25 giugno 2 luglio 2011**

## L'escursione è realizzata con il patrocinio



**Provincia di Perugia**



**PROVINCIA DELL'AQUILA**



**COMUNE DI SPOLETO**



**COMUNE DI POGGIODOMO**



**COMUNE DI MONTELEONE DI SPOLETO**



**COMUNE DI LEONESSA**

COMUNE DI CITTAREALE



**COMUNE DI CITTAREALE**



**COMUNE DI CAPITIGNANO**



**COMUNE DI CAMPOTOSTO**



**CAI L'AQUILA**

**CAI SPOLETO**

**CAI RIETI** sottosezione di **LEONESSA, POGGIO  
MIRTETO**



**PARCO DEL GRAN SASSO E MONTI  
DELLA LAGA**

**ASBUC POGGIODOMO**

Associazione Separata Beni Usi Civici



**Consorzio BIM Cascia**

Bacino Imbrifero Montano "Nera e Velino"



**ArcheoAmbiente**

Associazione culturale (Monteleone di Spoleto)



**CON Spoleto**

Consorzio Operatori Turistici Spoleto



**PRO-LOCO TRIVIO**



**PRO-LOCO RUSCIO**

**PRO LOCO MONTELEONE DI SPOLETO**

La proposta di andare a piedi da Spoleto all'Aquila nasce da studi ed approfondimenti che l'architetto Luigi Carbonetti conduce ormai da decenni. Queste ricerche riguardano la localizzazione degli insediamenti, la storia e la cultura dell'Appennino centrale, in particolare di quella parte che si trova tra Spoleto e Benevento che egli considera le due porte o "caselli" del sistema di percorsi naturali ed insediamenti che si snodano lungo la parte centrale della dorsale montuosa dell'Appennino.

In questi luoghi si è formato un sistema culturale che per lo più è stato disegnato dagli elementi naturali, in primo luogo l'altitudine e la morfologia del terreno, che ha determinato i percorsi, il tipo di vita, gli insediamenti e le attività produttive. A queste latitudini, mille metri sul livello del mare sono il punto discriminante per molte coltivazioni e possibili vie per il commercio.

Nei ultimi tre millenni, le popolazioni che si sono insediate in questi luoghi hanno dovuto adattarsi a questo ambiente privo di sale, olivo e vite, ad inverni lunghi e spesso innevati.

Le attività svolte sono state la pastorizia seminomade (transumanza, che ha avuto il pregio di attuare gli scambi economici e culturali con le vicine pianure), la coltivazione di farro, lenticchie, zafferano, lo sfruttamento dei boschi, del tartufo, fino ad arrivare alla stagionatura dei prodotti, che è giunta al suo culmine tecnologico con quel fenomeno che oggi viene chiamato "Norcineria".

Etruschi, Galli, Umbri, Piceni, Peligni, Equi, Equinoli, Sanniti, Greci hanno percorso questi tragitti prima che i Romani ne divenissero unici dominatori.

A Monteleone di Spoleto è stata ritrovata una biga del 530 a.c definita dagli esperti "greco-etrusca di arte ionica" A Pizzo di Sevo (Accumoli) passò Annibale nella sua campagna militare tornando dal Trasimeno verso Canne, il ducato di Spoleto e Benevento fu la massima sintesi del mantenimento di questo collegamento, Manfredi fu sconfitto a Tagliacozzo nel suo ritorno dalle montagne di Cascia e Spoleto, Carlo V nel 1500 le percorse da nord a sud, Pio IX in fuga da Perugia attraversò i territori di Monteleone e Leonessa per raggiungere Roma al riparo dagli insorti. Questi territori hanno visto molte vicende importanti della storia della penisola italiana.

A seconda delle vicissitudini storiche i confini in questi luoghi si sono più volte spostati seguendo le esigenze del tempo e della cultura, i modi di vivere, invece, sono rimasti pressoché comuni.

Ad oggi, in un'Italia unita, le divisioni di Province e Regioni non devono essere un ostacolo alla continuità di questa cultura, proprio per questo il **percorso da Spoleto a L'Aquila** organizzato dall'associazione "Mille su Livello del Mare" di concerto con le amministrazioni e gli Enti Locali, vuole essere un ulteriore momento di ricerca ed approfondimento degli usi e costumi di queste genti.

Nei prossimi anni, perseguendo gli stessi obiettivi, cercheremo di arrivare a Sulmona e poi a Benevento, porta verso il sud dell'Italia centrale, già omologo luogo di governo dello storico Ducato Longobardo.



Luigi Carbonetti  
Presidente dell'Associazione  
Mille su Livello del Mare

## IL COSIGLIO DIRETTIVO

Eletto dall'assemblea dei Soci nel 2011

Luigi Carbonetti

Presidente

Walter Mercantini

Vice Presidente

Giulio Carbonetti

Consigliere

## QUOTE TESSERAMENTO 2011

ISCRIZIONE	
<b>Ordinari</b>	<b>€ 15,00</b>
<b>Attività convenzionate</b>	<b>€ 30,00</b>
<b>Giovani</b>	<b>€ 10,00</b>

## REGOLE GENERALI COMPORTAMENTALI DELL'ESCURSIONISTA

- ✓ Per le escursioni in montagna scegli sempre gli itinerari in funzione delle tue capacità fisiche e tecniche, non andare mai da solo e comunica sempre il tuo itinerario e avvisa quando sei tornato.
- ✓ Affidati sempre ad una persona esperta, documentarsi in anticipo sulle condizioni meteo ed equipaggiarsi adeguatamente, in montagna le condizioni meteo cambiano repentinamente. Provedi ad un abbigliamento ed equipaggiamento adeguato e alla lunghezza dell'escursione e porta nello zaino l'occorrente per eventuali situazioni d'emergenza e una minima dotazione di pronto soccorso.
- ✓ In caso di necessità non esitare a tornare indietro, a volte è meglio rinunciare che rischiare l'insidia del maltempo o voler superare difficoltà di grado superiore alle proprie forze, prevedere in anticipo eventuali percorsi di rientro rapido, rimani sempre in gruppo e non esitare a chiedere aiuto.
- ✓ Riporta a valle i tuoi rifiuti, rispetta la flora e la fauna, evita di uscire inutilmente dai sentieri e di fare scorciatoie, non cogliere piante e fiori protetti, utilizza eventualmente la macchina fotografica, rispetta le culture e le tradizioni locali ricordandoti che sei ospite della montagna e dei suoi abitanti.

## REGOLE PER LA PARTECIPAZIONE AL TOUR SPOLETO-L'AQUILA 2011

- ✓ I partecipanti al tour dovranno: essere fisicamente preparati ed in possesso di abbigliamento ed attrezzature adeguate alle esigenze della escursione (in primis scarponi da trekking); attenersi esclusivamente alle disposizioni impartite dal Direttore e dai Responsabili della escursione.
- ✓ Le escursioni sono condotte dal Direttore di escursione e da uno o più responsabili. Egli ha la facoltà di:
  - modificare il programma, l'orario, l'itinerario per sopravvenute necessità;
  - di escludere i soci non ritenuti idonei o insufficientemente equipaggiati;
  - di spostare o annullare le escursioni in programma per ragioni di sicurezza e di organizzazione, anche senza preavviso.
- ✓ Seguire gli itinerari prestabiliti, non precedendo né allontanandosi dal gruppo, salvo autorizzazione del Direttore di escursione
- ✓ Collaborare con il Direttore per la buona riuscita della escursione.
- ✓ Ogni partecipante deve inoltre essere solidale con le decisioni del Direttore soprattutto a fronte di insorte difficoltà.
- ✓ Le escursioni dell'associazione Mille su Livello del Mare coerentemente alla loro natura, pongono i partecipanti di fronte ai rischi e ai pericoli della montagna. I partecipanti pertanto, iscrivendosi alle escursioni dell'associazione, consci di tali rischi, danno il più ampio scarico delle responsabilità all'associazione Mille su Livello del Mare, al Direttore ed ai Responsabili di Escursione per incidenti ed infortuni che dovessero verificarsi durante l'escursione.
- ✓ La partecipazione alle escursioni è aperta ai soci dell'associazione Mille su Livello del Mare
- ✓ Per l'escursione dal 25 giugno al 1 luglio il numero massimo di partecipanti è fissato in 50 persone.
- ✓ I minorenni potranno partecipare solo se accompagnati dai genitori o da altra persona responsabile autorizzata.
- ✓ I ragazzi di età inferiore a 14 anni debbono essere accompagnati da un genitore che partecipa all'escursione, assumendosi tutte le responsabilità.
- ✓ Dai 14 anni e fino al compimento della maggiore età, i giovani possono partecipare previo consenso del Direttore di Escursione - se accompagnati da un genitore o da un Socio maggiorenne autorizzato per iscritto da chi esercita la patria potestà.
- ✓ Il genitore assume la responsabilità civile per i danni a terzi eventualmente causati dal minore.
- ✓ La partecipazione all'escursione implica da parte degli escursionisti l'osservanza delle disposizioni degli accompagnatori.
- ✓ Le indicazioni riportate in riferimento ai chilometri da percorrere ed alle tempistiche sono approssimate a situazioni normali, possono variare in base alle condizioni meteorologiche ed al numero dei partecipanti.
- ✓ Le distanze in riferimento ai percorsi per il primo tour Spoleto-L'Aquila sono calcolate in proiezione planimetrica.
- ✓ La prenotazione all'escursione va comunicata per ragioni organizzative entro il **10 giugno 2011**.
- ✓ L'escursionista, pena l'esclusione, è obbligato ad indossare lo scarponcino da trekking

con cavigliera alta ed equipaggiamento idoneo all'escursione: giacca a vento impermeabile, calzini lunghi.

- ✓ Ogni partecipante dovrà dotarsi inoltre di cappello, occhiali da sole, borraccia, zaino personale, posate e bicchiere personali non usa e getta, mantella anti pioggia, k-way, guanti, ed ogni altra attrezzatura che egli reputi necessaria per svolgere il percorso.
- ✓ Sarà disponibile un veicolo che sarà presente alle partenze ed agli arrivi delle tappe, su cui sarà possibile trasportare effetti personali. Ogni partecipante, oltre allo zaino per l'escursione, potrà portare una borsa o zaino di dimensioni massime di 55x40x20 cm per riporre effetti o attrezzature personali che sarà consegnata alla partenza e ritirata all'arrivo di ogni tratta dal personale dell'associazione.
- ✓ Considerato che in un pernottamento si dormirà in tenda, ogni partecipante dovrà dotarsi di sacco a pelo, stuoio o materassino.
- ✓ Nelle quote d'iscrizione sono compresi: pernottamento, ristoro, cena e colazione, visite guidate in alcuni siti culturali, un veicolo per trasporto effetti personali dei partecipanti da tappa a tappa, gadget.
- ✓ I soci del CAI ed i soci di Mille su livello del Mare potranno avere €10 di sconto sulla quota di partecipazione.
- ✓ I soci di Mille su Livello del Mare che vogliono partecipare per singoli tratti, dovranno prenotarsi almeno due giorni prima del. Essi dovranno ottenere l'accettazione da parte del direttore di escursione.
- ✓ I nomi degli accompagnatori verranno comunicati prima dell'escursione ed alla partenza di ogni tappa.

(Ringraziamo il CAI sottosezione di Leonessa per la collaborazione nella stesura dei testi e per le indicazioni)



Vista di Gavelli frazione del comune di Sant'Anatolia di Narco.

## LEGENDA DIFFICOLTA' ESCURSIONISTICHE



**T-TURISTICO:** Itinerari su stradine, mulattiere o larghi sentieri, con percorsi non lunghi, ben evidenti che non pongono incertezze o problemi di orientamento. Si svolgono di solito sotto i 2000 metri. Richiedono preparazione fisica alla camminata e calzature ed equipaggiamento adeguati.



**E=ESCURSIONISTICO:** Itinerari che si svolgono su terreni di ogni genere, oppure su evidenti tracce su terreno vario; Possono svolgersi su pendii ripidi. Richiedono una certa conoscenza ed esperienza di ambiente montano, allenamento alla camminata, calzature ed equipaggiamento adeguati.



**EE=ESCURSIONISTI ESPERTI:** Itinerari che implicano una capacità di muoversi su terreni particolari. Sentieri o tracce su terreno impervio o infido. Tracciati rocciosi con lievi difficoltà tecniche. Necessitano: esperienza di montagna in generale e buona conoscenza dell'ambiente montano; passo sicuro e assenza di vertigini; equipaggiamento, attrezzatura e preparazione fisica adeguati.



**EEA=ESCURSIONISTI ESPERTI CON ATTREZZATURA:** Si tratta di percorsi attrezzati o vie ferrate. Si usa questa sigla al fine di avvertire l'escursionista che l'itinerario richiede l'uso dei dispositivi di autoassicurazione.



**EAI=ESCURSIONE IN AMBIENTE INNEVATO:** Questa sigla si utilizza per percorsi che si svolgono principalmente o esclusivamente su terreno innevato, al fine di preavvertire l'escursionista che l'itinerario richiede l'uso di calzature e attrezzature idonee alla progressione su neve.

### DIRETTORE DI ESCURSIONE

Luigi Carbonetti

tel. 3355715048

-----  
-----

### EMERGENZE

Per tutte le emergenze in zone montane, impervie o in grotta non raggiungibili dai mezzi di soccorso stradali, chiama il



118

richiedendo espressamente che sia allertato il: **SOCCORSO ALPINO**

Capo stazione di **Rieti** Corpo Nazionale del Soccorso Alpino **3486131306**

Capo stazione del Corpo Nazionale del Soccorso Alpino dell'**Umbria** **3346183341**

# Primo Tour a piedi Spoleto-L'Aquila

## GIUGNO

### 25 sabato

### Spoleto-Valcasana



Ore 8:00: **Spoleto** partenza Ponte delle Torri

Ore 13-14: pranzo al sacco-Castagneto della Vallocchia

Ore 17-19: arrivo a Valcasana *Activo Park* Cena e pernotta in tenda su palafitte

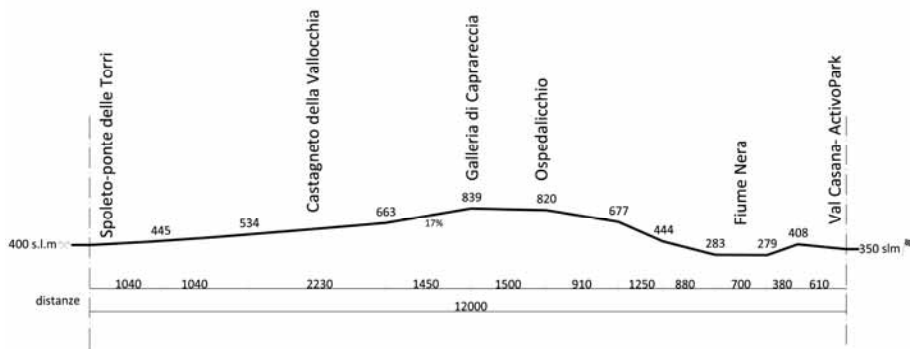
**Tipologia:** Escursionismo

**Percorso:** Ponte delle Torri, Campo Cappello, Fosso Val Cieca, Forca Perrelle, Val Cieca, Pieve della Vallocchia, Ospedalichchio, Scheggino, Activo Park.

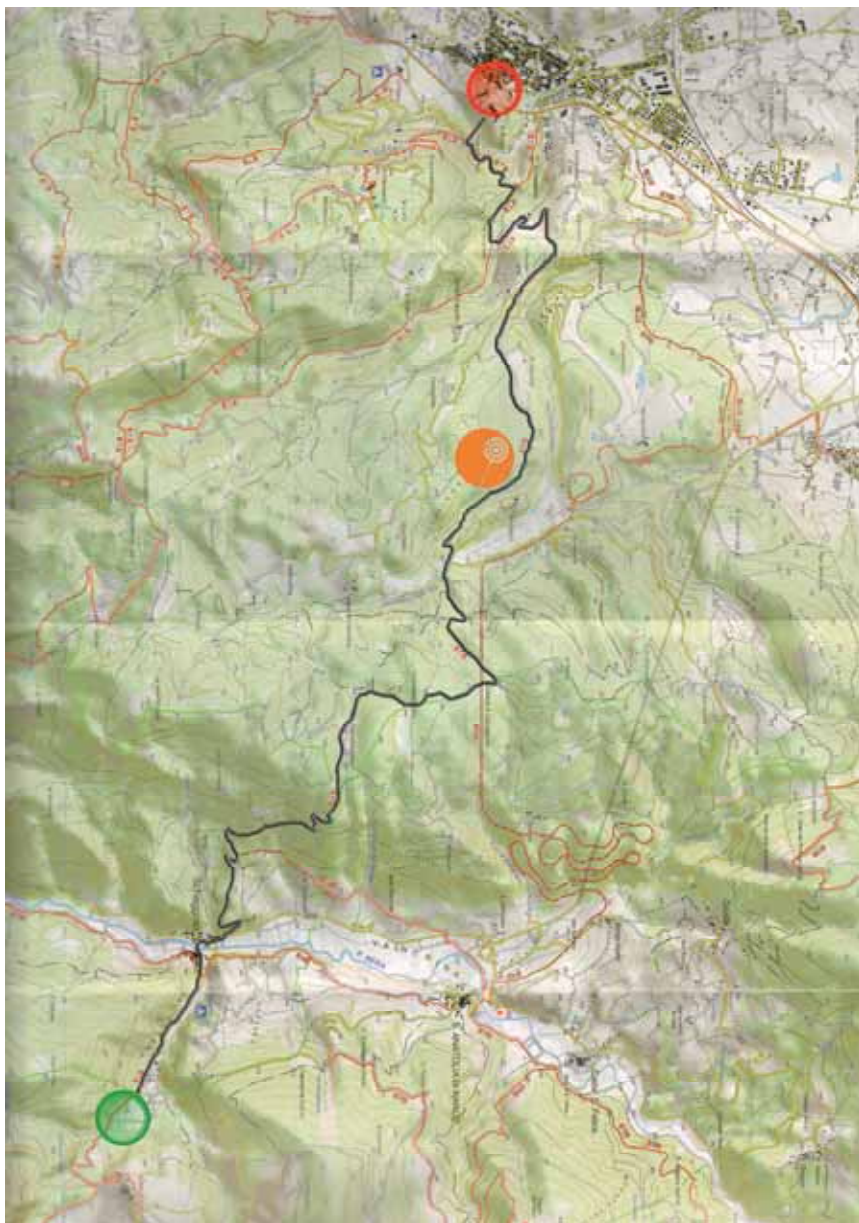
**Dislivello salita:** m 520, **Dislivello discesa:** m 470

**Lunghezza:** 12 Km **Durata:** 6 ore – **Difficoltà:** E

**Coordinatori:** Luigi Carbonetti, .....,  
....., Marco Fanti (Activo Park)  
..... (CAI Spoleto)







Estratto della "Carta dei sentieri" Monti di Spoleto e della media Valnerina del Club Alpino Italiano, sezione di Spoleto. Tratto di percorso da Spoleto a Valcasana.



## TARTUFI BIANCHI E NERI

Freschi e Conservati

## PRODOTTI TARTUFATI

**Agria Valnerina snc**

di Benedetti & Celesti

SS. 209 Valnerina, 18 - Loc. Piedipaterno

06040 VALLO DI NERA (PG) Umbria - Italy

Tel./Fax 0743/616310 P. Iva 02058920543

338.8242867 - 338.9695033 - 329.2985622

## 26 domenica

### Valcasana-Laghetto di Gavelli-Monteleone di Spoleto



Ore 8:00: **Valcasana** partenza ActivoPark

Ore 13-14: pranzo al sacco-Laghetto di Gavelli

Ore 17-19: arrivo a Monteleone di Spoleto, Colle del Capitano, Poggiodomo, cena e pernotta

**Tipologia:** Escursionismo

**Percorso:** Valcasana, Pian delle Melette, Stalle, Acqua della Noce Gavelli, Laghetto

-Campofoglio, Forchetta Montino, Valle Cupa, La Villa, Monteleone Porta Spoletina, *Hotel Brufa e Da Gigetto*.

-Campofoglio, fosso del Boato, *Agriturismo Colle del Capitano*.

-Forca della Spina, Fonte dei Cupi, Fonte dei Trocchi, *Agriturismo I Trocchi*.

**Monteleone:Dislivello salita:** m. 1050, **Dislivello discesa:** m. 400

**Lunghezza:** 16Km **Durata:**7,5 ore – **Difficoltà:** E

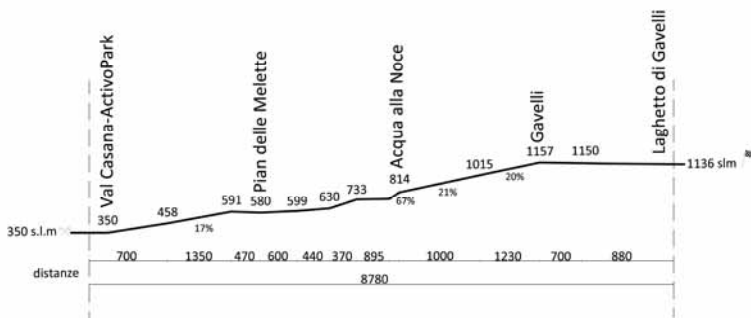
**Colle del Capitano:Dislivello salita:** m. 920, **Disliv discesa:** m. 311

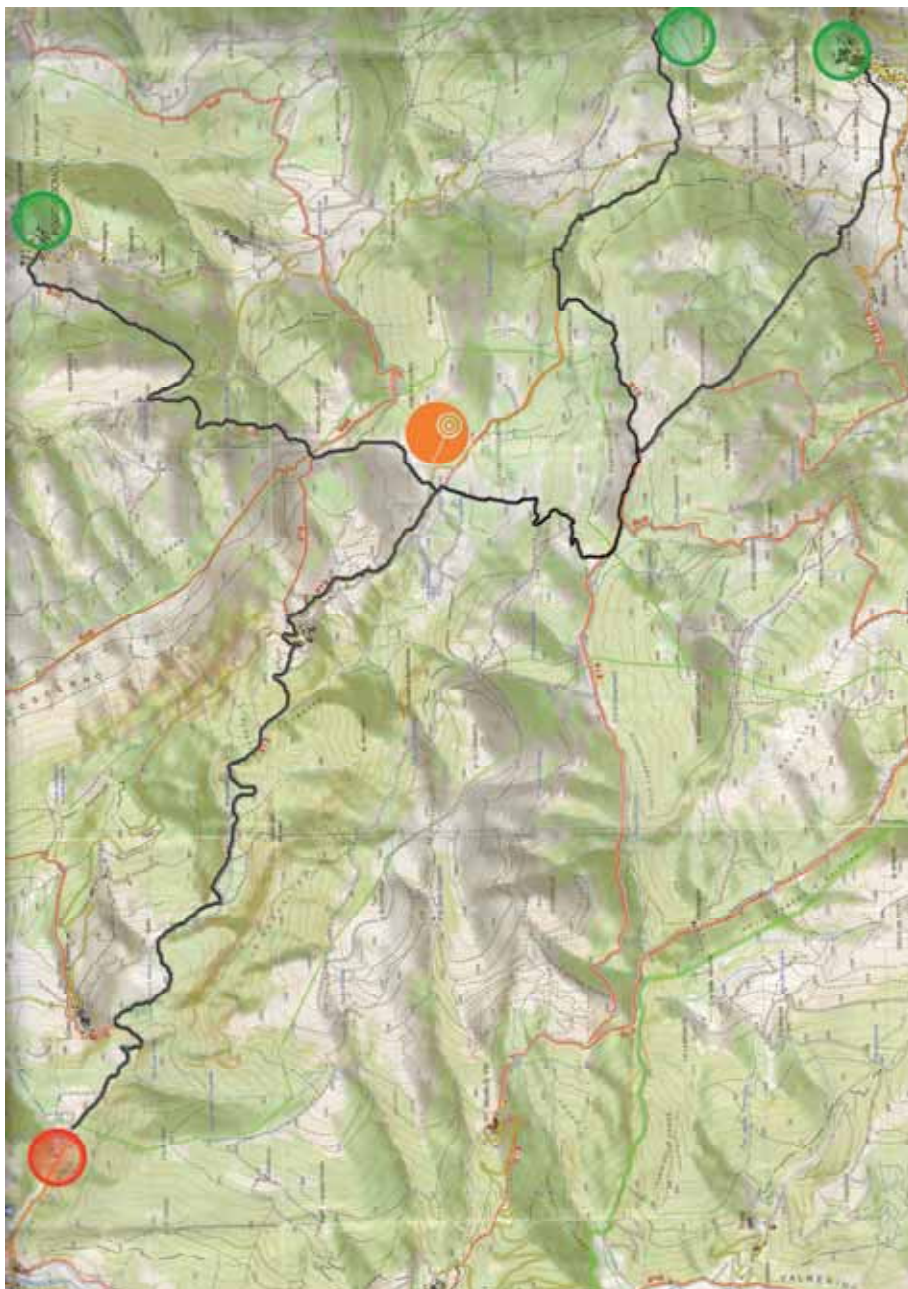
**Lunghezza:** 16m **Durata:**7,5 ore – **Difficoltà:** E

**Poggiodomo:Dislivello salita:** m. 950, **Dislivello discesa:** m. 300

**Lunghezza:** 14Km **Durata:**7 ore – **Difficoltà:** E

**Coordinatori:** Luigi Carbonetti, Saverio Vannozi (*Colle del Capitano*), Roberto Agrestini (*I Trocchi*), Marco Fanti(*Activo Park*), .....(CAI Spoleto)





Estratto della "Carta dei sentieri" Monti di Spoleto e della media Valnerina del Club Alpino Italiano, sezione di Spoleto.  
Tratto di percorso da Valcasana a Poggiodomo-Colle Capitano-Montealeone di Spoleto.



**Origine Italiana**  
® WALTER MERCANTINI  
S. Anatolia di Narco  
Fraz. Gavelli (PG)  
**Alta Valnerina (Umbria)**

**MULINO DEL MONTE**

---

# Miele e lenticchie

---

Prodotto e confezionato nel Lab. di S. Anatolia di Narco - Fraz. Gavelli (PG)

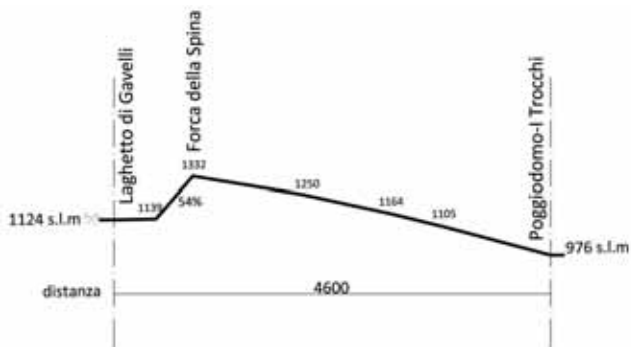


Passeggiata da Monteleone a Poggiodomo agosto 2010



**HOTEL  
RISTORANTE  
BRUFA**

Via Strada Provinciale, 8  
Tel. 0743/70646 Fax 0743/70648  
MONTELEONE DI SPOLETO (Italy)  
web: [www.hotelbrufa.it](http://www.hotelbrufa.it)  
e-mail: [hotelbrufa@libero.it](mailto:hotelbrufa@libero.it)



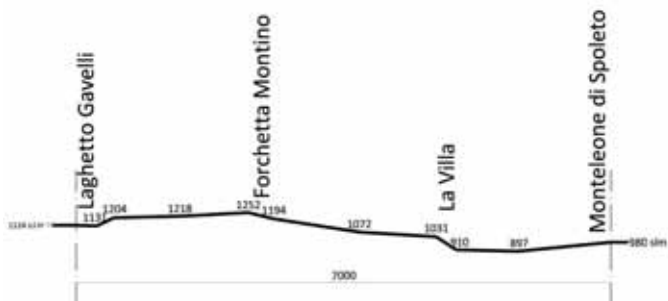
Secondo tratto del percorso: laghetto Gavelli-Poggiodomo



Vista di Poggiodomo e dell'Agriturismo i Trocchi, sullo sfondo il Vettore

**Azienda Agricola Agrestini Roberto in Valnerina**  
Ristoro con prenotazione  
Via del Colle di Poggiodomo  
06040 Poggiodomo, (PG)  
Tel. e Fax 0743 759002  
Cell. 347 3135473  
robyagre@virgilio.it  
www.agritrocchi.it

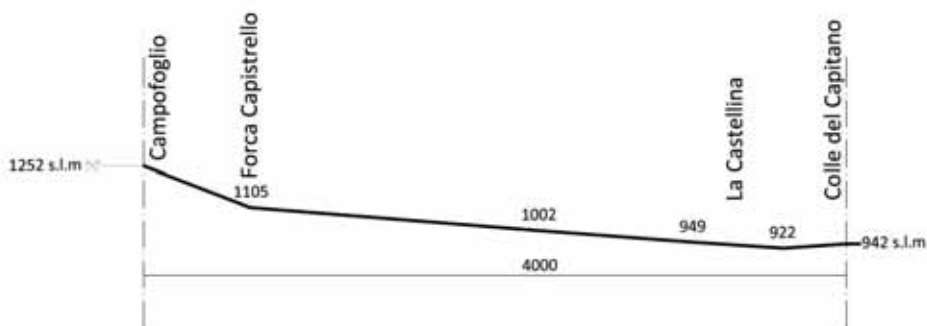
**"I Trocchi"**  
Comune di Poggiodomo  
Agriturismo "I Trocchi"



Secondo tratto del percorso: Laghetto di Gavelli-Monteleone di Spoleto



Vista di Monteleone di Spoleto immerso nella nebbia, sullo sfondo il Terminillo



Secondo tratto del percorso: Campofoglio-Colle Capitano

## 27 lunedì

### Monteleone di Spoleto

---



Ore 8:00: **Monteleone di Spoleto** colazione nei rispettivi alloggi

Ore 9:30: Porta Spoletina: visita guidata al centro storico museo e luogo di ritrovamento della Biga

Ore 13-14: pranzo

Pomeriggio: visita laboratorio lavorazione del farro

Ore 19:00: Cena e pernottamento nei rispettivi alloggi



Chiesa San Francesco, facciata



Chiesa della Madonna della Cerqua





Vista di Monteleone di Spoleto dalla piana di Ruscio

Vis



RUSCIO DI MONTELEONE DI SPOLETO (PG)  
SS. 471 Km. 12,800  
Tel. 0743/70111

Specialità  
alla "brace"  
piatti tipici "farro"  
bar - tabacchi  
macelleria  
camere

SALVATORI PALMIRA titolare  
P. 0743/0984050



*Prodotti della Montagna*

**UMBRIA**  
**FARRO E LEGUMI**

Prodotto e confezionato da Azienda Agricola PAOLETTI GIULIANA in CICCHETTI  
Ruscio di Monteleone di Spoleto (PG) UMBRIA - Italy - Tel. +39 0743 755863



Monteleone di Spoleto - Biga bronze eretto a Colle del Capitano ed esposto ora nel Museo Nazionale di San Jorh Massimo



Monte Pizzero e Colle del Capitano



Veduta della valle del Corno, percorso da Montelone di Spoleto sino alla Forca di Rescia

**COSTRUZIONI**  
**BOCCANERA**  
IVO & F.LLI SNC

02016 TERZONE  
di Leonessa (RI)

Tel/fax 0746.938015

 L. 46/90 - N.O.S.  
Cert. S.O.A. OGI - OG2

[www.costruzioniboccanera.it](http://www.costruzioniboccanera.it)  
[info@costruzioniboccanera.it](mailto:info@costruzioniboccanera.it)

**Trattoria Alesse**



*Leonessa (Rieti)  
Corso San Giuseppe, 61  
Tel. 0746922130  
Giovedì riposo settimanale*

**ALBERGO** **RISTORANTE** **RESIDENCE**



**Albano di Leonessa (Ri)**

**“da Tonino”**

Tel. 0746.925006  
Fax 0746.925052  
Direzione 330.309729  
Fabio 338.2361271 - Tommaso 349.1258336

[www.datonino.com](http://www.datonino.com)  
[info@datonino.com](mailto:info@datonino.com)

*“...immerso in un'oasi di verde” a 1.055 mt. s.l.m.*

**28 martedì**

## Monteleone di Spoleto-Cittareale



Ore 8:00: **Monteleone di Spoleto** Partenza Porta Spoletina

Ore 13-14: pranzo al sacco-Terzone

Ore 17-19: arrivo a Cittareale cena e pernottamento in agriturismo "Lu Ceppe"

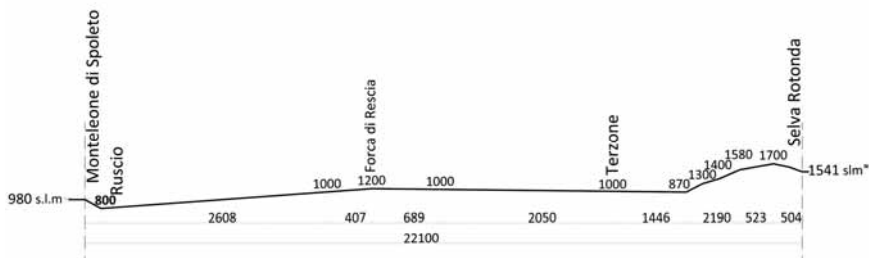
**Tipologia:** Escursionismo

**Percorso:** Monteleone di Spoleto, Ruscio, Forca di Rescia, S. Giovenale, Le Paoline, Terzone, Valle Pozzo, Monte San Venanzio, Cittareale.

**Dislivello salita:** m. 1030, **Dislivello discesa:** m. 366

**Lunghezza:** 22Km **Durata:** 8 ore **Difficoltà:** E

**Coordinatori:** Luigi Carbonetti, ....., .....,  
Ivo Boccanera (CAI Leonessa)



Valle di Terzone



La piana di Terzone e sullo sfondo il monte Cambio





Vista del percorso da Monte Coscerno a Terzone (Forchetta Montino-Piana di Terzone)



Vista del percorso da Selva Rotonda al Passo delle Capannelle (sullo sfondo i monti della Laga ed il massiccio del Gran Sasso)

**BAR - PIZZERIA**

**"La Rocca"**



**PERIODO INVERNALE CHIUSO IL MARTEDI**

Terzone di Leonessa (RI) - ☎ 0746.938036 - Cell. 340.9799175 P. IVA 00827110578



■ **claudio lorenzini**

mobile +39 3476280308  
mail [direzione@birraaltaquota.it](mailto:direzione@birraaltaquota.it)  
web [www.birraaltaquota.it](http://www.birraaltaquota.it)





## 29 mercoledì Cittareale-Verrico



Ore 8:00: **Cittareale** partenza

Ore 13-14: pranzo al sacco

Visita centro storico e museo

Ore 17-19: arrivo a Verrico cena e pernottamento agriturismo "Foglietta"

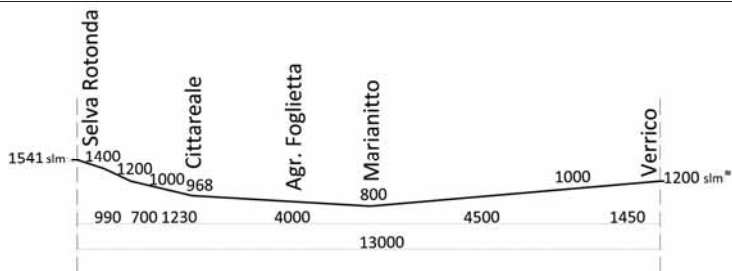
**Tipologia:** Escursionismo

**Percorso:** Selva Rotonda, Cittareale, Marianitto (attraversamento Salaria), Verrico

**Dislivello salita:** m. 400, **Dislivello discesa:** m. 800

**Lunghezza:** 13 Km **Durata:** 7 ore **Difficoltà:** E

**Coordinatori:** Luigi Carbonetti, Renato Foglietta (*agritur.Foglietta*),  
.....(.....), .....(CAI l'Aquila)



Vista dal monte Boragine



**COOPERATIVA  
RINASCITA 78**

**AGRICOLA ZOOTECNICA**  
produttori di carni bovine, suine e ovine  
di insaccati e di formaggio di pecora

**AGRITURISMO Al Palazzo del Cardinale  
ILLICA DI ACCUMOLI (RIETI)**  
074680625 - 3487766624



**RF**

*Renato Foglietta*

**UTILIZZAZIONI BOSCHIVE  
LEGNAMI  
SERVIZIO AGROFORESTALI ED AMBIENTALI  
AGRITURISMO**

Verrico di Monteredale (AQ)  
Tel. 0862 901253 - cell. 339 2532964

---

## 30 giovedì

### Verrico-Passo delle Capannelle



Ore 8:00: **Verrico** partenza

Ore 13-14: pranzo al sacco-a Cavallari

Ore 17-19: arrivo a Passo delle Capannelle trasporto in pullman a Campotosto cena e pernottamento pensione "Serena" e camere nel centro storico

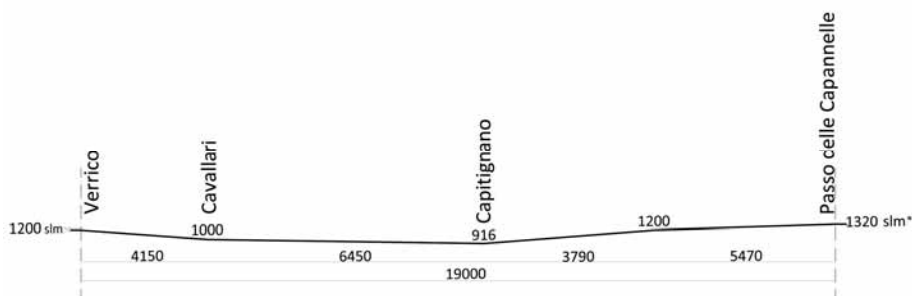
**Tipologia:** Escursionismo

**Percorso:** Verrico, Cavallari, Passo delle Capannelle.

**Dislivello salita:** m. 355, **Dislivello discesa:** m. 200

**Lunghezza:**14 Km **Durata:** 7 ore **Difficoltà:** E

**Coordinatori:** Luigi Carbonetti, ..... (.....),  
..... (.....), .....(.....), Bruno Marconi  
(CAI l'Aquila)



Lago di Campotosto in inverno

**AZ. AGRICOLA - AFFITTA APPARTAMENTI**  
**"BELLAVISTA"**  
Delli Giovanni

**Lago di Campotosto**  
altezza 1450 mt.



**info: 349/5251399 - 347/0052468**



Via Rio Facino - Campotosto (Aq)  
Tel./Fax 0862 900213

P.I.A.C.E. 01736710664



Via Roma, 18  
67013 Campotosto 8  
(AQ)  
tel. 0862-900141

*Cucina Casareccia*  
*di Spina Francesco*



## LUGLIO

### 1 venerdì

## Passo delle Capannelle-L'Aquila



Ore 8:00: ritorno in pullman a **Passo delle Capannelle** partenza

Ore 13-14: pranzo al sacco-a Collebrincioni

Ore 16-17: arrivo a L'Aquila "99Cannelle" **fine tour**

*Il ritorno potrà essere effettuato in treno da L'Aquila a Rieti oppure a Terni con coincidenza per Spoleto, Ancona, Orte-Roma. Nella quota di partecipazione è incluso il biglietto del treno fino a Terni.*

*Altre eventuali destinazioni dovranno essere comunicate con ampio anticipo.*

**Facoltativo:** per chi desiderasse fermarsi un altro giorno, ci sarà la possibilità di pernottare a L'Aquila all'Hotel Ristorante Canadian.

**Costo aggiuntivo 60 € (cena pernotta e prima colazione)**

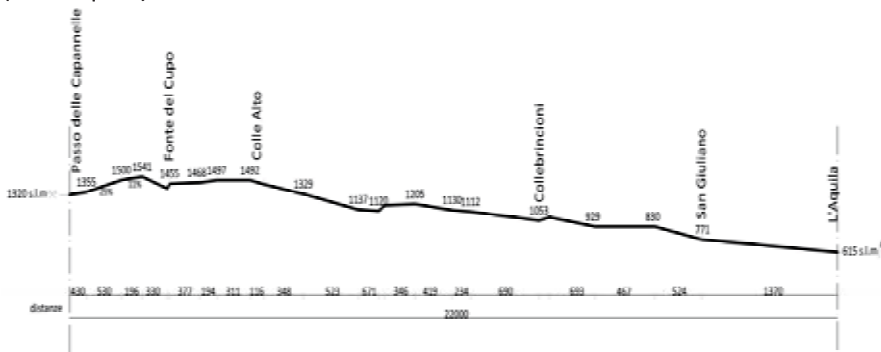
**Tipologia:** Escursionismo

**Percorso:** Passo delle Capannelle, Collebrincioni, l'Aquila "99 Cannelle"

**Dislivello salita:**m. 137, **Dislivello discesa:** m 872

**Lunghezza Km:** 22Km **Durata:** 8 ore **Difficoltà:** E

**Coordinatori:** Luigi Carbonetti, ..... (.....), ..... (.....), .....(.....), Bruno Marconi (CAI L'Aquila)





Estratto della mappa Carta dei sentieri "Gran Sasso d' Italia" a cura del Club Alpino Italiano, sezione dell'Aquila. Tratto di percorso da Passo delle Capannelle a L'Aquila.



## Agricoltura Nuova

Cooperativa Sociale Agricola Biologica  
dal 1977 l'Agricoltura Sociale a Roma



Hotel Ristorante Canadian  
S.S 17 - località Casermette - 67100 L'Aquila  
tel. 0862.317402-fax 0862.317398  
[www.canadianhotel.it](http://www.canadianhotel.it)  
e-mail: [canadian@canadianhotel.it](mailto:canadian@canadianhotel.it)

## GIORNATE ED APPUNTAMENTI FACOLTATIVI

### 2 Luglio sabato L'Aquila

---

Per coloro che sono rimasti (minimo 25)

Ore 9:00: visita guidata del centro storico dell'Aquila

Ore 13-14: pranzo in struttura convenzionata, fuori dalla quota di partecipazione

Ore 16:00: partenza con il treno, **fine tour**

### 24 Giugno venerdì Spoleto

---

Ore 14:00: Il Comune di Spoleto mette a disposizione per i partecipanti del Primo Tour a piedi Spoleto-L'Aquila una visita guidata ai maggiori monumenti del centro storico cittadino.

Ore 19:00: Per il pernottamento L'Associazione Albergatori di Spoleto "CON Spoleto" mette a disposizione la possibilità di prenotare in strutture con prezzi agevolati per i soci dell'associazione 1000SLDM



Passeggiata da Monteleone di Spoleto a Colle Capitano – Scoglio di Pizzero



**ATTIVITA' COMMERCIALI CONVENZIONATE**

LUOGO	SCONTO	E-MAIL	TELEFONO	SITO
S. Anatolia di Narco (Pg) Mulino del Monte		<a href="mailto:walter.mercantini@inwind.it">walter.mercantini@inwind.it</a>	3289771063	
Vallo di Nera (Pg) Agria Valnerina			0743616310 338 8242867	
Valcasana Scheggino (Pg) Activo Park	/	<a href="mailto:info@activopark.com">info@activopark.com</a>	0743 618005 075 5757	<a href="http://www.activopark.com">www.activopark.com</a>
Poggiodomo (Pg) I Trocchi	8%	<a href="mailto:robysgre@virgilio.it">robysgre@virgilio.it</a>	347 3135473 0743 759002	<a href="http://www.agritrocchi.it">www.agritrocchi.it</a>
Monteleone di Spo. (Pg) Colle del Capitano	10%	<a href="mailto:info@colledelcapitano.com">info@colledelcapitano.com</a>	328 3656302 0743 70277	<a href="http://www.colledelcapitano.com">www.colledelcapitano.com</a>
Monteleone di Spo. (Pg) Hotel Brufa	/	<a href="mailto:hotelbrufa@libero.it">hotelbrufa@libero.it</a>	0743 70646 0743 70648	<a href="http://www.hotelbrufa.it">www.hotelbrufa.it</a>
Monteleone di Spo. (Pg) Trattoria "Da Gigetto	/	<a href="mailto:luigi.marc@libero.it">luigi.marc@libero.it</a>	0743 70111	
Monteleone di Spo. (Pg) Prodotti della Montagna	5%		0743755863	<a href="http://www.iredelfarro.it">www.iredelfarro.it</a>
Leonessa (Ri) Trattoria Alesse			0746922130	
Terzone di Leonessa (Ri) Pizzeria "La Rocca"			0746938036	
Terzone San Paolo Leonessa(Ri) Sant'Andrea-Azienda Agricola	/		0746 938185 338 4015629	
Terzone di Leonessa (Ri) Boccanera Costruzioni		<a href="mailto:info@costruzioniboccanera.it">info@costruzioniboccanera.it</a>	0746 938015	<a href="http://www.costruzioniboccanera.it">www.costruzioniboccanera.it</a>
Sala di Leonessa (Ri) Salumificio Agabiti		<a href="mailto:info@salumificioagabiti.it">info@salumificioagabiti.it</a>	0746936282	<a href="http://www.salumificioagabiti.it">www.salumificioagabiti.it</a>
Albaneto di Leonessa (Ri) Da Tonino	/	<a href="mailto:info@datonino.com">info@datonino.com</a>	0746 925006	<a href="http://www.datonino.com">www.datonino.com</a>
Cittareale ( Ri) Az.Agrit. "Lu Ceppè"		<a href="mailto:info@agriturismoluceppe.it">info@agriturismoluceppe.it</a>	0746-947085	<a href="http://www.agriturismoluceppe.it">www.agriturismoluceppe.it</a>
Cittareale (Ri) Birra artigianale "Alta Quota"		<a href="mailto:direzione@birraaltaquota.it">direzione@birraaltaquota.it</a>	3476280308 3498491960	<a href="http://www.birraaltaquota.it">www.birraaltaquota.it</a>
Verrico Montereale (Aq) Renato Foglietta	/	<a href="mailto:renato.foglietta64@gmail.com">renato.foglietta64@gmail.com</a>	0862 901253 339 2532964	
Illica di Accumoli (Ri) Rinascita78,Azienda Agricola Zootecnica		<a href="mailto:rinascita78@live.it">rinascita78@live.it</a>	074680625 074680473 (Agriturismo)	
Campotosto (Aq) Pensione trattoria "il Bariotto"			0862-900141	
Campotosto (Aq) Pensione "Serena"			0862-900213	

## Mille Su Livello del Mare Programma Primo tour a piedi Spoleto L'Aquila

Campotosto( Aq) Affittacamere "Bellavista"			3495251399 3470052468	
L'Aquila Hotel ristorante "Canadian"		<a href="mailto:canadian@canadianhotel.it">canadian@canadianhotel.it</a>	0862317402	<a href="http://www.canadianhotel.it">www.canadianhotel.it</a>
Roma Via Germanico 28 Agrisana s.r.l	/	<a href="mailto:agrisana@gmail.com">agrisana@gmail.com</a>	335 6286838 0639745698	<a href="http://www.agrisanasrl.it">www.agrisanasrl.it</a>
Roma via Valle di Perna 315 Agricoltura Nuova		<a href="mailto:info@agricolturanuova.it">info@agricolturanuova.it</a>	065080009	<a href="http://www.agricolturanuova.it">www.agricolturanuova.it</a>

## I RECAPITI DELL'ASSOCIAZIONE

**La sede legale:** Via Mazzini, 15  
06045 Monteleone di Spoleto (Pg)

**Sede operativa** Via C.Maestrini, 158  
00128 Roma

**E-mail:** [millesulivellodelmare@gmail.com](mailto:millesulivellodelmare@gmail.com)

**Pagina Facebook:** Mille sulivellodelmare

**Sito internet:** [www.carbonettiluigi.it](http://www.carbonettiluigi.it)

**Telefono:** 06/50795925 335/5715048

## QUOTA DI PARTECIPAZIONE

Per partecipare al Tour occorre essere iscritti all'associazione Mille su Livello del Mare, la quota associativa è di euro 100,00.

Il contributo per la partecipazione al Tour dal 25 giugno ore 8:00 a venerdì 1° luglio ore 16:00 (arrivo a L'Aquila) è di 430,00 €

Per coloro che vogliono fare tappe parziali il contributo verrà deciso prima della partenza, la quota associativa è di 15,00 € (Socio ordinario).

Per tutti i partecipanti il contributo assicurativo per infortuni ed invalidità è di 10,00 €.

## PROCEDURE DI PARTECIPAZIONE

**Prima della partenza:**

Deve essere inviato all'associazione o consegnato agli organizzatori il modulo di iscrizione all'associazione con gli estremi del pagamento.

Deve essere inviato all'associazione o consegnato agli organizzatori il modulo di iscrizione al Tour con gli estremi del pagamento.

I pagamenti possono essere effettuati tramite bonifico bancario presso la banca UGF:

**IBAN:** IT16 0031 2703 3070 0000 0001 181

**BIC:** BAECIT2B

**Con la causale:** contributo alla partecipazione Primo Tour a piedi Spoleto-L'Aquila

