



Club Alpino Italiano - Sezione di Frascati
Via Palmiro Togliatti, 12/A; 00044 – Frascati (località Cocciano)
www.caifrascati.it



Trekking Gargano

9-12 Ottobre 2025



Programma di massima:

- 9 Ottobre: Partenza arrivo in Agriturismo.
- 10 Ottobre: traversata della via dei trabucchi tra Peschici e Vieste.
- 11 Ottobre: Foresta Umbra (patrimonio dell'UNESCO)
- 12 Ottobre: Escursione a Monte Sant'Angelo (patrimonio dell'UNESCO) con visita del paese Monte Sant'Angelo. Rientro a Roma nel pomeriggio

Escursioni:

Traversata dei trabucchi. Si percorrerà un tratto di costa tra Peschici e Vieste, con un percorso suggestivo che si snoda sia su spiaggia che su scogliera, in cui vedremo diversi trabucchi e antiche torri di avvistamento.

Partiremo dal trabucco di S. Nicola vicino Peschici e ci dirigeremo verso Vieste sino al trabucco di S. Lorenzo. Gli spostamenti di avvicinamento verranno fatti tramite un pullman da pagare a parte.

Si avrà la possibilità di una sosta per il bagno in una delle spiagge sul percorso

Difficoltà:	EE	Dislivello:	m 400 circa (altezza, min 0, max 80 m)
Lunghezza:	20 Km	Durata:	7h circa + soste
Equipaggiamento:	scarponcini trekking obbligatori, bastoncini, acqua 1.5 litri.		

Foresta Umbra. La Foresta Umbra occupa un'area di circa 15.000 ettari. Comprende zone tutelate dal 1977 come riserve naturali biogenetiche caratterizzate da faggeta mista e



Club Alpino Italiano - Sezione di Frascati

Via Palmiro Togliatti, 12/A; 00044 – Frascati (località Cocciano)

www.caifrascati.it

una riserva integrale (Sfilzi), zona di transizione tra faggeta e cerreta. Nel 2017 la Foresta Umbra è stata riconosciuta Patrimonio UNESCO per le sue faggete vetuste.

Il percorso si snoda principalmente in ambiente boschivo. Dal punto di vista naturalistico vedremo una delle zone di maggiore pregio del Gargano, in quanto siamo in presenza di un bosco Vetusto Misto, dove le varie essenze arboree (querce, faggi, aceri, lecci) nel periodo autunnale si tingono di variegate colorazioni. Ma la peculiarità del luogo è nel macrosomatismo della vegetazione, con una folta presenza di Alberi Monumentali.

L'escursione sarà guidata da un accompagnatore del CAI di Foggia.

Difficoltà:	E	Dislivello:	m 400 circa (min 480 m, max 756 m)
Lunghezza:	12.6 Km	Durata:	4:30 h circa + soste
Equipaggiamento:	scarponcini trekking obbligatori, bastoncini, acqua 1.5 litri.		

Monte Sant'Angelo. Monte Sant'Angelo è un comune di 11 000 abitanti posto a 800 m di altezza famoso per il santuario di San Michele Arcangelo (patrimonio UNESCO), meta dei pellegrinaggi dei fedeli cristiani dal VI secolo. Percorreremo l'ultimo tratto della via Francigena - Variante Micaelica per una lunghezza di 9 km con un dislivello 230 m. Faremo la spola con le auto così che le ritroveremo a Monte Sant'Angelo senza dover fare il percorso di ritorno. Ognuno sarà quindi libero di visitare il paese (più o meno approfonditamente), pranzare e di riprendere la via di casa. Rientreremo direttamente a Roma senza ripassare per l'agriturismo.

Difficoltà:	E	Dislivello:	m 230 circa (min 620 m, max 850 m)
Lunghezza:	9 Km	Durata:	2.5 h circa
Equipaggiamento:	scarponcini trekking obbligatori, bastoncini, acqua 1 litro.		

Gli organizzatori si riservano di apportare modifiche al programma a seconda delle condizioni meteo o per motivi organizzativi.

Abbigliamento: Abbigliamento idoneo per un trekking a bassa quota autunnale. Scarponi da trekking (vietate le scarpe da ginnastica).

Sistemazione : Agriturismo con camere doppie in regime di ½ pensione (3 notti). Il pacchetto include prima colazione, cena calda a buffet (bevande escluse)

Costo : 210 € procapite per la ½ pensione in camera doppia. Non sono inclusi i trasporti, il pullman, i pranzi al sacco, bevande durante le cene, altre possibili spese non esplicitamente dette.

Assicurazione: Per i non soci obbligatoria assicurazione di €8,40 giornaliera (€25,20) tramite auto private.

Prenotazione : Giovedì in sezione ore 19.00-20.30 (previo accordo telefonico con l'accompagnatore). **Data ultima: Giovedì 26 Giugno. Alla prenotazione occorre versare un anticipo di 50 €**
Il restante importo dovrà essere versato entro il 9/10/2025.



Club Alpino Italiano - Sezione di Frascati

Via Palmiro Togliatti, 12/A; 00044 – Frascati (località Cocciano)

www.caifrascati.it



In caso di rinuncia, dopo il versamento della caparra al gestore dell'agriturismo, l'anticipo non potrà essere restituito.

Accompagnatori: U. Fanciullo (3339064779), O. Tudisco (3497403545, otudisco@gmali.com)

Con l'iscrizione all'escursione il partecipante dichiara di conoscere e accettare le *Regole di comportamento per le escursioni sociali* della Sezione di Frascati