

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI "G. D'ANNUNZIO" DI CHIETI - PESCARA
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MEDICHE ORALI E BIOTECNOLOGICHE
SCUOLA DI MEDICINA E SCIENZE DELLA SALUTE

Corso di Laurea Magistrale in
Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate

**AVVISO RISERVATO AGLI STUDENTI DEL 1°, 2° ANNO
DI CORSO E A QUANTI DEVONO RECUPERARE
TIROCINI DEL 2° ANNO**

Gent.mi,

in anticipo, per necessità tecniche, rispetto agli altri tirocini, pubblichiamo l'avviso inerente all'iscrizione al tirocinio "Trekking e rilassamento in ambiente naturale: opportunità di benessere in salute e malattia".

Il tirocinio, come potete leggere nelle pagine successive, si svolgerà su sentieri della regione Abruzzo e darà la possibilità di apprendere le nozioni base dell'avviamento al trekking e del rilassamento in ambiente naturale, utili per la promozione del benessere, in salute e malattia.

Il tirocinio non prevede navette, pertanto, gli iscritti, dovrebbero raggiungere autonomamente i luoghi di incontro, descritti nelle pagine successive. Con l'autorizzazione degli iscritti, potremo favorire i contatti tra gli stessi per favorire il car sharing. In ogni modo, saranno disponibili dei posti nell'auto della guida e di un accompagnatore universitario.

Attrezzatura ed abbigliamento

Scarpe da trekking e calzettoni adeguati sono obbligatori, si consiglia abbigliamento a strati termico e traspirante con primo strato a maniche corte, nonché giacca antivento e antipioggia, cappello, scaldacollo, occhiali da sole, zaino con borraccia piena e pranzo al sacco.

I percorsi e le località potranno essere modificati in base al meteo, e allo stato dei sentieri o della viabilità. Di seguito, potrete trovare il calendario programmato e le specifiche di ogni percorso.

Per agevolare le comunicazioni, la guida tutor creerà un gruppo WhatsApp che verrà chiuso alla fine del tirocinio. I numeri telefonici verranno chiesti dalla tutor, tramite e-mail, che sarà inviata all'indirizzo di posta istituzionale di ciascun iscritto.

Un punto di ritrovo per la partenza, per ciascuna escursione, è fissato presso la sede universitaria di viale Abruzzo 322, in Chieti Scalo, in orario dipendente dalla sede di trekking. Chi vorrà, potrà raggiungere direttamente la sede di incontro del trekking, descritto in ogni scheda tecnica.

Iscrizioni

Le iscrizioni si potranno effettuare inviando e-mail, **ENTRO IL GIORNO 16 OTTOBRE 2024**, al seguente indirizzo soraya.dibartolomeo@cineca.it indicando anche se si è automuniti, se si è disposti a fare car sharing, e se si autorizza la segreteria a fornire tali informazioni agli altri iscritti al tirocinio.

NUMERO MASSIMO DI POSTI DISPONIBILI: 15

Tirocinio

“Trekking e rilassamento in ambiente naturale: opportunità di benessere in salute e malattia”

Corso di laurea in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive ed Adattate Università degli Studi “G. d’Annunzio” di Chieti-Pescara

Mercoledì 23 ottobre

Il Monte Meta tra Voltigno e Campo Imperatore - Parco Nazionale Gran Sasso e Monti della Laga

Un'affascinante escursione sul Monte Meta, una delle cime minori del Parco del Gran Sasso in posizione strategica tra il verde altopiano del Voltigno e quello lunare di Campo Imperatore. L'inconfondibile forma a pinna di squalo rende riconoscibile questa vetta da qualsiasi prospettiva la si osservi, quasi fosse stata scolpita dalla mano dell'uomo.

Ci muoviamo in ambienti selvaggi frequentati da cervi, lupi e dal raro Orso bruno marsicano. Un'escursione che alterna radure ed avvincenti percorsi di cresta permettendo di godere di un panorama fuori dal comune dal Voltigno all'altopiano di Campo Imperatore incorniciato dalle alte vette del Gran Sasso spingendosi fino al blu del mare.

Un'esperienza emozionante da non perdere per chi vuole esplorare luoghi selvaggi ed unici dalla bellezza inconsueta!

Partiamo da Rifugio Ricotta (1518 m) a Monte Meta (1784 m) passando per Malepasso e le creste e tornando per la Vallestrina.

Ritrovo: ore 9.00 Piazzale del Lago - Castel del Monte (AQ)

Difficoltà: E /Escursionistica

Escursione di media difficoltà su sentiero di montagna con tratti esposti su roccia e su tracce di sentiero al ritorno

Dislivello: m 400 circa

Lunghezza: km 8 circa

Percorso: Anello

Durata: 5 h circa comprensive di soste

Distanza da Chieti: Castel del Monte - 70 km - 1h e 10 minuti (più 15 minuti per raggiungere Rifugio Ricotta)

Lunedì 28 ottobre

Anfiteatro glaciale di Fondo Maiella - Parco Nazionale della Maiella

Un'affascinante escursione alla scoperta dello stupendo anfiteatro glaciale di Fondo Maiella, ai piedi di Monte Amaro, contornato da meravigliose faggete nella stagione del foliage.

Un percorso ad anello che ci porta a scoprire i colori caldi e i profumi dei boschi autunnali che arricchiscono questa parte del massiccio. La faggeta è la vera protagonista di questa escursione con i piccoli corsi d'acqua e le vivaci cascatelle che poi, nella parte più alta, avvicinandosi all'Anfiteatro, lasciano spazio ai brecciai di quota.

Qui, allo Stazzo di Fondo Maiella, la montagna madre sopra di noi, si manifesta in tutta la sua grandiosa bellezza mentre il nostro sguardo spazia dalla vallata al massiccio del Morrone.

E inoltre siamo nel periodo degli amori del Camoscio appenninico, che è solito pascolare tra i roccioni di questi ambienti incantati...

Partiamo da Fonte Romana (1245 m) allo Stazzo di Fondo Majella (1838 m) salendo per la Fonte di Collalto e tornando per Fonte dell'Orso e Fonte di Nunzio

Ritrovo: ore 9.00 Fonte Romana – località di Pacentro (AQ)

Difficoltà: E /Escursionistica

Escursione di media difficoltà su sentiero di montagna con tratto finale su strada asfaltata

Dislivello: m 650

Lunghezza: km 9 circa

Percorso: Anello

Durata: 6 h circa comprensive di soste

Distanza da Chieti: fonte Romana - 78 km - 1h e 10 minuti

Giovedì 31 ottobre

La Fossa di Pentima - Parco Nazionale della Majella

Un'escursione indimenticabile per i veri appassionati della natura incontaminata e selvaggia nel versante più selvaggio e inesplorato del massiccio del Morrone, nel cuore della storica Riserva Naturale di Monte Rotondo.

Con un percorso panoramico che si sviluppa nel bosco misto di querce, carpini e frassini dalle calde tonalità autunnali multicolori intervallato da tratti di roccia e grotte misteriose, raggiungiamo la Fossa di Pentima, il magnifico e antico bosco segreto.

I nostri passi avanzano sui letti di foglie rumorose in un vero santuario naturale dove animali rari e preziosi come il gatto selvatico o il lupo, predatore indiscusso, vivono indisturbati da sempre e dove altri come il raro Orso bruno marsicano transitano.

Non possiamo che rimanere affascinati dai maestosi abeti bianchi plurisecolari e dai giganteschi faggi vetusti. Siamo nel regno assoluto della Biodiversità!

Dal Centro visita del lupo ad Impianezza (665 m) alla Fossa di Pentima (1270 m) passando per le Scalelle e le Grotte. Ritorno per la stessa via.

A fine escursione visita alle aree faunistiche del lupo

Ritrovo: ore 9.00 – Popoli (PE) – Località Impianezza - Centro Visita del Lupo

Difficoltà: E /Escursionistica

Sentiero di media difficoltà su percorso misto di montagna con tratti su roccette

Dislivello: 700 m circa

Lunghezza: 12 km

Percorso: A/R

Durata: 7 h circa

Distanza da Chieti: Impianezza di Popoli 45 km - 45 minuti

Lunedì 4 novembre

Monte Porrara - Parco Nazionale della Maiella

Una fantastica escursione tra le faggete autunnali e i meravigliosi percorsi di cresta del Monte Porrara, una delle cime più panoramiche del versante meridionale del massiccio della Majella.

Saliamo a passo lento per gustare fino in fondo ognuno degli scorci che si aprono davanti a noi.

Un percorso che trasmette grandi emozioni grazie alla natura che in questa stagione si tinge di colori caldi e avvolgenti che donano ai paesaggi montani un aspetto unico...

La biodiversità di questo luogo eccelle con la presenza del raro e prezioso Orso bruno marsicano che lo frequenta abitualmente trovando in questo ambiente un habitat ideale.

Questo territorio, inoltre, è legata al grande eremita Pietro da Morrone, Celestino V, che cominciò il suo eremitaggio proprio nella piccola grotta Taverna, ai piedi di questa splendida montagna.

Arrivati sulla lunga cresta di cui ne percorreremo una parte, ci troviamo di fronte un panorama incredibile che spazia su quasi tutti i massicci montuosi dai più vicini come Monte Pizzalto, Monte Rotella e Monte Amaro fino al mare per poi abbracciare anche la catena del Gran Sasso quando arriviamo alla croce di vetta. Vi aspettiamo per scoprire i segreti di quest'affascinante montagna.

Dall'Eremo di Madonna dell'Altare di Palena (1260 m) a Monte Porrara (2137 m) passando per la faggeta e poi per il sentiero di cresta e poi tornando per altro sentiero.

Ritrovo: ore 9.00 – Eremo Madonna dell'Altare di Palena (CH)

Difficoltà: EE /Escursionisti Esperti

Sentiero di media difficoltà con dislivello su percorso misto di bosco e di crinale per persone allenate

Dislivello: 870 m circa

Lunghezza: 12 km circa

Percorso: Semianello

Durata: 7 h circa

Distanza da Chieti: Palena - 89 km - 1h e 30 minuti

Mercoledì 6 novembre

Il Monte Cappucciata al tramonto – Parco Nazionale Gran Sasso e Monti della Laga

La cima più panoramica d’Abruzzo nel momento più suggestivo della giornata in cui il sole scompare all’orizzonte quando le calde tonalità del tramonto rischiarano i nostri passi.

L’escursione comincia dai pratoni di alta quota di Cannatina e da qui con un percorso misto di faggete e radure accompagnati da visuali incredibili lungo quasi tutto il sentiero, arriviamo in vetta, dove ci accoglierà un panorama infinito!

Il nostro sguardo scorrerà su tutti i massicci montuosi della regione, dal Gran Sasso alla Laga, dal Sirente al Velino, dalla Maiella al Morrone, dall’altopiano di Campo Imperatore a quello del Voltigno e alla Valle del Tirino fino a perdersi sulla linea azzurra del mare.

Poi appena il cielo assume tonalità rosee ci avviamo sul filo di cresta con visuali sempre più ampie fino a rientrare nel bosco con le lampade frontali!

E poi a Brittoli appetitosa cena con i sapori locali della Trattoria Le Taverne

Da Cannatina (1394 m) a Monte Cappucciata (1801 m) salendo per il bosco e tornando per la via delle creste

Ritrovo: ore 14.00 – Brittoli (PE)

Difficoltà: E /Escursionistica

Sentiero di media difficoltà su sentiero di montagna con breve tratto esposto sulla via delle creste

Dislivello: 410 m circa

Lunghezza: 7 km circa

Percorso: Semianello

Durata: 4 h circa

Distanza da Chieti: Brittoli - 30 km - 40 minuti (più 20 minuti per raggiungere Cannatina)

EQUIPAGGIAMENTO: Calzature da trekking e calzettoni adeguati, abbigliamento a strati traspirante e termico, cappello, scaldacollo, softshell o pile (*evitare stoffe di cotone*), giacca antivento e antipioggia, zaino (20-25 lt) con borraccia piena, crema solare, bastoncini da trekking (altrimenti forniti), pranzo al sacco e spuntini energetici. *Per il Cappucciata al tramonto **lampade frontali**.*

I percorsi proposti sono soggetti a variazioni, tenendo conto del meteo, della viabilità o all’eventuale presenza di neve e dello stato dei sentieri al momento dell’evento.