



**Club Alpino Italiano – Sezione di Benevento**

C.da Cappelle – c/o MUSA, 82100, Benevento

mail: [benevento@cai.it](mailto:benevento@cai.it); web: [www.caibenevento.it](http://www.caibenevento.it); FB: [www.facebook.com/groups/caibenevento/](https://www.facebook.com/groups/caibenevento/)

## **Parco Nazionale d’Abruzzo, Lazio e Molise Lago Vivo da Barrea**

**domenica 18 settembre 2022**

**Direttori:** Amedeo Valenti (340.7802251)

**Tipologia di percorso:** Anello

**Difficoltà:** E (escursionistica)

**Durata:** ore 5 (escluse le soste)

**Dislivello:** circa 650 m

**Lunghezza:** circa 9,5 km

**Itinerario:** (sentieri K4 e K6) Fonte del Sambuco – Sorgente delle Donne – Lago Vivo – Sorgente degli Uccelli Aia della Forca – Fonte del Sambuco.

### **Appuntamenti**

- ore 7.15** Raduno a Benevento in Via Mario Vetrone e partenza con auto proprie per Barrea (AQ) – da Benevento 127 km, 120 minuti.
- ore 9.30** Raduno presso imbocco del sentiero K6 sulla SS83 Alfedena-Barrea (Coordinate GPS: N 41° 44' 36.2544 E 13° 59' 11.1768).
- ore 18.00** Orario presunto di termine escursione.

**Equipaggiamento:** scarponi da trekking, indumenti tecnici di ricambio, crema solare, cappello, acqua per l’intera giornata, colazione a sacco, utili i bastoncini da trekking per chi è abituato. Essendo un’escursione a “rifiuti zero”, i partecipanti sono invitati a dotarsi del necessario per il pasto ed evitare plastica monouso. Evitare di produrre rifiuti e più che mai di lasciarli lungo il percorso o nelle zone di sosta.

**Partecipazione:** L’escursione è aperta ai soli soci CAI. Per partecipare è **obbligatorio prenotarsi entro venerdì 16 settembre**, contattando uno dei direttori di escursione.

**La partecipazione all’escursione implica la conoscenza integrale e l’accettazione incondizionata del programma dell’attività, come presentato nella scheda di escursione, e delle norme del “Regolamento di partecipazione alle attività Sociali” del C.A.I. di Benevento, scaricabile all’indirizzo <https://bit.ly/3wq5Ilo>.**

### **AVVERTENZE**

- I Direttori di escursione si riservano di modificare in tutto o in parte l’itinerario in considerazione delle condizioni meteorologiche.
- I Direttori per la loro responsabilità si riservano di escludere dalla propria escursione i partecipanti non adeguatamente attrezzati e allenati.

### **PER INFORMAZIONI ED ADESIONI**

**Amedeo Valenti (340.7802251), Enzo Auletta (320.7406508)**

## Note descrittive

Interessante percorso di media montagna, senza particolari difficoltà, che si effettua sui sentieri del PNALM K6 (mulattiera) e K4 ( in parte ricalca l'ex K5 ), entrambi ben visibili e ben segnalati, che si svolge ad anello e quasi interamente all'ombra della faggeta.



Il percorso parte (mt 1010) dalla località Sorgente Sambuco. Si percorre la sterrata per circa 1 chilometro (sentiero K6) fino ad incontrare un torrente (loc. Sorgente delle Donne) a fianco della quale (lato sx) inizia il sentiero K4 (ex K5) che attraverso la valle del Diavolo porta alla conca ( mt 1590) dove si trova il lago e dove sosteremo per il pranzo a sacco. Si continua mantenendo la sx e dopo avere superato la Sorgente degli uccelli si prosegue la salita sul sentiero k4 (1660 m) che poi ridiscende fino ad incrociare la SS83 Marsicana in località Aia della Forca. Percorrendo ancora 300 metri si ritorna al punto di partenza.