



CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI MILANO

GRUPPO SENIORES

via Duccio di Boninsegna 21/23, 20145 Milano - tel 02 86463516
grupposeniores@caimilano.eu - www.caimilano.org

Il CAI GS è aperto al martedì dalle 14.30 alle 17.00



TREK MAJELLA



Da lunedì 6 Ottobre 2025 a sabato 11 Ottobre 2025

La montagna della Majella [2793 m], conosciuta come la Bella Addormentata, è ammirata da tutti gli abruzzesi ed è conosciuta nel resto del Mondo. La leggenda narra che Maia, la più bella Ninfa delle Pleiadi, in fuga con il suo unico figlio Hermes, ferito in battaglia, arrivò in Abruzzo. Era in cerca dell'erba medicamentosa in grado di guarire le ferite inferte al figlio. La montagna però era ricoperta di neve e la ricerca non portò frutti. Rientrata dopo una giornata di ricerche trovò il figlio morto (il Gigante che dorme, ovvero il Gran Sasso [2912 m]). Logorata dal dolore e dal pianto, anche lei trovò la morte a poca distanza ed è così che oggi, guardando da lontano il profilo della Montagna, possiamo riconoscere un profilo femminile.

La montagna vista da lontano appare come un “panettone”, un massiccio compatto, ma percorrendola si potranno trovare numerose “crepe profonde”, formate da lunghissimi fossi aridi e scavati nella roccia come canyon, oppure più aperti e lussureggianti con torrenti sul fondo. Al di sopra dei 2400 metri il paesaggio invece è di tipo “lunare”: arido con diverse pietraie e totale assenza di acqua.

Le numerose grotte naturali presenti nell’area e le difficoltà per raggiungere alcune zone, hanno fatto di questi luoghi, nel periodo medievale, zona prescelta da eremiti e religiosi. L’area ha la più alta densità europea per la presenza di Eremi.

La Majella è un massiccio calcareo-dolomitico di età mesozoica e cenozoica. La zona è stata studiata dal punto di vista geologico per la ricostruzione delle sequenze sedimentarie carbonatiche: si tratta di una delle poche località dove un margine deposizionale di una piattaforma carbonatica può essere osservata nella sua completezza in affioramento.

Le nostre escursioni avranno base nel paese di Rapino (CH), che si trova a 420 metri sul mare sul lato della montagna che va verso il mare.

Giorno 1 – Lunedì 06 Ottobre 2025

Partenza alle ore 09:00 dalla stazione degli autobus della fermata MM2 Cologno Nord, via C. A. dalla Chiesa (uscire dalla metropolitana salendo le scale e girando a sinistra. All’uscita dall’edificio, girare a destra e proseguire per 100 metri per raggiungere il piazzale). Previste soste in autostrada presso Autogrill.

Arrivo previsto alle ore 17:00 Distribuzione delle camere e cena in albergo.

Giorno 2 – Martedì 07 Ottobre 2025 – Cascata di San Giovanni

DATI TECNICI								
Escursione	Lunghezza Km.	Tempo Marcia A/R	Dislivello salita m	Dislivello discesa m	Quota max.	Impegno Fisico	Difficoltà CAI	Corde fisse
Base D2	9,5	4,30	600	600	1130	3/5	EE	NO
Breve D2	7,5	3,50	480	480	1100	2/5	EE	NO

Colazione e partenza per l’escursione alle ore 08:30.

Dopo un breve trasferimento in pullman, arriveremo alla Località Bocca di Valle (647 m) da dove inizierà la nostra escursione. Alla sinistra della fontanella, che si trova in vicinanza di uno dei lati del ponte che attraversa la valle, imboccheremo il Sentiero F2bis, che inizierà subito con ripida pendenza a risalire la parte destra orografica della valle. Dopo circa 20 minuti si arriva ad una scaletta metallica che segna l’inizio del tratto con pendenza meno marcata. Il sentiero si sviluppa interamente nel bosco, cosa molto apprezzata nelle giornate calde, e non presenta particolari difficoltà. Al bivio con il raccordo con il sentiero G1, terremo la destra, continuando sul sentiero F2bis fino alla Cascata di San Giovanni. Il rientro della Escursione Breve avverrà sul sentiero F2 che però scende sul lato sinistro orografico della valle, costeggiando il torrente. L’Escursione Base, dalla Cascata di San Giovanni ritornerà al bivio con il sentiero F1bis, che ci porterà sopra la cascata. Dopo questa breve risalita, il sentiero continuerà con poca pendenza nel bosco. Il Sentiero F1 ci porterà fino alla località Piana delle Mele, superando la Valle delle Monache. A Piana delle Mele potremo sostare prima di riscendere dal sentiero che si imbecca nelle vicinanze del punto di ristoro La Baita del Poeta.

Al ritorno a Bocca di Valle sarà possibile visitare il Sacrario di Andrea Bafile, Ufficiale di Marina, Medaglia d'Oro al Valor Militare alla Memoria, che si trova sull'altro lato del ponte.

Giorno 3 – Mercoledì 08 Ottobre 2025 – Traversata da Pretoro a Rapino

DATI TECNICI								
Escursione	Lunghezza Km.	Tempo Marcia A/R	Dislivello salita m	Dislivello discesa m	Quota max.	Impegno Fisico	Difficoltà CAI	Corde fisse
Base D3	16,4	5,20	670	780	1080	3/5	EE	NO
Breve D3	10,5	4,00	670	100	1080	2/5	EE	NO

Colazione e partenza per l'escursione alle ore 08:30.

Con il pullman ci trasferiremo al vicino comune di Pretoro (560 m), arroccato sulle pendici dei primi rilievi della Majella. Attraverseremo la parte bassa del borgo fino a raggiungere l'inizio del Sentiero E1. Con una breve discesa ci porteremo nel fondovalle dove poi prenderemo verso destra per risalire su area pianeggiante per circa 15 minuti. Attraversato il torrente inizieremo a salire con pendenza non eccessiva in un'area boschiva. Dopo il bivio che incrocia un sentiero, tenendo la sinistra inizieremo un tratto di salita più impegnativo, ma di breve durata. Sbucati in cima all'area boschiva arriveremo alla Fonte Pagliarone, area attrezzata anche con tavoli per effettuare soste pic-nic. Il percorso riprende con un lungo tratto con brevi salite, ma per la maggior parte in area pianeggiante. Arrivati alla Fonte Matteo, la strada carrareccia inizia a scendere con pendenza impegnativa. Il sentiero è comunque largo e permette di scendere a zig-zag per attenuare lo sforzo. Si arriva quindi alla deviazione che porta a Piana delle Mele. Il sentiero sale per un lungo tratto su una pista utilizzata per Downhill con le mountain bike. Prestare attenzione. Arrivati sulla carrareccia si prende a sinistra fino a scendere a Piana delle Mele. Qui termina l'escursione breve. In quest'area è presente un bar e poco più avanti un altro punto di ristoro. Chi proseguirà l'escursione scenderà dal sentiero che si trova in prossimità dei bagni, sempre utilizzato dagli amanti delle mountain bike. Sarà possibile visitare la Grotta del Pulcini. Si tratta di una grotta piuttosto bassa e di forma irregolarmente quadrangolare, caratterizzata dalla presenza di numerose concrezioni calcaree (stalattiti e stalagmiti) delle più svariate forme e dimensioni, che in diversi casi hanno dato vita a imponenti colonne. Lo stillicidio è tuttora abbondante, anche se i fenomeni carsici sono ormai cessati. Arrivati alla Località Bocca di Valle, ci saranno ancora circa 3,3 Km di strada asfaltata, poco trafficata, per arrivare al nostro Hotel.

Giorno 4 – Giovedì 09 Ottobre 2025 – Pennapiedimonte, Località Balzolo.

DATI TECNICI								
Escursione	Lunghezza Km.	Tempo Marcia A/R	Dislivello salita m	Dislivello discesa m	Quota max.	Impegno Fisico	Difficoltà CAI	Corde fisse
Lunga D4	14,7	5,30	800	800	1220	3/5	EE	NO
Breve D4	5,8	3,00	420	420	1100	2/5	EE	NO

Colazione e partenza per l'escursione alle ore 08:30.

Con il pullman ci trasferiremo al vicino comune di Pennapiedimonte (669 m). Un breve tratto di strada asfaltata, di circa 850 metri, ci porterà all'attacco del nostro sentiero. Il primo tratto del percorso sarà comune alle due tipologie di percorso. Poco prima di arrivare al belvedere del Balzolo, prenderemo la strada carrareccia sulla destra. Inizieremo la nostra salita che ci porterà con moderata pendenza a costeggiare area boschiva alternata ad aree ancora oggi coltivate. Arrivati al Rifugio Peschioli (modesta capanna, adibita a spartano bivacco) il percorso breve troverà la meta, a oltre 1100 metri di quota. In presenza di giornate terse, la vista arriva fino al mare. La breve scenderà al belvedere del Balzolo utilizzando il sentiero che si trova alla sinistra quello utilizzato per la salita. Chi proseguirà l'escursione utilizzerà il sentiero che si trova alle spalle della sorgente d'acqua. Attraversando area boschiva e zone a pietraia, passeremo nelle vicinanze di una grotta utilizzata come ricovero per il bestiame. Dopo una breve discesa, il percorso si sviluppa come un traverso che passa a mezza altezza sulla sottostante vallata. Si arriva all'acquedotto e poi si scende utilizzando la carrareccia di servizio. Si attraversa un'area attrezzata pic-nic e, sempre scendendo, si arriva al belvedere del Balzolo, dove i due gruppi si congiungeranno.

Giorno 5 – Venerdì 10 Ottobre 2025 - Cima Blockhaus (2143 m) e Monte Acquaviva (2737 m).

DATI TECNICI								
Escursione	Lunghezza Km.	Tempo Marcia A/R	Dislivello salita m	Dislivello discesa m	Quota max.	Impegno Fisico	Difficoltà CAI	Corde fisse
Lunga D5	20	7,00	910	910	2700	4/5	EE	NO
Breve D5	10	4,00	300	300	2100	2/5	E	NO

Colazione e partenza per l'escursione alle ore 08:30.

Con il pullman ci trasferiremo al Rifugio Bruno Pomilio (1888 m). Il rifugio è attualmente chiuso per una controversa che speriamo si risolva per il periodo della nostra escursione. Il tratto iniziale è comune alle due tipologie e per poco meno di 2 km sarà su terreno asfaltato. Guardando l'ingresso del Rifugio, sulla lato sinistro dello stesso è ben visibile la traccia nel grande prato che sale fino al piazzale del Blockhaus. Dopo questo primo tratto, il percorso sarà su asfalto e su strada chiusa al traffico. Arrivati al piazzale, si prende il sentiero sulla destra che aggira la Cima Blockhaus fino ad arrivare ad una sella. Sulla destra imbrocceremo il sentiero che porta verso le cime della Majella. Arrivati alla Tavola dei Briganti (2118 m), il percorso breve terminerà e dopo la visita dell'area ritornerà verso la sella. Per completare un piccolo anello, invece di prendere a sinistra il sentiero utilizzato per l'andata, proseguendo diritto sarà possibile utilizzare il vecchio tracciato sempre meno utilizzato. Chi proseguirà il percorso per il Monte Acquaviva transiterà presso una fontanella a Sella Acquaviva (2097 m) dove sarà possibile rifornirsi d'acqua. Dopo questo punto inizierà l'impegnativa salita fino al Bivacco Carlo Fusco (2455 m). Dal Bivacco è possibile ammirare l'Anfiteatro delle Murelle. Si riprende poi a salire con discreta pendenza fino al Monte Focalone (2676 m) dove poi sulla sinistra si prenderà il Sentiero per raggiungere la vetta del Monte Acquaviva (2737 m). Questo tratto prevede l'attraversamento di una vasta pietraia. Con giornate limpide la vista arriva fino al mare. Il ritorno avviene sullo stesso percorso dell'andata.

Giorno 6 – Sabato 11 Ottobre 2025 – Ritorno a Milano

Colazione e partenza per il viaggio di ritorno alle ore 09:30

Numero massimo di partecipanti: **35 Soci**

Avremo a disposizione 3 camere quadruple, 4 camere triple, 5 camere doppie e una camera singola.

Per la composizione delle camere si richiede cortesemente la massima collaborazione tra i Soci, onde evitare di far gravare sugli organizzatori l'attività di composizioni di camere femminili e maschili. Per le "singole iscrizioni" si terrà conto della priorità basata sul giorno di iscrizione.

Manifestazione di interesse a partire da Martedì 14 Gennaio 2025

Acconto/caparra di 150 Euro entro Martedì 25 Marzo 2025, da versare dopo aver ricevuto la mail da parte dell'accompagnatore, contenente le modalità di versamento.

Saldo entro Martedì 8 Luglio 2025

Costi definitivi basati sulla partecipazione di 35 Soci (sono superiori di 70€ rispetto a quanto comunicato il 14 Gennaio per avvenute correzioni e spese non preventivate):

Pernottamento in camera quadrupla: **440 Euro**

Pernottamento in camera tripla: **490 Euro**

Pernottamento in camera doppia: **570 Euro**

Pernottamento in camera singola: **670 Euro**

Le caparre e i saldi relativi a questa iniziativa potranno essere rimborsati solo se subentra un altro Socio a quello rinunciatario.

Accompagnatore: Valter Fossa 3299668741

Accompagnatore: Roberto Porta 3477030430