



## GROTTE RIFUGI

.....  
Antiche  
suggerzioni

Primavera  
Estate  
2008

### Info e iscrizioni:

info@naturalmente  
majella.it

### Pagamento anticipato

Bonifico bancario  
Banca Popolare di Lanciano e  
Sulmona  
F.le Guardiagrele  
C/C 450032  
ABI 05550  
CAB 77730  
CIN: M  
IBAN: IT30M05550777300000-  
00450032

Sentieri persi nel tempo... atmosfere ancora oggi intrise di mistero... suoni della notte. Questo è ancora altro e ciò che ti aspetta percorrendo le antiche vie dei pastori della Majella.

Per un giorno con le nostre Guide entrerai in un fantastico mondo... **lontano dai rumori** vivrai sensazioni uniche, **dormirai in grotte** dove è ancora oggi tangibile il passaggio dei briganti che in questi posti vissero e si nascosero. Da non trascurare la cucina pastorale. Prenota la tua escursione.

**Sapori tipici:** Erbe spontanee, Funghi e Orapi, Pizz e fuje, Pallotte cace e ove, Agnello e maialino alla brace, Pane e pizze fritte preparate sul posto, Olio aromatizzato, Vino Montepulciano d'Abruzzo, Ciambellone e confetture fatte in casa, Latte di capra, Tisane alle erbe della Majella.

**Ore Di Cammino:** 3 al giorno con zaino leggero il resto.... sale con lo sherpa!!!

**Durata:** 2 Giorni

**Difficoltà:** media

**Cucina:** tipica del luogo

**Guida:** Accompagnatori di Media Montagna (Regione Abruzzo)

### Programma Week-End

Arrivo Sabato Pomeriggio: incontro ore 14:00 presso il centro visita di Guardiagrele Via Roma 195 per consegna attrezzature e partenza per l'Ara dei Preti 750 mt slm (circa 120min).

Sabato tarda serata: ore 17:00 preparazione campo (**Grotta Pischiolì e bivacco di fortuna**) e cena all'aperto attorno al fuoco. Fine serata ore 21:30 escursione guidata notturna (possibilità di appostamenti sulle altane nella faggeta... assicurato l'avvistamento di cinghiali e rapaci notturni) e osservazione delle stelle.

Domenica Mattina: ore 08:30 colazione e escursione guidata nella valle di Selvaromana e cresta orientale della Majella o cascata delle fragole grosse.

Domenica Sera: ore 17:00 circa rientro a Pennapiedimonte e visita guidata del borgo e del vecchio frantoio. **Abbigliamento:** anche d'estate è consigliato un abbigliamento caldo (pile, pantaloni lunghi e cappello per la notte), occhiali da sole e giacca a vento. Sacco a pelo e zaino noleggiabile presso il centro.

**NB:** non c'è campo per il telefono cellulare! Lasciarlo a casa!

Periodo	Località	Min/ Max	Prezzo
<b>GIUGNO - SETTEMBRE</b> ogni fine settimana pre- notazione settimana an- tecedente	Area dei Preti / Area valle	10 / 30 persone	€ 50,80 a persona include: iscrizione 5 euro pernotta 5 euro cena e cola- zione 15 euro attrezzatura 10 euro assicurazione 4 euro istruttori 10 euro promozione 1,80 euro