



S. Sez ALTA VALLE DELL'ATERO
(Sez. L'AQUILA)

DOMENICA 11 OTTOBRE 2026



In montagna con il CAI

"TREK E YOGA"

La Consapevolezza: un cammino dentro e fuori di noi
(PRATO CAPITO - RIFUGIO CERASOLO - PRATO CAPITO)

ATTIVITA': trekking e yoga

CARTOGRAFIA: Carta escursionistica CAI n. 2 (Gruppi M. Ocre, M. Cagno, M. Cava, M. San Rocco e M. Orsello - scala: 1:25.000)

Descrizione:

Quest'anno l'esperienza unisce escursionismo e yoga sotto il segno della consapevolezza. Attraverso una splendida faggeta, il percorso ad anello diventa un'occasione per esplorare l'ambiente circostante e, allo stesso tempo, imparare ad ascoltare il proprio corpo, il respiro e le emozioni.

Lungo il cammino sono previsti semplici momenti di attenzione al passo e alla natura. Il momento centrale si svolge sul prato davanti al rifugio Cerasolo, dove si tiene una pratica yoga di circa 60 minuti condotta da Sara Di Francia, incentrata su percezione, equilibrio e presenza. Sulla via del ritorno, caratterizzata da un sentiero meno evidente, viene approfondito anche il tema dell'orientamento in montagna, prima di concludere l'esperienza con un momento di condivisione.

L'escursione ad anello parte dal piazzale di Prato Capito (Agabito), a circa 1.604 metri di quota. L'andata si sviluppa principalmente all'interno di una splendida faggeta con alberi monumentali, seguendo il primo tratto del sentiero n. 1 della Carta CAI n. 2 (gruppi M. Ocre, M. Cagno, M. Cava, M. San Rocco, M. Orsello e M. Puzzillo) e proseguendo su una carrareccia che conduce al Rifugio Cerasolo.

Il ritorno ripercorre inizialmente l'andata per poi imboccare una sterrata e un sentiero successivo. In questo tratto la traccia può farsi poco evidente o temporaneamente scomparire, richiedendo attenzione all'orientamento. Superato questo tratto, il percorso torna netto e agevole, intercettando la sterrata da Casale Pupatti e ricongiungendosi infine comune con il percorso dell'andata, che passa vicino al rifugio e alla fontana di Prato Capito per poi ritornare al parcheggio.

DATI DELL'ESCURSIONE

Percorso: Prato Capito-Rif. Cerasolo-Prato Capito

Tipologia: anello

Lunghezza: circa 9,8 km

Quota di partenza: circa 1.604 m

Difficoltà: E - Escursionistico

Ambiente: prevalentemente faggeta

Pratica yoga: circa 60 minuti

Rientro previsto: circa ore 16:00

L'iscrizione comporta:

- la presa visione della presente locandina e dei DATI TECNICI ALLEGATI;
 - l'obbligo dei partecipanti di osservare scrupolosamente tutte le prescrizioni impartite dall'Accompagnatore
- Gli Accompagnatori CAI si riservano la facoltà di escludere le persone insufficientemente equipaggiate e di apportare variazioni al percorso in funzione delle condizioni meteorologiche ed ambientali

COORDINATORI

OSTAM Mauro Ciotti 339 6143136

AE EEA Rita Ceci 333 1464805

Coll. Elia Aletta

ORA E LUOGO DI RITROVO: 8:20 C.C. L'Aquilone (AQ)

INIZIO ESCURSIONE: 9:30 Prato Capito (Agabito) (AQ)

FINE ESCURSIONE: 16:00 (circa)

ADESIONE ESCURSIONE:

- entro le 20:00 di venerdì 9 ottobre 2026; solo online su: <https://cailaquila.it/prenotazioni/calendario-eventi/>
- Quota partecipazione non soci: € 10,00 (assicurazione obbligatoria)

EQUIPAGGIAMENTO TECNICO NECESSARIO:

Scarponcini da trekking, bastoncini, zaino, pile, antipioggia/vento occhiali da sole, protezione solare, acqua, TAPPETINO o TELO per la pratica dello Yoga

- ❖ La sessione di yoga è a cura di Sara di Francia e Mauro Ciotti della Scuola Kinsugi Yoga

- ✓ Si consiglia di indossare un abbigliamento comodo e che consenta libertà di movimento già dalla partenza.

