

Itinerario di 9 notti alla Scoperta di un Abruzzo autentico: luoghi e sapori

L'Abruzzo montano, considerato che il 75% della regione si trova tutto al di sopra dei 700 metri di quota, a detta di molti studiosi è un grande ed unico "museo permanente all'aperto" di storia ed ambiente. La natura la fa da padrona: ci sono 4 parchi ed oltre 30 riserve naturali e lo sterminato territorio della pastorizia e del suo originale paesaggio. La transumanza, lo spostamento delle greggi tra i pascoli estivi dell'Appennino e quelli invernali del Tavoliere delle Puglie, ha accompagnato da sempre la storia dell'Abruzzo che mostra ancora oggi i segni di quell'andare e venire di uomini e greggi. Gli antichi tratturi, le larghe strade di erba su cui transitavano i transumanti, sono ancora visibili per lunghi tratti. Per chi invece desidera la vetta, la Majella, aspra ed imponente, è ripida e compatta sul versante occidentale, si distende in alto nell'altopiano della Femmina Morta, è incisa sul versante orientale con i canyon dell'Orfento e di Selva Romana e culmina con la vetta Monte Amaro (2793 mt). E grande infine è il fascino del Parco Nazionale d'Abruzzo che offre all'escursionista suggestivi sentieri e bei laghi balenabili come Scanno e Barrea. Pedalando per i sentieri che attraversano monti, valli, boschi, parchi e antichi borghi si può godere del fascino di un paesaggio ineguagliabile nel territorio italiano. Una varietà di percorsi per principianti ed esperti, per trekking, mountain bike e per bici da strada, ma soprattutto un'occasione unica per rispettare e vivere il fascino di una natura ancora incontaminata. **Sport, natura e cultura.** Un sodalizio perfetto non solo per escursionisti e bikers provetti ma per chiunque voglia immergersi nella natura e scoprire angoli inediti, piccole perle di cui godere, piccole perle da proteggere. Ogni itinerario è un'esperienza unica immersi in uno scenario che compendia natura, storia, arte, cultura e tradizioni.

Creste montuose e profonde valli di grande interesse naturalistico appartenenti al Parco Nazionale d'Abruzzo, alla Valle Peligna, all'Alto Sangro e all'Alta Valle del Sagittario. Tanti i rilievi che si caratterizzano per l'elevata pendenza, per la varietà degli ambienti, per la particolare esperienza che vivono gli escursionisti che scelgono di esplorare queste zone a piedi, con gli sci o in mountain bike.

Immagina ... il brief intorno ad un tavolo con Rinaldo che ti spiega bene, mappe alla mano, il percorso. Monica, Elena, Juliett, Costanza, Antonio, Michela che ti preparano la colazione al sacco mentre senti il buon odore che proviene dalle cucine e speri che ti diano anche una buona fetta di torta fatta da loro. E poi parti, l'aria frizzantina ti accarezza il viso, il sole scalda le vette e già pensi che a sera ti aspetta una buona cena e pregusti il racconto che farai di ciò che hai visto. **Vieni in Abruzzo** nelle strutture di **AbruzzoToEurope**. Fatti indicare tutti gli itinerari da percorrere, i borghi belli da visitare, le sagre dove andare, le feste da ammirare. Il nostro è un territorio che ispira, dove i percorsi indicati sono soltanto uno spunto, un invito ad andare oltre. Perché qui c'è sempre qualcosa di nuovo da scoprire.

I Borghi

Pescocostanzo si trova nella regione degli Altipiani Maggiori d'Abruzzo, tra immensi e silenziosi pascoli che sono alla base dell'insediamento umano e dello sviluppo dei centri sorti in questi luoghi. Centro di antica origine e luogo di intensa civiltà, ha un eccezionale patrimonio di monumenti rinascimentali e barocchi a testimonianza della straordinaria vicenda artistica e culturale che sviluppò soprattutto tra il 1440 e 1700. La lavorazione del merletto a tombolo, quella della filigrana e del ferro battuto, rappresentano un punto di forza dell'offerta artigianale locale. Pescocostanzo in un ambiente naturalistico eccezionale è la proposta di una vacanza, estiva ed invernale. **Pescocostanzo è inserita tra I Borghi Più Belli d'Italia** (www.iborghiditalia.it).

Pescocostanzo è tra i maggiori centri europei del Barocco, per gli stretti contatti con Napoli e Montecassino. È stata scuola per molti artisti che ci hanno lasciato tanto preziose testimonianze del loro tempo: altare e portello progettati da Cosimo Fanzago, scultore e architetto, la pala dell'altare di santa Cecilia ad opera di l'anzano da Varallo, artista legato a Caravaggio.

Barrea L'antica Barregias sorse quando nella zona fu costruita l'abbazia benedettina di S. Angelo che risale al VIII sec. Feudo dei Sangro che legarono il loro nome al castello posto in posizione dominante ed inespugnabile, passò poi sotto i D'Affitto. Nei dintorni dell'abitato sono state rinvenute tombe sannitiche che attestano la frequentazione del sito anche nella fase italica. L'abitato domina da uno sperone di roccia le sponde del lago omonimo. Del castello risalente all'

XIII secolo sono rimasti pochi tratti della torre cinta. Tra le attrattive di interesse artistico meritano particolare attenzione la chiesa di S. Tommaso, dall'interno barocco con altari marmorei, la chiesa di S. Rocco e la chiesa di S. Maria della Baia. Intorno all'abitato sono visibili i resti della necropoli sannita. **Barrea è inserita tra i Borghi autentici d'Italia.**

Scanno

Ritrovamenti sporadici sul territorio hanno restituito elementi di corredi funerari risalenti all'età del ferro; resti di strutture murarie attestano la presenza di un insediamento romano in età imperiale. Dell'attuale abitato non si hanno notizie prima dell'XI secolo; nella seconda metà del secolo successivo il paese era feudo dei "di Sangro"; rimase proprietà di questa potente famiglia sino al tardo Duecento, quando per via ereditaria passò ai d'Aquino. Caratteristico è l'abitato antico, per le sue vie spesso gradonate, dalle quinte in pietra, illeggiadrite da capricciosi portaletti e da finestre settecentesche, che testimoniano il periodo di floridezza economica grazie all'attività armentaria. Fotografi illustri come Cartier-Bresson, Giacomelli, Scianna, ne hanno immortalato scorci e personaggi. **Scanno è inserita tra I Borghi Più Belli d'Italia**

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. Le prime notizie storiche, però, ci giungono da Tito Livio che cita l'oppidum italico e narra come la città, nonostante le battaglie perse del Trasimeno e di Canne, rimase fedele a Roma chiudendo le proprie porte ad Annibale. Sulmona è ricca di chiese e monumenti e palazzi da vedere e di tradizioni ancora vive come ad esempio l'antica Giostra Cavalleresca. Questa risale agli Svevi e fu molto in voga al tempo degli Aragonesi. Poi intorno alla metà del '600 la mancanza e la "disapplicazione" dei cavalieri costrinse la città a dismettere la manifestazione, che a quei tempi si svolgeva per ben due volte nell'arco dell'anno. Fortunatamente, nel 1995, la Giostra è rinata e il successo è stato clamoroso e oltre alla classica gara si organizza una Giostra Europea che ha visto impegnate città venute da diversi paesi europei.

Alcune escursioni

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 Capriolo, e molte altre specie minori.

Escursione: 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 salì 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.

Escursione Lago Pantaniello 1860 mt. – Barrea (5/6 ore)

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 cretato. 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 è 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 è rappresentata dal Ginepro nero e dal Fiordistecco. L'accesso all'area protetta è 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.

Gole del Sagittario decantate con grande emozione persino da Gabriele D'Annunzio. Si tratta di un angolo d'Abruzzo di notevole impatto paesaggistico, caratterizzato dal profondo e stretto canyon scavato nel corso dei millenni dal fiume Sagittario nel suo percorso verso valle. La gola si apre nei pressi di Anversa degli Abruzzi e permette di risalire, lungo una strada stretta e tortuosa, ma di indubbio fascino, nel cuore della montagna fino a raggiungere il lago di Scanno e l'omonimo notissimo borgo. Leggendo più avanti vi accorgete di come questi luoghi siano permeati della presenza del Vate, che li esplorò con grande passione e con attenzione, ambientandovi anche scene delle sue invenzioni letterarie.

La recettività (v. Ospitalità di www.abruzzotoeurope.com)

- o **B&B L'Eremo a Sulmona (AQ)**
- o **Garni Lo Scigno a Pescocostanzo (AQ)**
- o **Masseria Cerasela B&B a Pescocostanzo (AQ)**
- o **Azienda Agricola Agrituristica Giuliana a Pescocostanzo (AQ)**
- o **Masseria San Iorio Bio Agriturismo a Castel di Sangro**
- o **Albergo e Ristorante La Poiana sul Lago di Barrea (AQ)**
- o **Premiata azienda apistica L'Ape e l'orso a Villetta Barrea (AQ) nel Parco Nazionale d'Abruzzo.**
- o **La casa di Costanza a Scanno - albergo diffuso (AQ)**



Programma a Moduli

Il programma completo prevede 9 notti nelle strutture di AbruzzoToEurope che sono nei borghi tra i più belli dell'Abruzzo montano. **Il programma è composta da moduli di 3 notti ciascuno.**

Il programma è componibile: si può ridurre o estendere il soggiorno in una delle strutture.

Trekking: Le giornate sono scandite da escursioni nel Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise, nell'Alto Sangro e nella Alta Valle del Sagittario, adatte a famiglie con bambini dai 5/6 anni in su.

È possibile effettuare escursioni più impegnative a richiesta.

Possibile il Trattamento di mezza pensione: la cena x Lo Scigno è presso il ristorante La terrazza a 5 min. a piedi dall'albergo, per Cerasella e Giuliana è in famiglia, per Poiana è presso il ristorante dell'albergo, per Costanza è presso il ristorante Costanza e Roberto, a 5 min. a piedi nello stesso borgo di Scanno.

Pernottando negli stessi luoghi si organizzano anche tour in mountain bike, tour tra i sapori delle fattorie, visite ai borghi antichi con guide parlanti inglese, gite a cavallo, tour religiosi, tour archeologici e medievali. Possibili anche sport come volo, arrampicata sportiva, sci da fondo e da discesa, sci alpinismo, nordik walking, ecc.

Info@abruzzotoeurope.com - to@abruzzotoeurope.com - www.abruzzotoeurope.com

1° tappa - 3 NOTTI a Pescocostanzo/Sulmona/Castel di Sangro	PERIODO MAGGIO GIUGNO LUGLIO SETTEMBRE OTTOBRE (escluse festività)	
B&B Cerasella a Pescocostanzo	Pernottamento in camera doppia e prima colazione a buffet	Euro 97,50
Agriturismo Giuliana a Pescocostanzo	Pernottamento in camera doppia e prima colazione a buffet	Euro 97,50
Garni Lo Scigno a Pescocostanzo	Pernottamento in camera doppia e prima colazione a buffet	Euro 105
Masseria San Iorio a Castel di Sangro	Pernottamento in Appartamento da 4 persone e colazione self made	Euro 90
L'Eremo a Sulmona	Pernottamento in Appartamento da 4 persone e colazione self made	Euro 90
2° tappa - 3 NOTTI a Barrea		
Albergo ristorante La Poiana a Barrea	Pernottamento in camera doppia e prima colazione	Euro 90
L'Ape e l'orso a Civitella Alfedena	Pernottamento in Appartamento da 2 persone e colazione self made	Euro 97,50
3° tappa - 3 NOTTI a Scanno		
La casa di Costanza o il Palazzo	Pernottamento in camera doppia e prima colazione	Euro 90
6 Escursioni nel Parco Nazionale d'Abruzzo, in Val di Sangro, in Alta Valle del Sagittario con Accompagnatore	Costo totale accompagnatore di media montagna regione Abruzzo	Euro 90
La quota comprende	Pernottamento e prima colazione	
	6 escursioni in trekking di media lunghezza e difficoltà con Accompagnatore di Montagna Regione Abruzzo	
Non inclusi ma possibili a richiesta	escursioni più impegnative colazione al sacco trattamento mezza pensione	transfert