

Dal Ceppo al Fosso della Cavata

Dislivello da 600 a 1050 metri

Tempo di salita da 2.15 a 4 ore

Tempo di discesa da
1.45 a a 2.15 ore

Difficoltà E

Itinerario segnato
(bianco-rosso)

Da giugno a ottobre

Il piazzale del Ceppo (1334 metri), affiancato dall'albergo Julia e dal Centro Visite del Parco, si raggiunge per lunghe strade asfaltate da Rocca Santa Maria, Valle Castellana o Acquisanta Terme. Si continua in auto sulla strada che continua tra gli abeti in direzione della Laga. Aggirato un



camping si raggiunge uno slargo (1356 metri), dal quale iniziano due strade sterrate.

Si imbocca a piedi la sterrata di sinistra, per lasciarla dove piega a sinistra dopo un centinaio di metri. Si continua nel fitto bosco, per un buon sentiero indicato dai segnavia n. 300 e del Sentiero Italia, che sale con una lunga serie di svolte. Usciti dal bosco intorno ai 1650 metri di quota si prosegue tra i pascoli fino alla sella del Lago d'Orso (1811 metri), belvedere sul Fosso della Cavata e il Corno Grande. Qui si ritrova una sterrata che si segue fino al rifugio degli Jacci di Verre (1830 metri, 1.30 ore). Scendendo fino al margine del bosco si raggiungono i caratteristici "faggi torti" piegati dal peso della neve.

Tornati alla sella si prosegue per un ampio sentiero a mezza costa che tocca la Fonte delle Trocche e prosegue verso il Fosso della Cavata. Superate delle rocce si raggiunge il torrente a monte di una cascata, della quale è possibile raggiungere la base (1750 metri, 0.30 ore) scendendo con un po' di attenzione. Lo spettacolo è suggestivo soprattutto al disgelo, la zona offre un bel panorama sul Bosco di Langammella e il Gran Sasso. La discesa da qui richiede 0.30 ore fino al Lago d'Orso e 1 ora da qui al posteggio.

Si riparte salendo a destra del torrente, senza segnavia ma con percorso intuitivo, fino a raggiungere il crinale della Storna, che sale dal Lago d'Orso al Pizzo di Moscio. Si continua sul crinale, percorso da un sentiero segnato. Nell'ultimo tratto il tracciato piega a sinistra verso la Sella della Solagna (2221 metri, 1.15 ore), dove ci si affaccia sul versante laziale. Qui si piega a destra, si scavalca un primo cocuzzolo e si continua per l'ampia cresta erbosa fino al Pizzo di Moscio (2411 metri, 0.30 ore).

In discesa ci si abbassa verso est per prati fino a ritrovare il sentiero dell'andata. Lo si segue sul crinale della Storna si lascia a sinistra un sentiero per la Morricana, si torna alla sella del Lago d'Orso (1.15 ore) e al punto di partenza (1 ora). Evitando la deviazione verso la Cavata (soluzione consigliata in estate inoltrata) si risparmiano 0.30 ore