

Con le "ciaspole" da Poggio D'Api al rifugio Inversaturo e al Lago Secco **Monti della Laga**



DATA ESCURSIONE: Domenica 29 gennaio 2023

ORA PARTENZA: 07:30 (con auto proprie)



RITROVO: Parcheggio davanti al mercato coperto di via Recanati



DISLIVELLO: 700 m



DISTANZA: 11 km



**DIFFICOLTÀ
TECNICA:** EAI F



**DURATA
(senza soste):** 5 ore (escluse le soste)



ACCOMPAGNATORI: Marcello Nardoni – Nicola Angelini – Mario Salvi



**PUNTO
DI PARTENZA** Poggio D'Api (RI)



**Equipaggiamento
Consigliato:**

Abbigliamento da alta montagna adatto alla stagione e alla quota, scarponi con suola ben marcata, guscio antipioggia e antivento, guanti, berretto, bastoncini telescopici, pila frontale, ciaspole, occhiali da sole, crema solare, guanti, cappello, acqua, tè caldo e viveri secondo personali esigenze, macchina fotografica, zaino. Portare con sé un ricambio completo da lasciare in auto e da poter utilizzare una volta rientrati dall'escursione.

L'escursione potrà essere annullata in caso di impossibilità per motivi meteo.

Gli accompagnatori si riservano di variare le date, i percorsi e/o il programma dell'uscita anche in fase di svolgimento



Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI venerdì dalle ore 18,30 alle 20,00 oppure telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il nostro sito www.caiascoli.it

E neve fu

Alla fine la neve è caduta e ce ne compiacciamo se non altro perché le riserve idriche della montagna sapranno trarne giovamento. A noi si aggiunge il piacere di poter rispettare il programma 2023 che per questa domenica ha previsto una bella ciaspolata sui versanti nord dei Monti della Laga, con partenza e arrivo dai 1080 metri di Poggio d'Api e massima elevazione in corrispondenza del rifugio dell'Inversaturo a quota 1777. L'itinerario di discesa transita per il Lago Secco che certamente troveremo nella sua versione invernale ghiacciato e coperto di neve.

Il lago è un'oasi WWF (vedere scheda ripresa dalla pagina web del WWF Roma).

DESCRIZIONE ITINERARIO



IL PERCORSO DI ANDATA

Dal paese di Poggio d'Api (1080 m) si sale nel bosco fino a raggiungere la pista che viene da Illica. Si segue la pista fino ad un fontanile. Da qui si prosegue per prati innevati, dalla leggera pendenza, fino a raggiungere i 1723 metri dell'Inversaturo. Dopo la sosta si perde quota di pochi metri per trovare la pista che conduce al rifugio sito tra l'Inversaturo e il Monte le Vene a quota 1777 metri slm.

IL PERCORSO DI RITORNO

Si scende per la faggeta sul versante alle spalle del rifugio (il Pannicaro) tagliando in diagonale verso nord-est così da intercettare la pista che porta al Lago Secco. Arrivati al lago è di prassi una sosta contemplativa.

Da qui si continua a scendere tra tratti di bosco e spazi aperti fino ad uscire in corrispondenza della strada che collega Colle a Poggio d'Api, a poche decine di metri da quest'ultimo paese.



L'Oasi WWF Lago Secco

Lago Secco è uno specchio d'acqua salvato dal WWF.

L'Oasi Lago Secco è un'area di 15 ettari che si trova in Provincia di Rieti, nel Comune di Accumoli in un Sito d'Importanza Comunitaria (SIC IT6020002) a circa 1.500 metri di altezza. E' inoltre una Zona di Protezione Speciale (ZPS IT6020002) e protetta anche dal Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga.



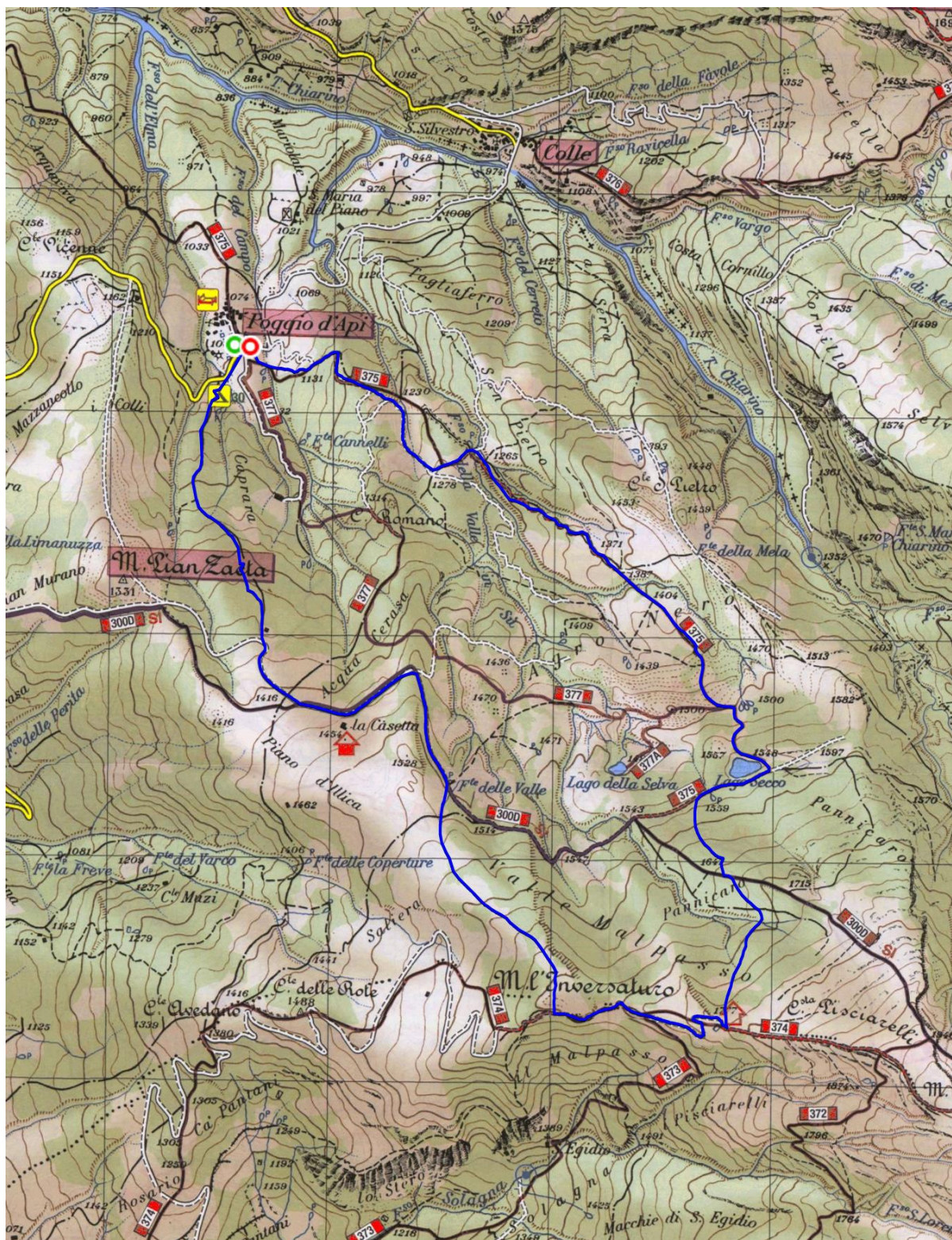
Nell'Oasi di Lago Secco sopravvivono specie animali e vegetali relitte dall'epoca della glaciazioni quaternarie. L'oasi è costituita da tre specchi d'acqua perenni: il lago Secco, il lago della Selva e la sorgente dell'Agro Nero. Questo biotopo, chiamato dai locali "i laghetti", costituisce la stazione più meridionale d'Europa della rana temporaria (*Rana temporaria*) che con il tritone alpestre (*Triturus alpestris*) simbolo dell'oasi, trovano qui il limite estremo del loro areale. Presso "i laghetti", è possibile osservare e fotografare gli anfibi caratteristici della zona e le specie vegetali relitte dell'era Quaternaria come i salici (*Salix pentandra* e *phoetida*). Inoltre la sorgente dell'Agro Nero, una delle poche sorgenti scampata alla captazione che negli anni Cinquanta prosciugò numerose risorgive per alimentare il lago di Campotosto, offre un'interessante curiosità al visitatore che qui può vedere i resti "fossilizzati" di maestosi abeti bianchi ed aceri montani risalenti all'anno Mille, quando tali piante caratterizzavano il bosco del Pannicaro, ed i cui tronchi furono posati nella torbiera intorno alla sorgente per evitare lo sprofondamento nel fango del bestiame al pascolo brado.

SULLA NEVE CON... LA TESTA

Le escursioni sulla neve con le ciaspole rientrano tra le attività a rischio valanghe. La regola numero 1 da seguire per fare in modo che tali rischi siano ridotti al minimo è quella di valutare attentamente l'itinerario scegliendo itinerari che vuoi per la pendenza dei pendii, per esposizione dei versanti, per natura dei terreni (presenza di alberi e boschi) riduce tali rischi a un valore basso.

Consapevoli di quanto sia importante la conoscenza dei pericoli su terreni innevati durante l'uscita ci eserciteremo anche con il kit artva, pala e sonda (APS), spiegandone preliminarmente l'uso e mostrando la pratica dell'utilizzo.

Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI venerdì dalle ore 18,30 alle 20,00 oppure telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il nostro sito www.caiascoli.it



Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI venerdì dalle ore 18,30 alle 20,00 oppure telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il nostro sito www.caiascoli.it