In montagna con il Cai

Club Alpino Italiano ABRUZZO
www.caiabruzzo.it

Sezione C.A.I di Lanciano - Via Dei Frentani 43
www.cailanciano.it cailanciano@gmail.com
sezione aperta ogni venerdì dalle 21.30 alle 23,30

Gruppo di Specialità:Cicloescursionismo
Intersezionale con il CAI di Campobasso
Data: domenica 8 novembre 2026

MONTI FRENTANI:
Anello delle sorgenti del Fiume Sinello





N. itinerari: Percorso codificato da tabelle indicazioni	Montagne Monte Fischietto, Colle Santa Croce	Massiccio Montuoso: Monti Frentani

Descrizione itinerario percorso A
Si parte dal Rifugio del Cinghiale di Castiglione M.M. e si imbocca subito il sentiero CAI n° 602 che parte dalle sorgenti del fiume Sinello e lo fiancheggia fino all'incrocio con una selvaggia sterrata dal fondo compatto, a testimonianza del fatto che negli anni passati veniva utilizzata dalle numerose mandrie bovine condotte in transumanza sui monti frentani. Ci si dirige, su asfalto, verso Montazzoli e poco prima dell'ingresso in paese sulla destra si imbocca una fantastica sterrata che ci offre un meraviglioso affaccio sull'Adriatico con la vista dall'alto di Guilmi per scendere sul versante del fiume Sinello fino ad arrivare sul lato sinistro della bellissima chiesa rurale dedicata alla madonna di Pompei. Si risale per strada asfaltata fino al centro del paese dominato dal castello Franceschelli per poi scendere sul versante Nord-Est del paese fino al lavatoio S. Nicola dove, sempre con vista mare, si imbocca una carrareccia che scende in direzione ovest con pendenze e fondo che richiedono attenzione e buone tecniche di guida. Attraversato il sottostante torrente si inizia una bella quanto impegnativa salita tutta su strada sterrata con pendenze che per alcuni tratti va fatta a spinta. Si torna sulla SP 152 e la si percorre in direzione Castiglione per circa 1 Km; dopo una curva sulla destra si imbocca una sterrata che presenta il tipico "ecosistema di forra e sottobosco umido" ed arriva fino alle "Cascate del Gufo" di Monteferrante. Si risale fino alla piazza del paese sovrastata dalla magnifica e storica fontana. Avvolti sulla destra dal turchino lago di Bomba e dalla maestosità della Maiella ci si dirige verso Roio del Sangro fin davanti il busto che celebra I CUOCHI attuali chef. Da qui si sale lungo una comoda strada similasfaltata lungo Valle Amara, nota per i floridi pascoli al servizio delle numerose greggi ovicaprine e mandrie bovine di cui era ricco quel territorio; si imbocca quindi una bella e larga carrareccia che in salita, a tratti impegnativa, porta fino sotto una serie di pale eoliche dalle quali si può godere di tutto l'ampio spettacolo offerto dalla valle del Trigno fino ai monti del Matese. Si scende quindi per una comoda strada asfaltata fino al Ristorante Il Rifugio Del Cinghiale dove poter gustare le tipicità del posto.

Descrizione itinerario percorso B
Tale itinerario segue, quasi per intero, la traccia del percorso A; grazie alle varianti apportate esso presenta difficoltà atletiche e tecniche meno impegnative ed offre la possibilità di godere appieno delle bellezze sopra descritte.

Note I non soci CAI sono ammessi a partecipare previo presa visione del regolamento, della difficoltà dell'escursione, e sentito il parere degli accompagnatori; è obbligatoria la prenotazione ed il versamento della quota assicurativa

A fine giro, tutti coloro che avranno prenotato parteciperanno al pranzo presso il Ristorante "Il Rifugio del Cinghiale"

Natura del percorso: sterrate – mulattiere – asfalto. In allegato: mappa e profilo altimetrico dei percorsi

Luogo e data di partenza: Lanciano – Piazzale della nuova Stazione ferroviaria	Ora ritrovo: 07:00 Ora partenza: 07:15	Mezzi di trasporto: auto proprie

Difficoltà tecnica percorso A: MC+/BC – Difficoltà atletica percorso B: MC/MC
Difficoltà atletica percorso A: quota min. m 655, quota max m 1390, dislivello m 1250, lungh. km 34, tempo 5 h
Difficoltà atletica percorso B: quota min. m 655, quota max m 1219, dislivello m 850, lungh. km 34, tempo 5 h

Attrezzatura: bicicletta mountain bike revisionata e in perfetta efficienza, una camera d'aria di riserva, abbigliamento da ciclista, giubba anti-vento, occhiali, borraccia, barrette energetiche, zainetto con essenziale. **È obbligatorio l'uso del casco che va indossato e tenuto allacciato per tutta la durata dell'escursione.**

Accompagnatori e prenotazione CAI Lanciano:	E-mail	Tel.:
Gianfranco Cavasinni (AC)	gianfrcavas@gmail.com	330 295991
Vincenzo Caporale	vincavet@gmail.com	349 3019037
Accompagnatore e prenotazione CAI Campobasso:		
Franco Pelillo (AC)	f.pelillo@yahoo.it	328 7305203









