

17 – 20 OTTOBRE 2024

**“ALLA SCOPERTA DEI TESORI DEL PARCO NAZIONALE D’ABRUZZO, LAZIO E MOLISE”
ESCURSIONE E CICLOESCURSIONE INTERSEZIONALE CAI FERRARA - CAI COPPO DELL’ORSO
VALLELONGA – CAI CAMPOBASSO**

Direttori: Jacopo Napoleoni – Aurora Canale

Informazioni

Apertura iscrizioni: ***Martedì 18 giugno ore 21.00***

Ritrovo: ***Piazzale Dante - Ferrara***

Partenza escursione: ***ritrovo ore 05.15 partenza ore 05.30***

Rientro escursione: ***rientro ore 22.30/ 23.00***

Descrizione

Quattro giorni con cui vogliamo invitare i nostri soci a vivere la magia dell’autunno, in un luogo ricco di bellezze naturali, incantevoli foreste secolari, paesaggi incontaminati, tradizioni e saperi millenari quale quello del Parco Nazionale d’Abruzzo, Lazio e Molise.

Conosciuto per essere una tra le prime aree protette d’Italia a essere istituite, il PNALM, nacque con il preciso obiettivo di garantire la preservazione delle biodiversità, ergendosi a custodia di quelle specie animali e vegetali uniche al mondo che, popolandone gli spazi, lo caratterizzano e lo identificano.

Proprio grazie alla fondazione del Parco infatti, molti grandi animali sono riusciti a riprodursi e salvarsi dall’estinzione; tra questi come non ricordare l’orso marsicano, simbolo stesso del Parco, il camoscio appenninico o il lupo.

Allo scopo di permettere a tutti i partecipanti di entrare in pieno contatto con la natura e la bellezza di questo territorio, trascorreremo dunque del tempo all’insegna dell’esplorazione di foreste, montagne e valli, proponendo percorsi sia per gli amanti della bici, sia del trekking, privilegiando principalmente gli aspetti naturalistici, escursionistici e paesaggistici.

L’uscita sarà pertanto caratterizzata dalla presenza contestuale di due comitive: una escursionistica e una cicloescursionistica; entrambe impegnate a sviluppare escursioni differenti o in comune, in funzione dei programmi previsti per ciascuna delle quattro giornate.

Idealmente infatti, le comitive si sposteranno lungo il tracciato della ss 83 marsicana, statale che percorre l’intera estensione territoriale del Parco, grazie alla quale sarà possibile raggiungere i comuni di Pescasseroli, Opi, Villetta Barrea e Scanno, punti di partenza delle escursioni giornaliere e, allo stesso tempo, luoghi dei tre pernotti previsti.

Tutte le uscite saranno svolte in compagnia degli amici delle sezioni CAI di Campobasso e della locale Vallelonga Coppo dell’Orso (www.coppodellorso.it/), ambedue costituite da soci che vantano un’ottima conoscenza della rete sentieristica del Parco, in quanto primi estimatori e “custodi” di questo affascinante territorio.

Caratteristiche tecniche 17 OTTOBRE – NELLA FORESTA VETUSTA DI SELVA MORICENTO (PATRIMONIO UNESCO)

Comitiva: **ESCURSIONISTICA**

Difficoltà: **Difficoltà E/ EE**

Dislivelli: **+/- 250m**

Distanza: **12 Km**

Durata: **4h e 30**

Descrizione

La prima giornata sarà dedicata alla visita della faggeta di Selva Moricento, uno dei cinque nuclei di faggete vetuste ricadenti nell'area protetta del Parco, riconosciuti patrimonio dell'umanità nel contesto delle foreste primordiali, situata in una porzione di parco impervia e selvaggia che ne ha impedito l'antropizzazione favorendo l'equilibrio ambientale primordiale.

L'arrivo è previsto per le ore 14:00 circa, presso la località Passo del Diavolo (1.400m) nel Comune di Gioia dei Marsi (AQ). Da qui, attraverso il sentiero T1, partiremo per effettuare un itinerario ad anello dal facile approccio e privo di particolari difficoltà che ci condurrà prima nella località de "La Cicerana", storico crocevia di collegamento tra la Marsica e l'Alto Sangro, e poi, deviando lungo il sentiero T5, a Campo Moricento, punto più alto della nostra escursione (1.650m) e cuore della riserva naturale integrale. A seguire, ci avvieremo lungo il percorso di ritorno attraverso il sentiero R4, anch'esso caratterizzato da un fondo del tutto regolare e dall'assenza di criticità.

Una volta tornati al Passo del Diavolo, accompagnati dal pullman, concluderemo la giornata con il pernottamento a Pescasseroli (AQ).

Caratteristiche tecniche 18 OTTOBRE – NEL CUORE DEL PARCO: IL MONTE MARSICANO E IL BORGO DI OPI

Comitiva: **ESCURSIONISTICA**

Difficoltà: **Difficoltà EE**

Dislivelli: **+ 1.175m/ - 1.135m**

Distanza: **12 Km**

Durata: **8h e 30m**

Descrizione

Il nostro secondo giorno si apre all'insegna dell'escursione più impegnativa tra le diverse previste nelle quattro giornate in programma. Gli oltre mille metri di dislivello caratterizzano infatti l'itinerario ad anello scelto per il raggiungimento della cima del Monte Marsicano prima e il borgo di Opi poi, implicando pertanto per i partecipanti discrete conoscenze tecniche e, soprattutto, un'adeguata preparazione fisica tale da consentire il sostenimento complessivo delle ore di cammino che si dovranno affrontare.

Dopo una buona colazione, mediante il pullman, raggiungeremo l'attacco del sentiero F10 nei pressi dell'ingresso alla Val Fondillo. Da qui, seguendo il sentiero in direzione Nord, affronteremo una prima ripida salita che ci porterà a raggiungere rapidamente il Rifugio di Monte Forcone (1629m), situato alla base dell'omonima cima. Superato il rifugio, seguiremo quindi a mezzacosta sempre il sentiero F10, questa volta sviluppato secondo una pendenza inferiore rispetto a quella precedentemente incontrata. Attraverso dunque, una salita graduale e costante, che rappresenta la

parte più lunga di questo itinerario, raggiungeremo la cima del Monte Marsicano (2245m) obiettivo principale della nostra avventura. Una volta giunti in cima, potremo festeggiare la nostra ascesa godendo del panorama che apre la vista a 360° su tutto il territorio del Parco.

Successivamente alla pausa che effettueremo nei pressi della cima, riprenderemo il nostro cammino, apprestandoci a intraprendere la discesa di rientro di circa tre ore, seguendo il tracciato individuato dal sentiero E6. Tale sentiero ci condurrà sino al centro abitato di Opi (AQ), borgo annoverato tra i più belli d'Italia, sorto sui resti della civiltà sannita che colonizzò questa zona tra il VII e il VI sec. a.c, così come testimonia la necropoli presente nella zona settentrionale della Val Fondillo.

A conclusione della giornata, dopo cena, con la guida dei soci del CAI di Vallelonga Coppo dell'Orso, effettueremo una visita serale del borgo proprio per coglierne tutta la magia e il fascino che solo certi luoghi dove il tempo sembra essersi fermato, sanno regalare.

Caratteristiche tecniche 18 OTTOBRE – LA VAL FONDILLO

Comitiva: **CICLOESCURSIONISTICA**

Difficoltà: **Difficoltà TC**

Dislivelli: **+/- 400m**

Distanza: **15 Km**

Durata: **3h**

Descrizione

A breve distanza da Opi si trova la Val Fondillo uno dei posti più belli del Parco Nazionale D'Abruzzo, Lazio e Molise. E' ricco di verde, di boschi, di rarità naturalistiche di riposanti e fresche radure. Il suo nome antico era Fontilli da "fonti": lungo la valle, oltre alle cinque sorgenti principali, ve ne sono tantissime più piccole che insieme, con la loro acqua ottima da bere, alimentano il torrente Fondillo. La valle, con altitudine compresa tra i 1084 e 1960 s.l.m., inizialmente stretta nei pressi della località Grotte Fondillo, si apre poi a ventaglio formando un vero e proprio anfiteatro fiancheggiato dai monti M. Amaro (m. 1862) e M. Dubbio (m. 1702), collegati fra loro dalla grande Serra delle Gravare.

Noi ne percorreremo un pezzo . accompagnati da una guida locale, su un facile sentiero completamente sterrato dove la parola d'ordine del giorno sarà Natura e Bellezza.

Noleggio e-bike direttamente a Opi per l'intera giornata € 30 a persona per ½ giornata € 25 + €10 di guida a persona - Totale costo € 65 a persona

Caratteristiche tecniche 19 OTTOBRE – TRA ACQUA E CIELO – DAL LAGO DI BARREA AL RIFUGIO DI FORCA RESUNI

Comitiva: **ESCURSIONISTICA**

Difficoltà: **Difficoltà E/EE**

Dislivelli: **+/- 982m**

Distanza: **Km 11**

Durata: **7h e 15m**

Descrizione

La comitiva escursionistica trascorrerà la giornata del sabato nella zona dell'areale del lago di Barrea, bacino artificiale la cui origine risale al 1951 quando, nei pressi del comune omonimo, venne edificata una diga di sbarramento sul fiume Sangro allo scopo di ricavarne sufficiente energia idroelettrica a servizio dei centri abitati della piana di Barrea.

L'escursione, strutturata secondo un itinerario ad anello, ci porterà quindi a visitare i boschi di faggi e gli ampi prati che si alternano tra le valli ubicate nella zona a sud del lago e le pendici dei rilievi settentrionali dei Monti della Meta dove avremo la concreta possibilità di incontrare uno degli animali più rari della fauna italiana: il Camoscio Appenninico.

Accompagnati dal pullman nel borgo di Civitella Alfedena e più precisamente nei pressi del santuario di Santa Lucia, inizieremo il percorso di questa terza giornata avviandoci lungo il sentiero I1 della Val di Rose. Da qui, dopo un primo tratto a ridosso del paese con una bellissima vista panoramica sul lago, entreremo in una splendida faggeta. Dopo circa un'ora di cammino usciremo dal bosco per ritrovarci di fronte ad un imponente anfiteatro roccioso che delimita la valle in alto con la presenza del Monte Boccanera e del Passo Cavuto.

In questo punto, circondati da pareti di roccia e immensi ghiaioni, potremmo avere la fortuna di avvistare i camosci e, soprattutto in corrispondenza della stagione autunnale, anche branchi di cervi. Procedendo poi in direzione sud-ovest attraverso un canalone, raggiungeremo il Passo Cavuto (1980 metri), punto dove è più frequente l'avvistamento degli ungulati. Splendido il panorama con il M. Petroso, la valle Iannànghera e la Camosciara. In pochi minuti raggiungeremo il valico e il rifugio di Forca Resuni (1952 metri), nei pressi del quale potremo notare la presenza di cespugli di pini mughi, testimoni delle passate ere glaciali che qui si trovano nel punto più meridionale del loro areale Europeo.

Ripartendo dal rifugio, seguiremo il sentiero K6 per intraprendere la lunga e bella discesa che attraversa le valli Risione prima e Iannànghera poi. Una volta superata la faggeta posta nella parte sommitale delle valli, proseguiamo internamente al fondovalle, superando alcune suggestive radure. Toccata la Sorgente Iannanghera (1305 metri), piegheremo a sinistra per il sentiero a mezza costa (segnavia I4) che ci riporterà a Civitella Alfedena.

Se le tempistiche lo permetteranno, la giornata verrà completata con una visita al Museo del Lupo di Civitella Alfedena e all'area faunistica adiacente, ove sono ospitati alcuni esemplari di Lupo Appenninico. Il pernottamento sarà invece effettuato nel paese di Scanno (AQ).

Caratteristiche tecniche **19 OTTOBRE – GIRO DEL LAGO DI BARREA (CERVI E LUPI)**

Comitiva: **CICLOESCURSIONISTICA**

Difficoltà: **Difficoltà TC**

Dislivelli: **+/- 440m**

Distanza: **36 Km**

Durata: **3h**

Descrizione

Scendendo dal bel paese di Opi prendiamo strada asfaltata fino a Villetta Barrea, costeggiando il lago fino al paese di Barrea. Lasciamo l'asfalto e su un facile sentiero percorriamo il periplo del lago fino a Santa Lucia dove riprendiamo l'asfalto con una facile salita fino al paese di Civitella Alfedena dove faremo una sosta per visitare il museo del lupo appenninico (a pagamento € 3.00), poco distante dal museo troviamo anche un'area faunistica di circa quattro ettari dove vivono alcuni di questi esemplari. https://www.parcoabruzzo.it/cen_dettaglio.php?id=12

In discesa rientriamo per Villetta Barrea, famosa più per i suoi cervi tanto da meritarsi l'appellativo di borgo tra i cervi. Ritorno a Opi

Caratteristiche tecniche **20 OTTOBRE – LE GOLE DEL SAGGITTARIO, MERAVIGLIE DELLA NATURA**

Comitiva: **ESCURSIONISTICA**

Difficoltà: **Difficoltà E**

Dislivelli: **+/- 310m**

Distanza: **Km 6,5**

Durata: **3h**

Descrizione

La nostra ultima giornata insieme la passeremo effettuando una visita alla Riserva Naturale Regionale e Oasi WWF delle Gole del Sagittario. Queste spettacolari gole calcaree sono state modellate e scavate dall'azione erosiva delle acque in milioni di anni. Infatti le più antiche rocce che costituiscono la parte superficiale delle gole, risalgono a circa 200 milioni di anni fa, mentre le più recenti sono datate circa 5 milioni di anni.

Se saremo fortunati, nella riserva potremo ammirare dei notevoli endemismi come il fiordaliso del Sagittario, censito nella lista rossa delle piante a rischio di estinzione nel nostro Paese, e mammiferi rari come il gatto selvatico. L'intenzione sarà quindi quella di visitare con un giro ad anello questa zona dalle dimensioni ridotte, prima della ripartenza per Ferrara.

Partendo con il pullman da Scanno di buon mattino, giungeremo ad Anversa degli Abruzzi per avviarci verso il Centro Visite della Riserva. Da qui prenderemo il sentiero 18 e lo percorreremo in salita fino ad uscire sulla strada asfaltata in prossimità del bivio di Castrovalva. Proseguiremo poi su strada asfaltata (a scarso traffico veicolare e ad elevato valore panoramico) per circa 800 mt fino a riprendere il sentiero che conduce al borgo di Castrovalva. Una volta entrati in paese, lo attraverseremo seguendo il segnavia n.19, fino a superarne il cimitero per poi prendere una strada

interpodereale in discesa. Percorreremo quindi alcuni tratti alternati di salita e discesa, fino a giungere alla località Viganale. Da questo punto in poi seguiremo in discesa il comodo sentiero che ci ricondurrà presso le sorgenti del Cavuto, limitrofe alla zona di ingresso della Riserva.

La nostra permanenza in Abruzzo, si concluderà trascorrendo un momento di convivialità prima della ripartenza, insieme ai soci e agli accompagnatori delle sezioni di Coppo dell'Orso Vallelonga e Campobasso per ringraziarli e promettere un arrivederci a presto tanto a loro, quanto soprattutto a questi luoghi incantati.