

23-07-2017

Mtb periplo del Monte Sirente

- Difficoltà: Alta
- Dislivello: 1100+
- Lunghezza: 60 km
- Durata: 6h
- Dove: Roccaraso (AQ) Abruzzo

26-07-2017

Mtb Giro Pomeridiano colli di portella

- Difficoltà: Media
- Lunghezza: 13 km
- Durata: 3h
- Dove: Roccaraso (AQ) Abruzzo

29-07-2017

Escursione Monte Rotella

- Difficoltà: Escursionistico (medio)
- Dislivello : 700+
- Lunghezza : circa 12km A/R
- Durata: 5,00 ore A/R
- Dove: - Pescocostanzo(AQ) Abruzzo

30-07-2017

Mtb P.N.A.L.M Val Fondillo Pescasseroli

- Difficoltà: Media
- Dislivello: 730+
- Lunghezza: 35 km
- Durata: 4/5h
- Dove: Pescasseroli (AQ) Abruzzo

02-08-2017

Escursione Gole di Fara San Martino

- Difficoltà: Escursionistica E
- Dislivello: 1000+
- Lunghezza: 12
- Durata: 5/6
- Dove: Fara San Martino (CH) Abruzzo

06-08-2017

Mtb Scanno (con Recupero)

- Difficoltà: Impegnativo
- Dislivello: 730+
- Lunghezza: 35 km
- Durata: 6h
- Dove: Rivisondoli (AQ) Abruzzo

06-08-2017

Nordic Walking nel "Bosco Incantato"

- Difficoltà: Facile
- Dislivello : 100+
- Lunghezza : 5 km A/R
- Durata: 3 ore
- Dove: Bosco S. Antonio Pescocostanzo (AQ) Abruzzo

06-08-2017

Mtb Gara Rivisondoli

07-08-2017

Escursione Geologica con Geologo valle di chiarano

- Difficoltà: media
- Dislivello : 300-
- Lunghezza : 8 km
- Durata: 4/5 h
- Dove: Roccaraso(AQ) Abruzzo

08-08-2017

Mtb notturna Rivisondoli - Roccaraso - Pescocostanzo - Rivisondoli

- Difficoltà: Media
- Dislivello: 300+
- Lunghezza: 15 km
- Durata: 2h

10-08-2017

Notte di san Lorenzo Escursione Monte Zurrone con aperitivo cenato (Lago davoli)

12-08-2017

Escursione Monte Arazzecca

- Difficoltà: Escursionistico (medio)
- Dislivello : 360+
- Lunghezza : circa 10km A/R
- Durata: 5,00 ore A/R
- Dove: Rifugio Hiedi Roccaraso (AQ) Abruzzo

12-08-2017

Sui sentieri del gusto: Passeggiata di Nordic Walking con degustazione di prodotti tipici

- Difficoltà: Facile
- Dislivello : 100+
- Lunghezza : 5km A/R
- Durata: 4 ore circa
- Dove: Pescocostanzo (AQ) Abruzzo

13-08-2017

Mtb Bosco di Sant'Antonio Quarto di santa chiara

- Difficoltà: media
- Dislivello: 200+
- Lunghezza: 35 km
- Durata: 3/4 h
- Dove: Rivisondoli(AQ) Abruzzo

14-08-2017

Escursione allo stazzo di portella con grigliata notturna

16-08-2017

Mtb 3 Discese pineta roccaraso (pomeriggio) con recupero sentiero 105/106, sentiero 104/103 trampolini, 105.

19-08-2017

Escursione sentiero 105 Campitelli

- Difficoltà: Escursionistico (medio)
- Dislivello : 200+
- Lunghezza : circa .....km A/R
- Durata: 4,00 ore A/R
- Dove: Roccaraso (AQ) Abruzzo

20-08-2017

Lungo la via dei briganti - Escursione pomeridiana con aperitivo del montanaro

- Difficoltà: Escursionistico (facile)
- Dislivello : 350 m
- Lunghezza : 6 km
- Durata: 4 ore circa
- Dove: Pescocostanzo (AQ) Abruzzo

21-08-2017

Nordic Walking nel "Bosco incantato"

- Difficoltà: Facile
- Dislivello : 100+
- Lunghezza : 7 km A/R
- Durata: 3 ore circa
- Dove: Bosco S. Antonio Pescocostanzo (AQ) Abruzzo

22-08-2017

Mtb pomeridiana RoccaPia

- Difficoltà: Media
- Dislivello: 800+
- Lunghezza: 32 km
- Durata: 4h
- Dove: Rivisondoli (AQ) Abruzzo

23-08-2017

Nordic Walking nel "Bosco incantato"

- Difficoltà: Facile
- Dislivello : 100+
- Lunghezza : 5 km A/R
- Durata: 3 ore
- Dove: Bosco S. Antonio Pescocostanzo (AQ) Abruzzo

25-08-2017

Escursione sul Monte Pizzalto

- Difficoltà: Media.
- Dislivello : 550+
- Lunghezza : circa 8 km A/R
- Durata: 4 ore circa A/R
- Dove: Pescocostanzo (AQ) Abruzzo

26-08-2017

Torrentismo a Palena con Grigliata

26-08-2017

Escursione Pietre Cernaie da Pizzo di coda

- Difficoltà: E Escursionistica
- Dislivello : 350+
- Lunghezza : 5 km
- Durata: 5h
- Dove: Pescocostanzo (AQ) Abruzzo

27-08-2017

Sulle tracce della "Brigata Maiella"

- Difficoltà: Escursionistico (medio)
- Dislivello : 450+
- Lunghezza : 5 km A/R
- Durata: 4 ore A/R
- Dove: Campo di Giove (AQ) Abruzzo

28-08-2017

Escursione Geologica le fraglie attive della Piana Dell'Aremogna con Geologo

- Difficoltà: Media
- Dislivello: negativo
- Lunghezza: 8 km
- Durata: 4/5 h
- Dove: Roccaraso (AQ) Abruzzo

30-08-2017

Escursione Monte Amaro Maiella

- Difficoltà: Escursionisti esperti
- Dislivello : 1650+
- Lunghezza : 13 km
- Durata: 7/8
- Dove: Campo di Giove (AQ) Abruzzo

Escursioni, trekking e giri in mountain bike personalizzati

Per info e prenotazioni  
MTB - Trekking - Bike Park

info@mountainlab.it

Alessio Giancola 349/6645672  
Rinaldo Le Donne 320/7615639  
Francesco Donatelli 340/6222598



## PROGRAMMA ESTATE 2017

LE NOSTRE ATTIVITÀ:  
SUMMER CAMP ATTIVITÀ  
ESCURSIONI  
TREKKING  
MTB BIKE PARK  
VERTICAL CLIMBING

www.mountainlab.it

