

SPORT & NATURA

23 Percorsi per Mountain Bike nel Parco della Majella, nel Parco Nazionale d'Abruzzo, nella Alta Valle del Sagittario Itinerari consigliati da maggio a novembre



1 - Escursione per Mountain bike al laghetto di Pantaniello 1818 mt.

Partenza Altopiano delle 5 miglia

Difficoltà media , andata e ritorno 24 km circa su strada prevalentemente sterrata.

L'itinerario si svolge per un primo tratto nel pianoro carsico delle 5 miglia fino all'ingresso della montagna spaccata, da questo punto la strada si inerpica dolcemente tra alte pareti rocciose e splendidi faggi. All'altezza dell'area picnic si percorre un breve tratto di strada asphaltata che dopo un paio di tornanti ritorna ad essere sterrata e ci condurrà attraverso l'ampia valle di Chiarano al Lago di Pantaniello 1818 mt. Riserva Naturale di soli due ettari istituita nel 1972 per salvaguardare un piccolo crostaceo d'acqua dolce le cui origini risalgono all'era glaciale, presente nel lago anche il tritone crestato. La cornice bucolica delle greggi al pascolo il tondeggiare delle montagne che precedono la catena montuosa del Greco fanno di questo posto un angolo di paradiso. Il percorso può essere continuato per altri 3 km di salita fino alle Toppe del Tesoro punto d'arrivo impianti del comprensorio sciistico dell'Aremogna-Pratello. Ritorno per la stessa strada per un totale di 24 km o 30 km se si preferisce fare la salita. Escursione con accompagnatore

2 - Escursione per mountain bike attraverso gli altipiani maggiori d'Abruzzo.

Partenza da Pescocostanzo

Difficoltà media, circa 40 km, tipo di percorso sterrato con collegamento su strade asfaltate.

Partenza da Pescocostanzo - deviazione dx a 800 mt per strada aziende agricole pescocostanzo - direzione Bosco sant'Antonio - nei pressi della masseria colabrese deviazione a sx e per strada dismessa raggiungere gli impianti da sci di Pescocostanzo, per strada forestale passare sotto la seggiovia e in direzione sud dirigersi verso un passo a q.1500 mt e scendere sull'abitato di Rivisondoli - uscire dal centro seguendo le indicazioni per Sulmona e in prossimità della piana località cimitero girare a dx e in direzioni nord ovest seguire la strada che conduce in località pantaniello (fontana con acqua) oltrepassando alcune cave dismesse. La strada sterrata ora comincia a salire a mezza costa sempre verso N-O per condurci a fontanelle dove attraversando la strada si va verso sud a raggiungere il passo della Portella con relativa chiesetta rupestre (fontana con acqua) e quindi la discesa che ci condurrà attraverso il reggio tratturo a Roccaraso e di seguito sulla strada di casa. Itinerario vario, permette di visitare i vari paesi e nello stesso tempo di godere della natura incontaminata che ci circonda. Con varie possibilità si possono allungare il chilometraggio, la difficoltà e la visita in altri paesi. Escursione senza accompagnatore

3 - Escursione per mountain bike Traversata per Scanno.

Partenza da Altopiano delle 5 miglia

Difficoltà medio alta se si effettua sia l'andata che il ritorno, km totali 55 solo andata km 30.

Ambienti incantevoli e paesaggi selvaggi, che ci conducono dal Piano delle 5 Miglia a Scanno attraverso la catena montuosa di Serra Chiarano. Dopo aver attraversato la piana ci si inoltra nella strettoia della montagna spaccata e dopo l'area picnic risalire un paio di tornanti e deviare a dx fontana Chiarano per valle Cupa. Durante la discesa di valle Cupa incontriamo Casale Jovana Vecchia, masseria San Lorenzo altre aziende agricole e in fine attraverso il vallovo di Giovanna si

giunge a Scanno 1040 s.l.m . Si può visitare il bellissimo borgo con le donne nel tipico abito nero di Scanno degustare i prodotti tipici e visitare il lago. Il ritorno si può fare in bici raggiungendo dopo circa 7 km l'abitato di Frattura e rimontando le montagne soprastanti il paese, dopo circa 8 km raggiungiamo Toppe vurgo 1800 mt e quindi la discesa che ci condurrà alla Madonna del Carmine sul piano delle 5 miglia e al punto di partenza. Escursione con accompagnatore

4 - Escursione per mountain bike Tour monte Pizzalto

Partenza da Pescocostanzo

Difficoltà media, circa 45 km, strada mista asfalto e sterrato.

Partenza dal borgo antico di Pescocostanzo in direzione bosco di sant' Antonio riserva istituita per tutelare il bosco dall'abbattimento. Si scende verso Cansano e in prossimità di un tornante scavato nella roccia bisogna girare a dx e per sterrata in leggera salire raggiungere un piccolo passo e scendere verso sx, cavalcare la sterrata fino a raggiungere il fondo valle e in concomitanza del ponte ferroviario e della fontana risalire per la strada principale che in direzione sud-est ci conduce al passo della forchetta punto più alto del itinerario. Durante la salita dal fondo valle abbiamo a dx la Majella e il Porrara e a sx il monte Pizzalto. Dal valico si ridiscende nella splendida faggeta a recuperare la piana del Quarto di santa Chiara altopiano carsico solcato dal torrente vera e per pedemontana si torna a Pescocostanzo. Ambienti dove è facile trovare al pascolo cervi e cinghiali e nello stesso tempo ammirare il volo di molti rapaci. Escursione con accompagnatore

5 – Escursione per mountain bike Valico della Forchetta

Partenza da Pescocostanzo

Il valico della Forchetta (1270 m) é un'altra tradizionale meta ciclistica che collega il chietino al comprensorio di Pescocostanzo, Rivisondoli e Roccaraso (impegnativa)

6 – Escursione relax nel Bosco di Sant' Antonio Riserva Naturale (per tutti)

Partenza da Pescocostanzo

7- Escursione Monte Morrone

Partenza da Sulmona

Difficoltà tecnica (salita/discesa): MC / MC (BC+ sentiero 6a) - km: 32 - Dislivello: 1421

Altezza massima: 1382

Descrizione: Il percorso si svolge tra Sulmona ed il versante del monte Morrone che domina la Valle Peligna.

Cartografia consigliata:

Montagne del Morrone – C.A.I. Sulmona 1:25000

Roadbook: Si lascia Sulmona con direzione Pacentro, massima attenzione va prestata nell'attraversamento della ss17.

In località Le Marane si svolta a sx.

Si segue la strada fino ad arrivare in località le Casette (336 slm) e dopo pochi metri, superata una chiesa sulla dx, in prossimità di una fontana di colore verde e di un evidente masso, si svolta a dx dove inizia il sentiero n.5 C.a.i. Si segue il sentiero e, percorsi c.a 3 Km, si possono ammirare sulla sx i ruderi del Castel dell'Orsa (652 slm), che sorge sull'omonimo colle.

Si continua l'ascesa tenendosi sempre sul sentiero n.5 che, dopo altri 7 Km, arriva al rifugio posto in località Colle delle Vacche (1112 slm) dove è possibile sostare.

Si prosegue sempre sul sentiero n.5 fino a quando si trova la variante 6a.

Qui inizia il sentiero, all'interno del bosco (a tratti non pedalabile per gli alberi caduti) che attraversa le località dell'Occhio Bianco (foto 1) e la Valle dell'Inferno (foto 2), dove è necessaria la massima prudenza in quanto si tratta di un st con fronte valle scoperto /Bc+. Si arriva così in località Le Vicenne (1380 slm), così chiamata perchè vi si avvicendavano le greggi, qui si trova un ampia fonte (foto 3).

Si prosegue lungo il sentiero 6a, che diventa più semplice e pedalabile, fino a quando, all'uscita del bosco, si arriva in una piana (foto 4) dove troviamo segnalato e ben visibile il percorso che scende verso Le Marane.

Arrivati in prossimità di una chiesa si svolta a sx, lungo la via asfaltata che ci riporta al punto di partenza.

8 – Escursione Valle dei Preti-Colle delle Vacche

Partenza da Sulmona

Dislivello: 1085 Km: 36 Tipo: All Mountain Difficoltà: medio GPS: si

Difficoltà tecnica (salita/discesa): MC / BC

Altri dati utili: Km: 36 - Dislivello: 1085 - Altezza massima: 1118

Descrizione: Il percorso si svolge tra Sulmona ed il versante del monte Morrone che domina la Valle Peligna.

Cartografia consigliata: Montagne del Morrone – C.A.I. Sulmona 1:25000

Roadbook: Si lascia Sulmona con direzione Pacentro, massima attenzione va prestata nell'attraversamento della ss17.

In località le Marane (il giro può partire da qui) si svolta a sx. Si segue la strada asfaltata e si attraversano le località Fonte D'Amore e la Badia fino ad arrivare in località le Casette. Si continua ancora dritto fino ad arrivare in prossimità di una cava dove inizia una comoda sterrata.

Si prosegue fino ad arrivare nell'abitato di Rocca Casale e, quando si arriva al primo tornante, in prossimità di un pub, si svolta a sx.

Qui inizia il sentiero n. 4 cai (che si segue facilmente perchè segnalato anche da immagini votive) che, in alcuni punti, risulta essere in pessime condizioni ma interamente pedalabile. Dopo circa 7km si giunge in località "Pianezza" o, come comunemente viene chiamata, "piana di Beato Mariano", qui si trova un area pic-nic ed una fonte che sgorga all'interno di una nicchia votiva.

Si continua per il sentiero ben segnalato sulla dx, si supera la "Valle dei Preti" ed all'altezza di un tornante si prende il sentiero boscoso segnalato R1.

Si pedala all'interno del bosco prestando la massima attenzione perchè è necessario superare dei sali-scendi, alcuni dei quali, di notevole difficoltà.

Dopo qualche km si esce dal bosco e si continua a salire sulla comoda sterrata che, in pochi minuti, porta in località "Colle delle Vacche" dove c'è un punto di ristoro ed una fonte.

Proprio alle spalle della fonte inizia il sentiero, con terreno non regolare e con importante pendenza (Bc), che riporta a valle.

Una volta arrivati in località "le Casette" si svolta a sx e si torna a pedalare in strada asfaltata fino a Sulmona.

Varianti

1) Per chi non vuole affrontare la difficile discesa può scendere fino in località "le Casette" dal sentiero n. 5 (è lo stesso in cui si arriva uscendo dal bosco).

Questa è una discesa lunga 10Km su una comoda sterrata. E' obbligatoria la massima attenzione in quanto è il sentiero più frequentato dagli avventori del Morrone.

2) Discesa lungo il bosco. Il sentiero inizia alle spalle del rifugio, anche questa discesa è estremamente complicata per il terreno e le curve a gomito in falsa pendenza (Bc), da non sottovalutare!!

3) Per chi vuole arrivare in sterrato in prossimità dell'abitato di Sulmona può continuare a salire sul sentiero n. 5, dopo un paio di tornanti si imbecca il sentiero all'interno del bosco n. 6a, non sempre pedalabile (percorso Monte Morrone)

9 – Escursione In vetta al Morrone

Partenza: Caramanico Terme

Itinerario: Caramanico Terme - Sant'Eufemia - Passo San Leonardo - Cima Monte Mileto - Lago della Madonna - e ritorno.

Distanza: 59km (36 su strada asfaltata e 23 su sterrato).

Tempo di percorrenza: circa 5 ore.

Difficoltà: Medio - Difficile.

Dislivello in salita: 1310mt.

Dislivello in discesa:1310mt.

Descrizione: Percorso lungo e impegnativo situato nel Parco Nazionale della Majella, molto suggestivo perché dalla partenza quindi da Caramanico fino all'arrivo sul Monte Morrone si è accompagnati per tutto il tragitto dalla presenza impetuosa della Majella.

10 – Escursione Giro del Monte Morrone

Partenza: Caramanico terme

Itinerario: Caramanico Terme - S. Eufemia a Majella - Roccacaramanico - Pineta di Roccacaramanico - Salle Vecchio (Castello di Salle) - San Tommaso - Caramanico Terme.

Distanza: 40Km (30 km su strada asfaltata e 10 km su sentiero e strada sterrata).

Tempo di Percorrenza: 3 ore

Difficoltà: Medio

Dislivello in salita: 500mt

Dislivello in discesa: 500mt

Descrizione: Il percorso è situato all' interno del "Parco Nazionale della Majella" ai piedi del Monte Morrone dove si può ammirare, di fronte, la bellezza e la maestosità della "Majella", Montagna Madre degli abruzzesi.

11 – Escursione Il giro dell' Eremo San Bartolomeo

Partenza: Caramanico Terme

Itinerario: Caramanico terme - Roccamorice - Decontra - Caramanico Terme.

Distanza :25 km (18 km di Asfalto e 7 km tra sterrato e sentieri in erba, fango e pietra).

Tempo di percorrenza: 2 Ore

Difficoltà: Medio - Facile

Dislivello in Salita: 400m

Dislivello in discesa: 400m

Il percorso di importanza Naturalistica è situato nel Parco Nazionale della Majella compreso tra la famosa Valle dell'Orfento e la Valle di San Bartolomeo (protettore dei macellai e dei conciatori), valle che ospita l'Eremo (600mt slm) che si sviluppa sotto un enorme tetto di roccia, chiesa e dimora di monaci che in tirocinio spirituale e fisico, attraverso digiuno, isolamento, meditazioni e preghiera cercavano la perfezione interiore e il distacco dal mondo e dagli istinti.

Al rientro si percorre un sentiero in discesa di erba, pietre e ciotoli mobili molto caratteristico perché si affaccia sulla Valle dell'Orfento e sull'abitato di Caramanico terme.

12 – Escursione a Macchiarvana

Partenza Pescasseroli

Dislivello: 890 ca Km: 36 Tipo: All Mountain Difficoltà: facile GPS: si

Difficoltà tecnica (salita/discesa) * : MC / MC (BC, solo per la discesa lungo il sentiero D3 indicato in variante) * scala delle difficoltà tecniche CAI

Descrizione: Il percorso si svolge all'interno del Parco Nazionale d'Abruzzo, nei boschi tra Pescasseroli e Forca d'Acero. Periodo consigliato: autunno.

Cartografia consigliata: Carta Turistica del Parco Nazionale d'Abruzzo.

Roadbook: Arrivati a Pescasseroli si prosegue uscendo dal paese in direzione Opi, ma già alla prima curva a sx si lascia la statale (SS 83) per svoltare a dx su una strada secondaria (indicazioni per il santuario della Madonna di Monte Tranquillo).

Si parcheggia davanti alla piscina comunale e si prosegue in bici, inizialmente su asfalto, in direzione del santuario. Superato un bivio, che si imbecca a dx, la strada diventa sterrata ed inizia il sentiero del Parco C1.

Si prosegue sul sentiero in salita fino ad un bivio con dei cartelli indicatori: a dx si raggiunge il santuario, a sx (sentiero C3) si attraversa Macchiarvana fino a Forca d'Acero. Consiglio di salire fino al santuario (1597 mt) e da qui, per chi ne ha voglia, con brevissimo tragitto (a spinta nell'ultimo tratto) fino al valico di Monte Tranquillo (1673 mt).

A questo punto si torna indietro fino al bivio a valle e, questa volta, si imbecca la sterrata per Macchiarvana. Senza alcuna difficoltà (e dopo aver superato un'altra sterrata che scende dal lato destro: la si percorrerà al ritorno) si giunge ad una valletta aperta, al termine della quale si notano delle cassette in legno: segnano l'ingresso delle piste di sci di fondo.

Si continua ancora dritto in direzione delle cassette, si superano e si inizia a salire verso la statale che porta a Forca d'Acero.

Attenzione: poco prima di raggiungere la sbarra di metallo che indica la fine del sentiero del Parco C3 si deve imboccare un sentiero sulla dx, invertendo il senso di marcia. Lo si segue costeggiando la statale che si trova, non visibile, un pò più in alto finchè questo sembra perdersi nel bosco. Si

prosegue fiduciosi e, un pò intuitivamente, si inizia a dirigersi a monte sulla sx, finchè poco oltre, bici in spalla, si sbuca sulla statale, proprio alle spalle di un bar-ristoro. Siamo arrivati a Forca d'Acero.

Superato il bar, poche decine di metri più avanti, in corrispondenza di alcuni cartelli stradali, si deve abbandonare di nuovo l'asfalto ed imboccare il sentiero P4 sulla nostra dx (ci sono indicazioni su un albero).

Si segue il P4 in discesa finchè si incontra un altro sentiero (P6). Invertendo il senso di marcia, si lascia il P4 e si percorre il P6, proseguendo nel bosco fino a sbucare sulla Piana di Campolungo. Si continua tornando nel bosco e si segue la sterrata in discesa (ponendo attenzione si svoltare a dx ad una biforcazione) fino a sbucare di nuovo sul sentiero C3 (tra il bivio per Monte Tranquillo e Macchiarvana: è la sterrata che avevamo incontrato all'andata).

A questo punto si svolta a sx e si torna, sulla strada già percorsa, fino al parcheggio.

Varianti:

Una interessante variante al percorso (si tratta del giro riportato nella traccia gps ed al quale si riferiscono dislivello e distanza sopra indicati) può avere inizio dal punto in cui si ritrova il sentiero C3 dopo essere scesi da Campolungo. Invece di tornare indietro girando a sx, si svolta a dx, si ripercorre parte dell'itinerario fatto all'andata fino a sbucare di nuovo sulla valletta dove si trovano le casette di legno. Invece di proseguire dritto, questa volta si svolta a sx. Si attraversano i prati cercando di mantenere la direzione (in questo tratto non ci sono riferimenti a terra) fino ad una macchia di alberi: la si attraversa ed appena superata si incontra il sentiero segnato D3. Lo si segue in divertente discesa fino ad incontrare una strada di fondovalle che riporta a Pescasseroli.

13 - Escursione Anello delle fonti

Partenza da Villavallelonga

Dislivello: 1340 Km: 55 Tipo: All Mountain Difficoltà: medio GPS: si

Difficoltà tecnica (salita/discesa) * : MC / MC (BC, solo per la discesa dal Valico dell'Aceretta per il Vallone Peschio di Iorio) * scala delle difficoltà tecniche CAI

Descrizione: Il percorso si svolge all'interno del Parco Nazionale d'Abruzzo.

Come arrivare: Si parte da Villavallelonga, raggiungibile dall'uscita di Avezzano della A25 seguendo le indicazioni per Luco, Trasacco, Collelongo, Villavallelonga.

Cartografia consigliata: Carta Turistica del Parco Nazionale d'Abruzzo; Carta CAI 1:25000 Coppo dell'Orso - Carta dei sentieri della Vallelonga; Carte IGM.

Roadbook: Arrivati nella piazza di Villavallelonga si parcheggia l'auto e si prosegue in bici uscendo dal paese in direzione del cimitero, che si supera passando in prossimità di una fonte e proseguendo su strada asfaltata per circa km 7,500, durante i quali si incontra una seconda fonte, la chiesetta della Madonna della Lanna. ed una terza fonte.

Si raggiungono, così, i Prati di Angro che si attraversano interamente percorrendo una comoda sterrata, che si trasforma più avanti in sentiero, e tenendosi, per quanto possibile, sul lato destro della radura, proprio ai piedi delle montagne circostanti.

Si superano altre due fonti (iniziando ad intuire il perché del nome di questo itinerario) e, sempre tenendo la destra, si giunge ad un bivio, dove il buon senso consiglierebbe di proseguire dritto, mentre le indicazioni su di un sasso (sentiero R6) inequivocabilmente invitano ad una ripida salita. Imboccato l'R6l, si giunge alla Fonte dell'Aceretta Vecchia (quota 1445 su IGM) su un sentiero dal fondo ben compatto e (quasi integralmente) pedalabile, lungo il quale l'unica difficoltà è rappresentata da alcuni strappetti tanto duri quanto brevi.

Giunti alla fonte, bici (quasi integralmente) in spalla, si affrontano una serie di stretti tornanti che, prima all'aperto, poi sotto bosco, ci portano fino al Valico dell'Aceretta, da dove si gode una bella vista sui monti del Parco.

Si prende a destra un sterrata inizialmente in piano, ma che poi inizia a scendere piuttosto ripidamente e su terreno dissestato nel Vallone Peschio di Iorio, dove si incontra il sentiero B1 del Parco. Per scendere si può scegliere se seguire la linea della pista da sci o le strade di servizio alle piste. Questo tratto, nella parte alta, vista l'inconsistenza del fondo, può essere considerato impegnativo e costringere a scendere di sella.

Si arriva a Pescasseroli, che si attraversa toccando altre due fonti, e si imbecca la SS 83 (altra fonte sulla sinistra poco oltre il paese) continuando su asfalto fino al Rifugio del Diavolo. Qui si lascia l'asfalto, per imboccare a sinistra il sentiero T1 che, superato l'ingresso T ai sentieri del Parco ed evitate tutte le diramazioni che si incontrano sulla sinistra, ci conduce attraverso i prati della Cicerana, fino alla località Sorgenti Le Prata (attenzione ai cani da pastore: non avvicinatevi alle

greggi se non vedete il pastore a 'portata di cane'). Poco oltre si incontra un bivio dove si svolta a sinistra, entrando nel bosco, e, con discesa tranquilla, seguendo sempre la traccia principale, si arriva fino alla strada asfaltata "Palmiro Togliatti" che conduce a Lecce.

Si imbecca la Palmiro Togliatti sulla destra e si inizia a scendere piuttosto ripidamente, si passa di fianco alle rovine di Lecce Vecchia, si supera l'ennesima fonte e, a quota 1080 ca., quasi al 43° km, si abbandona di nuovo l'asfalto per svoltare a sinistra su un'ampia strada bianca. Si tratta della medesima sterrata già descritta nell'itinerario "Forca Trivella", che conduce prima alla fonte di Lice e poi, su percorso in continuo saliscendi, appunto a Forca Trivella, da cui si ridiscende abbastanza ripidamente verso la Vallelonga.

Raggiunto l'asfalto, si svolta a sinistra e ci si dirige verso Villavallelonga per tornare al punto di partenza.

Varianti:

Una possibile variante potrebbe essere costituita dalla semplice inversione di marcia dell'intero itinerario. Si eviterebbe così la discesa dal valico dell'Aceretta a Pescasseroli (in realtà poco attraente), che andrebbe effettuata in salita, con l'ultimo tratto da fare ugualmente a spinta (per un dislivello comunque inferiore a quello coperto provenendo dall'altro versante). In compenso si percorrerebbe il bosco dell'Aceretta in discesa e lì, disponendo delle giuste capacità di guida e del giusto mezzo, ci sarebbe da divertirsi su single track molto tecnico e tutto tornanti. Questa soluzione, per contro, obbliga a salire da Villavallelonga a Forca Trivella su sentiero molto ripido. Da valutare attentamente!

14 – Escursione dal lago di Scanno allo stazzo di Ziomas

Partenza Alta Valle del Sagittario

Regione: Abruzzo Dislivello: 1382 Km: 39 Tipo: All Mountain Difficoltà: difficile GPS: si
Difficoltà tecnica (salita/discesa) * : MC+ / MC (OC, solo per la discesa lungo il sentiero 14) * scala delle difficoltà tecniche CAI

Descrizione: Il percorso si svolge nell'alta Valle del Sagittario e presenta punti di interesse di tipo tecnico (discesa lungo il sentiero 14, molto impegnativa e da non sottovalutare), naturalistico (tocca il lago di Scanno e lambisce il Parco Nazionale d'Abruzzo), turistico (attraversa lo splendido borgo di Scanno).

Cartografia consigliata: Carta dei Sentieri della Rete Escursionistica Comprensoriale Alta Valle del Sagittario – 1:25000, in distribuzione presso l'ufficio turistico di Scanno

Roadbook: giunti al lago, si parcheggia l'auto e si inizia a pedalare in salita verso Scanno. Raggiunta la piazza del paese, si percorre il centro storico cercando di spostarsi all'estremità opposta del borgo, dirigendosi sulla sinistra. Non dovrebbe essere difficile raggiungere una strada asfaltata che esce da Scanno (riconoscibile per il fatto che domina il corso del fiume Tasso, sulla sx). La si segue per un po' fino a dei cartelli indicatori in legno (Serra Sparvera – Jovana) che segnano l'imbocco di Valle Jovana.

Si gira a sx, imboccando il sentiero (29 sulla carta) che attraversa la valle Jovana e lo si segue fino alla piccola chiesa di San Lorenzo. Il sentiero è ben battuto ed è agevole fino alla Masseria Collarino (sulla dx), dopo di che iniziano alcuni strappi in salita piuttosto impegnativi. In questo tratto, subito dopo la masseria, si incrociano un paio di deviazioni sulla dx che devono essere ignorate.

Raggiunta San Lorenzo, la si supera e, subito dopo, si svolta a dx attorno ad un edificio (proseguendo dritto si entrerebbe in Valle Cupa). Si prosegue in discesa fino ad incontrare la strada asfaltata per Passo Godi, in prossimità della Cantoniera Mimola.

Si segue la strada asfaltata in salita e, superati i due tipici massi che segnano il confine del Parco Nazionale d'Abruzzo, quando si è ormai in vista del passo, in località Bocca di Pantano si svolta a dx verso l'ingresso Y del Parco. Si percorre il sentiero del Parco Y1 (NB: la numerazione del Parco Nazionale non è riportata sulla carta consigliata per questa escursione), superando lo stazzo di Ziomas, fino ad arrivare ad un bivio: si svolta a dx (sentiero del Parco Y7) in netta discesa verso Scanno. Si prosegue sempre in discesa e si inizia a vedere, di fronte a sx, una strada bianca che sale zigzagando lungo il pendio di un monte fino a raggiungere degli impianti di risalita: si dovrà imboccare più avanti.

Con questo punto di riferimento, si scende fino alla deviazione per il Vallone di Ciccariello (non è segnalato da tabelle, perciò, in caso di dubbi, consultare la carta), si imbecca la strada bianca e

si giunge, superando nuovamente degli strappi impegnativi, al Rifugio Monte Rotondo ed alla Chiesetta degli Alpini.

Da qui si segue una indicazione per la pista da fondo e la località Carapale e si percorre una larga, comoda e finalmente pianeggiante sterrata. Alla fine di questa, si svolta a dx (aggirando il pilone di un impianto) e ci si butta lungo il sentiero segnato n°14. Questo è un tipico sentiero di montagna ed è decisamente impegnativo percorrerlo in bici, non va trascurata l'idea di scendere a piedi in più di un punto!

Si attraversa così il Vallone del Carapale fino a tornare su asfalto. Da qui si può scendere direttamente a Scanno e al lago, oppure si può svoltare a sx, a monte del paese, dirigendosi verso la chiesa di Sant'Egidio, che si può aggirare (con bella vista sul lago) tornando a Scanno e, da qui, al punto di partenza.

Varianti:

Giunti al Rifugio Monte Rotondo, volendo evitare la difficoltosa discesa per il sentiero 14, invece di imboccare per il vallone del Carapale, si può scendere direttamente in paese lungo le piste da sci.

15 – Escursione San Pietro

Partenza Frattura di Scanno

Lunghezza 21 km - sterrato 40% - altezza massima 1414 – dislivello in salita 625 m – tempo di percorrenza 2,5 h – difficoltà media

Partendo dal bivio x Frattura proseguire fino all'inizio dell'abitato dove svoltando a dx pedalate verso Frattura Vecchia. Seguendo la pista carrabile che inizia accanto alla piccola chiesa, giungete al Valico dell'Immacolata dove inizia la discesa. Attraverso il corso di un ruscello, secco in estate, dopo alcuni metri abbandonate il sentiero che conduce verso Castrovalva, e girate a sx in salita fino ad incontrare una sorgente con area attrezzata. Proseguite ancora in salita fino allo scollinamento dove un comodo sentiero, tutto in discesa, porta all'abitato di Villalago per poi proseguire verso Scanno

16 – Escursione Gran Fondo degli Stazzi

Partenza Scanno

Lunghezza 37 km - sterrato 95% - altezza massima 1620 – dislivello in salita 1370 m – tempo di percorrenza 3,5 h – difficoltà molto impegnativo

È il percorso in mountain bike che viene organizzato annualmente a Scanno.

Si parte dal Palazzotto dello sport di Scanno, dopo il passaggio per il corso centrale, prendete per il Vallone di Jovana e percorrete fino alla chiesetta San Lorenzo. Riprendete a salire alla Conca di Mimola, oltrepassate lo stazzo di Bocca di Pantano, e affrontate l'Altopiano di Passo Godi. Giunti all'altezza dello stazzo di Ziomass inizia il tratto più temuto: l'impegnativa salita fino al rifugio Colleterotondo. Si rientra quindi verso Scanno

17 – Escursione Campitello

Partenza Scanno

Lunghezza 27 km - sterrato 90% - altezza massima 2014 – dislivello in salita 1150 m – tempo di percorrenza 4 h – difficoltà molto impegnativo

Si parte da Scanno in direzione Villetta Barrea. Dopo località la Prata inizia lo sterrato fino alle sorgenti del fiume Tasso. Si arriva fino alla sella dello Ziomass per svoltare a dx fino a raggiungere una cava. Si attraversa il bosco e si arriva al valico di Campitello. Da qui una impegnativa discesa allo stazzo del Campo e poi a Scanno.

18 – Escursione Capramorta

Partenza Scanno

Lunghezza 33 km - sterrato 90% - altezza massima 1760 – dislivello in salita 1014 m – tempo di percorrenza 3,5 h – difficoltà impegnativo

Da Scanno verso la centrale elettrica, superando il ponte percorrete il Fosso di Jovana e continuate lungo il fondovalle. Si scende alla località San Lorenzo. Si prosegue a dx fino alla cantoniera di Mimola, verso Passo Godi, si attraversa la Valle dei campanili e si ridiscende alle sorgenti del fiume Tasso. Giunti allo stazzo di Camporotondo due ghiaioni (si consiglia di percorrere a piedi) ed usciti dal bosco si arriva a Scanno.

19 – da Sulmona a Campo di Giove

Partenza Sulmona

Lunghezza 25 km - sterrato 60% - altezza massima 1100 – dislivello in salita 600 m – tempo di percorrenza 4 h – difficoltà impegnativo

L'itinerario richiede un buon impegno fisico sia in salita sia in discesa. Si sviluppa in un gioco di panorami che hanno come cornice le montagne del Morrone, la valle Peligna, il Gran Sasso, il Genzana, il colle Mitra e il maestoso monte Porrara.

20 – Escursione Le toppe del tesoro

Partenza Altopiano delle 5 miglia

Lunghezza 33 km - sterrato 95% - altezza massima 2000 – dislivello in salita 800 m – tempo di percorrenza 4 h – difficoltà impegnativo

Itinerario di alte emozioni nell'attraversare la Montagna Spaccata, la Valle del Chiamano, il Monte Greco e le Toppe del tesoro. Un ambiente di alta montagna caratterizzato dai boschi di faggio. Il percorso è agevole e quasi tutto su buone sterrate. Unica difficoltà la discesa nella Valle del Macchione che richiede molto equilibrio.

21 – Escursione Anello di Monte Pizzalto

Partenza Cansano

Lunghezza 34 km - sterrato 70% - altezza massima 1400 – dislivello in salita 650 m – tempo di percorrenza 4 h – difficoltà impegnativo

L'itinerario compie il periplo del Monte Pizzalto. Le principali attrattive sono il secolare Bosco di Sant'Antonio e il bellissimo altopiano erboso del Quarto di Santa Chiara. L'escursione è faticosa.

22- Escursione alle pendici del Genzana

Partenza Vallelarga di Pettorano sul Gizio

Lunghezza 48 km - sterrato 100% - altezza massima 1810 – dislivello in salita 1330 m – tempo di percorrenza 6 h – difficoltà impegnativo

Percorso difficile su sterrato pedalabile. I primi 8 km nel bosco sono molto faticosi e un po' monotoni. Il resto invece è molto piacevole in un ambiente di alta montagna con panorami magnifici.

23- Escursione Anello del Monte Morsicano

Partenza Villetta Barrea

Lunghezza 48 km - sterrato 35% - altezza massima 1878 – dislivello in salita 900 m – tempo di percorrenza 5 h – difficoltà impegnativo

Si consiglia di informarsi presso l'Ente parco x avere gli eventuali permessi. Il percorso compie il giro completo del Monte Morsicano e richiede impegno fisico e senso dell'orientamento. Si attraversano zone di selvaggia bellezza tra le più integre del Parco.

Nel caso in cui il turista desidera altri itinerari la guida fornirà e spiegherà altri percorsi possibili. Per questi itinerari, a secondo di cosa si desidera, si può essere accompagnati o solamente avere tutte le info necessarie a percorrerli.

	7 notti Costo a persona*
Hotel La Poiana Pernotto in camere doppia e Mezza pensione	420,00 euro
B&B Costanza Pernotto in camere doppia e Mezza pensione	350,00 euro
B&B Cerasella Pernotto in camera doppia e prima colazione	227,50 euro
Garni Lo Scigno Pernotto in camera doppia e prima colazione	245,00 euro
Agriturismo Giuliana Pernotto in camera doppia e prima colazione	227,50 euro
Apartament Farm L'ape e orso (pieno con 2 person)	227,50 euro
Apartament Masseria San lorio (pieno con 4 person)	210,00 euro
Apartament L'Eremo (pieno con 4 person)	210,00 euro
*Periodo	Da maggio a novembre ad esclusione di agosto e festività

NOTE

- o Possibilità di pernottamento in triple o quadruple a secondo della struttura
- o Sconto bambini a secondo della struttura (da chiedere alla prenotazione)
- o Possibilità di mezza pensione con cena al ristorante La Terrazza di Pescocostanzo o in Agriturismo (necessaria prenotazione)
- o Per l'appartamento di Ape e orso possibilità di mezza pensione presso l'agri ristoro della fattoria
- o Possibilità di colazione al sacco al costo di 10 euro a persona
- o Trasfert da quantificare se necessari
- o Per Cerasella, Giuliana e San lorio possibilità di pranzi o grigliate in area pic
- o da settembre a novembre possibile la cena in famiglia nella fattoria didattica Giuliana
- o Accompagnatore costo 12 euro a persona -- Costo istruttore mtb da quantificare