

SPORT & NATURA nel Parco Nazionale d'Abruzzo Lazio e Molise

La Riserva Integrale della Camosciara emerge e si distingue per il suo aspetto e per la struttura dolomitica e per il pregio di racchiudere in pochi ettari gli elementi principali della fauna e della flora del Parco Nazionale d'Abruzzo Lazio e Molise: luogo simbolico del Parco, affascinante e ricco in ogni stagione.

L'accompagnatore di media montagna regione Abruzzo che supporta le attività sportive proposte dalle strutture di AbruzzoToEurope, a secondo delle caratteristiche tecniche e sportive del gruppo proporrà le escursioni più adatte, anche in base alle previsioni meteo. Gli itinerari possibili sono innumerevoli. Il pernottamento consigliato è sul lago di Barrea, a Sulmona o a Castel di Sangro.



1 - Val di Rose – Valle Jannanghera (itinerari I1 – K6 – I4 carta turistica PNALM)

L'itinerario più famoso del PNALM, battuto da migliaia di escursionisti che i camosci hanno imparato ad accogliere senza spaventarsi. È sì, la loro presenza è garantita, tra le balze rocciose e le macchie di ginepro nano, in gruppi numerosi al pascolo o come giovani sentinelle sui dirupi inaccessibili. Tutto questo in una delle valli più belle del territorio, la "Val di Rose", boscata e fresca all'imbocco, cinta in quota dalle spalle rocciose dei M. Sterpi d'Alto e M. Boccanera. L'escursione prosegue ad anello lasciando l'ambiente rupestre del camoscio d'Abruzzo fino al raccordo con la faggeta di Valle Jannanghera.

Escursione **PER ESCURSIONISTI ALLENATI**

Dislivello **845 m**

Tempo di percorrenza **5-6 ore**

Difficoltà **media**

Periodo **aprile-dicembre (dalla seconda metà di luglio alla prima metà di settembre la Val di Rose si può visitare solo a numero chiuso)**

Caratteristica **alto interesse faunistico**

2 - Lago Vivo-Serrone (itinerari K5, K4 carta turistica PNALM)

Alla falde del M.te Petroso (m.. 2249) l'acqua arresta in primavera il proprio scorrere raccogliendosi in un piccolo specchio di rara bellezza, circondato nei colori delle faggete e delle cime calcaree: "Lago Vivo". Lo scorrere dell'acqua lascia i suoi segni scolpendo rocce che fanno capolino tra i secolari faggi, dando vita così ad un paesaggio carsico più unico che raro. In quest'ambiente silenzioso e magico in cui vivono lupi, cervi caprioli e cinghiali e l'orso bruno marsicano, si respira l'essenza e l'atmosfera unica del Parco più antico d'Italia.

Escursione **PER ESCURSIONISTI ALLENATI**

Dislivello **474 m.**

Tempo di percorrenza **4-5 ore**

Difficoltà **media**

Periodo **aprile-dicembre**

Caratteristica **alto interesse naturalistico geologico-faunistico**

3 - La Camosciara: cascate-rifugio bel vedere la Liscia. (itinerari G carta turistica PNALM)

La Camosciara non può essere un semplice punto di passaggio, la Camosciara segna la storia del Parco, e come un santuario della natura, dovrebbe essere la prima tappa per comprendere e capire dove tutto ha avuto origine! Per ammirare la straordinaria bellezza di questo anfiteatro dolomitico si possono fare semplici escursioni fino alle cascate, attive tutto l'anno, seguendo il corso del torrente Scerto, all'ombra della vegetazione riparia fino al raccordo con la faggeta; oppure decidere di proseguire più in alto, verso il rifugio bel vedere La Liscia ed avere più possibilità di sorprendere i camosci tra le balze rocciose.

Escursione **PER TUTTI**

Dislivello **300 m**

Tempo di percorrenza **2 ore**

Difficoltà **bassa**

Periodo **tutto l'anno**

Caratteristica **alto interesse panoramico e faunistico**

4 - Val Fondillo-Grotta delle Fate-Tre confini. (Itinerario F2 carta turistica PNALM)

In questa bellissima valle, ricca di acque limpide e di pascoli erbosi, si insediarono nel V sec a.C. tribù sannite, costruendo nei pressi del fiume Fondillo le proprie necropoli e "marcando" così un territorio di raccordo verso sud, fino ai luoghi di culto della val di canneto. Ancora oggi dalla val Fondillo si raggiungono i nuovi confini, quelli tra Abruzzo, Lazio e Molise, attraversando faggete incantate che parlano di popoli di passaggio, di antichi re, di fate e di elfi.

Escursione **PER TUTTI**

Dislivello **412 m**

Tempo di percorrenza **4 ore**

Difficoltà **medio-bassa**

Periodo **tutto l'anno**

Caratteristica **alto interesse storico-naturalistico**

5 - S.S.83 – Stazzo Pianezza (itinerario F10 carta turistica PNALM)

Ai piedi del massiccio del M. Marsicano (2245 m) le vie percorse dai pastori che dalla Puglia ripopolavano gli stazzi di alta quota, conservano ancora il loro fascino. Oggi resta la presenza di vecchi abbeveratoi e recinzioni a secco, le tracce di presenza del mondo selvatico, soprattutto quello dell'orso bruno marsicano e un panorama mozza fiato sulle cime più belle del Parco.

Escursione **PER ESCURSIONISTI ESPERTI**

Dislivello **320 m.**

Tempo di percorrenza **3-4 ore**

Difficoltà **media**

Periodo **aprile-dicembre**

Caratteristica **alto interesse storico-naturalistico**

6 - Barrea – Sentiero rapaci – Canyon del Fiume Sangro

Lasciandosi alle spalle il borgo di Barrea e seguendo vecchi sentieri e mulattiere tracciate dal passo di donne, uomini e animali nel loro quotidiano lavoro della terra, si entra in un mondo antico dove l'asprezza della natura testimonia la fatica e l'amore di vivere su

queste montagne. All'improvviso però il paesaggio plasmato dall'uomo si arresta sul vertiginoso canyon del fiume Sangro, sul quale volteggia senza paura l'aquila reale.

Escursione **PER TUTTI**

Dislivello **160 m.**

Tempo di percorrenza **3 ore**

Difficoltà **bassa**

Periodo **aprile-novembre**

Caratteristica **alto interesse paesaggistico-naturalistico**

7 - Lago di Barrea-sorgente Jannanghera-Rio acqua dei Monaci (itinerari J2, K6 carta turistica PNALM)

Attraversando il passato remoto, lungo la necropoli sannita sulle rive del lago, per immaginare un mondo lontano; attraversando i freschi ruscelli nascosti tra la vegetazione riparia, per scoprire dove sorge il confine tra terra e acqua; attraversando il bosco e i suoi colori, per il piacere di camminare e respirare.

Escursione **PER TUTTI**

Dislivello **178 m.**

Tempo di percorrenza **3-4 ore**

Difficoltà **bassa**

Periodo **tutto l'anno**

Caratteristica **alto interesse storico-paesaggistico**

EXTRA - Escursione notturna di due-tre ore alla riscoperta dei nostri sensi.

Alla ricerca degli odori, dei colori e dei suoni della notte, sviluppando quei sensi dimenticati che hanno permesso in passato all'uomo di vivere in un mondo selvaggio.

Escursione **PER TUTTI**

ITINERARIO **da definirsi con le guide.**

PERIODO **giugno-agosto**

Costo da quantificare in loco.



	3 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
Apartament Farm L'ape e orso (pieno con 2 person) Pernottamento	227,50 euro
Apartament Masseria San Iorio (pieno con 4 person) Pernottamento	210,00 euro
Apartament L'Eremo (pieno con 4 person) Pernottamento	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 - Sconto bambini a secondo della struttura (da chiedere alla 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 - Per San Iorio possibilità di pranzi o grigliate in area pic
- o Trasfert da quantificare se necessari
- o Accompagnatore di media montagna costo 12 euro a persona

Riserva Integrata della Camosciara - Parco nazionale d'Abruzzo

La Riserva integrale della Camosciara è uno dei luoghi più incantevoli e incontaminati dell'intera regione. Si trova nel cuore del Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise, in territorio di Civitella Alfedena, e rappresenta la zona di maggior interesse paesaggistico e naturalistico del Parco più antico d'Italia. Il lussureggiante gruppo montuoso, dall'aspetto dolomitico, è ricco di ruscelli, torrenti, cascate, grotte e canyons. Gli immensi boschi sono caratterizzati in prevalenza da faggi secolari, cerri e roverelle. Questo paradiso è anche l'habitat ideale dei principali rappresentanti della grande fauna dei tre Parchi Nazionali abruzzesi: il Camoscio d'Abruzzo (Rupicapra Ornata, sottospecie autoctona della Rupicapra Rupicapra, considerata la più bella del mondo), il Lupo appenninico (Canis Lupus Italicus), l'Orso Bruno Marsicano (Ursus arctos marsicanus), simbolo del Parco, l'Aquila reale, il Cervo, il Daino, e molte altre specie minori.