

## **Altri itinerari**

# **ITINERARI NATURALISTICI**

## **TREKKING IN PROVINCIA DI L'AQUILA**



## ITINERARI NATURALISTICI

Gli itinerari indicati a seguito vogliono stimolare la curiosità di chi non conosce questi luoghi, essendo impossibile in poche pagine raccontare tutto l'Abruzzo Aquilano a disposizione dell'escursionista. Sono stati comunque scelti con l'intento di rappresentare ambienti tra loro diversi e con diversi gradi di difficoltà; un piccolo compendio di passeggiate che ogni escursionista non dovrebbe mancare di fare!

## CONSIGLI UTILI

Ricordarsi di non affrontare mai qualsiasi escursione senza un paio di scarponcini adeguati, (lasciate a casa le scarpe da ginna-

stica!), e non dimenticate di portare con voi sufficiente acqua.

La maggior parte degli itinerari si svolge in ambienti protetti: ricordatelo ed evitate di raccogliere specie vegetali per ricordo e di lasciare i vostri rifiuti in giro. Se desiderate essere accompagnati, potete rivolgervi alle guide alpine e agli accompagnatori di media montagna che sono i soli professionisti autorizzati a farlo.

## ELENCO DELLE DIFFICOLTÀ:

|     |                                    |
|-----|------------------------------------|
| T   | turistico                          |
| TE  | turistico esperto                  |
| E   | escursionistico                    |
| EE  | escursionistico esperti            |
| EEA | escursionistico esperti attrezzati |



## COMUNITÀ MONTANA CAMPO IMPERATORE PIANA DI NAVELLI

### 1 - L'ANELLO DI S. MARIA DEL MONTE

Attraversa uno degli angoli più suggestivi di Campo Imperatore. La partenza è dal Lago Racollo, sulla strada che da S.Stefano di Sessanio raggiunge Campo Imperatore. In direzione dell'omonimo rifugio si segue un evidente sentiero che in seguito attraversa piano di Bove, fino a pervenire ai ruderi dell'abbazia cistercense di S. Maria del Monte, del XIII sec.: da qui al lago di Passaneta. Si aggira poi sulla sini-

stra la cima di **MONTE MESOLA**, e lasciandosi a sinistra il **CAMPO DELLE GINESTRE**, si ritorna in direzione del rifugio di **RACOLLO**, quindi al lago.

**TEMPO DI PERCORRENZA:** 2-3 ore

**DIFFICOLTÀ:** E

**PERIODO CONSIGLIATO:** Maggio/Giugno/Settembre

**SEGNALETICA:** Nessuna

**CARTOGRAFIA:** CARTA DEI SENTIERI C.A.I. del Gran Sasso d'Italia

**Cartina pag. 102**



*Comunità Montana Campo Imperatore. Parco Nazionale del Gran Sasso- Monti della Laga. Il magnifico altopiano di Campo Imperatore all'alba*

## 2 - IL VOLTIGNO

Pianoro carsico circondato da bellissime faggete e ambiente di grande valenza naturalistica per le importanti presenze faunistiche e vegetali. Lasciata l'automobile presso il **RIFUGIO RICOTTA**, sulla statale che da Castel del Monte sale a Campo Imperatore, si prosegue a piedi sulla carrareccia che poi piega sulla destra e, attraversato un rimboschimento a pino nero, si raggiunge il valico di Capo la Serra. Piegando in direzione nord si scende attraverso le faggete nel Piano del Voltigno. Si percorre la piana fino al **VADO DI FOCINA** e ci si inoltra di nuovo nel bosco, in direzione nord-ovest, su di un

sentiero che attraversa la bellissima **VALLE CATERINA**: una delle faggete più integre dell'appennino.

Infine si incrocia di nuovo la sterrata che ci riporta al **RIFUGIO RICOTTA**.

**TEMPO DI PERCORRENZA:** 4-5 ore

**DIFFICOLTÀ:** E

**PERIODO CONSIGLIATO:** da Aprile ad Ottobre

**SEGNALETICA:** a tratti, bianco rossa

**CARTOGRAFIA:** igm 140 ii so

**Cartina pag.** 103



*Prata D'Ansidonia - Castel Camponeschi*

### 3 - MONTE CAMICIA (2564 m.)

Il monte camicia è l'ultima grande vetta della catena del Gran Sasso, verso Sud-Est. La sua parete nord è tra le più imponenti e impressionanti dell'appennino. Questo itinerario permette di raggiungere la cima con un sentiero facile, ma molto suggestivo. Da **CASTEL DEL MONTE A FONTE CERRETO**, si percorre la SS. 17 bis fino al rifugio di **FONTE VETICA** da dove, attraversata la pineta sulla sinistra, si segue la segnaletica giallorossa, a volte poco evidente.

Si risale il **VALLONE DI VRADDA**, arrivando così sulla cresta da dove è possibile ammirare (con molta cautela!) la parete nord e le colline che degradano verso il mare. Da qui in pochi minuti si arriva in cima al **MONTE CAMICIA**. Al ritorno si percorre la cresta fino alla **SELLA DI FONTE FREDDA**, da dove, piegando a destra e scendendo un vallone, si ritorna al rifugio di Fonte Vetica.

**TEMPO DI PERCORRENZA:** 5-6-ore

**DIFFICOLTÀ:** EE

**PERIODO CONSIGLIATO:** luglio-agosto

**SEGNALETICA:** giallorossa

**CARTOGRAFIA:** carta dei sentieri c.a.i. del Gran Sasso d'Italia.

Cartina pag. 104

### 4 - DAL CASTELLO CAMPONESCHI AL CASTELLO DI BOMINACO

Itinerario che visita una zona lontana dai grandi spazi di Campo Imperatore, a ridosso della piana di Navelli, densa di testimonianze medioevali.

Dal paese di Prata D'Ansidonia in direzione di Tussio inizia una sterzata sulla destra che raggiunge il **CASTELLO CAMPONESCHI**, elegante borgo medioevale recentemente restaurato.

Da qui si segue l'evidente segnaletica che attraversa tratti di bosco ceduo e di radura in quota, offrendo scorci panoramici sulla catena del Sirente. Il sentiero prosegue in direzione del paese di Bominaco, dove ai piedi del castello recinto si conclude l'itinerario.

È consigliabile una visita alla chiesa di S. Pellegrino e S. Maria Assunta che si raggiungono in pochi minuti. Il ritorno per lo stesso tragitto.

**TEMPO DI PERCORRENZA:** 4 ore

**DIFFICOLTÀ:** T

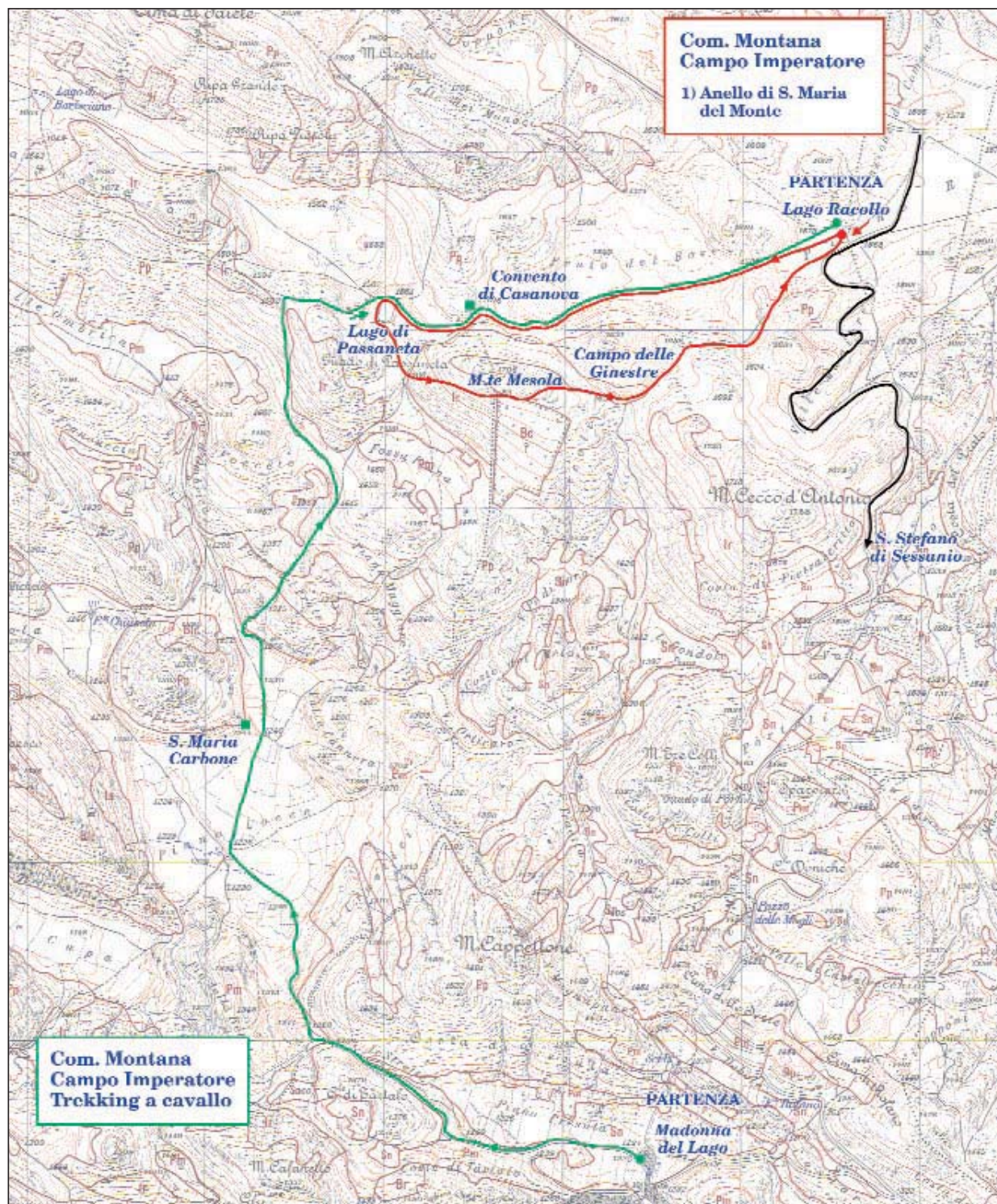
**PERIODO CONSIGLIATO:** tutto l'anno

**SEGNALETICA:** biancorossa

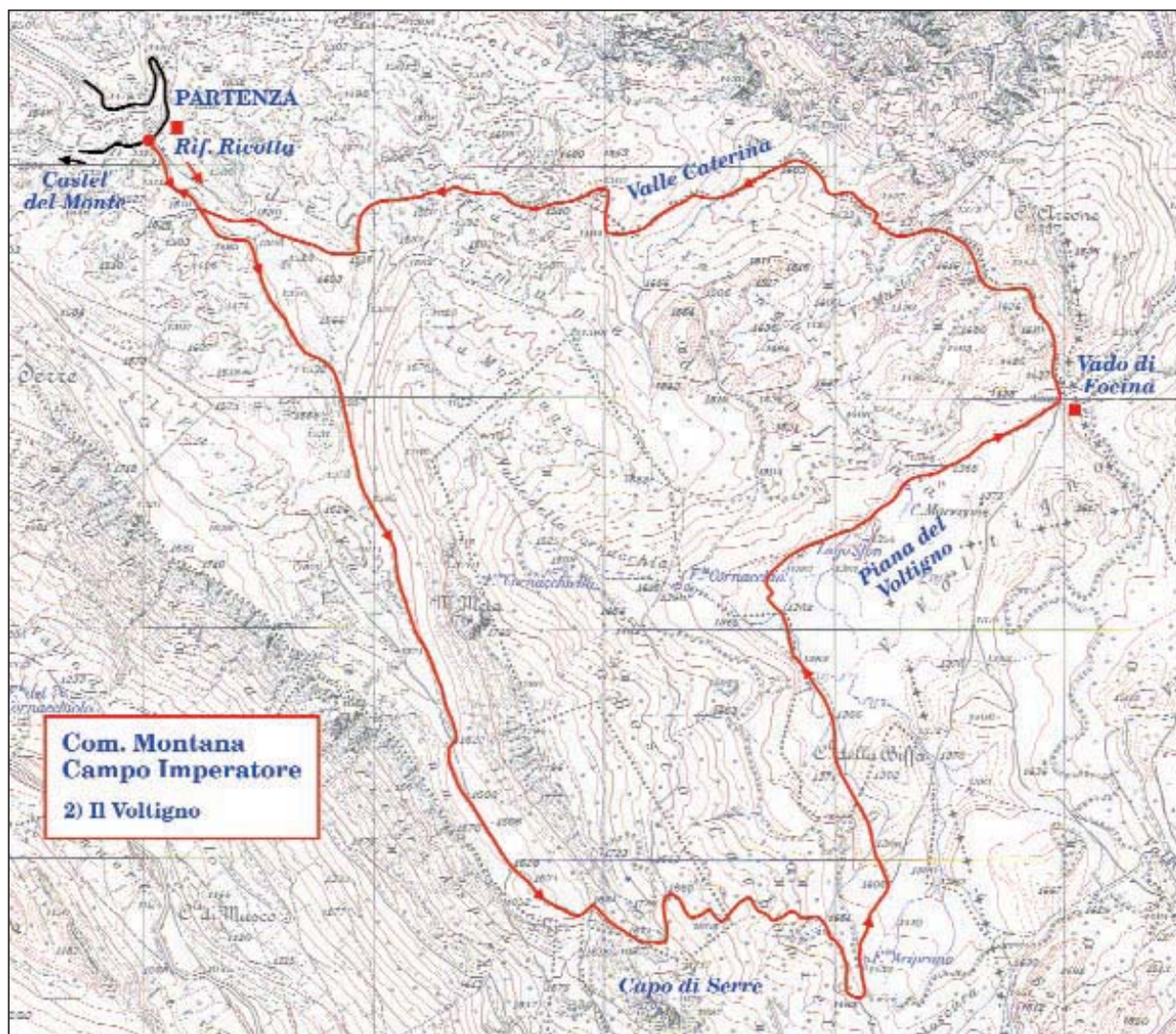
**CARTOGRAFIA:** igm 146 iv- 146 iv se

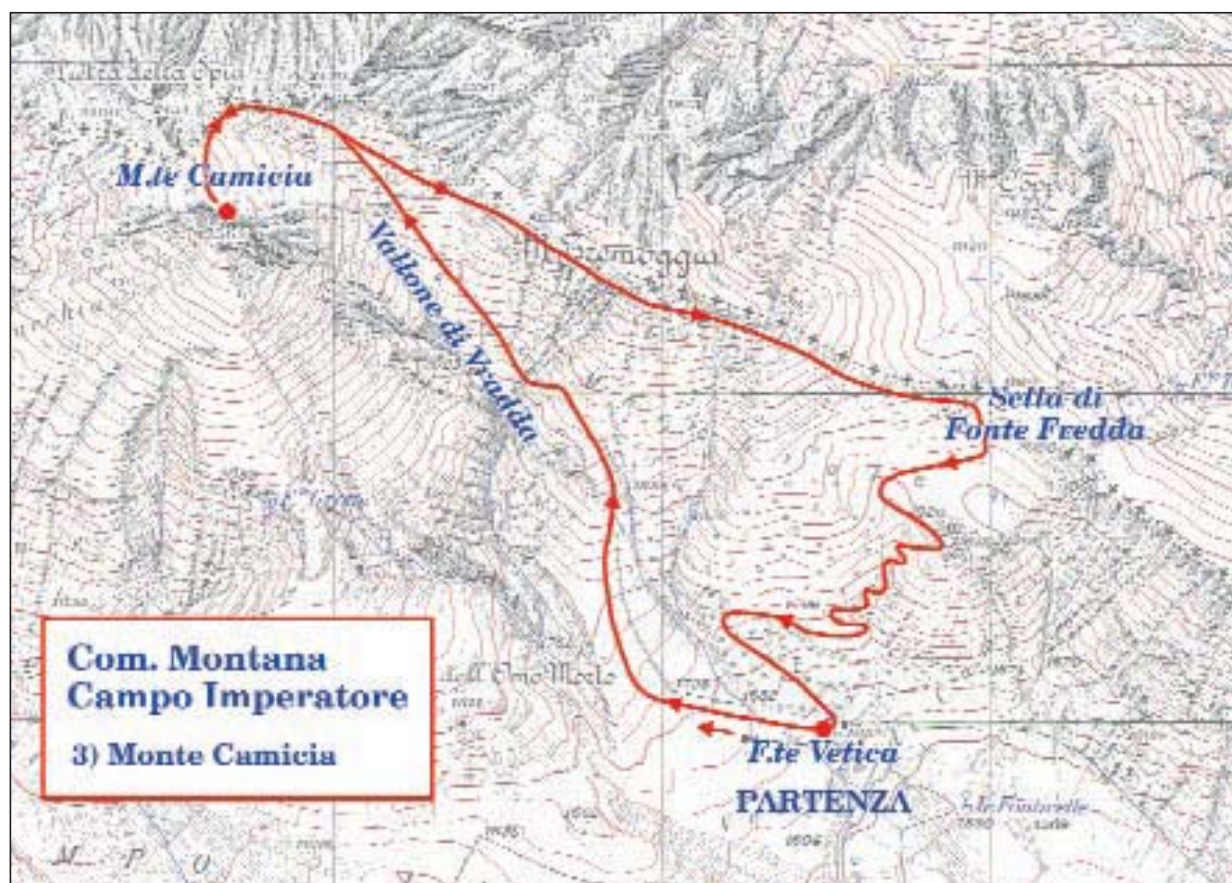
Cartina pag. 105



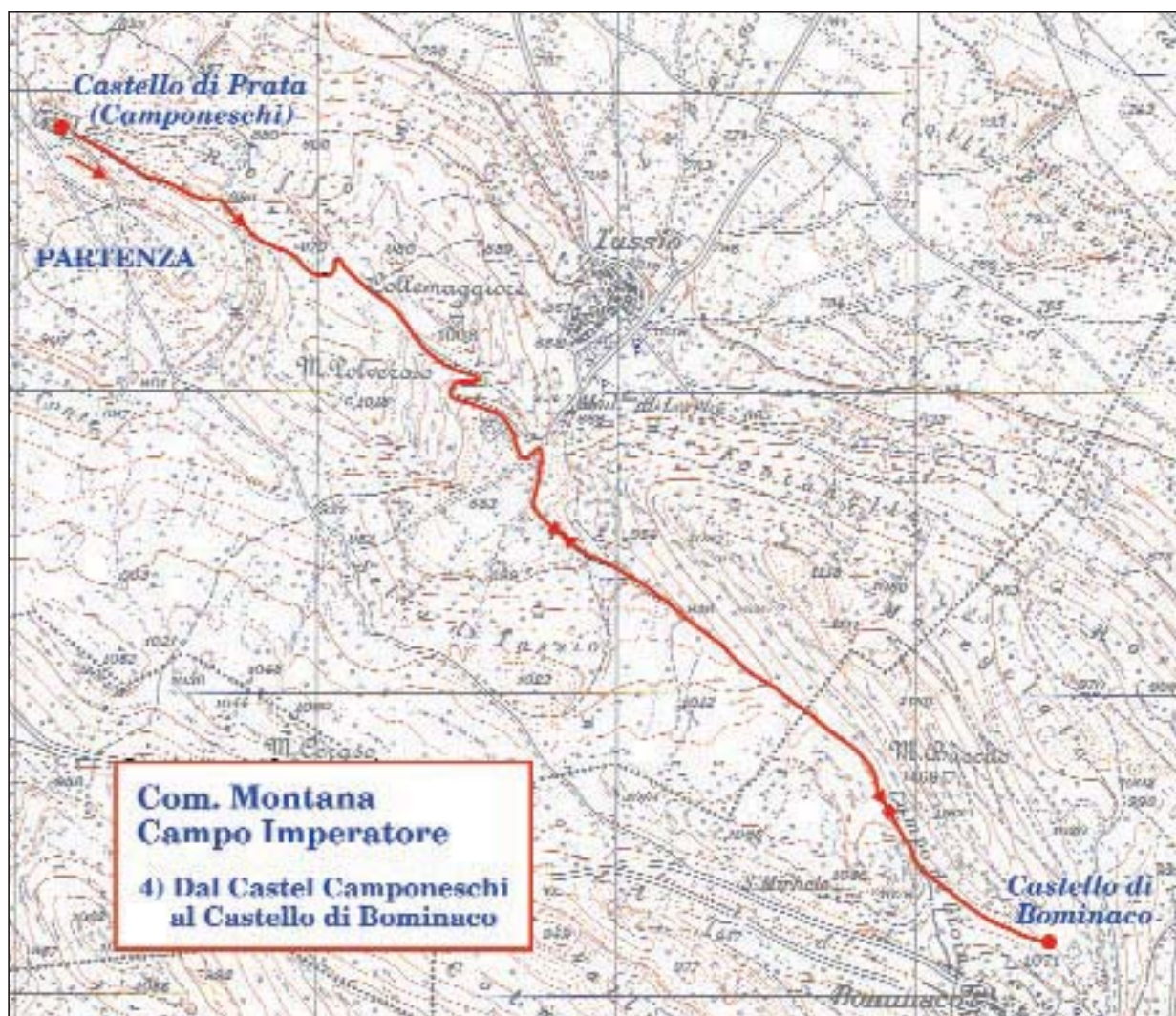












## COMUNITÀ MONTANA SIRENTINA

### 1 - LE PAGLIARE DA FONTECCHIO

Le Pagliare erano insediamenti stagionali estivi dove venivano esercitati l'allevamento e l'agricoltura quando queste per ragioni climatiche non erano più possibili a fondovalle. L'itinerario inizia da Fontecchio, da dove, attraverso **LA PORTA DA PIEDI**, un sentiero

giunge a valle ed attraversa il fiume Aterno su di un ponte di pietra di epoca romana. Il percorso prosegue inerpicandosi sul fianco della valle esposta a nord, tra roverelle, carpini, sorbi montani e acerei, fino ad una croce in ferro, da dove il panorama spazia fino al Gran Sasso. Da qui in pochi minuti si arriva alle **PAGLIARE DI FONTECCHIO**, percorsa la **VALLE OVACCHIA**: il



*Comunità Montana Sirentina - Parco Regionale del Sirente-Velino. La bastionata dolomitica del Sirente circondata da lussureggianti faggete*

nostro itinerario si conclude alle **PAGLIARE DI TIONE**, con un bellissimo colpo d'occhio sul Sirente. Il ritorno segue lo stesso tracciato.

**TEMPO DI PERCORRENZA:** 4 ore  
**DIFFICOLTÀ:** E  
**PERIODO CONSIGLIATO:** primavera-autunno  
**SEGNALETICA:** biancorossa  
**CARTOGRAFIA:** 146 iv se

Cartina pag. 110

## 2 - IL SIRENTE (2348 m.) DALLA VALLE LUPARA

Il versante Nord del Sirente, imponente e dolomitico, è solcato da due canali principali. Raggiungeremo il punto di partenza percorrendo in auto la provinciale che da Rocca di Mezzo giunge a Secinaro. All'altezza dei resti di uno chalet, si segue il sentiero piegando verso sinistra e risalendo **LA VALLE LUPARA** attraverso la faggeta che nel suo tratto iniziale è molto degradata in quanto soggetta al taglio. Si giunge in cresta e la si percorre fino alla vetta. Si torna indietro fino all'imbocco del **CANALONE MAJORI** (che sulla carta è indicato come **VALLE INSERRATA**) scendendo su ghiaioni e detriti fino ad incontrare, in prossimità del bosco, il sentiero che ci riporterà al punto di partenza.

**TEMPO DI PERCORRENZA:** 5-6 ore  
**DIFFICOLTÀ:** EE  
**PERIODO CONSIGLIATO:** estate  
**SEGNALETICA:** giallo-rossa  
**CARTOGRAFIA:** carta dei sentieri c.a.i. gruppo velino-sirente

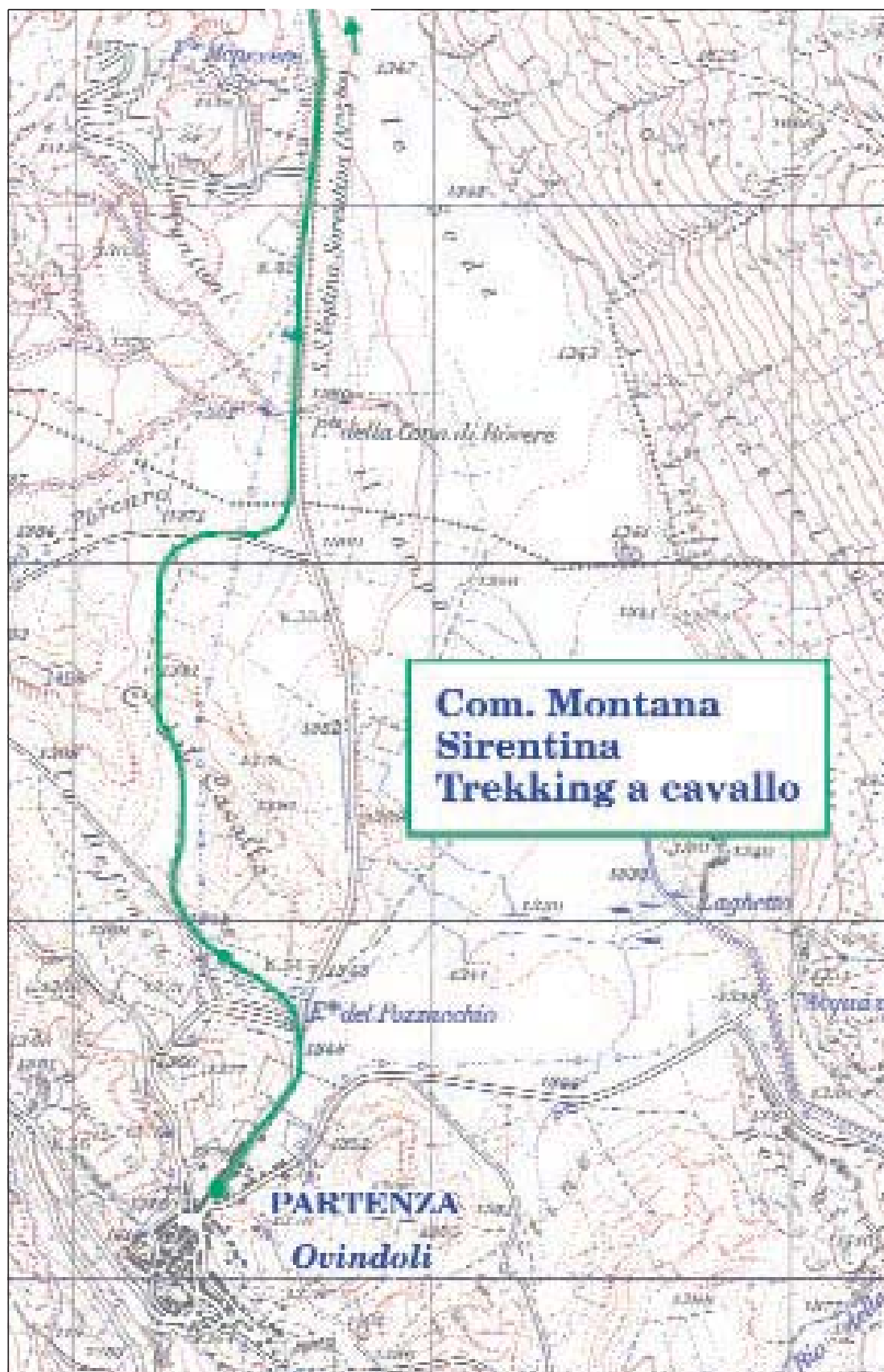
Cartina pag. 111

## 3 - RIFUGIO SEBASTIANI E IL COLLE DELL'ORSO

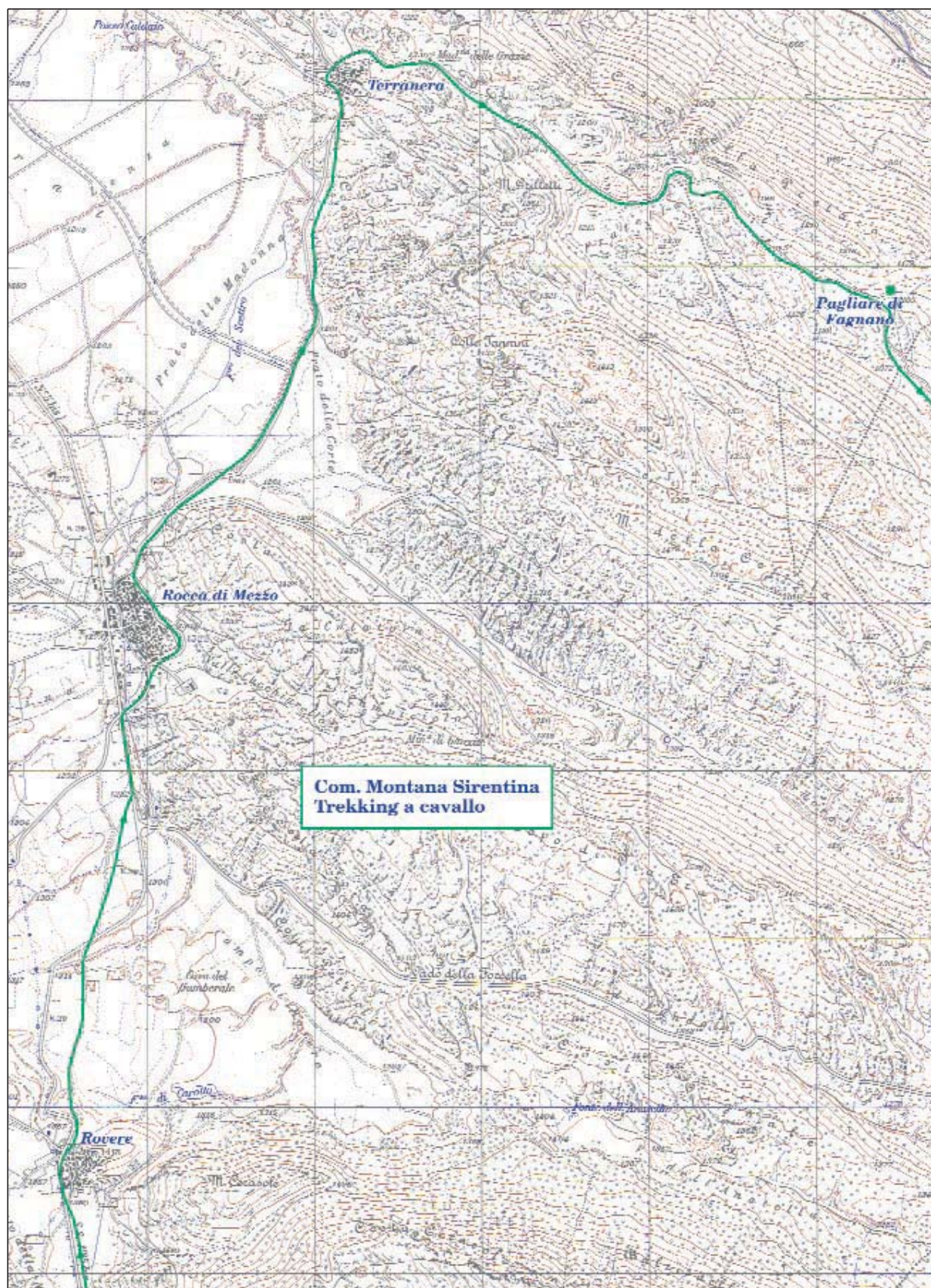
Dalle ultime case di Rocca di Mezzo, in direzione di Ovindoli, si imbocca la strada che ci porta all'inizio della nostra facile passeggiata. Attraverso l'ampio pianoro dei **PIANI DI PEZZA**, il sentiero si inerpica verso il rifugio **SEBASTIANI**, e da qui in pochi minuti si arriva sul **COLLE DELL'ORSO**, da dove lo sguardo spazia dalle aride vette del **CAFORNIA E DEL VELINO**, al sottostante **VALLONE DI TEVE**, lunga e magnifica valle di origine glaciale. Il ritorno per lo stesso itinerario.

**TEMPO DI PERCORRENZA:** 4 ore  
**DIFFICOLTÀ:** E  
**PERIODO CONSIGLIATO:** primavera-estate  
**SEGNALETICA:** a tratti, giallorossa  
**CARTOGRAFIA:** carta dei sentieri c.a.i. gruppo velino-sirente.

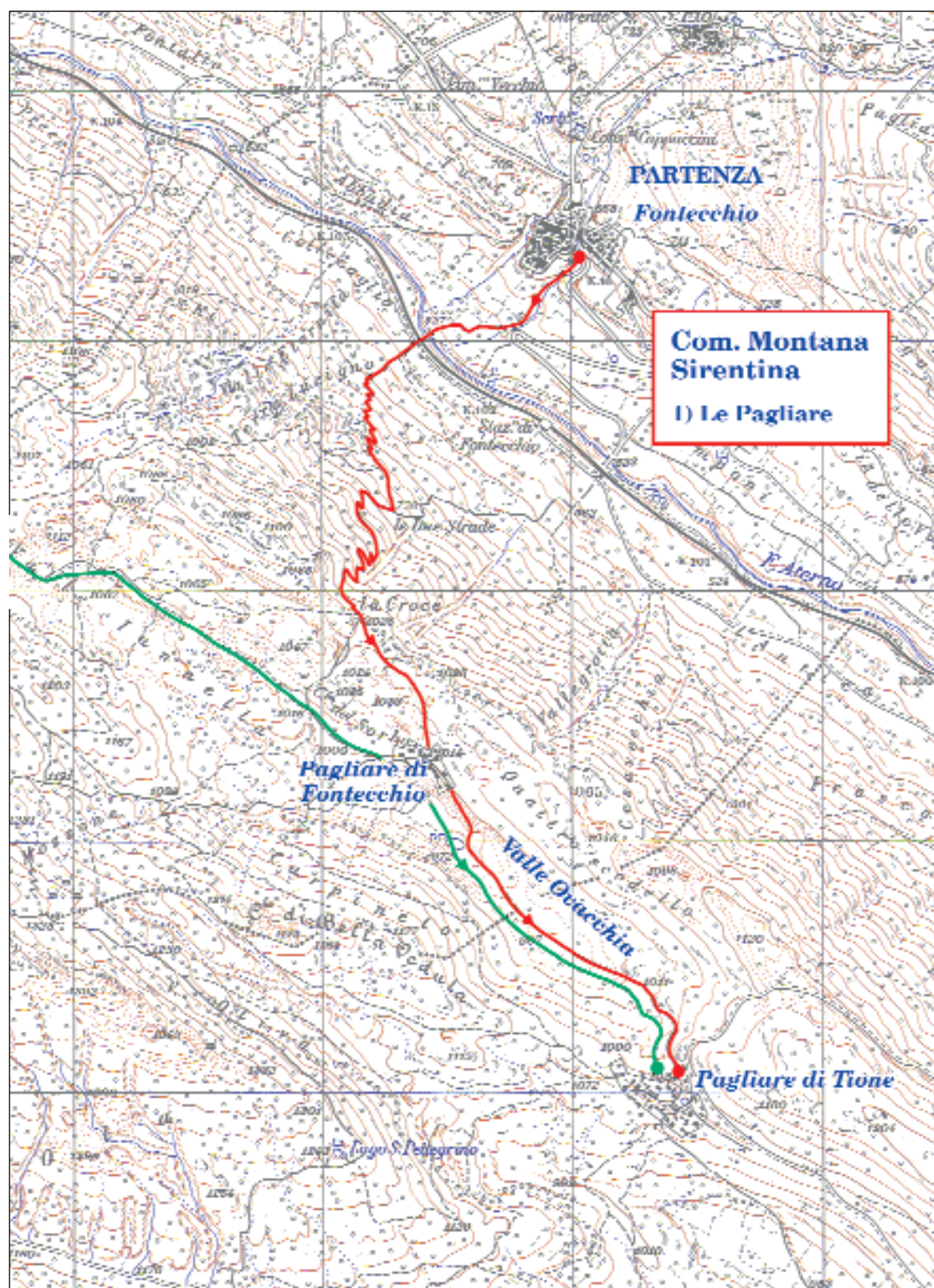
Cartina pag. 112

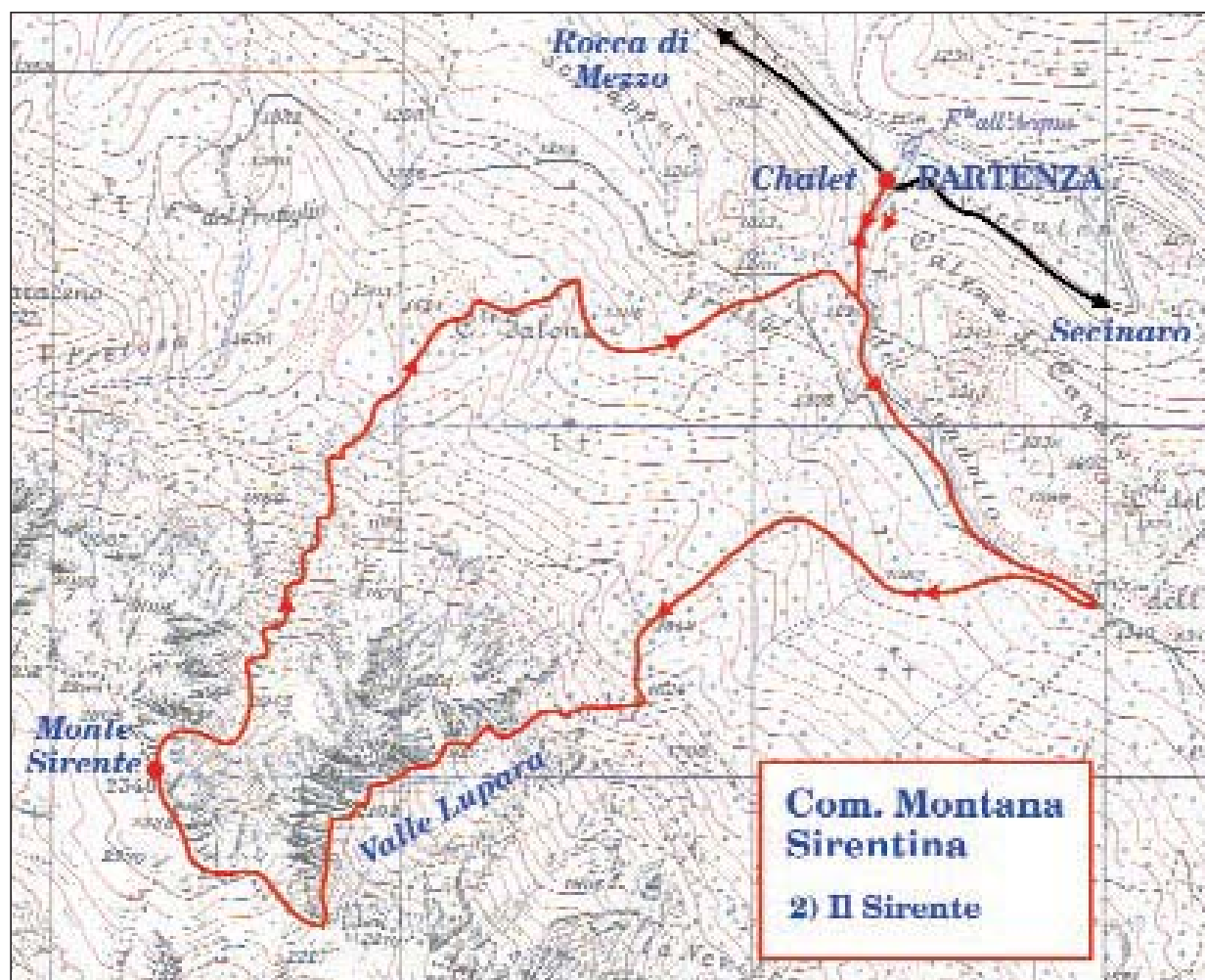




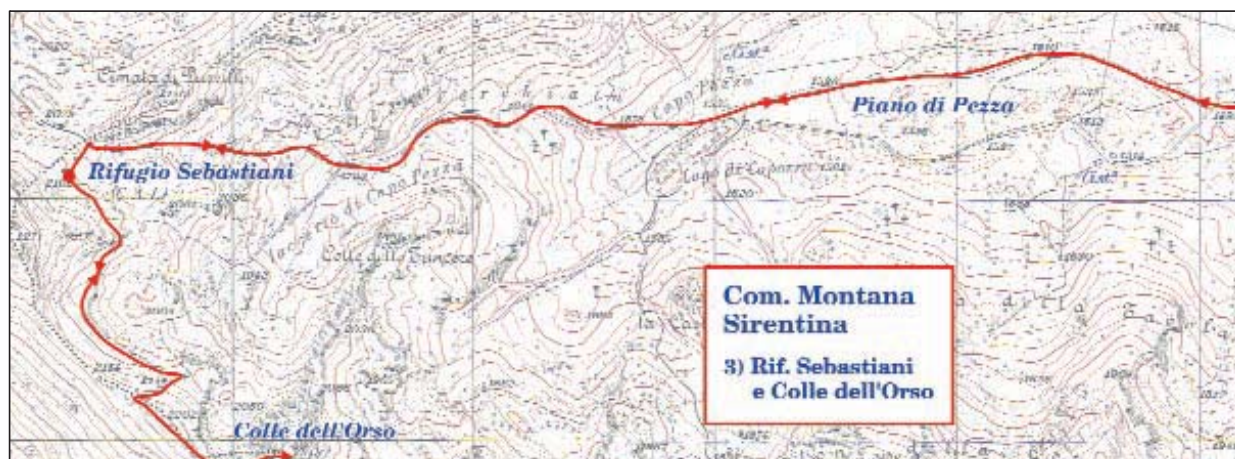














## COMUNITÀ MONTANA AMITERNINA

### 1 - CORNO GRANDE (2914 m.) VIA NORMALE VIA DELLE CRESTE - VIA DIRETTISSIMA

È certamente l'escursione alpinistica più conosciuta dell'Appennino Centrale e per chi non è mai salito sui m. 2914 di **CORNO GRANDE**, vale sicuramente la pena di fare questa esperienza che verrà ricordata a lungo. Le tre possibilità di salita alla vetta sono riportate alla

capacità personale dell'escursionista.

Dall'albergo di Campo Imperatore, raggiungibile in auto o con la funivia, si segue il sentiero che sale alla **SELLA DI MONTE AQUILA** (in alternativa la sella è raggiungibile dal rifugio **DUCA DEGLI ABRUZZI**, percorrendo le creste sulla destra).

#### DIRETTISSIMA

Ora il sentiero prosegue a destra e risale la parete lungo un canale roc-



*Comunità Montana Amiternina. Parco Nazionale Gran Sasso-Monti della Laga. Vado di Corno, con il monte Aquila e il Corno grande*

cioso, dove sono presenti alcuni passaggi di secondo grado (è necessario il casco!); dopo circa un'ora di divertente salita, si giunge in vetta.

### VIA DELLE CRESTE

Dal punto indicato prima, sulla **SELLA DI MONTE AQUILA**, questo sentiero scende verso **CAMPO PERICOLI**, per poi risalire **LA SELLA DEL BRECCIAIO**. Si segue il sentiero in salita sulla destra e raggiunta la **LA CONCA DEGLI INVALIDI**, si prosegue sempre a destra fino alla vetta. (Anche qui c'è qualche passaggio di facile arrampicata).

### VIA NORMALE

Questo itinerario, dalla **CONCA DEGLI INVALIDI**, risale i ghiaioni e i detriti sulla sinistra delle creste, zigzagando fino alla cresta sommitale, per poi pervenire in cima.

#### TEMPO DI PERCORRENZA:

Creste 5/6 ore EEA

Normale 5/6 ore E

Direttissima 4 ore EEA

**DIFFICOLTÀ:** EEA - EEA - E

**PERIODO CONSIGLIATO:** estate

**SEGNALETICA:** giallo rossa

**CARTOGRAFIA:** carta dei sentieri c.a.i. Gran Sasso d'Italia.

Cartina pag. 116

## 2 - LA VALLE DEL CHIARINO

Il percorso attraversa uno dei settori più solitari e suggestivi del Gran

Sasso. Dalla SS. 80, all'altezza della **DIGA DI PROVVIDENZA**, inizia sulla destra proveniente dall'Aquila, una sterrata (abbastanza precaria) che va percorsa fino a quando è possibile, poi si prosegue a piedi. Si incontrano prima i ruderi **DELLA MASSERIA CAPPELLI** e, dopo circa un'ora di passeggiata nella faggeta, si arriva allo **STAZZO DELLE SOLAGNE** (1697 m.). Da qui è possibile proseguire, piegando sulla destra, e raggiungendo il **LAGO DI CAMARDA** punto panoramico sulla **VALLE DEL VASTO**, a sud. I più volenterosi possono salire sul **PIZZO CAMARDA**, (2332 m.) seguendo dal lago la linea di cresta sulla sinistra.

**TEMPO DI PERCORRENZA:** 5/6 ore

**DIFFICOLTÀ:** EE

**PERIODO CONSIGLIATO:** estate

**SEGNALETICA:** a tratti, giallorossa

**CARTOGRAFIA:** carta dei sentieri c.a.i. gran sasso d'italia

Cartina pag. 117, 118, 119

## 3 - MONTE DI MEZZO (2155 m.)

Itinerario molto panoramico, che permette di spaziare sul **LAGO DI CAMPOTOSTO, SUL GRAN SASSO E SULLA CATENA DEI MONTI DELLA LAGA**.

La partenza è dal centro del paese di Campotosto, da dove inizia una sterrata che prosegue a destra, fino a scendere un fosso. Sempre sulla

destra si attraversa il pendio coperto da faggi, fino a raggiungere una sella a quota 1980 m. Da qui alla cima del **MONTE DI MEZZO** il percorso è sempre in cresta, offrendo un eccezionale colpo d'occhio sul gruppo del Gran Sasso.

**TEMPO DI PERCORRENZA:** 5/6 ore

**DIFFICOLTÀ:** EE

**PERIODO CONSIGLIATO:** estate

**SEGNALETICA:** a tratti, giallorossa

**CARTOGRAFIA:** carta dei sentieri c.a.i., Gran Sasso d'Italia.

**Cartina pag. 120**

#### 4 - PIANO DI CASTIGLIONE

Dalla frazione Villa Grande di Tornimparte, una strada porta al piano di Castiglione. Raggiunto il piccolo agglomerato, prima di una chiesa, a destra, la sterrata ancora percorribile con l'auto incontra un fontanile, "fonte canala". All'altezza di una

cava di sabbia inizia il percorso a piedi. Si risale la **VALLE FRACIDA** fino ad arrivare alla **CONCA DELLE FERRARECCE**. Da qui in circa un'ora è possibile salire in vetta al **MONTE CAVA** (2000 m.).

Altrimenti l'escursione prosegue dalle ferrarecce, riscendendo la evidente **VALLE RUELLA**. Raggiunta la località **CARDITOLA**, si risale sulla sinistra la costa e, superato un valico, si imbecca sempre a sinistra **LA VAL FORANA** e da qui si raggiunge di nuovo Castiglione.

#### CON SALITA SU MONTE CAVA

**TEMPO DI PERCORRENZA:** 4 ore - 5 ore e mezzo

**DIFFICOLTÀ:** EE

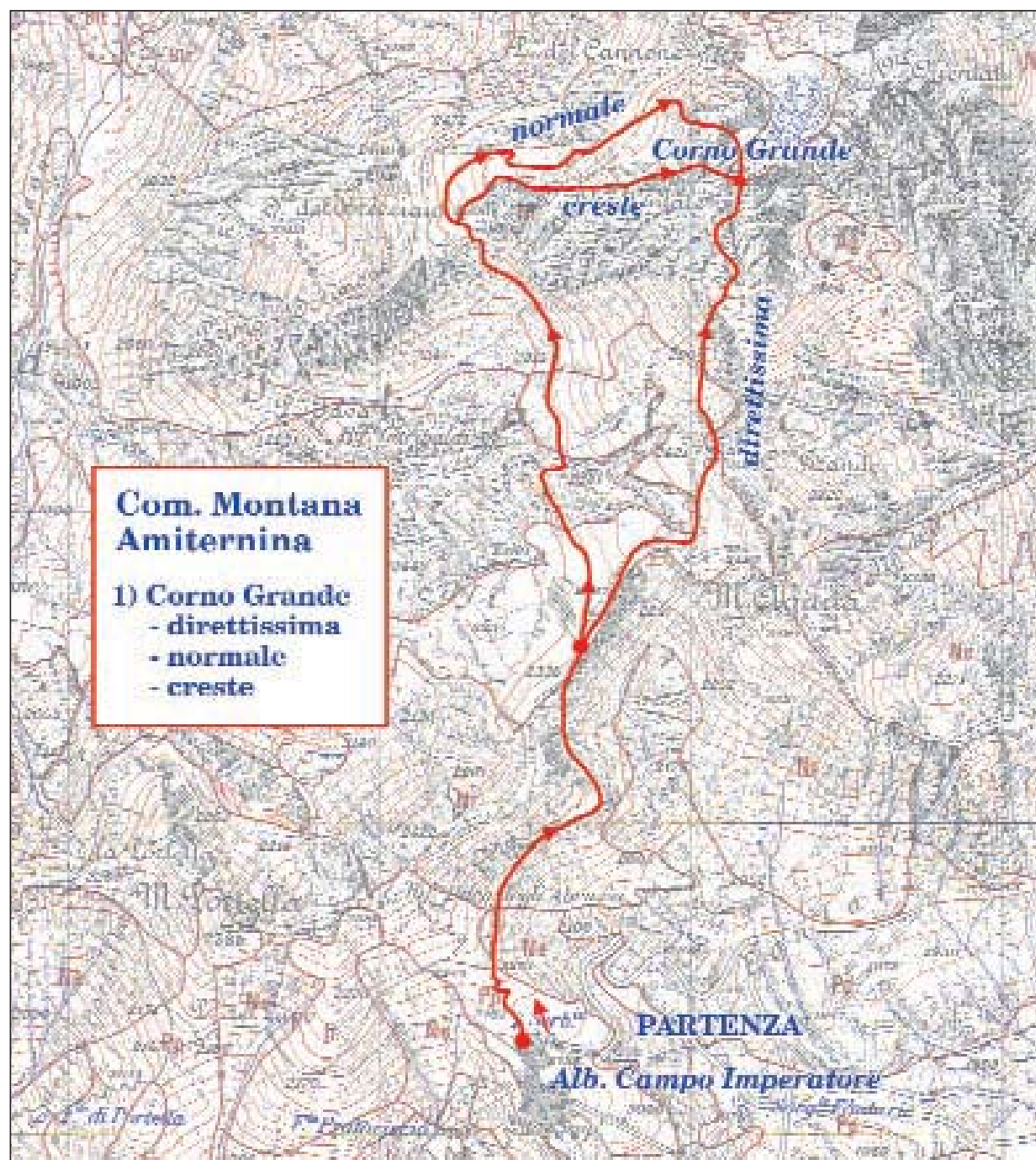
**PERIODO CONSIGLIATO:** primavera estate autunno

**SEGNALETICA:** nessuna

**CARTOGRAFIA:** carta dei sentieri c.a.i. gruppi monte Ocre, monte Cagno, S. Rocco.

**Cartina pag. 122**



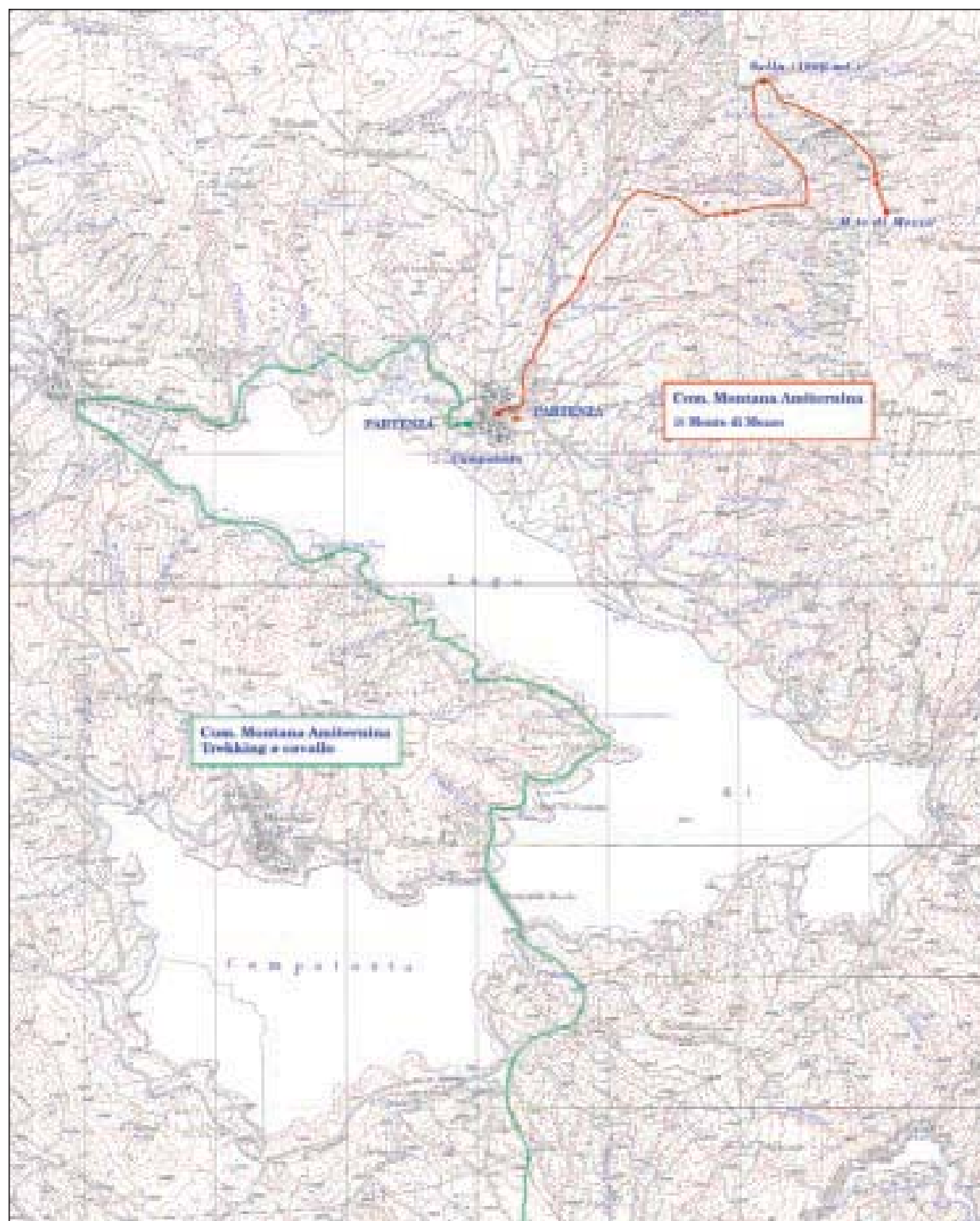


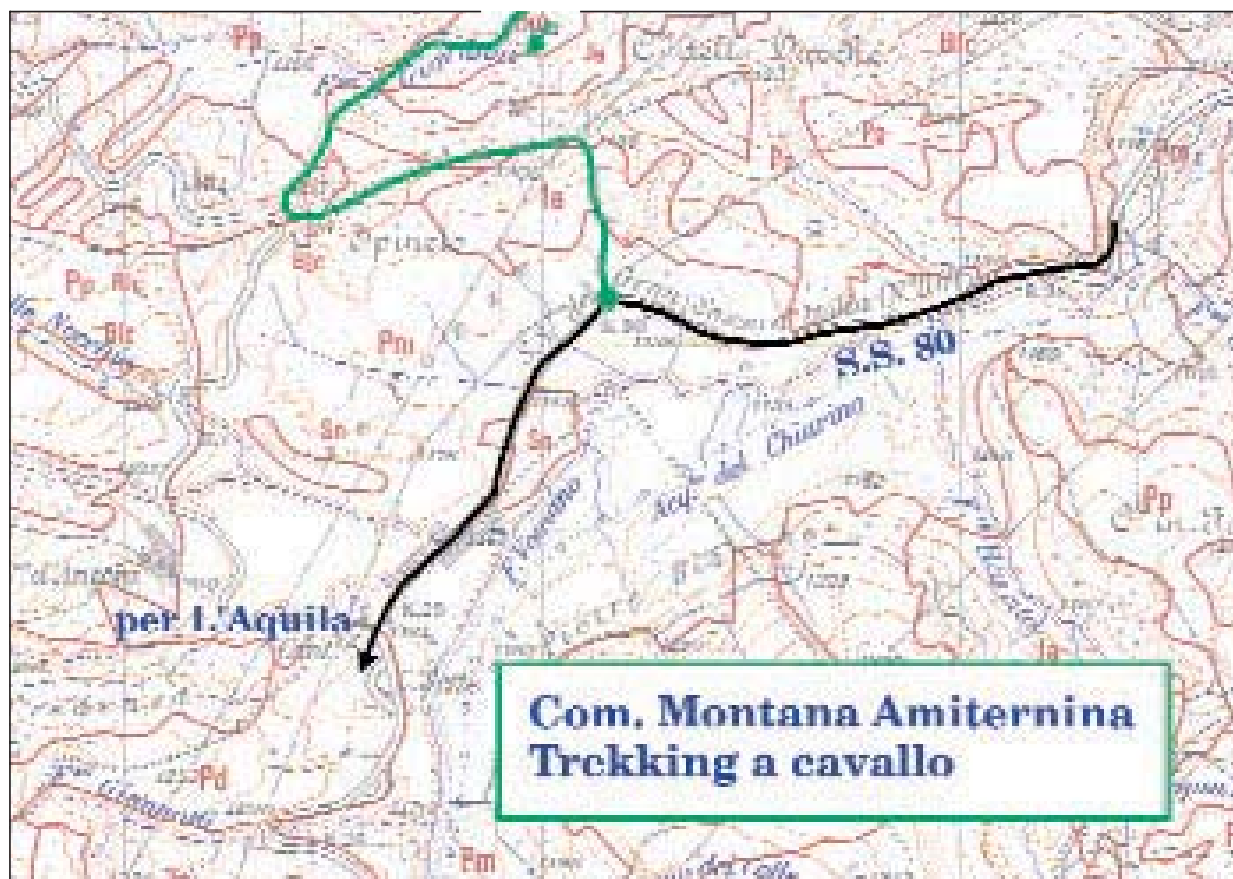




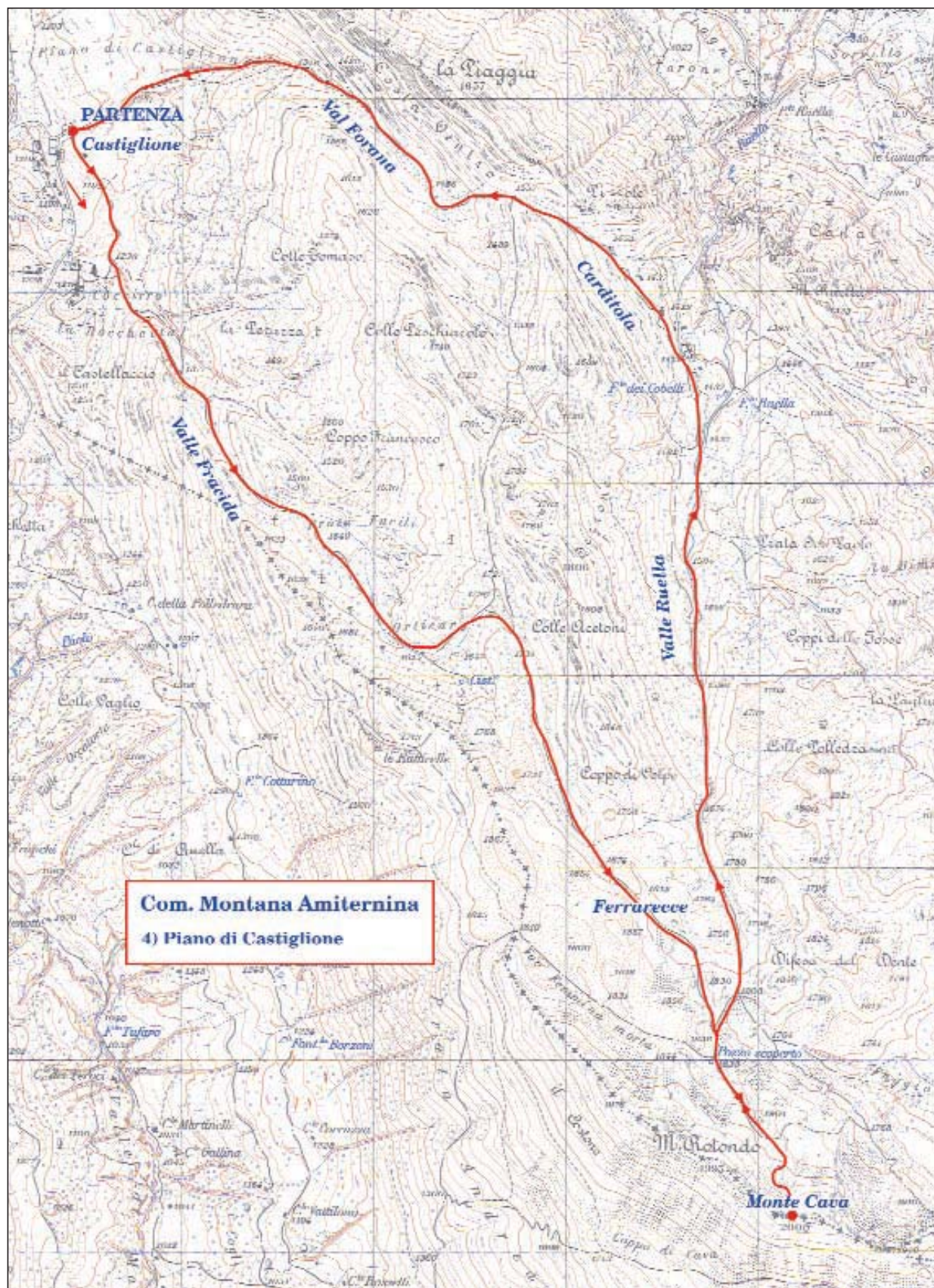












## COMUNITÀ MONTANA PELIGNA

### 1 - MONTE MILETO (1920 m.)

La catena del MORRONE cela molti preziosi segreti: in basso le testimonianze del monachesimo ascetico di Celestino V, in alto la faggeta nasconde fiori rari e unici. La passeggiata inizia dall'albergo di **GUADO S. LEONARDO**, raggiungibile sia da Pacentro, che da Campo di Giove e da S. Eufemia a Maiella.

Dall'albergo si risalgono i pratoni sulla sinistra fino ad incrociare una

sterrata, che va percorsa fino ad intravedere, sulla sinistra, la cresta sommitale. Percorsa la cresta, si raggiunge una sella evidente, e poi la vetta del **MONTE MILETO**.

**TEMPO DI PERCORRENZA:** 3 ore

**DIFFICOLTÀ:** TE

**PERIODO CONSIGLIATO:** primavera estate

**SEGNALETICA:** nessuna

**CARTOGRAFIA:** IGM 147 III SO

**Cartina pag. 125**



*Comunità Montana Peligna, Parco Nazionale della Maiella. La conca sommitale di*



## 2 - GOLE DEL SAGITTARIO

Breve escursione che si svolge all'interno dell'omonima oasi gestita dal WWF in un ambiente particolarmente suggestivo, caratterizzato dall'azione erosiva del fiume Sagittario.

Dal paese di Anversa degli Abruzzi, si raggiunge in auto l'oasi, da dove iniziano alcuni sentieri segnati. Segnaliamo il sentiero n. 2, che raggiunge il paese di Castrovalva.

L'itinerario consente un viaggio attraverso le varie ere geologiche durante le quali si sono formate le montagne abruzzesi.

**TEMPO DI PERCORRENZA:** 2 ore

**DIFFICOLTÀ:** T

**PERIODO CONSIGLIATO:** estate

**SEGNALETICA:**

**CARTOGRAFIA:** IGM 152 I NO -guida dell'oasi wwf

**Cartina pag.** 126

## 3 - MONTE AMARO (2793 m.) - DIRETTISSIMA

È l'escursione più lunga proposta in queste pagine, ma la fatica sarà sicuramente ripagata dalla bellezza dell'itinerario.

Raggiunto il valico di **GUADO DI COCCIA**, da Campo di Giove, si risalgono in direzione nord i campi da sci, fino ad arrivare sulla cima della **TAVOLA ROTONDA** (2405 m.). Da qui si accede nel **VALLONE DI FEMMINA MORTA**, una lunga valle in quota di origine tettonica, successivamente modellata dai ghiacci. Attraversata la lunga depressione, si oltrepassa la **GROTTA CANOSA**, e poi, a vista, si raggiunge la vetta del **MONTE AMARO**, la seconda vetta dell'Appennino.

D'estate, nel mese di agosto, è possibile salire al **GUADO DI COCCIA** con la cabinovia risparmiando circa 2 ore.

**TEMPO DI PERCORRENZA:** 9/10 ore

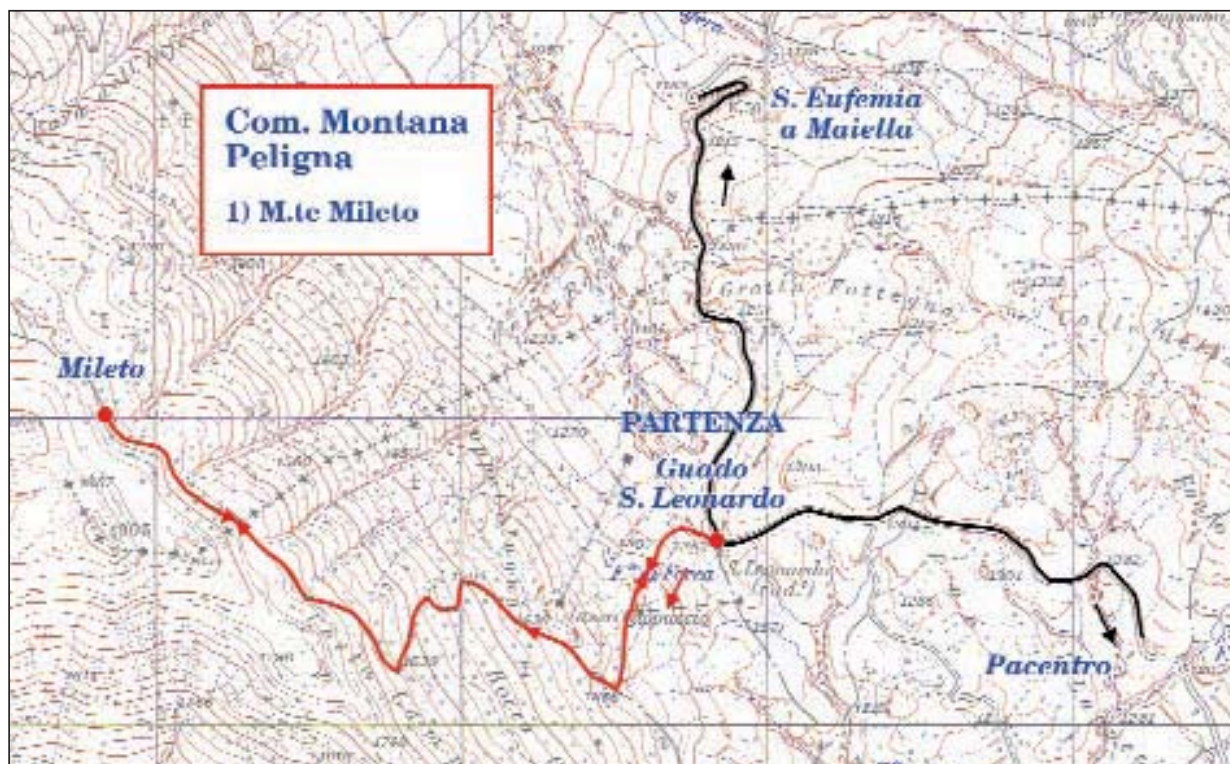
**DIFFICOLTÀ:** EE

**PERIODO CONSIGLIATO:** inizio estate

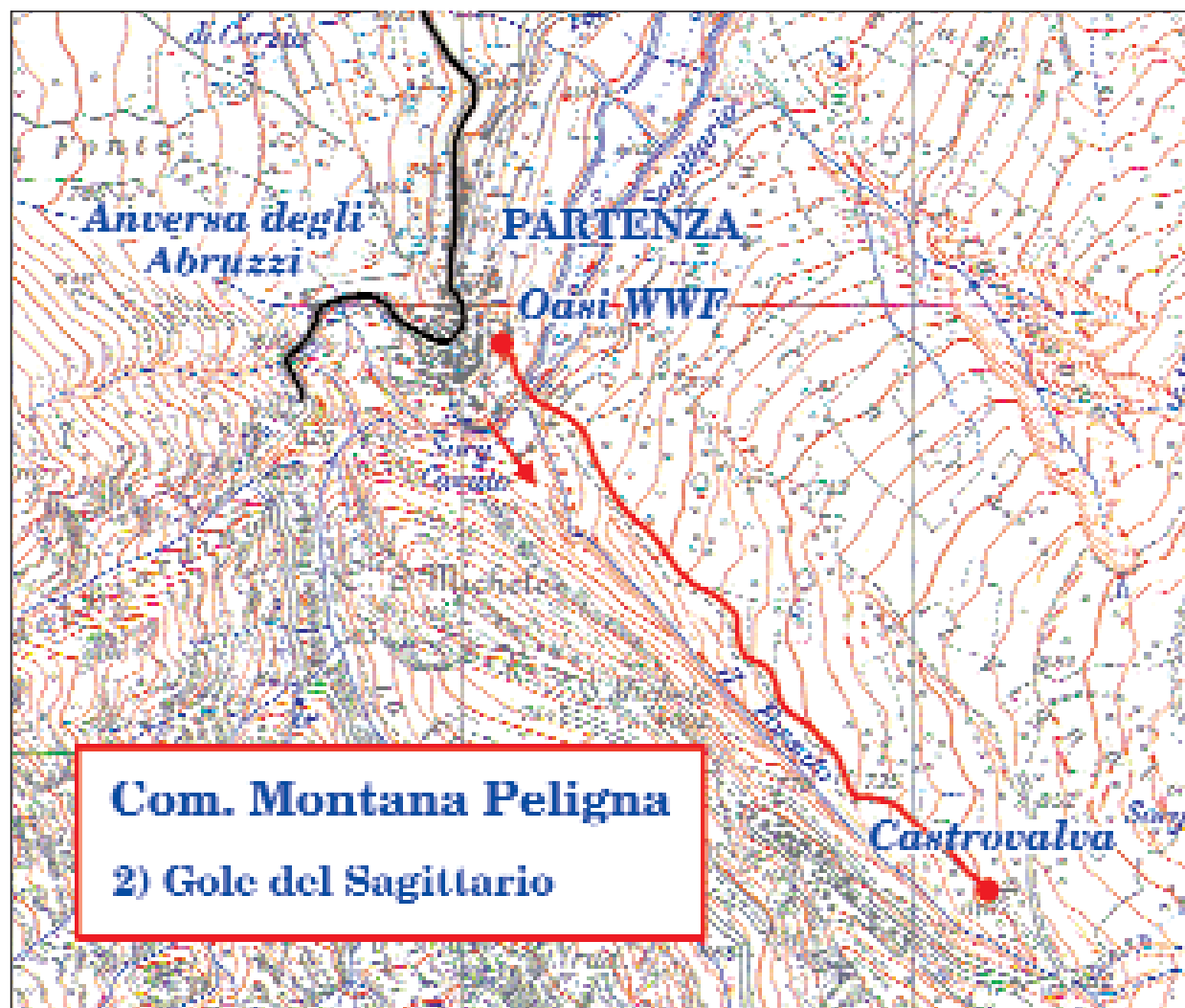
**SEGNALETICA:** giallorossa

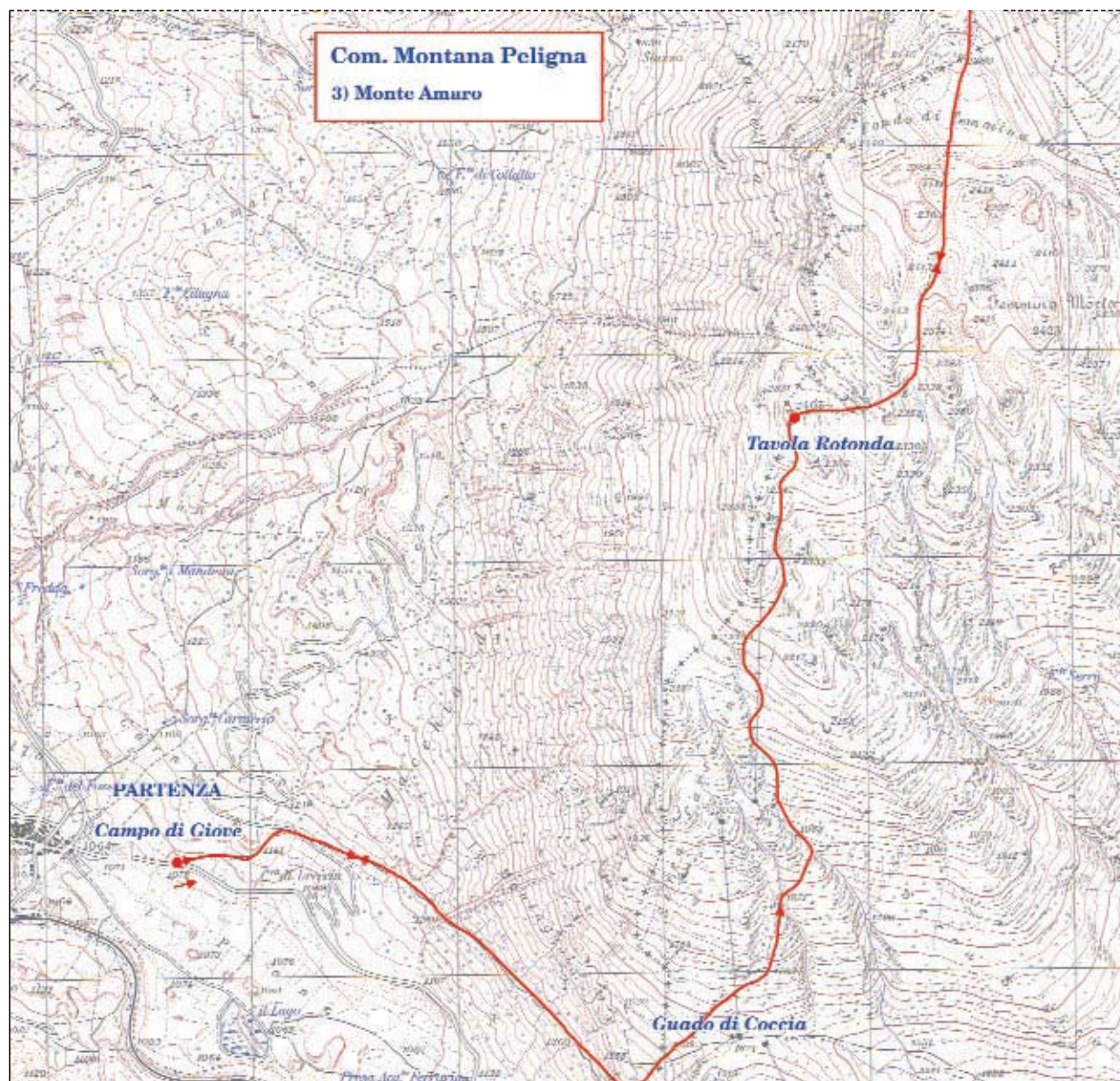
**CARTOGRAFIA:** carta dei sentieri c.a.i. gruppo Maiella

**Cartina pag.** 127-128

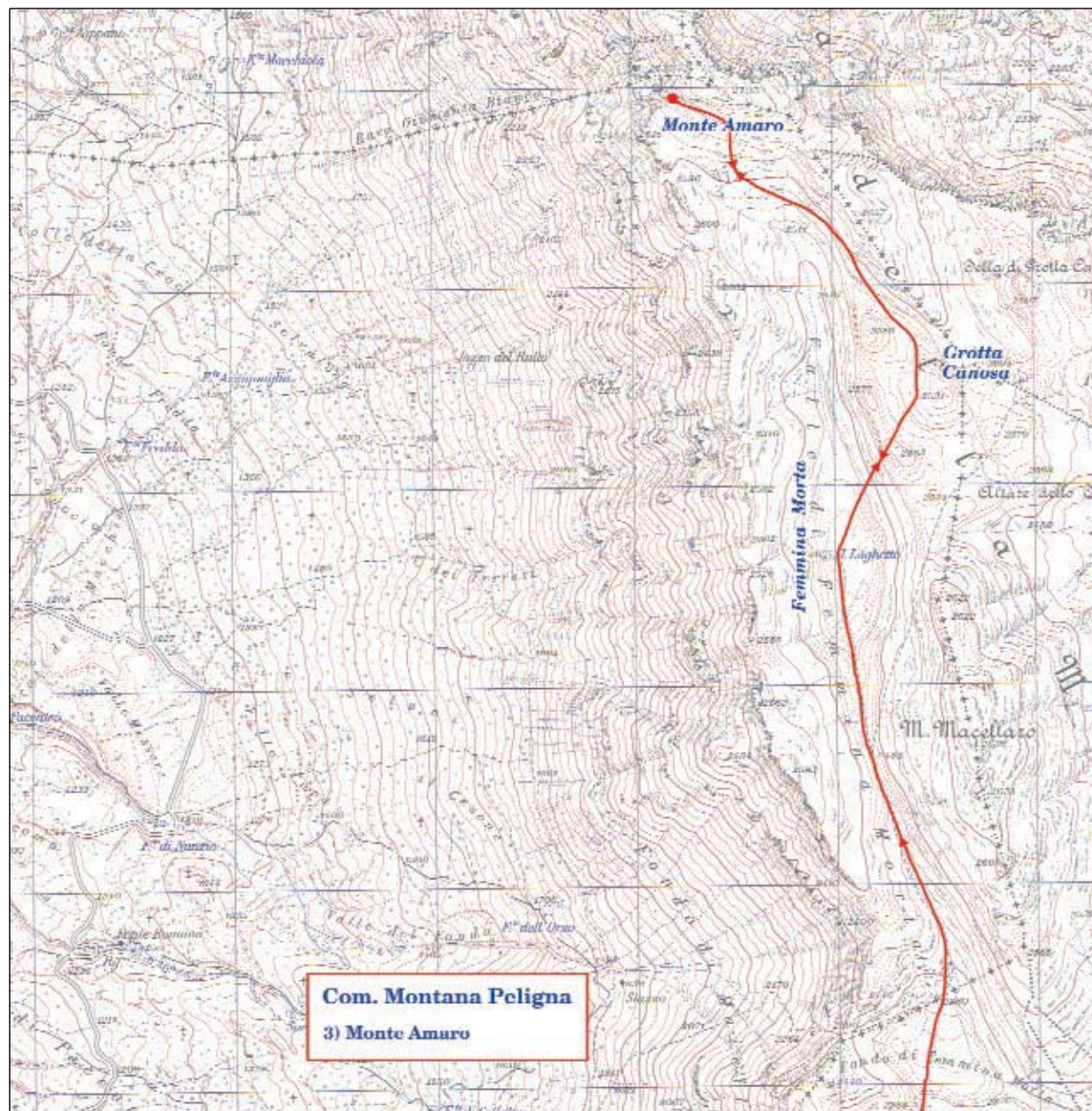














## COMUNITÀ MONTANA ALTA VAL DI SANGRO

### 1 - MONTE META (2242 m.)

Escursione che tocca uno degli angoli più selvaggi del Parco Nazionale d'Abruzzo, sicuramente tra le più belle di quelle possibili. Appena prima di raggiungere Alfedena, per chi proviene da Barrea, una strada asfaltata sulla destra conduce alla località **CAMPITELLI**. Invece di raggiungere, sulla sinistra, l'omonimo rifugio, a destra una sterrata ci porta all'inizio del sentiero. Si raggiungono all'inizio

i resti di un fortino di epoca borbonica e, proseguendo attraverso **LA VALLE PAGANA**, una breve salita porta al **PASSO DEI MONACI** (1967 m.). Da qui, piegando decisamente sulla destra, si raggiunge la cima del **MONTE META**. Il panorama a 360 gradi sul Lazio sui Monti del Parco è garantito.

**TEMPO DI PERCORRENZA:** 4 ore  
**DIFFICOLTÀ:** E



*Comunità Montana Alto Sangro. Parco Nazionale d'Abruzzo. Uno degli incontri possibili nei boschi del parco: due magnifici cervi adulti (Cervus elaphus)*

**PERIODO CONSIGLIATO:** primavera estate autunno

**SEGNALETICA:** rossa

**CARTOGRAFIA:** carta dei Sentieri del Parco Nazionale d'Abruzzo

**Cartina pag.** 133-134

## 2 - LAGO VIVO

Il **LAGO VIVO** è l'unico bacino naturale del Parco d'Abruzzo (il lago di Barrea è artificiale, ottenuto dallo sbarramento del fiume Sangro). La sua particolarità, oltre a quella di ospitare diverse specie acquatiche, è di essere stagionale, per cui è chiaramente visibile solo a tarda primavera. Per raggiungerlo si percorre in auto la S.S. da Barrea ad Alfedena e al km. 67 circa, dopo un evidente tornante, inizia una sterrata. Lasciata l'auto prima della tabella dell'accesso K, si inizia a piedi il sentiero K6.

Prima di un ponticello, sulla sinistra inizia il sentiero k5 che porta in circa un'ora al lago Vivo. Al ritorno si consiglia di proseguire il sentiero k4 sulla sinistra del lago che ci conduce al margine alto della **VALLE DEL RIO TORTO**, che scorre qualche centinaio di metri più in basso, si continua a scendere, fino ad incrociare la sterrata che abbiamo percorso all'inizio.

**TEMPO DI PERCORRENZA:** 4 ore

**DIFFICOLTÀ:** E

**PERIODO CONSIGLIATO:** tarda prima-

vera

**SEGNALETICA:** rossa

**CARTOGRAFIA:** carta dei Sentieri del Parco Nazionale d'Abruzzo

**Cartina pag.** 135

## 3 - VAL FONDILLO-PASSO DELL'ORSO

Il Fondillo è uno degli affluenti del fiume Sangro. La sua valle è una delle più fresche e piacevoli da percorrere, e la faggeta che attraversa è una delle più belle e meglio conservate del Parco. Raggiunta la segheria, da Villetta Barrea o da Opi al km. 51,300, si parcheggia in un comodo piazzale e si inizia l'escursione lungo il corso del fiume. Superata dapprima la **GROTTA FONDILLO** e poi la sterrata che sulla sinistra raggiunge la **VAL CACCIA-GRANDE**, dopo circa un'ora e mezzo si devia decisamente a destra. Da qui, in circa 40 minuti si arriva alla piana del **PASSAGGIO DELL'ORSO** (1672 m.). Il ritorno per lo stesso tracciato.

**TEMPO DI PERCORRENZA:** 3/4 ore

**DIFFICOLTÀ:** T

**PERIODO CONSIGLIATO:** primavera estate

**SEGNALETICA:** rossa

**CARTOGRAFIA:** carta dei Sentieri del Parco Nazionale d'Abruzzo

**Cartina pag.** 1136

#### **4 - MONTE TRANQUILLO (1841 m.) SANTUARIO DEL MONTE TRANQUILLO**

Seguendo la S.S. in direzione di Opi, appena fuori Pescasseroli, sulla destra, una sterrata porta ad un centro ippico. Dopo poco si incontra la tabella dell'accesso "C" e si inizia a percorrere a piedi la carra-reccia, fino a raggiungere il **RIFUGIO DELLA DIFESA**.

Sulla sinistra, proseguendo, dopo circa 45 minuti si ritrova la sterrata, che ci porta al santuario. Chi vuole

proseguire, da qui, può raggiungere il valico di **MONTE TRANQUILLO** e poi, dirigendosi a sinistra, si giunge in cima **AL MONTE** omonimo. Il ritorno per lo stesso tragitto.

**TEMPO DI PERCORRENZA:** 5 ore

**DIFFICOLTÀ:** T

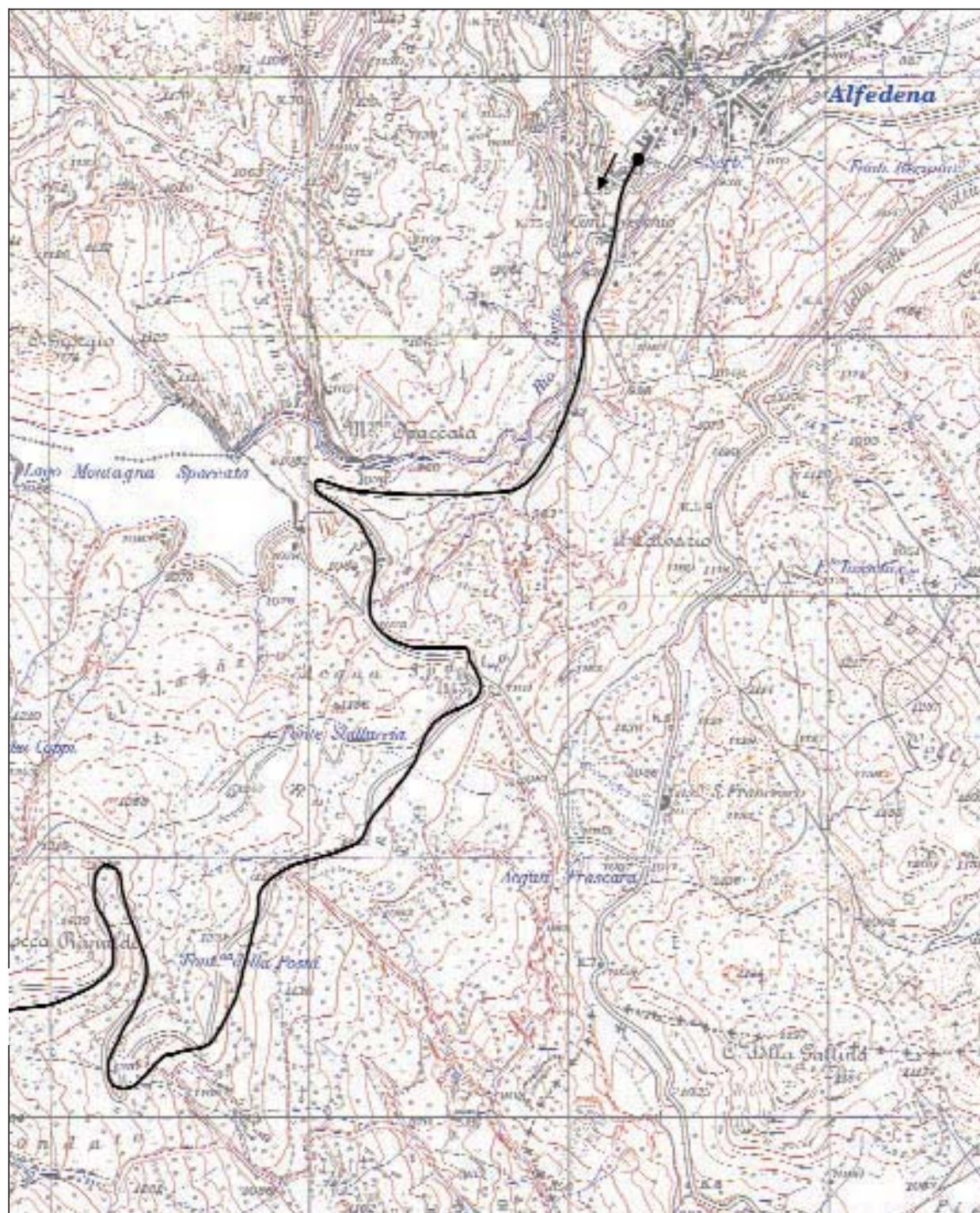
**PERIODO CONSIGLIATO:** primavera estate autunno

**SEGNALETICA:** rossa

**CARTOGRAFIA:** carta dei Sentieri del Parco Nazionale d'Abruzzo

**Cartina pag.** 1137



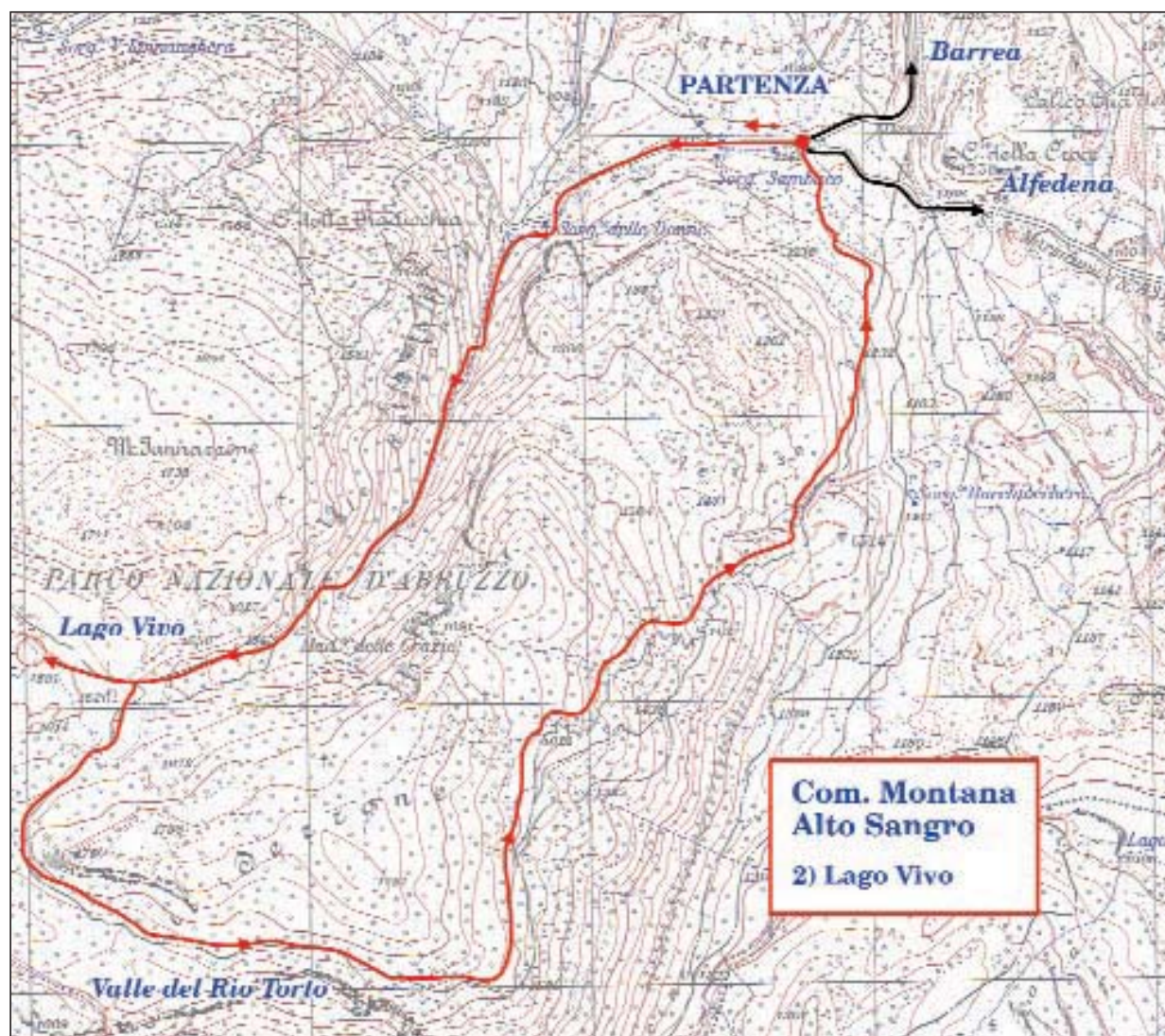




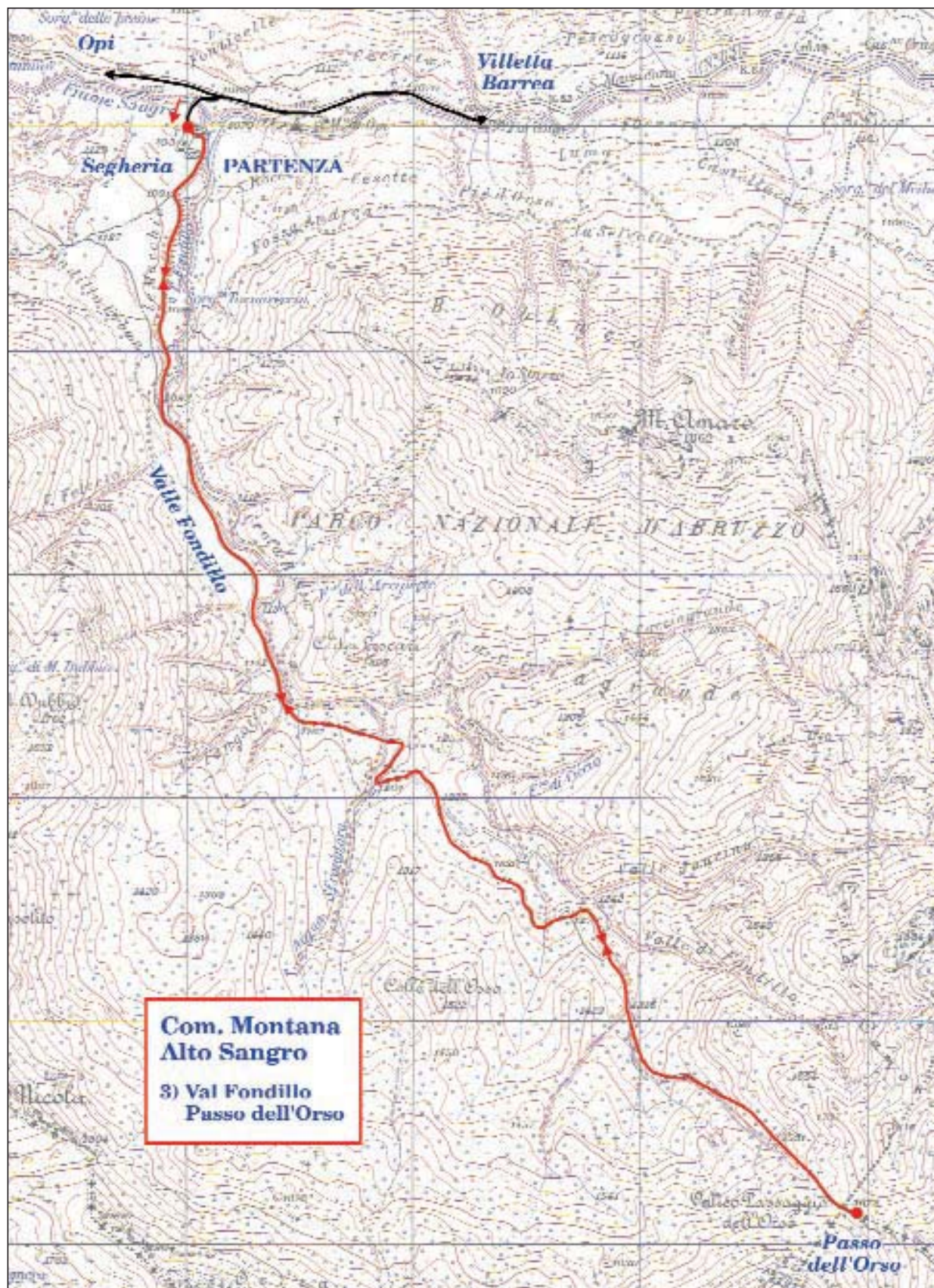


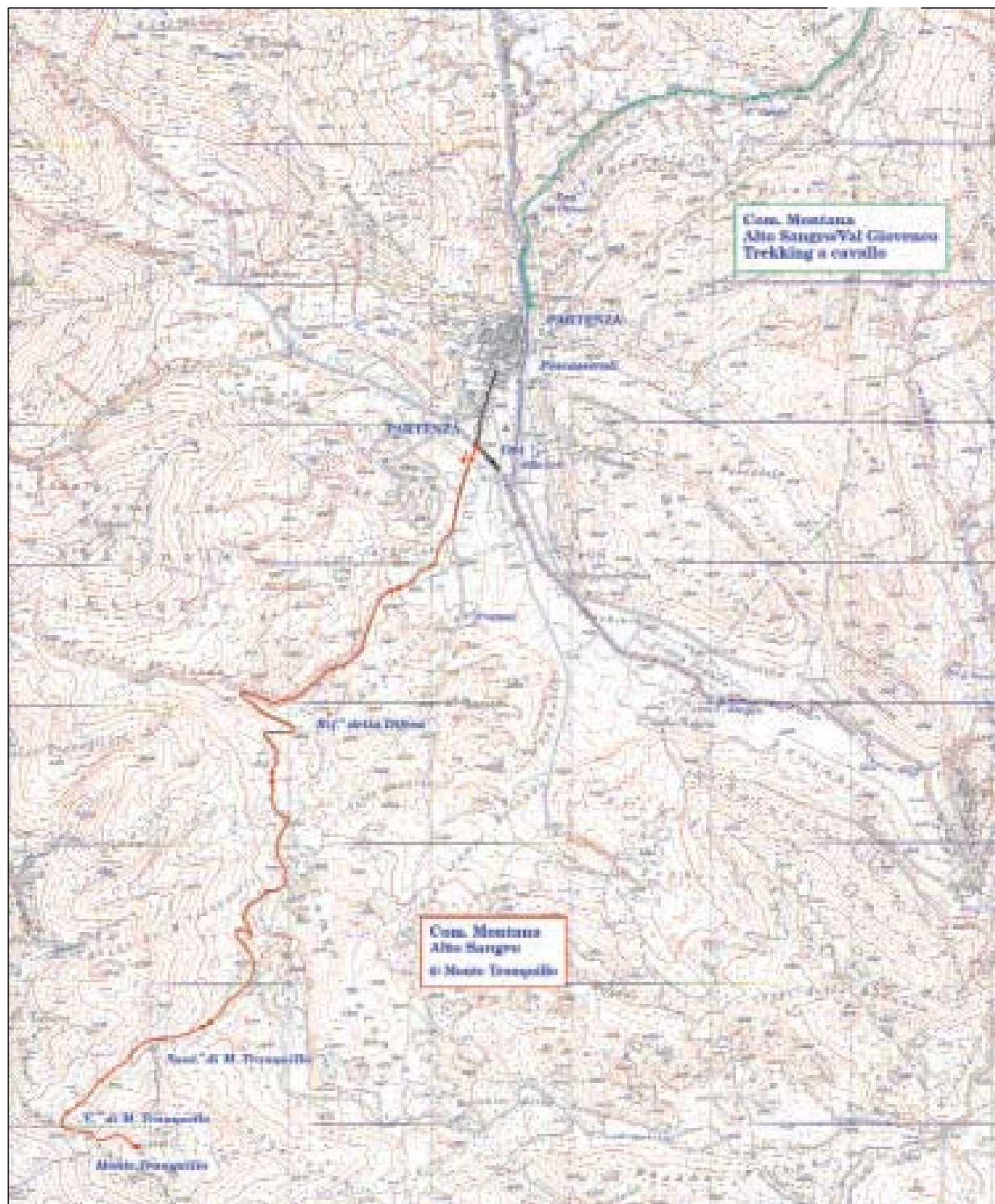








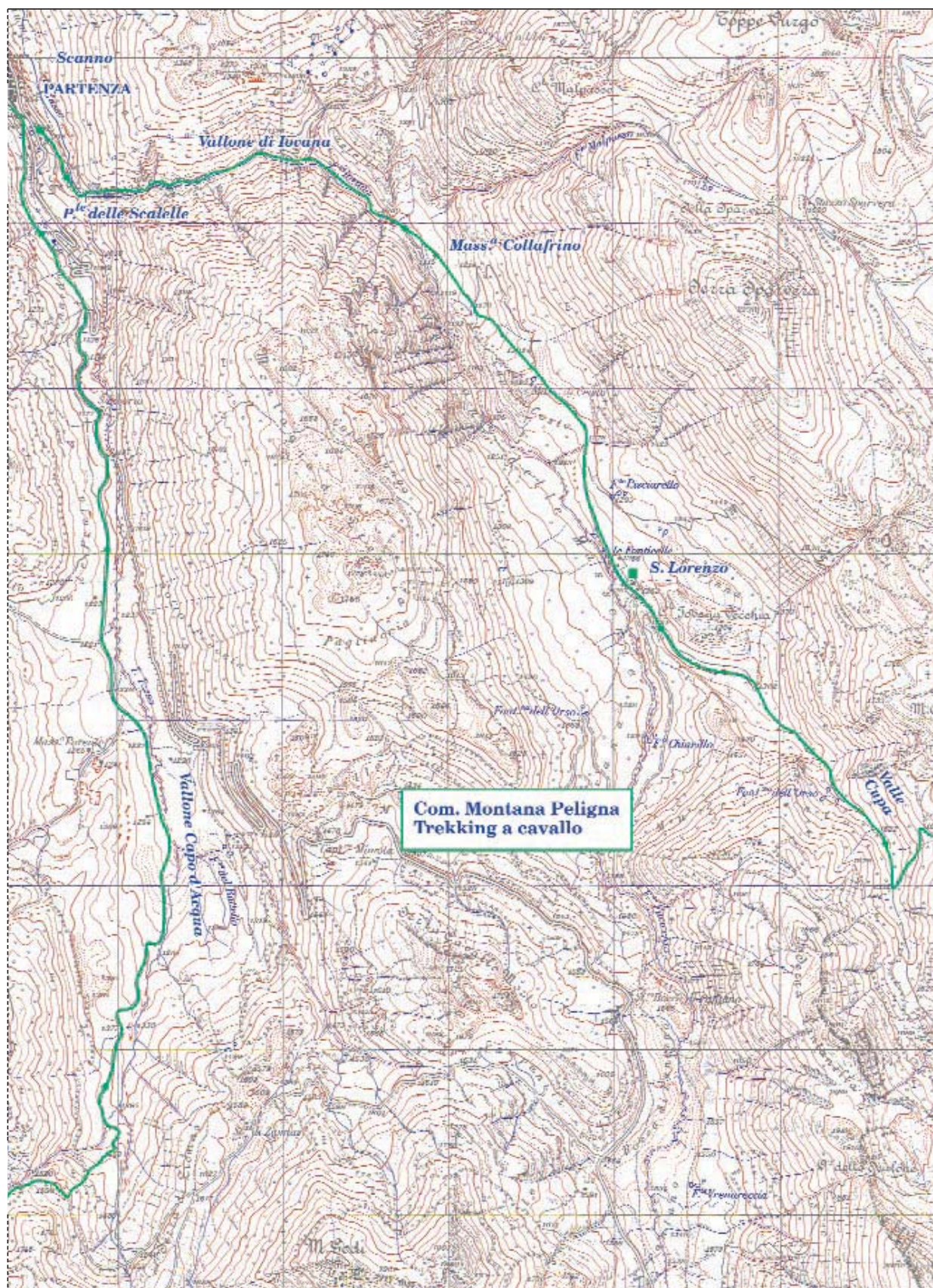




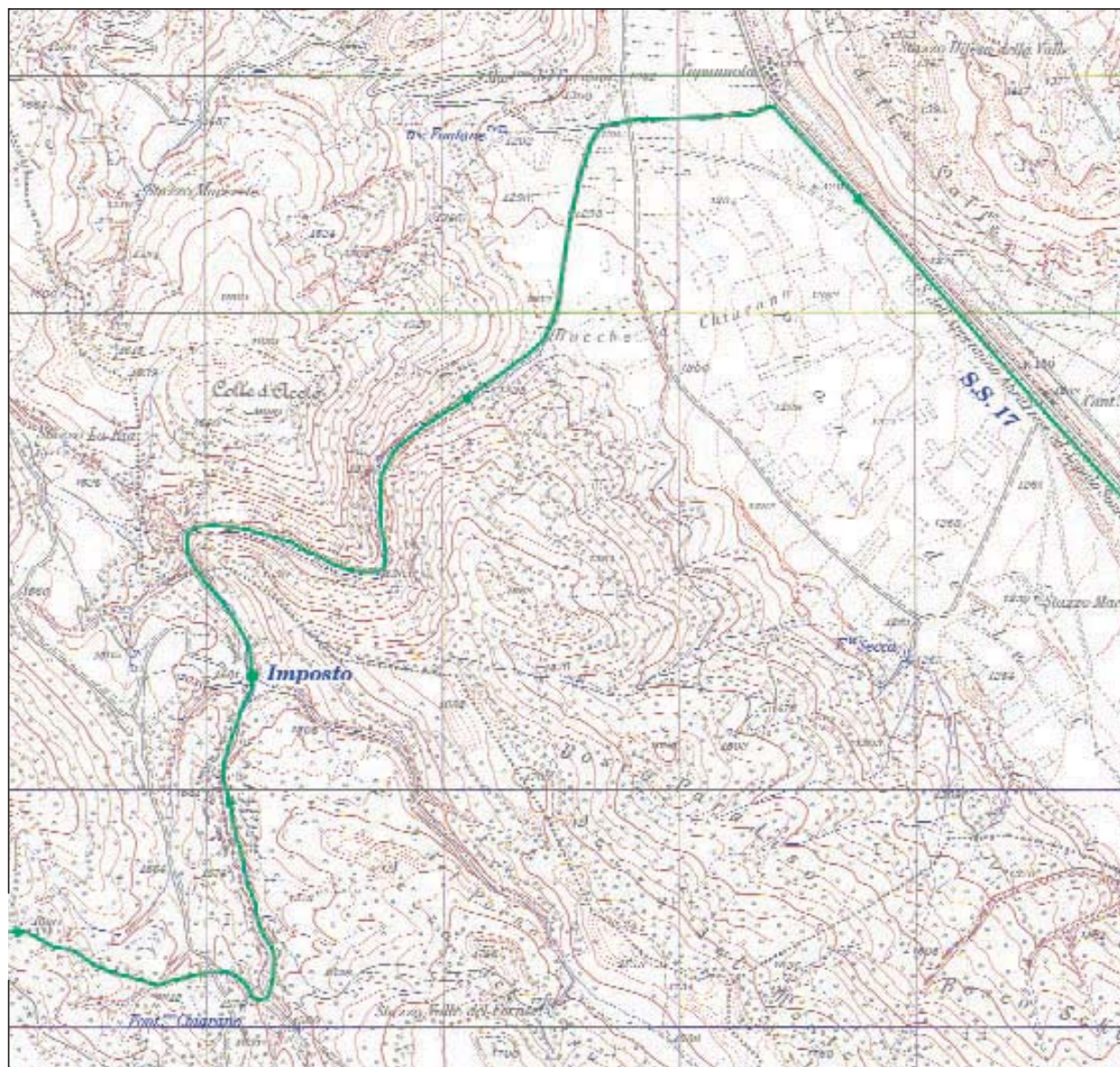




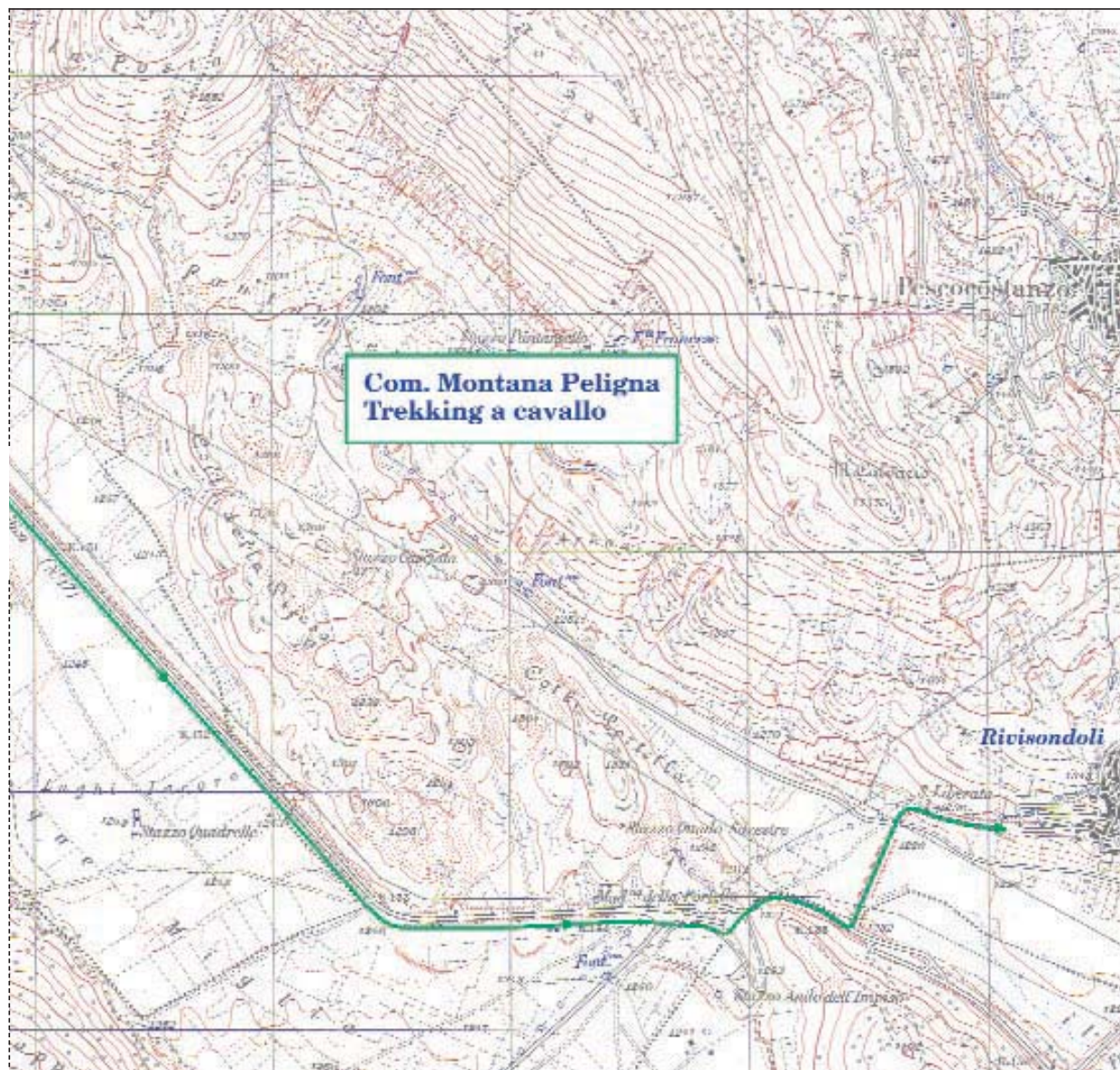














## COMUNITÀ MONTANA GIOVENCO

### 1 - L'ANELLO DELLA CICERANA

L'altopiano della Cicerana è stato oggetto, negli anni 70, di forti speculazioni edilizie: fortunatamente nel '92 le costruzioni abusive sono

state demolite, restituendo alla zona la sua originaria bellezza. Dal rifugio del Diavolo, tradizionale porta d'ingresso al Parco per chi proviene dalla Marsica, inizia sulla destra una sterrata, che dopo aver attraversato un tratto di faggeta e deviato a destra ad una biforcazione, giunge al **PIANO DELLA CICERANA**. Si traversa in direzione della **SORGENTE LE PRATA**, a nord. Da qui piegando a nord est, si ridiscende e si incontra una sterrata che, dopo alcuni tornanti, si ricollega al percorso di andata.

**TEMPO DI PERCORRENZA:**

2 ore

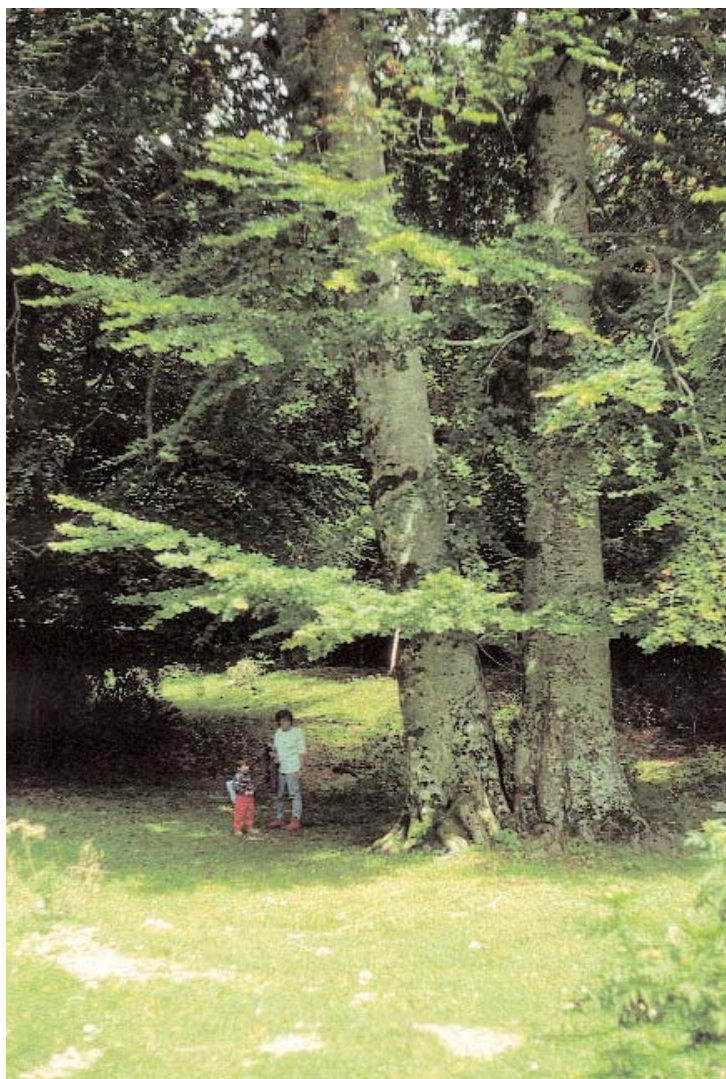
**DIFFICOLTÀ:** T**PERIODO CONSIGLIATO:**

primavera estate autunno

**SEGNALETICA:** nessuna

**CARTOGRAFIA:** carta dei Sentieri del Parco Nazionale d'Abruzzo

**Cartina pag. 144**



*Comunità Montana Valle del Giovenco.  
Maestosi faggi secolari nei boschi di San Sebastiano*

## 2 - MONTE TURCHIO (1898 m.)

Il punto di partenza è lo stesso dell'anello della Cicerana, ossia il **RI-FUGIO DEL DIAVOLO**. Questa volta però si segue la sterrata sulla sinistra che va percorsa fino a prima che entri nel bosco. Si lascia la strada per proseguire in direzione della cresta.

Una volta guadagnata la sommità, si cammina in direzione nord, fino ad una croce, che indica il punto più alto (1898 m.) da dove si domina la sottostante **PIANA DEL FUCINO** e la vista spazia fino al Gran Sasso.

**TEMPO DI PERCORRENZA:** 3 ore

**DIFFICOLTÀ:** E

**PERIODO CONSIGLIATO:** tarda primavera estate

**SEGNALETICA:** nessuna

**CARTOGRAFIA:** carta dei Sentieri del Parco Nazionale d'Abruzzo

Cartina pag. 144

## 3 - CIMA DI ROSA PINNOLA (1809 m.)

Itinerario poco frequentato, ma che regala, una volta in vetta un panorama pressochè completo delle grandi montagne abruzzesi. Da Bisegna si raggiunge l'abitato di S. Sebastiano, da dove, dalla piazza principale, inizia una sterrata, che lasceremo una volta arrivati ad un evidente curva sulla destra, per seguire una mulattiera, che risale la **VAL DI LEPRE**. Raggiunto un valico a 1700 m. in direzione sud-est, seguendo la linea di cresta, giungiamo ai 1809 m. della **ROSA PINNOLA**. Altro notevole colpo d'occhio che regala questo punto d'osservazione è la profonda valle del Sagittario, che troviamo in direzione nord-est. Il ritorno per lo stesso itinerario.

**TEMPO DI PERCORRENZA:** 4 ore

**DIFFICOLTÀ:** E

**PERIODO CONSIGLIATO:** estate

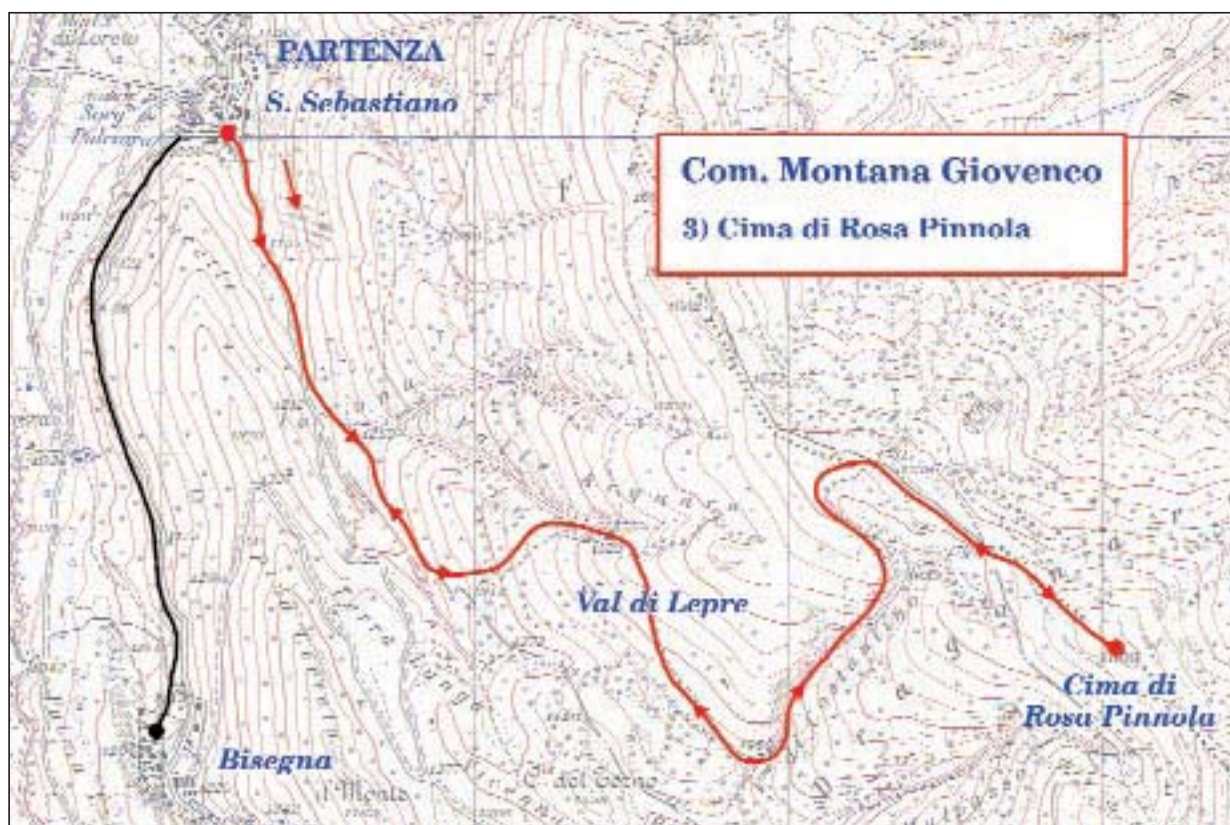
**SEGNALETICA:** nessuna

**CARTOGRAFIA:** IGM.152 I NO

Cartina pag. 145









## COMUNITÀ MONTANA VALLE ROVETO

### 1 - ZOMPO LO SCHIOPPO

Le cascate di **ZOMPO LO SCHIOPPO** con i loro 80 metri di salto sono le più alte d'Abruzzo.

Scendendo dalle pendici dei **MONTI CANTARI**, la zona è dal 1987 una riserva naturale regionale, una strada asfaltata conduce al centro visita della riserva. È possibile salire ancora con l'auto fino ad un piazzale, poi a piedi ci si inoltra nel bosco, e seguendo le tracce evidenti, si giunge ai piedi della cascata.

La brevità della passeggiata è ripagata dalla bellezza del salto d'acqua.

**TEMPO DI PERCORRENZA:**

1 ora

**DIFFICOLTÀ:** T

**PERIODO CONSIGLIATO:**

tarda primavera

**SEGNALETICA:** giallo rossa

**CARTOGRAFIA:** IGM.151 I SE

Cartina pag. 148-149

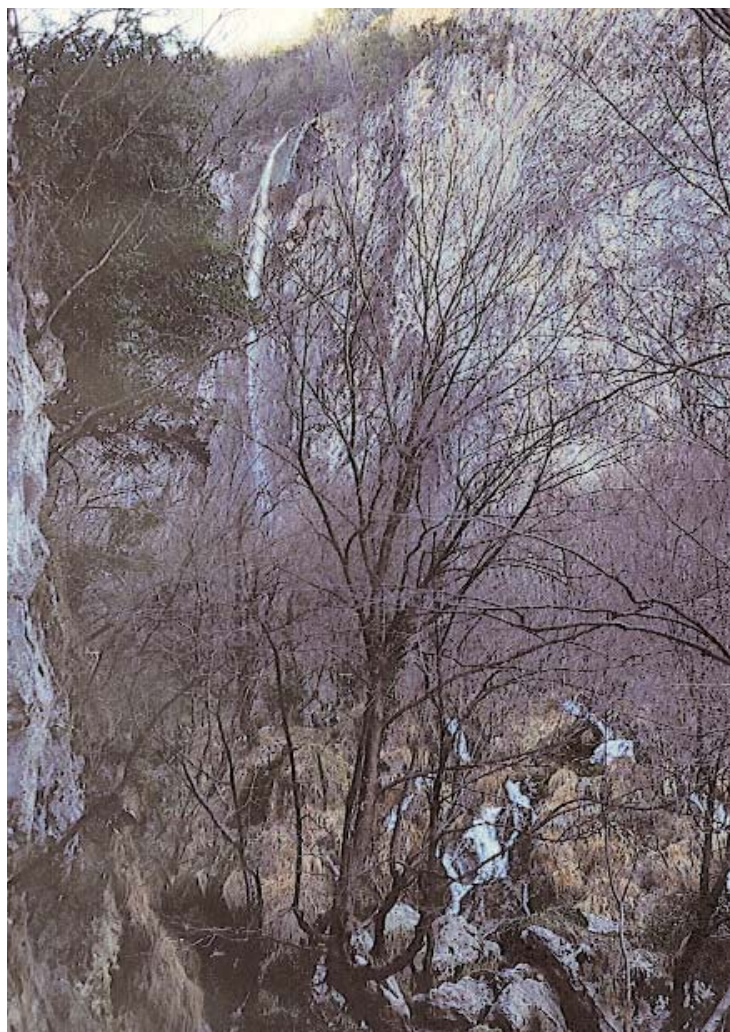
### 2 - PIZZO DETA (2041 m.)

Bellissima cima degli Ernici, impegnativa per il dislivello da superare ma in grado di

ragalare grandi soddisfazioni.

Dal paese di **ROCCAVIVI**, vicino la chiesa si inerpica un sentiero che punta in direzione di **PIZZO DETA**.

Raggiunto **COLLE PO**, un terrazzo panoramico sulla sottostante **VALLE ROVETO**, lasciamo il sentiero



*Comunità Montana Valle Roveto.  
Il salto d'acqua più noto d'Abruzzo:  
Zompo lo Schioppo, nell'omonima riserva naturale.*

che continua sulla destra verso **RENDINARA** risalendo il bosco. Usciti allo scoperto si attraversano tre conche consecutive, la risalita dell'ultima depressione porta rapidamente in cresta, da dove ci si affaccia sul versante laziale. Percorrendo la cresta in direzione sud-est si sale in vetta al **PIZZO DETA**.

Per la discesa, si continua in direzione sud-est, dove si imbocca il **VALLONE DELL'OLMO**, scendendo fino ad incrociare il sentiero che proviene dal **VADO DELLA ROCCA** che si segue, a sinistra fino a tornare a **ROCCAVIVI**.

**TEMPO DI PERCORRENZA:** 6/7 ore

**DIFFICOLTÀ:** EE

**PERIODO CONSIGLIATO:** estate

**SEGNALETICA:** giallo rossa

**CARTOGRAFIA:** IGM.152 III NO

Cartina pag. 150

### 3 - MONTE CREPACUORE (1997 m.)

Seguendo da Morino con l'auto l'indicazione per le cascate **ZOMPOLO SCHIOPPO**, dopo un edificio dell'ENEL, inizia una sterrata e, raggiunto un laghetto, inizia il sentiero a piedi. Seguendo i segni, si attraversa un bosco di faggi, proprio sopra il salto della cascata. Proseguendo, dopo un tunnel naturale nelle rocce si riprende a salire nel bosco. Una volta usciti allo scoperto si prende il sentiero a destra (a sinistra si raggiunge **LA FONTE DEL POZZOTELLO**) e raggiunta la cresta, sulla destra si arriva sulla cima del **MONTE CREPACUORE**. Il ritorno sullo stesso percorso.

**TEMPO DI PERCORRENZA:** 6 ore a/r

**DIFFICOLTÀ:** E

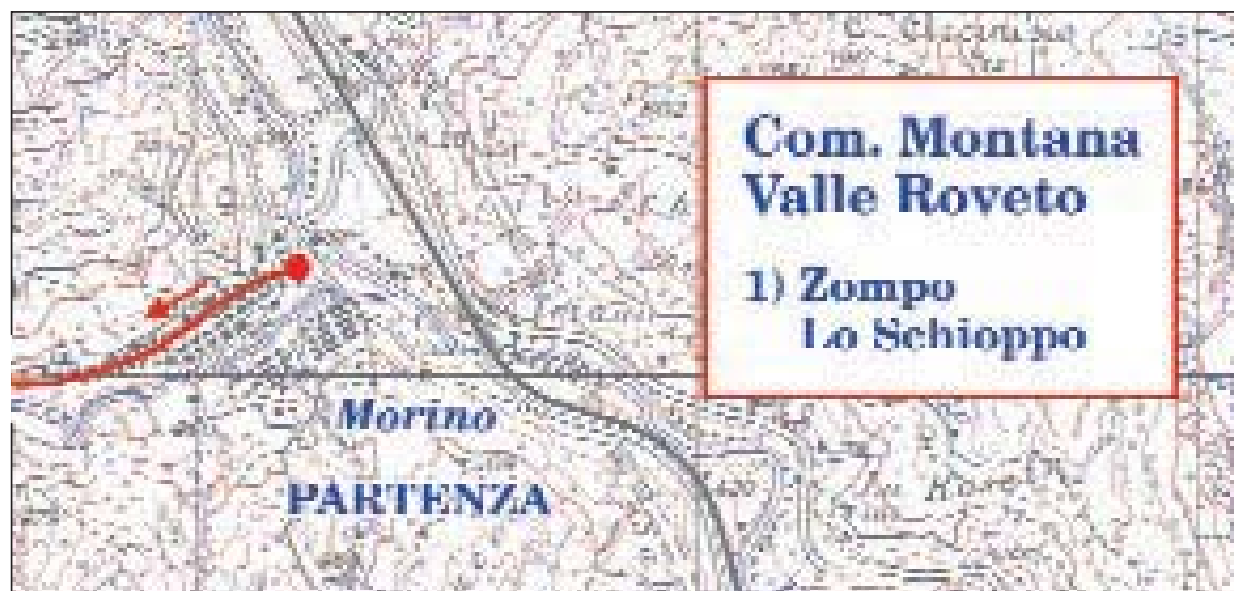
**PERIODO CONSIGLIATO:** primavera autunno

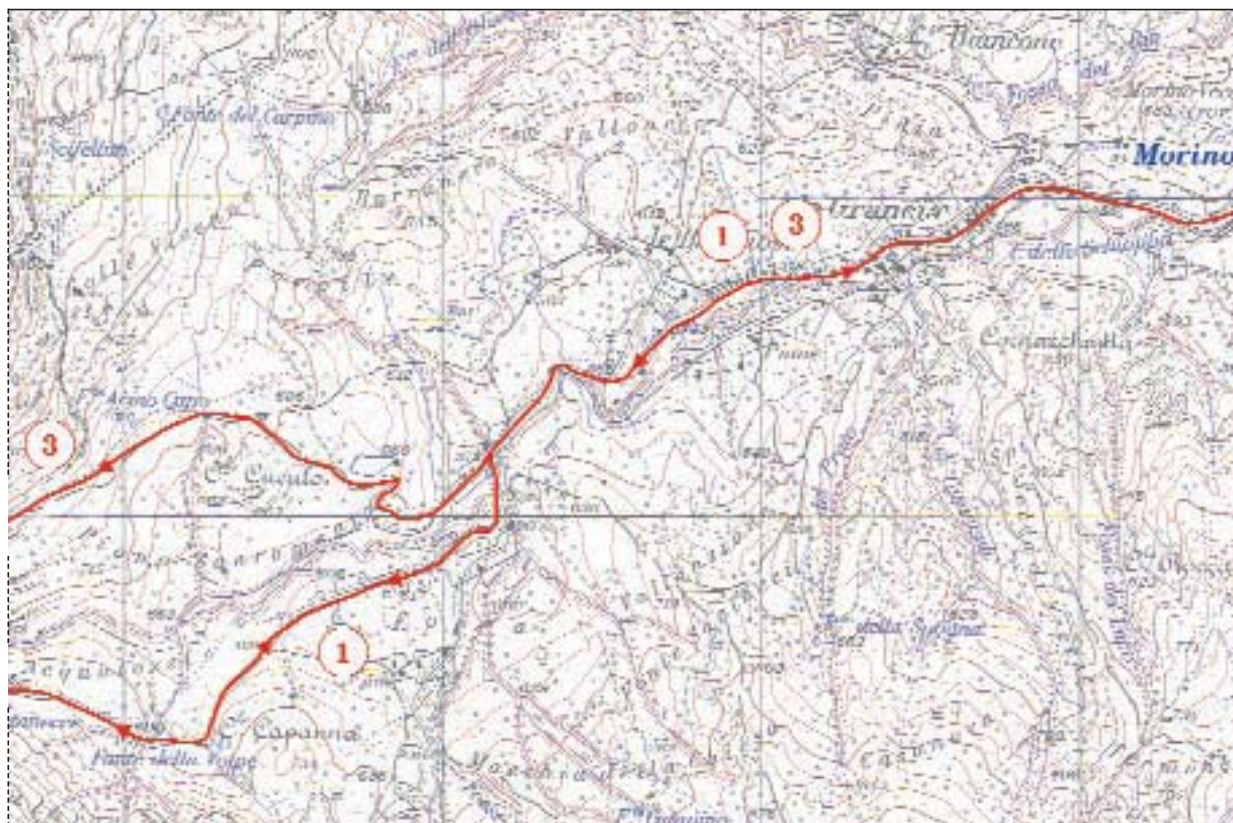
**SEGNALETICA:** giallorossa

**CARTOGRAFIA:** IGM. 151 I SE

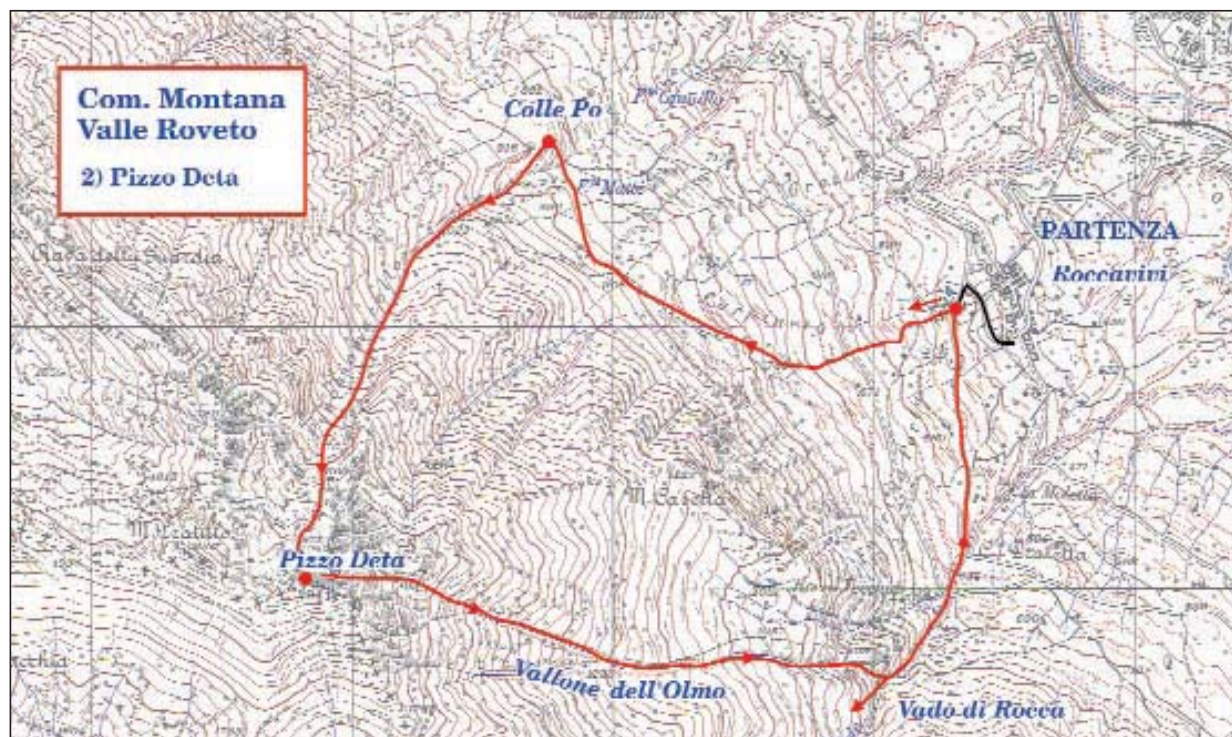
Cartina pag. 149



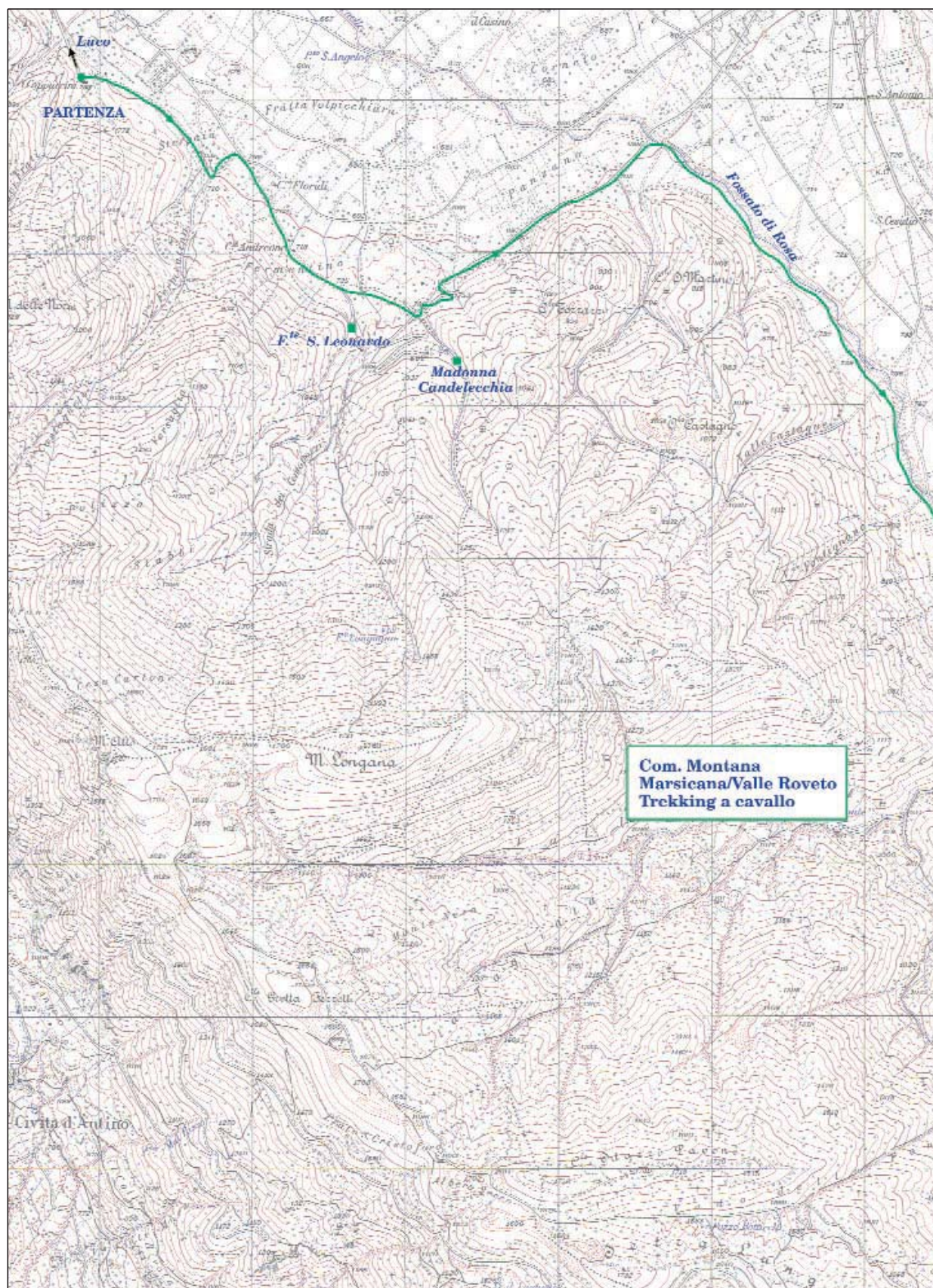




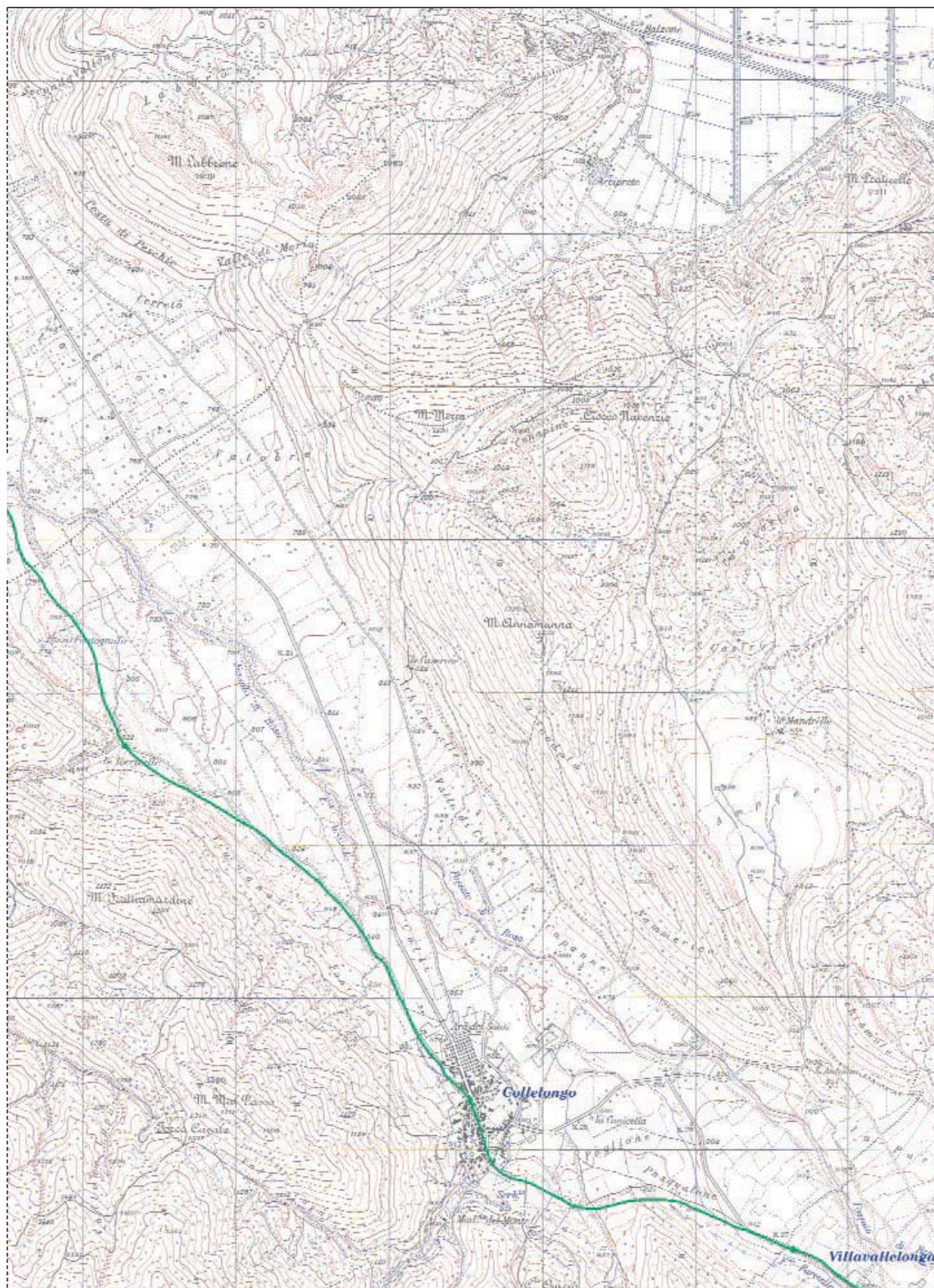














## COMUNITÀ MONTANA MARSICANA

### 1- MONTE VELINO (2486 m.)

Tra le varie possibilità di salita a questa grande montagna, il seguente permette di affrontare un itinerario relativamente breve, tra quelli possibili dal versante sud. Da Rosciolo si prende la strada che porta a **SANTA MARIA IN VALLE PORCLANETA**, una delle chiese di epoca romanica meglio conservate d'Abruzzo (da visitare assolutamente, le chiavi si tro-

vano presso il parroco di Rosciolo). Appena prima della chiesa, provenendo dal paese, sulla destra inizia il sentiero, che risale il **VALLONE DI SEVICE**. Dopo circa due ore e mezzo si giunge alla **FONTANA DI SEVICE** e ancora più avanti al **RIFUGIO CAPANNA DI SEVICE**. Il sentiero, sempre ben evidente, piega decisamente a destra e, dopo alcuni saliscendi che toccano le cime del



*Comunità Montana Marsicana. Parco regionale del Sirente-Velino.*

**MONTE SEVICE** prima e del **CO-STOIGNILLO** poi, si sale la cima del Velino. La discesa per la stessa via.

**TEMPO DI PERCORRENZA:** 6 ore  
**DIFFICOLTÀ:** EE  
**PERIODO CONSIGLIATO:** inizio estate-settembre  
**SEGNALETICA:** giallo rossa  
**CARTOGRAFIA:** carta dei Sentieri.  
 C.A.I. gruppo Velino Sirente

**Cartina pag.** 155

## 2 - GOLE DI CELANO

Eccezionale canyon dove l'azione erosiva del torrente **FOCE** ha modellato altissime pareti rocciose, davvero singolari. Scendendo da Celano, lungo la SS. 5 bis una evidente sterrata sulla sinistra, al km. 47.300, raggiunge un piazzale, da dove inizia la risalita delle gole. Dopo la strettoia più spettacolare, il percorso prosegue e arriva **ALLA FONTE DEGLI INNAMORATI**, suggestiva sorgente d'acqua che percola dalla volta di una grotta. Da qui si torna indietro. Dopo pochi minuti si incrocia, sulla destra, un sentiero che porta alla sovrastante **VALLE D'ARANO**. Noi proseguiremo il percorso in discesa, fino a ritrovare il piazzale di partenza.

**TEMPO DI PERCORRENZA:** 5 ore  
**DIFFICOLTÀ:** T  
**PERIODO CONSIGLIATO:** estate, mai dopo la pioggia  
**SEGNALETICA:** giallo rossa  
**CARTOGRAFIA:** carta dei Sentieri.

C.A.I. gruppo Velino Sirente

**Cartina pag.** 156

## 3 - RIFUGIO

### COPPO DELL'ORSO-MONTE CORNACCHIA (2003 m.)

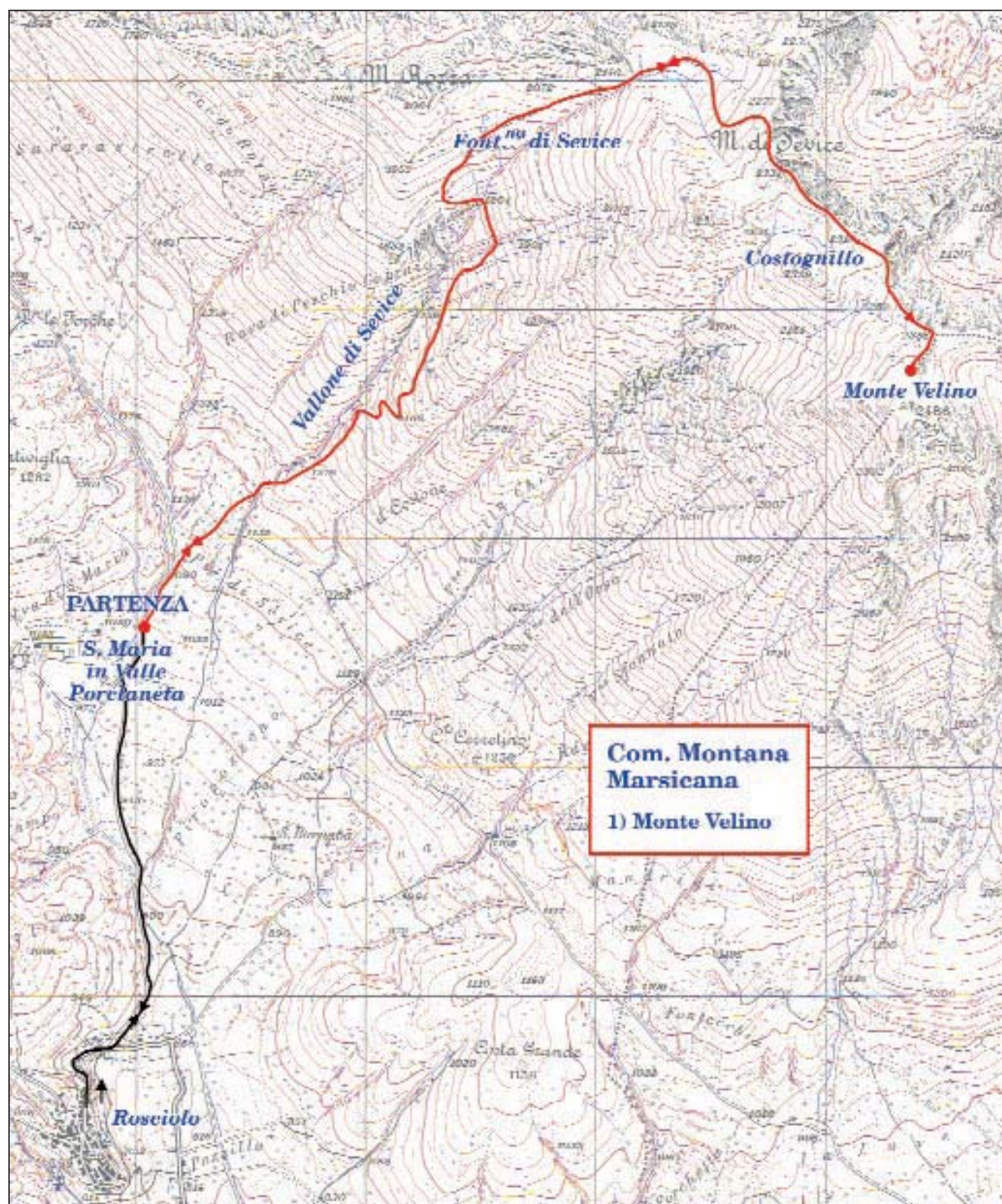
La vallelonga, che si distende dal Fucino per penetrare profondamente nel **PARCO d'ABRUZZO**, è poco conosciuta e frequentata, certo a torto.

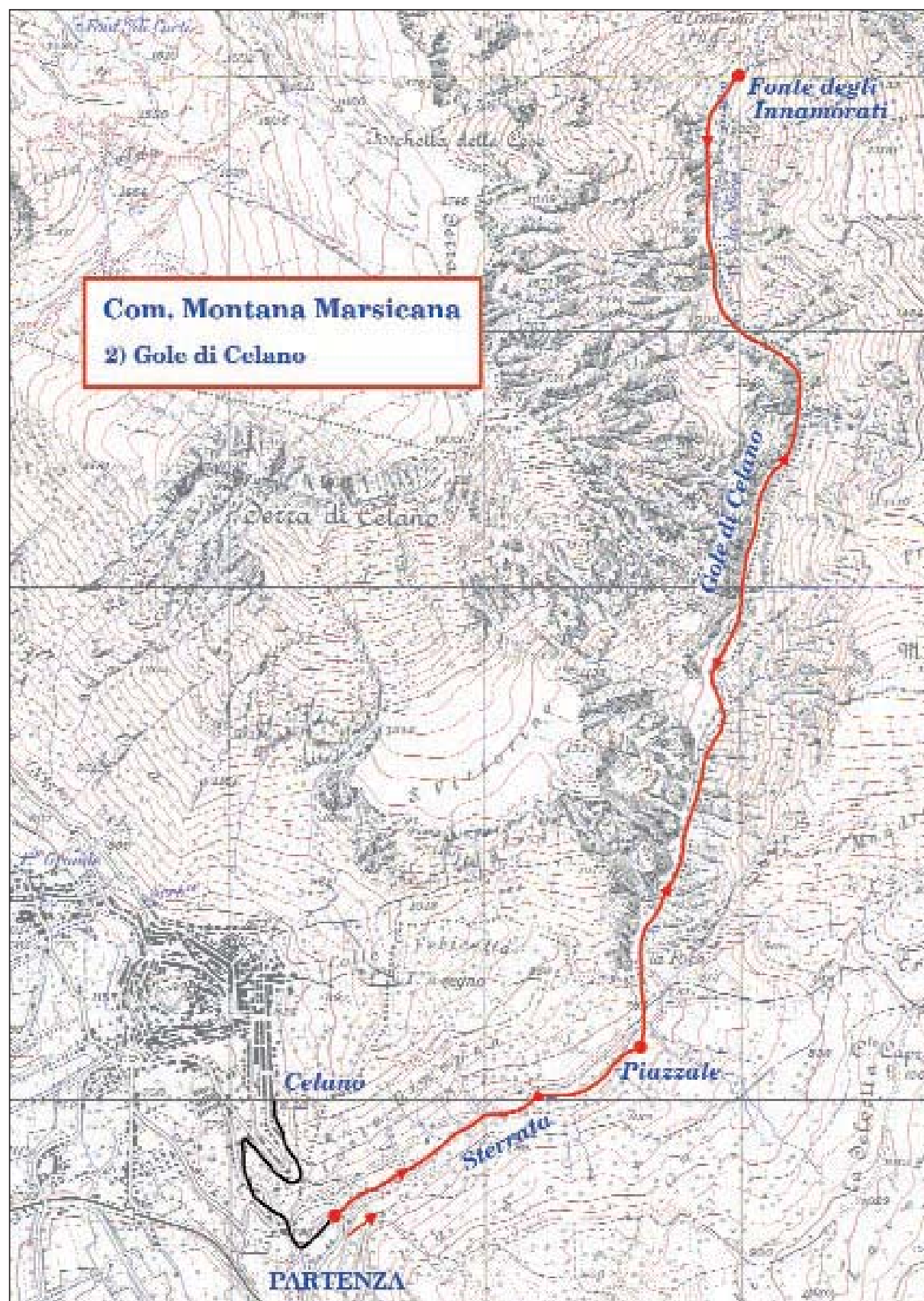
L'itinerario inizia in auto dal paese di **VALLELONGA**, in direzione dei **PRATI D'ANGRO** all'altezza di un fontanile, sulla destra si inerpica un sentiero che sale verso il rifugio. Tenersi sempre sulla sinistra, per non scendere nella sottostante **VALLE MARTINA**, dopo circa due ore, si giunge al rifugio **COPPO DELL'ORSO** (1860 m.) poi si prosegue in direzione della **CIMA DEI TRE CONFINI**. Da qui, orientati a sud-ovest, si arriva sul **MONTE CORNACCHIA**, che offre una visione d'insieme della sottostante **VALLE ROVETO**. Il ritorno per lo stesso percorso.

**TEMPO DI PERCORRENZA:** 5/6 ore  
**DIFFICOLTÀ:** E  
**PERIODO CONSIGLIATO:** primavera-autunno  
**SEGNALETICA:** giallo rossa  
**CARTOGRAFIA:** IGM 152 IV SE  
 IGM 152 III NE

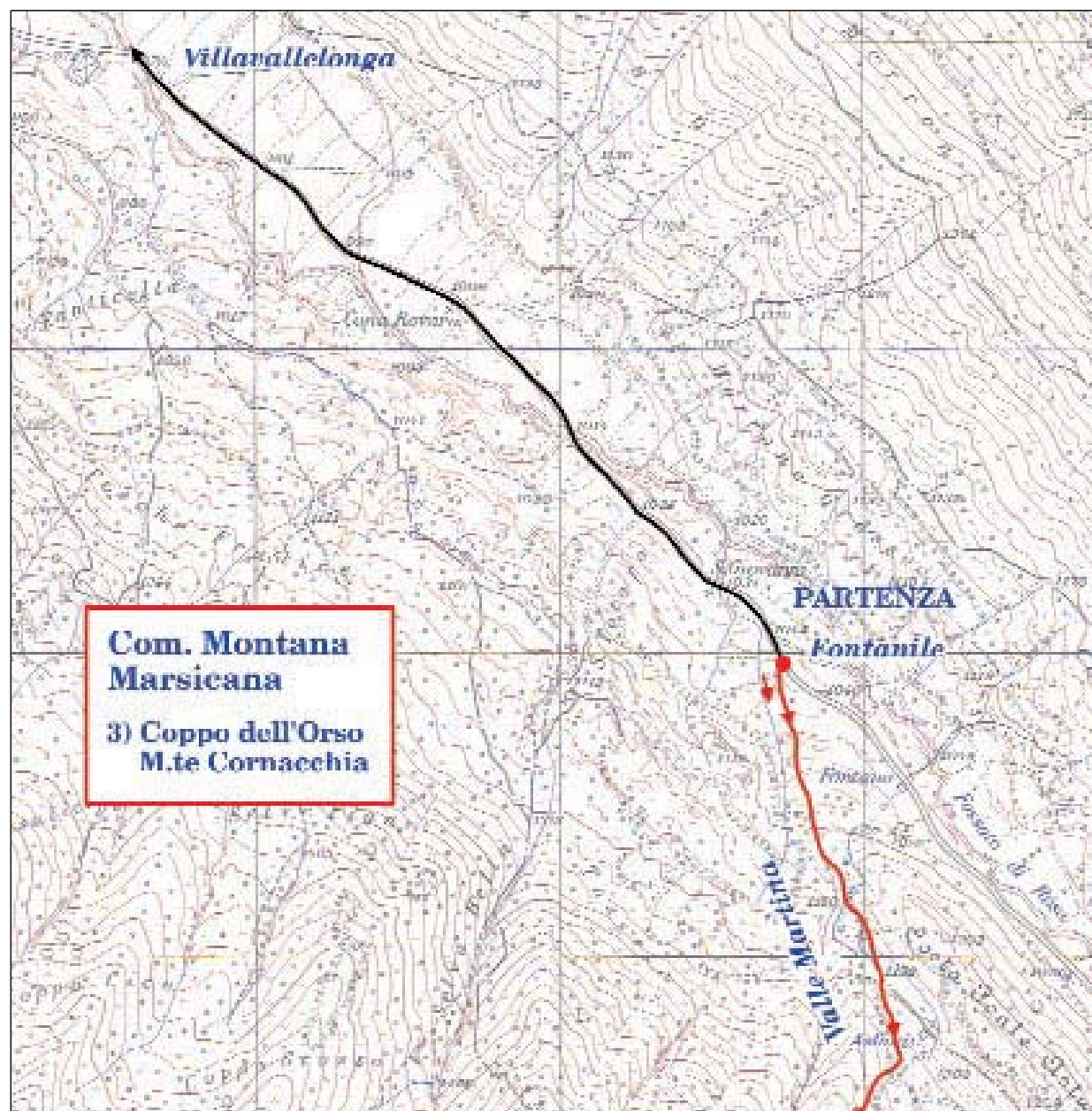
**Cartina pag.** 157-158

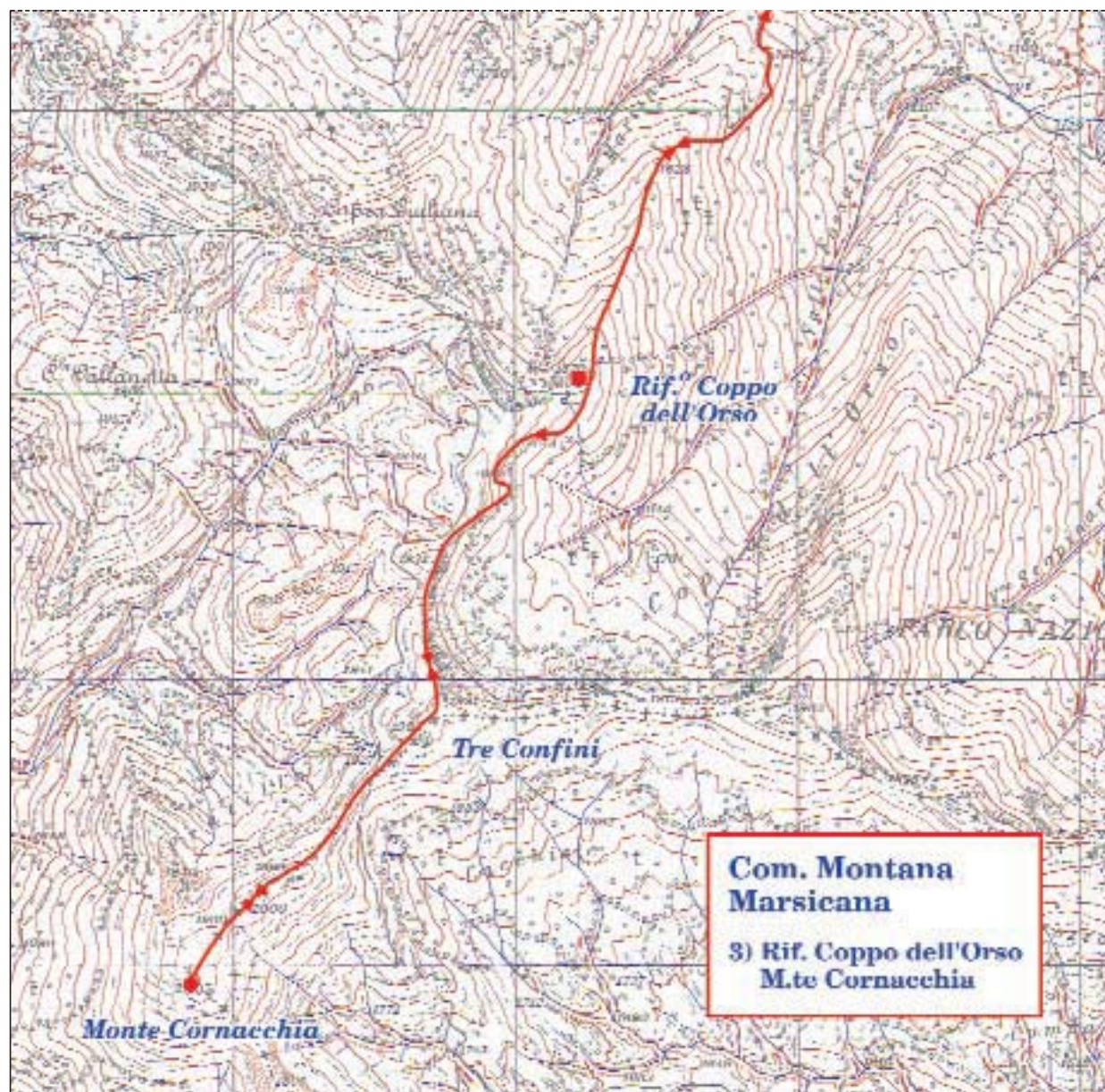














# **ITINERARI NATURALISTICI**

## **A CAVALLO IN PROVINCIA DI L'AQUILA**





## COMUNITÀ MONTANA CAMPO IMPERATORE

### ITINERARIO:

#### **S. Stefano (m. 1225) - Lago Racollo (m. 1616)**

La passeggiata muove alla volta del **PIANO DELLE LOCCE**, seguendo la strada che parte dal laghetto Madonna e sale al valico di **VALLE STRETTA**. Una volta scesi al **PIANO DELLE LOCCE** e superata la chiesetta di **SANTA MARIA CARBONE**, si segue una evidente mulattiera che risale la **VALLE OMBRICA**, si piega poi sulla destra per risalire la **MONTAGNA GRANDE** fino al **LAGO DI PASSANETA**. Sempre sulla destra si attraversano i ruderi di

**SANTA MARIA DEL MONTE** e, attraversato il **PRATO BOVE**, si arriva al **LAGO RACOLLO**.

L'itinerario sale verso **CAMPO IMPERATORE**, dai pianori minori, e attraversa l'ambiente tipico del versante Sud del Gran Sasso, vale a dire **La Gariga**, regno delle piante aromatiche e i pascoli altomontani.

**LUNGHEZZA DEL PERCORSO:**  
km. 10

**DURATA:** ore 1-2

**SCUDERIE:** "Sessanio Club" - tel. 086289652.

**Cartina pag.** 104

## COMUNITÀ MONTANA SIRENTINA

### ITINERARIO: Ovindoli (m. 1379) - Pagliare di Tione (m. 1084)

Da Ovindoli si seguono le piste battute a fianco della S.S. 5 bis, fino a raggiungere Rocca di Mezzo. Si prosegue ancora in direzione di Terranera tenendosi sulla sinistra della statale. Attraversando la "**PIANA LE PRATE**", seguendo il **FOS- SO DELLO SCETTRO**, fino ad arrivare al paese.

Si attraversano le stradine seguendo le indicazioni per il cimitero, oltre il quale si prosegue sulla sterrata che attraversa un fitto bosco ceduo alternato ad ampie radure. Si giun-

ge così prima alle **PAGLIARE DI FAGNANO**, le più piccole, poi a quelle di **FONTECCHIO**, infine alle **PAGLIARE DI TIONE**, le più numerose e meglio conservate, con un'incantevole vista sul Sirente.

**LUNGHEZZA PERCORSO:** km. 20

**DURATA:** ore 4

**SCUDERIE:**

- Rocca di Cambio - "Ottaviani" - tel. 0862918185
- Rocca di Mezzo - "La ruota" - tel. 0862917238
- Ovindoli - "Il totem" - tel. 0863705221

**Cartina pag.** 108-109



## COMUNITÀ MONTANA AMITERNINA

### ITINERARIO:

#### **Campotosto (m. 1420) - Albergo Le Capannelle**

L'itinerario parte dal paese di Campotosto, e procede in direzione di Poggio Cancelli. All'altezza della diga, si prosegue per il paese e poi in direzione dell'Aquila.

Si continua a cavalcare lungo la sponda del lago di Campotosto per circa otto km., fino al ponte che lo attraversa.

Dopo il ponte si scende sulla destra della diga, poi lungo un sentiero a sinistra si perviene ad una recinzione che delimita i pascoli ad uso civico. Si prosegue risalendo il FOSSO SAN GIOVANNI, fino alle sorgenti. Da qui si scende alla S.S.

80.

L'ambiente attraversato è molto vario: si passa dai seminativi abbandonati ai pascoli, dalle radure frammentate a faggio ad un ambiente tipicamente lacustre.

### **LUNGHEZZA DEL PERCORSO:**

km. 20

**DURATA:** ore 4

### **SCUDERIE:**

- "Colle San Vito" di Tornimparte - Circolo ippico "Ruella" - tel. 086272707
- Paganica - "Club St. Just" - tel. 0862689707
- Porcinaro - Antonelli - tel. 08626041

**Cartina pag. 120-121**

## COMUNITÀ MONTANA PELIGNA

### ITINERARIO:

#### Scanno (m. 1015) - Rivisondoli (m. 1300)

Da Scanno, fuori del paese, si scende al **PONTE DELLE SCALETTE** su di una sterrata che conduce lungo il **VALLONE DI JOVANA**, fino alla **MASSERIA COLAFRINO**. Si prosegue fino a **SAN LORENZO** e poi ancora si risale **LA VALLE CUPA**.

Dopo circa 30 minuti da S. Lorenzo si devia in direzione Nord-Est, fino alla località **IMPOSTO**; luogo storicamente importante, dato che si ritiene fosse il sito dove veniva ammassato il legname prima di essere portato a valle o, secondo un'altra tradizione **"IMPOSTO"** era il

luogo della conta delle greggi che si avviavano ai pascoli per il versamento del relativo compenso.

Da qui si scende lungo la valle fino alla S.S.17, che si costeggia in direzione Sud-Est, fino al paese di Rivisondoli: bellissimo itinerario, che si spinge fino a quasi 1600 m. di quota, attraversando faggete di rara bellezza, pascoli di montagna e praterie d'altura.

**LUNGHEZZA DEL PERCORSO:**  
km. 27

**DURATA:** ore 5

#### **SCUDERIE:**

- Rivisondoli - Circolo "Altopiano maggiore" - tel. 086469589
- Scanno - "Il ranch" - tel. 0864747098

**Cartina pag. 139**



## COMUNITÀ MONTANA ALTO SANGRO - VAL GIOVENCO

### ITINERARIO:

#### **Pescasseroli (m. 1150) - Scanno (m. 1015)**

Da Pescasseroli, si procede in direzione nord lungo il fiume Sangro, su di una sterrata. Sulla destra si imbecca **LA CANALA** e si risale la valle fino a raggiungere il rifugio di **PRATO ROSSO**. La strada prosegue in direzione della terraegna, ma bisogna piegare sulla destra, e dopo circa un'ora di attraversamento di uno dei settori meno frequentati e più selvaggi del Parco Nazionale d'Abruzzo, si arriva al **VALICO DEL CAMPITELLO**. Tenendo sempre la destra, si prosegue sul sentiero de-

nominato Y 6 sulla carta dei sentieri del Parco, fino allo **STAZZO DI CAMPOROTONDO**. Si mantiene ancora la destra e dopo circa mezz'ora, si incrocia il sentiero Y7, che prosegue sulla sinistra, riscendendo il **VALLONE DI CAPODACQUA**, che porta direttamente su di una sterrata prima, che diventa poi strada asfaltata, fino a raggiungere Scanno.

**LUNGHEZZA PERCORSO:** km. 25

**DURATA:** ore 5,30

**SCUDERIE:** Pescasseroli - Circolo "Valle Cupa" - tel. 086391444

**Cartina pag. 138**

## COMUNITÀ MONTANA MARSICANA VALLE ROVETO

### ITINERARIO:

#### Luco dei Marsi (m. 660) - Villavallelonga (m. 970)

Dal paese di **LUCO DEI MARSI**, che ha origini preromane, ci si dirige verso il convento dei cappuccini. Qui ha inizio una sterrata che conduce a fonte S. Leonardo. Si devia poi in direzione nord-est, fino ad incrociare il **FOSSATO DI ROSA** che prende nome dal colore dell'acqua, che scorre su terreni bauxitici. Il corso d'acqua risale la **VALLELONGA**, valle di formazione glaciale, e si arriva su di una carraiccia che porta al paese di **COLLELONGO**.

Da qui, parallelamente alla provinciale, una stradina bianca ci con-

duce a **VILLAVALLELONGA**. Il paese ospita un ufficio di zona del **PARCO NAZIONALE D'ABRUZZO**, con un museo dedicato al Cervo, che occorre certamente visitare.

**LUNGHEZZA PERCORSO:** km. 22

**DURATA:** ore 4

#### SCUDERIE:

- Tagliacozzo - Circolo "Fonte mola nova" - tel. 086368854
- Tagliacozzo - Piccolo Ranch d'Abruzzo - tel. 086366820
- Luco dei Marsi - Circolo "La Petogna" - tel. 0863528392
- Villavallelonga - Coop "La Poiana" - tel. 0863939309

**Cartina pag.** 151-152

# ITINERARI AGRITURISTICI

## IN PROVINCIA DI L'AQUILA





Il soggiorno agriturismo rappresenta la formula ideale per conoscere intimamente lo spirito di questa terra, e allo stesso tempo permette di gustare prodotti genuini ancora ottenuti con metodi tradizionali e biologici.

Sempre più persone scoprono e apprezzano questo tipo di soggiorno, che fonde intelligentemente le risorse dell'ambiente e della campagna, dove queste si rispettano e si tutelano reciprocamente.

## COMUNITÀ MONTANA AMITERNINA

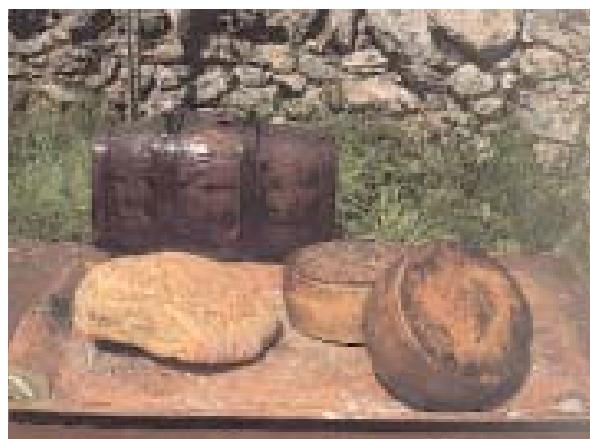
All'estremo Nord della provincia, il territorio della Comunità Montana Amiternina è caratterizzato dal **lago di Campotosto**, bacino artificiale che riveste grande importanza turistica ed ambientale.

Riserva naturale dal 1984, ospita molte specie di uccelli ed è una zona privilegiata per la loro osservazione. Non lontano, dalle montagne intorno a Capitignano, nascono le **sorgenti che formano il fiume Aterno-Pescara**, il più importante d'Abruzzo. Questa è anche la terra dove è facile riconoscere antiche radici romane; dalla coltivazione del farro, cereale cibo nazionale dei romani, che, altrove soppiantato dal frumento, in queste zone si è sempre continuato a coltivare, ai resti dell'**anfiteatro di Amiternum**.

L'**altopiano di Cascina**, sopra Cagnano Amiterno, testimonia la tradizione dell'allevamento ovino, ol-

tre a ricordarci il periodo storico dei "briganti", che a Cascina trovavano sicuro rifugio. Ma il più grande motivo di interesse di questo territorio è certamente il **Gran Sasso** con le sue molteplici possibilità di svago: il gruppo montuoso, infatti, oltre a rappresentare in maniera perfetta l'omonimo parco nazionale, con le sue grandi valenze naturalistiche, è da sempre una delle stazioni sciistiche più importanti del centro sud. Sul versante opposto, dal paese di Tornimparte, si accede invece al **Piano di Castiglione**, comprensorio caratterizzato da una forte copertura boscosa e da una relativa povertà di terreni coltivabili, che nei secoli addietro hanno dato vita alla tradizione della produzione del carbone. Le "carbonaie" assunsero qui l'importanza che altrove ebbe la pastorizia.

Ancora più a Sud, lungo la media valle dell'Aterno, le **grotte di Stiffe** ci tramandano attraverso il racconto dell'acqua, la storia geologica dell'altopiano delle Rocche.



*Cagnano Amiterno - Prodotti contadini.  
Piani di Cascina*

**AZIENDE:**

**CAPITIGNANO** - "Flamini" - tel. 0862902259

2 camere doppie; 1 camera con 5 posti letto; bagni in comune

**CAMPOTOSTO** - "Bellavista" - tel. 0862900128

4 camere doppie (2 con bagno e 2 con bagno in comune)

**MONTEREALE (Loc. Cesaproba)** - "Montorselli" - tel. 0862908319

4 camere doppie (2 con bagno e 2 con bagno in comune); 2 camere singole. Prodotti aziendali: formaggio di capra - dolci di farro.

**MONTEREALE** - "Laurenzi" tel. 0862906177

3 camere, 7 posti letto

**MONTEREALE (Loc. Colli Verrico)** - "La Casa Rosa" tel. 0862902339

3 camere, 5 posti letto

**CAGNANO AMITERNO (Loc. C. di Fossatillo)** - "Cupello" - tel. 0862978820

7 camere (14 posti letto) 3 con bagno, 4 con bagno in comune, 1 bagno ogni due camere. Prodotti aziendali: latticini.

**CAGNANO AMITERNO (Loc. Piano)** - "Casale Antonacci" - tel. 0862978708

5 camere doppie con bagno. Prodotti aziendali: pane, pecorino, miele, marmellate.

**TORNIMPARTE (Loc. Colle S.Vito)** - "Ruella" tel. 086272707

6 camere, 10 posti letto

**BARETE (Loc. Teora)** - "Casa colonia" - tel. 0862976322

1 camera doppia; 2 camere con tre posti; bagni in comune.



## COMUNITÀ MONTANA CAMPO IMPERATORE

Se l'altopiano di Campo Imperatore è giustamente paragonato ai grandi altopiani Tibetani o Andini, nessun altro luogo racchiude meglio l'essenza intima della storia e della cultura abruzzese. Cuore del Parco Nazionale del Gran Sasso-Monti della Laga, dai pascoli di Campo Imperatore, delimitati a Nord da **monte Prena e dal monte Camicia**, si ottiene da secoli un eccellente formaggio pecorino. Più in basso, nella fascia pedemontana, i paesi di **Castel del Monte, S. Stefano di Sessanio, Calascio, Castelvechio Calvisio**, oltre ad offrire suggestioni profonde grazie alla capacità di evocare epoche lontane,

conservano alcune produzioni tipiche come la lenticchia o la cicercia, legumi preziosamente salutari, che oggi cercano e trovano nuovo consenso. Ancora più in basso la **Piana di Navelli** racchiude in una sintesi perfetta da un lato la sovrapposizione dei diversi periodi storici, dall'altra la fusione tra natura e paesaggio agrario, arte sacra e architettura civile.

È qui che si produce lo zafferano migliore del mondo: da **Navelli a Caporciano, S. Pio delle Camere e Collepietro**, i campi coltivati a zafferano, insieme ai mandorli, che purtroppo non hanno più la rilevanza economica di un tempo, segnano un paesaggio unico e solenne che sembra sospeso nel tempo.

**AZIENDE:**

**COLLEPIETRO** - "La stalla" - tel. 0862955215

3 camere doppie; 1 camera multipla. Prodotti aziendali: salumi, olio, formaggi.

**COLLEPIETRO** - "Il tratturo" - tel. 0862955101

10 posti letto. Prodotti aziendali: legumi, formaggio pecorino, zafferano, olio.

**COLLEPIETRO (Contrada Vigna Vecchia)** - "Vigna vecchia ranch" - tel. 0862955398

**NAVELLI (Fraz. Civitaretenga)** - "Casa Verde" - tel. 0862959163

2 camere doppie con bagno; 1 camera da 3 posti con bagno. Prodotti aziendali: zafferano, legumi, mandorle.

**CAPORCIANO** - "Quattro A" - tel. 0862931394

2 camere doppie con bagno; 3 appartamenti da due posti letto; 1 appartamento da 3 posti letto. Prodotti aziendali: farro, zafferano, miele, legumi, marmellate.

**S. PIO DELLE CAMERE LOC. CASTELNUOVO** - "La Valle" - tel. 086293173

5 camere con bagno punto ristoro. Prodotti aziendali: ortaggi, zafferano, cereali, patate, carne, pasta.

## COMUNITÀ MONTANA PELIGNA

Cuore di questo territorio, la **conca Peligna** è dominata dalla catena montuosa del Morrone, la montagna che insieme alla Maiella ospitò fra Pietro da Morrone, divenuto poi Papa Celestino V, il Papa che rinunciò al trono di San Pietro per tornare eremita tra quelle montagne. Nella conca, ricca di acque, si produce un ottimo vino, grazie alla natura sedimentaria del terreno. **Prezza e Vittorito** sono i paesi dove è più presente la tradizione vitivinicola.

Altra particolarità della Valle Peligna è che tutti gli accessi alla valle passano per strette gole, o scendono ripidamente dagli altipiani sovrastanti. È così per le **Gole di San Venanzio** o per le **Gole del Sagittario**. Risalendo la stretta valle che forma il **fiume Sagittario**, bellissi-

mo è il paese di **Anversa degli Abruzzi**, avvinghiato ad uno sperone roccioso. Usciti dalla stretta valle il paesaggio si addolcisce, assumendo i toni dell'alta montagna. Praterie e faggeti ci portano in vista del **lago di Scanno** e dell'omonimo paese, che conserva una forte identità nonostante sia luogo, in estate come in inverno, di un turismo molto sviluppato. Più avanti il **Passo Godi** ci introduce nel **Parco Nazionale d'Abruzzo**. Dalla **Conca Peligna**, è possibile altresì raggiungere l'**altopiano delle Cinquemiglia**, attraversando **Pacentro prima**, interessante città Medioevale e il **Bosco di S. Antonio** poi. Da non perdere, una visita a **Pescocostanzo**, concentrato di arte rinascimentale e barocca.



**AZIENDE:**

**PREZZA** - "Villa Letizia" - tel. 086445056 - solo posto ristoro.

Prodotti aziendali: fagioli, patate, pomodori, frutta sciroppata, pane con forno a legna.

**ANVERSA** - "Jovana" - tel. 086474657

1 camera da tre posti letto, 1 camera da 4 con 8 posti letto.

Prodotti aziendali: formaggio, ricotta, uova, conigli, verdura.

**SCANNO** - "Le Prata" - tel. 0864747263

2 camere da tre posti letto; ristoro. Prodotti aziendali: pecorino.

## COMUNITÀ MONTANA SIRENTINA-MARSICANA- VALLE ROVETO

La valle dell'Aterno delimita a Nord la Comunità Sirentina, dove molti paesi come **Beffi**, **Gagliano Aterno**, **Acciano**, **Fontecchio** conservano intatte numerose testimonianze del loro passato medioevale ed è diffusa la raccolta del tartufo nero, qui celebrato in diverse sagre.

Salendo poi sull'**Altopiano delle Rocche**, nel **Parco regionale del Velino Sirente**, le numerose opportunità di soggiorno potranno essere utilizzate per la conoscenza di un territorio dai forti contenuti naturalistici ed ambientali.

**Ovindoli**, al margine dell'altopiano, ci introduce sulla grande **conca del Fucino** che, attualmente fertile e ricca pianura, un tempo ospitava uno dei più grandi laghi d'Italia; fu oggetto di una delle più grandiose opere di bonifica idraulica mai realizzate in Italia. Il suo prosciugamento fu portato a termine dai Turchi nel 1875. Non lontano sorge la città romana di **Alba Fucens**, tuttora ben conservata, che all'apice del suo splendore, nel 200 a.C.,

contava 30000 abitanti. Di nuovo di fronte a noi, a Sud si erge un'altra catena montuosa, i verdi **Monti Simbruini** che delimitano a Sud la Valle Roveto, al confine con il Lazio. Qui le acque del **fiume Liri** scorrono non più per tuffarsi nell'Adriatico, come tutti i corsi d'acqua abruzzesi, ma in direzione del Mar Tirreno. I folti e rigogliosi castagneti qui producono un frutto particolarmente pregiato detto la "roscetta" per la sua particolare colorazione.

La **Valle Roveto** fu percorsa nei secoli scorsi da numerosi viaggiatori d'oltralpe, e certamente da allora il fascino di questa terra deve essere rimasto lo stesso, grazie al relativo isolamento, pregio e difetto di questa valle.

In direzione Ovest, profondamente incuneato nel Lazio Sabino, il comprensorio tra **Tagliacozzo e Carsoli**, oltre ad un paesaggio molto più dolce di quello della grande cordigliera Abruzzese, regala una tradizione gastronomica di tutto rispetto, nella quale il porcino recita la parte principale, particolarmente abbondando in questi boschi.

**AZIENDE:**

**ROCCA DI MEZZO** - "La ruota" - tel. 0862917270

**CARSOLI** - "Setteponti" - tel. 0863997452 - 0863997415  
6 camere doppie con bagno; posto ristoro. Prodotti aziendali: formaggi freschi, ricotta, miele, legumi.

**FORME DI MASSA D'ALBE** - "Valle Della Gensana" - tel. 0863410126

2 appartamenti da 5 posti cadauno. Prodotti aziendali: pecorino, agnelli.

**CIVITA D'ANTINO** - "Fonte la Roscia" - tel. 0863413359  
1 camera doppia con bagno; 2 camere da 3 posti con bagni in comune. Prodotti aziendali: castagne, olio, frutta.

**S. VINCENZO VALLE ROVETO** - "Azienda" - tel. 0863950106 - 0863950226



## COMUNITÀ MONTANA VAL GIOVENCO-ALTO SANGRO

L'ultima tappa di questo viaggio attraverso l'ospitalità agrituristica dell'Abruzzo Aquilano risale dalla **conca del Fucino** e guadagna uno dei luoghi a ragione più conosciuti e frequentati d'Abruzzo: il **Parco Nazionale d'Abruzzo**. Che si arrivi faticosamente salendo da Gioia dei Marsi, o percorrendo la provinciale che da **Pescina** porta a **Bisegna**, l'impatto con questo angolo di serenità è comunque appagante. Lo scorrere del **fiume Sangro**, qui al suo inizio attraverso pascoli e valli di assoluta bellezza, ci accompagna verso paesi certo molto conosciuti come **Pescasseroli**, **Opi**, **Villetta Barrea** e **Civitella Al-**

**fedena** e che comunque sono in grado di regalare sempre qualche sorpresa, magari visitandoli lontano dai percorsi sacri al turismo. Proseguendo oltre il **lago di Barrea**, il territorio di **Alfedena** conserva numerose tracce della civiltà sannitica.

Più in là **Castel di Sangro** ci riconduce sull'**Altipiano delle Cinquemiglia**, meta invernale sia di chi pratica lo sci da discesa, che degli amanti dello sci di fondo: scenari eccezionali che si accompagnano, come del resto in tutti gli altri itinerari, a sapori schietti e tradizionali, che qui è ancora facile trovare ed assaporare, condividendo l'ospitalità della gente semplice d'Abruzzo.

**AZIENDE:**

VILLETTA BARREA - "De Sanctis" -  
tel. 086489298

2 appartamenti da 2 posti letto; 3  
appartamenti da 4 posti letto.

VILLA SCONTRONE - "Nido dell'a-  
quila" - tel. 086487146 - 086487541  
5 camere doppie; 3 camere con  
tre posti letto; 2 camere con 4 po-  
sti letto.