

La **rete** delle Montagne Emblematiche del Mediterraneo consiste in **nove** montagne collocate intorno al **Mar Mediterraneo**, in **Francia, Grecia, Italia, Spagna ed Albania**.

Questi territori stanno lavorando insieme su sfide comuni:

- Preservando il **patrimonio** da minacce interne ed esterne
- Condividendo **esperienze positive** e buone pratiche
- Aumentando la **visibilità internazionale**



Gli **Ecoitinerari EMbleMatic** sono nove percorsi di **turismo lento** **esperienziale** attraverso **le aree interne**

delle Montagne Emblematiche del Mediterraneo.

By enjoying these journeys, visitors have a chance to **explore** the areas' **singularities**

and the **activities** offered by local providers.

Vivendo questi itinerari, i visitatori hanno la possibilità di **esplorare** le **peculiarità** delle aree e le **attività** offerte dagli attori locali.

Sono itinerari questi dove **natura e cultura** si incontrano, e l'esperienza con **anima e corpo** è tale che trasmette con generosità il **carattere emblematico** del territorio



Project co-financed by the European Regional Development Fund

GRAN SASSO • DAL TIRINO AL GRAN SASSO – TERRE DI SANTI E GUERRIERI



Dal Tirino al Gran Sasso Terre di Santi e Guerrieri



GAL Gran Sasso Velino

Via Mulino di Pile n 27 67100 L'Aquila

Mail: info@gransassovelino.it info@ilbosso.com

www.yesgransasso.com

Credits:

Testi: **Odoardo Tomassi**

Fotografie: **Franco Di Carlo**

Mappe: **Cristian Moscone**

Editore: Rete d'impresa **Il Gran Sasso - La montagna nel cuore del Mediterraneo**

Grafica: **Artika Srl**

Edizione: **Settembre 2019**



Project co-financed by the European
Regional Development Fund

Indice

Introduzione	3
Presentazione dell'area	9
Presentazione dell'Ecoitinerario	13
Dove mangiare e dove dormire	63
Dove incontrare i produttori locali	75
Cosa vedere e cosa fare	81
Comportamento responsabile	85
Come arrivare	89





Introduzione

Le Montagne Emblematiche del Mediterraneo



Caro lettore,

ciò che hai tra le mani non è solo una guida turistica dell'Ecoitinerario "Dal Tirino al Gran Sasso – Terre di Santi e Guerrieri", ma anche il risultato di un progetto ambizioso realizzato dalla rete delle Montagne Emblematiche del Mediterraneo. Il Gran Sasso appartiene ad un gruppo di montagne dell'area mediterranea che lavorano insieme con l'intento di offrirti esperienze di viaggio più intense, autentiche e sostenibili.

Puoi godere di quest'esperienza attraverso 9 diversi Ecoitinerari (vedi la mappa su riportata), ciascuno dei quali ti condurrà a scoprire con ogni senso le gemme nascoste che circondano alcune delle più incredibili montagne nel bacino del Mediterraneo.

Ogni Ecoitinerario offre un percorso o una serie di percorsi nelle aree interne di queste montagne, mentre ti godi questa escursione a piedi, in bici o a cavallo, oppure usando i trasporti pubblici, hai la possibilità di esplorare le singolarità delle aree e scoprirne le attività, le creazioni e le festività offerte dalle popolazioni locali. Tutti i percorsi sono perfettamente integrati nei paesaggi che preservano ancora le orme e lo spirito delle loro antiche culture e della loro meravigliosa natura.



Ma c'è di più: poiché sappiamo quanto siano importanti per te aspetti come la sostenibilità e il turismo responsabile, ci siamo impegnati per offrirvi un'esperienza che è:

- collocata nelle aree interne fuori dai percorsi turistici usuali (e sovraffollati);
- stata concepita e sviluppata principalmente usando e dando valore alle infrastrutture già esistenti;
- il risultato di un processo partecipativo con le realtà locali attente alle buone pratiche ambientali legate al consumo di acqua ed energia, alla gestione dei rifiuti, alla promozione di prodotti locali e stagionali e all'ottenimento di marchi ecologici;
- nata per favorire l'interazione con le popolazioni ed i produttori locali;
- immersione nell'essenza delle aree montane mediterranee, nella sua natura, nella sua cultura e nelle sue genti e tradizioni.
- Forza, l'Ecoitinerario ti sta aspettando!

Your EMbleMatic Hosts

I Nove Ecoitinerari Emblematici

Una volta che avrai goduto dell'Ecoitinerario presentato in questa guida ti invitiamo a proseguire la scoperta degli altri 8 percorsi, situati nelle aree interne delle Montagne Emblematiche del Mediterraneo. Maggiori informazioni sono disponibili sul sito www.emblematic-med.eu e qui sotto:

Canigó, Francia

Alle pendici di Canigó

Vieni ad esplorare, ad assaggiare, a stupirti e a lasciarti deliziare dai panorami immutabili della Montagna Sacra dei Catalani. Alle pendici di Canigó, la promessa di una lenta e curiosa camminata piena di profumi naturali.

www.canigo-grandsite.fr



Çika, Albania

Dall'altopiano Çika alla spiaggia

Un sentiero panoramico percorre in parallelo le creste di Çika, arricchito da una selezione di 5 percorsi tra balconi e scenari incredibili. Il cuore di questo percorso saranno le popolazioni accoglienti e l'eredità naturale e culturale.

<http://himara.gov.al/>



Pedraforca, Spagna

Le sette facce della montagna

di Pedraforca

Le sette facce di Pedraforca è una nuova esperienza turistica che vi porterà a scoprire tutti i segreti nascosti da questa magica montagna. Da uno a sette giorni per impressionarvi!

www.elbergueda.cat / www.visitbergueda.cat



Gran Sasso, Italia

Il Gran Sasso, una montagna di Santi e Guerrieri

Risalendo dalla Valle del Tirino sul Gran Sasso, la vetta più alta delle montagne dell'Appennino, godrete di itinerari emozionanti tra natura, antiche tradizioni, panorami e gustosi prodotti locali.

www.galgransassovelino.it / www.yesgransasso.com

L'Olimpo, Grecia

"Olympios Zeus", Un percorso culturale

Un mitico percorso che combina una natura grandiosa con monumenti storici d'interesse in un'armonia unica. Strutture e servizi organizzati offrono esperienze che meritano davvero di essere vissute!

www.pieriki-anaptixiaki.gr



Etna, Italia

Un Ecoitinerario attraverso i sentieri dell'Etna. I campi fioriti di "Ginesta" ed i "Vigneti"

Scopri tradizioni immutate da migliaia di anni. Vivi con le persone del posto, scopri le loro culture e la loro vita quotidiana mentre ti innamori di questo angolo speciale del mondo.

www.galetnaalcantara.org



Serra de Tramuntana, Spagna

Il percorso del Conte Mal

Sotto il riparo del magico Monte Galatzo che si staglia sul mare, potrete vagare su una terra di leggende, attraverso un incredibile paesaggio culturale protetto nei secoli dalle orgogliose popolazioni locali.

<https://caminsdepedra.conselldemallorca.cat/en/-/la-ruta-del-comte-mal>



Monte (Psiloritis) Ida, Grecia

Sul sentiero del Mito

Attraverso l'Ecoitinerario del Monte (Psiloritis) Ida i visitatori potranno scoprire i Sentieri di Miti, Storia, Eredità culturale e Natura incontaminata per incontrare la parte autentica ed i valori senza tempo di Creta.

www.psiloritisgeopark.gr/Home/2/1.html

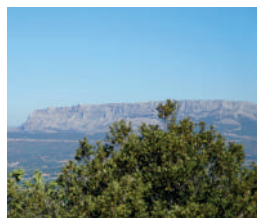


Sainte-Victoire, Francia

Nello spirito di Sainte-Victoire

Vogliamo farti conoscere l'inaspettato Sainte-Victoire e condividere la sua anima autentica. Prova il nostro modo di vivere e incontra le persone che incarnano lo spirito del nostro territorio

www.fuveau-tourisme.com







Presentazione dell'area

"Il Gran Sasso d'Italia, la Montagna nel Cuore del Mediterraneo"



Tirino river

Emblematico è l'aggettivo che più di tutti esprime la natura del Gran Sasso, non una semplice montagna ma un emblema, un simbolo dell'intero Abruzzo, di un territorio fatto di genti e di luoghi magici che, protetti dal "gigante silenzioso", gli rendono degnamente omaggio.

Visitare ed ammirare tutte le sue bellezze naturali e paesaggistiche richiede un tempo diverso, il tempo dell'ascesa e della discesa, il tempo della conoscenza delle arti e dei mestieri. Dalla sua vetta, dai suoi quasi tremila metri, con uno sguardo si può abbracciare, idealmente, anche il mare che ricambia accarezzando le ricche coste.

Una storia millenaria fatta di Santi e Guerrieri, oggi "percorribile" attraverso un Ecoitinerario denominato "Dal Tirino al Gran Sasso, Terre di Santi e Guerrieri". Il Gigante, che da sempre protegge le sue genti, oggi è a sua volta protetto dall'omonimo parco, il Parco Nazionale del Gran Sasso e dei Monti della Laga, una delle aree protette più estesa d'Italia con i suoi 150.000 ettari che si snodano su tre regioni (Abruzzo, Marche, Lazio) cinque Province e 44 Comuni.

Il Parco è suddiviso inoltre in undici distretti due dei quali sono attraversati e vissuti dall'Ecoitinerario, la Valle del Tirino e le Terre della Baronina, che da anni accolgono i viaggiatori che scelgono di ristorarsi e meravigliarsi alle pendici di questa montagna emblematica e nel suo territorio.



Campo Imperatore



Santo Stefano di Sessanio



1	1°Tappa. - Valle del Tirino – Ofena – Villa Santa Lucia degli Abruzzi	20
2	2°Tappa. - Villa Santa Lucia degli Abruzzi – Castel Del Monte	27
3	3°Tappa. - Castel del Monte – Racollo.....	31
4	4°Tappa. - Racollo – Rocca Calascio – Calascio	35
5	5°Tappa. - Calascio – Castelveccchio Calvisio – S. Stefano di Sess.	39
6	6°Tappa. - Santo Stefano di Sessanio – Barisciano.....	46
7	7°Tappa. - Barisciano – San Pio delle Camere – Navelli.....	49
8	8°Tappa. - Navelli – Capestrano	55



Presentazione dell'Ecoitinerario

L'Ecoitinerario

L'Ecoitinerario "Dal Tirino al Gran Sasso, Terre di Santi e Guerrieri" si propone di seguire idealmente l'acqua che sgorga in queste terre e che parte dalle montagne che lo circondano e sovrastano. Esso ha una lunghezza complessiva di circa 100 km ed un dislivello medio per tappa di circa 400 mt. Un lento percorso a ritroso in più tappe, appunto, che porterà il viaggiatore in alcuni dei borghi e dei luoghi più belli e suggestivi della regione Abruzzo e d'Italia. L'Antico borgo di Capestrano è il punto di partenza di questo percorso: a ridosso del fiume Tirino fa da apripista verso le montagne del Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga. Da qui, pian piano si arriva al paese di Villa Santa Lucia, prima passando per i vigneti storici di Ofena, l'antica Afunum, ed ancora più su verso il borgo di Castel del Monte, ultimo avamposto prima delle vette più alte dell'Appennino, simbolo della transumanza abruzzese verso la Puglia. Da qui si prosegue verso Calascio e la sua Rocca, con il Castello più alto d'Italia, per poi lentamente scendere verso Castelvechio Calvisio e sbirciare su Carapelle Calvisio. Una discesa lenta conduce nell'avamposto Mediceo di Santo Stefano di Sessanio, antico crocevia delle lane, e alla piana di Campo Imperatore ed ammirare, così, le sue maestose cime. Si raggiunge più a valle nel paese di Barisciano, per poi scendere dolcemente fino a San Pio delle Camere con la sua torre medievale a scrutare la prossima meta. Dalla piana di Navelli e dal suo borgo, dove nasce in autunno l'oro rosso d'Abruzzo conosciuto in tutto il mondo per i suoi pregiati e delicati sapori, si riaffiora nuovamente nella Valle del Tirino: qui le acque si riuniscono quiete per intraprendere la loro strada che, dalle montagne, le porta verso il mare.

Da questo tracciato principale si diramano numerosi sub-itinerari che portano a scoprire altri punti di elevato valore storico-culturale ed ambientale, uno tra tutti è quello che da Barisciano conduce alla città de L'Aquila, città che rinasce in tutto il suo splendore.

Lunghezza complessiva Ecoitinerario: 100 km circa

Dislivello medio per tappa: 400 mt circa

Periodo consigliato: per le tappe più a bassa quota tutto l'anno, per quelle ad alta quota da maggio ad ottobre (per ciascuna tappa verranno forniti dettagli più approfonditi)

Servizio trasporto pubblico: area poco servita

Numeri Utili

Information Point for the ecojourney: +39 085 9808009

Lake Racollo Retreat: +39 3208503575

CENTRO TURISTICO GRAN SASSO, PER VERIFICA APERTURA FUNIVIA:
+39 0862 606143



Esperienze in natura

ENTE PARCO NAZIONALE DEL GRAN SASSO E MONTI DELLA LAGA:

+39 0862 60521;

CARABINIERI FORESTALI: 112

VIGILI DEL FUOCO: 115

EMERGENZA SANITARIA: 118

Il Gal Gran Sasso Velino, beneficiario del finanziamento, ha favorito la nascita di una Rete d'Imprese di 11 operatori, dal nome "Il Gran Sasso d'Italia, La Montagna nel Cuore del Mediterraneo" che attivamente realizza e rappresenta l'Ecoitinerario "Dal Tirino al Gran Sasso d'Italia, terre di santi e guerrieri".

Gli 11 operatori sono persone del territorio che, ancor prima di essere operatori, hanno scelto e scelgono quotidianamente di dedicare le loro forze alla promozione ed allo sviluppo di quest'area interna abruzzese. Persone che con genuinità, senso di appartenenza e grande professionalità accolgono tutti coloro che scelgono di immergersi alla scoperta di questo angolo di paradiso.

Tra gli operatori in oggetto, assimilati da una medesima missione etica ed emozionale prima ancora che professionale, è nato un patto chiamato Contratto di Rete, che ha permesso loro di intraprendere questo percorso di valorizzazione nato dal basso ed unico nel suo genere.

Tra gli obiettivi del Contratto di Rete non c'è soltanto la realizzazione e la promozione dell'Ecoitinerario, oggetto della presente guida, ma c'è la voglia di portare avanti nel tempo questo progetto, di implementarlo e curarlo come da sempre sono abituati a fare con la loro terra, con la speranza che il Gran Sasso ed i suoi piccoli borghi, possano diventare una destina-

one turistica di rilievo nel prossimo futuro.

Il ruolo degli 11 operatori all'interno dell'Ecoitinerario è quello di essere considerati delle "stazioni" vale a dire dei veri presidi sul territorio: luoghi dove oltre a trovare ristoro, riposo o divertimento, sarà possibile reperire informazioni riguardanti l'Ecoitinerario stesso, anche attraverso carte dei servizi, una WebApp dedicata, una pagina Facebook, ed un totem touch screen, disponibili in ciascuna delle citate stazioni e utili al viaggiatore per conoscere i dettagli sulla tappa successiva del suo percorso.

Sarà compito poi della rete, promuovere e valorizzare tutti gli operatori presenti sul territorio e promuovere ed implementare la rete stessa con l'ingresso di nuove forze presenti nell'area, purché queste ultime rispettino gli standard di sostenibilità ed accoglienza che gli 11 partner fondatori si sono imposti. Una rete dinamica quindi, che ha l'ambizione di crescere insieme al territorio che rappresenta e che promuove agli occhi del mondo.

Gli undici operatori sono:

- **Soc. Coop Il Bosso, Capestrano;**
- **B&B Bacca Blu, Villa Santa Lucia degli Abruzzi;**
- **Osteria del Lupo di D'Angelo Marcello, Castel del Monte;**
- **Adonis Bar Ristoro Affittacamere, Castelvechio Calvisio;**
- **Locanda sul Lago, Santo Stefano di Sessanio**
- **Le Case della Posta, Santo Stefano di Sessanio**
- **Convento di San Colombo Dimora Storica**
- **Il Regno dei Mazzamurelli Parco Avventura, San Pio delle Camere;**
- **B&B Sotto le Volte di Christel Jasperse, Navelli;**
- **Coop. Altopiano di Navelli**
Produzione Zafferano dell'Aquila DOP, Civitaretenga di Navelli;
- **Touring Club Italiano L'Aquila.**



Stazioni

-  1 - Il Bosso soc. coop.         
-  2 - Bacca Blu relax  
-  3 - Osteria del Lupo  
-  4 - Adonis Bar ristoro Affittacamere    
-  5 - Locanda sul Lago  
-  6 - Le Case della Posta   
-  7 - Convento di San Colombo - Dimora Storica     
-  8 - Regno dei Mazzamurelli     
-  9 - B&B Sotto le Volte   
-  10 - Coop. Altopiano di Navelli  

Ecoitinerario

-  Tappa 1. - Capestrano - Villa Santa Lucia
-  Tappa 2. - Villa Santa Lucia - Castel Del Monte
-  Tappa 3. - Castel del Monte - Racollo
-  Tappa 4. - Racollo - Santo Stefano di Sessanio - Roccacalascio
-  Tappa 5. - Roccacalascio - Castelvechio - Santo Stefano S.
-  Tappa 5bis - Castelvechio - Ofena
-  Tappa 6. - Santo Stefano di Sessanio - Barisciano
-  Tappa 7. - Barisciano - S.Pio - Navelli
-  Tappa 8. - Navelli - Capestrano



Alloggi / Hotel



Campeggi



Ristoranti / osterie



Punto informazioni turistiche



Punto di ricarica batterie bici



Servizi generali



Punto panoramico



Musei



Sito d'interesse culturale



Sito d'interesse storico



Monumenti



Arrampicata



Escursionismo



Biciclette



Canoe



Parco avventura / orienteering



Centro sport in natura



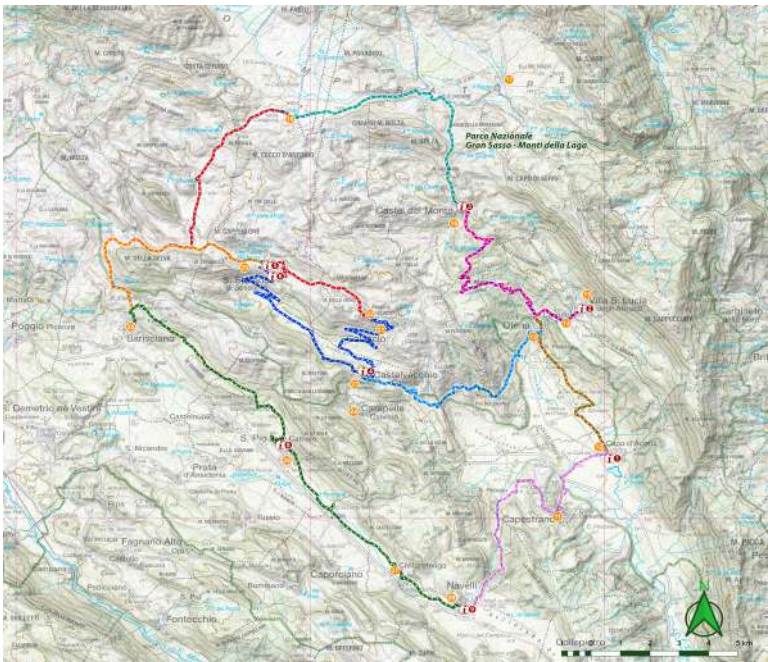
Passeggiate a cavallo



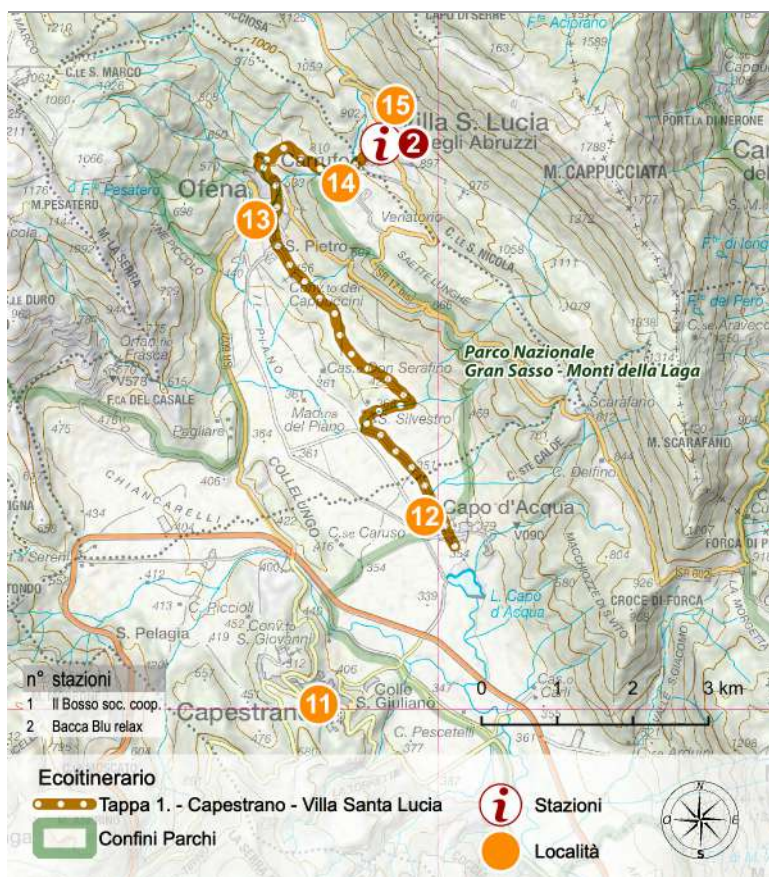
Area pic-nic

Località

- 11 - Capestrano            
- 12 - Capodacqua - Capestrano     
- 13 - Ofena        
- 14 - Carrufo   
- 15 - Villa Santa Lucia       
- 16 - Castel del Monte          
- 17 - Fonte Vetica   
- 18 - Racollo    
- 19 - Campo Imperatore     
- 20 - Santo Stefano di Sessanio          
- 21 - Calascio       
- 22 - Roccacalascio      
- 23 - Castelvechio Calvisio       
- 24 - Carapelle      
- 25 - Barisciano        
- 26 - San Pio delle Camere          
- 27 - Civitaretenga       
- 28 - Navelli         

 Confine Parchi


1° TAPPA – VALLE DEL TIRINO – OFENA – VILLA SANTA LUCIA DEGLI ABRUZZI



Itinerario:	Capestrano - Villa Santa Lucia	Durata:	4h
Simbolo mappa:		Dislivello:	490 mt
		Lunghezza:	9 Km

La prima tappa del nostro Ecoitinerario inizia nella Valle del Tirino tra i borghi di Capestrano, Ofena e Villa Santa Lucia degli Abruzzi. Un percorso che si sviluppa sul cammino di quelli che furono i Santi ed i Guerrieri, dove è possibile ripercorre antiche strade romane e sentieri di montagna a piedi, a cavallo oppure in sella ad una Mountain/ E-bike. Dalle placide sponde del lago di Capodacqua, dove c'è una delle sorgenti del fiume Tirino, nella località di Capestrano ai piedi della lecceta delle Macchiozze di San Vito, dove insiste una vegetazione mediterranea.



Valle del Tirino

nea caratterizzata da lecci e terebinti, insolita nelle zone interne.

Il percorso inizia sull'antica strada romana della Via Claudia Nova che subito si immette su una strada asfaltata di campagna che si snoda tra vigneti, frantoi e campi coltivati. Il sentiero prosegue dritto per arrivare al monastero dei frati cappuccini di San Giacomo fino al borgo fortificato di Ofena. Attraversato il borgo si prosegue sul lato nord-est sulla strada del Corso e, costeggiando la collina, si arriva alla vecchia Villa di Carrufo. Risalendo per la via del Fiume si arriva al paese di Villa Santa Lucia.

Valle del Tirino

Culla delle acque montane che qui riaffiorano placide, La Valle del Tirino abbraccia l'omonimo fiume e accoglie, è il caso di dirlo, con il suo caldo abbraccio tutte le genti che da tempi immemori si riversano qui nel "forno d'Abruzzo".

La Valle del Tirino si trova a circa 345 m. s.l.m. tra i comuni di Capestrano e Ofena, Bussi sul Tirino, Navelli e Villa Santa Lucia, quasi interamente nella provincia di L'Aquila ed è parte integrante del Parco Nazionale del Gran Sasso e dei Monti della Laga di cui ne è la porta "sud".

Nel centro della vallata scorre placido il fiume Tirino considerato a ragione uno dei più puliti d'Europa e tra i più belli d'Italia. Il Fiume detto anche Tritano, che in greco vuol dire triplice sorgente, è alimentato appunto da tre sorgenti: la principale è quella di Capodacqua, che dà origine con le sue acque all'omonimo lago con antichi mulini sommersi, le altre due sorgenti sono quella di Presciano e di Vatormina detta semplicemente il Lago. Queste che sgorgano nella Valle, sono le acque

*Capestrano*

carsiche del Gran Sasso che, dopo aver percorso un lungo tragitto sotterraneo, riaffiorano e si riallacciano nel punto detto “la Ranocchiara” nel medio corso del fiume Tirino, che più a valle insieme all’Aterno alimenta il fiume Pescara.

L'importanza di queste sorgenti per il territorio circostante si ritrova anche nei toponimi della zona: Caput Presanum per esempio, che significa “appena sopra la sorgente”, è una delle possibili origini del nome di Capestrano,

Vicino al fiume e alle sue fonti nacquero, nei secoli, numerose attività, vi si trovano, infatti, numerosi insediamenti. L'Antico mulino “Campanella” fu il motore ad acqua per le industrie del tempo tra cartiere e altre attività della valle.

Poco più avanti la Chiesa di Santa Maria di Loreto in Presciano, detta anche della Misericordia, venne edificata nella seconda metà del XV secolo. Piccoli orti detti padure o cannavine, insorgono ai lati del fiume e ne prendono direttamente le acque.

I massicci montuosi che circondano la valle sono la Serra di Navelli, il Monte Cornacchia, Monte le Scuncole, il Monte Cappucciata, Scarafano, Monte Picca, Monte Alto, Pietra Corniale e Roccatagliata.

A Capodacqua, è situato il Centro Turistico e Formativo Valle del Tirino, presidio dedicato all’attività di Informazione ed Accoglienza Turistica, da questo centro ha inizio e fine il nostro “Emblematico Ecoitinerario” dal Tirino al Gran Sasso, Terre di Santi e Guerrieri.

Villa Santa Lucia degli Abruzzi

Villa Santa Lucia degli Abruzzi è un piccolo borgo non fortificato che



Villa Santa Lucia degli Abruzzi

si incontra appena si inizia a risalire la montagna sul Monte Cappucciata.

Affascinante è l'intreccio di storie che hanno segnato la storia di questo centro montano.

Anticamente era conosciuto come Aufina Cis Montani, a sottolineare lo stretto rapporto con la città romana di Aufinum, odierna Ofena. Tutt'intorno restano numerose testimonianze anche di un insediamento italico ancora più antico, risalente al X secolo. In seguito fu abitato da coloni longobardi alle dipendenze del Monastero di San Pietro ad Oratorium. In questo periodo venne edificata la Chiesa della Madonna



Villa Santa Lucia degli Abruzzi

delle Vicenne, visitabile ancora oggi, dove è stato preservato un pregevole affresco seicentesco. La storia del paese continua e, in seguito alle varie pestilenze, gli abitanti si spostarono più a valle nell'attuale posizione, abbandonando il Castelletto, area intorno ad un antico castello nella zona detta di Colle Spinello. Il centro venne quindi spostato nei pressi della fonte di Villocchera, intorno alla seconda metà dell'anno mille, e venne eretta la Chiesa di Santa Lucia, martire siracusana, che diede il nome al nuovo insediamento.

Il piccolo borgo del Carrufo (Castrum Rufi), anch'esso risalente al periodo della presenza dei longobardi nel territorio, si sviluppò autonomamente dopo la scomparsa dell'altro insediamento, il Borgo Venatorio, del quale rimangono le rovine della Chiesa della Pietà del dodicesimo secolo.

Si hanno in seguito riscontri storici dell'insediamento anche nei manoscritti fiorentini del quattordicesimo secolo quando il paese ebbe il suo massimo splendore. Fu parte dei domini degli svevi e dei D'Angiò, sempre in combutta con i vicini paesi per il possesso dei territori circostanti. La Chiesa di Sant'Antonio oggi è dedicata a Carlo Borromeo, patrono del piccolo borgo di Carrufo.

Il paese oggi è composto dall'unione di queste due Ville che circondavano il Comune di Ofena, Villa Santa Lucia e Carrufo.

I Tholos

Antiche costruzioni probabilmente risalenti al periodo romano, costruite con pietre a secco, si trovano sparse alle pendici del Colle San Nicola. Un agglomerato di più insediamenti: se ne contano circa 25. Hanno diverse forme in base alla tipologia di abitazione, tra le quali si possono riconoscere anche luoghi di culto. Prendendo il sentiero dello Spirito Santo e proseguendo sulla collina, si può arrivare a visitare queste capanne di pietra e l'antico insediamento.

7 e 29!

Una piccola festa paesana dall'origine non meglio definita e dal sapore mistico che, dalla fine degli anni sessanta, per anni, si è svolta nel paese di Carrufo nella notte del 20 agosto, quasi a sancire la fine dell'estate. Una processione portava, lungo tutto il paese, una bara colorata seguita da ragazzi mascherati da vari personaggi, e quando il parroco chiamava: "Sette e due, nove!", loro in coro rispondevano: "Otto e due, dieci!". In questo modo scacciavano gli spiriti ed il malocchio. Probabilmente ispirata da un personaggio del luogo dalle fattezze mostruose del quale, si dice, ebbe più di venti figli, ognuno dei quali rappresentava uno spirito della montagna. Oramai sono anni che non è più celebrata ma "sette e due, nove" è rimasto nei ricordi e negli occhi degli abitanti del paese che ancora oggi ne parlano con il sorriso.

Ofena

Qualche millennio fa a dominare la Valle del Tirino c'era la sola città

*Vigneti*

di Afunum. Dalle origini vestine era posizionata al centro della valle, come testimoniano i numerosi ritrovamenti archeologici tra cui anche un teatro quale simbolo del livello di sviluppo che aveva la città. Prese parte alla Lega Italica sotto la guida di Corfinio, prima capitale italiana, venne successivamente conquistata dai romani. In una posizione centrale lungo l'antica Via Claudia Nova, aveva un ruolo importante nella gestione della valle.

In epoca medievale, nel periodo delle dominazioni longobarde, venne distrutta ed inseguito ricostruita nell'attuale posizione, più riparata sul fianco della montagna e dotata di mura perimetrali alle

*Ofena*

quali venivano annesse direttamente le abitazioni intorno al bastione centrale, in posizione di comando. Passò sotto la dominazione del monastero di San Pietro ad Oratorium che con il ducato di Spoleto controllava i territori circostanti. Il paese partecipò anche alle crociate ma negli anni fu lentamente abbandonato a favore dei borghi che si svilupparono intorno alla valle. La struttura fortificata del paese ricorda ancora la struttura romana cruciforme che permette di aggirarsi nel borgo senza perdersi e di raggiungere facilmente le storiche chiese. Segno di un passato glorioso, la chiesa di San Nicola di Bari, Patrono del paese, era fortemente legata alla transumanza che arricchiva queste terre, nei secoli fu ricostruita inserendo anche fregi barocchi. Nella stessa piazza si trova il Palazzo dei Baroni che governavano le terre, oggi appartenenti alla famiglia Cataldi-Madonna, con portali in pietra ancora perfettamente conservati.

La chiesa di S. Pietro in Cryptis del XII secolo, prende questo nome sicuramente dalle cripte sotterranee dove insistono pregevoli affreschi del quattrocento. Il convento di San Francesco è espressione dello stile romanico che percorreva la valle, oggi abbandonato ma ancora di grande interesse.

La sua posizione nella piana, con il suo microclima differente da quelli circostanti, permette la coltivazione della vite e degli ulivi: viene prodotta un'ottima varietà di Montepulciano d'Abruzzo.

Grotta delle Marmitte

Luogo suggestivo ed accattivante, le Grotte delle Marmitte si crearono per effetto dell'erosione delle acque che, milioni di anni fa quando la valle aveva un aspetto decisamente differente, erano particolarmente abbondanti in queste zone.

Le grotte si trovano nelle immediate vicinanze del paese e sono circa una quarantina dalla forma cilindrica. Fin dall'epoca neolitica sono state considerate un luogo magico ed utilizzato per riti propiziatori alla Dea Madre o come luogo di ascetismo per molti eremiti, di cui si sono ritrovati alcuni resti. Così, per secoli, hanno attirato la fantasia degli abitanti della valle.

Le Pagliare di Ofena

Immediatamente sotto le Marmitte si trovano degli insediamenti contadini, le così dette Pagliare. Il nome la dice lunga sulla natura di questi insediamenti. Stalli di media montagna servivano da depositi per la paglia ma anche come luogo di lavoro durante i periodi estivi.

Dal centro del paese è possibile fare una bella escursione a piedi passando per il Monte La Serra e raggiungerle in circa 2 ore e mezza di cammino.

C'è attualmente un progetto di recupero per le Pagliare che ha l'obiettivo di valorizzare il fascino che ancora conservano.

2° TAPPA

VILLA SANTA LUCIA – CASTEL DEL MONTE



Itinerario: **Villa Santa Lucia - Castel Del Monte**

Simbolo Mappa:



Durata: **5h e 30min**

Dislivello: **725 mt**

Lunghezza: **11,5 Km**

La nostra seconda tappa parte dal borgo di Villa Santa Lucia per arrivare a Castel del Monte percorrendo l'antico sentiero che veniva usato dai pastori nei periodi di transumanza per risalire o riscendere nella valle del Tirino, da o per le Puglie. Abbandonato il paese si prosegue sulla strada che porta alla vecchia Villa di Carrufo, si procede poi per una strada che costeggia il villaggio sul lato nord-est e attraversa un boschetto di mezza costa passando sopra il paese di Ofena. Poco dopo, risalito il vallone ci si ricongiunge con la carrareccia di San Rocco che, mantenendo il fianco sinistro del monte, serpeggia placidamente fino

alla chiesa della Madonna delle Grazie, all'ingresso del borgo storico di Castel del Monte.

Castel del Monte

L'arrivo a Castel del Monte è un'esperienza suggestiva. Dopo la lunga strada tra le montagne all'improvviso si apre la visuale ed appare come per magia a stuzzicare l'immaginazione dei viaggiatori ed incastonato sul fianco di una collina alle pendici del Monte Bolza, il borgo medievale fortificato.

Le origini del borgo sono avvolte da storie dal fascino secolare; fu fondato per sfuggire alle conquiste barbariche dalle popolazioni di un antico pagus romano della Repubblica di Peltuinum. Situato non lontano dal vecchio pianoro di San Marco, nel medioevo, quale parte dello Stato di Capistrano, fu dominato dalle famiglie del Regno di Napoli che all'epoca gestivano il commercio delle lane: i Conti di Acquaviva, gli Sforza, i Piccolomini, e i Borboni fino all'unità d'Italia. La loro presenza si ritrova ovunque nel paese.

Uno dei posti più caratteristici del paese è l'antico Ricetto, luogo d'origine del borgo intorno al quale si sviluppa l'antico castello con la sua alta torre quadrata. Del castello rimane oggi solo il ricordo nella conformazione esterna, le case dei pastori ne hanno preso il posto e, tra sporti (vere e proprie gallerie per attraversare il paese e ripararsi dal freddo), porte di accesso e gradoni, il borgo mantiene il suo aspetto



Castel del Monte

fortificato e misterioso, quale avamposto verso le vette del Gran Sasso.

Il paese è da sempre dedito alla pastorizia, le verdi piane di Fonte

Vetica e del Gran Sasso permettevano l'allevamento di migliaia di capi di bestiame che per difendersi dal freddo del rigido inverno montano partivano da qui per transumare verso i luoghi più caldi della Puglia. Arti e mestieri legati alla lana accompagnavano il lungo inverno delle donne del borgo.

Il paese è oggi un museo diffuso, un'autentica testimonianza delle arti di un passato glorioso scandito dalla transumanza, il motore dell'economia del tempo. Il "Museo delle Arti Contadine", suddiviso in varie tappe tra cui: il Mulino nel centro cittadino; il Forno del Ballo; Casa Colelli, antica casa dove si narra esista ancora una stanza segreta piena di tesori dell'antica famiglia; la Casa Antica; la casa del Governatore e le misteriose Chiese del borgo. Degne di nota sono la Chiesa della Madonna delle Grazie legata ai riti delle rogazioni per propiziare la pioggia e la Chiesa di Santa Caterina trasformata nei secoli in una taverna di pubblica utilità per la vendita di pane e olio e luogo per la "ruota dei protetti" dove venivano lasciati gli orfani del villaggio. Tra sacro e profano il Borgo di Castel del Monte, tra i più belli d'Italia, è un luogo magico, stregato da feste e riti secolari che lo animano da millenni.

Paese delle streghe

Nelle notti del 17 e 18 agosto si svolge La Notte delle Streghe, un evento legato alle credenze e superstizioni di contadini e pastori. Si percorre il paese seguendo uno spettacolo itinerante ispirato dagli scritti del poeta-pastore Francesco Giuliani narratore e testimone della vita e degli eventi di un paese di montagna tra i più singolari rimasti, che nel secolo scorso cantava le "odi di greggi amate e di pastori". Vengono così ripercorsi dal tramonto all'alba gli scenari e le storie riportate da Giuliani: storie di un paese dove si credeva alle streghe e dove si credeva che le malattie dei più piccoli fossero a loro legate. Le streghe, con potenti malefici, privavano le loro vittime del sangue e, solo attraverso una processione segreta fatta dalle donne del paese per le vie del borgo, si poteva scacciare il maleficio dal corpo del bambino. Oggi si ripercorre questo rituale che riempie il paese non solo di gente e mercatini ma di un alone di magia che ne arricchisce gli angoli e ne protrae la storia.

Il Canestrato di Castel Del Monte

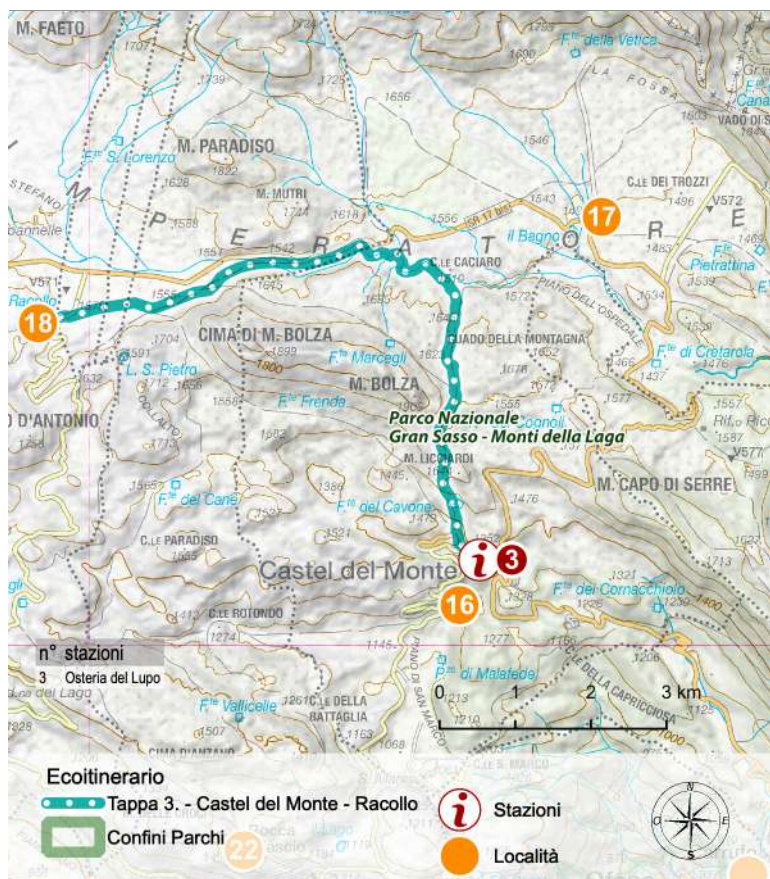
Conosciuto come il pecorino della Transumanza, è un presidio Slow Food, prodotto dai pastori che si trasferivano in Puglia nei periodi invernali per ritornare nelle montagne abruzzesi a primavera. Ottenuto dalla caseificazione del latte ovino crudo con aggiunta di latte e caglio, prende il nome dal tipico canestro che ne dà la forma. Oggi la transumanza non avviene più con il trasferimento delle greggi in Puglia, bensì verso le stalle più a valle, con la così detta transumanza verticale. Il Canestrato, così, è rimasto il simbolo di questo lungo andare di pastori e che portavano con sé i sapori della montagna.



Prodotti tipici

3° TAPPA

CASTEL DEL MONTE – LAGO RACOLLO



Itinerario:	Castel del Monte - Racollo	Durata:	4h e 30min
Simbolo Mappa:		Dislivello:	300 mt
		Lunghezza:	10 Km

L'Ecoitinerario riparte dal borgo di Castel del Monte dove, dalla chiesa di San Donato, si procede verso le pendici del Monte Bolza fino al Guado della Montagna. Il sentiero permette di raggiungere lo splendido Canyon della Valianara, detto anche dello Scoppaturo, che regala ambientazioni suggestive e dove sono stati girati numerosi film. Una volta percorso tutto il canyon si arriva presso il Rifugio Racollo (aperto quasi tutto l'anno tranne il mese di ottobre e se le condizioni meteorologiche lo consentono, dove è possibile pernottare e mangiare.

Campo Imperatore

Salire sul Gran Sasso d'Italia, sulle note dell'omonima corale, è restare davvero ammutoliti; la fatica dell'ascesa verso le vette appenniniche è ripagata quando, davanti alla sua piana, si aprono paesaggi sconfinati. Il sole qui è generoso ed illumina queste terre creando un panorama multiforme di rara bellezza.

La piana di Campo Imperatore si sviluppa ad un'altezza tra i 1500 e i 1900 m.slm. con rade ed uniche vegetazioni, alcune tipiche delle steppe dei paesi orientali adattatesi perfettamente a questo clima. Sulle strade che percorrono la piana non è raro fermarsi in attesa che i suoi abitanti, mandrie bovine o greggi ovine, passino da un pascolo all'altro ed è facile sentirsi come degli estranei, semplici ospiti di passaggio a rispettare chi, da tempi immemori, si nutre e vive in questo altopiano.

Le montagne circostanti dall'origine tettonica si affacciano sulla piana dalla morfologia modellata da un antico ghiacciaio che, da Monte Aquila, scendeva più a valle fin verso Santo Stefano di Sessanio.

Dalla piana lo spettacolo si apre quasi a ventaglio su tutta la catena del Gran Sasso, a cominciare dal Corno Grande, Monte Brancastello, Monte Prena e Monte Camicia. Tutt'intorno è possibile ammirare piccoli fenomeni montani che ne trasformano i profili e l'arricchiscono di un fascino particolare. L'occhio viene rapito in alcuni punti dalle cosiddette "fiumare", tipiche alle pendici del Monte Prena: veri e propri fiumi di ghiaia che scorrono dalla montagna mostrando la sua anima pietrosa.

Vi si accede da più punti: a sud-ovest proseguendo la strada da Castel del Monte si arriva nella Piana di Fonte Vetica alle pendici di Monte Camicia. Qui affiora una delle fonti principali di acqua dolce, la Fonte Vetica per l'appunto, recentemente divenuta famosa, non solo per i numerosi film girati tutt'intorno, ma anche per via dei ristori organizzati da alcuni macellai della zona che, dopo le fatiche della montagna, permettono di gustare sul posto i prodotti tipici del territorio mettendo a disposizione numerose fornacelle per poter cuocere direttamente le carni acquistate. Qui si trova anche la lapide e Monumento a Fonte Vetica, un ricordo senza tempo ispirato alla triste storia di una famiglia di pastori ed il suo gregge sopraffatti da una nevicata improvvisa, e dedicato a tutti i pastori e alle loro famiglie che nei secoli hanno vissuto la valle con le sue privazioni ma anche con le sue gioie.

Dall'altro lato, dal versante nord-est, vi si può accedere anche con la funivia che è attiva quasi tutto l'anno, tranne nei mesi di ottobre e novembre, e permette di raggiungere l'Hotel di Campo Imperatore e le strutture che sono sorte lì intorno, come l'Osservatorio Astronomi-



Il lago Racollo

co e la Stazione Meteorologica, tra le più alte in Italia. Da qui partono numerose piste sciistiche e, quando la stagione lo permette, numerosi sentieri per raggiungere le vette più alte dell'Appennino.

Un set a cielo aperto

Con i suoi scenari mutevoli, ancora oggi la piana di Campo Imperatore è scelta da registi e produttori per ambientare film, video musicali e spot pubblicitari. Dal fascino irripetibile ha fatto da cornice a molti capolavori della cinematografia italiana ed internazionale. Sergio Leone la scelse come sostituta degli scenari americani per molti suoi “spaghetti western” con Bud Spencer e Terence Hill; qui sono ambientati



Esperienze in natura

film fantasy come “Yago”, “Ladyhawke” e “Krull,” oppure film storici in costume come “Il nome della rosa”, “The American” fino ad un genere comico italiano “Così è la vita”. Oggi è possibile visitare le piane e gli scorci che hanno ospitato questi film con percorsi a cavallo in bici o a piedi, magari fischiando qualcuna delle colonne sonore che caratterizzano questi film.

Una vita difficile

Insiste nella valle una vegetazione particolare in grado di resistere al clima della piana. Qui si possono trovare alcune specie di rara bellezza: la *Sleria Caerulea* (slesia delle paludi) che si trova solo in questa porzione dell'Appennino; la *Dryas octopetala* (Camedrino alpino) simbolo artico; oppure la *Matthiola italica* (violaciocca italiana) dai fiori violetti, appunto.

Si possono trovare anche quelli che sono considerati i “relitti glaciali” particolari specie di piante endemiche considerate scomparse e che invece insistono in queste piane, come per esempio la *Adonide ricurva*, l'*Androsace* di Matilde, la *Viola della Majella*, il *Genepi appenninico*.

Abitante di spicco è anche la *Vipera Ursinii* (vipera degli Orsini) piccola vipera che si nutre di insetti che, data la sua rarità, è considerata una specie a rischio e quindi protetta all'interno del parco.



Piana di Campo Imperatore

4° TAPPA RACOLLO – ROCCA CALASCIO – CALASCIO



Itinerario:	Racollo - Santo Stefano di Sessanio - Rocca Calascio	Durata:	6h
Simbolo:		Dislivello:	400 mt
Mappa:		Lunghezza:	15 Km

Dal Lago di Racollo si può andare verso ovest e, attraversando la splendida piana di Campo Imperatore arrivare ai ruderi della Chiesa di S. Maria del Monte ed al Lago di Passaneta, situato in una posizione spettacolare con vista sul Monte Camicia, Monte Prena e Monte Bolza. Dopo aver raggiunto il Lago di Passaneta si discende in direzione Santo Stefano di Sessanio attraverso Piano Locce. Da Santo Stefano di Sessanio, dove si può dormire e mangiare, imboccando la strada che conduce a Campo Imperatore ci si dirige dopo qualche centinaio di metri

verso destra nel Vallone della Val Pareta e si prosegue fino alla magica Rocca di Calascio dopo circa 1h di cammino.

Rocca Calascio

Guardiano silente di tutta la valle del Tirino e delle montagne del Gran Sasso, Rocca Calascio è l'avamposto fortificato più alto d'Italia.

Incastonato nella roccia, le sue torri merlate trasformano il profilo della montagna; come un faro guida lo sguardo a sé; per gioco o per necessità, chiunque percorra le sue terre lo cerca mai sazio di ammirare la sua maestosità.

Risalire dal piccolo borgo di Calascio fin su alla Rocca, a 1460 metri, è una passeggiata suggestiva, la dolce ascesa per le strade dei pastori trasporta i suoi visitatori al tempo delle dame e dei cavalieri.

Il piccolo borgo medievale risale al periodo delle dominazioni longobarde come parte del Ducato di Spoleto e successivamente della Baronìa di Carapelle. L'alta torre fortificata risale all'inizio dell'anno mille: presenta una struttura centrale quadrata, che probabilmente ha origini ancora più antiche, del 300 d.C., quando i romani conquistarono il territorio vestino. Successivamente è stata ampliata intorno al XV secolo dalla famiglia dei Piccolomini con i suoi possenti bastioni laterali, dalla forma cilindrica da dove oggi è possibile scrutare tutti i paesi dell'Eco-itinerario.

La Rocca svolgeva una funzione di controllo sulle strade di montagna della transumanza e delle vie dei commerci della lana dai paesi vicini. Annessa tra i possedimenti medicei, il ricco passato del paese si ritrova sia nelle case gentilizie sia nelle sue chiese con affreschi e strutture barocche. Il profilo del paese è segnato dalle tipiche case fortificate che lo rendono unico tra gli altri borghi limitrofi.

A seguito di un forte terremoto agli inizi del '700 la Rocca ha subito ingenti danni tanto da costringere i suoi abitanti a trasferirsi nel borgo sottostante; nei secoli successivi varie calamità hanno portato ad un lento spopolamento.

Nella seconda metà del XV secolo affianco al castello fu edificata la Chiesa della Madonna della Pietà, suggestivo luogo di meditazione dai panorami sospesi e dall'insolita base ottagonale su disegni del Bramante.

Nel paese di Calascio ci sono alcune chiese di sicuro interesse tra le quali spicca quella di San Nicola di Bari del XVI secolo, con il suo portale intarsiato a rappresentare la vita del Santo, e quella della Madonna delle Grazie che ospita pregevoli sculture cinquecentesche. Non troppo fuori dal borgo si può ammirare l'antichissima chiesetta di San Leonardo del 1263.

*Calascio*

Ladyhawke

Quando si parla di Rocca Calascio non si può non nominare il film che più di tutti ne ha mostrato la bellezza al mondo e che, oramai, ogni abruzzese conosce e collega al castello. Girato nel 1985, con la giovane Michelle Pfeiffer e un formidabile Rutger Hauer, diretto da Richard Donner, il film è ambientato nella rocca e nelle zone circostanti, raccontando un intramontabile storia di dame cavalieri e di amori negati. Impossibile non immedesimarsi e non lasciarsi affascinare dalle ambientazioni e dalla storia fantastica, sempre avvincente. Inoltre, come un set cinematografico naturale, la Rocca e le terre intorno sono state scelte da molte produzioni cinematografiche nazionali ed internazionali come ambientazione di film storici e fantasy. Oggi all'interno della Rocca sono esposte le locandine di alcuni dei film che la ritraggono.

*Rocca Calascio*

Teofilo Patini

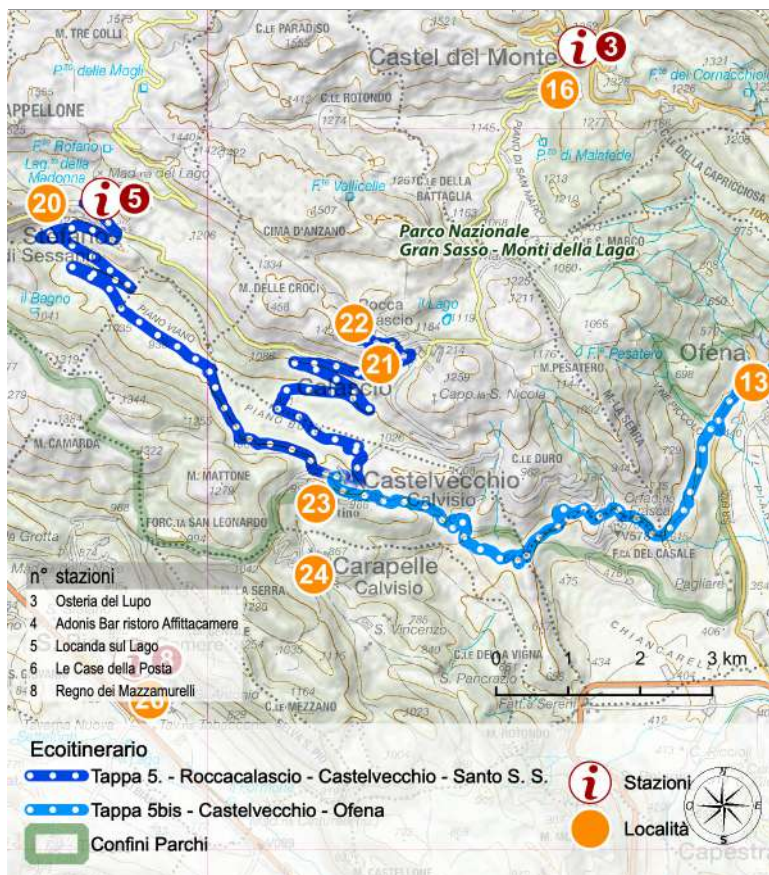
Il noto pittore abruzzese soggiornò per molto tempo nel paese, dove l'amicizia con l'ex sindaco che fu uno dei suoi più grandi estimatori, permise al pittore di realizzare diverse opere che oggi si trovano ancora nelle chiese e nelle case nobiliari di Calascio. Una delle tele più importanti è sicuramente "L'eredità" che mostra la miseria e la fatica dei contadini e dei pastori del tempo, e rimanda alle speranze mantenute, o forse no, dall'infante che si vede nel dipinto. Nella chiesa madre dedicata a San Nicola di Bari vi è un pregevole affresco che ritrae l'annunciazione. Patini fu molto attivo nel paese per il quale restaurò la chiesa di Sant'Antonio Abate dove, dietro l'altare, è posizionata la tela dedicata al santo dal titolo: "Le Tentazioni nel Deserto". Nella piazza del paese si può trovare un monumento a lui dedicato.



Esperienze in natura

5° TAPPA

ROCCA CALASCIO – CASTELVECCHIO CALVISIO – SANTO STEFANO DI SESSANIO



Itinerario:	Roccalascio - Castelvechio - Santo Stefano S.	Durata:	6h
Simbolo		Dislivello:	548 mt
Mappa:		Lunghezza:	18 Km
Itinerario:	Castelvechio -Ofena	Durata:	4h e 30 min
Simbolo		Dislivello:	612 mt
Mappa:		Lunghezza:	10 Km

L'Ecoitinerario prosegue da Calascio scendendo verso Castelvechio Calvisio. Dalla Rocca si scende e si arriva al paese di Calascio dove è possibile affacciarsi da una magica terrazza panoramica ed ammirare già la

tappa successiva dell'itinerario, Castelvechio Calvisio. Seguendo per un breve tratto la strada statale sulla sinistra si trova l'ingresso di un piccolo sentiero che permette di scendere dolcemente verso il paese. Si attraversano campi incolti e terrazze brulle alcune con vecchie querce e si scende a mezza costa per risalire lungo la strada che porta al paese. Da Castelvechio Calvisio si prende la carrareccia che scende verso la valle detta di Piano di Sotto, passando attraverso una pineta a mezza costa con numerosi affacci sulla piana da dove è possibile ammirare la Rocca di Calascio. Si percorre il sentiero fino al bivio dove è possibile scegliere di continuare il percorso lungo le pendici della montagna oppure proseguire attraversando la piana. Si prosegue fino al punto in cui il sentiero si ricollega con la strada asfaltata che risale placidamente verso il paese di Santo Stefano di Sessanio.

Un interessante subitinerario

Si parte dal centro abitato di Ofena (altitudine 531 m s.l.m.), si percorre la strada statale per circa 1.300 m fino ad incrociare una carrareccia sulla destra. Si prosegue in salita fino a superare le "Forca del Casale" per poi scendere verso la "Colonia Frasca". Si prosegue sempre in salita



Castelvechio Calvisio

attraversando più volte la strada asfaltata fino a raggiungere, percorrendo una carrareccia, i ruderi della chiesa della "Madonna della Neve". Si prosegue per alcune decine di metri fino a deviare sulla sinistra e prendere il sentiero che arriva alle porte di Castelvechio Calvisio (altitudine 1045 m s.l.m.).

Castelvechio Calvisio

Entrare a Castelvechio Calvisio da una delle sue porte è come espugnare il borgo dopo un lento assedio. Il paese dalla forma ellittica è difeso da una doppia cinta muraria che protegge il centro detto Ricetto, dove si trova la Chiesa di Giovanni Battista. Dalle porte di San Lorenzo, San Martino, San Giovanni e San Cipriano ci si ritrova in uno dei decumani romani che ancora lo segnano. La struttura del borgo è unica, con i suoi vicoli, le sue rue, le alte scale di accesso alle abitazioni fortificate tra archi e mensole di rinforzo.

Antica, di origine vestino-romana, la fortezza di Castelvechio è ricordata anche in molti annali dell'epoca: il nobile romano Calvisio Sabino controllava questa zona della Via "Claudia Nova", collegamento tra la città di Peltuinum e quella di Aufinum, l'attuale Ofena.

Nel XIV secolo insieme a Carapelle Calvisio si unì con gli aquilani nelle guerre contro Amatrice, ma successivamente fu vittima delle razzie e delle distruzioni di Braccio da Montone. Qui le storie delle baronie di Carapelle si intrecciano con quelle dei Medici ai quali furono donate in seguito.

Il borgo con le sue case fortezza mostra vicoli dalle alte scale esterne, archi di rinforzo con rampe e mensole, in un agglomerato urbano



Prodotti locali

compatto e unico nel suo genere. Nella piazza centrale c'è la Chiesa di Giovanni Battista, edificata su di una vecchia fortificazione, mostra un portale rinascimentale sulla facciata e con navate interne irregolari ma arricchite da altari barocchi, statue lignee e croci preziose di fattura rinascimentale. Affianco alla chiesa c'è il Palazzo del Capitano e la porta

d'ingresso Torre Maggiore che riporta scolpita una mezzaluna saracena. Di particolare interesse San Cipriano, antica chiesa dell'VIII secolo costruita su di un antico tempio dedicato alla dea Venere.

Il Fiore estinto

Il borgo, a modo suo negli anni, non solo ha protetto il paese e le sue bellezze ma ha protetto anche le sue terre dove oggi si trova l'*Adonis vernalis*, un fiore di montagna che si pensava estinto e che è stato rinvenuto nei campi intorno al paese dopo un'escursione del WWF effettuata nel 1993 da studiosi dell'Università di L'Aquila. L'*Adonis vernalis* oggi ne è il simbolo e continua a fiorire di anno in anno protetta dal vecchio castello.

La Cicerchia

L'Abruzzo è sempre stata terra di grani e legumi, e qui sulle alture del paese si aprono campi di fiori antichi e di saporite coltivazioni. Il termine dialettale di cicerchia indica una specie precisa, la *Lathyrus sativus*, questo tipo di legume simile alla lenticchia e dal sapore gustoso, è di grande adattabilità perché resistente sia alla siccità che a grandi quantità d'acqua. Un tempo molto diffusa, veniva seminata a rotazione con i cereali. Purtroppo oggi la sua produzione è limitata e non si trova in grandi quantità; in passato veniva usata non solo per le zuppe ma anche nel pane oppure come bevanda simile al caffè.

Carapelle Calvisio

Calvisia, antica sacerdotessa del tempio di Venere che sorgeva nella zona, diede il nome a questo insediamento di epoca romana che, come una dea, si adagia su di un fianco ad ammirare il paesaggio sconfinato.

Fu un centro agricolo importante sotto il dominio del monastero di San Vincenzo al Volturno nel VII e VIII secolo, fino alla creazione del borgo fortificato e che, dopo vari tentativi di indipendenza, portò alla creazione della Baronìa di Carapelle nel XII secolo da parte dei D'Angiò. Prese parte con la città di L'Aquila alla guerra con Amatrice, e successivamente fu saccheggiata e distrutta da Braccio da Montone nel 1424. Divenne poi dominio dei Piccolomini, poi De' Medici e dei Borboni, fino alla sua autonomia nel 1906.

La conformazione del borgo segue le sue case fortificate a ridosso dei bastioni a pianta quadrata o semicircolare, a creare un'unica struttura perimetrale. Varie porte d'accesso permettono di immettersi nelle vie strette e sotto gli archi che lo caratterizzano. La Chiesa di Santa Maria della Misericordia è un particolare esempio di chiesa fortificata, inserita completamente nel profilo del paese, dalla facciata in pietra e con il campanile a vela, presenta ancora la fortificazione di una vecchia torre. Nel paese la Chiesa di San Francesco d'Assisi con annesso il convento risale alla fine del '400 ed è ricca di decorazioni con un interessante portale in pietra e, al suo interno, fregi e statue l'abbelliscono ulterior-

mente. Interessante anche il Palazzo dei Piccioli, dalla struttura che, a livello strada, si sviluppa verso il basso, seguendo la naturale pendenza collinare.

Il santuario di San Pancrazio, patrono del paese, è composto da un'unica navata con volta a botte in pietra: il santo fu martire perché si rifiutò di rinnegare la fede cristiana.

L'Olio di Oliva

Per la particolare conformazione del territorio circostante, Carapelle Calvisio può essere considerato anche come il borgo dell'olio. Qui da secoli si produce un ottimo olio di oliva extra vergine. Tra i vari frantoi storici ancora attivo quello Antonacci che, nel mese di novembre, insieme al comune di Navelli organizza le giornate dei Frantoi Aperti, per poter degustare e conoscere tutte le particolarità di questa specialità locale.

La Baronìa della "Venere"

Comprende un territorio molto vasto ed antico, partendo dall'alto: la piana di Campo Imperatore, Castel del Monte, Calascio e Rocca Calascio, Santo Stefano di Sessanio, Castelvechio Calvisio, Carapelle Calvisio e Barisciano. Nel Catalogus Baronum è riportato che Oderisio di Collepietro fu signore di queste terre, seguito poi dalle famiglie sveve e dei D'Angiò. Nel 1382 fu annesso alle terre di Capestrano ed assegnato ai Conti di Celano per poi passare sotto il dominio delle famiglie toscane, prima dei Piccolomini e poi De' Medici fino ai Borboni e all'unità d'Italia.

Santo Stefano di Sessanio

Fortificato in pietra bianca calcarea, adagiato leggero sul crinale della collina, Santo Stefano di Sessanio è uno dei borghi più belli d'Italia.

La sua storia risale al periodo romano quando come pagus era chiamato Sextantio, probabilmente perché distante sei miglia romane dal-



Santo Stefano di Sessanio

la vicina città di Peltuinum. Possedimento della Baronìa di Carapelle, venne donato al Duca Piccolomini ed in seguito ceduto alla famiglia De' Medici. Perdersi nelle sue rue, come in un labirinto medievale, è un gioco per scoprire tutti gli orpelli e i fregi lasciati dalle casate fiorentine o dal passaggio dei pastori. Snodo importante per il commercio delle lane: qui veniva prodotta la lana carfagna, considerata pregiata nei mercati Europei. Il paese si sviluppa intorno alla torre trecentesca di forma cilindrica, crollata dopo il terremoto del 2009 ed oggi in fase di ricostruzione, che veniva detta anche medicea per via dello stemma che vi era apposto. Alta quasi venti metri e con merlature e beccatelli sulla sommità, svolgeva la funzione di controllo sul territorio in comunicazione con le altre torri dei borghi limitrofi. Il paese di Santo Stefano di Sessanio ha sperimentato una certa notorietà negli ultimi anni grazie ad un progetto di ristrutturazione storica ed architettonica dell'antico villaggio. Nel 2001, grazie ad un visionario imprenditore, "l'Albergo Diffuso" arrivò anche nelle terre abruzzesi. È un albergo situato in un singolo centro abitato formato da alcuni edifici adiacenti in grado di offrire ospitalità. L'Albergo Diffuso non è solo un modello di ospitalità creato in Italia, ma è anche un modello di sviluppo turistico territoriale, rispettoso dell'ambiente e della sostenibilità, un metodo di sviluppo locale che genera legami e rappresenta un contributo allo spopolamento dei borghi. La presenza e l'importanza della famiglia De' Medici è visibile ovunque: quando si entra nel paese, sulla grande porta è collocato lo stemma della casata e, seguendo la Via della Chiesa, si possono ammirare sugli usci delle porte di molte abitazioni gli stemmi e gli ornamenti voluti dalla famiglia fiorentina. Nella piazza vi è la chiesa del Suffragio o delle Anime Sante, di piccole dimensioni e dalla facciata in stile barocco. In fondo alla strada si arriva alla Chiesa di Santo Stefano, patrono del paese del XV secolo, adornata con pregevoli statue lignee, al suo fianco si trova la Chiesa di Santa Maria del Ruvo, in onore al tavoliere delle Puglie detto "il Ruvo di Puglia". Subito fuori le mura del paese la Chiesa della Madonna delle Grazie o Madonna del Lago, costruita dalla famiglia Anelli, adornata in stile barocco con tre altari interni intitolati alla Madonna delle Grazie, a San Ciro ed a San Giovanni Battista.

I Cardi

I fiori di cardo si trovano lungo tutto il paese sopra gli usci delle porte. È una tradizione che ha origini molto antiche e che gli abitanti rispettano da sempre. I cardi significano solitudine, quasi a sottolineare la posizione del paese e vengono detti anche dei lanaioli perché, con una pratica oramai scomparsa, venivano usati per la cardatura, appunto, della lana, per renderla molto più morbida e soffice, caratteristica, questa, della qualità pregiata prodotta. In segno di buon auspicio venivano messe sulle porte dei lanaioli a scacciare gli spiriti maligni e tenere lontane le voci dei venti che imperversavano sul borgo.

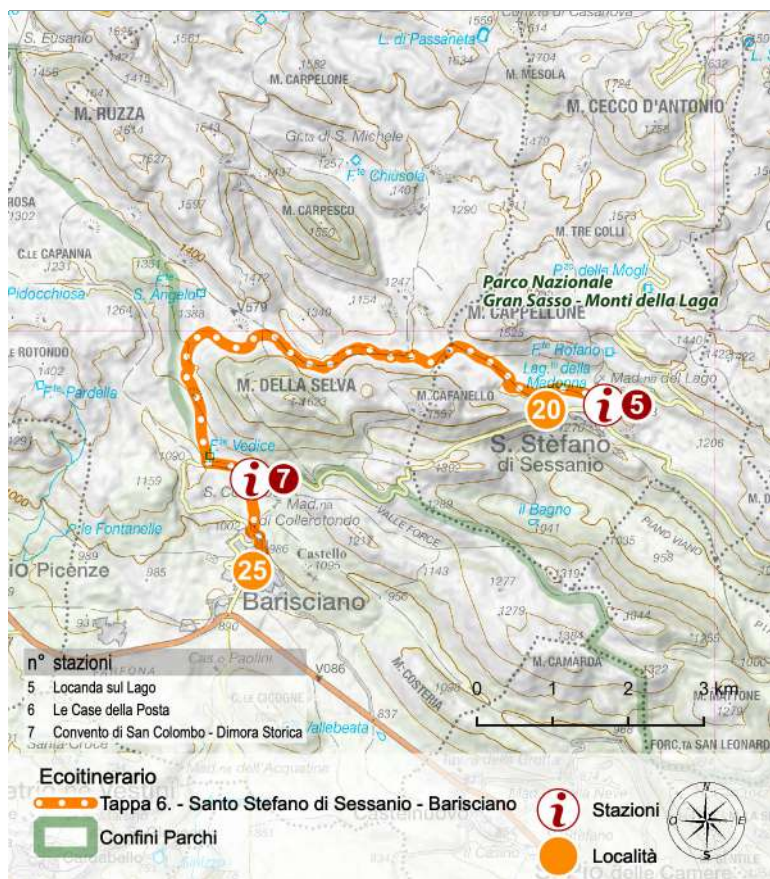
Le Lenticchie

La lenticchia di Santo Stefano è uno dei presidi Slow Food che insistono nel Parco del Gran Sasso e Monti della Laga. La loro qualità è garantita da un'Associazione di Produttori che le coltivano con un rigido disciplinare nelle zone di montagna intorno al borgo. A queste alture la caratteristica della lenticchia è di essere piccola e di colore scuro, a buccia rugosa: è molto tenera e per cucinarla, a differenza di altri legumi, non ha bisogno di ammollo.



Lenticchie

6° TAPPA SANTO STEFANO DI SESSANIO – BARISCIANO



Itinerario:	Santo Stefano di Sessanio - Barisciano	Durata:	4h
Simbolo:	●●●●●	Dislivello:	400 mt
Mappa:		Lunghezza:	10 Km

Da Santo Stefano di Sessanio imboccato il sentiero che costeggia il lago a mezza costa, si passa attraverso giovani querce e pini dove è possibile ammirare le vallate montane che ospitano le coltivazioni della zona per risalire poi, verso il Piano Locce deviando verso Valle Cupa e proseguendo il sentiero sterrato che gira intorno a Monte Selva passando per il Guado di Sant'Angelo. Da qui si scende la strada sterrata e si arriva al Monastero di San Colombo dal quale si raggiunge facilmente il paese di Barisciano.

*Campo Imperatore*

Barisciano

Le prime testimonianze del paese risalgono al I secolo a.C. come insediamento vestino. Nella zona di Piana Forfona vi sono ancora oggi resti di insediamenti romani. Barisciano sorge a ridosso dell'antica Via Claudia nelle vicinanze di quella che fu la città di Peltuinum e dalle cui macerie il paese prese nuova vita e vigore. Qui vennero a rifugiarsi le popolazioni romane arroccandosi nel periodo medievale attorno al possente castello dalla pianta pentagonale e risalente ai primi del XII secolo. Inizialmente diviso in più Ville poi riunite, Barisciano con la Villa di Bariscianello, sita più in basso rispetto al paese, presero parte alla

*Barisciano*

costruzione della città di L'Aquila: ancora oggi una delle porte d'ingresso alla città è dedicata al paese mentre alla ex Villa fu intitolata una piazza a simboleggiarne l'importanza. La sua posizione sopraelevata lo proteggeva dalle incursioni nemiche, anche se è stato sempre esposto a numerose battaglie, non da ultima quella con le truppe di Braccio da Montone che riuscì a raderlo al suolo. La sua posizione strategica e l'importanza che il paese ebbe nella zona, lo resero rilevante per i commerci locali, tanto da diventare, nel giorno di Santa Caterina il 25 novembre, la piazza principale dove veniva stabilito il prezzo dell'oro d'Abruzzo, lo zafferano. Importante anche per l'allevamento degli ovini e la produzione di utensili, il paese è tuttora dedito alla coltivazione della patata, del frumento, delle lenticchie, dello zafferano oltre che del mandorlo. Tra le chiese che troviamo nel paese vi è quella dedicata a San Flaviano, edificata sulle rovine di un antico insediamento romano mostra una facciata in pietra e tre navate interne.

La chiesa sconsacrata della SS. Trinità è oggi un centro dedicato alla transeumanza. Del XII secolo è la Chiesa di Santa Maria di Capo di Serra, dalla storica campana simbolo per gli abitanti del paese, con pregevoli affreschi trecenteschi e un'acquasantiera in pietra. Poco fuori dal paese si trova il monastero francescano di San Colombo dove oggi risiede il Centro Ricerche Floristiche dell'Appennino, e dove sono conservate diverse specie di semi e piante. Altro luogo di considerevole importanza è la fontana monumentale detta di Fontana Grande, al centro del paese.

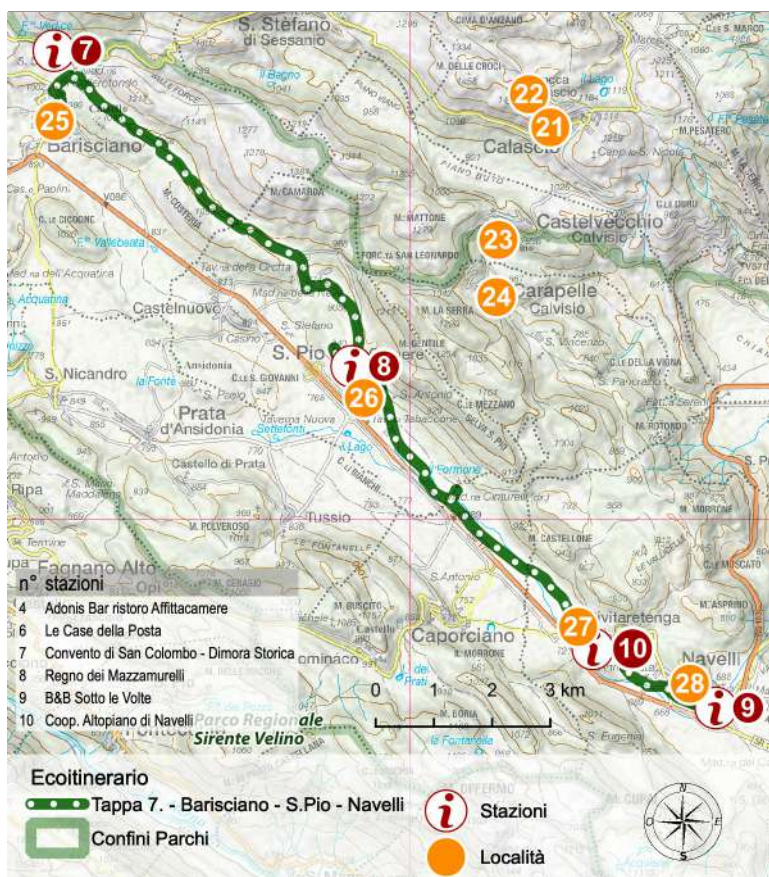
La Sagra della Patata

Evento atteso da tutta la comunità di Barisciano e della vicina L'Aquila, la sagra della patata è un evento estivo di quelli imperdibili. Si svolge nell'ultimo fine settimana di agosto e sancisce la fine dell'estate. In paese si lavora tutto l'anno alla sua preparazione e, con un menù oramai consolidato negli anni, la sagra riscuote di anno in anno un grande successo. Tipico, oltre alla pasta e patate, la pizza frita e la pecora alla chianese, è il Baccalà con le patate, dalla ricetta segreta di una delle signore del paese, la cui assenza in alcune passate edizioni della sagra, ha quasi compromesso la buona riuscita dell'evento.

Tito Pellicciotti

Tiziano, nato il 2 dicembre del 1871, fu illustre pittore del paese. Indirizzato fin da piccolo alle arti dal padre scultore per diletto, Tito frequentò il paese e la vicina città di L'Aquila nella sua fase di formazione artistica, fu anche allievo del Patini che lo spinse a frequentare l'Istituto di Belle Arti di Napoli dove crebbe come pittore. Finite le scuole decise di tornare nel suo paese natio dove si dedicò a rappresentare la vita agreste con la sua pittura semplice ed accattivante esposta nelle gallerie di tutta Italia. I suoi soggetti principali sono i pascoli di montagna e le stalle dei suoi amici, i contadini, quasi delle istantanee, simbolo di quella vita che anima il paese. Nel paese e nella chiesa di San Flaviano sono ancora custodite alcune delle sue opere. Morì qui il 12 aprile 1950. A lui, oggi, è dedicata anche una strada nella città di L'Aquila.

7° TAPPA BARISCIANO – SAN PIO DELLE CAMERE – NAVELLI



Itinerario:	Barisciano - S. Pio - Navelli	Durata:	5h
Simbolo:	[Green dotted line]	Dislivello:	357 mt
Mappa:	[Icons for walking, cycling, horseback riding, and a dog]	Lunghezza:	19 Km

La tappa parte dal paese di Barisciano e permette di seguire il vecchio tratturo che da L'Aquila si riunisce a San Pio delle Camere con il tratturo Centurelle. Si percorre la lunga vallata fino ad arrivare al paese di Castelnuovo vicino ai ruderi della città romana di Peltuinum e scendendo lievemente si entra nella piana dominata dalla torre del Castello di San Pio delle Camere. Da qui è possibile fare delle brevi deviazioni per andare a visitare i paesi di Tussio e di Bominaco (Oratorio di San Pellegrino e Castello) e lo stesso sito archeologico di Peltuinum. Tornado

sul tratturo Magno lentamente si costeggia la nuova statale e si possono visitare le antiche chiese tratturali, come quella di Santa Maria de Centurelli. Si passa sotto il paese di Civitaretenga, per poi risalire verso il borgo fortificato di Navelli.

San Pio delle Camere

Posizionato ai piedi del Monte Gentile, ad indicarne la posizione favorevole, San Pio delle Camere è un intreccio di forme geometriche dal fascino insolito: la sua torre medievale a pianta pentagonale con recinto fortificato dalla forma triangolare è un punto di rilievo nella piana. Situato allo snodo di due tratturi, quello Magno e quello di Centurelle, ha origini medievali risalenti all'anno mille quando, sotto il dominio del Ducato di Spoleto e poi del Monastero di San Benedetto in Perillis, si



San Pio delle Camere

rese necessario un avamposto per il controllo sulla piana.

Tutt'intorno al paese si possono visitare varie chiese che svolgevano anche il ruolo di punto di sosta per il lungo viaggio sul tratturo. Interessante è la Chiesa di Santa Maria de Centurelli, sul tratturo Centurelle-Montesecco, da cui prende il nome. Nata nel XVI secolo ha mantenuto una sobria facciata rinascimentale con rosone frontale, oggi è considerata monumento nazionale.

Un reticolo di caverne e grotte, usate soprattutto in passato come ricovero per gli animali, dà il nome "delle camere" al paese. Queste però, lo hanno reso vulnerabile ai numerosi terremoti che hanno flagellato la valle nei secoli. Nei primi del quattrocento, inoltre, subì lo spietato assedio di Fortebraccio da Montone che la distrusse insieme al vicino comune di Barisciano.

Affacciandosi nella piazza del paese è ancora presente la chiesa di San Pietro Celestino del XII secolo, più volte riedificata: oggi mostra rifiniture barocche e alcuni quadri di pregio raffiguranti la vita del papa abruzzese, Celestino V.

Non distante si trova la frazione di Castelnuovo, conosciuta come Castronovo, a ridosso dell'antica città di Peltuinum; è stato il punto di difesa degli insediamenti circostanti, tra cui Castra di Camponesco, Bargionello, Santo Pii, San Nicandro, Tussio e persino Castel del Monte.

Nella zona archeologica limitrofa, non distante dalle rovine della città romana, si può ancora ammirare la Chiesa di San Paolo di Peltuinum risalente al periodo del 1100 d.C. e che mostra chiari segni di altre strutture preesistenti.

La transumanza e il Tratturo

La transumanza è una delle attività economiche più antiche delle regioni di Abruzzo e Molise. Ci sono tantissime testimonianze storiche che collocano questa usanza ancora prima dell'epoca dei romani. Migliaia di pecore erano mosse dalle montagne del Gran Sasso alle pianure pugliesi lungo il Tavoliere delle Puglie dove questi animali potevano essere preservati dai rigidi inverni montani.

Per muovere tutte queste pecore, i pastori usavano i così detti Tratturi, un'antica autostrada per le pecore, attraverso la quale, alla fine dell'estate a piedi, iniziavano questo lungo viaggio per preservare le greggi. Il Tratturo principale era il Tratturo Magno, da L'Aquila a Foggia, oppure Centurelle-Montesecco, che ad oggi sono ancora visibili.

Una curiosità: lungo il Tratturo Magno, all'epoca dei romani, sorgeva la città di Peltuinum. Oggi ne rimangono solo le mura perimetrali, mentre le rovine della porta d'ingresso, dopo l'abbandono, venivano usate come dogana degli ovini transumanti, come luogo dove pagare il dazio, da cui deriva anche il nome del vicino paese di Ansidonia, dal latino ansarium.



Transumanza

Castello di Bominaco

Non lontano da San Pio, sulla collina ad ovest della valle si notano i resti del castello di Bominaco. Un antico dominio del XII secolo, anch'esso distrutto da Braccio da Montone, nei primi del '400, fu ricostruito da Iacobuccio da Forfona nel XVI secolo. Il castello è parte del complesso di Santa Maria dell'Assunta e oratorio di San Pellegrino, splendidi esempi d'arte medievale. Oggi restano solo i ruderi del grande castello ma, l'alta torre cilindrica, persiste e può essere ancora visionata.

Navelli

Dalla lunga e tranquilla strada del Tratturo Magno, placidamente si arriva al borgo di Navelli che si affaccia sull'omonima piana. Incastonato sul crinale della collina è una piacevole sosta prima della discesa verso la valle del Tirino.

Curiosa è l'origine del nome del borgo: fondato su un antichissimo insediamento preromano si fa risalire al Vicus Inerculae e l'appellativo di conca o "nave", dove è situato, si considera come l'ipotesi più accreditata. Si pensa, inoltre, che un altro significato per questo nome possa derivare dall'unione delle nove Ville, "Novelli", che si riunirono intorno al castello in epoca medievale. Il simbolo del paese, una nave, testimonia la partecipazione alle crociate e che, probabilmente, fu usata per prendere parte alla spedizione. Le "nove ville" riunite sono, inoltre, tra i fondatori della città di L'Aquila.

Sulla sommità della collina c'è Palazzo Santucci, massiccia costruzione del cinquecento costruita su quello che fu il castello medievale. Passeggiare nel borgo è semplice e incuriosisce tutti i visitatori, con le sue viuzze ben allineate e scavate nella roccia. Si scende dal castello per arrivare nella piazza di San Pelino, dove c'è la chiesa di San Sebastiano con la vecchia torre di avvistamento. Da Porta Castello si può entrare nel borgo antico dove si aprono scorci sui monti circostanti. Qui si possono trovare molti segni del passato contadino come le cosiddette "pilucce", piccole mangiatoie o abbeveratoi per animali scavati nella pietra. In quest'area del paese contadini e pastori si incontravano e, tra i forni e le antiche strade a ridosso dei palazzi nobiliari, il paese prendeva vita. Palazzo Piccioli è uno di quelli più caratteristici e dà il nome alla piazza antistante con dettagli architettonici ricchi ed affascinanti. Più a valle nel paese si trova la chiesa del Rosario con un quadro del pittore veneziano Vincenzo Damini.

Arresosi all'assedio di Braccio da Montone, che graziò il paese, non riuscì però a resistere al terremoto che qualche anno dopo, nel 1456, lo danneggiò gravemente. Quella fu l'occasione per ampliare il borgo con l'aggiunta di altre porte di accesso intorno alle nuove mura.

Sull'antico tratturo ancora oggi si possono trovare le chiesette di

*Navelli*

campagna che davano ristoro e fornivano servizi utili ai pastori transumanti. Di grande fascino è la Chiesa di Santa Maria in Cerulis dell'XI secolo dalle origini ancora più antiche, oppure la vicina Chiesa di Santa Maria delle Grazie di stampo rinascimentale.

Il vicino paese di Civitaretenga, dal fascino storico, preserva diversi luoghi d'interesse come la Chiesa di Sant'Antonio con il suo particolare chiostro medievale. Nel centro del paese si trova anche un'antica torre d'avvistamento di forma quadrata appartenente alla chiesa di Sant'Egidio.

*Navelli*

L'oro d'Abruzzo

Quando nei mesi di ottobre e novembre inizia la fioritura, le terre della piana si colorano dell'inconfondibile viola del *Crocus Sativus*, ed è una nuova primavera. Le sapienti mani dei coltivatori di buon mattino si affrettano nel raccogliarli per poi separare il prezioso pistillo interno.

Lo zafferano fu introdotto nella piana dal monaco domenicano Santucci di Naveli che, di ritorno da una missione in Spagna, ebbe l'intuizione di coltivare il fiore in queste zone. Uno dei primi prodotti ad avere una produzione dedicata all'Export verso i paesi europei: non un grammo restava nelle terre aquilane.

Attualmente è uno dei prodotti abruzzesi ad avere il marchio DOP, protetto da una Cooperativa di produttori dislocata su tutta la piana.

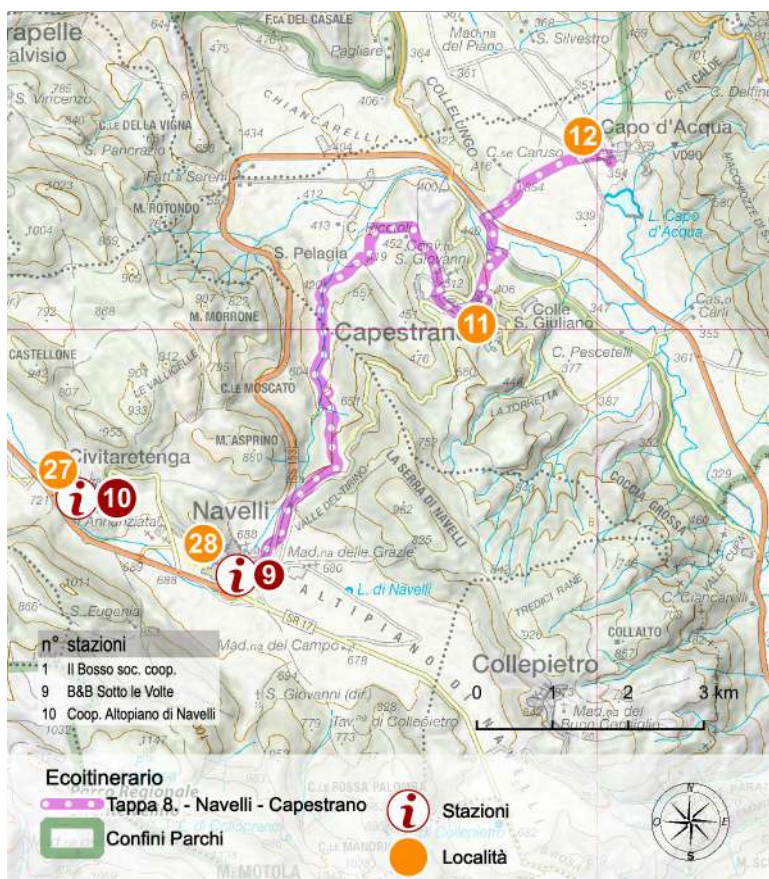


Zafferano

Civitaretenga "ru busc"- Il ghetto ebraico

L'antico ghetto ebraico risalente al XII secolo si sviluppa nelle stradine del borgo, intorno al vecchio castello e alla piazza Giudea o Guidea, come fu rinominata. In passato sopra le porte delle abitazioni venivano apposti dei segni di identificazione che nei secoli furono ricoperti per nascondere le tracce, con diversi simboli tra cui quelli di San Bernardino da Siena ed il cristogramma IHS. All'interno del Castello e del vicino palazzo Perelli, sono ancora visibili i segni dei resti di un'antica sinagoga. Il ghetto fu attivo fino agli inizi del XVI secolo, periodo in cui l'ebraismo fu bandito dal Regno di Napoli. Come ricordano gli abitanti, rimane oramai solo "un buco", un piccolo luogo sopravvissuto nei secoli che, purtroppo, a causa del terremoto del 2009, è inaccessibile ma la memoria del luogo rimane tutt'ora viva.

8° TAPPA NAVELLI – CAPESTRANO



Itinerario: **Navelli - Capestrano**

Simbolo



Mappa:



Durata: **6h**

Dislivello: **320 mt**

Lunghezza: **12 Km**

La nostra tappa inizia alle porte di Navelli, dalla piazza centrale si attraversa, con il sottopassaggio, la strada statale e tenendo la sinistra si prosegue dritto fino all'imbocco della strada per Capestrano. Dopo poco sulla sinistra, si prende la strada secondaria che, a mezza costa in direzione sud-ovest, scende nella vallata fino a Santa Pelagia. La strada rimane asfaltata fin quasi alla piana e passa attraverso querce ed uliveti dove si aprono panorami affascinanti sulla catena del Gran Sasso. Alla fine della discesa, sulla destra, si riprende la strada asfaltata che risale

fino al Convento di San Giovanni, per poi entrare, poco dopo, nella piazza principale di Capestrano ed ammirare, così, il Castello Piccolomini con i suoi meravigliosi scorci su tutta la valle.

Capestrano

Troneggia nella Valle del Tirino l'antico borgo medievale fortificato, specchio delle sue anime, quella religiosa e quella Medicea che lo hanno caratterizzato nei secoli.

Le origini del borgo risalgono al IX secolo d.C., situato sulla Via Claudia che attraversava la vallata era un possedimento del monastero di San Pietro ad Oratorium di cui, oggi, sulle sponde del fiume Tirino, rimane l'omonima abbazia.

Nel centro del paese si impone il maestoso castello dei Piccolomini d'Aragona, famiglia toscana. Il castello risale al XV secolo e venne successivamente restaurato dalla famiglia De' Medici che, nel tardo '600, ne furono i feudatari. La struttura poggia sulla roccia naturale dell'altura, ha una pianta a forma di "L" che, con l'assenza di finestre e con la presenza di un fossato, si fortifica ulteriormente. Avamposto Mediceo per il controllo sul territorio, nei primi del '900 fu ulteriormente modificato per adeguarlo agli usi più moderni: il fossato e il ponte levatoio furono sostituiti con l'attuale scalinata di ingresso e furono aperte finestre per consentire l'accesso di maggiore luce negli ampi saloni interni.

Il borgo era circondato da possenti mura con cinque porte d'accesso: Porta Parete, Porta del Sacco, Porta del Lago, Porta la Palma e Porta Castello detta anche Porta la Macchia. Storicamente Capestrano riuscì a resistere agli assedi di Braccio da Montone nel 1423 e di Pietro Navarro nel 1528 generale delle truppe francesi alla volta della città di L'Aquila.

Subito fuori dal paese troviamo il complesso quattrocentesco del Convento di San Giovanni, al suo interno oggi si trova un museo con le reliquie dell'omonimo Santo e, oltre ad oggetti sacri di vario genere, tra i libri della sua biblioteca storica, spicca una Bolla di Urbano IV del 1262 e un quadro di Vincenzo Damini, pittore veneziano del '700. Nella chiesa del paese di Santa Maria della Pace, è possibile visitare la tomba del Duca D'Amalfi, Alfonso Piccolomini, da cui l'omonimo castello; non troppo distante, la chiesa di Santa Caterina e la casa natale di San Giovanni.

Fuori dal borgo sul confine orientale, c'è la piccola Torre di Forca di Penne, torre romana di avvistamento all'incrocio delle vie montane e collinari. Il borgo di Capestrano si inserisce così ai margini del Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga ed è una delle tappe storiche dell'Ecoitinerario da scoprire e condividere che qui idealmente nasce e finisce.



Il Castello di Capistrano

San Pietro ad Oratorium

San Pietro ad Oratorium situato nella zona in basso rispetto al borgo, è una chiesa semplice dal classico stile romanico. La facciata presenta diverse iscrizioni e pietre monolitiche di diversi periodi. Di particolare interesse è il quadrato del Sator, una particolare iscrizione latina che gioca con parole palindrome e che può essere letta in più direzioni: "Sator Arepo Tenet Opera Rotas" dai molteplici significati e non ancora completamente decifrata. L'interno è composto da tre navate sorrette da sette arcate a sesto tondo su pilastri a sezione quadrata. L'abside centrale è adornata da affreschi risalenti al XII secolo e che raffigurano il Cristo Redentore e i vecchi dell'apocalisse. Al centro un ciborio monumentale risalente anch'esso al XII secolo.



San Pietro ad Oratorium

Il Guerriero di Capestrano

Ritrovato da Michele Castagna, nella zona detta “il Cenericcio” nel 1934, è una statua imponente risalente al periodo italico alla fine del VI sec. a.C., alta 2,09 mt e con un copricapo piatto di notevole dimensione. Raffigurato con le braccia incrociate con in mano un’ascia e una spada, porta una maschera sul viso, sul petto e sulla schiena ha apposti due dischi a protezione del cuore, (kardiophylax). Alla base della statua è incisa un’iscrizione in “osco-umbro” che recita così: “Ma kupri kkoram opsut ananis raki nevii”, così interpretata: “me bella immagine fece Ananis per il re Nevio pomp[ule]io”. Accanto alla statua risalente alla fine del VI sec. a.C., è stato rinvenuto un busto di donna adorna con monili di raffinata fattura e potrebbe raffigurare la sua compagna in vita. Le statue si trovano nel Museo Archeologico Nazionale di Chieti. Il guerriero è stato esposto a L’Aquila durante il G8 del 2009.



Il guerriero di Capestrano

8 TAPPA CONSIGLIATA L'AQUILA

L'Aquila

Ai margini dell'Eco Itinerario si trova la città di L'Aquila, avamposto medievale nell'omonima valle che, dall'anno della sua nascita, racchiude e rappresenta i borghi e i territori circostanti.

L'Aquila deve la sua nascita alla volontà dei feudatari del tempo di rendersi indipendenti: si unirono nel territorio tra la città romana di Amiternum e la città vestina di Forcona e, con l'editto del 1254 di Corrado IV, fondarono la città.

Legenda vuole che furono 99 i castelli a riunirsi, dando vita così a 99 chiese piazze e fontane che rappresentano i numerosi borghi cir-



Collemaggio

costanti. Novantanove, quale multiplo di tre ovvero della Trinità, è un numero altamente simbolico negli ambienti religiosi, basti pensare che fu usato anche da Dante Alighieri per numerare i capitoli della Divina Commedia.

In origine il nome della città di L'Aquila è senza l'articolo, fu aggiunto prima della seconda guerra mondiale e non ha, quindi, un diretto riferimento al rapace che comunque è rappresentato nello stemma cittadino; il nome è riferito, piuttosto, all'abbondanza di acque presenti nella città. Sviluppata a ridosso del fiume Aterno, presso Borgo Rivera, qui insiste la fontana simbolo della città, la Fontana delle 99 Cannelle, con

la sua splendida pietra bianca e rossa.

Un percorso ideale all'interno della città è quello che segue le acque cittadine. Si parte dalle 99 Cannelle per risalire ed arrivare nel centro della città, dalla Villa Comunale si percorre il viale alberato e si arriva alla Basilica di Collemaggio, voluta dal Papa del "gran rifiuto", Celestino V, e dove ancora oggi, vengono custodite le sue spoglie. Qui, dove insiste la Porta Santa della Basilica, alla fine di agosto di ogni anno dal 1294, per editto papale, si celebra la Perdonanza celestiniana, il primo giubileo della storia, una tradizione secolare che si ripete, oramai, da più di 725 anni. La facciata esterna con i suoi marmi rossi e bianchi, ripresi anche nella pavimentazione interna, la rendono un esempio architettonico di rara fattura. Da qui si può ritornare nel centro cittadino e visitare i cortili, le piazze, le fontane e i monumenti della città per riscoprire, tra un angolo e l'altro, i segni che la storia ha lasciato indelebili. Dai "quattro cantoni", antico incrocio delle strade principali quale divisione medievale interna alla città, si arriva alla Basilica di San Bernardino da Siena con la sua facciata imponente ed i suoi affreschi barocchi. Qui insiste il mausoleo delle spoglie del santo che fu sepolto nel luogo dove morì in seguito della sua campagna di evangelizzazione.

Scendendo dall'omonima ed imponente scalinata si arriva in Via Fortebraccio, strada intitolata a Fortebraccio da Montone il famigerato condottiero che, a metà del '400, dopo aver distrutto tutti i villaggi e i borghi del territorio, assediò la città per quasi un anno e vi trovò la morte in seguito ai violenti scontri nel tentativo di conquistarla.

Poco distante dalla basilica, a dominare tutti gli altri castelli del circondato, si può ammirare in tutta la sua possanza il Forte Spagnolo, un castello imponente ed insolito per la sua forma con quattro picche. Fu il centro dei traffici degli spagnoli che conquistarono la città e che imposero la sua costruzione quale monito contro ulteriori tentativi di indipendenza.

Nel corso della sua storia la città ha subito vari cambiamenti dovuti principalmente ai terremoti e alle dominazioni che si sono susseguite. Le ricostruzioni effettuate hanno mantenuto il carattere medievale tipico della città e che si è incrociato con stili barocchi e rinascimentali delle altre epoche. Ad oggi la città vive ancora un percorso di ricostruzione a seguito del sisma che nel 2009 ne ha distrutto gran parte del centro storico, ma numerose sono le emergenze religiose ed architettonico culturali che sono già tornate allo splendore di un tempo.



La Chiesa di San Silvestro





Dove mangiare e dove dormire

Partners

Il Bosso Soc. Coop

Via Capodacqua n°6 – Loc. Capodacqua – 67022 –
Capestrano – AQ

Tel: +39 085 9808009



B&B Bacca Blu

Via C. Battisti 44, 67020 - Villa Santa Lucia degli
Abruzzi AQ

Tel: +39 339 576 0035 - 320 314 1858



Osteria del Lupo

Viale della Vittoria n.20 - 67023 - Castel del Monte
- AQ -

Tel: +39 0862 938136 – 339 1475010



Adonis Bar Ristoro Affittacamere

Via Roma, 8 - 67020 - Castelvechio Calvisio - AQ -

Tel: +39 0862 1966283 - 320 620 5682



Locanda sul Lago

Via del lago - 67020 - Santo Stefano di Sessanio - AQ -

Tel: +39 0862 1966440 - 392 002 6267



Le Case della Posta

Via Roma 40 - 67020 -

Santo Stefano di Sessanio - AQ -

Tel: +39 347 971 6625



Partners

Convento di San Colombò

Dimora Storica

S.P. 7 per Castel del Monte Km 4,200

- 67021 - Barisciano – AQ -

Tel: +39 0862.020778 - 342.8667323



Il Regno dei Mazzamurelli

Loc. Cerquello - 67020 - San Pio delle Camere - AQ -

Tel: +39 349 7330187 - 320 1780791



Coop. Altopiano di Navelli

Produzione Zafferano dell'Aquila DOP

Viale Umberto I,7 – 67020 – Navelli – AQ

Tel: +39 0862 959163 – 347 4681432



B&B Sotto Le Volte

Via del Municipio 15 bis - 67020 - Navelli - AQ -

Tel: +39 0862 959 445 – 333 4894216



Touring Club Italiano L'Aquila

Via Angelo Colagrande, 67100 L'Aquila AQ

Tel: +39 0862 406000



Touring Club Italiano

Capestrano

"Il Castello" - Ristorante Pizzeria

Piazza Del Mercato, 22 - 67022
Capestrano - AQ -

Tel. 348 839 7638 - www.ristoranteil-castello.net

"VinNoir"

Piazza Del Mercato, 2 - 67022 Capes-
trano - AQ -

Tel. 340 429 5415 - 366 3124133

"Risto-Macelleria Tirino"

Piazza Del Mercato - 67022 Capestra-
no - AQ -

Tel. 346 499 3856

Degusteria

Piazza del Mercato - 67022 - Capestra-
no - AQ -

Tel. 347 588 7887 - 327 570 4637 -
www.aziendaagricolaottaviani.it

Agriturismo "Terre di Solina"

Nucleo Capodacqua 4

Tel. 331 676 6139 - www.terredeltirino.it

Eco-Ristoro Valle del Tirino

c/o Centro Turistico Formativo Valle
del Tirino

Via Capodacqua n° 6 - 67022 - Capes-
trano - AQ -

Tel. 085 980 8009 - email: info@ilbosso.com

MANGIARE **DORMIRE**

Ristorante San Martino

Contrada San Martino - 67022 - Cap-
estrano - AQ -

Tel. 0862 952 44 - 328 543 1266

Agriturismo "Il Fortino"

Contrada Forca di Penne - 67022 -
Capestrano - AQ -

Tel. 389 1686673 - www.agriturismoil-fortino.it

- email: agriturismoilfortino@gmail.com

"Ristoro da Peppino"

Contrada Forca di Penne - 67022 -
Capestrano - AQ -

Tel. 347 187 5138 - 348 094 0515

Pellegrini Marianna B&B

Loc. Capodacqua - 67022 - Capestrano
- AQ -

Tel. 329 493 4694

B&B Paparelle

Loc. Collelongo - 67022 - Capestrano
- AQ -

Tel. 339 260 1702

B&B La Fattoria

Loc. Colle Frivello 32 - 67022 - Capes-
trano - AQ -

Tel. 338 3257348 - email: pina.beber@gmail.com

Acqua Dolce Rooms - Agri- turismo Terre di Solina

Nucleo Capodacqua 4 - 67022 - Capes-
trano - AQ -

Tel. 331 676 6139 - www.terredeltirino.it

Agriturismo Ursini Alfredo

Loc. Capodacqua - 67022 - Capestrano - AQ -

Tel. 328 962 4982 - email: ursinialfredo@gmail.com

www.agriturismocapodacqua.com

Campeggio S.Martino

C.da San Martino - 67022 - Capestrano - AQ

Tel. 0862 952 44 - 328 543 1266 - email: francesco.spera@libero.it

Agriturismo Il Fortino

C.da Forca di Penne - 67022 - Capestrano - AQ -

Tel. 389 168 6673 - email: agriturismoilfortino@gmail.com

B&B Casa Fisolare

Via delle Aie 17 - 67022 - Capestrano - AQ -

Tel. 347 676 1404 - email: casafisolare@gmail.com

www.casafisolare.com

Villa Santa Lucia degli Abruzzi

B&B Bacca Blu - Partner della Rete

Via C. Battisti 44, 67020 - Villa Santa Lucia degli Abruzzi AQ

Tel. 339 576 0035 - 320 314 1858 - baccablurelax@gmail.com

B&B Storie D'Abruzzo

Loc. Carrufo - 67020 - Villa Santa Lucia degli Abruzzi - AQ

Tel. 0862 95 6627 - 333 295 6840 - www.storiedabruzzo.it

Castel del Monte**Ristorante "La Locanda delle Streghe"**

Via della Pineta 24 - 67023 - Castel del Monte - AQ -

Tel. 0862 938911 - 334 1357639 - email: info@lalocandadellestreghe.info

Ristorante "Dal Gattone"

Via Campo della Fiera n.10 - 67023 - Castel del Monte - AQ

Tel. 0862 938446

Da Loredana - Ristorante

Largo Umberto I - 67023 - Castel Del Monte - AQ -

Tel. 0862 1911661 - 338 8348150

Osteria del Lupo - Partner della Rete

Viale della Vittoria n.20 - 67023 - Castel del Monte - AQ -

Tel. 0862 938136 - 339 1475010 - email: info@osteriadellupo.it

Pizzeria Gastronomia "Il Rifugio del Pastore"

Viale della Vittoria n.16 - 67023 - Castel del Monte - AQ -

Tel. 366 8906880

Pub Le Civette

Via Sant'Angelo 7/9 - 67023 - Castel del Monte - AQ -

Tel. 0862 938195 - 340 382 9760 - email: rino_68m@yahoo.it

Rifugio Mucciante

Loc. Fonte Vetica - 67023 - Castel del Monte - AQ -

Tel. 339 885 5751

Ristoro Giuliani

Loc. Madonnina - 67023 - Castel del Monte - AQ -

Tel. 327 927 4266

Rifugio De Carolis

Loc. Via della Fonte - Castel del Monte - AQ -

Tel. 0862 938138 – 330 432 678

Relais "La Locanda delle Streghe"

Via della Pineta 24 - 67023 - Castel del Monte - AQ -

Tel. 0862 938911 – 334 1357639

Albergo Parco Gran Sasso

Via Campo Imperatore 7 - Castel del Monte - AQ

Tel. 0862 1911661 – email: albergo.parcogransasso@gmail.com

B&B Le Civette

Via Sant'Angelo 7/9 - 67023 - Castel del Monte - AQ -

Tel. 0862 938195 - 349 179 2121 - email: emanuelestaiano@virgilio.it

B&B "Il Rifugio del Pastore"

Viale della Vittoria n.16 - 67023 - Castel del Monte - AQ -

Tel. 366 890 6880

B&B Osteria del Lupo - Partner della Rete

Viale della Vittoria n.20 - 67023 - Castel del Monte - AQ -

Tel 0862 938136 – 339 1475010

Calascio e Rocca Calascio**Ristorante Da Clara**

Via della Playa - 67020 - Calascio - AQ -

Tel. 0862 930365 – 348 7258018

Ristorante Rifugio della Rocca

67020 - Loc. Rocca Calascio - Calascio - AQ -

Tel. 338 805 9430

La Taberna Imperiale di Rocca Calascio

Via della Torre - 67020 - Loc. Rocca Calascio - Calascio - AQ

Tel. 350 089 9006

Trattoria da Maria

Via della Sposa - 67020 - Calascio - AQ -

Tel. 346 522 3144

Hotel Rifugio della Rocca

67020 - Loc. Rocca Calascio - Calascio - AQ -

Tel. 338 805 9430

B&B Acca' Lascio

Via Preta Jerta 10 - 67020 - Calascio - AQ -

Tel. 328 082 8539 – 347 5572714

Agriturismo Il Sentiero delle Volpi

Via Castelvechio, 1 - 67020 - Calascio - AQ -

Tel. 0862 930104

Hotel Da Clara

Via Castelvechio, 1 - 67020 - Calascio - AQ -

Tel. 0862 930104 - 333 2884573

Palazzo Diamante

Via Diamante Volpe snc - 67020 - Loc. Rocca Calascio - Calascio - AQ -

Tel. 0862 930365 - 348 7258018

B&B Da Nataliya

Via XI Febbraio, 7 - 67020 - Calascio - AQ -

Tel: 333 781 3150 - email: bnbndanataliya@tim.it - www.danataliyabnb.it

Castelvechio Calvisio e Carapelle Calvisio**Trattoria Le 4 Ville**

Via della Morra - 67020 - Castelvechio Calvisio - AQ -

Tel. 339 1288433

Adonis Bar Ristoro - Affittacamere - Partner della Rete

Via Roma, 8 - 67020 - Castelvechio Calvisio - AQ -

Tel. 0862 1966283 - 320 620 5682

B&B Notti Magiche

Via Tre Grotte, snc - 67020 - Castelvechio Calvisio - AQ -

Tel. 346 520 9074 - email: giorgiaciuffini95@gmail.com

Affittacamere Adonis Bar Ristoro

Via Roma, 8 - 67020 - Castelvechio Calvisio - AQ -

Via Roma, 8 - 67020 - Castelvechio Calvisio - AQ -

Tel. 0862 1966283 - 320 620 5682 - email: adonisbarristoro@gmail.com

Santo Stefano di Sessanio**Locanda Sotto gli Archi**

Via Principe Umberto - 67020 - Santo Stefano di Sessanio AQ

Tel. 0862 899112 - 348 240 2967 - email: santostefano@sextantio.it

Locanda sul Lago - Partner della Rete

Via del lago - 67020 - Santo Stefano di Sessanio - AQ -

Tel. 0862 1966440 - 392 002 6267 - email: info@lalocandasullago.it

Il Palazzo

Via G. D'Annunzio - 67020 - Santo Stefano di Sessanio - AQ

Tel. 0862 89445 - 349 390 1153 - email: info@residenceilpalazzo.it

Agriturismo il Borgo

Via Battisti - 67020 - Santo Stefano di Sessanio - AQ -

Tel. 0862 89447

Il Ristoro degli Elfi

Via delle Aie, 18 - 67020 - Santo

Stefano di Sessanio - AQ

Tel. 340 481 9763

Elisir del Poeta**Via Benedetta - 67020 - Santo Stefano di Sessanio - AQ -****Sextantio****Via Principe Umberto - 67020 - Santo Stefano di Sessanio - AQ -**Tel. 0862 899112 - 348 240 2967 -
email: santostefano@sextantio.it**Locanda sul Lago****Via del lago - 67020 - Santo Stefano di Sessanio - AQ -**Tel. 0862 1966440 - 392 002 6267 -
email: info@lalocandasullago.it**B&B La Bifora e Le Lune****Via della Chiesa snc - 67020 - Santo Stefano di Sessanio - AQ -**Tel. 347 724 2841 - email: info@labi-
foralelune.com**B&B La Casa Su Le Dimore del Borgo****Via G. D'Annunzio n°9 - 67020 - Santo Stefano di Sessanio - AQ -**

Tel. 339 633 8959

Le Case della Posta - Partner della Rete**Via Roma 40 - 67020 - Santo Stefano di Sessanio - AQ -**Tel. 347 971 6625 - email: info@leca-
sedellaposta.it**Residenza La Torre****Via degli Archi snc - 67020 - Santo Stefano di Sessanio - AQ -**Tel. 0862 899083 - 347 538 7451 -
email: info@residenza-latorre.it**Residence Il Palazzo****Via G. D'Annunzio - 67020 - Santo Stefano di Sessanio - AQ**Tel. 0862 89445 - 349 390 1153 - email:
info@residenceilpalazzo.it**B&B Nonno Severino****St. 17 bis, 37 - 67020 - Santo Stefano di Sessanio - AQ -**

Tel. 346 363 7705

B&B La Finestra**Via Garibaldi - 67020 - Santo Stefano di Sessanio - AQ -**Tel. 348 5110530 - email: info@lafines-
tra-santostefano.com**Rifugio Lago Racollo****Località Lago Racollo - 67020 - Santo Stefano di Sessanio - AQ -**Tel. 328 1649396 - email: info@rifu-
gioracollo.com**Agricamping Gran Sasso****Loc. Collicello - 67020 - Santo Stefano di Sessanio - AQ -**Tel. 339 879 0497 - email: info@camp-
inggransasso.it**Residence Belvedere****Via Roma 11 - 67020 - Santo Stefano di Sessanio - AQ -**

Tel. 347 312 2371

B&B Dimora Sessanio**Via Benedetta, 5 - 67020 - Santo Stefano di Sessanio - AQ -**

Tel. 338 3864023 - 366 6816786

B&B La Dote

Piazza Cristoforo Colombo, 12 - 67020
- Santo Stefano di Sessanio - AQ -

Tel. 349 749 7106

Campo Imperatore**Ostello Lo Zio**

Campo Imperatore - AQ -

Tel. 0862 196 1580 - email: info@ostello-
campoimperatore.com

Barisciano**Bar Pizzeria Da Serafina**

Via Salomone Federico, 3 - 67021 -
Barisciano - AQ -

Tel. 0862 89310

Ristorante Monte Selva

SS. 17 Km 53, 100 - 67021 - Barisciano
- AQ -

Tel. 339 792 1518 - email: ale@albergo-
monteselve.it

**Convento di San Colombo
- Dimora Storica - Partner
di Rete**

S.P. 7 per Castel del Monte Km 4,200
- 67021 - Barisciano - AQ -

Tel. 0862.020778 - 342.8667323 - email:
info@conventodisancolombo.it

B&B Palazzo La Loggia

Via delle Campitelle - 67021 -
Barisciano - AQ -

Tel. 0862 89215 - 348 313 6682 - email:
info@palazzolaloggia.it

**Albergo Ristorante Monte
Selva**

SS. 17 Km 53, 100 - 67021 - Barisciano
- AQ -

Tel. 0862 899100 - 339 792 1518 -
email: ale@albergomonteselve.it

San Pio delle Camere**Scrigno di Porpora**

Via Agnelli - 67020 - San Pio delle
Camere - AQ -

Tel. 347 426 5113

Agriturismo Centuria

Via Pie' le Vigne - 67020 - San Pio
delle Camere - AQ -

Tel. 328 921 4318 - 328 2631533

Ristorante La Cabina

Via Aufinate, 1 - 67020 - San Pio delle
Camere - AQ -

Tel. 347 6649415

Agriturismo Centuria

Via Pie' le Vigne - 67020 - San Pio
delle Camere - AQ -

Tel. 328 921 4318 - 328 2631533

B&B Zafferano

Via Nuova, 6 - 67020 - San Pio delle
Camere - AQ -

Tel. 340 164 8752

La grotta di nonno Vittorio

Via Carapelle, 5 - 67020 - San Pio
delle Camere - AQ -

Tel. 349 119 9758 - 339 8790793

Navelli**Antica Taverna di Navelli**

Via dell'osteria, 16 - 67020 - Navelli
- AQ -

Tel. 0862 959171

Ristorante Bar Crocus

67020 Navelli AQ

Tel. 347 500 1068

Sotto Al Castagno Di Ferretti Massimiliano

Via Pereto, 3 - 67020 - Navelli - AQ -

Tel. 0862 959437

Abruzzo Segreto

Via S. Girolamo, 3 - 67020 - Navelli - AQ -

Tel. 0862 959447 - 338 3997221

B&B Sotto Le Volte - Partner della Rete

Via del Municipio 15 bis - 67020 - Navelli - AQ -

Tel. 0862 959 445 - 333 4894216 -
email: info@sottolevolte.it

B&B La Loggia di Federico

Via Roma 27/28/29 - 67020 - Navelli - AQ -

Tel. 3486623023 - email: loggiadifederico@gmail.com

Dimora dell'Arte

Via San Girolamo - 67020 - Navelli - AQ

Tel. 349 699 2199

Casa Verde

Via Umberto I n. 7 - 67020 - Civitaretenga di Navelli - AQ

Tel. 0862 959163 - 347 4681432

Ostello sul Tratturo

ex Convento S. Antonio - 67020 -

Civitaretenga di Navelli - AQ

Tel. 0862 959158 - 334 7283509 -
email: prolocodinavelli@gmail.com

B&B Bella Vista

Via del Risorgimento 7 - 67020 - Civitaretenga di Navelli AQ

Tel. 347 773 4045

Ofena

Ristorante B&B Aufinum

Via S. Rocco, 4 - 67025 - Ofena - AQ -

Tel. 0862 956022 - 328 8908997 -
email: aufinium@inwind.it

Sapori di Campagna

Contrada Colonia Frasca, Km 7,8
67025 Ofena (AQ)

Tel: 0862 954253 - 392 0350896 - 348
4804773

Email: serena.dibattista@gmail.com -
www.saporidicampagna.com

Affittacamere al Casolare

Contrada Colonia Frasca - 667025
- Ofena - AQ -

Tel. 333 144 1445 - 340 866 7697 -
www.alcasolare.eu







Dove trovare i produttori locali

Capestrano

Terre di Solina Az. Agricola Presidio Slow Food

Produzione cereali e legumi

Nucleo Capodacqua n 4 Capestrano
AQ

www.terredeltirino.it

Degusteria-Frantoio Ottaviani

Piazza del Mercato 67022 Capestrano
AQ

Ofena

Azienda agricola Luigi Cataldi Madonna

Produzione e Vendita vini

Via Madonna Del Piano OFENA (AQ)

Tel 0862 954840

Azienda Agricola Inalto di Adolfo Maria De Cecco

Via del Giardino 7 - Ofena

Tel. 0862 956618

Frantoio oleario Valeria Lancione

Contrada le Fonnere -Ofena

338 1732724

Sapori di Campagna

Di Livia di Battista

Ofena (Aq)

Strada Provinciale delle Vigne, km 7,8

tel. 0862 954253 | 347 6995264

info@saporidicampagna.com

www.saporidicampagna.com

Villa Santa Lucia

Berlingeri tartufi

Via XX Settembre 53 Villa Santa Lucia

329 3519672

www.berlingeritartufi.com

Azienda Agricola Il Convolvolo-

Francesca D'Anastasio 339 5760035

Castel del Monte

Giulio Petronio

Castel del Monte (Aq)

Piazzale del Lago, 2

tel. 0862 938107 | 333 5814030

bioformaggi.gransasso@gmail.com

Rosetta Germano

Castel del Monte (Aq)

Piazzale del Lago, 10

tel. 333 4107973

rosetta.germano@libero.it

Azienda agricola Map-pavel's di Aromatrio Sara

Produzione di birre artigianali di alta
quota

tel 331 712 2134

Calascio

Alessandra Gentile presidio slow food per la lenticchia di Santo Stefano di Sessanio

Calascio (Aq) Via Plaia, 18

tel. 377 1290446

Cooperativa Campo Imperatore

Calascio (Aq)

Strada Provinciale, 1

Tel. 0862 930345

333 2548445

Santo Stefano di Sessanio

Presidi slow food per lenticchia di Santo Stefano

Ettore Ciarrocca

Santo Stefano di Sessanio (Aq)

Piazza Municipio, 12

tel. 0862 28460 | 348 3309131 | 339

6338959

ettoreciarrocca@gmail.com

Mario Ciarrocca

Santo Stefano di Sessanio (Aq)

Via D'Annunzio, 12

tel. 0862 89445 | 349 3901153

www.residenceilpalazzo.it

info@residenceilpalazzo.it

Rosa Ciarrocca

Santo Stefano di Sessanio (Aq)

Via Benedetta, 5

tel. 0862 89679 | 335 6529016

lucacucchiella@gmail.com

Anna D'Alessandro

Santo Stefano di Sessanio (Aq)

Via Roma, 48

tel. 339 5735273

Silvan Fulgenzi

Santo Stefano di Sessanio (Aq)

Via delle Aie, 18

tel. 340 4819763

Apiario collevernesco

339 2783625

Barisciano

Presidio slow food per la patata turchesa

Marco Matergia

Barisciano (Aq), Via Provinciale, 145

tel. 0862 89335 | 334 1041133 – lucio.

matergia@univaq.it

Dante Santavicca

Barisciano (Aq), Via Aldo Moro

tel. 0862 89420 | 347 6040425

– stefanosantavicca@gmail.com

Emanuele Falerni

Barisciano (Aq), Via Paganica, 6

tel. 327 7864032 – azienda.falerni@gmail.com

Navelli

**Coop. Altopiano di Navelli
Zafferano dell'Aquila DOP
Viale Umberto I n 7 67020
Navelli AQ**

0862 959163 347 4681432
www.zafferanoaltopianonavelli.it

**Consorzio per la Tutela
dello Zafferano dell'Aquila**

Via Risorgimento, 3

Civitaretenga, 67020 Navelli (AQ)

Email. info@zafferanodop.it

**Presidio slow food per i
ceci di Navelli**

Sandro Angelone

Navelli (Aq), Via del Commercio, 53

tel. 339.2307838,

sandro.angelone@email.com

Tommaso Angelone

Navelli (Aq) Via dei Mori, 5

tel. 339 6223456,

tommaso.angelone57@gmail.com

Tommaso Cantalini

Navelli (Aq), Via del Commercio, 3

tel. 338 3304194

Giuliana di Luzio

Navelli (Aq) Via Fontevecchia, 5

tel. 338 5865607 – 339 7797235 – giuliana.diluzio@gmail.com

Berardino Di Felice

Navelli (Aq) Via Spiagge Grandi, 26

tel. 329 6121814

berardino.difelice@libero.it

Agnese Di Iorio

Civitarenza (Aq) Via Cavour, 3

tel. 334 9038827 –

gianfranco.napoleone@alice.it

Mario Federico

Navelli (Aq) Via Roma, 10

tel. 339 2806981

Daniela Ippoliti

Navelli (Aq) Via del Commercio, 43

tel. 0862 959418 – 329 6121295

Maria Grazia Palmerio

Navelli (Aq) Via del Commercio, 42

tel. 0862 959442

Alfonso Papaoli

Navelli (Aq) Via Spiagge Piccole, 2

tel. 347 9331731

info@papaolizafferano.com

Luigi Petrucci

Navelli (Aq) Via Pereto, 11

tel. 0862 959132

S.Pio delle Camere

Azienda Agricola Centuria

Via Pie' le Vigne San Pio delle Camere

tel.347 4265113







Cosa vedere e cosa fare

Il Bosso Soc. Coop – Canoa – Trekking – Mountain Bike – Escursionismo

Via Capodacqua n°6 – Loc. Capodacqua – 67022 – Capistrano – AQ

Tel. 085 9808009 – email: info@ilbosso.com – www.ilbosso.com

Maneggio Auriga

Loc. Collelungo – 67022 – Capistrano – AQ –

Tel. 331 566 9201 – 340 102 1379 – www.aurigamaneggio.it

ASD Abruzzo a Cavallo

Loc. Colle Frivello n°2 – 67022 – Capistrano – AQ –

Tel. 366 804 1228

Associazione sportiva Atlantide scuola sommozzatori

-immersioni nei Laghi di Capodacqua-Capistrano

info@atlantidesub.com
www.atlantidesub.com

Coop Colle della Battaglia

tel 338 9266113
dpetricola@virgilio.it

Mountain Evolution Scuola di Montagna

Tel. 347 766 1126 - email: mountainevolution@gmail.com

Punto Informativo Parco Nazionale del Gran Sasso e

Monti della Laga

Via del Municipio - 67020 - Santo Stefano di Sessanio - AQ -

Tel. 0862 899117 -
email: viaggiatorinelparco@gmail.com

ASD "Gira e Rigira"

Via Benedetta snc - 67020 - Santo Stefano di Sessanio - AQ -

Tel: 328 841 1477 - email: giraerigira@santostefanodisessanio.biz

EscursioniDaPaura- escursioni in e-bike

347 6885233

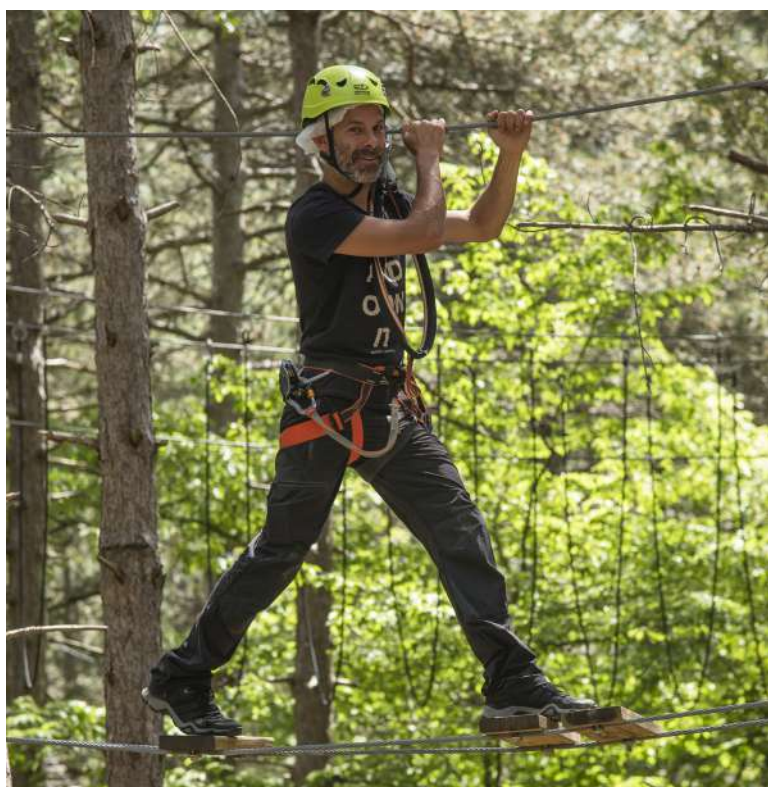
Il Regno dei Mazzamurelli -Parco Avventura

Loc. Cerquelle - 67020 - San Pio delle Camere - AQ -

Tel. 349 7330187 - 320 1780791 - email: ilregnodeimazzamurelli@gmail.com



Esperienze in natura



Esperienze in natura





Comportamento responsabile

Comportamento responsabile



Fiume Tirino

Essere un viaggiatore responsabile e ridurre al minimo l'impatto creato dalle tue visite è importante per la sostenibilità dell'area. Dopotutto, il turismo sostenibile è un modo di viaggiare e di esplorare una destinazione mentre si rispetta la sua cultura il suo ambiente e le sue popolazioni.

Regole Generali



Rispetta la **natura** (la **flora**, la **fauna**) e non introdurre specie aliene di flora o fauna.



Resta nei **sentieri** e nelle strade segnate e **campeggia** solo nelle aree autorizzate.



Accendi **fuochi** solo nelle aree autorizzate.



Non abbandonare nessuno dei tuoi **rifiuti**, riportali con te.



Tieni sempre gli **animali domestici** al guinzaglio e sotto il controllo del proprio padrone.



Guida e parcheggia i **veicoli motorizzati** solo nelle **strade** e nelle aree autorizzate.



Esperienze in natura

Regole aggiuntive

- Quando si entra in un'area protetta, rispetta le regole e le istruzioni degli addetti
- Stai attento a non danneggiare alcun segnale o altra indicazione degli itinerari
- Rispetta ogni tipo di proprietà privata, inclusi palazzi e campi coltivati
- Rispetta le eredità culturali (chiese, rovine, muri, e qualsiasi altra costruzione)
- Sii gentile e corretto con le popolazioni locali e gli altri frequentatori inclusi i camminatori, i ciclisti e i motociclisti
- Rispetta la pace e la calma dei luoghi.

Consigli prima di partire

- Se cammini da solo avverti sempre qualcuno del tuo itinerario;
- Non sovrastimare te stesso e scegli il tuo itinerario in accordo con le tue abilità fisiche;
- Scegli un abbigliamento appropriato
- Controlla l'acqua a disposizione prima di partire e adatta il tuo itinerario in base alla disponibilità di acqua
- Ricorda di portare abbastanza acqua
- Riporta ogni violazione che riscontri, alle autorità competenti





Come arrivare

Come arrivare



Esperienze in natura

Viaggiare responsabilmente in tempi di cambiamento climatico? Certo che si può!

Basta compensare le emissioni di CO2 ...

Raggiungere le nostre aree montane da altre parti d'Europa o del mondo non sarebbe possibile senza viaggi aerei. Tuttavia, l'aereo appunto è uno dei maggiori produttori di gas a effetto serra e, pertanto, contribuisce in modo decisivo al cambiamento climatico antropogenico.

Fortunatamente, è possibile calcolare l'**impronta di carbonio generata su base volontaria** con uno degli strumenti per il calcolo del carbonio esistenti. Questi calcoli di solito offrono uno strumento semplice in modo che tutti possano calcolare il prezzo delle proprie compensazioni di carbonio. Acquistando la CO2 emessa, è possibile mitigare le proprie emissioni di gas serra dai trasporti (ad es. Il volo), ma anche dall'utilizzo di fonti di energia non rinnovabili durante il soggiorno.

Gli offset acquistati sono generalmente dedicati a progetti di gestione **forestale in loco o al di fuori del sito, ma anche alla conservazione della biodiversità** in collaborazione con i manager locali. Puoi contribuire a questi progetti con piccoli importi. Ad esempio, le compensazioni da un volo da Berlino a Salonicco (andata e ritorno) costano meno di 20 euro e da Stoccolma a Catania circa 30 euro.

Puoi compensare le tue emissioni ovunque tu voglia. Suggeriamo di utilizzare "**Atmosfair**", essendo una delle piattaforme più conosciute e



Esperienze in natura

affidabili. Dai un'occhiata a www.atmosfair.de! Just have a look at www.atmosfair.de!

Grazie per aver reso possibile un viaggio responsabile e sostenibile

In auto

Autostrada A14 Adriatica (lato dell'Aquila) Uscita autostrada Pescara Nord - proseguire in direzione Gran Sasso / Penne / Farindola Autostrada A24 dei Parchi Roma - L'Aquila - (lato L'Aquila) uscita autostrada Assergi A25 Roma Pescara (Pescara lato) uscita autostradale Bussi sul Tirino

In treno

Da Pescara: linea Pescara L'Aquila, proseguire in autobus per raggiungere la destinazione prescelta

Da Roma: linea Roma Termini - L'Aquila San Gregorio, proseguire in autobus per raggiungere la destinazione prescelta <https://www.trenitalia.com/>

In autobus

Da Roma: Tua Abruzzo - Linea Roma L'Aquila - Linea Roma Pescara - +39 06 66623140 <https://www.tuabruzzo.it/>

In aereo

Aeroporto di Fiumicino (Roma) Aeroporto di Ciampino (Roma) Aeroporto Internazionale d'Abruzzo di Pescara.