



Club Alpino Italiano - Sezione di Campobasso  
c/o "Terzo Spazio" Via Cirese (Campobasso)



<b>"ALLA SCOPERTA DEI TESORI DEL PARCO NAZIONALE D'ABRUZZO, LAZIO E MOLISE"</b> ***** <b>CICLOTREKKING INTERSEZIONALE CAI CAMPOBASSO, CAI "VALLELONGA" - COPPO DELL'ORSO E CAI FERRARA</b>	
<b>Data</b>	<b>17 – 20 OTTOBRE 2024</b>
<b>Referente</b>	AE-C Carmela Vaccaro (333/8953569)
<b>Co-referenti</b>	Aurora Canale (AE-C Sez. CAI Ferrara) Jacopo Napoleoni (AE-EEA Sez. CAI Ferrara) Marina Buschi (AE Sez. CAI Vallelonga - Coppo dell'Orso)

### **Descrizione**

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

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

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

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

*L'uscita sarà pertanto caratterizzata dalla presenza contestuale di due gruppi: uno cicloescursionistico e uno escursionistico; entrambi impegnati a sviluppare escursioni differenti o in comune, in funzione dei programmi previsti per ciascuna delle quattro giornate.*

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

*Tutte le uscite saranno svolte in compagnia degli amici delle sezioni CAI di Ferrara e della locale "Vallelonga" - Coppo dell'Orso, quest'ultima costituita da soci che vantano un'ottima conoscenza della rete sentieristica del Parco, in quanto primi estimatori e "custodi" di questo affascinante territorio.*



<b>ESCURSIONE</b>	<b>Caratteristiche tecniche 17 OTTOBRE 2024</b> <b>ESCURSIONE NELLA FORESTA VETUSTA DI SELVA MORICENTO (PATRIMONIO UNESCO)</b>  Gruppo: <b>UNICO</b> Difficoltà: <b>Difficoltà E/EE</b> Dislivelli: <b>+/- 290m</b> Distanza: <b>12 Km</b> Durata: <b>4h e 30</b>
	<b>Descrizione</b> La prima giornata sarà dedicata alla visita della faggeta vetusta di Selva Moricento, una delle cinque faggete centenarie riconosciute patrimonio mondiale dell'umanità dall'UNESCO, situata in una porzione di Parco impervia e selvaggia che ne ha impedito l'antropizzazione favorendo l'equilibrio ambientale primordiale. Si tratta di uno dei luoghi più remoti del Parco, ricco di biodiversità, dove al suo interno si conservano patriarchi che superano i 500 anni d'età e specie molto rare ed endemiche. L'appuntamento con gli amici del CAI di Ferrara e di "Vallelonga" - Coppo dell'Orso è fissato per le ore 14:00 circa, presso la località Passo del Diavolo (1.400m) nel Comune di Gioia dei Marsi (AQ). Da qui, attraverso il sentiero T1, partiremo per effettuare un itinerario ad anello dal facile approccio e privo di particolari difficoltà che ci condurrà presso l'altopiano della "Cicerana", storico crocevia di collegamento tra la Marsica e l'Alto Sangro, e poi, deviando lungo il sentiero T5, a Campo Moricento, punto più alto della nostra escursione (1.690m). A seguire, ci avvieremo lungo il percorso di ritorno, anch'esso caratterizzato da un fondo del tutto regolare e dall'assenza di criticità fino a rientrare a Passo del Diavolo, dove recupereremo i nostri mezzi e da qui ripartiremo alla volta di Pescasseroli (AQ) dove concluderemo la giornata con cena e pernottamento.

<b>CICLOESCURSIONE</b>	<b>Caratteristiche tecniche 18 OTTOBRE 2024</b> <b>CICLOESCURSIONE NELLA VAL FONDILLO</b>  Gruppo: <b>CICLOESCURSIONISTICO</b> Difficoltà: <b>Difficoltà TC/MC</b> Dislivelli: <b>+/- 400m</b> Distanza: <b>15 Km (Il percorso può variare in base alle valutazioni della guida rispetto alle capacità dei partecipanti)</b> Durata: <b>3h</b>
	<b>Descrizione</b> Nel cuore del Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise, vicino all'antico borgo medievale di Opi, si estende la <b>Val Fondillo</b> , una valle montana di origine glaciale caratterizzata da una fittissima vegetazione, dalla numerosa presenza di fresche sorgenti d'acqua purissima, di grotte e antiche faggete - riconosciute patrimonio dell'umanità dell'UNESCO nel 2017- che, come uno scrigno, custodiscono specie preziose come l'Orso Bruno Marsicano, il Lupo appenninico e la Rosalia alpina. Il suo nome antico, "Fontilli" deriva da "fonti": lungo la valle, oltre alle cinque sorgenti principali, ci sono tante piccole fonti che, con la loro acqua, ottima da bere, alimentano il torrente Fondillo. La valle, con altitudine compresa tra i 1084 e 1960 metri s.l.m., inizialmente stretta nei pressi della località Grotte Fondillo, si apre poi a ventaglio formando un vero e proprio anfiteatro tra i monti M. Amaro (m. 1862) e M. Dubbio (m. 1702), collegati fra loro dalla grande Serra delle Gravere.



Club Alpino Italiano - Sezione di Campobasso  
c/o "Terzo Spazio" Via Cirese (Campobasso)



Noi ne percorreremo un tratto, accompagnati da una guida locale su un sentiero completamente sterrato. Partendo dal Centro Visite della Val Fondillo, cammineremo su una larga e comoda carrareccia, attraversando boschi di faggi secolari e godendo dei panorami mozzafiato che questa immensa vallata ci offre. Giungeremo anche alla suggestiva Grotta delle Fate, custode delle sorgenti del torrente Fondillo, sempre immersi in una faggeta di altofusto.

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

### Caratteristiche tecniche 18 OTTOBRE 2024

## ESCURSIONE NEL CUORE DEL PARCO: IL MONTE MARSICANO E IL BORGO DI OPI

Gruppo: **ESCURSIONISTICO**

Difficoltà: **Difficoltà EE**

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

Distanza: **12 Km**

Durata: **8h e 30m**

### Descrizione

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

Dopo una buona colazione, con i mezzi propri raggiungeremo l'attacco del sentiero F10 nei pressi dell'ingresso alla Val Fondillo. Da qui, seguendo il sentiero in direzione Nord, affronteremo una prima ripida salita che ci porterà a raggiungere rapidamente il Rifugio di Monte Forcone (1629 m), situato alla base dell'omonima cima. Superato il rifugio, seguiremo quindi a mezzacosta sempre il sentiero F10, questa volta sviluppato secondo una pendenza inferiore rispetto a quella precedentemente incontrata. Dunque, attraverso una salita graduale e costante, che rappresenta la parte più lunga di questo itinerario, raggiungeremo la cima del **Monte Marsicano** (2245 m), obiettivo principale della nostra escursione. Una volta giunti in cima, potremo festeggiare la nostra ascesa godendo del panorama che apre la vista a 360° su tutto il territorio del Parco.

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

ESCURSIONE



## Caratteristiche tecniche 19 OTTOBRE 2024

### CICLOESCURSIONE LUNGO IL PERIPLO DEL LAGO DI BARREA (CERVI E LUPI)

Gruppo: **CICLOESCURSIONISTICO**

Difficoltà: **Difficoltà TC/MC**

Dislivelli: **+/- 440m**

Distanza: **36 Km**

Durata: **3h**

CICLOESCURSIONE

#### Descrizione

Un lago dalla doppia vita, il Lago di Barrea. In un lontano passato fu un bacino naturale, svuotatosi quando la pressione dell'acqua riuscì ad aprire un varco fra le dure rocce che formano il canyon della Foce e a lasciare che il fiume Sangro potesse liberamente defluire verso il Mare Adriatico. Nel 1951 il suo bacino fu nuovamente colmato grazie a una diga per favorire la produzione di energia elettrica. Comunque che la conca di Barrea, o meglio la Valle Regia, lago o no, sia da tempi immemori legata all'acqua lo dimostrano anche i ritrovamenti, presso Villetta Barrea, di un 'hurtui', un santuario dedicato al culto di questo elemento. Di fatto il lago oggi rappresenta uno dei luoghi più suggestivi del Parco e anche uno di quelli più a portata di mano, o di pedale diremmo noi, dove è possibile effettuare un percorso in grado di unire tutti i tre centri storici – Villetta Barrea, Civitella Alfedena, Barrea – che si specchiano nelle sue acque.

Scendendo dal bel paese di Opi prendiamo la strada asfaltata fino a Villetta Barrea, costeggiando il lago fino al paese di Barrea. Lasciamo l'asfalto e su un facile sentiero percorriamo il periplo del lago di Barrea fino a Santa Lucia. Da Santa Lucia riprendiamo l'asfalto con una salita fino al paese di Civitella Alfedena dove faremo una sosta per visitare il museo del lupo appenninico (a pagamento € 3.00) e l'area faunistica adiacente, di circa quattro ettari, dove vivono alcuni di questi esemplari.

In discesa rientriamo ad Opi passando per Villetta Barrea, famosa più per i suoi cervi tanto da meritarsi l'appellativo di borgo tra i cervi. Il pernottamento sarà invece effettuato nel paese di Scanno.

## Caratteristiche tecniche 19 OTTOBRE 2024

### ESCURSIONE TRA ACQUA E CIELO – DAL LAGO DI BARREA ALRIFUGIO DI FORCA RESUNI

Gruppo: **ESCURSIONISTICO**

Difficoltà: **Difficoltà E/ EE**

Dislivelli: **+/- 982m**

Distanza: **Km 11**

Durata: **7h e 15m**

ESCURSIONE

#### Descrizione

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

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



Club Alpino Italiano - Sezione di Campobasso  
c/o "Terzo Spazio" Via Cirese (Campobasso)



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

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

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

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

### Caratteristiche tecniche 20 OTTOBRE 2024

### ESCURSIONE ALLE GOLE DEL SAGITTARIO, MERAVIGLIE DELLANATURA

Gruppo: **ESCURSIONISTICO**

Difficoltà: **Difficoltà E**

Dislivelli: **+/- 310m**

Distanza: **Km 6,5**

Durata: **3h**

#### Descrizione

La nostra ultima giornata insieme la passeremo effettuando una visita alla Riserva Naturale Regionale e Oasi WWF delle **Gole del Sagittario**. In Abruzzo, in provincia de L'Aquila, nel comune di Anversa degli Abruzzi, la millenaria erosione delle acque del fiume Sagittario ha dato vita ad un canyon noto con il nome di "Gole del Sagittario", un vero e proprio paradiso naturale. L'area si estende per circa 400 ettari e si snoda tra rupi altissime, sorgenti e lo scorrere incessante del fiume. Per la sua importanza e per le specie animali che ospita il luogo è stato dichiarato nel 1991 Riserva Naturale.

Queste spettacolari gole calcaree sono state modellate e scavate dall'azione erosiva delle acque in milioni di anni. Infatti le più antiche rocce che costituiscono la parte superficiale delle gole, risalgono a circa 200 milioni di anni fa, mentre le più recenti sono datate circa 5 milioni di anni.

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

Partendo da Scanno di buon mattino, giungeremo ad Anversa degli Abruzzi per avviarci verso il Centro Visite della Riserva. Da qui prenderemo il sentiero "geologico" contrassegnato con il n. 18 e lo percorreremo in salita fino ad uscire sulla strada asfaltata in prossimità del bivio di Castrovalva. Proseguiamo poi su strada asfaltata (a scarso traffico veicolare e ad elevato





Club Alpino Italiano - Sezione di Campobasso  
c/o "Terzo Spazio" Via Cirese (Campobasso)



valore panoramico) per circa 800 mt fino a riprendere il sentiero che conduce al borgo di Castrovalva (820 m). Una volta entrati in paese, lo attraverseremo seguendo il segnavia n. 19, fino a superarne il cimitero per poi prendere una strada interpodereale in discesa. Percorreremo quindi alcuni tratti alternati di salita e discesa, fino a giungere alla località Vignale (740 m). Da questo punto in poi seguiremo in discesa il comodo sentiero che ci condurrà presso le sorgenti del Cavuto (505 m), limitrofe alla zona di ingresso della Riserva.

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

LOGISTICA	<b>Adesioni al programma integrale o alla singola uscita</b>	<b>Entro le ore 12:00 di mercoledì 25 settembre 2024</b> tutti i soci CAI interessati dovranno contattare telefonicamente il referente della cicloescursione.
	<b>Spostamenti</b>	Lo spostamento in auto fino al luogo di partenza si intende "con mezzi propri".
	<b>Partenza e rientro a Campobasso</b>	La versione integrale del programma prevede la partenza dal giovedì (17) con rientro domenica sera (20). Tuttavia, i soci sono liberi di partecipare anche alla singola uscita (previa adesione nei termini sopraindicati) raggiungendo con i propri mezzi il luogo di avvio dell'escursione o della cicloescursione.
	<b>Riunione preliminare obbligatoria</b>	Venerdì 11 ottobre dalle 19:30 alle 20:30 presso la sede sociale sita in Campobasso alla Via Cirese.

EQUIPAGGIAMENTO	<b>Cicloescursioni</b>	Abbigliamento tecnico idoneo al tipo di attività (scarpettine tecniche, casco, pantaloncino con fondello, occhiali, guanti, giacca antivento e antipioggia), alle previsioni meteo ed all'ambiente in cui ci si troverà e di avere con sé sufficienti scorte di acqua e cibo adeguate alle caratteristiche dell'escursione.
	<b>Escursioni</b>	Scarponcini da trekking, bastoncini, cappello, giacca a vento, zaino e coprizona, occhiali da sole, binocolo, coltellino multiuso, pila frontale, telo termico, crema solare, kit pronto soccorso per uso personale, scheda con farmaci per eventuali allergie, lacci di riserva. Indumenti per un ricambio completo. Si consiglia un abbigliamento a strati. Cibo ed acqua in quantità e qualità adeguate alle caratteristiche dell'escursione.

COSTI	<b>Noleggio e-bike</b>	€ 30,00 a persona per una giornata + 10,00 € per la guida locale (uscita in Val Fondillo) e 25,00 € per la ½ giornata (periplo del Lago di Barrea)
	<b>Visita al museo del lupo appenninico</b>	€ 3,00 a persona
	<b>Cene e pernottamenti a Pescasseroli, Opi e Scanno</b>	Per chi partecipa al programma "integrale" (in via di definizione)



Club Alpino Italiano - Sezione di Campobasso  
c/o "Terzo Spazio" Via Cirese (Campobasso)



<b>REQUISITI DI AMMISSIONE E REGOLE DI COMPORTAMENTO</b>	<b>Cicloescursioni ed escursioni</b>	<p>I soci CAI possono partecipare se: (1) conoscono il regolamento sezionale; (2) hanno preso coscienza, con approccio prudenziale, delle difficoltà dell'escursione e della cicloescursione; (3) il referente ha espresso il suo insindacabile parere favorevole.</p> <p>I partecipanti sollevano il referente dell'escursione e della cicloescursione e la sezione da ogni responsabilità per qualsiasi incidente o inconveniente dovuti alla propria imperizia o alla mancata osservanza delle regole dell'andare in montagna.</p> <p>Il referente si riserva di modificare in tutto o in parte il programma in base alle condizioni meteorologiche o a situazioni pericolose.</p> <p>In particolare, per la cicloescursione:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• È necessario disporre della dotazione minima per ovviare a piccoli inconvenienti meccanici (zaino con camera d'aria, kit riparazione, kit primo soccorso).</li><li>• È obbligatorio l'uso del casco che va indossato e tenuto allacciato per tutta la durata dell'escursione.</li><li>• È indispensabile una preventiva verifica meccanica e messa a punto della bici.</li><li>• La cicloescursione in MTB si svolgerà ad andatura controllata. Chi aderisce dichiara di essere consapevole dell'impegno fisico e dei rischi che l'attività di cicloescursionismo comporta e di possedere adeguate capacità fisiche e tecniche per affrontare il programma.</li></ul>
--	--	--