

Itinerari Medioevo

1° itinerario (mezza giornata)

Sulmona Gli antichi scrittori, tra i quali Ovidio e Silio Italico, concordano sulla remota origine di Sulmona, ricollegabile alla distruzione di Troia. Il nome della città, infatti, deriverebbe da Solimo, uno dei compagni di Enea. Sulmona è ricca di chiese e monumenti e palazzi da vedere e di tradizioni ancora vive come ad esempio l'antica Giostra Cavalleresca.

San Panfilo SULMONA - La cattedrale di San Panfilo, così come si presenta attualmente, è il risultato di una serie di iniziative costruttive succedutesi nei secoli e un sincretismo, per molti aspetti interessanti, di molteplici stili architettonici. Edificata, come vuole la tradizione su un tempio romano e inizialmente dedicata a Santa Maria, fu poi rinnovata radicalmente nel XII secolo, quando fu assegnata al patronato San Panfilo. Dopo il rovinoso terremoto del 1706 assunse forme barocche che in parte permangono anche dopo i recenti restauri. La facciata, a coronamento orizzontale settecentesco, mostra nella sezione inferiore, delimitata da una bella cornice goticizzante che continua lungo il fianco destro, il portale ogivale. Questo è fiancheggiato da un motivo di colonne reggenti due edicole gotiche in cui sono riposte le statue di **San Pelino** e San Panfilo, opera, come il perduto rosone, di Nicola di Salvitto (1391). Nella lunetta, affresco (fine '300) di Leonardo da Teramo. Seicentesco è il portalino laterale che immette nella sagrestia e settecentesco il campanile. Romanici, invece, sono il portale che si apre sul fianco sinistro (con iscrizioni a caratteri longobardi sull'architrave e frammento di lapide romana sulla lunetta) e le tre absidi, segnate orizzontalmente da una cornice di archetti pensili poggianti su beccatelli variamente ornati da motivi antropomorfi e fitomorfi. Da notare al centro della decorazione lo stemma della città che riproduce le iniziali del celebre emistichio ovidiano Sulmo mihi patria est.

2° itinerario (mezza giornata)

Corfinio La sua collocazione nella valle peligna, in posizione collinare, garantisce all'abitato uno sfondo paesaggistico particolarmente suggestivo. Gli scavi archeologici, recentemente ultimati hanno restituito al centro una porzione della sua grandezza nel periodo italico. Tra gli edifici meritano attenzione S. Pelino e S. Alessandro, che costituiscono il complesso della Basilica Valvense di grande importanza per la storia del romanico in Abruzzo.

3° itinerario (mezza giornata)

Bominaco di Caporciano - L'oratorio e la chiesa abbaziale furono costruiti dai monaci di Farfa che dettennero il complesso sino al secolo XII, quando passò alla giurisdizione del Vescovo di Valva. L'oratorio (1263), anteriore alla chiesa, si presenta, all'esterno, in forme semplici e rustiche. Sulla facciata e controfacciata si aprono un ingresso e una piccola finestra a ruota raggiata che illumina l'interno, unitamente a sei feritoie disposte sui lati maggiori. L'interno, al contrario, rappresenta una autentica meraviglia. La piccola aula rettangolare, a volta sestiacuta, divisa da due plutei scolpiti e scandita in quattro campate da archi di rinforzo, è completamente ricoperta di affreschi, annoverabili tra i più interessanti della regione. La costruzione della chiesa abbaziale di Santa Maria Assunta, databile tra il XII e XIII secolo, ripropone lo schema solido e compatto di San Liberatore a Maiella. La facciata, cuspidata nella parte centrale reca nel mezzo un elegante portale benedettino sovrastato da una semplice monofora, simile a quelle che si aprono sulle muraglie laterali. Quelle delle absidi, peraltro tra le più armoniose d'Abruzzo, hanno la mostrina decorata da elementi vegetali e da versi in lode della Vergine. L'interno basilicale, a tre navate coperte da capriate a vista, è scandito dagli archi a

punto pieno sorretti da colonne alcune di spolio. I capitelli, di fattura originale, interpretano fantasiosamente lo stile corinzio. Nella zona centrale del presbiterio, rialzato e voltato a botte, si dispongono, con grande equilibrio, il ciborio (1223) sotto cui è posto l'altare, il cero pasquale e la cattedra abbaziale (1184). L'ambone a cassa quadrilatera con lettori semicilindrici fu eseguito, sul prototipo di quello della cattedrale valvense nel 1180. I plutei sono ornati da una cornice vegetale e da rosoni.

Navelli mantiene intatto il suo impianto medievale e le strette strade a cordonata ai lati delle quali si innalzano verso il bel palazzo castellato (palazzo Santucci) tardo-rinascimentale che domina il paese e la piana. Le sue origini sono pre-romane e, per via della sua posizione, è sempre stato un importante centro economico e commerciale, famoso soprattutto per lo zafferano. Il frutto, ricavato dal pistillo del fiore, viene usato da almeno 3500 anni in farmacologia ed in cucina; ha conosciuto, nella sua storia, alterne fortune, ma da sempre è un punto di riferimento, quasi un oggetto d'amore, per le genti della piana.

	3 notti Costo a persona*
Hotel La Poiana Pernotto in camere doppia e Mezza pensione	180,00 euro
B&B Costanza Pernotto in camere doppia e Mezza pensione	150,00 euro
B&B Cerasella Pernotto in camera doppia e prima colazione	97,50 euro
Garni Lo Scigno Pernotto in camera doppia e prima colazione	105,00 euro
Agriturismo Giuliana Pernotto in camera doppia e prima colazione	97,50 euro
Apartament Farm L'ape e orso (pieno con 2 person)	97,50 euro
Apartament Masseria San lorio (pieno con 4 person)	90,00 euro
Apartament L'Eremo (pieno con 4 person)	90,00 euro
Affittacamere Sotto le Volte (camera con bagno)	97,50 euro
*Periodo	Da maggio a novembre ad esclusione di agosto e festività

NOTE

- Possibilità di pernottamento in triple o quadruple a secondo della struttura
- Sconto bambini a secondo della struttura (da chiedere alla prenotazione)
- Possibilità di mezza pensione con cena al ristorante La Terrazza di Pescocostanzo o in Agriturismo (necessaria prenotazione)
- Per l'appartamento di Ape e orso possibilità di mezza pensione presso l'agri ristoro della fattoria
- Possibilità di colazione al sacco al costo di 10 euro a persona
- Trasfert da quantificare se necessari
- Per Cerasella, Giuliana e San lorio possibilità di pranzi o grigliate in area pic
- da settembre a novembre possibile la cena in famiglia nella fattoria didattica Giuliana
- Guida turistica (italiano o inglese) metà giornata 60 euro per il gruppo
- Per Sotto le volte possibilità di Uso Cucina