

Terre d'Abruzzo

paesaggi diversi, un solo carattere, forte e gentile

dal 13 al 17 luglio 2024

Terra antica di popoli guerrieri, di lupi e di pastori (per non parlare degli orsi), di briganti e di eremiti, di montagne aspre, di fertili conche, un eccezionale patrimonio naturale, protetto da ben tre parchi nazionali, panorami imprescindibili da borghi e castelli ricchi di tesori d'arte, tradizioni popolari ancora vive e sentite, una lunghissima costa sabbiosa...

Pochi giorni non bastano per conoscere a fondo i tanti aspetti di questa bella regione, rimasta sempre un po' *a margine* rispetto ai grandi centri di potere: forse per questo ha conservato il proprio inconfondibile carattere, sfiorato solo in parte, ma non alterato, dalla presenza del turismo. Un territorio ideale per chi voglia scoprire e assaporare a poco a poco le sue bellezze, al ritmo lento e regolare dei propri passi.

Sabato 13 luglio - Trasferimento a L'Aquila.

Nella conca ai piedi del Gran Sasso ci attende la visita di questa bella città di origine medievale. La fontana delle 99 cannelle, la basilica di Collemaggio, legata alla carismatica figura di Pietro da Morrone/Celestino V, il castello spagnolo saranno alcune delle nostre mete, insieme ai bei palazzi del centro, restaurati dopo il disastroso terremoto del 2009. Al termine, raggiungeremo *Casa Ospitalità San Giuseppe*, (Piazzale Pasquale Paoli n.12 – m. 400 dal centro storico) per l'assegnazione delle camere, la cena e il pernottamento.

Domenica 14 luglio: Il Re dell'Appennino: Il Gran Sasso.

Nel cuore del Parco, attorniate dalle più alte vette del Gran Sasso, le nostre guide ci propongono due percorsi diversi che, partendo da Campo Imperatore (m.2130) ci consentiranno di ammirare alcuni dei panorami più affascinanti di questo massiccio.

Il primo itinerario, più impegnativo, raggiungerà la Sella di Monte Aquila (2388) per poi proseguire lungo il crinale e arrivare sulla vetta del monte omonimo (m. 2495), di fronte alla vetta occidentale del Corno Grande. Al ritorno, passando dallo storico Rifugio Duca degli Abruzzi, si potrà ammirare il magnifico anfiteatro glaciale di Campo Pericoli, in un ambiente aspro e affascinante.

Difficoltà: E. Escursione di media difficoltà su sentiero ad alta quota con alcuni brevi tratti esposti. Sconsigliato a chi soffre di vertigini

Dislivello: m.530

Lunghezza: km. 7 circa

Durata: 4/5 h

Il secondo itinerario, più semplice, partendo dai pratoni di Campo Imperatore e costeggiando le pendici di Monte Aquila, raggiunge Vado di Corno, il valico che sin dall'antichità metteva in comunicazione la provincia teramana e quella aquilana, e offre una visione mozzafiato delle candide rocce del Gran Sasso. Da Vado di Corno inizia lo storico Sentiero del Centenario, che tocca le cime più evocative affacciate sul Piccolo Tibet.

Difficoltà: E. Escursione di livello facile su ampio sentiero di brecciaio.

Dislivello: m. 150

Lunghezza: km. 4

Durata: 3h

(Consigliato pranzo al sacco: i rifugi ci sono, ma sono superaffollati)

Ritorno a L'Aquila, cena e pernottamento.

Lunedì 15 luglio: Un tuffo nel Medioevo.

Trasferimento in pullman a Bominaco, minuscolo centro che vanta due autentiche perle d'arte medievale. Le guide locali ci illustreranno la Chiesa abbaziale di S. Maria Assunta, che conserva al suo interno una ricca e ben conservata decorazione lapidea, e il vicino Oratorio di San Pellegrino, interamente rivestito di affreschi, tanto da essersi meritato il nome, forse un po' eccessivo, di "Cappella Sistina d'Abruzzo".

Raggiungeremo, sempre in pullman, uno dei borghi più suggestivi della regione, S. Stefano di Sessanio. Un tempo fiorente per la produzione e la lavorazione della lana, poi semiabbandonato a causa della forte emigrazione, è rinato grazie all'iniziativa di un imprenditore che ha trasformato le antiche case in albergo diffuso. Pranzo libero, in uno dei caratteristici piccoli locali del paese.

Da Santo Stefano (m.1232) avrà inizio la nostra escursione serale, lungo il sentiero di crinale che, toccando la panoramica cima di Monte delle Croci (m.1458) e successivamente la caratteristica chiesa ottagonale della Madonna della Pietà, raggiunge la splendida Rocca Calascio (m.1460), inconfondibile scenario di tanti film storici e fantasy. Qui, ammirando il tramonto, gusteremo una cena/picnic a base di specialità abruzzesi.

(Difficoltà: E. Escursionismo di media difficoltà su sentiero di montagna di crinale e carrabili

Lunghezza: km. 10 circa

Dislivello: m. 400)

Per chi preferisse affrontare un percorso più breve, sarà possibile raggiungere il paese di Calascio in pullman, e da lì salire alla rocca con un percorso di circa 3km (*dislivello m. 250, difficoltà E*)

Ritorno in pullman a L'Aquila e pernottamento.

16 Luglio: Canyon di Celano / Anello della Val d'Arano

Tra le molte gole che si aprono tra le montagne abruzzesi, le **Gole di Celano** sono forse quelle più spettacolari. L'escursione parte dalla Val d'Arano e si inoltra tra pareti verticali alte fino a centinaia di metri. Dominato dalla Sella dei Curti e dal Monte Etra, il percorso riserva, soprattutto nei tratti più angusti, sensazioni potenti, ma presenta anche qualche difficoltà, soprattutto per quanto riguarda alcuni passaggi su roccia e massi di grandi dimensioni.

Per questo sarà possibile optare per un **percorso alternativo** che, partendo dal Rifugio Val D'Arano, raggiunge un'antica valle glaciale sospesa, un ambiente selvaggio, ma accessibile, tra bei panorami e boschi di aceri e faggi, dove saranno possibili preziosi avvistamenti faunistici.

Gole di Celano: *Difficoltà: E+. Escursionismo di media difficoltà su sentiero di forra con attenzione sui passaggi su roccia e massi di grandi dimensioni*

Dislivello: m. 580 circa

Lunghezza: km. 11

Durata: 5 h circa

Val d'Arano: *Difficoltà: T/E*

Dislivello: m. 200 circa

Lunghezza: km. 8

Durata: 5h circa

NB: Le Gole di Celano sono a numero chiuso: è necessario prenotare l'escursione e i caschetti (obbligatori). Per questo occorre scegliere prima della partenza il percorso che si intende fare.

Al termine dell'escursione, trasferimento in pullman a Marina di San Vito Chietino.

Assegnazione delle camere, cena e pernottamento presso hotel *La chiave dei Trabocchi*

17 luglio: La Costa dei Trabocchi

Il tratto più pittoresco della costa abruzzese è caratterizzato dai Trabocchi, antiche strutture per la pesca simili a "enormi ragni" (la definizione è di D'Annunzio). Potremo conoscere le tecniche di costruzione e di pesca di queste straordinarie "macchine piscatorie" visitando con le nostre guide il Trabocco Turchino, perfettamente restaurato dopo la tempesta che l'aveva danneggiato, poi una passeggiata lungo la ciclopedonale Verde ci condurrà al Promontorio Dannunziano – il Vate si rifugiò qui nell'estate del 1889, insieme all'amata Barbara, e qui ambientò il suo romanzo "Il trionfo della morte". Infine, visiteremo l'Abbazia di San Giovanni in Venere, grande complesso monastico sorto su un antico tempio pagano e inserito oggi in un ampio parco (Visita libera). Dal belvedere dietro la Chiesa sarà possibile dare un ultimo sguardo al panorama, particolarmente suggestivo, della Costa dei Trabocchi, prima di fare ritorno a Parma.

SCHEDA TECNICA

Partenza: Sabato 13 luglio ore 6:30 da Viale Villetta

Ritorno: Mercoledì 17 luglio ore 23:00, traffico permettendo

**Pernottamenti: Casa Ospitalità San Giuseppe, Piazzale Pasquale Paoli 12- L'Aquila (13,14,15 luglio)
Hotel La chiave dei Trabocchi, Marina di San Vito Chietino (16 luglio)**

Scarpe con suola Vibram e abbigliamento adatto alla stagione

QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE: € 570,00.

ACCONTO € 200,00

SALDO DA VERSARE ENTRO IL 30 GIUGNO 2024

DISPONIBILITA' MASSIMA 40 POSTI

La quota comprende:

- Trasporto in pullman
- 4 Pernottamenti
- 3 cene+ cena/picnic presso Rocca Calascio
- Visita guidata de L'Aquila
- Assistenza di 3 Guide (2 Accompagnatori di Mezza Montagna+1Guida Ambientalistico-Naturalistica, per le escursioni dei giorni 14,15,16)
- Visita guidata alle Chiese di Bominaco
- Visita guidata al Trabocco Turchino

La quota non comprende: pranzi, eventuali altre consumazioni, quanto non espressamente indicato.

A parte il costo dei caschetti solo per coloro che intendono partecipare all'escursione delle Gole di Celano.

La partecipazione all'escursione richiede ai soci di essere dotati di equipaggiamento idoneo, di saper valutare le proprie capacità fisico-tecniche in relazione all'impegno fisico richiesto e di attenersi alle disposizioni del capogita che sovrintende solo agli aspetti pratico/ organizzativi dell'iniziativa. È raccomandato il rispetto del distanziamento, l'uso della mascherina nei momenti opportuni e l'uso del gel disinfettante per le mani.

Si ricorda che per partecipare occorre aver rinnovato la tessera associativa 2023/2024

NOVITA'

Da oggi puoi pagare la tua iscrizione comodamente dal divano di casa tua con carta di credito o bonifico bancario!!!!



**CLICCA QUI
PER ISCRIVERTI**