

CLUB ALPINO ITALIANO



conoscere
per
tutelare

SEZIONE DELL'AQUILA

CIASPOLATA DEI TRE RIFUGI: PRATO CAPITO, CERASOLO E SAN ROCCO

Parco Regionale Sirente-Velino
Intersezionale con la Sezione di Tivoli

difficoltà EAI-F

Domenica 15 Marzo 2026



I PRATI DI SAN ROCCO

COORDINATORE: AE - EEA ALESSIO FIORINI (3338063267)

ACCOMPAGNATORE: AE - EEA MONICA MAURIZIO (3479687354)

- **Termine per l'iscrizione:** Venerdì 13/03/2026 ore 19,30
- **Quota di partecipazione:** gratuita per i soci CAI, 10 € per i non soci
- **Mezzi di trasporto PERSONALI**
- **Si consiglia di munirsi del kit Artva, Pala e Sonda**

**Per partecipare all'escursione è obbligatorio prenotarsi entro le ore 19:30 di Venerdì 13/03/2026, esclusivamente online (www.cailaquila.it).
In mancanza di quanto richiesto non sarà possibile partecipare all'escursione.**

L'ISCRIZIONE COMPORTA:

- la presa visione della presente locandina e dei dati tecnici allegati;
- l'accettazione integrale del regolamento delle escursioni;
- l'obbligo per i partecipanti di osservare scrupolosamente tutte le prescrizioni impartite dall'Accompagnatore.

CLUB ALPINO ITALIANO



DATI TECNICI

ESCURSIONE DEL 15 MARZO 2026

**CIASPOLATA DEI TRE RIFUGI: PRATO CAPITO, CERASOLO E SAN ROCCO
PARCO REGIONALE SIRENTE-VELINO
INTERSEZIONALE CON LA SEZIONE DI TIVOLI**

DIFFICOLTÀ': EAI-F

(IL PERCORSO È INDICATIVO E POTREBBE SUBIRE VARIAZIONI INSINDACABILI IN BASE ALLE CONDIZIONI)

LOCALITÀ DI PARTENZA ESCURSIONE: AREA DI SOSTA PRATO CAPITO SS 696 DEL PARCO REGIONALE SIRENTE-VELINO 67045 LUCOLI (AQ)

PUNTO DI ARRIVO: RIFUGIO SAN ROCCO 1.478 M.

LUNGHEZZA COMPLESSIVA PERCORSO: 13 KM A/R

DISLIVELLO COMPLESSIVO: 300 M.

TEMPO DI PERCORRENZA STIMATO: 6 ORE

CARTOGRAFIA: CARTA ESCURSIONISTICA MONTE VELINO/ALTOPIANO DELLE ROCHE
1:25.000 – ITER EDIZIONI

PROGRAMMA

Ore 08:30	Ritrovo: parcheggio area di sosta Prato Capito SS 696 del Parco Regionale Sirente-Velino 67045 Lucoli (AQ)
Ore 09:00	Inizio escursione
Ore 17:00	Rientro previsto a L'Aquila

NOTIZIE TECNICHE

Ciaspolata all'interno del Parco Regionale Sirente – Velino che toccherà in successione tre rifugi: Prato Capito, Cerasolo e San Rocco. Per tutta l'escursione il sentiero di riferimento sarà il numero 1. Dal parcheggio, dopo pochi minuti, si giungerà al primo rifugio non gestito chiamato “Prato Capito” (1586 m.). Oltrepassato il rifugio, si prenderà la strada forestale che si sovrappone al sentiero numero 1. Dopo una serie di sali e scendi si giungerà ai “Prati di Cerasolo” (1524 m.) dove si devierà brevemente verso est per raggiungere il rifugio non gestito chiamato “Cerasolo” (1473 m.). Da qui si tornerà indietro per raggiungere in poco tempo il rifugio gestito “San Rocco” (1478 m.). Il ritorno avverrà lungo lo stesso percorso.

EQUIPAGGIAMENTO:

- **Obbligatorio:** scarpe da trekking, ciaspole ed acqua quanto basta;
- **Fortemente consigliato:** Kit artva, pala e sonda, cibo, guscio antipioggia/vento, pantalone lungo da escursionismo, copricapo, guanti, pile, bastoncini da trekking, occhiali da sole, zaino.

