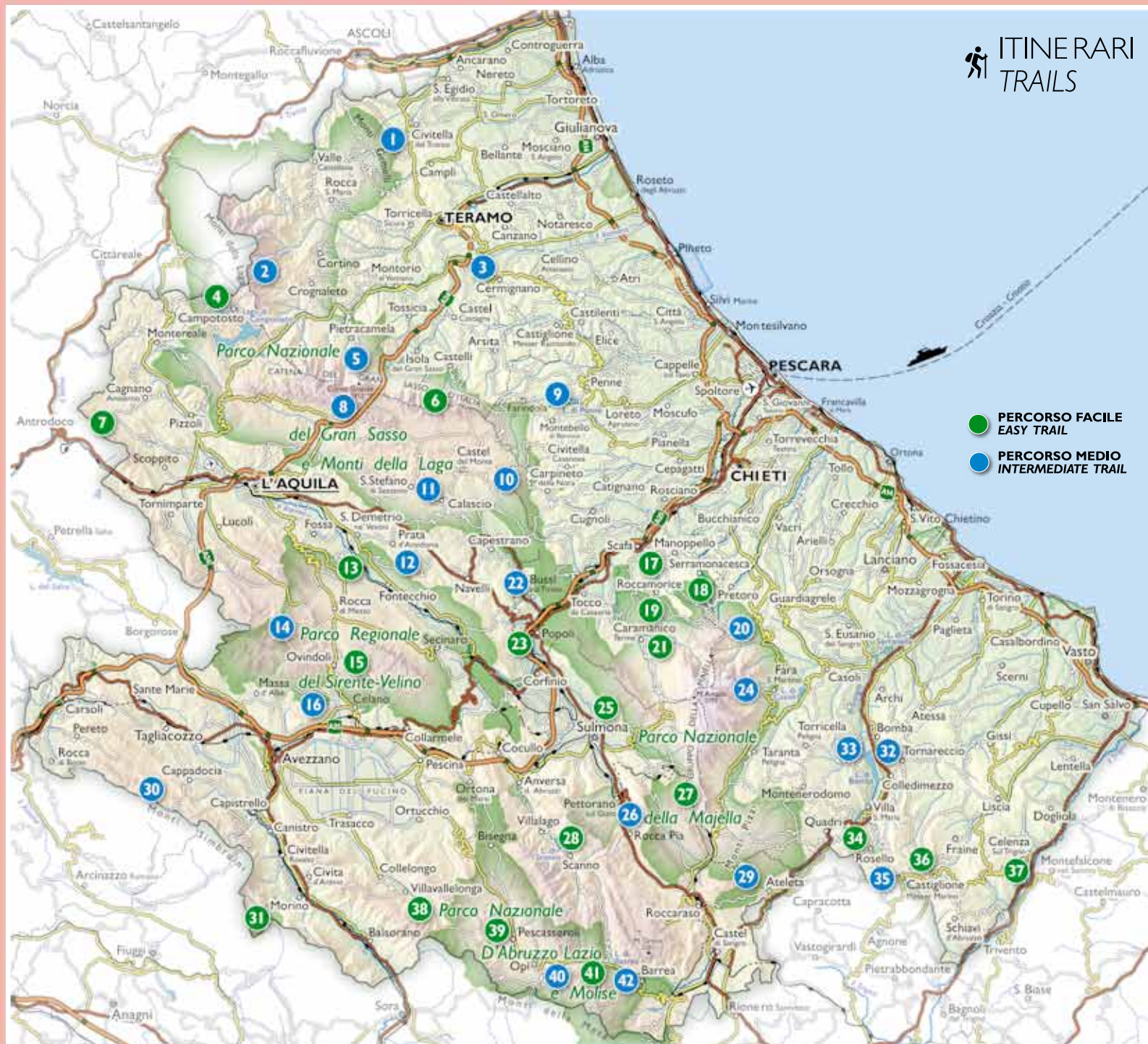




Trekking

Hiking



ITINE RARI TRAILS

**PERCORSO FACILE
EASY TRAIL**

**PERCORSO MEDIO
INTERMEDIATE TRAIL**

- 1 Alle sorgenti del Salinello / The Salinello Springs
- 2 La valle delle cento cascate / The Valley of the Hundred Waterfalls
- 3 La torre triangolare e la sua valle
A triangular tower in a valley
- 4 Un verde balcone sul lago / A green balcony over a lake
- 5 Verso l'affascinante mondo di roccia
The fascinating world of rock
- 6 Sotto le ardite creste del monte Camicia
In the shadow of soaring Mount Camicia
- 7 Camminando nell'antico paesaggio carsico
Walking in the ancient karst landscape
- 8 Oltre i 2000 metri del Gran Sasso
Over 2,000m on Mount Gran Sasso
- 9 Cocolati dalla biodiversità / A cocoon of biodiversity
- 10 Il sentiero Frassati sul Voltigno
Piana Voltigno and the Frassati trail
- 11 Tra borghi e castelli medievali
Around medieval villages and castles
- 12 Una giornata sul Tratturo Magno
A day on the Tratturo Magno fortress trail
- 13 Tra grotte e doline carsiche / A network of caves and sinkholes
- 14 Alla ricerca di magici scenari / Exploring an enchanted landscape
- 15 La valle del relax / The valley of relaxation
- 16 Il sentiero del Grifone / The Grifone trail
- 17 Il Lavino e le sue sorgenti cristalline
The Lavino and its Crystalline Springs
- 18 Il fiume della storia / The river of history
- 19 Sulle tracce di Celestino V / In the footsteps of Celestine V
- 20 Verso il cuore della montagna madre
A journey to the heart of the Mother Mountain
- 21 Attraverso il fascinioso Orfento / Along the fascinating Orfento
- 22 Lungo il serpeggianti fiume / The meandering river
- 23 Una gita alle sorgenti del Pescara
Exploring the Pescara Springs
- 24 Il fascino delle gole di S. Martino
The magical San Martino gorge
- 25 Tra i luoghi sacri della Valle Peligna / The holy sites of Valle Peligna
- 26 Ripercorrendo la strada napoleonica
The footsteps of Napoleon
- 27 Il magico bosco di S. Antonio
The enchanted Sant'Antonio woods
- 28 Il sentiero del Cuore / Follow the heart trail
- 29 Passeggiare in una fiaba / Walking in a fairy tale
- 30 Sulla cresta del monte Padiglione
On the crest of Mount Padiglione
- 31 Scroscianti emozioni a Zompo lo Schioppo
Zompo lo Schioppo, the power and the glory
- 32 Alla scoperta dei popoli italici
In the footsteps of the Italic peoples
- 33 Tra le gole e il lago di Pennadomo
The gorges and lake of Pennadomo
- 34 Cascate del Verde: le più alte dell'Appennino
The Verde Falls: the highest in the Apennines
- 35 Tra i boschi più suggestivi dell'Appennino
The loveliest woods of the Apennines
- 36 Fresca passeggiata sui monti Frentani
A cool stroll in the Frentani mountains
- 37 Immersi nella macchia mediterranea
In the Mediterranean maquis
- 38 A tu per tu con l'orso e il cervo
Face-to-face with bear and deer
- 39 Castel Mancino: tra leggenda e realtà
Castel Mancino: legends and reality
- 40 La Val Fondillo: nel cuore del Parco
Val Fondillo: the heart of the Park
- 41 Nel regno dei camosci / The domain of the chamois
- 42 Il lago di Barrea: tra le montagne più belle del Parco
Barrea, a lake and the Park's loveliest mountains

Autentici paesaggi per tutte le scarpe



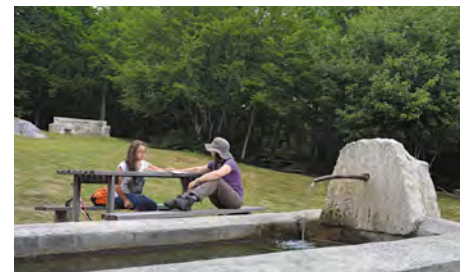
In questa pagina, in alto:
una delle cascate del Salinello.
This page, top:
one of the Salinello waterfalls.
In basso: il lago di Barrea.
Bottom: Lake Barrea.
Nella pagina a fianco, in alto:
area pic-nic nei Monti Pizzi.
Facing page, top: picnic area
in the Pizzi Mountains.
In basso/ below:
Valle del Pizzillo (Sirente-Velino).

Il trekking è una delle attività più adatte alla scoperta e riscoperta del territorio perché consente di camminare senza fretta, in assoluto relax, in ambienti naturali e salubri. D'altra parte, il trekking influisce positivamente su tutte le funzioni dell'organismo, in particolar modo sull'apparato cardiocircolatorio, per tale ragione oggi è una pratica molto diffusa.

L'Abruzzo, grazie alla presenza di una notevole biodiversità e una ricca presenza di paesaggi naturalistici tutelati da decenni, si presta particolarmente a questo genere di attività. Antiche vie un tempo percorse da pastori (tratturi), monaci, eremiti e viaggiatori, che collegavano siti di interesse storico/religioso, oggi possono essere di nuovo riscoperte da esploratori e appassionati di tutte le età. Anche le numerose aree protette, tra Parchi e Riserve, offrono nuovi percorsi e occasioni per conoscere l'incantevole Abruzzo.

I nostri monti sono caratterizzati da fitti boschi, vasti altipiani e tranquille valli scarsamente popolate, il tutto ancora libero dalle interferenze della moderna industria turistica. Qui batte il cuore della civiltà e della storia: lo sguardo si perde tra rocche medievali, chiese romaniche e borghi.

Cosa ci può essere di meglio di una giornata da trascorrere all'aria aperta? In famiglia, con i bambini e gli amici, immersi nelle aree protette o all'ombra



di imponenti faggete, su sentieri segnalati, con aree pic-nic, corsi d'acqua, cascate, biotopi, laghi, giardini botanici, centri visita dei Parchi e molto altro. È qui proposta una raccolta di 42 percorsi che omogeneamente interessano le aree interne del territorio abruzzese (direttiva dell'UE); ogni sentiero vi stupirà regalandovi una moltitudine di emozioni: una grande occasione di arricchimento per i vostri sensi. Gli itinerari sono stati selezionati, descritti e documentati anche grazie al contributo di appassionati (guide, accompagnatori, operatori turistici) e degli enti Parco, che hanno reso possibile la realizzazione di questa guida. La numerazione dei percorsi proposti va da nord a sud, iniziando dai Monti Gemelli nel Parco Nazionale del Gran Sasso con le Gole del Salinello, i Monti della Laga nell'omonimo Parco con la Valle

delle Cento Cascate e le colline a pettine del Vomano con la torre di Montegualtieri. Proseguendo, troviamo l'area vestina-pescarese con la riserva del lago di Penne, il Gran Sasso nei versanti teramano e aquilano tra castelli, borghi e grandi vette, la Valle dell'Aterno con l'area archeologica di Peltuinum, il Parco Regionale del Sirente Velino con la Val d'Arano, i Piani di Pezza e il Velino e l'area di Celano. Scendendo raggiungiamo il Parco Nazionale della Majella con l'area degli eremi e delle abbazie romaniche, il Vallone di Fara San Martino, il bosco di Sant'Antonio, dal santuario di Ercole Curino ai piedi del Morrone e l'area dei Monti Pizzi. E ancora il fiume Tirino e le sorgenti del Pescara, la riserva del Monte Genzana e la Valle del Sagittario con il lago di Scanno. Più a sud, troviamo nella Val di Sangro il lago di Pennadomo e poco più giù, nell'area dei Monti Frentani, il Monte Pallano con l'area italiana, le Riserve delle Cascate del Verde e dell'Abetina di Rosello, i boschi di Castiglione Messer Marino. e di Celenza sul Trigno. Nei pressi dei Monti Simbruini, invece, incontriamo il Monte Padiglione e la Riserva di Zompo lo Schioppo. Per finire, entriamo nel Parco Nazionale d'Abruzzo con l'area faunistica di Villavallelonga, Castel Mancino a Pescasseroli, la Val Fondillo, la Camosciara e il lago di Barrea.



HIKING IN ABRUZZO



In questa pagina, in alto/ this page, top:
Arapietra (Prati di Tivo).
In basso: Capriolo nell'area
faunistica del Parco (Serramonacesca).
Below: roe deer in the park's wildlife
area (Serramonacesca).
Nella pagina a fianco:
in alto, chiesa di S. Maria della Pietà
(Calascio);
in basso, Sorgenti del Lavino.
Facing page:
top, church of Santa Maria della Pietà
(Calascio);
below, Lavino springs.



Hiking is one of the best ways to discover or rediscover a territory because we can walk without rushing, relaxing in a natural, healthy environment. Moreover, hiking has a positive impact on all body functions, especially the cardiovascular system, which is why it is so popular today.

Thanks to its remarkable biodiversity and rich presence of natural landscapes, protected for decades, Abruzzo is particularly suited to this kind of activity. Ancient routes once used by shepherds ('tratturi'), monks, hermits, and travellers, connecting historic and religious sites, can now be rediscovered by explorers and aficionados of all ages. The many protected areas, including parks and reserves, offer new routes and opportunities for learning about amazing Abruzzo.

The region's mountains are characterized by dense woodlands, vast plains and peaceful valleys, sparsely populated and still free from the interference of the modern tourism industry. Here beats the heart of civilization and history, and we will gaze with wonder on the Medieval castles, Romanesque churches, and endless villages.

What could be better than a day spent in the open air? With family, children and friends, deep in the protected areas or in the shade of towering beeches, on marked trails, in picnic areas, by

streams, waterfalls, lakes, habitats, botanical gardens, park visitor centres, and much more.

Here we have a series of 42 itineraries that are all dedicated to inland Abruzzo (EU directive). Each trail will amaze and overwhelm with its multitude of emotions: a great opportunity to enrich the senses. The routes were also selected, described and documented thanks to the contribution of enthusiasts (guides, escorts, tour operators) and park authorities, who have made this guide a reality.

The numbering of the proposed routes goes from north to south, starting from the Gemelli Mountains in Gran Sasso National Park, with the Salinello gorges; the Laga Mountains in the eponymous park, with the Cento Cascate valley



and Vomano hill ranges, and the Montegualtieri tower. Moving on, we find the Vestino-Pescara area, with the Lake Penne reserve; the Teramo and Aquila slopes of Gran Sasso with their castles, villages and towering peaks; the Aterno valley, with Pelutium archaeological area; Sirente-Velino Regional Park with Val d'Arano, Piani di Pezza, and the Velino, as well as the Celano area. Travelling south we reach Majella National Park with its hermitages and abbeys; the Fara San Martino gorge, the Sant'Antonio woods, from the sanctuary of Ercole Curino at the foot of Mount Morrone, and the Pizzi Mountain area. Not to mention the River Tirino and the Pescara springs, the Mount Genzana reserve, the Sagittario valley with Lake Scanno. Even further south, in Val di Sangro we find Lake Pennadomo and ahead, in the Frentani range, Mount Pallano with the Italic area and the Cascate del Verde and Abetina di Rosello reserves; the woods of Castiglione Messer Marino; and Celenza sul Trigno.

In and around the Simbruini range, we find Mount Padiglione and the Zompo lo Schioppo reserve. Finally, we enter Abruzzo National Park, with the wildlife area of Villavallelonga; Castel Mancino in Pescasseroli; Val Fondillo; the Camosciara deer reserve; and Lake Barrea.

Unspoiled landscapes for all strides

Prima di incamminarsi: scegliere l'itinerario d'interesse sulla cartina riassuntiva, analizzare il grado di difficoltà del percorso attraverso i dati della scheda descrittiva e valutare dislivelli e pendenze in base alle proprie condizioni fisiche.

A tal proposito, i percorsi proposti sono differenziati per difficoltà con i colori verde (facile) e blu (media difficoltà).

In alto, nella scheda descrittiva di ogni percorso, trovate, accanto al nome, la lunghezza dell'itinerario (andata e ritorno) e i tempi di percorrenza media calcolati in base alla lunghezza e al dislivello. I tempi tengono conto anche di soste per l'osservazione dei siti storici, panorami ed emergenze naturalistiche.

In basso, troviamo il luogo di partenza e arrivo e, quando necessario, anche le coordinate GPS, il tipo di percorso (ad anello o A/R), il dislivello in salita. Poi troviamo la classificazione: T (turistico) ed E (escursionistico) secondo la scala della difficoltà tecnica e fisica del CAI (Club Alpino Italiano) e la stagione consigliata per praticare il percorso.

Alcuni percorsi, anche se consigliati per periodi estivi, presentano tratti privi di vegetazione e questo può rappresentare un problema in giornate particolarmente calde e afose. Inoltre, verificare sempre la presenza di acqua lungo il sentiero; si consiglia comunque di disporre di una propria borraccia.

L'ultimo dato presente è l'indicazione dell'ufficio IAT più vicino a cui rivolgersi per contattare guide e

accompagnatori per partecipare ad escursioni collettive.

Il testo dell'itinerario descrive sinteticamente l'area geografica di riferimento e i punti di interesse nei pressi del percorso, nonché la descrizione delle tappe del percorso. La cartina che descrive l'itinerario è in scala, orientata a nord, e presenta, oltre ai toponimi e al sistema viario, anche una simbologia turistica che trovate nella legenda in fondo alla guida.

L'altimetria a corredo della cartina visualizza le pendenze in relazione alle distanze, mentre il QR-code permette di scaricare la traccia GPX dell'itinerario. Questa è utilizzabile tramite lo smartphone con APP per outdoor, visualizzabile anche su google maps, oppure visibile con un navigatore GPS per outdoor.

In alcuni degli itinerari proposti è previsto l'acquisto del biglietto per accedere al sentiero attrezzato, oppure ai centri visita, agli orti botanici, ecc.

I sentieri proposti sono tutti accessibili ed eventuali biglietti o autorizzazioni si effettuano sul posto.

I regolamenti sono chiaramente esposti su cartelli informativi all'inizio del sentiero.

Si raccomanda un abbigliamento adeguato, a più strati (a cipolla), adatto alla stagione e all'itinerario: k-way, cappellino da sole, scarpe da ginnastica o da trekking e borraccia.

Infine, si consiglia di portare con sé binocolo e macchina fotografica.

Before setting out: choose the route of interest on the summary map, consider the degree of difficulty of the trail explained in the relevant entry, and decide which slopes and height differences suit your level of fitness.

In this regard, the proposed routes are colour-coded for difficulty, with green for easy and blue for intermediate.

Above, in the description of each route, next to the name, we have indicated the length of the route (round trip) and the average time calculated according to the distance and height difference. Times also take into account stops for viewing historical sites, landscapes and natural features. Below, we find the starting point and destination, and GPS coordinates when required, as well as the type of path (circular or round trip), and ascending height difference.

Then we have T (for everyone) and E (hiker) classifications, according to CAI (Italian Alpine Club) scale of physical and technical difficulty, and the season recommended for the excursion. Some routes, although recommended for summer, have sections without vegetation, and this can be a problem in particularly hot and humid weather.

Before setting off, we should always check if and where we can find water along the trail, and it is a good idea to have our own water bottle.

Last but not least, we have included details of the closest tourist and visitor centres for contacting guides and escorts for group tours.

The text of each itinerary briefly describes the geographical reference area and points of interest close to the trail, as well as the stages of each route. The map for the route is to scale, oriented north, and in addition to place names and road system, includes tourism icons explained in the key at the end of the guide.

The height indications on the map show slopes in relation to distances, while the QR-code allows downloading of the GPX route track. This is accessed using a smartphone and outdoor app, and can also be viewed on Google maps, or using a GPS.

Some of the proposed routes require purchase of a ticket for entering an assisted trail, visitor centres, botanical gardens, etc..

The suggested trails are all accessible and any tickets or authorizations are bought or requested on site.

In these cases, rules are clearly displayed on information boards at the start of the route.

Hikers should dress appropriately, in layers suitable for the season and the itinerary: rain jacket, hat, sneakers or hiking boots, and a water bottle.

And be sure to bring binoculars and a camera.

Da sinistra a destra: osservazione della fauna alle Cento Cascate; fotografia naturalistica a Capo Pezza; consultazione del Gps ai Piani di Cascina; tabelle informative sul Tirino.

From left to right: wildlife watching at Cento Cascate; nature photography in Capo Pezza; consulting the GPS at Piani di Cascina; information panels on the river Tirino.

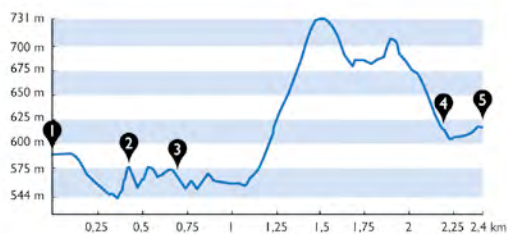
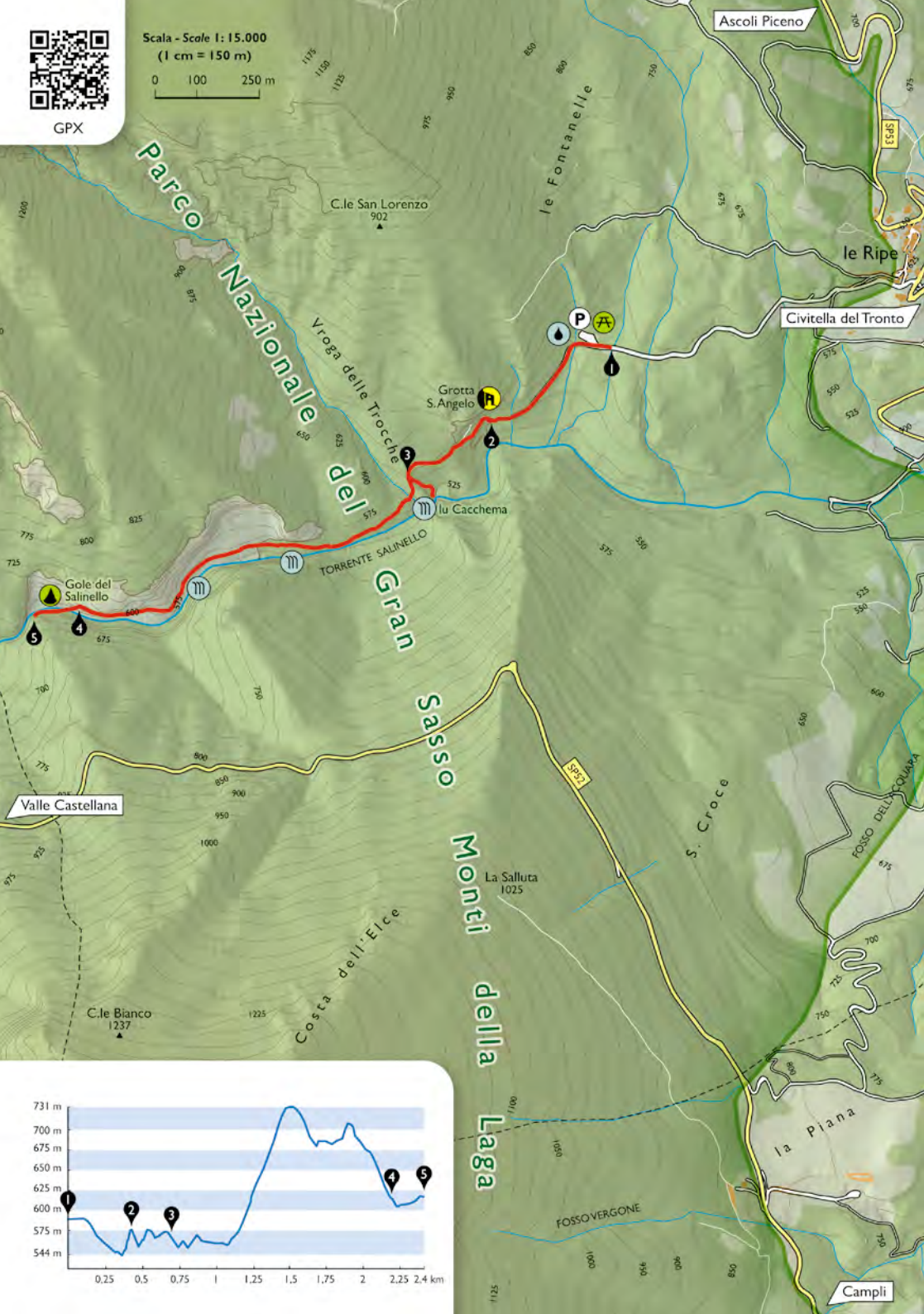




GPX

Scala - Scale 1:15.000
(1 cm = 150 m)

0 100 250 m



Alle sorgenti del Salinello The Salinello springs

4,8 km

2.30 h

Dal borgo di Ripe di Civitella (frazione Ripe Alta, SP53), nei pressi della chiesetta di San Pietro, si prende la strada in direzione di Grotta S. Angelo.

Raggiunta l'area attrezzata con parcheggio, si intraprende l'itinerario verso le Gole del Salinello (412 del Parco) da dove, più avanti, c'è una rampa che conduce all'eremo di Grotta Sant'Angelo.

Si segue il sentiero principale, raggiungendo un nuovo bivio (Vroga delle Trocche). Qui si lascia il sentiero che proseguendo va a Castel Manfrino e si scende, seguendo dei vecchi segnavia giallo-rossi. Un piccolo sentiero non segnalato sulla sinistra permette di raggiungere la base della spettacolare cascata nota localmente come "Lu Cacchèma" (pentolone). Tornati al sentiero principale, si raggiunge la base di un macigno a pochi metri dal torrente e si continua in piano.

Traversata una fascia di bosco, il sentiero entra nella parte più spettacolare della forra con la presenza di alcune cascatelle, sale con due svolte e prosegue tagliando un pendio ghiaioso. Alcuni segnavia giallo-rossi sulla destra indicano la variante per il difficile itinerario dell'eremo di Santa Maria Scalena.

Una discesa porta al guado normalmente intransitabile dall'autunno alla primavera (500 metri da percorrere con 100 m di dislivello in discesa).

Il nostro itinerario termina quando il sentiero si allontana dal fiume proseguendo verso Castel Manfrino (itinerario più impegnativo). Il ritorno si effettua per la stessa via.



Salita alla Grotta S. Angelo. Climb to the Grotta Sant'Angelo.

From the village of Ripe di Civitella (Ripe Alta district, SP53), near the small church of San Pietro, we take the road towards Grotta Sant'Angelo and come to a car park. Here we take the direction of the Salinello gorges (Park trail 412) and further ahead we will find a ramp that leads to the Grotta Sant'Angelo hermitage.

We trace our steps back to the main trail, as far as the new junction (Vroga delle Trocche). Here we leave the path, which continues to Castel Manfrino, and we proceed downhill along the old yellow-red path markers. A small, unmarked path to the left takes us to the base of the spectacular waterfall known locally as Lu Cacchèma (cauldron).

Back on the main path, we reach the base of a boulder a few metres from the river and we continue on the flat. Crossing a stretch of woods, our trail enters the most spectacular part of the gorge, with small waterfalls, proceeds upwards with two bends, and continues across a gravel slope. The yellow-red markings on the right indicate the alternative but more difficult route for the hermitage of Santa Maria Scalena.

A downhill path leads to a crossing that is usually inaccessible from autumn to spring (500m long with a 100m descent).

Our itinerary ends when the trail turns away from the river towards Castel Manfrino (a more challenging itinerary). To return, we follow the same path back.



Il Salinello dalla cascata. The Salinello from the waterfall.

PARTENZA e ARRIVO
DEPARTURE and ARRIVAL

Civitella del Tronto, frazione Ripe Alta 4

645 m



E



IAT Teramo - tel. 0861 244222

La Valle delle Cento Cascate The Valley of the Hundred Waterfalls

9 km

4 h



Tratto iniziale del percorso. Start of the trail.

La suggestiva Valle delle Cento Cascate prende il nome dal numero delle cascatelle (circa 100) che il torrente Fosso dell'Acero alimenta nella sua vorticoso discesa tra i faggi secolari; l'area è punteggiata da stupendi fiori selvatici, tra cui diverse specie di orchidee.

Da piazza San Pietro di Cesacastina, si prende via Trieste in direzione nord (cartello Cento Fonti). Dopo circa 2 km, si attraversa la località "le Piane" e si giunge ad un bivio (1327 m). Lasciare l'auto e intraprendere il sentiero di sinistra (CAI 354). Dopo circa 900 m su pista forestale, si prende a sinistra il sentiero (354). Dopo circa 1 km si incontra un nuovo bivio; prendere a sinistra e continuare a salire fino a che non si esce dalla faggeta; qui si scorge il corso d'acqua con i salti delle cascatelle. Continuare sulla traccia erbosa che costeggia il letto roccioso del torrente facendo molta attenzione a non avvicinarsi al corso d'acqua. (Il fondo di arenaria è scivoloso e molto pericoloso).

Dopo circa 500 metri pieghiamo a destra sulla traccia per guardare il torrente (pietre poste per facilitare l'attraversamento). Alternativa al percorso è salire verso l'Anfiteatro delle Cento Fonti e Monte Gorzano (impegnativo). Per riscendere, subito dopo il guado, girare a destra sulla carrareccia (5) con alcuni stretti tornanti fino a rientrare nella faggeta. Seguire il percorso per circa 3 km fino al bivio (359). Prendere a destra sulla sterrata (6) (loc. Vercereti) per 2 km fino a raggiungere il punto di partenza.

The picturesque Cento Cascade valley takes its name from the number of waterfalls (around 100) that the Fosso dell'Acero stream feeds in its dizzying descent through the ancient beeches. The area is dotted with beautiful wildflowers including several species of orchids. From Piazza San Pietro, in Cesacastina, we take Via Trieste northwards (Cento Fonti signpost). After about 2km, we cross Le Piane and come to a fork (1,327m). We can leave vehicles here and take the left-hand path (CAI 354). After about 900m of forest track, we take the left path (354) for about 1km, when we reach a new junction. We turn left and keep going upwards until we leave the beech forest, where we can see the water course with its leaping waterfalls.

We proceed on the grassy track that skirts the rocky stream bed, taking care not to get too close to the watercourse as the sandy bottom is slippery and very dangerous. After approximately 500m we turn right on the track and cross the stream using the stones in place to make this easier. An alternative route is to climb towards the Anfiteatro delle Cento Fonti and Mount Gorzano (challenging). To turn back, just after the crossing, we can bear right on track 5, with several hairpin bends, until we reach the beech forest.

Following the trail for about 3km we reach the fork (359), turn right onto the dirt track (6) in the Vercereti district. After 2km we return to our starting point.



Una delle cento cascate. One of the Cento Cascade waterfalls.



GPX

Scala - Scale 1: 22.000
(1 cm = 220 m)

0 200 400 m

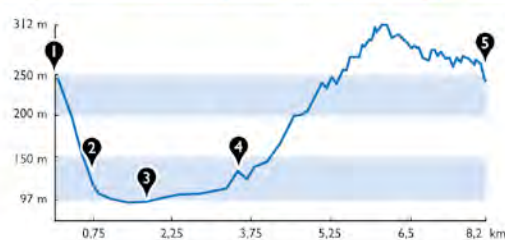
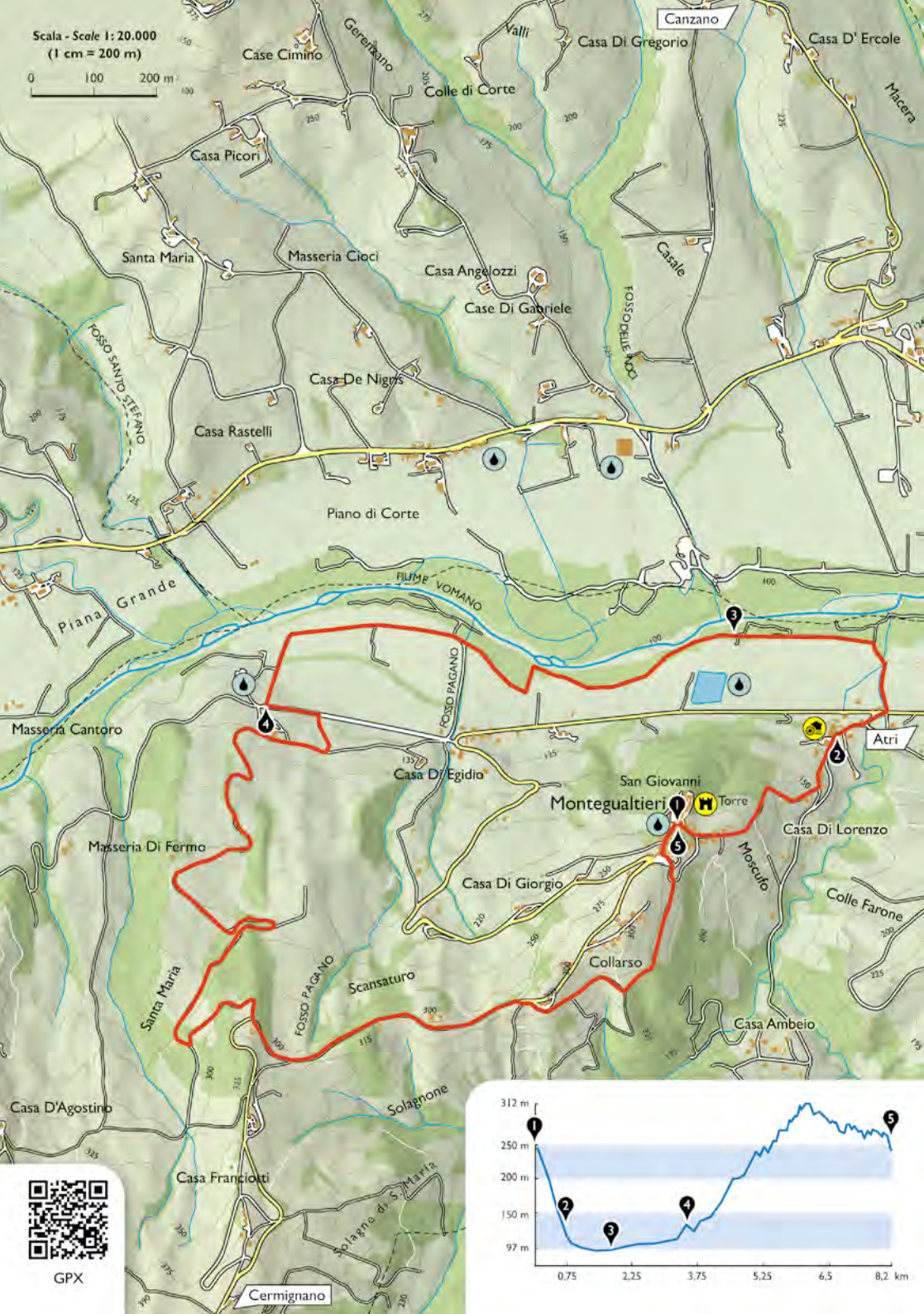
PARTENZA e ARRIVO
DEPARTURE and ARRIVAL

Crognaletto, frazione Cesacastina, via Trieste, loc. Le Piane

IAT Teramo - tel. 0861 244222

Scala - Scale 1:20.000
(1 cm = 200 m)

0 100 200 m



La torre triangolare e la sua valle *A triangular tower in a valley*

8,2 km

3 h

Il percorso inizia nell'antico borgo di Montegualtieri, ai piedi della sua celebre torre medievale a base triangolare costruita strategicamente in posizione dominante sulla valle del fiume Vomano.

Dal borgo si percorre via del Torrione in direzione Est che si immette in un sentiero in discesa costeggiato da grandi querce. Si raggiunge rapidamente la pianura dove si passa accanto a un antico mulino ad acqua (ex proprietà della famiglia De Sterlich come la stessa torre triangolare). Attraversata la strada asfaltata si prende la carrareccia che dopo 150m piega a sinistra in direzione Ovest; oltrepassato il laghetto per la pesca sportiva si continua a percorrere il sentiero (a tratti poco marcato) tra i campi coltivati (a sinistra) e l'argine del fiume Vomano (a destra) fino ad incontrare una stradina che svolta verso Sud. Attraversata la strada asfaltata, si prende il sentiero che sale a zig-zag il fianco della collina tra boschetti e punti panoramici sulla bella campagna circostante.

Dopo circa 2,5 Km si raggiunge la strada provinciale dove svoltare a sinistra in direzione Montegualtieri. Poco dopo il piccolo cimitero, si prende il sentiero sulla destra, che tra querce e olivi secolari riconduce al punto di partenza.



La torre di Montegualtieri. Montegualtieri tower.

The trail begins in the old village of Montegualtieri, at the foot of its famous triangular medieval tower, set strategically in a dominant position over the River Vomano valley.

From the village we take Via del Torrione eastwards and meet a downhill path, lined with great oaks.

The plain is not far ahead and we pass an old water mill, once owned by the De Sterlich family, also proprietors of the triangular tower. Crossing the tarmac road, we take the track that turns left after 150m, heading to the west, and skirt the small angling lake, then continue along the path (sometimes not very clear) between the fields (to the left) and the Vomano riverbank (right), as far as a narrow road that turns south. We cross the tarmac road, take the path that zig-zags up across the hillside amidst groves and scenic spots overlooking the lovely surrounding countryside. After 2.5km we reach the provincial road where we can turn left towards Montegualtieri. Shortly after the small cemetery, we take the path on the right, and flanked by oaks and olive trees we return to our starting point.



Sui covoni lungo il sentiero. Sheaves on the trail.

PARTENZA e ARRIVO
DEPARTURE and ARRIVAL
Montegualtieri, via Torrione 41



297 m

E



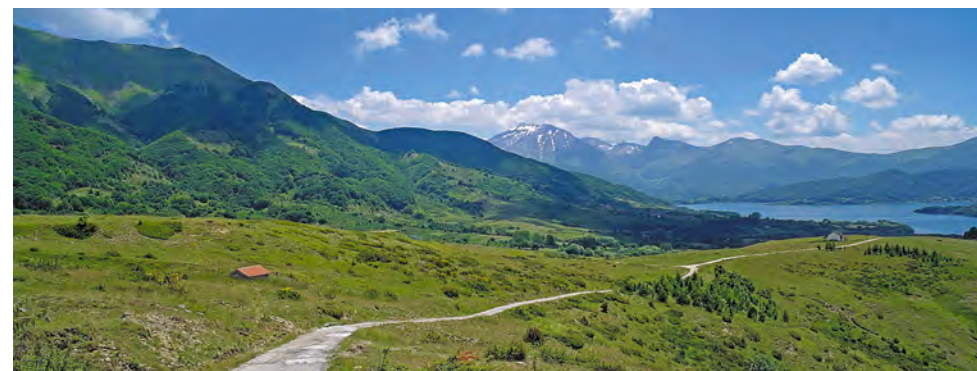
IAT Teramo - tel. 0861 244222



GPX

 2 h

4

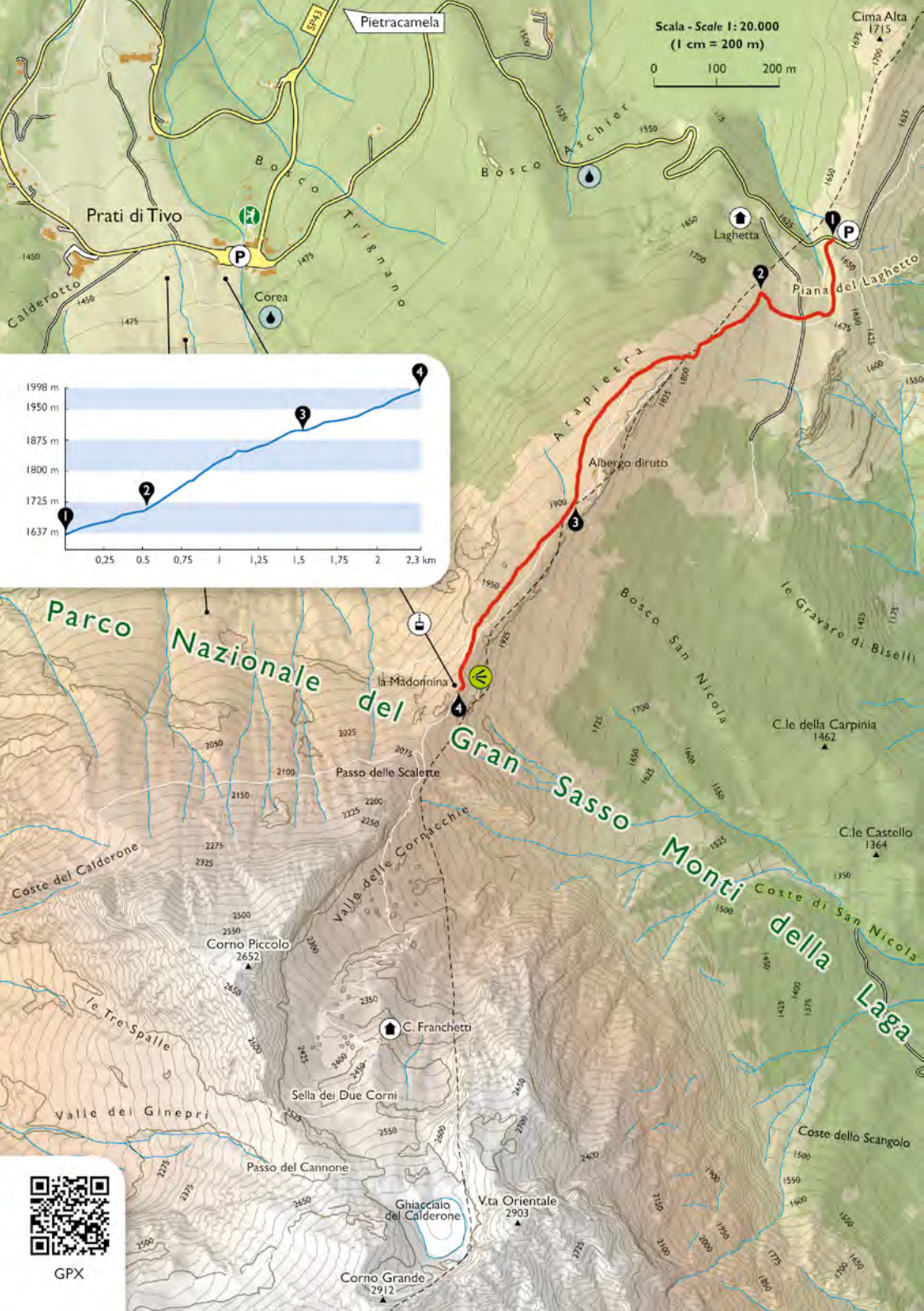


Top: Stretch of the path against the lake backdrop.

▲ 42°34'10.84"N 13°22'06.65"E

IAT L'Aquila - tel. 0862 410808





Verso l'affascinante mondo di roccia The fascinating world of rock

4,6 km

2.30 h

5

Il Gran Sasso è costituito da roccia calcarea ed è vario nella morfologia e nel panorama.

Questo versante della montagna è aspro e selvaggio, e qui la sua cima più alta, il Corno Grande, ci mostra la sua cresta a forma di ferro di cavallo che include tre vette: quella orientale, quella centrale (2.893 metri) e quella occidentale, che rappresenta il punto più alto del gruppo. Queste cime sono adatte sicuramente ad escursionisti particolarmente allenati, ma, senza dubbio, tutti possono godere del fascino di questa montagna, come testimoniato in questo percorso che ci porta all'arrivo della cabinovia. Dal piazzale di Prati di Tivo, si prende a sinistra (est) una strada prima asfaltata, poi sterrata che sale ad un ampio valico fra la Cima Alta ed il piede del crestone dell'Arapietra, fino alla località Piana del Laghetto (quota 1650 m) (3 km) (si trova qui un ampio slargo per parcheggiare). Il sentiero (103) ha inizio sulla destra, in corrispondenza della curva.

Si costeggia un dosso erboso soprastante una valletta, che si aggira poco dopo con un'ampia curva (croce a sinistra). Si attraversa una strada sterrata e si raggiunge (verso destra) il crestone dell'Arapietra. Il sentiero si fa più ripido e segue il crestone; poi la pendenza si riduce e si arriva nei pressi di un albergo diruto. Il sentiero continua in leggera salita fino a raggiungere la stazione della cabinovia. Il ritorno è sullo stesso percorso. È possibile far uso della cabinovia per il ritorno; in tal caso, consultare gli orari di apertura preventivamente.



Arrivo alla Madonnina. Arriving at La Madonnina.

Mount Gran Sasso is limestone, with varied morphology and landscape. This side of the mountain is rugged and wild, and Corno Grande, its highest peak, shows its horseshoe ridge with three peaks: one to the east, one to the centre (2,893m), and one to the west, which is the range's tallest point.

These peaks are definitely for experienced hikers but everyone else can certainly enjoy the charm of the mountain, using trails like ours, which lead to the cable-car station.

From the Prati di Tivo forecourt, we turn left (east) on a paved road that then becomes a dirt track and ascends to a broad pass between Cima Alta and the foot of the Arapietra crest. We continue as far as Piana del Laghetto (1,650m), which is 3km away and offers a large parking area. Path 103 starts to the right, by the bend and runs along a grassy hillock above a small valley, which is shortly after a broad curve (a cross to the left). Crossing a dirt road we reach (to the right) the great Arapietra crest.

The trail becomes steeper and follows the crest then the slope decreases and we reach the ruins of a hotel. The route continues uphill until we reach the cable car station. The return is back along the same path and we can use the cable car for the return trip (consult timetables beforehand).



L'albergo diruto. Derelict hotel.



GPX

PARTENZA e ARRIVO
DEPARTURE and ARRIVAL

Pietracamela, Prati di Tivo, Piana del Laghetto



360 m



E

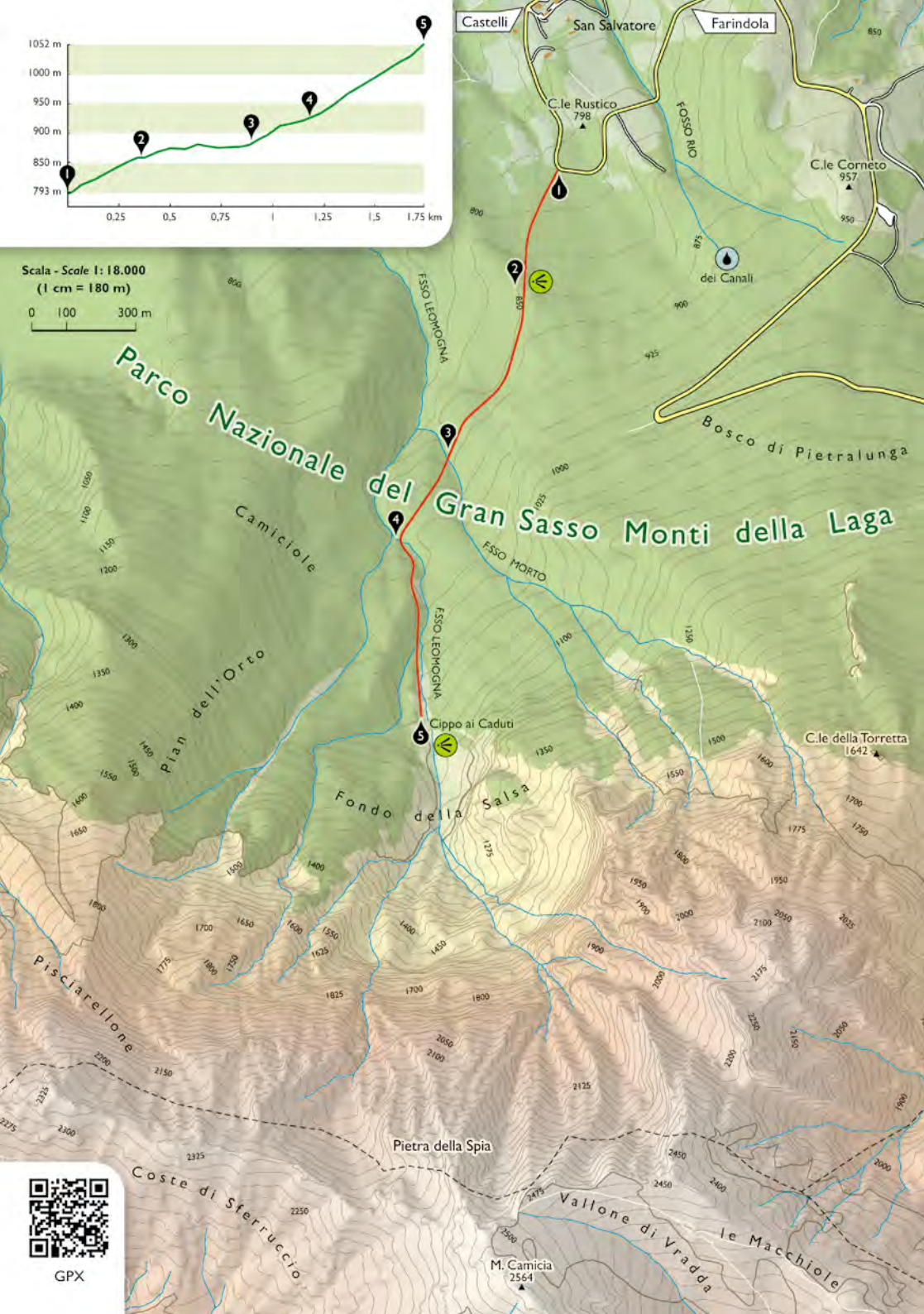


IAT Teramo - tel. 0861 244222

Sotto le ardite creste del monte Camicia In the shadow of soaring Mount Camicia

3,5 km

2,5 h



L'escursione ha inizio nella parte alta di San Salvatore, frazione del piccolo borgo di Castelli (m 770).

Il percorso conduce fino alla Parete Nord del Monte Camicia, notevole per la sua grandiosità.

Si segue una comoda pista che sale attraverso la faggeta, supera una panoramica selletta e raggiunge il breccioso Fosso Morto.

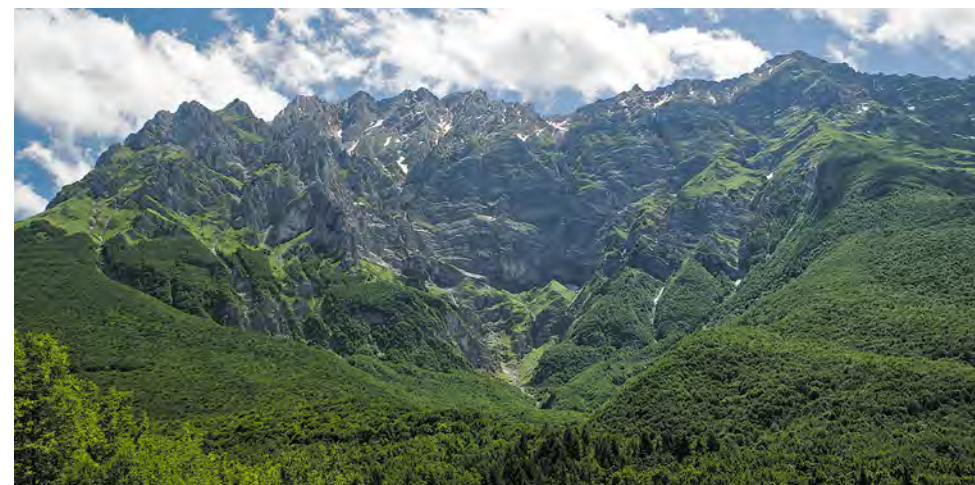
Piegando a sinistra, si percorre il sentiero più ripido "Piergiorgio De Paulis" e, continuando a scendere, si attraversa il Fosso Leomogna per raggiungere poi il cippo ai caduti in montagna; di qui, proprio alla base della Parete Nord del Monte Camicia, dove si incrocia il Sentiero dei Quattro Vadi, si entra nel panoramico anfiteatro del Fondo della Salsa. Per il ritorno si consiglia di riprendere lo stesso percorso a ritroso. Lungo il sentiero non sono presenti fonti, per cui si consiglia di portare con sé una borraccia. Fondo della Salsa prende il nome dalla forma ad imbuto della vallata dove vanno a finire, nel punto più basso, neve, sassi e alberi. Ci si trova sotto la parete nord del monte Camicia, a 2564 metri, una delle pareti più difficili dell'Appennino. Non è consigliabile avvicinarsi troppo alla parete per pericolo di caduta massi dovuta anche ai camosci che vivono su quelle pareti.

The hike starts in the upper area of San Salvatore, a district of tiny Castelli, a village at 770m. The route leads up to the stunning north face of Mount Camicia.

The easy trail progresses upwards, through the beech woods, crossing a small, panoramic pass, and reaching the gravelly Fosso Morto. Turning left, we take the steeper 'Piergiorgio De Paulis' track downhill, crossing Fosso Leomogna to reach the memorial to those who lost their lives in the mountains. Here, precisely at the foot of Mount Camicia's north face, we meet the Four Vadi path and enter the panoramic Fondo della Salsa amphitheatre. The best way to return is to take the same route back. Along the trail there are no springs so it may be a good idea to take water.

Fondo della Salsa is named for the valley's funnel shape, which channels snow, rocks and trees to its lowest point, located under the north face of Mount Camicia. At 2,564m this is one of the most difficult slopes in the Apennines and it is advisable not to get too close to it since there is a real risk of falling rocks, often caused by the chamois that live there.

Il Fondo della Salsa con il monte Camicia sullo sfondo.
Fondo della Salsa with Mount Camicia in the background.



GPX

PARTENZA e ARRIVO
DEPARTURE and ARRIVAL
Castelli, frazione S. Salvatore, SP 37
Ⓐ 42°28'07.46"N 13°43'06.83"E

280 m

E



IAT Teramo - tel. 0861 244222



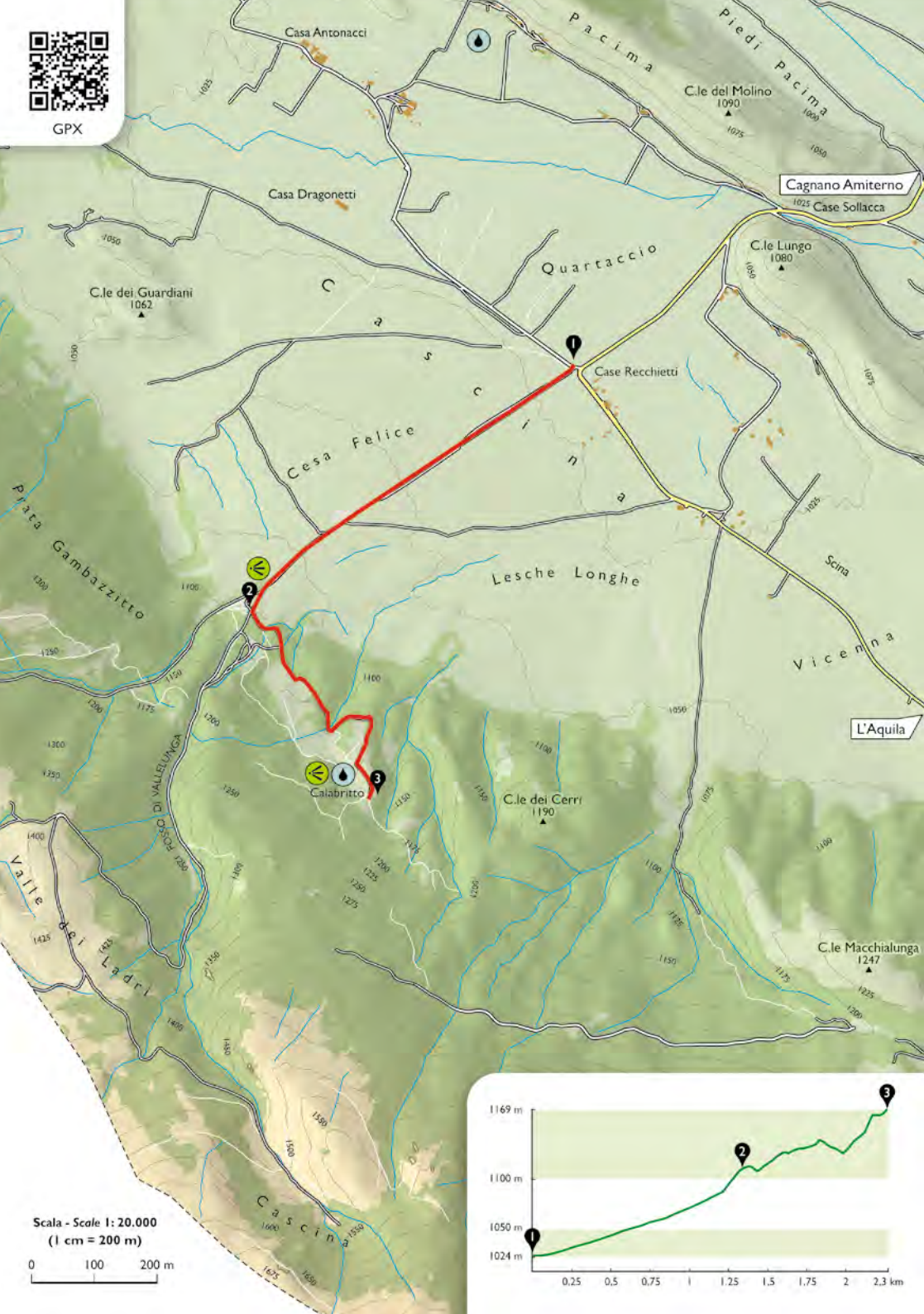
GPX

Camminando nell'antico paesaggio carsico Walking in the ancient karst landscape

4,6 km

2 h

7



Meta di appassionati della natura, i Piani di Cascina sono un altopiano carsico esteso per circa 8 km in lunghezza e 4 in larghezza e posto ad una quota di poco superiore ai 1000m, lungo il versante settentrionale del gruppo montuoso di Monte Calvo e di Monte Giano. È un luogo ricco di sorgenti, fonti e inghiottitoi, circondato da un bosco anfitheatro naturale con presenza di percorsi di trekking a piedi, a cavallo e in MTB. Il luogo ha da sempre vocazione al pascolo e alla coltivazione di legumi e patate. Segnaliamo, tra i vicoli della suggestiva frazione di Termine (ultimo avamposto prima della montagna), la chiesa di Maria S.S. della Natività.

Il nostro percorso inizia nei pressi di Case Recchietti, in corrispondenza del cartello che indica la Fonte Calabritto. Si percorre la strada brecciata in direzione sud-ovest che, in circa 1,3 km, ci immette nel bosco. Qui possiamo osservare bene la conformazione dell'altopiano carsico. A circa 1200 m troviamo un bivio sulla destra che ignoriamo per prendere dopo poco una brecciata sulla sinistra. Si continua in leggera salita, in un percorso a zig-zag, immersi nel bosco tra noccioli, faggi, carpini, aceri e ornielli per circa 900 m.

Alla fine del sentiero, sulla destra, troviamo Fonte Calabritto, meta della nostra passeggiata: fontana usata in passato come abbeveratoio per gli animali. La sua posizione è privilegiata e ci permette di osservare l'affascinante paesaggio dei Piani di Cascina con l'anfiteatro montano dei Monti Cagno e Gabbia. Il ritorno è sul medesimo tragitto.



Lungo il percorso. Along the trail.



Fonte Calabritto. Sullo sfondo i Piani di Cascina. Calabritto fountain. The Piani di Cascina landscape.

Piani di Cascina, a preferred destination for nature lovers, is a karst plateau about 8km long and 4km wide, at just over 1,000m, along the northern slopes of the Mount Calvo and Mount Giano group.

It is rich in springs, fountains and sinkholes, surrounded by a natural amphitheatre set in woodlands, which offers hiking, horse-riding and mountain biking. The area has always been used for grazing and growing pulses and potatoes.

Worthy of note, the church of Maria SS della Natività, found on a lane in the picturesque village of Termine. Our route begins near Case Recchietti, at the signpost for Fonte Calabritto, where we follow the gravel road south west for about 1.3km, as far as the woods.

Here the shape of the karst plateau is very clear. At about 1,200m, there is a junction on the right and we should pass that to take the nearby gravel road on the left. We proceed uphill, in a zigzag path, surrounded by woods of beech, hazelnut, hornbeam, maple, and flowering ash, for about 900m.

At the end of the trail, on the right, we find Fonte Calabritto, the destination of our hike. This fountain was once used as a watering place for animals.

Its singular location allows us to observe the fascinating landscape of Piani di Cascina, with the mountain amphitheatre formed by the Cagno and Gabbia mountains. We can return along the same route.

PARTENZA e ARRIVO
DEPARTURE and ARRIVAL

Cagnano Amiterno, c.da Termine, Piani di Cascina

Ⓐ 42°26'16,48" N, 13°10'17,09" E

175 m

E



IAT L'Aquila - tel. 0862 410808



Oltre i 2000 metri del Gran Sasso Over 2,000m on Mount Gran Sasso

5 km

8

3 h



Oltre il valico della Portella. Over Portella pass.

L'itinerario proposto, molto affascinante, percorre l'aerea e panoramica cresta di confine tra l'Abruzzo aquilano e quello teramano.

Dal piazzale di Campo Imperatore, dove si parcheggia, si passa a sinistra del giardino botanico alpino, fruibile nel periodo estivo. Qui si possono ammirare oltre 3500 mq di giardino con le piante degli habitat altitudinali del Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga. A seguire, incontriamo l'Osservatorio Astronomico, aperto su prenotazione per visite diurne e notturne. Il nostro percorso sale, seguendo l'evidente sentiero. Percorsi i primi 500 m, si oltrepassa una deviazione a destra per Monte Aquila (101); si continua dritto (tornanti) fino ad arrivare al rifugio Duca degli Abruzzi aperto nel periodo estivo (consultare il sito) (in tutto 1,4 km con un dislivello di 250 m). Da qui il panorama è invidiabile: le principali vette del massiccio sembrano davvero a portata di mano. Si prosegue a sinistra (100) fino alla cresta del Monte Portella. Scrutando a nord, vediamo i morbidi pendii di Campo Pericoli, dove è possibile avvistare i camosci.

Poi si arriva allo stretto intaglio del Passo della Portella, valico di passaggio tra Assergi e Pietracamela. Dopo 400 m di cresta, si piega a sinistra all'incrocio (102), per entrare nell'ampio Vallone della Portella. Percorsi 800 m, al bivio continuare a sinistra verso il Passo del Lupo (2156 m); continuare sul sentiero che taglia il pendio orizzontalmente fino all'arrivo alla stazione della funivia.

The itinerary is fascinating, along the airy, scenic border between the Abruzzo provinces of L'Aquila and Teramo.

From the Campo Imperatore forecourt car park, we bear to the left of the Giardino Botanico Alpino, which is open in summer. These botanical gardens offer more than 3,500sqm of plants from the high-altitude habitats of Gran Sasso and Monti della Laga National Park. Then we meet the astronomy observatory, open by appointment for day and night visits.

Our path is now obviously upwards and after the first 500m we pass a right turn for Mount Aquila (101). We proceed along a road with bends as far as the Duca degli Abruzzi refuge (around 1.4km, with a height difference of 250m), open in summer (see website). The view here is staggering as the massif's main peaks seem so close. We now go left (100) up to the Mount Portella ridge.

Looking north, we see Campo Pericoli's gentle slopes and the chamois that were recently reintroduced. Then we reach the narrow Passo della Portella pass, connecting Assergi and Pietracamela. After 400m we turn left at the intersection (102) and enter the large Portella valley. A further 800m takes us to the fork and keeping left we head for Passo del Lupo (2,156m).

If we continue on the path that cuts across the slope horizontally we come to the cable car station.



Il rifugio Duca degli Abruzzi. The Duca degli Abruzzi refuge.

PARTENZA e ARRIVO
DEPARTURE and ARRIVAL

L'Aquila, Piazzale di Campo Imperatore, SR17bis/C



359 m



E

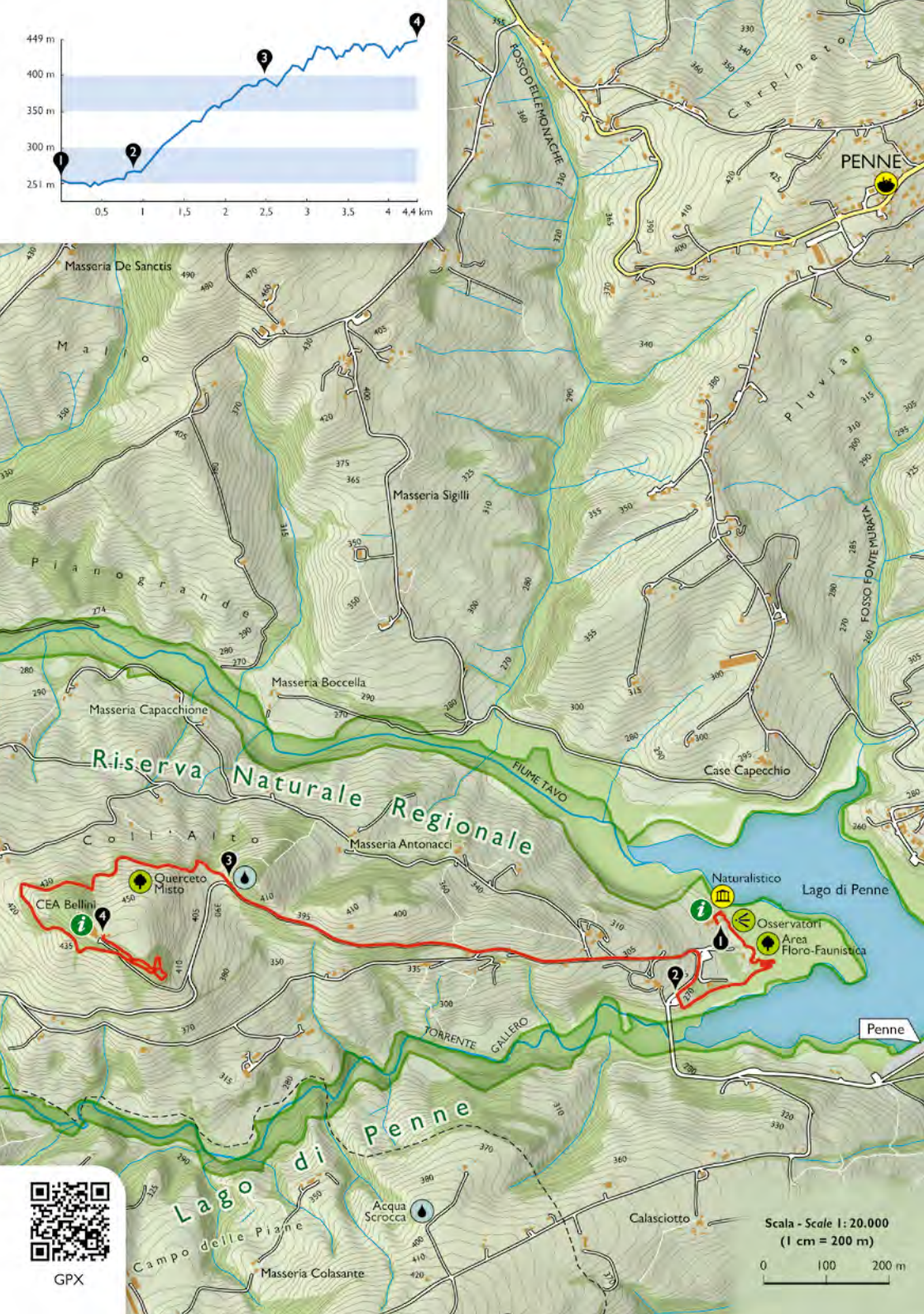


IAT L'Aquila - tel. 0862 410808

Coccolati dalla biodiversità A cocoon of biodiversity

8,8 km

4 h



Il percorso si snoda all'interno della Riserva Naturale Regionale "Lago di Penne".

La partenza è presso il Centro Visite dell'Area protetta dove, in questa prima parte (800 m), un percorso tavolato lo rende adatto anche a persone con difficoltà motorie. Si attraversa l'area floro-faunistica dove si trovano il Centro Anatre Mediterranee, il Centro Lontra, e l'Orto Botanico; all'uscita dell'area si percorre la strada asfaltata in direzione Collalto per circa 1,5 km fino ad arrivare ad una piccola fontana; da lì, imboccare a destra il sentiero che costeggia il versante nord della collina di Collalto.

Dopo circa 600 m, svoltare a sinistra per il sentiero nel bosco misto; in quest'area, importante scrigno di biodiversità, troviamo un querceto misto con roverelle, aceri e ornielli nel piano più alto, noccioli, biancospini e sanguinelli nel piano intermedio. Fra i numerosi animali che popolano il bosco, è facile avvistare la ghiandaia, la poiana, la volpe ed il cinghiale, ma vi abitano anche il gufo, la faina, il tasso, il capriolo e la lepre. Tantissimi gli insetti, fra cui numerose specie di farfalle (cavolaia) e di falene (sfinge della quercia).

Si percorre il sentiero per 1,2 km fino ad arrivare al Centro di Educazione ambientale A. Bellini dove è possibile visitare il laboratorio di falegnameria, il laboratorio di trasformazione di prodotti agricoli, la fattoria didattica e il piccolo osservatorio astronomico. Il ritorno sullo stesso percorso.



Il lago di Penne. Lake Penne.

The trail winds through the Lago di Penne regional nature reserve, starting out at its Visitor Centre.

Here a first part (800m) is covered with decking and is also suitable for people with mobility issues.

We cross an area of flora and fauna, with a centre devoted to the Mediterranean duck and one to the otter. There is also a botanical garden.

From the exit we take a tarmac road towards Collalto, for about 1.5km, until we come to a small fountain. Here we turn right onto the path on the north side of the Collalto hill. After about 600m we turn left for the track through the mixed woods.

This area is a real treasure trove of biodiversity, with a grove of oak and downy oak, with maple and manna-ash at the higher altitudes; hazelnut, hawthorn and common dogwood at mid heights.

The woods are home to many animals and we will easily spot jays, buzzards, foxes, and boar, but also owls, beech marten, badger, roe deer, and hare. Many insects, including species of butterflies like cabbage white and moths like oak hawks. We proceed along the trail for 1.2km, as far as the up to the A. Bellini environmental education centre, where we can visit workshops for carpentry and processing of agricultural products, a petting zoo, and a small astronomical observatory. The return is along the same route.



La lontra. The otter.

PARTENZA e ARRIVO
DEPARTURE and ARRIVAL

Penne, Riserva Lago di Penne, C.da Collalto I

IAT Loreto Aprutino - tel. 085 8290213



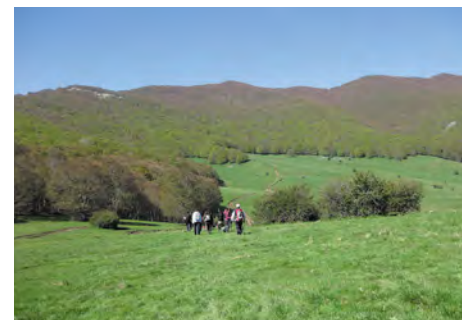
GPX

Il sentiero Frassati sul Voltigno Piana Voltigno and the Frassati trail

8,2 km

3 h

10



Lungo il sentiero. Along the trail.

La Piana del Voltigno è un incantevole altopiano di origine carsica sito nella parte orientale del Gran Sasso. La vallata fa parte del Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga e costituisce, dal 1989, insieme alla Valle D'Angri, la Riserva regionale "Voltigno e Valle D'Angri".

Tutto l'altopiano è ricco di vedute paesaggistiche molto suggestive. La flora e la fauna sono quelle tipiche dell'Appennino abruzzese. Sono presenti boschi di faggi, abeti, betulle, pioppi, tassi (taxus baccata), aceri e anche molte specie di fiori come la genziana, la primula, l'anemone, l'orchidea, il giglio martagone, la peonia, l'atropa o belladonna. La zona è molto ricca anche dal punto di vista della fauna. L'itinerario proposto ricalca in parte quello più ampio dedicato al Beato Pier Giorgio Frassati (progetto CAI di Penne) e ha inizio dalla località Vado di Focina (m.1383), il valico prima della Piana del Voltigno.

Da qui si prosegue verso Fonte Cornacchia, passando per il lato destro del Voltigno, e poi, continuando verso sinistra si passa attorno ad una dolina, che è la più grande dell'intero ambiente carsico circostante e rappresenta il punto più basso della piana dove defluiscono tutte le acque. Qui il sentiero continua in leggera salita fino a Fonte Aciprano (m.1452) da dove si scorge il rifugio Le Paggiare, gestito dal Cai di Penne; il percorso ritorna al punto di partenza passando per il laghetto artificiale e poi costeggiando il Lago Sfondò (m.1361).

Piana Voltigno is a fascinating plateau of karst origin located on the eastern side of Mount Gran Sasso. The valley is part of Gran Sasso and Monti della Laga National Park but since 1989 it has also been a partner in the Voltigno and Valle D'Angri regional reserve.

The entire plateau boasts endless stunning landscapes, with flora and fauna typical of the Abruzzo Apennines. Woodlands include beech, fir, birch, poplar, yew, maple, and also many species of flowers like gentian, primrose, anemone, orchid, Turk's cap lily, peony, belladonna. The area is also a popular habitat for fauna. A significant section of our trail follows the longer route dedicated to the Blessed Pier Giorgio Frassati by CAI – Club Alpino Italiano's Penne project. The starting point is in the district of Vado Focina (1,383m), the pass preceding Piana Voltigno.

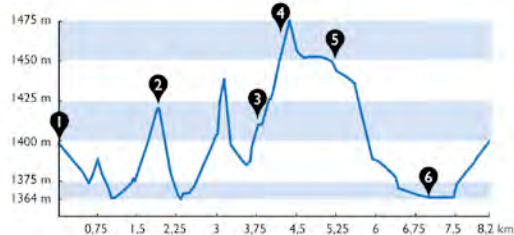
From here we head towards Fonte Cornacchia, taking the right side of Piana Voltigno, continue to the left as we pass around the largest sinkhole of the entire surrounding karst area. This is the lowest point of the plateau, towards which all waters flow.

Here the trail continues gently uphill as far as Fonte Aciprano (1,452m) where we find Le Paggiare, a refuge run by CAI Penne.

We return to the starting point via the artificial lake and skirting Lake Sfondò (1,361m).



Guardando il lago Sfondò. Looking at lake Sfondò.



Scala - Scale 1:20,000
(1 cm = 200 m)

0 100 200 m

PARTENZA e ARRIVO
DEPARTURE and ARRIVAL

Villa Celiera, località Vado di Focina, SP9

Ⓐ 42°22'19.96"N 13°48'31.31"E



260 m

E

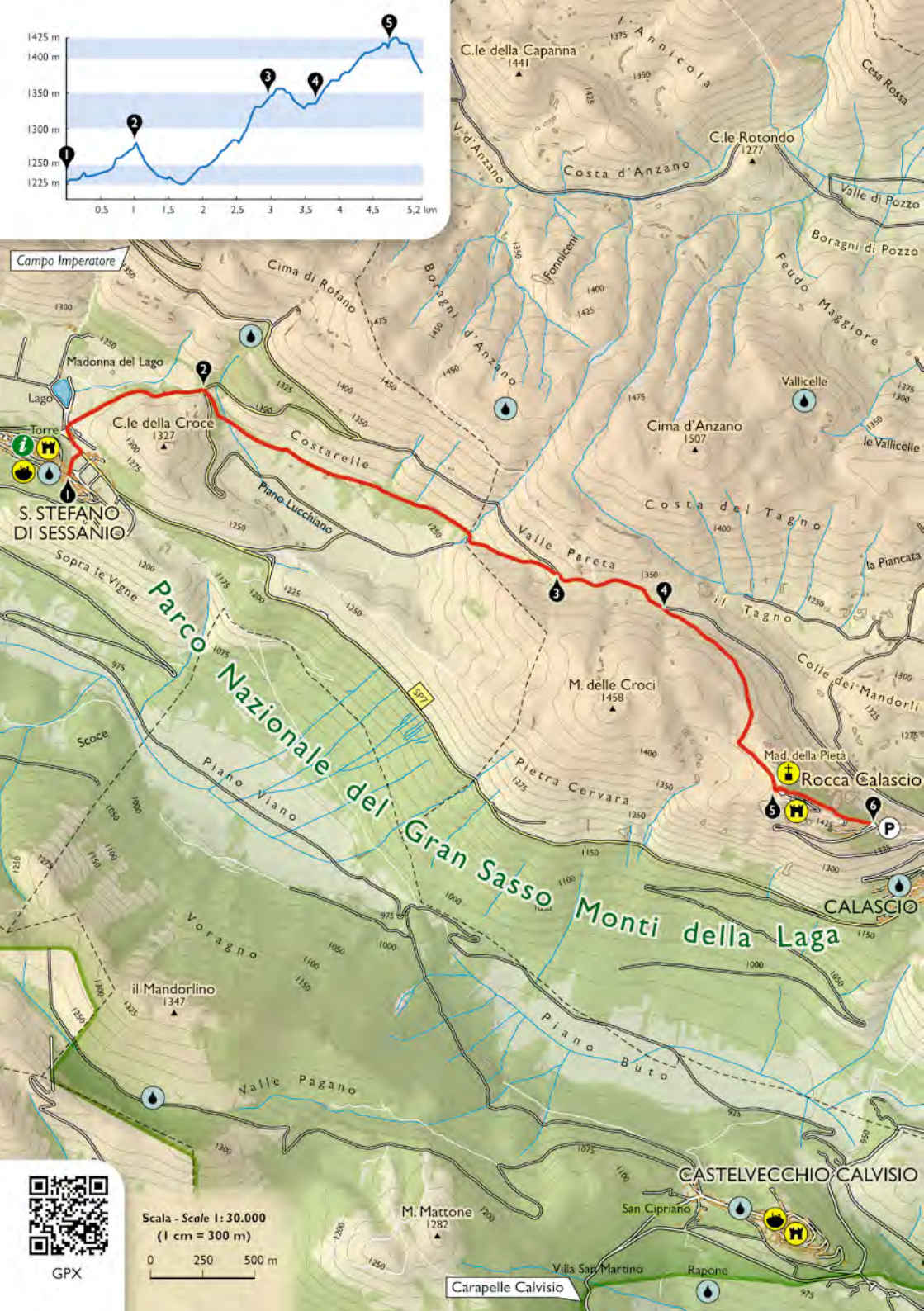


IAT Loreto Aprutino - tel. 085 8290213

Tra borghi e castelli medievali Around medieval villages and castles

10,4 km

4 h



Dal centro di Santo Stefano di Sessanio, si imbecca a piedi la strada per Campo Imperatore. Dopo circa 1 km (cartello), si piega a destra per una stradina e poi per un viottolo che traversa un altopiano (Piano Lucchiano); di qui, si sale in un vallone (la Valle Pareta) fino a una strada a mezza costa (3,5 km dalla partenza). La si segue verso destra, ci si tiene a destra a una biforcazione e si sale all'oratorio rinascimentale della Madonna della Pietà, un piccolo tempietto eretto tra il XVI ed il XVII secolo. Esso ha una struttura a pianta ottagonale con cupola ad otto spicchi e l'interno presenta un dipinto raffigurante la Vergine miracolosa ed una scultura di San Michele armato.

Da qui, è possibile proseguire per l'abitato di Rocca Calascio, in buona parte abbandonato (ancora 350 m e poi girare a destra), oppure salire alla fortezza piegando a destra. Il castello (1380), visitabile gratuitamente, era utilizzato come punto d'osservazione militare in comunicazione con altri castelli vicini, sino all'Adriatico. Costruito in pietra bianca a conci squadrate, si compone di un mastio centrale, di una cerchia muraria merlata e quattro torri d'angolo. Il percorso termina nell'area parcheggio all'imbocco del centro abitato di Rocca Calascio. A questo punto, si torna a Santo Stefano di Sessanio per lo stesso percorso.

Per chi volesse visitare il suggestivo centro storico di Calascio (circa 3 km di distanza) si segue la strada a tornanti in discesa, fino al centro abitato. Da qui si può tornare a Santo Stefano in bus (vedi orari sul posto).



Il castello di Roccalascio. Roccalascio castle.

From the centre of Santo Stefano di Sessanio we take the road for Campo Imperatore. After about 1 km (signpost), we turn right onto a side street and then take a lane crossing a plateau (Piano Lucchiano). From here we climb up a valley (Valle Pareta) as far as a road halfway up the slope (3.5 km from the start).

Following it to the right and keeping to the right, we reach a fork and go up to the Renaissance oratory of Madonna della Pietà, a small chapel built in the sixteenth-seventeenth century. The place of worship has an octagonal floor plan and a dome with eight segments. Inside we find a painting of Our Lady of Miracles and a sculpture of Saint Michael with Arms.

From here, we can head towards the village of Rocca Calascio, largely abandoned, (another 350 m, then turn right) or we can climb to the fortress by bearing right. The fortress (1380), which can be visited free of charge, was used as a military observation point in communication with other nearby castles, as far as the Adriatic Sea. It is in white ashlar and consists of a keep, a crenellated wall, and four corner towers. The path ends in the parking area at the entrance to the village of Rocca Calascio. At this point, we can go back to Santo Stefano di Sessanio along the same route.

To visit the charming town of Calascio (around 3 km away) we follow the winding road downhill to the town. From here we can return to Santo Stefano by bus (see timetable).



Santo Stefano di Sessanio.

PARTENZA e ARRIVO
DEPARTURE and ARRIVAL

Santo Stefano di Sessanio, incrocio via Benedetta / via Battisti

354 m

E

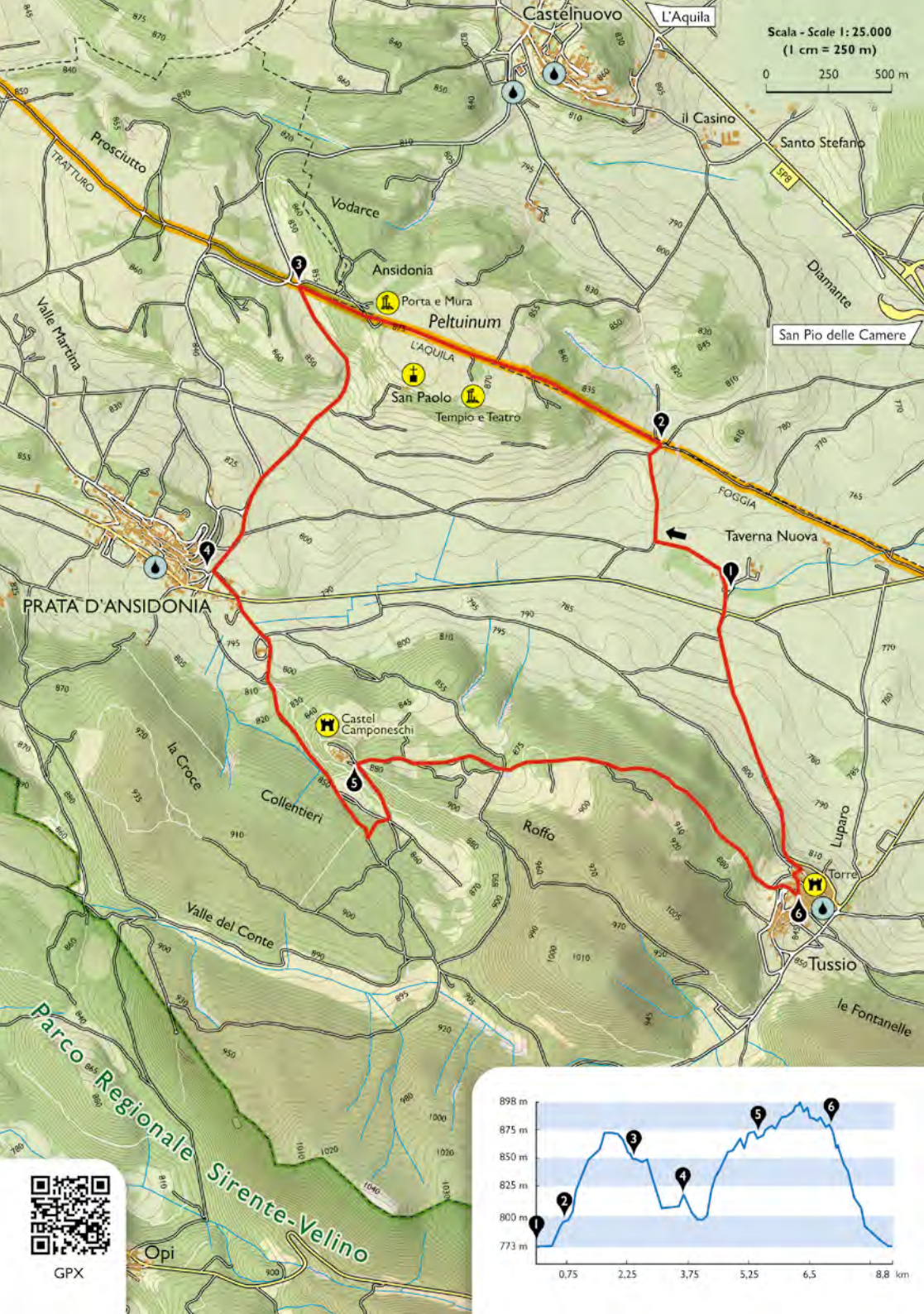


IAT Navelli - tel. 0862 959158

Una giornata sul tratturo magno A day on the tratturo magno fortress trail

8,8 km

5 h



Lasciata la macchina presso il piazzale del ristorante ai piedi di Tussio (Prata d'Ansidonia), si intraprende il sentiero a sinistra dell'edificio segnalato dalla presenza di pioppi e salici. Di qui si prosegue fino a poco dopo un casotto del gas per poi immettersi nel Tratturo Magno (indicazioni per Peltuinum). Si svolta a sinistra e ci si arrampica sulla collinetta per trovarsi nell'altipiano della città Romano-Vestina di Peltuinum: qui infatti sono stati rinvenuti resti romani, tombe vestine e resti di un monastero medioevale insediato sulle rovine della città distrutta da un terremoto. In loco è possibile vedere il podio del tempio dedicato ad Apollo e il teatro sul lato meridionale del colle, appoggiato al pendio (di fianco al podio del tempio un misterioso monolite vestino e sul retro una fonte "sacra").

Si passa fra le rovine della porta e si scende dal lato opposto del colle e, prima di raggiungere la strada asfaltata, si gira a sinistra (Sud-Est) lungo una carrareccia. La si segue fino a re-immettersi sulla strada asfaltata che, percorrendola, conduce a Prata d'Ansidonia. Se si attraversa la strada si raggiunge Castel Camponeschi (uno dei presidi del Tratturo Magno). Si prosegue su una bella carrareccia panoramica dalla quale si vede tutta la piana col tratturo e Peltuinum. Si giunge al bel paese di Tussio, quindi, ripresa la strada asfaltata a nord-ovest e percorsa la Prata San Pio delle Camere, si torna al punto di partenza.



Castel Camponeschi.

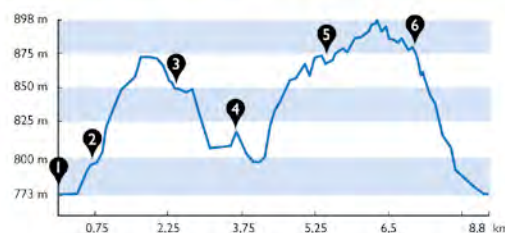
Hikers can leave their car in the restaurant forecourt at the foot of Tussio (Prata d'Ansidonia), then take the path lined with poplars and willows, on the left of the building. From here it is a short distance to the gas company cabin, located at the start of the Tratturo Magno (signposting for Peltuinum) sheep track. We turn left and walk up the hillock to the central upland of the Roman-Vestino town of Peltuinum. Here Roman remains and Vestino tombs were brought to light, as well as the remains of a Medieval monastery built over the ruins of the town that had been destroyed by an earthquake. The site contains the podium of the temple dedicated to Apollo and the theatre, on the south side of the hill, set against the slope.

Next to the temple podium there is a mysterious Vestino monolith with a 'sacred' spring on the rear. Crossing the ruins of the gate we walk down the other side of the hill and turn left (south east) along a track before reaching the paved road.

We proceed along the path and it takes us back onto the paved road, which connects Prata d'Ansidonia. If we cross the road it will take us to Castel Camponeschi, one of the Tratturo Magno fortresses. Continuing along a lovely scenic trail we enjoy a view of the entire plain with the Tratturo and Peltuinum. We will now have reached charming Tussio and we can return to the tarmac road to the north west, cross Prata San Pio delle Camere and find ourselves back at the starting point.



**Nei pressi dell'area di Peltuinum.
Near the Peltuinum area.**



PARTENZA e ARRIVO DEPARTURE and ARRIVAL

Prata d'Ansidonia, località Taverna Nuova

Ⓐ 42°16'34,51"N 13°38'12,62"E



243 m

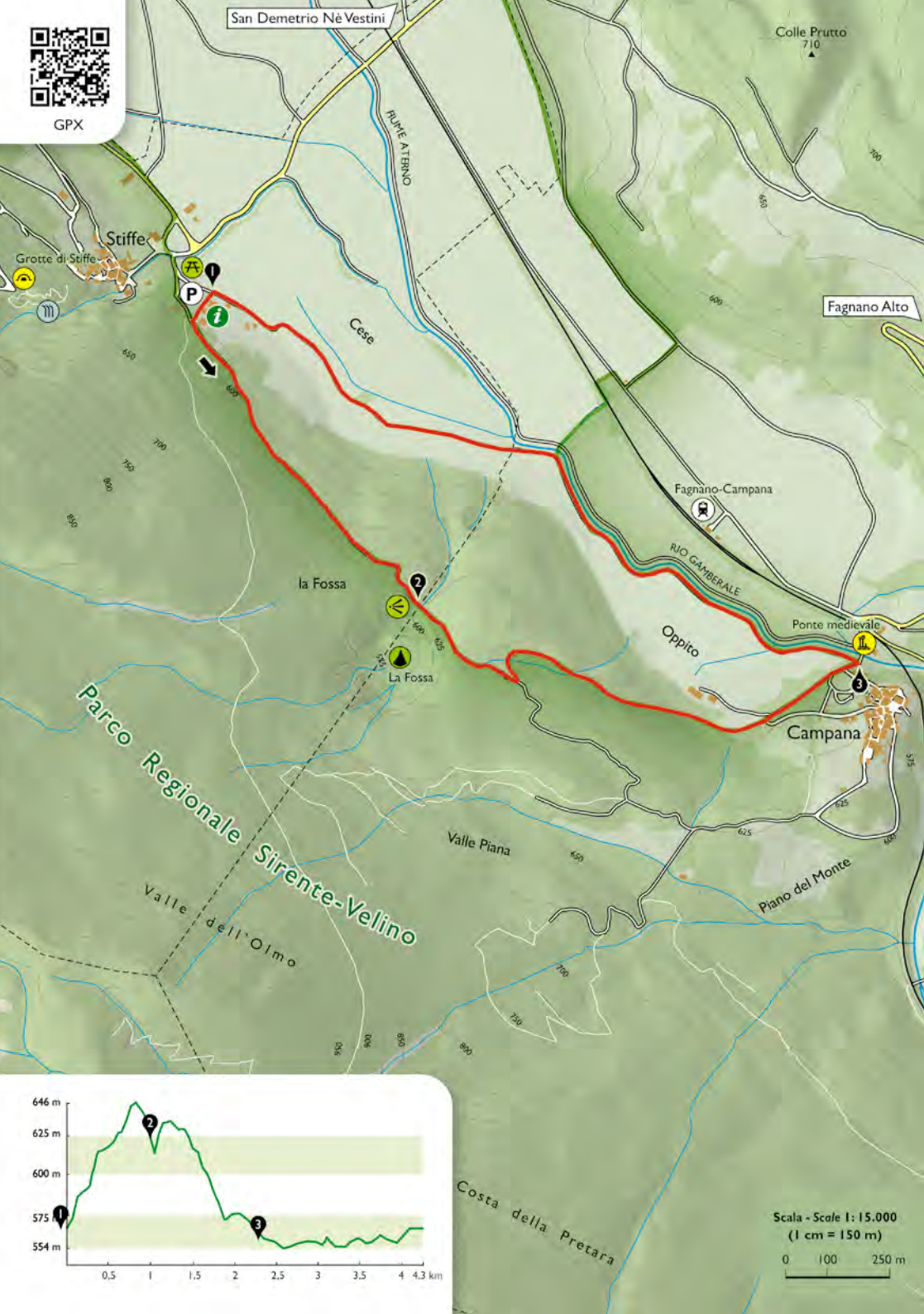
E



IAT Navelli - tel. 0862 959158



GPX



Tra grotte e doline carsiche A network of caves and sinkholes

4,3 km

1,5 h

13



Uno sguardo su Fossa Campana. Looking at Fossa Campana.

Il percorso ha inizio dal parcheggio della biglietteria delle Grotte di Stiffe e dopo circa un chilometro in leggera salita, si raggiunge una dolina denominata "Fossa Campana".

L'immensa voragine è il risultato del crollo di antiche caverne di origine carsica e ha un diametro di 300 m e una profondità di 100 m; nella stagione calda, inoltre, l'intera dolina si ricopre di un'ampia vegetazione che la rende alquanto mimetizzata al visitatore. Sul fondo poi, nel lato nord-ovest, un ulteriore sprofondamento conico dimostra che la zona è ancora interessata da movimenti sotterranei. Il sentiero prosegue in discesa fino alla frazione di Campana, nel comune di Fagnano Alto, da cui è possibile ammirare lo splendido ponte medioevale. Prima del ponte si gira a sinistra e si costeggia il Rio Gamberale per circa 1 km su sentiero pianeggiante fino a tornare al punto di partenza. Qui giunti, meritano una visita le famose Grotte di Stiffe: cavità carsica dove è possibile ammirare i salti d'acqua e le cascate originatesi dal fiume perenne. Le grotte sono infatti una risorgenza del fiume, cioè il punto dove questo torna alla luce dopo un tratto sotterraneo.



Il ponte medievale. The medieval bridge.

The trail starts from the Stiffe Caves ticket office car park, with about a kilometre of uphill walking. There we reach the Fossa Campana sinkhole, an immense chasm resulting from the collapse of the ancient karst caves. In warm weather the sinkhole, with a diameter of 300m and depth of 100m, is entirely covered with ample vegetation that tends to conceal it from hikers. At the bottom of the north-west side, further conical subsidence proves that the area is still affected by underground shifts.



La grotta di Stiffe. Stiffe caves.

The trail continues downhill as far as Campana (a district of the municipality of Fagnano Alto), offering a view of a fine medieval bridge.

Before the bridge, we turn left and skirt the Rio Gamberale stream for about 2km, on a flat track that takes us back to our starting point. From here we can also visit Stiffe's famous karst caves, to admire the waterfalls and cascades created by a perennial river. The caves are a resurgence of the river, the point where it returns to the surface after a stretch underground.

PARTENZA e ARRIVO
DEPARTURE and ARRIVAL

San Demetrio nè Vestini, Stiffe, via del Mulino 2
Biglietteria delle Grotte di Stiffe



129 m

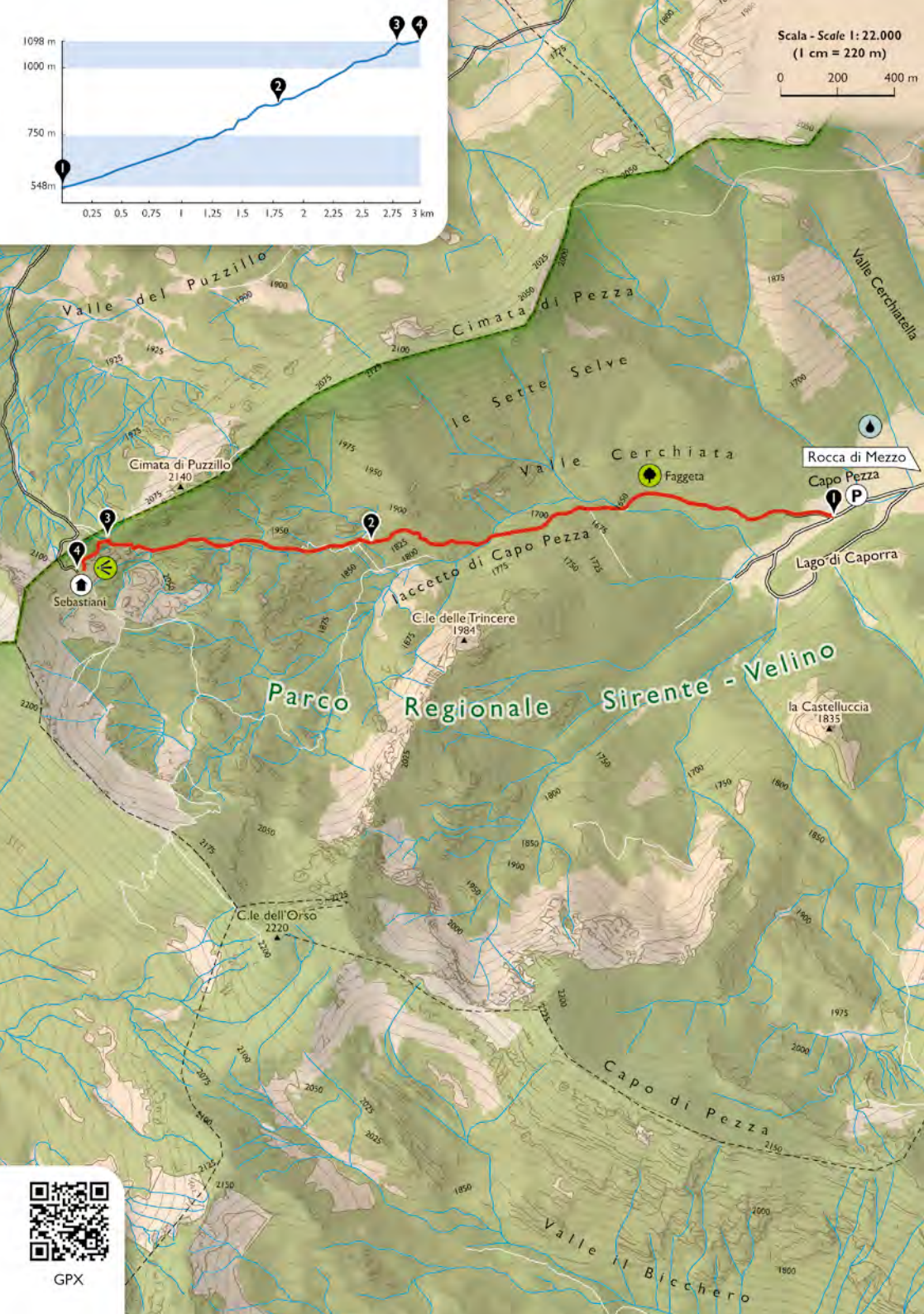
T



Alla ricerca di magici scenari Exploring an enchanted landscape

6 km

5 h

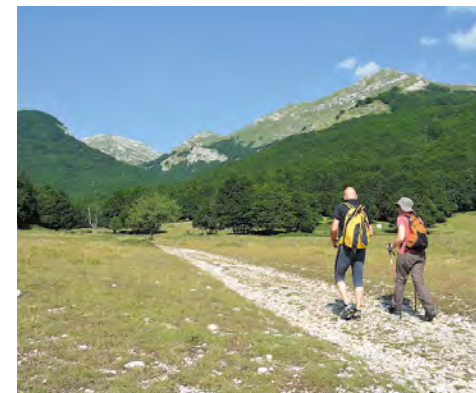


I Piani di Pezza sono un altopiano carsico di origine glaciale compreso nella catena del Velino-Sirente. È delimitato a nord e a sud da interessanti creste montuose che spesso superano i 2000 m, ed è un luogo incontaminato che si ben presta alla pratica di sport sia estivi che invernali. Il nostro percorso inizia a Capo Pezza dopo aver percorso quasi interamente i piani (circa 5 km su strada brecciata). Si prende poi la strada bianca che poco dopo diventa sentiero, seguendo sempre i cartelli bianco-rossi (percorso I). Si Piega a destra e poi si entra nella faggeta dove comincia la salita. A circa un'ora dalla partenza fare attenzione alla biforcazione del sentiero (sentieri I/IA). Intorno a quota 1800 m, prendere sulla destra un sentiero in salita (bianco-rosso IA).

Continuare sul sentiero fino ad uscire dal bosco. Davanti a voi lo splendido scenario dello laccio di Capo Pezza. Mantenere il sentiero a destra sotto le balze della Cimata del Pezzillo. Il percorso comincerà a salire leggermente (circa 1h dalla partenza).

Poi il sentiero si inerpica per stretti tornanti fino a raggiungere la cresta soprastante (Cimata di Pezza). Una volta raggiunta la cresta, l'orizzonte si allarga sulla Valle del Pezzillo e l'evidente Rifugio Vincenzo Sebastiani (consultare sul sito i giorni di apertura), proprio sotto le pareti del Costone. Il ritorno è per il medesimo percorso.

Questo sentiero risulta impegnativo per via del dislivello; quindi valutare le proprie condizioni fisiche e tornare indietro quando si è stanchi.



L'inizio del sentiero a Capo Pezza.
The start of the Capo Pezza route.

Piani di Pezza, a karst plateau of glacial origin, is part of the Velino-Sirente range.

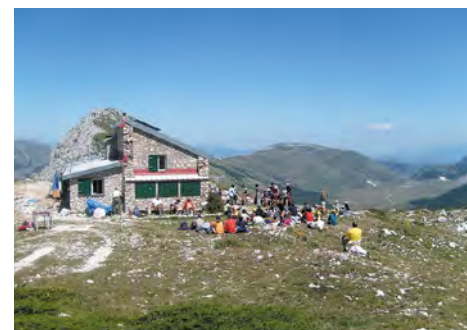
To the north and south it is bordered by interesting ridges, often exceeding 2,000m in altitude, and is a quiet place well suited to summer and winter sports. Our journey starts at Capo Pezza, after covering almost the entire plain (about 5km of gravel road). Then we take the dirt road that soon becomes a path, following the red and white (route I) signs.

We turn right and here enter a beech grove, where our climb begins. At around 1,800m of altitude, after about an hour's walk, we take a right on the uphill path (red-white IA) and continue until we come out of the woods. In front of us, the beautiful scenery of laccio di Capo Pezza.

We keep the right-hand path, under the Cimata del Pezzillo cliffs. The path is slightly uphill.

Then the trail climbs in switchbacks as far as the Cimata di Pezza ridge and once we reach it, the horizon opens up across the Pezzillo valley and the Rifugio Vincenzo Sebastiani, which is easy to spot (check for opening times), just below the Costone face. We return by the same route.

This trail is challenging because of the height differences so we should be sure we are fit enough, and turn back if we feel tired.



Il rifugio Sebastiani. The Sebastiani refuge.



GPX

PARTENZA e ARRIVO
DEPARTURE and ARRIVAL

Rocca di Mezzo, loc. Capo Pezza

Ⓐ 42°10'56.20"N 13°25'41.16"E



570 m



E



IAT Ovindoli - tel. 0863 706079



GPX

Scala - Scale 1:18.000
(1 cm = 180 m)

0 100 300 m

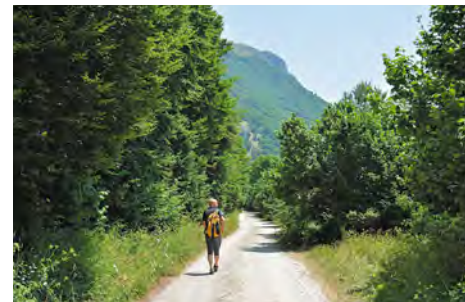


La valle del relax The valley of relaxation

5,2 km

2 h

15



Lungo il percorso sotto la faggetta.
Along the path, under the beech trees.

A circa 2,5 km da Ovindoli, in direzione sud-est, troviamo la Valle d'Arano, parte integrante del Parco Regionale del Sirente-Velino. È un antico bacino lacustre, originato dal torrente La Foce, che ha dato vita anche alle Gole di Celano-Aielli, canyon naturale tra i più suggestivi d'Italia. Nella valle si sviluppa un anello percorribile con facilità sulla pista ciclo-pedonale di recente realizzazione, quindi adatta anche ai passeggiatori.

Per raggiungere il percorso, si passa davanti al Parco periurbano della Pinetina con area giochi e area picnic e si prosegue oltre alcuni maneggi fino al ponticello. Qui si parcheggia l'auto a causa del traffico interdetto.

La Valle è quasi invisibile in quanto al suo imbocco troviamo alcune pareti di roccia che stringono il panorama. È lunga circa un paio di km e larga al massimo 500 metri. Sono presenti diverse tabelle informative del parco su fauna, flora ed habitat locali. All'imbocco della valle troviamo alcuni campi coltivati mentre il resto è utilizzato per il pascolo e la produzione di fieno. Percorrendo l'anello in senso antiorario, l'itinerario si snoda all'ombra della faggetta fino al fondo della valle; di qui, con una ampia svolta verso sinistra, circa a metà del percorso, in corrispondenza di un piccolo ponte sul torrente, si raggiunge un'area attrezzata per il pic-nic nei pressi di un fontanile con acqua potabile. La seconda parte dell'itinerario si sviluppa attraverso una vegetazione con prevalenza di nocciolo.

At about 2.5km from Ovindoli, in a south east direction, we find the Valle d'Arano, an integral part of the Sirente-Velino Regional Park. The valley was a lake basin in ancient times, originating from the La Foce stream, which also created the Celano-Aielli gorge, one of Italy's most picturesque natural canyons.

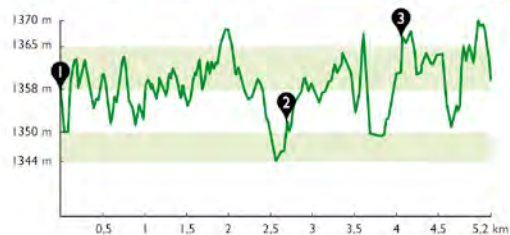
An easy circuit for walkers and cyclists develops across the valley, on a recently built track that is also suitable for pushchairs. To reach the trail, we pass by the Pinetina, a park on the outskirts of town, with a playground and picnic area. After the riding stables we reach a small bridge where we should leave our vehicle as the area is closed to traffic. The valley is concealed by rock faces at its entrance, closing the view from sight. It is about 2km long and 500m at its widest point.

There are several information boards in the park to describe local fauna, flora and habitats. At the entrance to the valley we find a number of cultivated fields while the rest of the land is used for grazing and hay production. If we walk in the opposite direction around the circuit, we will reach shady beech woods at the bottom of the valley. Here we can make a wide turn to the left, about halfway along the trail at a small bridge over the stream, and we find a picnic area with a drinking water fountain.

The second part of the itinerary winds through woods that are mainly hazelnut.



Cartello informativo del Parco.
Park information panel.



PARTENZA e ARRIVO
DEPARTURE and ARRIVAL
Ovindoli, località Val d'Arano



145 m



T



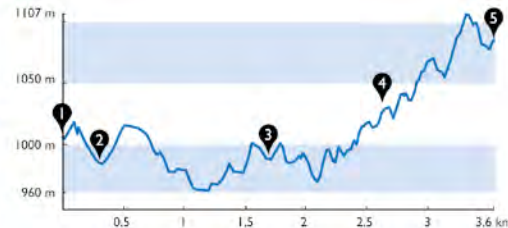
IAT Ovindoli - tel. 0863 706079



Le Cento Cascate
(Parco Nazionale Gran Sasso - Monti della Laga)



Passo Tettone
(Parco Nazionale della Majella)



Il sentiero del grifone The Grifone trail

7,2 km

4 h

16

Il Sentiero del Grifone si sviluppa su carrarecce e sentieri pedemontani stanti il versante sud del massiccio Velino-Serra in una cornice naturalistica e archeologica di alto pregio. Il percorso è attrezzato e segnalato nei comuni di Scurcola Marsicana, Magliano dei Marsi e Celano. Esso prende il nome dall'avvoltoio qui introdotto con successo negli anni '90 dal Corpo Forestale dello Stato. Il tratto qui proposto, che ricade nel comune di Celano, parte in cima al centro storico da un comodo tracciato che inizia dietro la chiesetta degli Alpini, dove è posizionato il primo segnavia su una tabella in legno.

Seguendo il segnale bianco-rosso si attraversa un'area con bassa vegetazione che consente di guardare il panorama circostante; si giunge poi ad una rigogliosa pineta. Il sentiero, prevalentemente pianeggiante, si fa strada tra i fusti che, con portamento slanciato, arrivano anche ai 30 m d'altezza. Si costeggia una parete di roccia dove c'è un'area attrezzata per l'arrampicata. Per un tratto si abbandona la pineta. Il luogo offre un'atmosfera suggestiva e unica: ci si trova all'improvviso di fronte al massiccio del Monte Velino e in lontananza si scorge la Piana del Fucino; sopra la nostra testa inoltre, in alto nel cielo, è possibile ammirare i grifoni con i loro voli circolari che seguono le correnti calde che li accompagneranno alla ricerca del cibo. Con andamento sali e scendi, si giunge a Casca l'Acqua, meta dell'escursione, dove fino a primavera è possibile ammirare la cascata. Ci si avvale dello stesso itinerario per il ritorno.



Cascata di Casca l'Acqua. The Casca l'Acqua waterfall.

The Sentiero del Grifone covers tracks and paths on the southern foothills of the Velino-Serra massif, in a stunning natural and archaeological context.

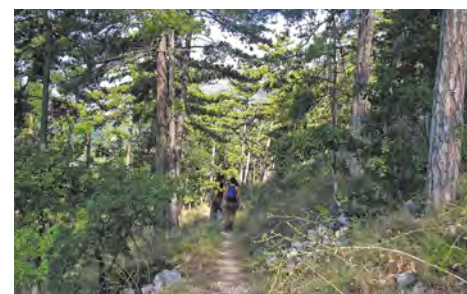
The trail is laid out and signposted in the municipalities of Scurcola Marsicana, Magliano dei Marsi and Celano, taking its name from the vulture successfully introduced in the 1990s by the State Forestry Corps. The section suggested here lies within the municipality of Celano, and begins at the upper part of the old town from a convenient path behind the Alpini church.

The first red and white wooden trail marker is found here and we can follow the others across low vegetation that gives full visibility of the surrounding landscape, arriving at a lush pine grove.

The trail is mostly flat and winds its way through slender trees, some soaring to 30m in height, then skirt a rock face with climbing devices, exiting a stretch of the pines. The unique atmosphere is charming and unexpectedly reveals the Mount Velino massif, with the Piana del Fucino plain in the distance.

The vultures circle overhead, high in the sky, their flight seeking the warm currents that accompany them in their quest for food. Our trail dips and rises as far as Casca l'Acqua, our point of arrival, whose waters are visible only in winter and spring.

The return is along the same route.



Nella pineta. In the pine woods.



GPX

PARTENZA e ARRIVO
DEPARTURE and ARRIVAL

Celano, chiesetta degli Alpini, via Coste Madonnina



552 m



E

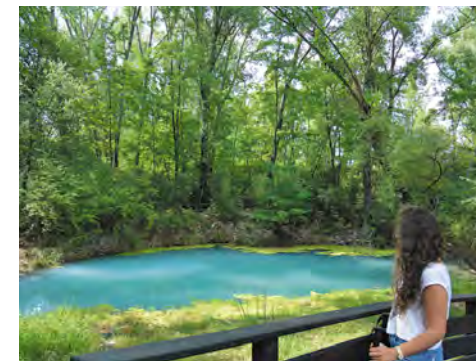
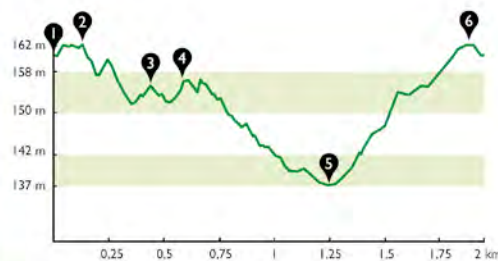
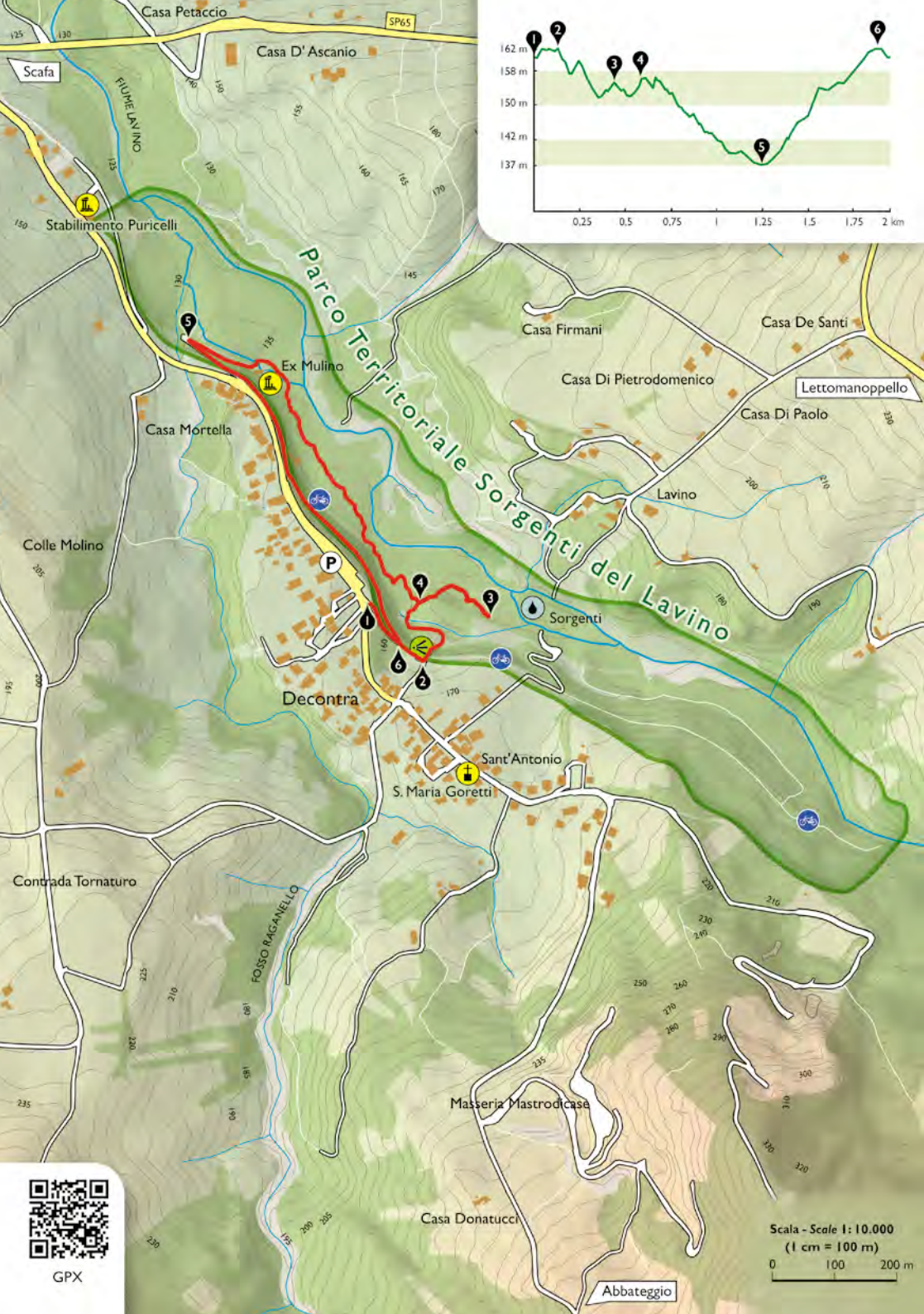


IAT Ovindoli - tel. 0863 706079

Il Lavino e le sue sorgenti cristalline *The Lavino and its crystalline springs*

2 km

1 h



Lungo il corso d'acqua. Along the watercourse.

L'area protetta del Parco del Lavino prende il nome dall'elemento naturalistico che maggiormente lo caratterizza, ovvero le acque sulfuree del fiume omonimo in cui sono presenti solfati disciolti che conferiscono ai laghetti, alle polle sorgive e ai ruscelli la loro caratteristica e suggestiva colorazione azzurro-turchese. Il Parco sorge a Scafa, nella frazione di Deontra e il percorso comincia direttamente dalla strada Provinciale: a segnalarne l'inizio c'è un arco in ferro battuto con la scritta "Parco del Lavino". Esso si snoda in parte su una pista ciclabile e in parte su sentiero ed è delimitato da massicce staccionate in legno. Dopo 150 m, si gira a sinistra nei pressi di un cavalcavia e si giunge ad un'area pic-nic con annesso parco giochi.

L'implosione sensoriale colpisce il visitatore: l'acqua cristallina assume diverse colorazioni e l'olfatto è rapito dal pungente odore di zolfo. Dall'area pic-nic si costeggia il corso d'acqua a sinistra, si oltrepassa il ponticello e si procede dritti per circa 200 m su una traccia visibile. Poi si torna indietro sui propri passi per 150 metri, dopodiché si gira a destra. Il percorso delimitato anche da pietre colorate di giallo ci porta ad osservare alcune costruzioni che testimoniano lo sfruttamento delle risorse idriche del Lavino, come l'antico mulino Farnese risalente al 1600. Dal Mulino si prosegue poi per circa 100 m e poi si gira a sinistra percorrendo la strada ciclabile ombreggiata da alberi di fichi, nocciole e prugne, fino al punto di partenza.



Al mulino Farnese. The Farnese watermill.

The Parco del Lavino protected area takes its name from its most characteristic natural feature, namely its sulphurous river waters.

The sulphates dissolved here give the pools, springs and streams their distinctive, evocative blue-turquoise tinge. The park is located in Scafa, in the hamlet of Deontra, and our hike begins directly on the provincial road, signposted by the wrought iron arch stating 'Parco del Lavino'.

Part of the trail is along a cycle path and part on a footpath, and it is bordered by massive wooden fences. After 150m, we turn left, near an overpass, and we reach a picnic area with adjacent playground.

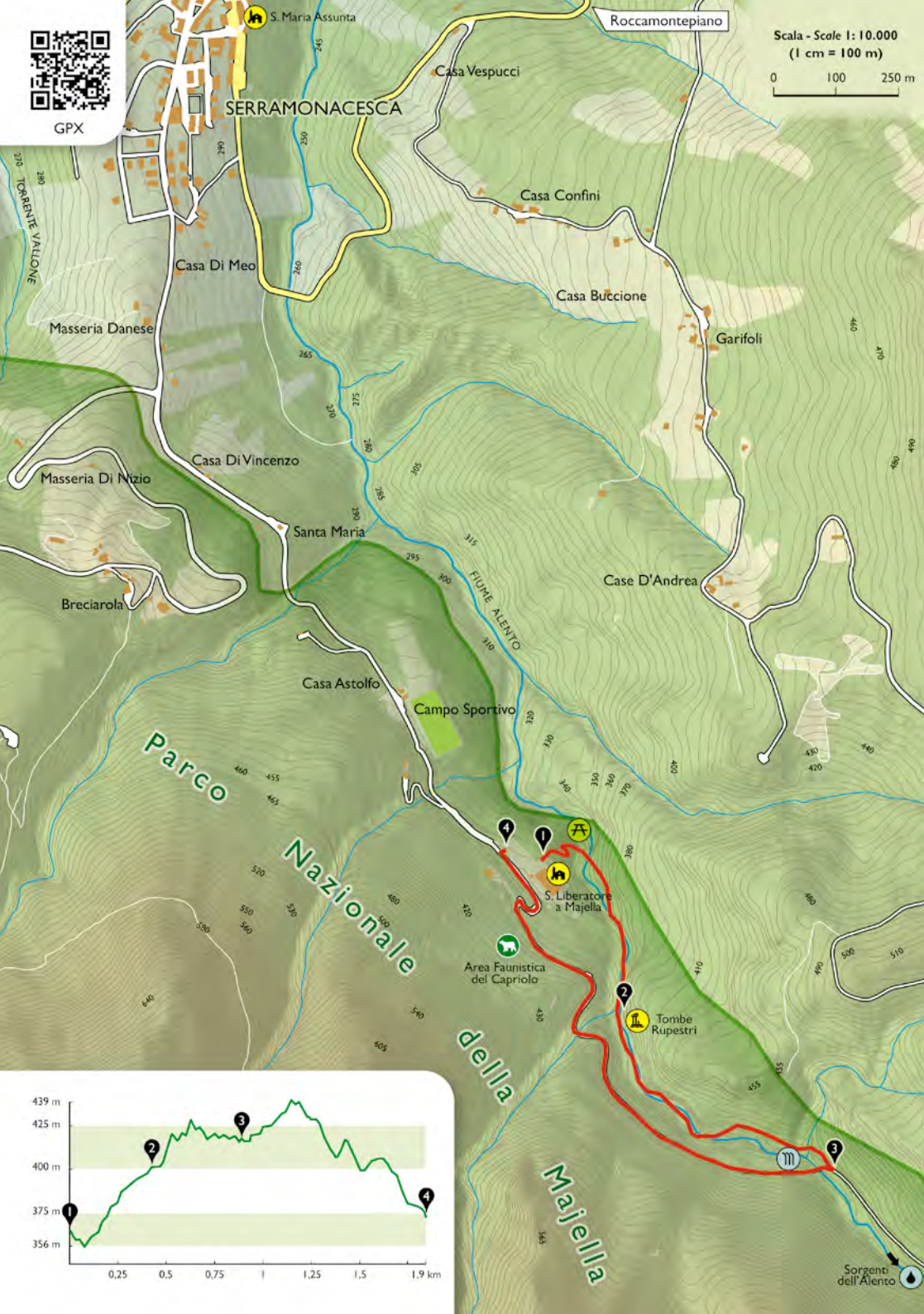
Our senses will be stunned by the crystal clear water, shimmering with different colours, and the pungent scent of sulphur filling the air.

From the picnic area we skirt the stream to the left, cross the bridge, and go straight ahead for about 200m on a visible track.

Then we trace our steps back for about 150m and turn right. The path also outlined in yellow stones takes us towards a series of buildings that were part of the exploitation of the Lavino's water resources, like the old Farnese mill dating back to the 1600s. From the mill we continue for about 100m and turn left along the cycle path with its shady fig, hazelnut and plum trees, and go back to the start point.

PARTENZA e ARRIVO
DEPARTURE and ARRIVAL
Scafa, loc. Deontra, ingresso Parco del Lavino

IAT Roccamorice - tel. 085 8572614



L'Abbazia di San Liberatore a Majella.
The abbey of San Liberatore a Maiella.

Siamo nei pressi di una delle più antiche abbazie benedettine d'Abruzzo, San Liberatore a Majella, la cui fondazione verrebbe fatta risalire all'IX secolo, per opera di Carlo Magno. Le sue pertinenze, nel periodo di massima espansione, andavano dalla Majella all'Adriatico, tra le valli del Sangro e del Pescara.

Questo breve percorso ad anello (Itinerario 5 del Parco) parte dal piazzale dell'Abbazia e conduce attraverso un comodo sentiero sulle rive del fiume Alento, in questo tratto ancora un torrente. Qui, protetti da una staccionata, si può osservare una bella cascata. Si prosegue guardando il torrente grazie ad un piccolo ponticello in legno e, dopo una breve salita di pochi minuti, si raggiunge uno slargo; sulla sinistra, incastonate nella parete rocciosa, si possono ammirare alcune tombe rupestri di epoca paleocristiana.

Qui l'ambiente è molto suggestivo e risulta caratterizzato da un'elevata umidità che favorisce la proliferazione di muschi e felci. Superate le tombe, si prosegue per alcuni metri lungo la gola (prestare attenzione quando il fondo è bagnato), si attraversa un altro ponticello dopo il quale il sentiero si stringe. Da qui, a sinistra, si risale su un costone per alcuni metri fino ad arrivare su una strada sterrata che, costeggiando a monte l'Area faunistica del Capriolo, riporta verso la grande abbazia di San Liberatore a Majella. All'area faunistica si accede liberamente e gli animali possono essere avvistati dalle feritoie poste lungo il perimetro della recinzione.

We are close to San Liberatore a Majella, one of Abruzzo's oldest Benedictine abbeys, said to have been founded in the ninth century by Charlemagne. In its heyday its assets stretched from Mount Majella to the Adriatic, between the Sangro and Pescara valleys.

This short circular route (Trail 5 of the Park) starts from the abbey forecourt and leads along an easy path on the banks of the River Alento, in this stretch still just a stream. Here, beyond some fencing, we see a stunning waterfall. We can cross the stream thanks to a small wooden bridge and, after a short climb for a few minutes, we reach a clearing.

On the left, set in the rock face, we can see several tombs of the early Christian era. Here the setting is picturesque and its characteristic humidity favours the proliferation of mosses and ferns.

Passing the tombs, we continue for a few metres, as far as the gorge (take care when it is wet underfoot), and cross another bridge.

Here the path narrows and we take the left to reach a ridge a few metres ahead, until we encounter a dirt road that runs alongside the upstream Area Faunistica del Capriolo, returning towards the great abbey of San Liberatore a Majella. The wildlife area offers free access to its fauna, which can be observed from the slits cut along the fence.



Il fiume Alento nei pressi del ponticello.
The Alento River near the bridge.

PARTENZA e ARRIVO
DEPARTURE and ARRIVAL

Serramonacesca, *abbazia di S. Liberatore a Maiella*



 142 m

T



IAT Roccamorice - tel. 085 8572614



GPX



Sulle tracce di Papa Celestino V In the footsteps of Celestine V

3,8 km



19

Questo breve sentiero conduce all'Eremo di San Bartolomeo: lasciata l'auto sulla strada in località Macchie di Coco si prende il percorso indicato con "S" (Spirito) sulla sinistra che all'inizio è una strada sterrata (Itinerario 3 del Parco). Dopo aver deviato a sinistra in corrispondenza di una croce in ferro, il sentiero si stringe e, dopo pochi minuti, conduce ad un belvedere sull'omonimo vallone. Comincia poi la discesa, agevolata da scalini scavati nel terreno, che termina dopo un ultimo tratto comodo a mezza costa. Di qui, il percorso continua attraverso un passaggio nella roccia da cui si accede alla balconata naturale dove è stato edificato, a metà del XIII° secolo, l'Eremo di San Bartolomeo. Pressochè al centro della balconata, vi sono due gradinate: la prima è detta "Scala Santa". Sulla facciata vi sono due tabelloni affrescati del XIII secolo: una Madonna col Bambino e un Cristo benedicente.

Nella parte antistante si trovano la chiesa con l'altare e la nicchia che ospita la statuetta di San Bartolomeo; mentre, nella parte posteriore, la piccola cella in cui si ritirava Pietro da Morrone, passato alla storia come Papa Celestino V. All'interno della chiesa, sotto una pietra squadrata, vi è una piccola risorgenza d'acqua dalle proprietà taumaturgiche chiamata acqua di S. Bartolomeo. È costume che venga raccolta con un cucchiaino e mescolata con l'acqua di una sorgente sul lato destro del sottostante torrente Capo la Vena. Ogni anno, il 25 di agosto, l'eremo è meta di pellegrinaggio dai paesi vicini.



L'affaccio sul vallone. A view over the valley.

This short trail leads to the hermitage of San Bartolomeo. We can park on the road by Macchie di Coco and take the path marked 'S' (Spirito), on the left of a dirt road (Trail 3 of the Park). We then bear left at an iron cross, where the path narrows and after a few minutes leads to a lookout point over the San Bartolomeo valley.

Now we begin our descent, made easier by steps dug into the ground, and we reach the final, easy stretch at mid-slope. From here, the trail continues through a passageway in the rock, leading to the natural balcony where the hermitage of San Bartolomeo was built in the mid-thirteenth century. Almost in the centre of the balcony there are two staircases: the first is called 'Scala Santa' or 'Holy Steps'. On the façade we see two panels frescoed in the thirteenth century: a Madonna and Child, and a Christ in blessing. Opposite we find the church with an altar and a niche which houses the statue of Saint Bartholomew. To the rear we see the small cell used by Pietro da Morrone, known to history as Pope Celestine V. Inside the church, under a square stone, there is a small spring of healing properties, dedicated to the saint. It is traditional to collect the water with a spoon and mix it with water from a spring on the right side of the Capo la Vena stream below.

Every year, on 25 August, the hermitage welcomes pilgrims from neighbouring towns.



La facciata dell'Eremo. The façade of the hermitage.

PARTENZA e ARRIVO
DEPARTURE and ARRIVAL
Roccamorice, loc. Macchie di Coco
SP22 incrocio Eremo San Bartolomeo



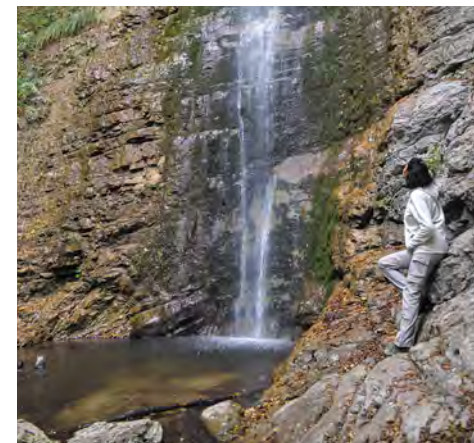
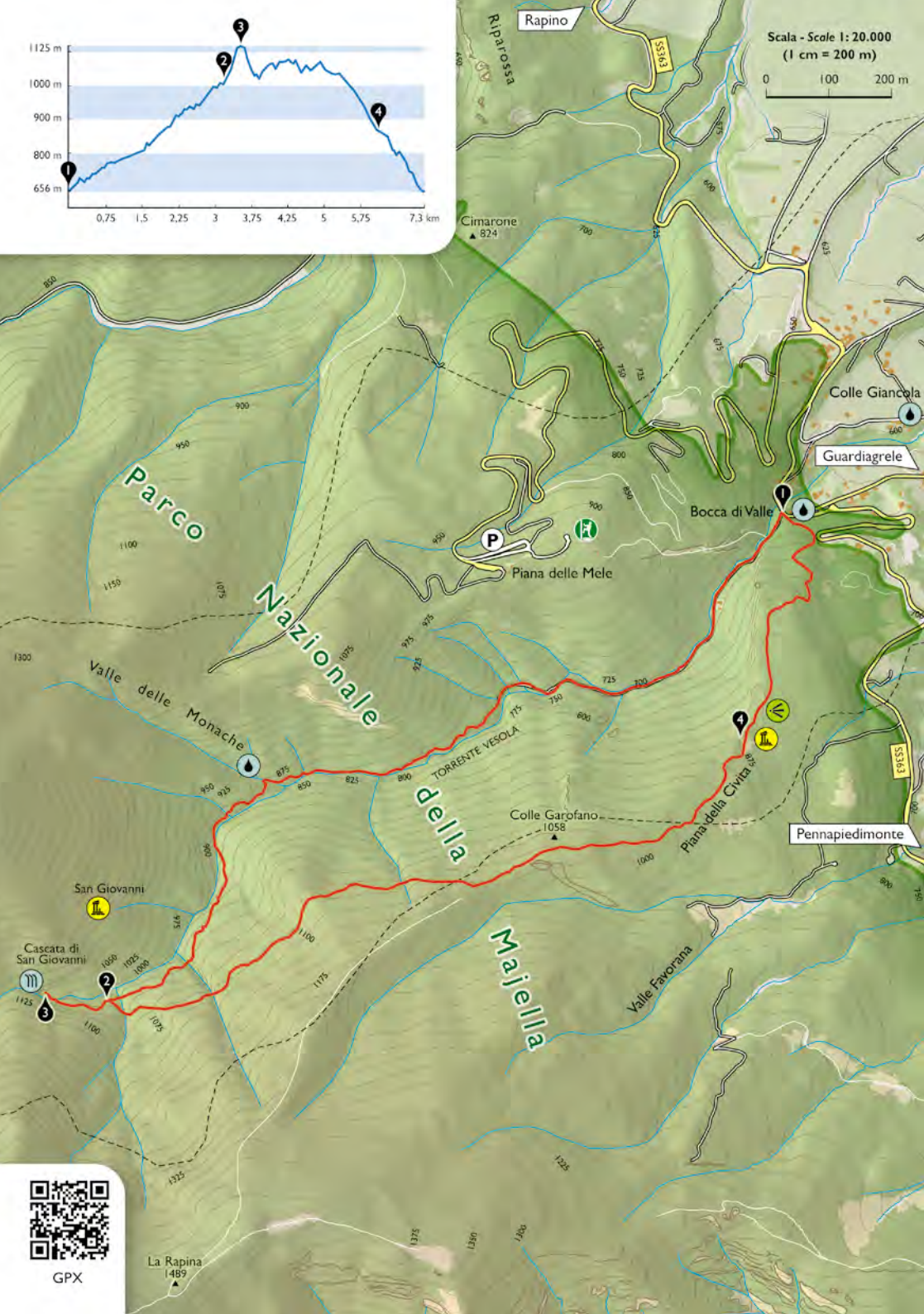
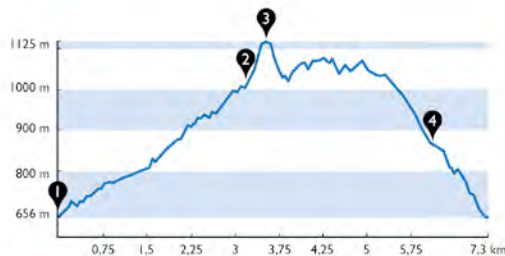
220 m



Verso il cuore della montagna madre A journey to the heart of the Mother Mountain

7,3 km

3 h



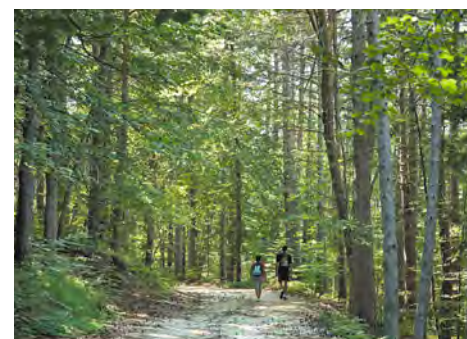
La cascata di San Giovanni. The San Giovanni waterfall.

L'anello della cascata di San Giovanni, come è comunemente chiamato il sentiero (itinerario I I del Parco), permette di scoprire la valle del Torrente Vesola, una delle tipiche valli fluviali del settore orientale della Majella. Il percorso ha inizio sul torrente, nei pressi del ponte; a sinistra vi è una fonte d'acqua potabile. All'inizio il tracciato, delimitato da una staccionata in legno, ricalca l'antica strada dei mulini (i resti di uno di essi sono ancora visibili nei pressi del ponte) che fino a qualche decennio fa erano attivi nella valle. L'ambiente che ci si trova davanti è quello proprio della pineta, riconoscibile dal caratteristico odore balsamico e dai fusti dritti degli alberi. Dopo circa 2 km, invece, l'ambiente dominante diventa quello della faggeta e l'escursione continua arricchendosi della presenza del torrente e soprattutto della cascata di San Giovanni. La salita lungo la valle presenta alcuni tratti piuttosto ripidi, ma brevi. Raggiunto un bivio, si prosegue lungo la valle per visitare il salto principale della cascata. Si torna quindi indietro fino al bivio da dove si devia a destra proseguendo a mezza costa fino al crinale. Una volta raggiunto lo spartiacque, si lascia a destra l'inizio del sentiero F6 e si continua scendendo all'interno di un bosco misto fino alle radure della "Piana della Civita", probabile insediamento dell'età del ferro. Di qui vi è un punto panoramico da cui è possibile scorgere il vicino Mare Adriatico. Si prosegue in discesa lungo un ripido sentiero fino all'imbocco della valle.

The well-known San Giovanni waterfall circuit (Trail I I of the Park) allows us to discover the Torrente Vesola valley, typical of the eastern sector of Mount Majella.

The route starts on the Vesola stream, near the bridge, with a drinking water fountain on the left. At the start of the path, enclosed by a wooden fence, there are traces of the old mill road, where few decades ago many mills were active in the valley, but now only a few remains survive. Here we encounter a pine forest, easily recognizable for its distinctive balsamic scent and straight tree trunks. After about 2km, however, the habitat changes to mainly beech woods and the hike continues, rendered even more charming by the presence of the stream and, above all, by the San Giovanni waterfall. There are some rather steep stretches upwards in the valley, but they are short. When we reach a fork in the path we continue along the valley to visit the main tier of the waterfall. We then turn back to the fork and take the right-hand path, and proceed halfway up the slope to the ridge. Once we reach the watershed, we leave the start of path F6 to the right and we continue down through mixed woods as far as the glades of Piana della Civita, probably an Iron Age settlement.

Here there is a vantage point with views as far as the nearby Adriatic Sea. We continue downhill along a steep path, as far as the valley entrance.



Il sentiero nella pineta. The trail in the pine woods.



GPX

PARTENZA e ARRIVO
DEPARTURE and ARRIVAL

Guardiarele, loc. Bocca di Valle, SP 214



615 m



E



IAT Chieti - tel. 0871 63640



GPX



Lungo il fascinoso Orfento Along the fascinating Orfento

3,6 km

1.30 h



Un tratto del sentiero. A section of the trail.

Semplice e breve percorso tra Caramanico Terme e il ponte di Caramanico che corre sul fondo della Valle dell'Orfento (Itinerario 2 del Parco). Il sentiero costeggia nel primo tratto il Centro Visite, la Casa del Lupo e l'Area faunistica della Lontra europea. Il Centro Visite ha all'interno un piccolo museo con una sezione naturalistica dedicata alla geologia e ai fossili della Majella e una sezione archeologica con numerosi reperti rinvenuti in Majella settentrionale. Il Centro Lontra oltre ad avere finalità scientifiche e riproduttive, è dotato di un recinto didattico ove è possibile osservare quattro lontre durante le loro naturali attività.

Le visite guidate vengono effettuate in piccoli gruppi al crepuscolo (centro visite di Caramanico).

Il percorso giunge in breve ad una spettacolare balza panoramica e prosegue in discesa su ripidi gradini intagliati nella roccia (prestare attenzione se bagnati) al termine dei quali, in prossimità di una stretta curva, si apre una vasta cavità sotto roccia che un tempo ospitava l'eremo di S. Cataldo. Con comodi tratti a mezza costa si giunge in breve sul fondo della valle e scendendo a sinistra, attraverso una serie di ponticelli di legno, si costeggiano alte pareti di roccia. Dopo una cascata artificiale, il sentiero prosegue costeggiando un antico canale che portava acqua ad un mulino, oggi non più in funzione. Alla fine di questo tratto pianeggiante, il sentiero sale con comodi scalini che conducono sul ponte di Caramanico, dove l'itinerario ha termine.

The short, simple route includes Caramanico Terme and the Caramanico bridge that stretches across the Orfento valley floor (Trail 2 of the Park), skirting in the first stretch two structures dedicated to the wolf (Casa del Lupo) and the otter (Area Faunistica della Lontra Europea), and a Visitor Centre.

The latter has a small museum with a section devoted to Majella's natural geology and fossils, and an archaeological section with numerous artefacts found in northern Majella. The otter centre, as well as having scientific and reproductive purposes, has a teaching pen where four otters can be observed.

In addition, guided tours for small groups are conducted at dusk (Caramanico Visitor Centre).

Soon the trail reaches a spectacular panoramic cliff and continues downhill over steep steps carved into the rock (take care if it is wet underfoot).

At the end of this section, near a sharp bend, a large cavity opens under the rock that was the hermitage of San Cataldo. The handy stretches mid-slope soon bring us to the bottom of the valley. Down to the left, over a series of wooden bridges, we skirt high rock faces. After an artificial waterfall, the trail continues along an old canal that carried water to a mill, no longer in operation. At the end of this flat stretch, the path goes up some handy steps to Caramanico bridge, where our walk ends.



Un momento di relax lungo il fiume.
Relaxing along the river.

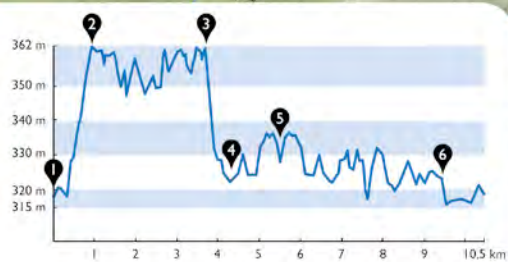
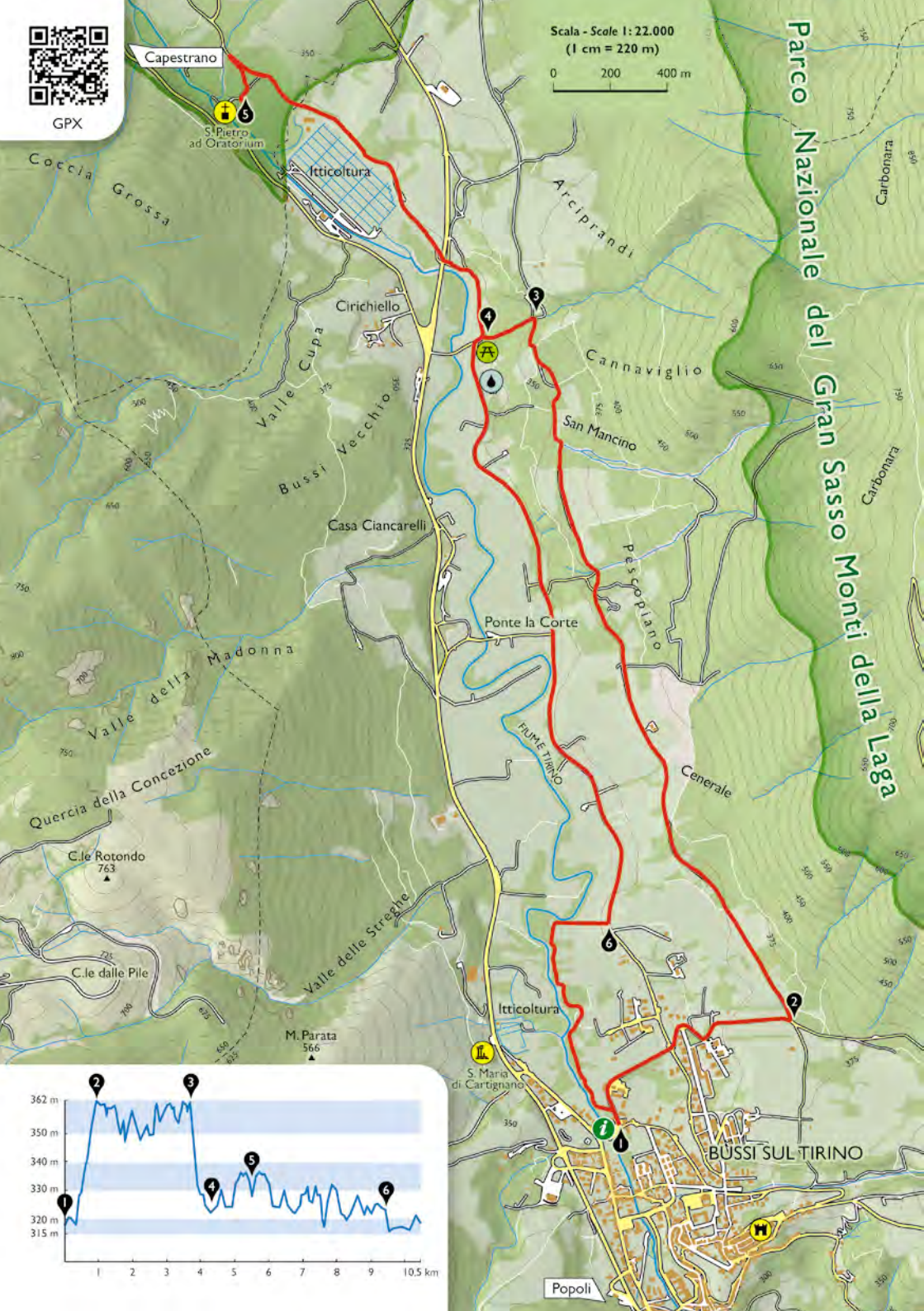
PARTENZA e ARRIVO
DEPARTURE and ARRIVAL

Caramanico T., Centro Visita del Parco, via del Vivaio 1

IAT Caramanico Terme - tel. 085 922202



GPX



Lungo il serpeggiante fiume The meandering river

10,5 km

3,5 h

22

Dal Centro Visite Fiume Tirino, ci si muove in direzione nord e, superati gli impianti sportivi, si sale (via del Sole) e si svolta a sinistra per il sentiero di Pescopiano, lungo suggestivi filari di querce. Da qui, si può ammirare il serpeggiare del fiume con la vegetazione ripariale ed i sistemi di irrigazione a ruota. Si continua per circa 3,3 km fino all'incrocio dove si scende a sinistra; dopo 200 m (verso loc. Cirichiello) si svolta a destra (a sinistra Area pic-nic con acqua). Si passa sotto il cavalcavia, poi a fianco di un insediamento ittico e si prosegue per altri 800 m; sulla sinistra, incontriamo un bivio per la chiesa di S. Pietro ad Oratorium, famosa per il quadrato magico. Fondata nel 752 e rinnovata in stile benedettino nel 1100, presenta notevoli elementi d'interesse storico-artistico.

Per chi avesse ancora fiato da spendere, consigliamo di proseguire in direzione nord per 4,5 km per pregiarsi della vista del lago di Capo d'acqua e della sorgente di Presciano, elementi di notevole interesse naturalistico. Per tornare al Centro Visite, invece, prendere il sentiero a ritroso per 1,6 km. Al bivio di loc. Cirichiello, svoltare a destra dove troviamo l'area pic nic con acqua. Proseguiamo in direzione sud su via Vagna per 2,3 km; dopo una breve salita, nei pressi di un maneggio svoltiamo a destra per una discesa che si immette sul sentiero lungo fiume delimitato da una staccionata. Qui siamo immersi nella rigogliosa vegetazione tra salici bianchi, salici cenerini e pioppi. Dopo circa 800 m si raggiunge il punto di partenza.



Il fiume da Pescopiano. The river seen from Pescopiano.

We start at the Centro Visite Fiume Tirino and head north, passing the sports facilities, climbing Via del Sole and turning left for the Pescopiano trail, flanking picturesque rows of oaks. Here the river meanders through lovely vegetation along its banks, there are some interesting wheel irrigation systems.

We continue for about 3.3km to the junction and here take the left. After a further 200m (at Cirichiello), we turn right (on the left there is a picnic area with water). Passing under an overpass, then alongside a fishing site, we proceed for another 800m; on the left, we encounter a crossroads for the church of San Pietro ad Oratorium, with its famous magic formula carvings. Founded in 752 and restored in a Benedictine style in 1100, it boasts significant elements of historic and artistic interest. If we still have some breath left we can head north for 4.5km and enjoy the view of the lake at Capo d'Acqua, with the Presciano springs, which are of extremely interesting from a naturalistic perspective. To return to the Visitor Centre, we simply take the path back for 1.6km. At the Cirichiello junction, we turn right where there is a picnic area with water. We continue south on Via Vagna, for 2.3km; after a short upward stretch near some riding stables, we can turn right and head downwards into a path skirting the river. Here we are immersed in lush vegetation of willow, white willow, grey willow, and poplar. After about 800m we are back at our starting point.



San Pietro ad Oratorium.

PARTENZA e ARRIVO
DEPARTURE and ARRIVAL

Bussi sul Tirino, Centro visita Sorgenti del Tirino,
via A. Gramsci 1



158 m

E



IAT Sulmona - tel. 0864 53276



GPX



Una gita alle sorgenti del Pescara Exploring the Pescara Springs

1,6 km

1 h

23



Panoramica delle sorgenti. *Panorama of the springs.*

Presso la "Riserva Naturale Guidata Sorgenti del Pescara" è possibile effettuare un percorso trekking che permette di conoscere il lato più selvaggio e nascosto dell'area protetta. Si tratta dell'anello formato dai due sentieri "Canapine" e "Colle Pescara" che ci portano a stretto contatto con gli ambienti della Riserva. Il sentiero "Canapine" ci conduce nel bosco ripariale dominato da grossi pioppi ai cui piedi vegetano tappeti di equiseti. Lungo il tragitto è possibile sostare all'interno del capanno "la Folaga" dove si osservano gli uccelli che nuotano al margine del canneto come la folaga, la gallinella d'acqua ed il tuffetto. Dal Sentiero "Canapine" si sale con discreta pendenza su "Colle Pescara", attraversando un bosco dominato da roverelle, carpini, aceri che lascia poi il posto agli ambienti più aperti con la ginestra odorosa, la marruca ed il ginepro rosso.

Nella parte più alta del sentiero si giunge presso il punto d'osservazione "la Poiana" per ammirare il suggestivo paesaggio: a valle lo specchio d'acqua, a sinistra le Gole di Tremonti dove s'incontrano il Parco Nazionale del Gran Sasso ed il Parco Nazionale della Majella, a destra la Valle Peligna e le prime cime del Parco Nazionale d'Abruzzo. Riscendendo dal Sentiero "Colle Pescara" si torna al punto di partenza ed in breve si arriva fino all'area delle Sorgenti dove si apre uno scenario incantato con salici argentei che lambiscono acque cristalline cangianti in mille sfumature di colori.

The Riserva Naturale Guidata Sorgenti del Pescara offers a trek to explore the wilder, less obvious aspects of the protected area. The circular trail is formed by the Canapine and Colle Pescara itineraries, which bring us into close contact with the reserve habitat. Canapine will take us into the riverbank woods, dominated by large poplars whose roots are carpeted with horsetail. Along the way, we can stop at La Folaga, a birdlife observation hut for watching species that swim at the edge of the reed bed, including coot, moorhen and little grebe.

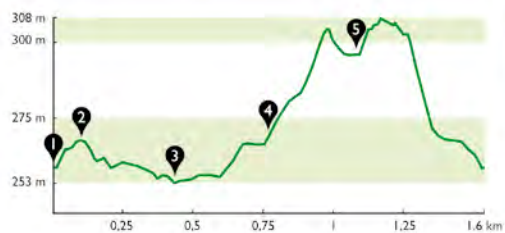
This trail takes us up a steepish slope to Colle Pescara, through woods comprising mainly oak, hornbeam and maple, which then give way to more open areas of weaver's broom, great jujube, and prickly juniper.

A viewing point, called La Poiana, is located at the highest part of the trail and offers stunning vistas of a landscape of river waters, the Tremonti Gorges to the left (where Gran Sasso and Majella national parks meet), and to the right, the Peligna Valley with the first peaks of the National Park of Abruzzo.

Taking the Colle Pescara path we return to our starting point and soon find the river springs, an enchanting scenario of silvery willows lapped by the endless shimmering shades of the crystal clear waters.



Lungo il percorso Canapine.
Along the Canapine route.



Scala - Scale 1: 6.000
(1 cm = 60 m)

0 50 100 150 m

PARTENZA e ARRIVO
DEPARTURE and ARRIVAL

Popoli, Centro visita Sorgenti del Pescara
via Decondre 103



85 m

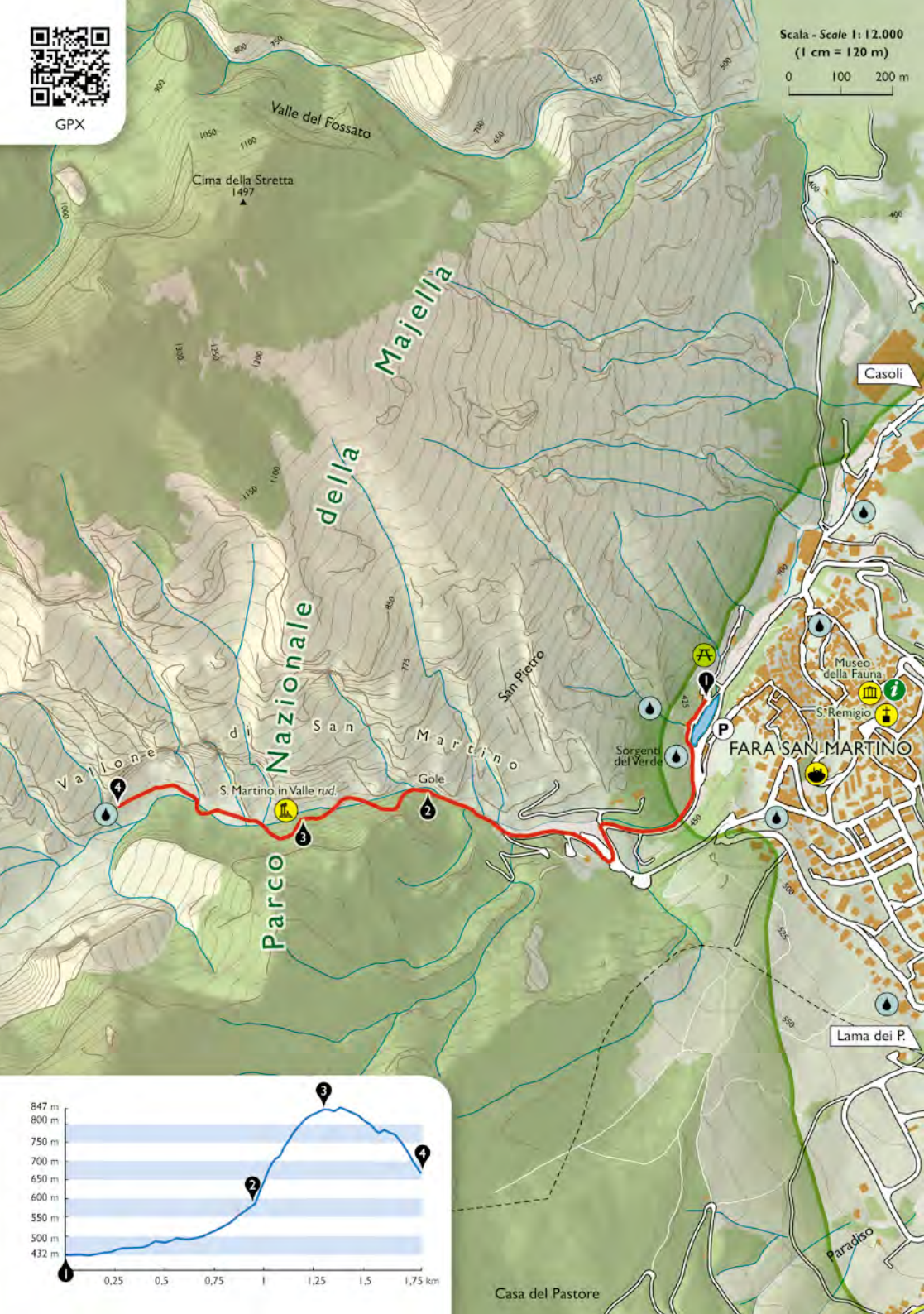


T





GPX



Il fascino delle gole di San Martino The magical San Martino gorge

3,5 km



24



I resti del monastero. The remains of the monastery.

Il percorso ha inizio a Fara San Martino, dall'area parcheggio antistante le sorgenti del fiume Verde. Si prende la larga strada sterrata che, con alcuni tornanti, porta all'imbocco delle Gole di San Martino (Itinerario 20 del Parco).

L'ambiente è aspro e roccioso ed è interessante notare come, a causa della natura carsica del suolo, non esista acqua superficiale sul fondo della valle. La strettoia che caratterizza le gole di San Martino è di grande fascino e suggestione, sia per le dimensioni, sia per il valore simbolico di "porta d'ingresso" a una delle valli più maestose della Majella. Uscendo dalla strettoia, la valle si presenta più ampia ma chiusa da imponenti pareti rocciose su entrambi i versanti. Spiccano i resti del monastero benedettino di San Martino in Valle, oggetto di recenti scavi che l'hanno riportato alla luce dopo una frana che nell'800 lo seppellì di detriti. Probabilmente il monastero sorse su un insediamento eremitico e subì, dal IX al XVIII secolo, continui rifacimenti. Sul lato nord del portico è inoltre visibile un campanile a vela mentre l'interno del monastero è suddiviso in tre navate e presenta una pavimentazione a lastre in pietra.

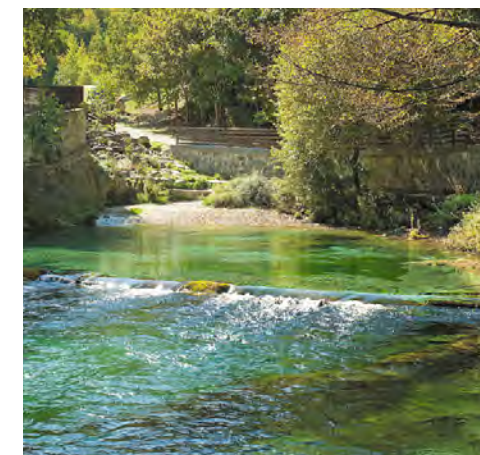
Il sentiero prosegue per alcune centinaia di metri lungo la valle fino ad una fontanella. Il ritorno si effettua per la via di andata.

The route begins in Fara San Martino, from the car park in front of the Verde River springs. Taking the dirt road with a number of hairpin bends, we reach the entrance to the San Martino gorge (Trail 20 of the Park). The landscape is rugged and rocky, and it is interesting to note that due to the karst nature of the soil, there is no surface water on the valley floor.

The San Martino gorge opening is extremely narrow, magical and fascinating for its size and for the symbolic value of this 'gateway' into one of the most magnificent of the Majella valleys. As we enter the valley it widens but is closed off by imposing cliffs on both sides. The remains of the Benedictine monastery of San Martino in Valle are evident here, and recent excavations brought it back to light after it was buried by a landslide in the 1800s.

The monastery was probably a hermitage originally and was rebuilt many times from the ninth to the eighteenth century. On the north side of the portico we also see a belfry and the interior of the monastery, with its nave and two aisles, and stone paving slabs.

Our trail continues for a few hundred metres along the valley, as far as a fountain. We return retracing our steps along the same path.



Le sorgenti del fiume Verde.
The Verde River springs.

PARTENZA e ARRIVO
DEPARTURE and ARRIVAL

Fara San Martino, area Sorgenti del Verde, via San Pietro



587 m



E



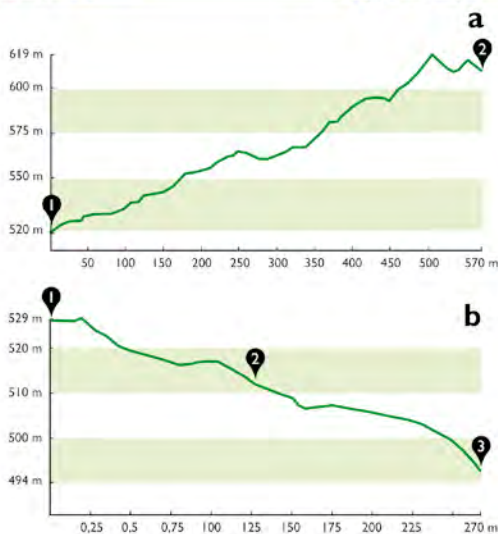
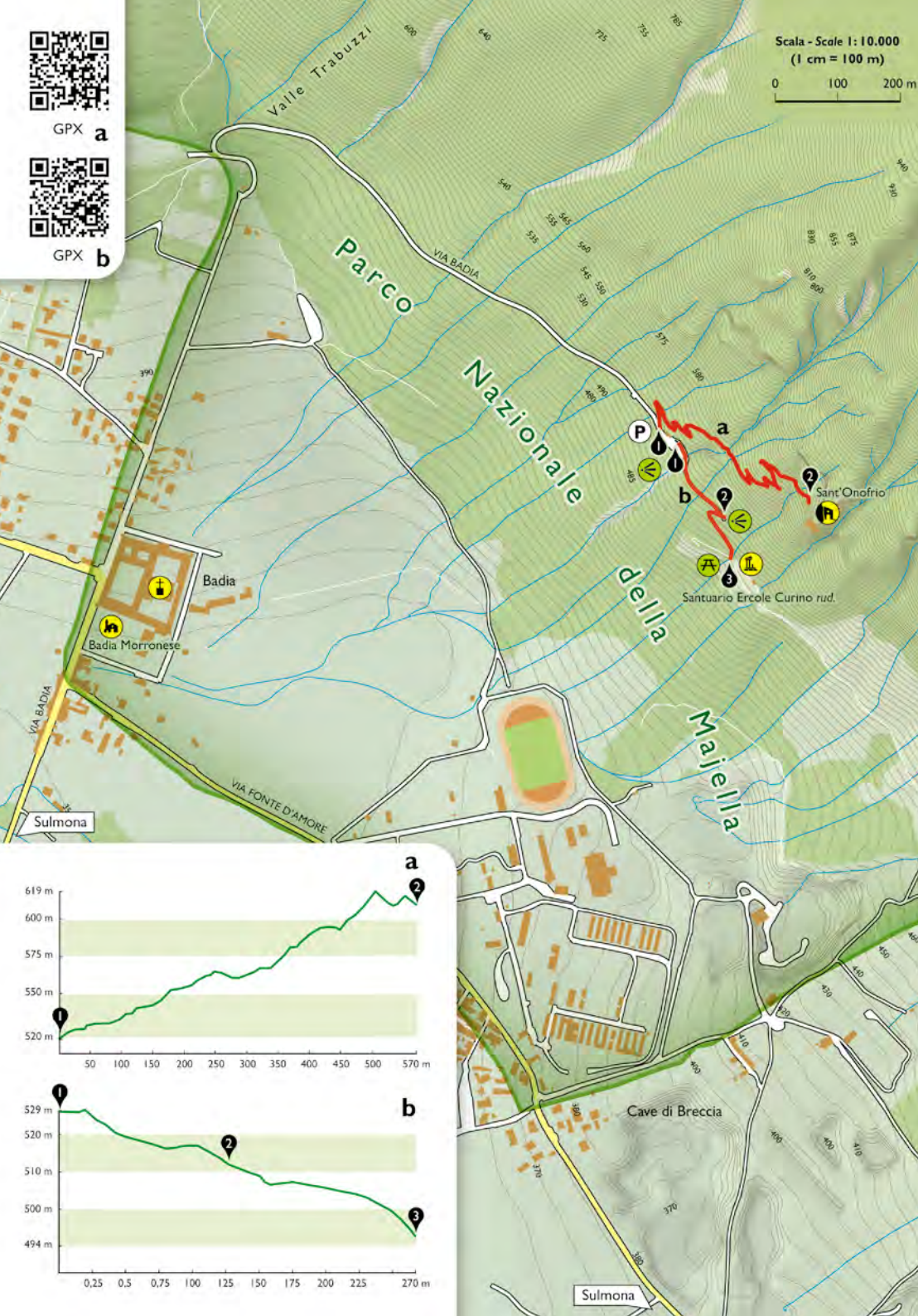
IAT Lanciano - tel. 0872 717810



GPX a



GPX b



Tra i luoghi sacri della Valle Peligna The holy sites of Valle Peligna

a — 570 m

⌚ 0.30 h

b — 270 m

⌚ 0.15 h

25

Da Sulmona si raggiunge la frazione Badia e poi il belvedere alle pendici del Morrone, dove sorgono un punto ristoro e un'area picnic.

Dal belvedere affacciato sulla valle Peligna, si può scegliere di salire all'eremo di S. Onofrio, oppure di scendere al sito archeologico del Santuario di Ercole Curino (Itinerario 14 del Parco). In circa 20 minuti si sale all'eremo, inerpandosi su scalini scavati a zig zag nella roccia. Paragonato a un nido d'aquila che domina la valle, l'eremo celestiniano sembra davvero gareggiare, per audacia costruttiva, con i rapaci che popolano le pareti del Morrone.

La chiesa ha un impianto rettangolare ad aula con soffitto ligneo quattrocentesco. All'interno vi sono due affreschi del XV sec. raffiguranti il Cristo Re e San Giovanni Battista, un piccolo oratorio con affreschi del '200 e le cellette usate da Pietro da Morrone (Papa Celestino V) e dal Beato Roberto da Salle. Al di sotto della chiesa vi è la Grotta di Pietro che presenta intatta, sul fondo, l'impronta nella roccia in cui Pietro era solito coricarsi.

Per scendere al Santuario: dal piazzale, seguendo la segnaletica, si scende per circa 500 m per il sentiero all'ombra di pini e cipressi fino ad arrivare al pianoro che ospita le rovine monumentali del Santuario di Ercole Curino, divinità italica protettrice delle greggi, che sorgeva sul tratturo per Foggia.

Ricco di stucchi policromi e pavimenti a mosaico di tipo ellenistico, ha restituito reperti di pregio tra i quali due statue di Ercole, una in bronzo e una marmorea.

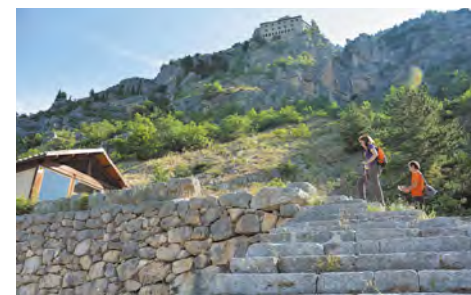


Panoramica sulla valle peligna con la Badia morronese.
Overview of Valle Peligna with Badia Morronese.

From Sulmona we reach the hamlet of Badia and then the lookout point on the slopes of Morrone, where we find a rest stop and picnic area. From the lookout point across the Peligna valley we can choose to go up to the Sant'Onofrio hermitage or stop at the Ercole Curino sanctuary archaeological site (Trail 14 of the Park).

In about twenty minutes we can climb up to the hermitage, using the zig-zag stairs carved into the rock. Like an eagle's nest overlooking the valley, the bold construction of the Celestine hermitage truly seem to compete with the raptors inhabiting the face of Morrone.

The church has a rectangular nave with a fifteenth-century wooden ceiling and contains two frescoes of the same period, depicting Christ the King and Saint John the Baptist. There is also a small oratory with frescoes of the thirteenth century, and the cells used by Pietro da Morrone (Pope Celestine V) and by blessed Roberto da Salle. 'Pietro's cave' is under the church and at the back preserves intact the imprint in the rock of where the saint slept. To go down to the Ercole Curino sanctuary we start in the square and follow the signs, descending about 500m along the path, shaded by pines and cypresses, until we reach the plateau where we find the monumental ruins of the shrine, dedicated to an Italic divinity and protector of herds, and which stood on the sheep track to Foggia. The site has rich polychrome stucco and mosaic floors of Hellenistic type, and has brought to light prestigious artefacts including a marble and a bronze statue of Hercules.



Dal santuario di Ercole Curino all'eremo.
From the Ercole Curino sanctuary to the hermitage.

PARTENZA e ARRIVO
DEPARTURE and ARRIVAL

Sulmona, via Badia,
parcheggio Santuario di Ercole Curino

— a — 141 m — b — 133 m — T —



GPX



Ripercorrendo la strada napoleonica The footsteps of Napoleon

13,6 km

4 h

26

Nei pressi del Castello Cantelmo di Pettorano sul Gizio inizia il nostro percorso sulla Strada Napoleonica, l'antica via di comunicazione tra le popolazioni italiche dei Peligni e quelle dei Sanniti.

Il sentiero corre lungo una carrozzabile che da Pettorano giunge fino al Piano delle Cinquemiglia (Sentiero 5 del CAI).

Dopo circa 30 minuti di cammino, oltrepassata la zona denominata "Le Grotte", la strada devia a destra per infilarsi nella Valle Rea. Qui è presente un'altana per l'osservazione della fauna selvatica, utile anche per sostare in caso di condizioni meteo avverse. Dopo altri 10 minuti di cammino, a quota 920 m, è posto un bivio: da qui parte l'itinerario N.7 dove, a breve distanza dal bivio stesso, è presente un fontanile con alcune panchine coperte dove è possibile fermarsi per un breve ristoro.

Proseguendo invece lungo la Napoleonica si giunge, dopo circa 30 minuti di cammino, presso la Strada Statale 17. Qui bisogna passare sotto un viadotto e proseguire lungo la vecchia carrareccia che conduce al cimitero di Rocca Pia. Da qui, percorrendo un breve tratto di strada asfaltata, si giunge al centro abitato di Rocca Pia. Lungo questo percorso è facile osservare fauna selvatica tra cui caprioli e cervi.

Il ritorno è sullo stesso percorso.

NB: il sentiero è segnato dal CAI.

The Strada Napoleonica, the ancient road connecting the Italic Peligno and Samnite peoples, is found near Cantelmo castle, in Pettorano sul Gizio.

The trail (CAI Sentiero 5) skirts a road that travels from Pettorano to the Piano delle Cinquemiglia plateau.

After walking for about 30 minutes and beyond the area called Le Grotte, the road forks right and slips into the Valle Rea. Here we find a wildlife watching tower, which can also come in handy in bad weather. After another ten minutes on foot, at an altitude of 920m, we find a junction. The start of trail 7 is a short distance from the junction itself, and is installed with a drinking fountain and canopied benches for anyone wishing to rest and have a snack.

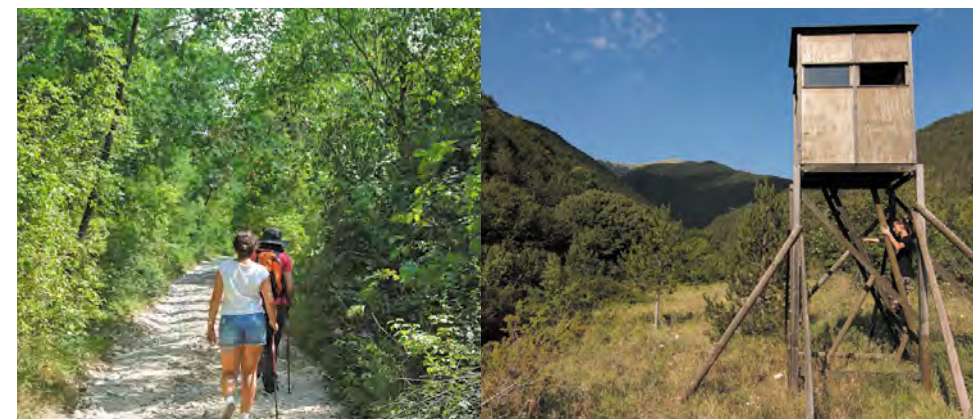
Continuing along Napoleon's route on foot for about half an hour, we reach the SS17 highway and here pass under a viaduct. Ahead we find the old track to the Rocca Pia cemetery, then a short stretch of tarmac connects to the town of Rocca Pia itself.

The trail is excellent for observing e wildlife deer and roe. The return is along the same route.

NB: The trail has CAI – Club Alpino Italiano signposting.

L'inizio del sentiero e Altana per l'osservazione dell'avifauna.

Start of the path and bird-watching platform.



PARTENZA e ARRIVO
DEPARTURE and ARRIVAL

Pettorano sul Gizio, via del Carmine 19



669 m



E



IAT Rivisondoli - tel. 0864 69351



GPX



Il magico bosco di Sant'Antonio The enchanted Sant'Antonio woods

2 km



27

Il Bosco di S. Antonio è da sempre sinonimo di paesaggio fiabesco. In età classica era considerato un *lucus*, cioè una foresta sacra dedicata a Giove, e nel medioevo fu consacrato a S. Antonio. Il bosco si estende per 550 ettari su una zona sottratta al taglio degli alberi per garantire luoghi di riparo al bestiame e un'area idonea al pascolo degli ovini: è infatti paragonato ai pascoli alberati della penisola iberica, la cui funzione principale era quella di garantire ombra al bestiame che frequentava i pascoli circostanti. Grazie a questo divieto e alla tecnica di potatura detta "capitozzatura", gli alberi raggiungono dimensioni monumentali e particolari forme a candelabro. Oltre al faggio, vi crescono esemplari di acero, quercia, pero selvatico, tasso, agrifoglio, cerro, il raro pero cordato, oltre alla rarissima orchidea *epipactis purpurata*, mentre vi abitano specie animali pregiate come il picchio dorsobianco, il picchio dalmatino, la balia dal collare, il lupo, l'orso e il gatto selvatico.

Il percorso (Itinerario 10 del Parco) permette di godere e osservare questo ambiente unico. Si parte dal piazzale del Bosco di Sant'Antonio, ci si inoltra per pochi metri all'interno della staccionata e si gira a destra percorrendo il sentiero che si immette nella faggeta per circa 800 m. Poi questo piega a sinistra e, più o meno in piano, in circa 700 m, raggiunge l'eremo di Sant'Antonio. Continuando il percorso verso sinistra, si rientra nel bosco e si torna al punto di partenza.



Il bosco in autunno. The woods in autumn.

The Sant'Antonio woods seem to come out of a fairy tale. In the Classical period they were considered a '*lucus*', meaning sacred woods dedicated to Jupiter, and in the Middle Ages were consecrated to Saint Anthony. The woods cover an area of 550 hectares in an area where felling is prohibited to ensure shelter for livestock and grazing for sheep. The district is similar to the wooded pastures found in Spain, whose main function was to provide shade for the livestock pastures pasturing nearby.

Thanks to this ban and a special pruning technique called 'topping', trees reach monumental proportions and have an unusual candlestick shape. In addition to beech, we find maple, oak, wild pear, yew, holly, turkey oak, the rare Plymouth pear, not to mention the very rare violet helleborine orchid.

The superb fauna includes the white-backed woodpecker, Lilford's white-backed woodpecker, collared flycatcher, as well as wolves, bears and wildcats.

The trail (Trail 10 of the Park) is an enjoyable experience if this unique habitat, starting from the Bosco di Sant'Antonio forecourt, proceeding a few metres past the fence and turning right along the path that enters the beech grove for about 800m.

Then the route bears left and is more or less flat, stretching about 700m to the Sant'Antonio hermitage. If we continue on the path to the left, we will be back in the woods and find our starting point.



Un faggio monumentale. A monumental beech.

PARTENZA e ARRIVO
DEPARTURE and ARRIVAL

Pescocostanzo, loc. la Difesa,
piazze Scuola Sci di Fondo, SP55



84 m



T



IAT Pescocostanzo - tel. 0864641440



Un bagno sulle rive del lago. A swim on the banks of the lake.

L'escursione ha inizio dalle rive del lago di Scanno e consente di raggiungere l'eremo di Sant'Egidio, una piccola chiesa del '600 sita sull'omonimo colle, da cui è possibile godere della suggestiva vista del lago a forma di cuore. Da qui il panorama è degno di nota e comprende l'intera vallata, sormontata a ovest dalle cime della Terratta, e a est dall'abitato di Frattura.

Il percorso parte a 30 metri dai nolo bici, dietro l'hotel, e sale a sinistra per circa 2 km attraversando fresca vegetazione. Si prende poi la strada bianca girando a destra e la si percorre lasciandosi alle spalle una piccola casetta. Dopo 100 metri si lascia la strada bianca per prendere il sentiero che sale a sinistra (2) per circa 500 metri. Al bivio si continua a salire a sinistra per altri 200 metri finché si giunge ad un quadrivio (3): di fronte un suggestivo panorama del paese di Scanno, a sinistra una fontana e, 50 metri più su, l'eremo di Sant'Egidio. A destra si cammina per altri 800 metri e infine se si sale per meno di 100 metri tra la vegetazione (4), si raggiunge il belvedere che offre una suggestiva vista del lago.

Da qui, far ritorno sui propri passi fino alla strada bianca (2). A quel punto si avranno due possibilità per ridiscendere al lago: ripercorrere al contrario il sentiero fatto in salita oppure, sempre lasciandosi la casetta sulla sinistra, percorrere i 2 km di strada bianca che, grazie a comodi tornanti, raggiunge dolcemente le rive del lago (5) a meno di 800 metri dal punto di partenza.



Il lago di Scanno. Lake Scanno.

PARTENZA / DEPARTURE
Scanno, SS 479, viale del Lago 202
ARRIVO / ARRIVAL
Scanno, SS 479 11

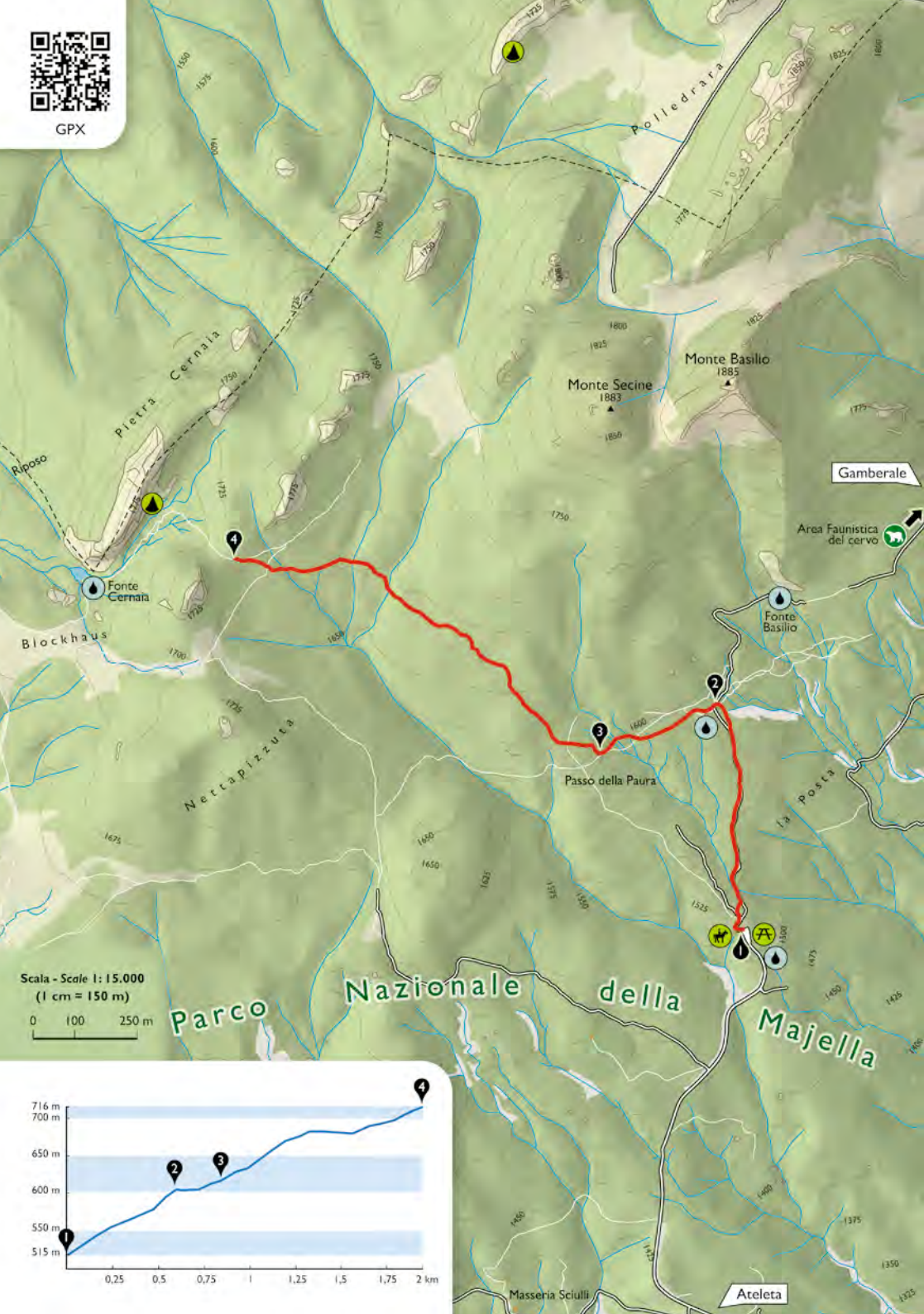
 250 m

E





GPX



Passeggiare in una fiaba Walking in a fairy tale

4 km

3 h



All'inizio del percorso. Start of the trail.

Percorrendo la SP84, nei pressi di Ateleta, prendere per località Secinella (cartello) e poi per Case Pitassi. La strada termina all'area picnic di Colle della Castagna, attrezzata con barbecue e con una fonte d'acqua (da Sicinella fin qui 4,5 km) da cui parte anche un'ippovia del Parco.

Il sentiero, che ricalca quello denominato M2 del Parco (cartello), è su una strada sterrata leggermente in salita; inoltre, in primavera inoltrata, dopo aver attraversato un piccolo torrente, si può ammirare la fioritura dello zafferano selvatico. Dopo una prima salita in leggera pendenza, il sentiero comincia a deviare a sinistra e, tra prati e pascoli, in poco tempo, si arriva ad un fontanile raggiungendo così il bivio con il sentiero M1 (porta a Gamberale - area faunistica del Cervo). Continuando sul sentiero M2, si arriva in breve al Passo della Paura (1585 m.); dopo alcune radure il sentiero entra in una zona boscosa e si immette infine su un'ultima radura sul sentiero N4, così da trovarsi di fronte alle pareti della Pietra Cernaia. Scendendo sul sentiero N4 in direzione nord e seguendolo per circa 10 minuti, si arriva al laghetto della Pietra Cernaia. Siamo in un'area caratterizzata da rilievi calcarei (lame o morge) dall'aspetto selvaggio e aspro con interessanti pareti rocciose (Pietra Cernaia) ed un acrocoro di cime non molto alte che terminano con il Monte Secine. Qui si trovano estese formazioni forestali, con faggete pure o meli e peri selvatici anche di dimensioni notevoli, ambienti ideali per l'orso marsicano. Il ritorno per lo stesso percorso.

Along the SP84, near Ateleta, we turn for Secinella (signpost) and proceed to Case Pitassi. The road ends at the Colle della Castagna picnic area, with barbecue equipment and a drinking fountain (4.5km from here to Secinella). This is a starting point for a horseback trail in the park. The itinerary, which follows the park's M2 (signpost), takes a slightly uphill dirt road. In late spring, after crossing a small stream, we can admire wild saffron in blossom.

After an initial climb, the trail bears left and crossing meadows and pastures, we soon reach a fountain and a fork in the road with the M1 trail (for Gamberale and the deer wildlife area). Continuing on the trail, we soon find ourselves at Passo della Paura (1,585m), a series of clearings, then the trail enters a wooded area and reaches a final clearing on path N4, meeting the Pietra Cernaia rock faces. We go down the trail northwards on the N4 path and continue for about 10 minutes, as far as the Pietra Cernaia pond.

The area features wild, rugged 'lama' and 'morgia' limestone formations with interesting rock faces (Pietra Cernaia), and a range of not overly high peaks ending with Mount Secine. There are extensive forests with beech groves, and some quite large wild apple and pear woods, ideal habitats for the Marsica bear.

The return is along the same route.



La fonte Cernaia con il laghetto.
The Cernaia water source with pond.

PARTENZA e ARRIVO
DEPARTURE and ARRIVAL

Ateleta, frazione Case Pitassi, area pic-nic



218 m



E



IAT Roccaraso - tel. 0864 62210

Scala - Scale 1:18.000
(1 cm = 180 m)

0 100 300 m

Sulla cresta del monte Padiglione On the crest of Mount Padiglione

7 km

4.30 h

30

Il sentiero proposto parte da Verrecchie (Cappadocia), nei pressi dell'antica chiesa di Sant'Egidio posta nell'omonima via, nella parte alta del paese. Questa chiesa di origine cistercense fu edificata nel 1187. Si consiglia di lasciare l'auto nella piazza centrale del paese, detta "dell'Aia", e poi raggiungere a piedi l'inizio del sentiero, in corrispondenza della deviazione a sinistra (sud, segnavia biancorossi), all'altezza di una presa d'acqua (chiesa sulla destra). Dopo alcune decine di metri, il sentiero gira a destra. Nei pressi (100 m), troviamo i resti della Rocca di Monte a Corte (1239), costruita per volere di Federico II.

Si segue la traccia netta fino al valico dal quale ci si affaccia sulla Valle della Dogana. Siamo a metà itinerario e da qui, seguendo la cresta che sale in vetta, sarà possibile spaziare a 360°, ammirando i maggiori gruppi montuosi del Centro Italia. Il monte Padiglione rientra in uno dei SIC (Sito di Interesse Comunitario), istituiti dall'UE nel febbraio 2001 su quest'area dei Monti Carseolani Ernici. La presenza del grifone, avvoltoio oggi stanziale, in compagnia di una colonia del vicino monte Arunzo (Petrella di Cappadocia), del lupo e della maggior parte della fauna e della flora protetta d'Abruzzo, rendono il sito particolarmente interessante. Questo percorso fa anche parte di un lungo itinerario religioso che conduce al santuario della S.S. Trinità presso Vallepietra, nel vicino Lazio.

Il ritorno è sullo stesso percorso.

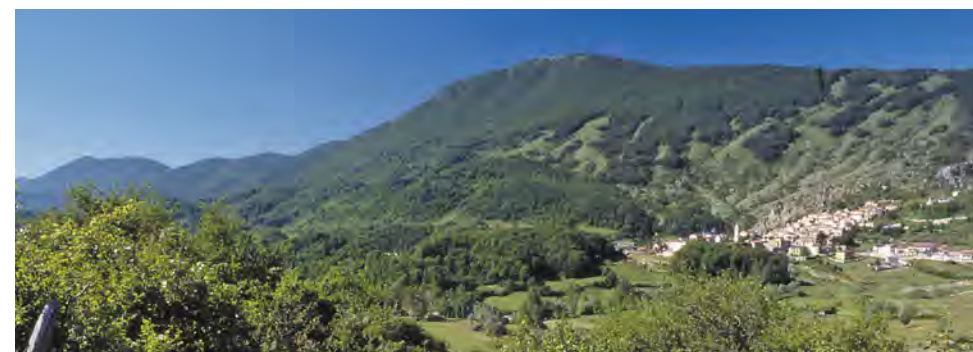
The suggested trail starts in the upper part of Verrecchie (Cappadocia), near the ancient church of Sant'Egidio, in the street of the same name.

The church was originally Cistercian, built in 1187. It is advisable to park in the central square, Piazza dell'Aia, and then walk to the start of the trail, at the left turnoff (south, red-and-white signs), near a water intake (church on our right). After a few metres the trail bears right while we continue straight on for 100m, where we find the remains of the Rocca di Monte a Corte fortress (1239), built by Frederick II. If we follow the track we reach the pass overlooking the Valle della Dogana and we are half way along our itinerary. From here we can follow the ridge up as far as the peak and take in the magnificent view, admiring the major mountain ranges of Central Italy.

Mount Padiglione is an SCI (Site of Community Interest), set up by the EU in February 2001 on this area of the Ernici Carseolani mountains. The site is particularly interesting as we find in residence the vulture, flanking the colony on nearby Mount Arunzo (Petrella di Cappadocia), wolves and most of Abruzzo's protected fauna and flora.

The route is also part of a long religious trail that leads to Vallepietra's SS Trinità sanctuary, in nearby Lazio. We return retracing our steps along the same path.

**La valle dell'Imele con Verrecchie e il Monte Padiglione.
Valle dell'Imele with Verrecchie and Mount Padiglione.**



GPX

PARTENZA e ARRIVO
DEPARTURE and ARRIVAL
Verrecchie, via Sant'Egidio

574 m

E



IAT Tagliacozzo - tel. 0863 610318



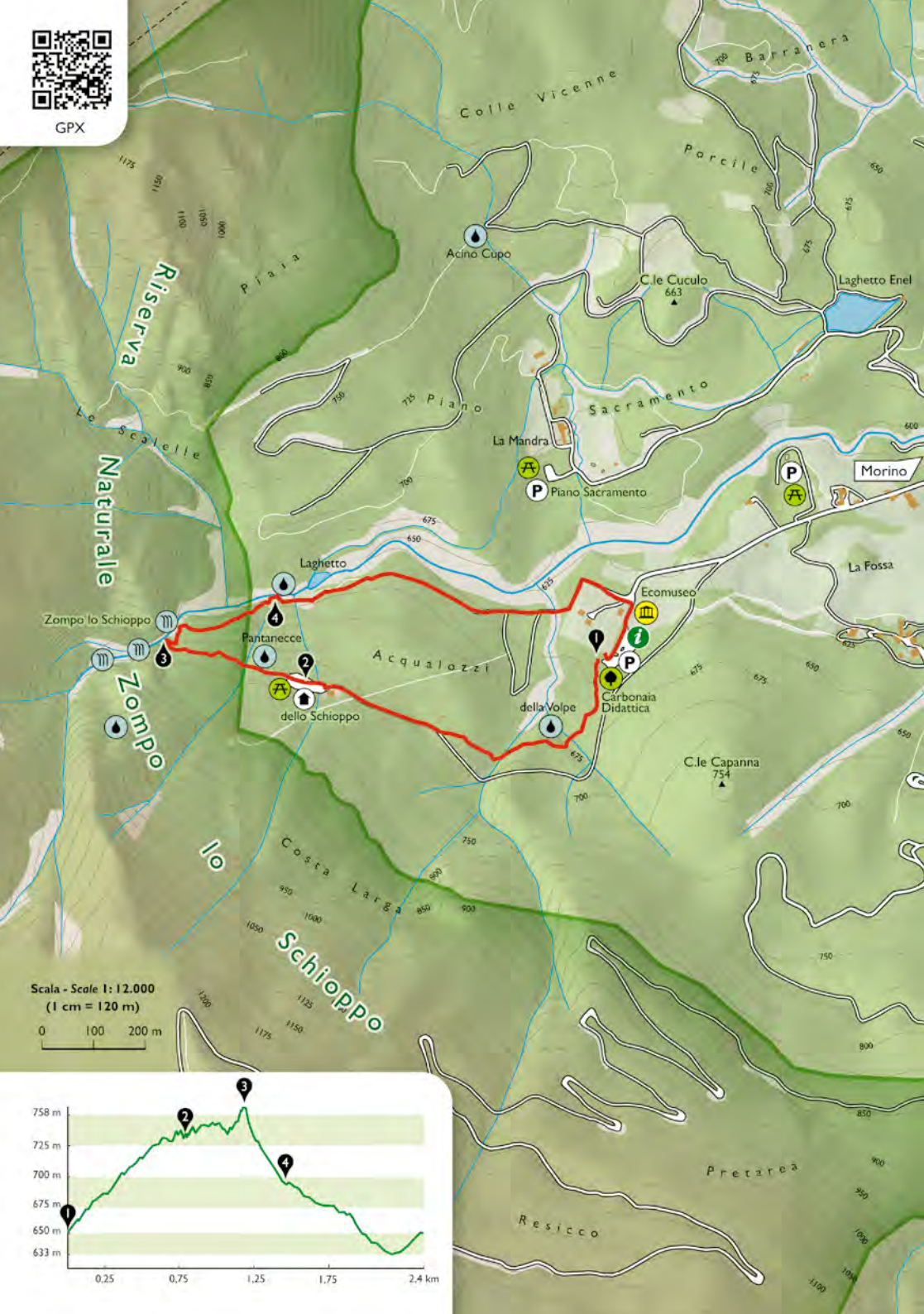
GPX

Scroscianti emozioni a “Zompo lo Schioppo” Zompo lo Schioppo, the power and the glory

2,4 km



31



La Riserva Naturale “Zompo Lo Schioppo” è un'area protetta della Regione Abruzzo compresa nel Comune di Morino (AQ), è situata nella Valle Roveto e consta di 1025 ettari. Campi coltivati, filari di viti e boschi con querce imponenti caratterizzano le aree prossime al centro abitato mentre, nelle zone più elevate, faggi colonnari e tassi popolano la foresta attraversata dal torrente Romito. Alla sommità dei rilievi, sulle pareti assolate e a strapiombo, nasce la spettacolare cascata naturale di Zompo lo Schioppo (alta 130 m).

Il sentiero natura è un percorso ad anello che attraversa una parte del territorio della Riserva a minor altitudine, fino a raggiungere la cascata, con ritorno al punto di partenza. Il percorso ha inizio in prossimità del parcheggio: dal limite del bosco parte una strada sterrata e ombreggiata che presenta un lieve dislivello. Dopo 200 metri si giunge al piazzale dello “Schioppo” dove è possibile sostare presso l'omonimo rifugio; in seguito si riprende il sentiero che segue il letto del ruscello e si giunge in breve proprio sotto la cascata. Riprendendo il percorso e costeggiando alberi secolari, si giunge presso un laghetto di splendide acque trasparenti, generato da un piccolo sbarramento realizzato nell'ambito dell'impianto di sfruttamento idroelettrico. Proseguendo, si ritorna al punto di partenza.



Le cascatelle. Waterfalls.

Zompo lo Schioppo nature reserve is one of Abruzzo region's protected areas and part of the municipality of Morino (province of L'Aquila).

Its exact location is Valle Roveto and it covers 1,025 hectares that include cultivated fields, vineyards and towering oak woods around the town. The forests in the higher areas are made up of yews and tall beeches, and are crossed by the River Romito.

The spectacular natural waterfall called Zompo lo Schioppo (130m) plunges down from the sheer, sunny rock faces of the mountain peaks.

The nature trail is a circuit that crosses through part of the reserve at a lower altitude, as far as the waterfall, then loops back to the starting point.

The itinerary starts near the car park, where a shady dirt road at the edge of the woods slopes slightly. After 200m we meet the Schioppo court where there is a refuge of the same name.

Proceeding we take the path that hugs the bed of the stream and soon find ourselves right under the waterfall.

Following the trail further, skirting age-old trees, we arrive at a pool of lovely, clear waters, generated by a small dam built as part of the hydroelectric installation. Continuing, we return to our starting point.



Nei pressi del rifugio. Near the refuge.

PARTENZA e ARRIVO
DEPARTURE and ARRIVAL

Morino, loc. la Fossa, Centro visita Riserva Zompo lo Schioppo

IAT Tagliacozzo - tel. 0863 610318



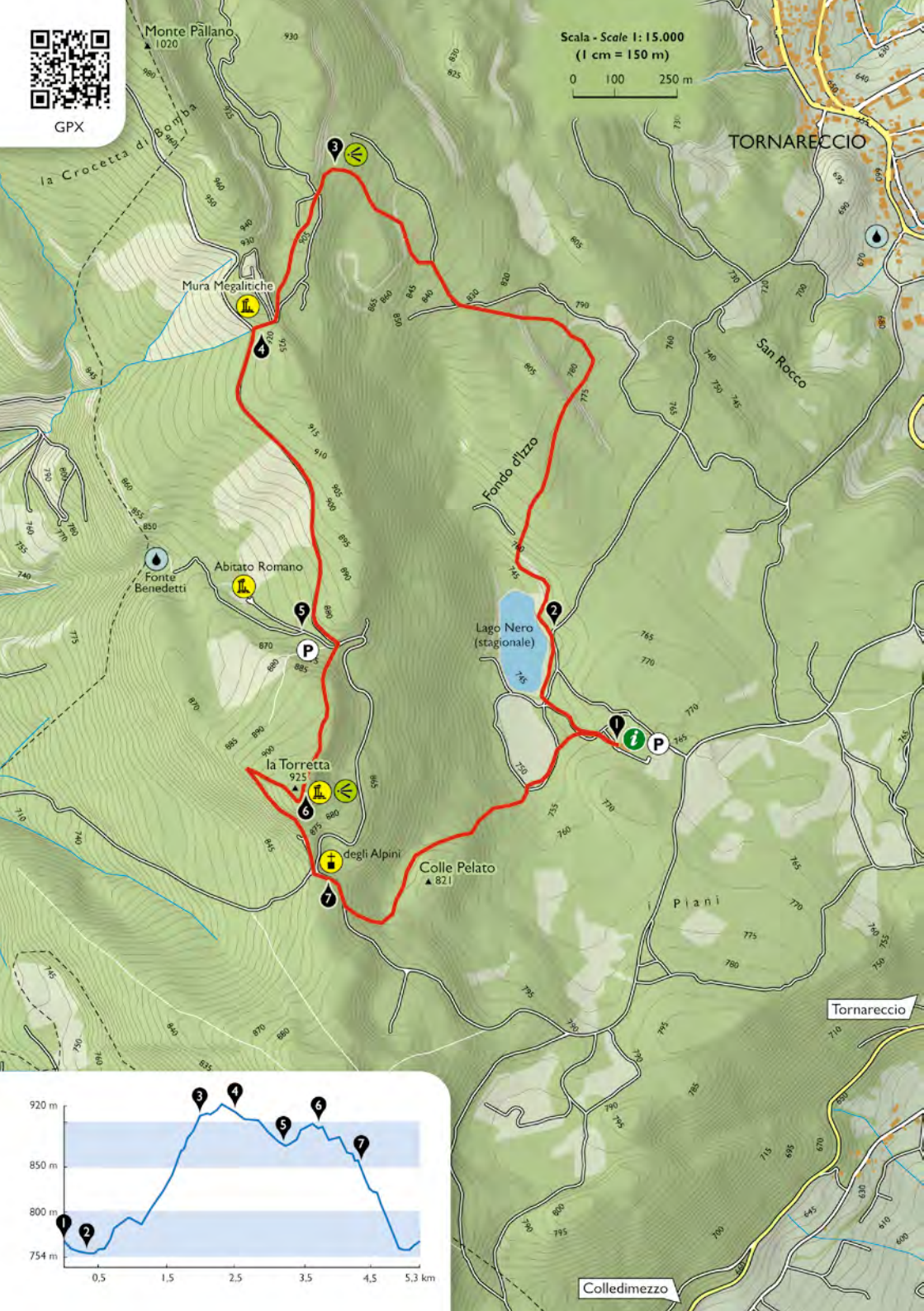
Jaccetto di Capo Pezza
(Parco Regionale Sirente - Velino)



Cascata delle Ninfe, Camosciara
(Parco Nazionale d'Abruzzo)



GPX



Alla scoperta dei popoli Italici In the footsteps of the Italic peoples

5,3 km

2.30 h



Le mura megalitiche. Megalithic walls.

Il percorso prende avvio dal Centro Visita per poi scendere verso la depressione del Lago Nero (2); lasciando il sentiero e la valle del Lago sulla sinistra, si prosegue per un percorso in salita segnalato da cartelli. Sul punto più a nord, in corrispondenza di un salto di roccia e di un belvedere che da su Tornareccio (3), il sentiero piega a sud-ovest per giungere sotto le imponenti mura megalitiche del V sec. a.c. (4). Seguendo la strada asfaltata, si giunge al parcheggio della Madonnina dove si può visitare, con una breve deviazione, l'abitato romano (5). Tornando sul tracciato e costeggiando il costone di roccia, si sale sul punto più alto (925 m) da dove si erge una torretta e si apre un ampio panorama che spazia dalla Majella alle isole Tremiti (6). Sempre costeggiando il costone, prima sulla sinistra e poi sulla destra, si giunge alla chiesetta degli Alpini (7) da cui, dopo aver percorso la strada asfaltata, il sentiero discende verso il Centro Visita attraverso boschi di querce e frassini.

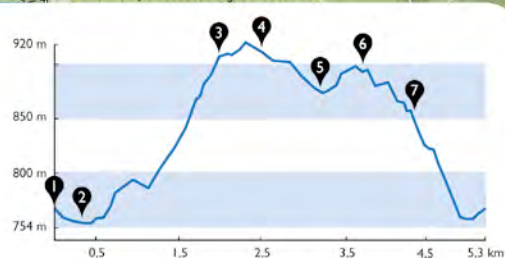
Il Parco di Monte Pallano è considerato di tipo archeologico grazie ai ritrovamenti risalenti al periodo italico e allo stesso tempo naturalistico per le affascinanti rocce carsiche e un raro pascolo primario in quota caratterizzato da flora e fauna ricche di endemismi quali il carpino orientale e specie protette quali il lupo, la raganella italica, il cerambix cerdo e la zerynthia polyxena.

The trail begins at the Visitor Centre and proceeds down to the Lago Nero basin (2), then we leave the trail and lake valley to our left and continue along a signposted uphill path. On the northernmost point, by a cliff and a viewing point over Tornareccio (3), the path turns south west to continue under the imposing megalithic walls, dated fifth century BC (4). Following the tarmac road we reach the Madonnina car park and with a short detour we can visit the Roman settlement (5). Returning to the trail and skirting the rocky ridge, we reach the highest point (925m) with a tower and a sweeping panorama embracing a horizon from Mount Majella to the Tremiti Islands (6). If we continue along the ridge, first on the left and then on the right, past the small Alpini church (7), we reach the tarmac road, and the trail turns back down towards the Visitor Centre through oak and ash woods.

Parco di Monte Pallano is classified as an archaeology park for its finds dating to the Italic period, but also as a nature park for its fascinating karst rocks and rare, high-altitude primary pasture characterized by rich flora and fauna like the endemic oriental hornbeam and protected species such as the wolf, Italian tree frog, great capricorn beetle, and southern festoon butterfly.



Escursione di gruppo sul circuito.
Group outing on the circuit.



PARTENZA e ARRIVO DEPARTURE and ARRIVAL

Tornareccio, centro visite Monte Pallano, SS658

▲ 42°01'20.00" N 14°24'28.37" E



226 m



E



IAT Vasto - tel. 0873 367312



GPX

Scala - Scale 1: 15.000
(1 cm = 150 m)
0 100 250 m



Tra le gole e il lago di Pennadomo The gorges and lake of Pennadomo

5,2 km

2.30 h



Esibizione di arrampicata nei pressi del belvedere.
Climbing show near the lookout point.

Le straordinarie pareti di Pennadomo sono sottili strati rocciosi di pietra calcarea alti alcune centinaia di metri che, chiamate localmente "Penne", hanno dato anche il nome al paese.

Da alcuni anni su queste pareti sono state aperte diverse vie di arrampicata, in particolare su quella più spettacolare, chiamata il Resegone. Su di esse vivono specie floristiche e faunistiche rare e interessanti legate agli ambienti rupicoli, come l'asfodelo giallo, la coronilla di Valenzia, il falco pellegrino e la rondine montana. Dal ponte è possibile risalire la forra fino alla cascata, percorso consigliabile però nel periodo tardo primaverile ed estivo quando la portata del torrente San Leo è minima.

Il percorso inizia dallo stesso ponte, alla base delle imponenti pareti; si prosegue lungo la strada asfaltata in direzione Bomba e, dopo circa m 750, si prende sulla destra la strada in direzione delle strutture ricettive turistiche di Pennadomo; di qui si continua paralleli al torrente fino a quando questo confluisce nel Lago di Bomba. Dalle rive del bacino lacustre si risale lungo una piccola sterrata tra coltivi e zone incolte fino al (6), dove si svolta a destra su una strada brecciata fino a raggiungere quella asfaltata che scende da Pennadomo (7), e di qui si torna al punto di partenza. Si consiglia di salire i numerosi gradini che dal centro abitato del paese portano nella parte più alta delle pareti dove è possibile ammirare il panorama da un belvedere.

Pennadomo features stunning rock faces made up of fine layers of limestone that soar several hundred metres in height. Known locally as 'penne', they also give the village its name. Over recent years a number of climbing routes have been developed here, particularly on the most spectacular face, called Resegone. These slopes are home to interesting rare fauna and flora species, typical of rocky habitats: branched asphodel, coronilla valentina, the peregrine falcon, the crag martin. From the bridge we can walk up the gorge as far as the waterfall, but this is only recommended in late spring and in summer, when the San Leo waters are minimal. The route starts from this bridge, at the base of the mighty faces, and continues along the tarmac road towards Bomba. After about 750m, we take the road on our right, in the direction of the Pennadomo tourist facilities. From here we continue parallel to the stream until it flows into Lake Bomba.

From the lake shores we climb upwards on a small dirt road through farmed and uncultivated areas as far as (6), where we turn right onto a gravel path until we reach the tarmac road coming down from Pennadomo (7), and from here we return to our starting point. Highly recommended is the climb up the lengthy staircase from the centre of town to the upper part of the rock faces, where we can admire the view from a lookout point.



Il lago di Pennadomo, ramo del lago di Bomba.
Lake Pennadomo, an arm of Lake Bomba.

PARTENZA e ARRIVO
DEPARTURE and ARRIVAL
Pennadomo, via Peligna 74, SS652



270 m

E



Cascate del Verde: le più alte dell'Appennino The Verde Falls: the highest in the Apennines

3 km

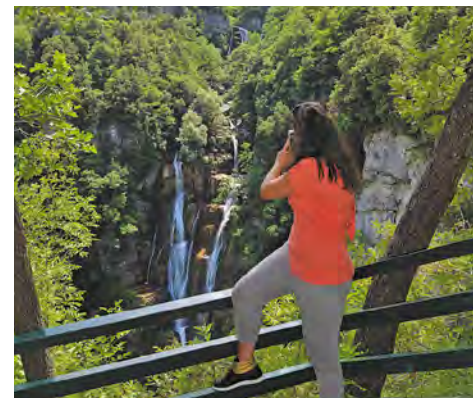
2 h



Il fiume Rio Verde nasce in località Quarto, fra Abruzzo e Molise, e dopo un breve percorso si congiunge al Sangro con un notevole dislivello (400 m) creando le spettacolari cascate articolate in tre salti consecutivi di 200 metri. Sono di grande rilevanza scientifica, per posizione e per microclima esistente, oltre ad essere le più alte dell'Appennino. L'area è coperta da una rigogliosa vegetazione mediterranea, e montana nelle aree più fresche, fra poderosi bastioni di roccia e pareti a strapiombo. Le acque del fiume ricche di insetti attirano diversi uccelli come il merlo acquaiolo e la ballerina gialla. Poi troviamo i granchi ed i gamberi di fiume, la trota fario, alcuni tipi di rane e tra i rapaci la poiana comune, lo sparviero, il nibbio reale e il falco pellegrino.

Giunti all'ingresso della Riserva Naturale Regionale "Cascate del Rio Verde", si imbecca il Percorso Natura che vi accompagnerà direttamente nel cuore dell'Oasi Wwf. Percorsi i primi 100 metri, al bivio tenersi sulla sinistra; qui siamo all'ombra di aceri, lecci, roverelle ed abeti bianchi; più avanti il percorso sbocca frontalmente alla Cascata. Per raggiungere il più suggestivo punto panoramico (primo e secondo salto), intraprendere un percorso a scalini (circa 200) (3).

Tornando indietro sui propri passi (circa 400 m) c'è la seconda parte del percorso che permette di raggiungere il fiume Rio Verde con l'area pic nic e l'osservatorio, una terrazza panoramica con vista mozzafiato sulla fondovalle Sangro.



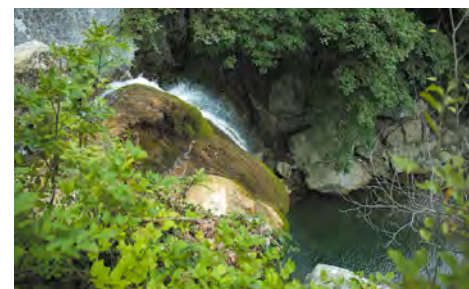
Il punto panoramico. A vantage point.

The Rio Verde river springs are found in the district known as Quarto, between Abruzzo and Molise. After a short distance the Verde joins the Sangro at a striking height difference (400m), creating spectacular waterfalls, comprising three consecutive tiers of 200m.

The waterfalls are of great scientific importance for their position and microclimate, in addition to being the highest in the Apennines. The area is cloaked in lush Mediterranean vegetation, and is mountainous in the cooler areas, with mighty rock bastions and steep cliffs.

The river waters are rich in insects and attract various birds, including the white-throated dipper and the grey wagtail. There are also crabs and crayfish, brown trout, several species of frog, and birds of prey like the common buzzard, sparrowhawk, red kite, and peregrine falcon. When we reach the entrance to the Cascade del Rio Verde regional natural reserve, we start the nature trail that will take us straight into the heart of the WWF Oasis. After first 100m, at the fork keep to the left and enjoy the shade of maples, oaks, downy oak and silver fir. Further on, the path opens onto the waterfalls and to reach the most impressive vantage point (first and second tier) we can take a set of about 200 steps.

To return to our start point (about 400m), there is a second section of trail that leads to the River Verde, with a picnic area and observatory, a panoramic terrace with stunning views over the Sangro Valley.



La cascata dall'alto. The waterfall from above.

PARTENZA e ARRIVO
DEPARTURE and ARRIVAL

Borrello, Centro visita Cascate del Rio Verde
SP Sangritana



176 m





Tra i boschi più suggestivi dell'Appennino The loveliest woods of the Apennines

8,3 km

4 h



Lungo il sentiero. Along the trail.

Situata nel medio Sangro, a circa 1000 metri di quota, l'abetina di Rosello è tra i boschi più suggestivi dell'Appennino. Il percorso inizia dal centro abitato di Rosello, presso l'edificio del Centro visite e Museo della Riserva; si scende in prossimità di un piccolo corso d'acqua e si risale la pineta comunale fino a un laghetto dove è presente un'area pic-nic attrezzata e un campeggio. Si prosegue sulla strada asfaltata superando l'ostello, fino a raggiungere una sbarra che funge da ingresso alla Riserva.

Ci si addentra nel bosco e, dopo circa 300 m, sulla sinistra, si trova l'area faunistica dei cervi. Dopo circa 500 m, si raggiunge Fonte Volpuna, un'antica sorgente con area di sosta. Si imbecca il percorso verso destra, percorrendo un crinale fino a costeggiare la strada provinciale.

Da qui, ci si porta sul margine esterno del bosco, scendendo fino a raggiungere il ponte sul torrente Turcano (4); si risale lungo il tratturo e poi si devia per raggiungere il monte Castellano. Tornando sul sentiero principale, si gira a sinistra su una comoda strada sterrata (che segna il confine della Riserva) fino a Fonte del Puolo dove si scende tra ampi pascoli; di qui, si prosegue di fianco ad un vasto panorama fino a raggiungere un tornante, e quindi fino al ponte sul Turcano; a questo punto si risale lasciando Fonte Vecchia sulla sinistra.

Giunti ad un incrocio con un altro fontanile, si svolta a sinistra e, dopo 100 m, subito a destra tornando al punto di partenza.

Located in the mid-Sangro area, at about 1,000m, the Rosello fir grove is one of the loveliest woodlands in the Apennines. The route starts from the centre of Rosello, at the Visitor Centre with its Museo della Riserva.

We walk down towards a small watercourse and climb up to the town's pine grove, as far as a pond, with its picnic area and campsite. Continuing on the tarmac road and passing the hostel, we reach a barrier closing the entrance to the reserve.

Here we enter the woods and, after about 300m, we find the deer wildlife area on the left. About 500m further and we reach Fonte Volpuna, ancient springs with a rest area. Taking the path to the right, we walk along a ridge until we skirt the provincial road.

From here, we reach the outer edge of the forest, going down until we reach the bridge over the Turcano stream (4). Then we go back up along the track and make a detour to reach Mount Castellano. Back on the main trail, we turn left onto a dirt road marking the border of the reserve, and continue to Fonte del Puolo, then proceed downhill immersed in mountain pastures.

From here, the route flanks a vast panorama as far as a hairpin bend, and then up to the bridge over the Turcano. At this point we turn upwards, leaving Fonte Vecchia on the left.

At an intersection with another fountain, we turn left and after 100m, turn right and back to the starting point.



Alla ricerca della cima. In search of the summit.



Scala - Scale 1: 18.000
(1 cm = 180 m)

0 100 300 m

PARTENZA e ARRIVO DEPARTURE and ARRIVAL

Rosello, Centro visita Riserva Naturale
Abetina di Rosello, via Santa Liberata



416 m



E





GPX



Fresca passeggiata sui monti Frentani A cool stroll in the Frentani mountains

5 km

2.30 h

36

L'itinerario proposto ci permetterà di conoscere il settore più alto dei Monti Frentani, tra verdi pascoli, freschi boschi di faggio e meravigliosi panorami della Majella e alto Molise. Il percorso parte da un'evidente strada asfaltata che rapidamente si trasforma in sterrata antistante la chiesetta di Santa Maria del Monte (1) (1163 m. s.l.m.). Imboccata la carrareccia ben evidente, si prosegue sempre dritti fino ad arrivare alla presa dell'acquedotto del Sinello (casotto in cemento sulla sinistra, a circa 800 m dalla partenza).

Poco prima del casotto si nota una sterrata che sale sulla sinistra (2): la si segue fino ad arrivare alla base di una pala eolica dove si intercederà una ampia strada brecciata (3).

Si prosegue sull'evidente carrareccia fino al bivio, in corrispondenza di uno stazzo da dove si piegherà a sinistra in discesa (4).

Al successivo bivio sarà possibile procedere a sinistra per salire fino alla croce sul valico tra la cresta di monte Fischietto e monte Castelfraiano (Passo S. Maria del Monte, 1215 m s.l.m., 500 m in leggera salita) (5) da dove si potrà godere di uno splendido panorama sulla Majella, medio Sangro, alto Vastese ed alto Molise, oppure proseguire sempre dritti per tornare al punto di partenza.

Di grande interesse nella zona l'Oasi WWF Abetina di Selva Grande con i secolari abeti bianchi, residuo delle antiche glaciazioni del Quaternario.



Panorama dal Passo Santa Maria del Monte.
Panorama of Passo Santa Maria del Monte.

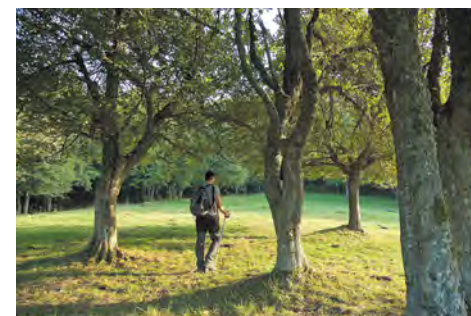
The planned route will take us to explore the highest sector of the Frentani Mountains. Green pastures, cool beech woods, with the stunning landscapes of Mount Majella and Alto Molise.

The trail starts from a well-marked road that quickly turns into a dirt track, opposite the church of Santa Maria del Monte (1) (1,163m). Once we are on the dirt track we continue straight ahead as far as the Sinello aqueduct (a concrete hut on the left, about 800m from the start).

Just before the hut there is a dirt road on the left (2) and we follow it up to the foot of a wind turbine where we meet a wide gravel path (3). We proceed on the cart-road until the junction, by a fold, where we turn left and downhill (4).

At the next fork we can turn left to climb up to the cross on the mountain pass between the Mount Fischietto crest and Mount Castelfraiano (Passo Santa Maria del Monte, 1,215m, 500m slightly uphill) (5), where we can enjoy the splendid view of Mount Majella, mid-Sangro, Alto Vastese and Alto Molise, or head straight back to the starting point.

The Selva Grande WWF oasis is worth visiting for its age-old fir trees, survivors of ancient Quaternary glaciations.



Nei pressi della chiesa. Near the church.

PARTENZA e ARRIVO
DEPARTURE and ARRIVAL

Castiglione Messer Marino, c.da Santa Maria del Monte I

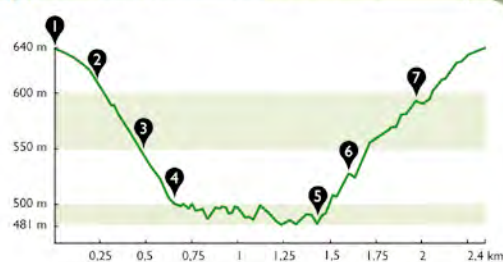


156 m

E



IAT San Salvo - tel. 0873 343550





GPX



A tu per tu con l'orso e il cervo Face-to-face with bear and deer

0,8 km



38



Incontro ravvicinato. Close encounter.

Da piazza largo Fontana, nei pressi del municipio, ci si tiene a destra per imboccare via Canale in direzione sud; dopo 100 metri, si gira a destra e si raggiunge l'ingresso del Museo dell'Orso che merita senz'altro una visita. Il Museo è interamente dedicato al simbolo del Parco: l'orso bruno marsicano e, all'interno, grazie a bacheche, diorami e filmati, sono illustrate la vita e le abitudini del celebre plantigrado. Fuori dal Museo inizia il percorso (1). Si cammina per un viottolo sassoso che passa a sinistra di una casa e poi inizia a costeggiare l'area faunistica del cervo. Il tracciato piega a sinistra accanto alla rete; da questo punto, vicino una panchina, offre un bel colpo d'occhio il belvedere sull'area faunistica e su Villavallelonga (2). Si scende ad una sella oltre la quale si inizia a costeggiare il Centro Visita dell'Orso, ben riconoscibile dalla recinzione elettrificata (3). Alcuni tornanti in un rimboscimento portano ad un'altra sella, oltre la quale si scende con altre svolte nella fitta pineta, sempre a pochi metri dal recinto. Alla fine della discesa, si piega a sinistra e si continua per il sassoso sentiero che costeggia l'area faunistica dell'orso (questa è la zona dove si possono vedere più facilmente i due animali) (4) e poi nuovamente quella del cervo (5). Lasciati alle spalle i due recinti faunistici, si attraversa un prato, si segue una carrareccia verso sinistra, si sbocca su una sterrata (via Aia Canale) (6) e la si segue fino a tornare al punto di partenza.

From Piazza Largo Fontana, near the town Hall, we keep right onto Via Canale, southwards, for 100m. Here we turn right and reach the entrance to the Museo dell'Orso. This bear museum is worth visiting, as it is entirely dedicated to the Marsica brown bear, icon of Abruzzo, Lazio and Molise National Park, and its panels, dioramas and videos illustrate the life and habits of the famous plantigrade.

Our trail (1) begins outside the museum, down a rocky path that passes to the left of a house and then starts to skirt the deer wildlife area. The path turns left next to a wire fence and here, near a bench, the viewpoint offers a vista of the wildlife area and Villavallelonga (2). We proceed down to a saddleback, beyond which we will see the fenced-off visitor centre for the bear area (3). We follow several more bends through a reforestation area, as far as another saddleback, then proceed downhill, following other bends in a dense pine wood, still just a few metres from the fence.

At the end of the descent, we turn left and continue along the stony path that runs alongside the bear wildlife area, which is the best observation point for the two animals (4). Then we find the deer area again (5) and once the two wildlife folds are behind us, we cross a meadow and follow a cart-road to the left, reaching a dirt track (Via Aia Canale) (6), following it back to the starting point.



Uno degli orsi presenti nel recinto.
One of the bears in the enclosure.

PARTENZA / DEPARTURE
Villavallelonga, via Aia Canale 14
ARRIVO / ARRIVAL
Villavallelonga, via Aia Canale 2



53 m

E



IAT Pescasseroli - tel. 0863 910461

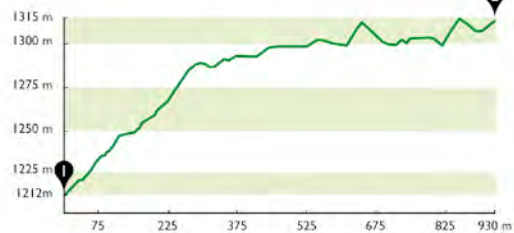
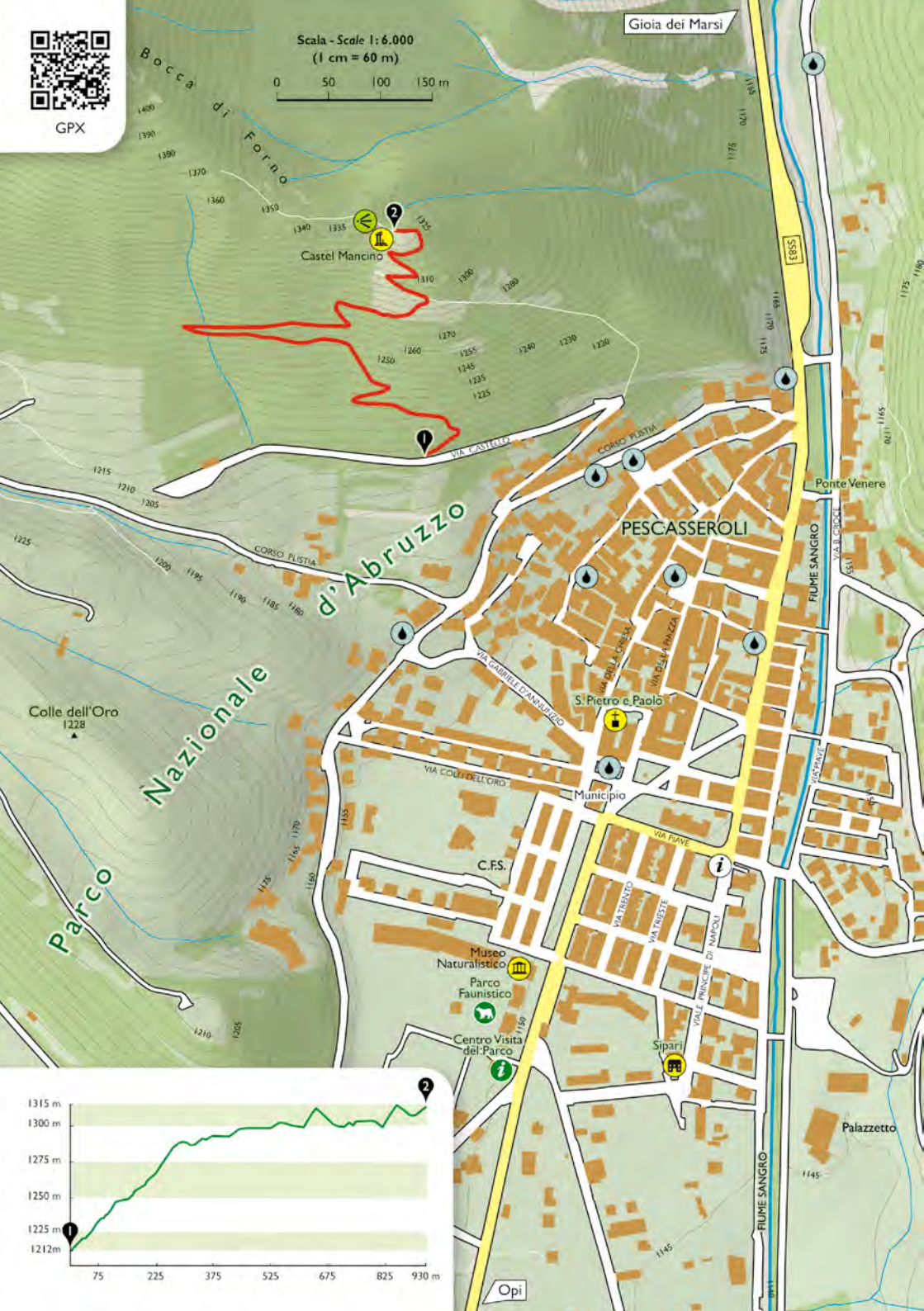


GPX

Scala - Scale 1:6,000

(1 cm = 60 m)

0 50 100 150 m



Castel Mancino: tra leggenda e realtà Castel Mancino: legends and reality

1,9 km



39

Ci troviamo ai margini di Pescasseroli, la "capitale" dell'Alta Valle del Sangro.

Il nome di Pescasseroli è legato ad una leggenda secondo la quale un giovane eroe di nome Serolo, partito per le crociate, si innamorò di una fanciulla di nome Pesca, la quale, separata dal giovane da varie vicende, lo cercò ovunque nella zona, fino a Castel Mancino, dove però fu uccisa dal feroce barone del castello, padre di Serolo. Il giovane morì di dolore e sulla sua tomba fu costruita Pescasseroli. Per iniziare il percorso, da Corso Plistia si imbocca Via Castello e la si percorre per 350 m; sulla destra si prende il sentiero B3 che conduce, attraverso un bosco di conifere (pini neri introdotti da un rimboschimento artificiale), alle rovine di Castel Mancino (vi si accede dopo 20-30 minuti di cammino). Lungo il tragitto non è raro avvistare scoiattoli e picchi.

La fortificazione è un castello-recinto, con mura perimetrali, una torre più grande (mastio), e tre torri minori. Il castello fu costruito nel IX-X secolo con l'intento di difendere la popolazione dalle incursioni di Saraceni e Ungari. Battaglie e terremoti hanno portato a successive ristrutturazioni fino al definitivo abbandono. Il sito si trova sul rilievo che domina la conca di Pescasseroli, tra i 1275 e 1332 m sul livello del mare. Da qui possiamo godere di belle vedute del paese e dei monti circostanti. Per tornare al punto di partenza si riprende lo stesso percorso a ritroso.



Lungo il sentiero. Along the trail.

We are on the outskirts of Pescasseroli, the capital of the upper Sangro valley.

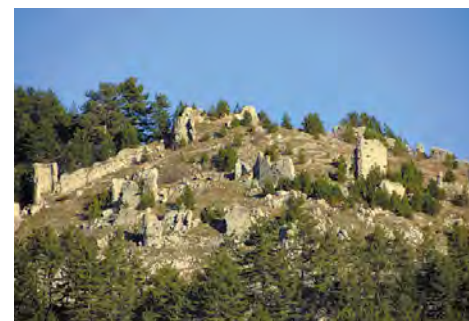
The town's name is related to a legend about a young hero named Serolo, who set off for the Crusades and fell in love with a girl named Pesca. Separated from him by various events, she sought him high and low, as far as Castel Mancino, where she was killed by Serolo's father, the fierce baron of the castle. The young man died of grief and Pescasseroli was built on his tomb.

Our journey begins on Corso Plistia, and we follow Via Castello for 350m. On the right we take the path B3 that leads through a coniferous wood (black pine introduced by artificial reforestation), to reach the ruins of Castel Mancino (20-30 minutes on foot). Along the way, we may well see squirrels and woodpeckers.

Castel Mancino is a fortress-enclosure, with surrounding walls, a large (donjon) and three small towers. The castle was built in the ninth-tenth century, with the intention of defending the population against marauding Saracens and Hungarians.

Battles and earthquakes led to the subsequent rebuilding but it was eventually abandoned.

The site is located on a relief overlooking the Pescasseroli basin, at 1,275-1,332m above sea level. From here we can enjoy beautiful views of the town and surrounding mountains. To return to the starting point we simply go back the way we came.



Ruderi di Castel Mancino. Ruins of Castel Mancino.

PARTENZA e ARRIVO
DEPARTURE and ARRIVAL
Pescasseroli, via Castello



IAT Pescasseroli - tel. 0863 910461

La Val Fondillo: nel cuore del Parco Val Fondillo: the heart of the Park

13,2 km

40

6 h



GPX



Nordic walking.

Nel cuore del Parco, lungo l'Alto Sangro, una delle escursioni più belle è senza dubbio l'itinerario che risale la Val Fondillo. La Val Fondillo si trova a sud di Opi, nel centro del Parco Nazionale d'Abruzzo, e il suo nome deriva da Fontilli (piccole fonti) per via delle innumerevoli fonti d'acqua presenti al suo interno. La presenza dell'acqua rende questa vallata un paradiso botanico.

Lasciate le auto nel parcheggio all'imbocco della valle, si continua su una strada sterrata fino al Museo della Foresta (Vecchia Segheria). Il sentiero (segnavia F2) non è impegnativo e, immerso nelle faggete (con faggi secolari alti oltre 40 metri) e tra i salici, segue il corso del fiume Fondillo. Lungo la strada si incontra la Grotta delle Fate (per visitarla occorre deviare dal sentiero scendendo sulla sinistra). La grotta è una cavità naturale formata dall'erosione dell'acqua, la sorgente che vi scorre all'interno è limpidissima ed il contesto particolare e magico danno il nome a questa opera della natura. Continuando sul sentiero, si arriva dopo 60/90 minuti al valico dell'orso: (questo valico è stato utilizzato per secoli dai pastori per raggiungere il Lazio) qui si trova un'ampia radura dove si possono incontrare caprioli e cervi, se si è fortunati ed attenti. A tal fine si consiglia di portarsi un binocolo per scrutare ogni area. Per coloro che amano camminare si può continuare verso il rifugio di Forca Resuni (quota 1931 metri) dirigendosi a sinistra e passando per i Tre Confini sul sentiero 04 e poi prendendo la via 05. Il ritorno sullo stesso percorso.

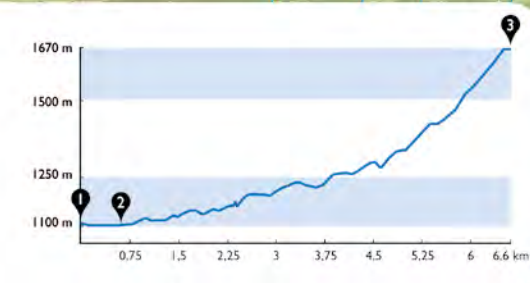
In the heart of the park, along the Upper Sangro, one of the most beautiful hikes is undoubtedly in the centre of Abruzzo, Lazio and Molise National Park, as far as the Val Fondillo, located south of Opi. The valley's name comes from the word 'fontilli', meaning small springs, because of the many water sources found there. The presence of all this water makes the valley a botanical paradise.

Vehicles can be left in the car park area at the valley entrance and our walk starts on a dirt road to the old sawmill, now a museum dedicated to the forest. The path (trail marker F2) is not challenging and skirts the River Fondillo, set in beeches (of which some soar to over 40m in height) and willows. Along the way we can bear left and visit the Grotta delle Fate, a natural cave formed by water erosion, with crystal clear springs. The magical setting has earned this work of Nature its name of 'fairy grotto'.

Continuing on the path, it will take us an hour to an hour and a half to reach the Orso Pass, used for centuries by shepherds to cross into the region of Lazio. Here a large clearing offers the chance to observe deer, roe and, with some luck and attention, even a bear, especially if we have binoculars to help out. For those who enjoy hiking, the trail can be extended as far as the Forca Resuni refuge (1,931 m), to the left, taking in Tre Confini, on path 04, then continuing on path 05. The return is along the same route.



Suggestivo scorcio dopo un temporale.
Charming view after a thunderstorm.



PARTENZA e ARRIVO
DEPARTURE and ARRIVAL
Opi, Val Fondillo, SS83



IAT Pescasseroli - tel. 0863 910461



We return retracing our steps along the same path.



GPX



Il lago di Barrea: tra le montagne più belle del Parco Barrea, a lake and the Park's loveliest mountains

42

4 h

È un percorso che porta lungo le rive del lago di Barrea, un bacino artificiale creato nel 1952, al centro delle montagne più belle del Parco.

Dal Museo del Lupo Appenninico di Civitella Alfedena, scendendo un brevissimo tratto della S. P. che va a Villetta Barrea, si prende il sentiero (13) sulla destra, all'ingresso della pineta. Si prosegue a sinistra della tabella verde, in discesa, sullo stradone erboso. Si continua in discesa piegando a destra, entrando in un bosco misto, dove è possibile vedere anche lo scoiattolo meridionale. Arrivati nella parte bassa, oltrepassato il piccolo depuratore del paese, il sentiero devia a destra per finire subito sulla strada provinciale (2). Poco più giù, prima di raggiungere l'estremità meridionale del ponte, si cambia direzione accedendo dentro un ampio parcheggio posto sulla destra. Superata la sbarra si prosegue lungo la sterrata che costeggia tutto il bacino artificiale. Raggiunto Colle Ciglio (3) (piccola elevazione con pineta), la sterrata continua in discesa fino a raggiungere l'ingresso di un campeggio sulla destra. Da qui, percorsi circa 300 metri, per rendere il percorso meno monotono, si cambia direzione su una sterrata secondaria a sinistra. Superato un secondo ristoro, in leggera discesa, la stradina traversa un largo torrente (4) e, costeggiando poi il lago, sale all'ingresso della parte bassa del paese di Barrea (5). Si consiglia la visita del borgo medievale arroccato su uno sperone a 1066 metri che si affaccia sull'omonimo lago artificiale. Il ritorno sullo stesso percorso.

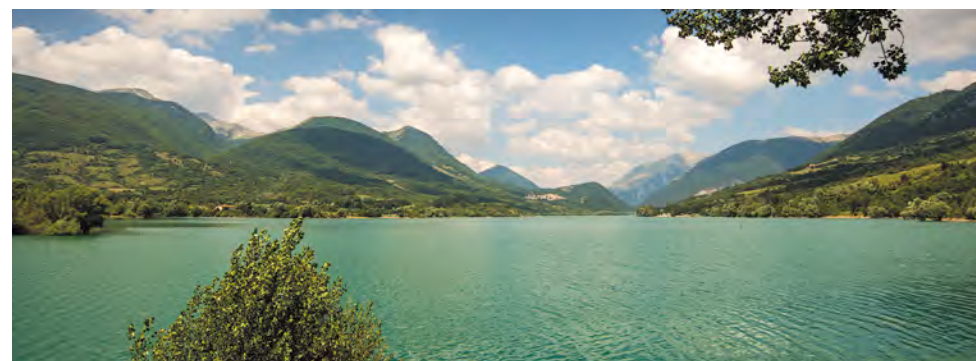
The itinerary leads along the shores of Lake Barrea, a reservoir created in 1952, at the heart of Abruzzo, Lazio and Molise National Park's loveliest mountains.

At Civitella Alfedena we start near the Appennine wolf museum, down a short stretch of the provincial road for Villetta Barrea, take the path (13) on our right, at the entrance to the pine woods. We continue on the left of the green panel, downhill, along the grassy road.

We proceed downhill and bear right, entering mixed woodlands where we can also spot squirrels.

At the bottom, past the town's small purifying system, the path bears right and goes straight to the provincial road (2). A little further down, before reaching the southern end of the bridge, we change direction, entering a large car park on the right, passing the barrier and continuing along the dirt road that skirts the entire reservoir. When we reach Colle Ciglio (3) (a hillock with pine woods), the dirt road continues downhill until we reach the campsite entrance on the right. After about 300m, to make the trail more interesting, we change direction onto another dirt road, on the left. We pass a second refreshment point, slightly downhill, and cross a broad stream (4), then skirt the lake, climbing to the entrance of the lower part of the village of Barrea (5). The Medieval hamlet, perched on a spur at 1,066m, overlooks the artificial Lake Barrea and is well worth visiting. We return retracing our steps along the same path.

Il lago di Barrea. Lake Barrea.



PARTENZA e ARRIVO
DEPARTURE and ARRIVAL

Civitella Alfedena, SP59, incrocio via Duca degli Abruzzi

275 m

T



IAT Pescasseroli - tel. 0863 910461

SEGNI CONVENZIONALI - LEGEND

	Tracciato Itinerario - Route		Eremo - Hermitage
	Partenza, Arrivo e Waypoint Departure, Arrival and Waypoints		Castello, Torre, Fortificazione Castle, Tower, Stronghold
	Direzione di marcia - Hike direction		Zona archeologica - Rudere Archaeological area - Ruin
	Lunghezza - Length		Museo, Pinacoteca - Museum, Art gallery
	Tempo di percorrenza media Average time required		Palazzo gentilizio - Stately home
	Dislivello in salita - Rise		Mulino - Watermill
	Itinerario ad anello - Circuit-type itinerary		Grotta - Cave
	Itinerario andata e ritorno - Roundtrip itinerary		Capanna a Tholos - Tholos Hut
	Percorso segnalato - Path with signage		Geosito - Geological site
	Coordinate GPS - GPS coordinates		Area d'interesse naturalistico Area of natural interest
	Strade d'importanza regionale Regional roads		Area Pic-nic - Picnic Area
	Strade d'interesse locale Secondary roads		Punto panoramico - Viewpoint
	Mulattiere, carrarecce Mule paths, cart tracks		Area per sport a cavallo, Ippovia Area for equestrian sport; Horse trail
	Tratturi - Sheep tracks		Area per arrampicata - Mountain climbing
	Limite territori comunali Municipal boundaries		Area faunistica, Parco faunistico Wildlife area, Wildlife park
	Parco nazionale, Riserva naturale National Park, Nature Reserve		Parco avventura - Adventure park
	Boschi - woods		Pista ciclabile - Cycle path
	Curve di livello - Contours		Rifugio - Refuge
	Punto acqua - Water point		Funivia, Cabinovia - Cable car
	Cascata - Waterfall		Stazione ferroviaria - Railway station
	Abbazia, Santuario, Convento Abbey, Sanctuary, Convent		Informazioni turistiche IAT Tourist information
	Chiesa rilevante - Important church		Informazioni Parchi, Riserve e Centri visita Information offices for Parks, Reserves and Visitor Centers
			Area parcheggio - Parking Area

Scala della difficoltà tecnica e fisica TREKKING
Technical and physical difficulty scale TREKKING



- T** Turistico - Tourist
E Escursionistico - Excursionistic

Stagioni consigliate per praticare i percorsi
Most suitable seasons for the paths

- Primavera - Spring Estate - Summer
 Autunno - Autumn Inverno - Winter

GLI UFFICI D'INFORMAZIONE E ACCOGLIENZA TURISTICA - IAT TOURIST INFORMATION OFFICES

LOCALITÀ - RESORT	TELEFONO - TELEPHONE	EMAIL
ALBA ADRIATICA (TE)	0861.712426	iat.albaadriatica@abruzzoturismo.it
ALBA FUCENS (AQ)	0863.449642	iat.albafucens@abruzzoturismo.it
CARAMANICO TERME (PE)	085.922202	iat.caramanico@abruzzoturismo.it
CHIETI	0871.63640	presidio.chieti@abruzzoturismo.it
FRANCILLA AL MARE (CH)	085.817169	iat.francilla@abruzzoturismo.it
GIULIANOVA (TE)	085.8003013	iat.giulianova@abruzzoturismo.it
LANCIANO (CH)	0872.717810	iat.lanciano@abruzzoturismo.it
L'AQUILA	0862.410808	iat.aquila@abruzzoturismo.it
LORETO APRUTINO (PE)	085.8290213	iat.loretoaprutino@abruzzoturismo.it
MARTINSICURO (TE)	0861.762336	iat.martinsicuro@abruzzoturismo.it
MONTESILVANO (PE)	085.4458859	iat.montesilvano@abruzzoturismo.it
NAVELLI (AQ)	0862.959158	iat.navelli@abruzzoturismo.it
ORTONA (CH)	085.9063841	iat.ortona@abruzzoturismo.it
OVINDOLI (AQ)	0863.706079	iat.ovindoli@abruzzoturismo.it
PESCARA - SERVIZIO IAT	085.42900212	presidio.pescara@abruzzoturismo.it
PESCASSEROLI (AQ)	0863.910461	presidio.pescasseroli@abruzzoturismo.it
PESCOCOSTANZO (AQ)	0864.641440	iat.pescocostanzo@abruzzoturismo.it
PINETO (TE)	085.9491745	iat.pinetto@abruzzoturismo.it
RIVISONOLI (AQ)	0864.69351	iat.rivisonoli@abruzzoturismo.it
ROCCAMORICE (PE)	085.8572614	iat.roccamorice@abruzzoturismo.it
ROCCARASO (AQ)	0864.62210	iat.roccaraso@abruzzoturismo.it
ROCCA SANTA MARIA (TE)	0861.1850426	iat.roccasantamaria@abruzzoturismo.it
ROSETO DEGLI ABRUZZI (TE)	085.8991157	iat.rosento@abruzzoturismo.it
SAN SALVO (CH)	0873.343550	iat.sansalvo@abruzzoturismo.it
SCANNO (AQ)	0864.74317	iat.scanno@abruzzoturismo.it
SILVI MARINA (TE)	085.930343	iat.silvi@abruzzoturismo.it
SULMONA (AQ)	0864.53276	iat.sulmona@abruzzoturismo.it
TAGLIACOZZO (AQ)	0863.610318	iat.tagliacozzo@abruzzoturismo.it
TERAMO	0861.244222	presidio.teramo@abruzzoturismo.it
TORTORETO (TE)	0861.787726	iat.tortoreto@abruzzoturismo.it
VASTO (CH)	0873.367312	iat.vasto@abruzzoturismo.it

Numero Verde
800-502520

Info line
+39.085.42900900

Realizzazione editoriale e cartografica: **Creative** www.creative-online.eu

© Regione Abruzzo - Dipartimento Trasporti, Mobilità, Turismo e Cultura, 2015. Tutti i diritti riservati.

Fotografie, testi e tracciati: Altieri A., Austin P., Carissimi D., Catani A., Centro Visite Grotte di Stiffe, Colazilli A., Coop. Cogecstre, Coop. Gaia Montepallano, Coop. Il Bosso, Coppola V., Crea M., D'Alessandro A., De Angelis M., Di Blasio A., Di Crescenzo G., Di Fabio A., Di Felice P., Di Giulio A., Di Martino M., Di Tommaso M., Granello P., I Montagnini, La Manna A., Lotti E., Massari A., Mastrella V., Muliere M., Palermi A., Parco Nazionale D'Abruzzo, Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga, Parco Nazionale della Majella, Parco Regionale Sirente Velino, Pellegrini M., Piangiarella R., Pietrosanti F., Poggioli R., Regione Abruzzo, Rif. Sebastiani, Riserva Abetina di Rosello, Riserva Cascate del Verde, Riserva Monte Genzana, Riserva Zompo lo Schioppo, Ruggieri L., Santoro M., Santucci F., Serafini G., Sette L., Tozzi B., Valery A., Valle delle Abbazie, Visci R. - **Traduzioni:** Angela Arnone

1ª Edizione Agosto 2015 - Dagli elementi cartografici della Regione Abruzzo



Regione Abruzzo
Dipartimento Trasporti, Mobilità, Turismo e Cultura
Corso Vittorio Emanuele II, 301 65122 Pescara Italy
tel. +39.085.42900212
e-mail info@abruzzoturismo.it

TREKKING.ABRUZZOTURISMO.IT



follow us



Availables on the App Store
and the Google Play



ABRUZZO EVENTS