

## ESCURSIONI GUIDATE

### LE CLASSICHE DEL PARCO

#### **QUESTO E' L'OMBELLICO DEL PARCO!!!!**

##### **Val di Rose – Valle Jannanghera (itinerari I1 – K6 – I4 carta turistica PNALM)**

L'itinerario più famoso del PNALM, battuto da migliaia di escursionisti che i camosci hanno imparato ad accogliere senza spaventarsi. È sì, la loro presenza è garantita, tra le balze rocciose e le macchie di ginepro nano, in gruppi numerosi al pascolo o come giovani sentinelle sui dirupi inaccessibili. Tutto questo in una delle valli più belle del territorio, la "Val di Rose", boscata e fresca all'imbocco, cinta in quota dalle spalle rocciose dei M. Sterpi d'Alto e M. Boccanera. L'escursione prosegue ad anello lasciando l'ambiente rupestre del camoscio d'Abruzzo fino al raccordo con la faggeta di Valle Jannanghera.

Escursione	<b>PER ESCURSIONISTI ALLENATI</b>
Dislivello	<b>845 m</b>
Tempo di percorrenza	<b>5-6 ore</b>
Difficoltà	<b>media</b>
Periodo	<b>aprile-dicembre (dalla seconda metà di luglio alla prima metà di settembre la Val di Rose si può visitare solo a numero chiuso )</b>
Caratteristica	<b>alto interesse faunistico</b>

#### **"ACQUA CHE SCORRE"**

##### **Lago Vivo-Serrone (itinerari K5, K4 carta turistica PNALM)**

Alla falde del M.te Petroso (m.. 2249) l'acqua arresta in primavera il proprio scorrere raccogliendosi in un piccolo specchio di rara bellezza, circondato nei colori delle faggete e delle cime calcaree: "Lago Vivo".

Lo scorrere dell'acqua lascia i suoi segni scolpendo rocce che fanno capolino tra i secolari faggi, dando vita così ad un paesaggio carsico più unico che raro.

In quest'ambiente silenzioso e magico in cui vivono lupi, cervi caprioli e cinghiali e l'orso bruno marsicano, si respira l'essenza e l'atmosfera unica del Parco più antico d'Italia.

Escursione	<b>PER ESCURSIONISTI ALLENATI</b>
Dislivello	<b>474 m.</b>
Tempo di percorrenza	<b>4-5 ore</b>
Difficoltà	<b>media</b>
Periodo	<b>aprile-dicembre</b>
Caratteristica	<b>alto interesse naturalistico geologico-faunistico</b>

### **ANCHE QUI SULLE DOLOMITI!**

**La Camosciara: cascate-rifugio bel vedere la Liscia. ( itinerari G carta turistica PNALM)**

La Camosciara non può essere un semplice punto di passaggio, la Camosciara segna la storia del Parco, e come un santuario della natura, dovrebbe essere la prima tappa per comprendere e capire dove tutto ha avuto origine!

Per ammirare la straordinaria bellezza di questo anfiteatro dolomitico si possono fare semplici escursioni fino alle cascate, attive tutto l'anno, seguendo il corso del torrente Scerto, all'ombra della vegetazione riparia fino al raccordo con la faggeta; oppure decidere di proseguire più in alto, verso il rifugio bel vedere La Liscia ed avere più possibilità di sorprendere i camosci tra le balze rocciose.

Escursione	<b>PER TUTTI</b>
Dislivello	<b>300 m</b>
Tempo di percorrenza	<b>2 ore</b>
Difficoltà	<b>bassa</b>
Periodo	<b>tutto l'anno</b>
Caratteristica	<b>alto interesse panoramico e faunistico</b>

### **VERSO I TRE CONFINI**

**Val Fondillo-Grotta delle Fate-Tre confini. (Itinerario F2 carta turistica PNALM)**

In questa bellissima valle, ricca di acque limpide e di pascoli erbosi, si insediarono nel V sec a.C. tribù sannite, costruendo nei pressi del fiume Fondillo le proprie necropoli e "marcando" così un territorio di raccordo verso sud, fino ai luoghi di culto della val di canneto. Ancora oggi dalla val Fondillo si raggiungono i nuovi confini, quelli tra Abruzzo, Lazio e Molise, attraversando faggete incantate che parlano di popoli di passaggio, di antichi re, di fate e di elfi.

Escursione	<b>PER TUTTI</b>
Dislivello	<b>412 m</b>
Tempo di percorrenza	<b>4 ore</b>
Difficoltà	<b>medio-bassa</b>
Periodo	<b>tutto l'anno</b>
Caratteristica	<b>alto interesse storico-naturalistico</b>

### **GUIDE PER SCUOLE**

#### **Escursioni guidate per scolaresche**

Escursioni guidate in tutto il Parco Nazionale, con attività di educazione ambientale, laboratori ecologici, visita alle aziende ecoturistiche, visita ai centri storici e musei e tanto altro ancora.

Escursione	<b>PER TUTTI</b>
Dislivello	
Tempo di percorrenza	
Difficoltà	<b>medio-bassa</b>
Periodo	<b>tutto l'anno</b>
Caratteristica	<b>alto interesse storico-naturalistico</b>

## **IL PARCO CHE NON AVETE ANCORA VISTO**

### **“TRA VECCHI FONTANILI E VERDI STAZZI”**

**Fonte Canarelle – Vallone Capriola-Stazzo M.te Rotondo (itinerari J8, J6, J7 carta turistica PNALM)**

Ai piedi del massiccio del M. Greco (2285 m) le vie percorse dai pastori che dalla Puglia ripopolavano gli stazzi di alta quota, conservano ancora il loro fascino. Oggi resta la presenza di vecchi abbeveratoi e recinzioni a secco, le tracce di presenza del mondo selvatico, soprattutto quello dell'orso bruno marsicano e un panorama mozza fiato sulle cime più belle del Parco.

Escursione	<b>PER ESCURSIONISTI ESPERTI</b>
Dislivello	<b>868 m.</b>
Tempo di percorrenza	<b>4-5 ore</b>
Difficoltà	<b>media-alta</b>
Periodo	<b>aprile-dicembre</b>
Caratteristica	<b>alto interesse storico-naturalistico</b>

### **S.S.83 – Stazzo Pianezza (itinerario F10 carta turistica PNALM)**

Ai piedi del massiccio del M. Marsicano (2245 m) le vie percorse dai pastori che dalla Puglia ripopolavano gli stazzi di alta quota, conservano ancora il loro fascino. Oggi resta la presenza di vecchi abbeveratoi e recinzioni a secco, le tracce di presenza del mondo selvatico, soprattutto quello dell'orso bruno marsicano e un panorama mozza fiato sulle cime più belle del Parco.

Escursione	<b>PER ESCURSIONISTI ESPERTI</b>
Dislivello	<b>320 m.</b>
Tempo di percorrenza	<b>3-4 ore</b>
Difficoltà	<b>media</b>
Periodo	<b>aprile-dicembre</b>
Caratteristica	<b>alto interesse storico-naturalistico</b>

### **“SOTTO IL VOLO DELL’AQUILA”**

#### **Barrea – Sentiero rapaci – Canyon del Fiume Sangro**

Lasciandosi alle spalle il borgo di Barrea e seguendo vecchi sentieri e mulattiere tracciate dal passo di donne, uomini e animali nel loro quotidiano lavoro della terra, si entra in un mondo antico dove l'asprezza della natura testimonia la fatica e l'amore di vivere su queste montagne. All'improvviso però il paesaggio plasmato dall'uomo si arresta sul vertiginoso canyon del fiume Sangro, sul quale volteggia senza paura l'aquila reale.

Escursione	<b>PER TUTTI</b>
Dislivello	<b>160 m.</b>
Tempo di percorrenza	<b>3 ore</b>
Difficoltà	<b>bassa</b>
Periodo	<b>aprile-novembre</b>
Caratteristica	<b>alto interesse paesaggistico-naturalistico</b>

## **“ATTRAVERSANDO”**

**Lago di Barrea-sorgente Jannanghera-Rio acqua dei Monaci (itinerari J2, K6 carta turistica PNALM)**

Attraversando il passato remoto, lungo la necropoli sannita sulle rive del lago, per immaginare un mondo lontano;  
attraversando i freschi ruscelli nascosti tra la vegetazione riparia, per scoprire dove sorge il confine tra terra e acqua;  
attraversando il bosco e i suoi colori, per il piacere di camminare e respirare.

Escursione           **PER TUTTI**  
Dislivello           **178 m.**  
Tempo di percorrenza   **3-4 ore**  
Difficoltà           **bassa**  
Periodo              **tutto l'anno**  
Caratteristica       **alto interesse storico-paesaggistico**

## **LE NOSTRE NOVITÀ**

### **OCCHI DI GATTO SOTTO LE STELLE!**

**Escursione notturna di due-tre ore alla riscoperta dei nostri sensi.**

Alla ricerca degli odori, dei colori e dei suoni della notte, sviluppando quei sensi dimenticati che hanno permesso in passato all'uomo di vivere in un mondo selvaggio.

Escursione   **PER TUTTI**  
**ITINERARIO da definirsi con le guide.**  
**PERIODO     giugno-agosto**

### **TREKKING FOTONATURALISTICO CON APPOSTAMENTI ALLA FAUNA E FOTOAMBIENTALI**

**Escursioni dedicate agli amanti della fotografia e dell'escursionismo.**

Alla ricerca della preziosa fauna del Parco o dei fiori più rari, nonché di panorami mozzafiato armati solo della macchina fotografica.

Accompagnati da un fotografo naturalista esperto che ci spiegherà i principali trucchi per usare al meglio l'attrezzatura che si possiede.

Escursione **PER TUTTI**  
ITINERARIO **da definirsi con le guide.**  
PERIODO **tutto l'anno**

### **IL GUSTO DI UN TEMPO**

**Visita nei centri storici del Parco alla riscoperta dei sapori di un tempo.**

Alla ricerca di quelle cucine, aziende, negozi che con gli odori e i sapori del gusto di un tempo sapranno allietare il nostro palato.

Escursione **PER TUTTI**  
ITINERARIO **da definirsi con le guide.**  
PERIODO **tutto l'anno**

### **TUTTI PAZZI PER IL NORDIC WALKING!**

**Passeggiata sportiva**

Imparando la tecnica giusta da istruttori della Regione Abruzzo e dell'International Nordic Walking Association (INWA), ci avventuriamo in questo nuovo sport che ha già conquistato il nord Europa. Indipendentemente dall'età il Nordic Walking può essere praticato da tutti coloro che vogliono migliorare in modo piacevole e divertente il proprio stato di salute e benessere generale all'aria aperta. Il Nordic Walking a livello benessere è d'aiuto a chiunque abbia limitazioni o disturbi alla colonna vertebrale, alle articolazioni, alle ginocchia e alle caviglie. Un modo semplice ed efficace di tenersi in forma tra i splendidi paesaggi del Parco.

**PER TUTTI**

**SI ORGANIZZANO CORSI BASE SULLE RIVE DEL LAGO DI BARREA E LUNGO I SENTIERI DELLA CAMOSCIARA PER IL CORRETTO APPRENDIMENTO DELLE TECNICHE DI BASE DEL NORDIC WALKING E WORKOUT, nonché ESCURSIONI GUIDATE ALLA PRATICA DI QUESTA DISCIPLINA SUI SENTIERI DEL PARCO.**

**INFORMAZIONI UTILI**

**Al di fuori delle escursioni descritte è comunque possibile prendere accordi personalmente con le guide per effettuare itinerari diversi su tutto il territorio del parco.**

**Raccomandazioni.....la montagna è un ambiente tanto affascinante quanto imprevedibile; è per questo le guide si propongono soprattutto di introdurre l'escursionista a questo fascino nel rispetto della natura e in condizioni di sicurezza. Per le escursioni più impegnative quindi le guide organizzano il/i gruppo/i a propria discrezione, valutando se l'esperienza e l'attrezzatura siano adeguatamente indicate per il tipo di escursione.**

**Equipaggiamento richiesto.....indumenti adeguati all'ambiente di montagna, con giacca anti-vento impermeabile, pantaloni tecnici, scarpe da trekking, berretto, occhiali da sole e crema solare alta protezione, cibo e soprattutto bevande in relazione alla durata dell'escursione, indumenti di ricambio. Consigliate macchina fotografica e binocolo.**

**Tutte le escursioni saranno guidate e gestite da Accompagnatori di media Montagna regolarmente riconosciuti dalla Regione Abruzzo, da fotografi naturalisti professionisti e da persone comunque qualificate nei vari campi.**

**LE PRENOTAZIONI VANNO COMUNICATE ALMENO CINQUE GIORNI PRIMA DELLE ESCURSIONI PREVISTE**

**PER QUALSIASI INFORMAZIONE E PRENOTAZIONE RIVOLGERSI A:**

**Maurizio Caniglia : Naturalista,Accompagnatore di media Montagna,  
Istruttorie Nordic Walking.....329-2947809**

**Società Cooperativa CAMOSCIARA.....[info@camosciara.com](mailto:info@camosciara.com)**