



Club Alpino Italiano
SEZIONE DI NAPOLI Fondata
nel 1871

Domenica 20 settembre 2020

Lago Vivo (1591 m)

Dalla Sorgente Sambuco per la Fonte degli Uccelli



Direttori: Fiorella Franzese 3315464047 – Carla Lucini

Dislivello in salita: 600 m - Sviluppo del percorso: km 10 circa

Durata complessiva: 6,00 ore soste escluse

Difficoltà: E

Tipologia del percorso: Anello

Cartografia: Carta 1:25.000 – Parco Nazionale d’Abruzzo, Lazio e Molise – Edizioni del Parco – Segnaletica K6 – K4

Colazione: al sacco

Acqua: Fonte degli uccelli

Mezzi di trasporto: auto proprie

Equipaggiamento: 2 litri di acqua, scarponi, cappello, guanti, occhiali da sole, crema solare, mantella antipioggia, bastoncini telescopici (facoltativi ma vivamente consigliati).

Escursione SOLO per soci CAI in regola con iscrizione 2020.

Percorso con quote altimetriche:



Club Alpino Italiano
SEZIONE DI NAPOLI Fondata
nel 1871

Sorgente Sambuco (1152 m), Valico del Buon Passo (1656 m), Conca del Lago Vivo (1591 m), sommità del Bosco (1700), SS83 (1140 m).

Max 12 partecipanti che dovranno inviare l'[autodichiarazione](#) al direttore di escursione franzesefiorella@gmail.com e a presidente@cainapoli.it.

È obbligatorio per ogni partecipante avere con sé mascherina e disinfettante per le mani.

Descrizione del percorso: Sulla SS83, in direzione Alfedena (AQ), in corrispondenza di una curva a gomito a quota 1140 m si parcheggia in una carrareccia nei pressi della Sorgente Sambuco (segnavia K6), si inizia il cammino arrivati al bivio si devia a sinistra per salire nel bosco (segnavia K4). La valletta è piuttosto incassata con il sentiero che si sviluppa in costante ascesa nel bosco, dove si trovano grandi macigni ricoperti di muschio. Il sentiero diviene più ripido fino a raggiungere un masso roccioso dove è posta una effigie della Madonna delle Grazie o del Buon Passo a protezione dei viandanti. Da qui la pendenza va progressivamente appianandosi e, dopo una piccola radura, si arriva alla Valle del Lago Vivo 1591 m, contornata da lembi di faggeta e sormontata dalle cime dello *Iamiccio*, del *Tartaro*, dell'*Altare* e del *Petroso*. Il lago prende il nome "*Vivo*" dal fatto che cambia le proprie dimensioni in base alle stagioni, raggiungendo il massimo livello con lo scioglimento delle nevi in primavera. Al margine sinistro dell'altopiano c'è la Fonte degli Uccelli che garantisce acqua in ogni periodo dell'anno. Dalla fonte si riprende il segnavia del Parco, rimontando verso una marcata insellatura immersa nella faggeta che si sviluppa sulle pendici del Serrone fino a quota 1700 m circa, da dove si apre alla vista il *Lago della Montagna Spaccata*. Si attraversa un meraviglioso bosco di faggi di notevoli dimensioni che si elevano sopra campi solcati da lame rocciose, testimonianza degli effetti del carsismo. Poiché l'escursione è prevista nel periodo di accoppiamento dei cervi, durante il tragitto, stando in silenzio, si potrebbero osservare alcuni cervi che si rincorrono nel vallone sottostante e udire il loro inconfondibile bramito. Più avanti l'aspetto carsico del bosco termina, mentre il sentiero prosegue in quota passando sopra scoscese balze. Aggirata un'ultima costa inizia la discesa sfiorando alcune piccole radure. Il sentiero diventa una pista sterrata e sassosa e ormai fuori dal bosco si arriva sulla statale Barrea – Alfedena. Si segue a sinistra per arrivare al punto di partenza, dove sono parcheggiate le auto.

AVVERTENZE

- a) I tempi di percorrenza sono calcolati in eccesso.
- b) I Direttori di escursione si riservano di modificare in tutto o in parte l'itinerario in considerazione delle condizioni meteorologiche e/o in caso si determinino situazioni pericolose.
- c) I Direttori per la loro responsabilità si riservano di escludere dalla propria escursione i partecipanti non adeguatamente attrezzati e allenati.
- d) I partecipanti sollevano i Direttori e la Sezione da qualsivoglia responsabilità per qualsiasi incidente o inconveniente dovuti alla propria personale imperizia o alla



Club Alpino Italiano
SEZIONE DI NAPOLI Fondata
nel 1871

mancata osservanza delle regole dell'andare in montagna

- e) I partecipanti si impegnano a rispettare rigorosamente gli orari stabiliti dal Direttore di escursione.
- f) L'escursionismo E, EE, EAI, EEA e Cicloescursionismo sono attività potenzialmente pericolose se non praticate con adeguata prudenza e cognizione di causa.

CONDIZIONI FISICHE:

Si richiede buona preparazione fisica in particolare per le escursioni di difficoltà

classificate E (Escursionismo), EE (Escursionismo per Esperti), EAI (Escursionismo in Ambiente Innevato), EEA (Escursionismo per Esperti con Attrezzatura), Cicloescursionismo e senso di responsabilità a ciascuno dei partecipanti.

NOTE OPERATIVE PER I PARTECIPANTI: INDICAZIONI TEMPORANEE PER IL RIAVVIO DELL'ATTIVITÀ ESCURSIONISTICA E CICLOESCURSIONISTICA SEZIONALE IN EMERGENZA COVID 19

I partecipanti si impegnano a rispettare le norme di igiene, di distanziamento e quant'altro inerente all'utilizzo di Dispositivi di Protezione Individuali (DPI) secondo quanto disposto dalle Autorità competenti al fine di limitare la diffusione del contagio virale.

I partecipanti si impegnano a rispettare scrupolosamente le indicazioni e le direttive impartite dagli accompagnatori responsabili dell'attuazione delle misure anticovid durante l'escursione, designati dalla Sezione organizzatrice. I partecipanti sono informati delle modalità di iscrizione e partecipazione alle attività sociali indicati dagli organizzatori e le accettano.

Chi intende aderire è consapevole che non potrà essere ammesso se:

- non ha ricevuto preventiva comunicazione scritta di accettazione dell'iscrizione;
- se sprovvisto dei necessari DPI (mascherina, gel disinfettante) e di quant'altro indicato dagli organizzatori;
- se è soggetto a quarantena, se a conoscenza di essere stato a contatto con persone risultate positive negli ultimi 14 giorni, se non è in grado di certificare una temperatura corporea inferiore ai 37,5°C e assenza di sintomi simili influenzali ascrivibili al Covid-19.

La località di partenza va raggiunta con mezzi propri, nel rispetto delle norme nazionali/regionali che regolano il trasporto in auto di persone non conviventi salvo diversa indicazione da parte degli organizzatori.

Osservare scrupolosamente le regole di distanziamento e di comportamento:

- durante la marcia, a piedi va conservata una distanza interpersonale di almeno 2 metri, in bicicletta di almeno 5 metri. Ogni qualvolta si dovesse diminuire tale distanza, durante le soste e nell'incrocio con altre persone è obbligatorio indossare la mascherina;



Club Alpino Italiano
SEZIONE DI NAPOLI Fondata
nel 1871

- sono vietati scambi di attrezzatura, oggetti, cibi, bevande o altro tra i partecipanti non appartenenti allo stesso nucleo familiare;
- si fa obbligo ai partecipanti di avere con sé la mascherina e il gel disinfettante a base alcolica.

È responsabilità dei partecipanti non disperdere mascherine o quant'altro lungo il percorso, tutto va portato a casa così come i rifiuti. Bisogna dimostrarsi civili e solidali con le popolazioni montane.

Ai partecipanti è richiesta la massima disciplina, pena l'immediata esclusione dall'escursione per comportamenti potenzialmente dannosi per gli altri Soci.

Milano, lì 04/06/2020

Commissione Centrale per l'Escursionismo

Il Presidente Marco Lavezzo