

SPORT & NATURA



La conformazione dolce dei rilievi della maggior parte delle montagne abruzzesi, rende possibili sia lunghe escursioni a tappe sia brevi tragitti, sia nelle medie che nelle alte quote. Anche in piena area collinare o nella collina pedemontana, sono possibili belle camminate. L'interesse paesaggistico è sempre molto alto e spesso, anche da quote medie è possibile scorgere ampi panorami. Le difficoltà non sono mai proibitive, in ogni caso per evitare problemi dovuti all'orientamento, al cattivo tempo, ad imprevisti, è bene farsi accompagnare da guide esperte.

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. Di seguito si illustrano 6 itinerari di trekking di media difficoltà. Ma gli itinerari possibili sono innumerevoli.

Per questo itinerario, considerando i trekking proposti, il pernottamento è consigliato a Pescocostanzo, a Castel di Sangro, a Sulmona

Itinerari consigliati da maggio a novembre

1 - Escursione Lago Pantaniello 1860 mt. – Monte Greco 2285 mt

La partenza del nostro itinerario è situata alla base degli impianti di risalita dell'Aremogna, percorrendo dall'inizio una delle tante piste si giunge in vetta alle Toppe del Tesoro, punto molto panoramico che spazia nelle vallate sottostanti tra vegetazione, fenomeni carsici e greggi di pecore al pascolo. Si prosegue verso il laghetto di Pantaniello, la più piccola riserva statale. Da qui l'attacco alla vetta più alta del gruppo ossia il monte Greco. Zona al confine con il Parco Nazionale d'Abruzzo. Possibilità di effettuare traversate verso i paesi del parco.

Il lago Pantaniello si estende, con profondità irregolare, all'interno della foresta di Chiarano-Sparvera. Questo fattore determina la varietà della distribuzione della flora e della fauna nel bacino. La riserva è popolata da rettili e anfibi, tra i quali il raro *Gammarus lacustris*, crostaceo relitto dell'era glaciale; più comuni la Biscia dal collare, il Rospo comune, le Rane verdi ed il Tritone crestato. Unica specie ittica è la Tinca. La presenza di forme animali arcaiche testimonia l'origine tettonica risalente all'era glaciale. Vi sono anche numerose testimonianze dell'uomo preistorico che usava accamparsi sulle

sponde del laghetto. La fauna e' rappresentata dal Lupo, dall'Orso, dalla Lepre, dalla Volpe, dalla Martora, dalla Talpa romana e dal Topo selvatico collogiallo. Gli uccelli osservati sono l'Aquila reale, l'Astore, la Poiana, il Germano reale, il Corvo imperiale, la Taccola. La scarsa vegetazione arbustiva e' rappresentata dal Ginepro nero e dal Fiordistecco. L'accesso all'area protetta e' vietato ai mezzi a motore come sono vietate la caccia e la pesca. Sono consentiti l'escursionismo, lo sci di fondo e il mountain biking.

2 - Escursione: da Rivisondoli 1350 mt. a Monte Rotella 2129 mt.

La partenza dell'itinerario può avvenire da Rivisondoli o da Pescocostanzo. I due paesi sono arroccati entrambi sul monte Calvario (1793 mt.) il primo a sud il secondo a nord. Con la partenza da Rivisondoli parte alta del paese, attraverso campi coltivati su una comoda carrareccia si giunge in vetta a monte Calvario; da qui si può ammirare tutta la valle sottostante e i tre centri turistici, le montagne del parco Nazionale d'Abruzzo e quelle della Maiella. Ora percorrendo il crinale della montagna incontriamo il sentiero che sale da Pescocostanzo da questo punto esso diventa unico e percorre in sali e scendi tutta la cresta fino a monte Rotella. Itinerario panoramico che spazia sui vasti altopiani sottostanti e cioè quello delle 5 Miglia, e sul lato destro dal Bosco di S. Antonio, il Quarto grande e il Quarto del mulino. Itinerario molto aereo in quanto percorre la cresta della montagna.

3 - Trekking sulla Majella

La Majella, madre di tutte le montagne ma anche posto incantevole per fare tante escursioni di varie difficoltà. Si passa da itinerari di bassa quota a vere e proprie ascensioni, fino a quasi 3000 metri. Interessante la flora e la fauna ma anche la varietà geologica che la caratterizza. La maggior parte degli itinerari parte dai paesi che la circondano e sono tutti segnati dal CAI. Per i meno esperti è consigliata la guida per la vastità del territorio.

Presenta ambienti diversi: dalla querceta alla faggeta, dagli arbusti ai pascoli d'alta quota. Numerose le grotte dovute al fenomeno carsico, tra cui la Grotta del Bue e dell'Asino e la piu' nota Grotta del Cavallone, che si apre a 1475 m di quota lungo i costoni della Valle di Taranta, tra le piu' note cavita' calcaree dell'Italia Centrale. 'Nel silenzio della montagna dall'ampia bocca si scopriranno i pascoli verdi, i giochi nevati e le nuvole erranti", così D'Annunzio la descrive nella tragedia La Figlia di Iorio. Nelle varie "sale" aperte al pubblico nel periodo estivo, si susseguono scenari di grande suggestione. Ci sono il Lupo appenninico ed il Camoscio tra i mammiferi; l'Aquila reale, la Coturnice, il Falco pellegrino, il Lanario e l'Astore tra l'avifauna. Un discorso a parte merita il Camoscio d'Abruzzo che, oltre ad essere il simbolo della Riserva, e' il protagonista di uno dei progetti di conservazione piu' importanti effettuati in Italia. Numerose le testimonianze storiche che si possono osservare, come i ruderi di un villaggio neolitico, dove sono stati rinvenuti i resti di un individuo, vissuto circa 8000 anni fa e noto come Uomo della Majella.

4 - Trekking sulle tracce dei pastori

Dalla Madonna del Casale verso Scanno, attraversando i pascoli montani tra il belare delle pecore ed un'aria raffinata. Itinerario lungo ma molto suggestivo che dopo una rampa abbastanza impegnativa si fa più facile. Molte sono le variabili per ridiscendere al punto di partenza, percorrendo la Valle Gentile e dopo un ristoro nel centro di Roccapia, si può continuare verso la Serra Sparvera, e quindi verso il Lago Pantaniello dove vive il Tritone, specie protetta. Tante alternative, tutte belle e di varie difficoltà. Dalla cima di Monte Genzano si può raggiungere, dopo una memorabile discesa, il borgo di Pettorano e quindi Sulmona. Dal paese dei confetti si può tornare al punto di partenza con il treno che percorre un angolo molto suggestivo dell'Abruzzo

5 - Trekking Monte Pizzalto

Si raggiunge questa località dall'abitato di Pescocostanzo oppure dalla Masseria Cerasella percorrendo la strada delle masserie agricole che rallegrano la piana con greggi di pecore, mandrie di mucche e cavalli al pascolo. Nella zona delle villette, girare a destra prima della curva, incominciare a salire per la strada comoda fino ad incontrare il sentiero. Dopo una bella saliti si raggiunge la vetta dalla quale si ammirano l'abitato di Pescocostanzo, la valle di Campo di Giove, la valle Peligna e la valle dell'Aventino che spazia fino al mare. La discesa si individua percorrendo per un po' la cresta e poi piegando a destra. Passeggiata bella ed impegnativa.

6 - Escursione Vallone di Taranta

Escursione nel Vallone di Taranta e alle Grotte del Cavallone. Sulla strada pedemontana che conduce al mare percorrendo il fianco della Majella, ci si può fermare a far visita alle Grotte del Cavallone nel periodo estivo. Oltre alla visita delle Grotte decantate da D'Annunzio, si può proseguire per il sentiero e raggiungere il monte Macellaro e Tavola rotonda, e per i più allenati si può continuare in direzione Monte Amaro.



Costo media e bassa stagione*	7 notti Costo a persona*
B&B Cerasella Pernotto in camera doppia e prima colazione www.masseriacerasella.it	227,50 euro
Garni Lo Scigno Pernotto in camera doppia e prima colazione www.lo-scrigno.net	245,00 euro
Agriturismo Giuliana Pernotto in camera doppia e prima colazione www.aziendaagricolagiuliana.it	227,50 euro
Apartament Masseria San lorio (pieno con 4 person) www.masseriasaniorio.it	210,00 euro
Apartament L'Eremo (pieno con 4 person) www.leremo.it	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 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 di Media montagna costo 10 euro a persona al giorno (da verificare disponibilità all'atto della prenotazione)