

IL MARE D'ABRUZZO

sa rendersi indimenticabile



133 chilometri di costa, lungo la quale si alternano arenili di sabbia dorata e fresche pinete, scogliere, promontori e calette di ciottoli, spiagge animate e festose e lidi solitari dove crogiolarsi in pace. Il mare d'Abruzzo è tutto questo, con in più le due splendide Riserve Marine di Cerrano e Punta Aderci, le numerose località premiate con la prestigiosa "Bandiera Blu", la simpatia e la proverbiale ospitalità degli abruzzesi ed alle spalle la regione più verde d'Europa.

Il tratto nord della costa, da Martinsicuro a Francavilla al Mare, è basso e sabbioso: un uniforme nastro di sabbia finissima, con arenili larghi fino a 300 metri. Da Ortona al Sangro a San Salvo, la costa diviene invece rocciosa, con suggestive scogliere intercalate sia da calette che da ampi tratti di spiagge sabbiose.

Questa particolare bivalenza della riviera, crea un comprensorio turistico unico nel suo genere che può vantare due caratteristiche davvero esclusive: una costa che diventa porta d'accesso all'intero territorio interno e due realtà rivierasche complementari, in grado di convivere in poche decine di chilometri.



Questo quadro naturale, così piacevolmente variegato, è arricchito da un calendario estivo ricchissimo di eventi e manifestazioni, locali di ogni tipo, una vita notturna scintillante, una ricca e genuina gastronomia, moderni e attrezzati porti turistici, da beni artistici e culturali dei borghi dell'interno e feste tradizionali di forte suggestione. Dal punto di vista turistico, la costa è la più comoda porta d'accesso verso l'interno: da tutti i centri balneari si possono visitare, in poco tempo, i borghi e le città d'arte, i castelli, le chiese, le aree archeologiche, i parchi e le riserve naturali, un valore in più per chi vuole una vacanza che mescoli sapientemente mare e cultura, riposo e natura.

Si può, infatti, decidere di passare la mattina in spiaggia e dedicare il lungo pomeriggio estivo alla scoperta delle tante meraviglie culturali, architettoniche e naturali delle aree interne. Le stesse valli costituiscono un vero e proprio itinerario tra storia e sapori.

La riviera teramana, infine, vanta una splendida pista ciclabile che collega quasi senza interruzione i centri balneari rivieraschi, fra Martinsicuro e Silvi Marina.





L'offerta che la montagna abruzzese in estate fa al turista è molto diffusa. Se è vero, infatti, che in inverno si tende a fare riferimento alle località dotate di impianti sciistici, per praticare gli sport sulla neve, dalla primavera fino ai primi caldi colori d'autunno i monti d'Abruzzo possono essere vissuti quasi ovunque. Qualsiasi borgo al di sopra dei 700 metri diventa quindi il luogo giusto per gustare i piaceri che l'ambiente montano è in grado di offrire. Da nord a sud esso si rivela, infatti, una miniera di luoghi e tesori, tutti da esplorare e scoprire.

Gran parte delle più belle aree montane della regione è ormai tutelata dai Parchi e dalle Riserve: queste istituzioni possono rivelarsi assai utili come filo guida nella scoperta ragionata di questi straordinari ambienti. I loro centri visita, i punti informativi e i musei sono i migliori luoghi dove il turista può trovare assistenza qualificata. Ma al di là delle numerose strutture ufficiali preposte all'accoglienza e all'assistenza dei visitatori, non dimenticate che i vostri migliori amici sono gli abruzzesi: in ogni borgo e contrada troverete tante persone gentili ed amichevoli che sapranno informarvi ed assistervi con i loro consigli e la loro esperienza per aiutarvi a scoprire al meglio il territorio.



L'Abruzzo interno, vale a dire quello montano, considerato che il 75% del territorio regionale si trova al di sopra dei 700 metri di quota, è certamente quello più originale e meglio conservato, con i suoi mille antichi borghi e castelli, arroccati sui rilievi, le sue abbazie medievali, le originali tradizioni alimentari e gastronomiche, i suoi appuntamenti col folclore e le più antiche tradizioni.

D'estate, finalmente disciolte le nevi e ritornata ai verdi smaglianti delle sue faggete e dei suoi vasti pascoli, la montagna abruzzese diventa irresistibile. Il pieno rigoglio della natura conferisce all'intera regione lo splendore della maturità: i boschi e i prati verdissimi dei

monti, i laghi montani (di Campotosto, di Scanno, di Barrea, di Bomba, di Casoli, di Penne), le grotte carsiche – che caratterizzano i suoi rilievi – i grandi altipiani costellati di mandrie e greggi al pascolo, la spaziosità dei paesaggi che nulla hanno degli incombenti e scoscesi ambienti alpini, la freschezza frizzante dell'aria, la miracolosa conservazione degli ambienti cristallizzati in paesaggi senza tempo, rendono la montagna abruzzese un luogo speciale, capace davvero di colpire al cuore. Tanti sono gli "affezionati" che anno dopo anno tornano a frequentarne le bellezze: chi si innamora dei monti d'Abruzzo, lo resta per sempre.

I MILLE SENTIERI dei monti d'Abruzzo





In Abruzzo la natura è una risorsa protetta. Con un terzo del proprio territorio destinato a Parchi, la regione non solo esprime un primato culturale e civile nella protezione dell'ambiente, ma si colloca come maggiore area naturalistica d'Europa, vero cuore verde del Mediterraneo.

In Abruzzo un terzo del territorio è area protetta: tre Parchi Nazionali, un Parco Regionale e oltre trenta Riserve Naturali. Una scelta forte, lungimirante, di chi ha fatto dell'ambiente la propria prima risorsa e che proietta la regione in un ruolo di leader assoluto nel campo del "turismo verde". Nell'insieme, questo patrimonio è collocato principalmente, ma non esclusivamente, sulle montagne, dove i paesaggi e gli ecosistemi variano a seconda della quota, passando da ambienti mediterranei a scenari tipicamente alpini, con mughete e steppe d'alta quota. Il poderoso sistema montano abruzzese si spinge fino a poche decine di chilometri dalla costa, sulla quale le cime più alte si affacciano come una spettacolare balconata; il resto del territorio è occupato dai contrafforti collinari, che digradano dolcemente verso il mare. La stretta fascia costiera, con i tratti terminali delle valli fluviali, rappresenta l'unica area di pianura a quota bassa della regione. In aumento le riserve marine protette (Punta Aderci e Torre di Cerrano) a salvaguardia degli ultimi ambienti costieri intatti. Parchi e Riserve d'Abruzzo organizzano inoltre in modo molto articolato l'offerta turistica dei propri territori, con un gran numero di sentieri, di musei e centri visita, di guide e itinerari tematici, di eventi e appuntamenti.



Nell'estrema varietà dei suoi habitat naturali (marini, fluviali e lacustri, boschivi, montani, d'alta quota), l'Abruzzo si propone oggi più che mai come straordinario laboratorio biologico per la conservazione della natura e degli ecosistemi.



ABRUZZO

la regione verde d'Europa

Sciare in Abruzzo UN MONDO DI NEVE

nel cuore del Mediterraneo

Le stazioni abruzzesi di sci alpino

San Giacomo - Monte Piselli
Prati di Tivo
Prato Selva
C. Imperatore - Monte Cristo
Campo Felice
Ovindoli - La Magnola
Marsia
Campo Rotondo
Pescasseroli

Scanno
Roccaraso
Rivisondoli
Pescocostanzo
Pizzoferrato
Passolanciano - La Majelletta
Campo di Giove
Pacentro - Passo San Leonardo

Le maggiori stazioni sciistiche dell'intero Appennino, centinaia di chilometri di piste, ottimi standard di innevamento, impianti modernissimi e funzionali, una rete di strutture e servizi integrativi efficiente e completa: agli amanti della neve, l'Abruzzo non pone più limiti.

L'Abruzzo è terra di montagne. Ovunque si guardi verso l'orizzonte, file di cime rocciose svettano verso il cielo. Sono i massicci della Majella, del Gran Sasso, della Laga, del gruppo Sirente-Velino, solo per citare i maggiori. Un fantastico mondo di

alta quota che costituisce il più formidabile complesso montano dell'Appennino (con caratteristiche francamente alpine), collocato strategicamente nel centro dell'Italia e del Mediterraneo, con un forte e duraturo innevamento (che spesso si protrae fino a primavera inoltrata) stazioni ed impianti turistici numerosi e in continuo rinnovamento. Un contesto montano che offre ambienti ottimali e ben differenziati per la pratica ad alto livello di ambedue le tipologie principali di sport sulla neve: la discesa e il fondo. Gli alti rilievi montani sono perfetti per la pratica della discesa (sci e snow-board), mentre la vastità dei numerosi altipiani, offre luoghi ideali per la pratica del fondo. Le numerose stazioni sciistiche sono disseminate regolarmente lungo l'ampia dorsale appenninica interna, da Monte Piselli a nord a Roccaraso e Pescasseroli a sud, e toccano ben quattro Parchi: Gran Sasso e Monti della Laga,

Majella, Sirente-Velino e d'Abruzzo, Lazio e Molise. Fra tutte le stazioni abruzzesi spicca il comprensorio sciistico dell'Alto Sangro, il più vasto dell'Italia centro-meridionale e addirittura il settimo a livello nazionale per ampiezza e qualità complessiva delle piste e dei servizi, composto da Roccaraso (dai suoi eleganti negozi e alberghi e i maggiori impianti sportivi), Rivisondoli (famoso per il suo Presepe Vivente) e Pescocostanzo (col suo eccezionale centro storico rinascimentale e barocco). Le possibilità di pratica degli sport invernali in Abruzzo non si limitano ai più noti e diffusi (discesa, snow-board e fondo): per l'eccezionale varietà dei loro ambienti naturali, le montagne abruzzesi consentono la pratica di ogni sport sulla neve, dallo sci-alpinismo più estremo alle più tranquille escursioni familiari con le ciaspole, dallo sled-dog all'arrampicata sul ghiaccio.



ABRUZZO

la palestra ideale

per le tue passioni

Agli amanti del turismo attivo, che coniuga sport, natura, scoperta e divertimento, il limite ai tanti modi con cui scoprire e conoscere l'Abruzzo lo pone solo la fantasia: in bicicletta, in mountain-bike, a piedi con zaino in spalla, a cavallo, con gli sci, in parapendio, in aereo ultraleggero, in barca, in moto, in fuoristrada, in kayak, in canoa, con i pattini...

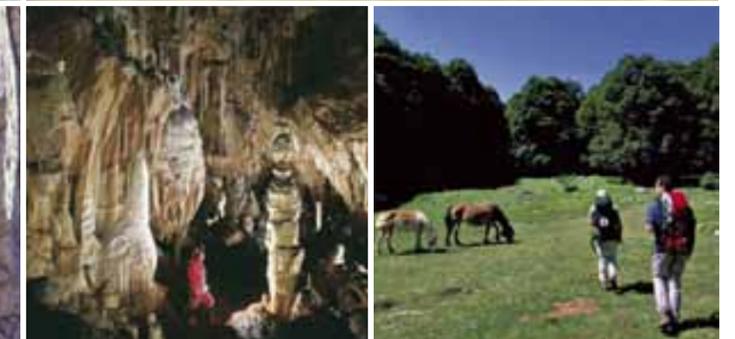
L'Abruzzo con i suoi 133 chilometri di coste, le più alte vette dell'Appennino a ridosso del mare, un sistema di altipiani intramontani, tre grandi Parchi Nazionali, un Parco Regionale e oltre trenta Riserve Naturali, si presta in modo ottimale agli amanti della vacanza attiva, nella quale sport e movimento divengono non solo il fine, ma il mezzo per assaporare fino in fondo le straordinarie risorse ambientali di questa regione. Infatti dalla costa alle montagne c'è veramente l'imbarazzo della scelta perché i luoghi d'Abruzzo offrono molteplici opportunità per trascorrere il tempo libero immersi nella natura e in splendidi paesaggi.

Agli appassionati degli sport alpini, i massicci montuosi abruzzesi sanno proporre sfide e ambienti di tutto rispetto, sia in estate che in inverno. Alpinismo classico, free-climbing, sci-alpinismo trovano in Abruzzo teatri di espressione di ogni grado di difficoltà.

Anche sul litorale marino è possibile optare tra numerose pratiche sportive come la vela, il windsurf e il kitesurf, la canoa, la pesca, la motonautica in tutte le sue declinazioni (inclusi moto d'acqua e sci nautico), la pesca e la fotografia subacquea, le immersioni, lo snorkeling.

Tra il mare e i monti, il vasto sistema di rilievi e paesaggi collinari offre itinerari di scoperta insospettabili agli appassionati delle due ruote.

Ma è soprattutto la estrema varietà del paesaggio e degli ambienti naturali a rendere possibile ogni tipo di approccio sportivo al territorio e alla scoperta dei suoi straordinari valori: davvero, il limite lo pone solo la fantasia! Durante l'intero arco dell'anno (e non solo in inverno, con la neve, o nel pieno dell'estate) l'Abruzzo è meta di appassionati di ogni genere di turismo attivo, attratti dalla sua natura forte, dai suoi paesaggi intatti, dai suoi mille sentieri fra gole, torrenti, altipiani sterminati, laghi, boschi, una costa assai varia, monti e picchi anche molto impegnativi, colline, antichi borghi: un mix emozionante, per vacanze davvero fuori dai luoghi comuni.





Noto in tutto il mondo per la sua natura, l'Abruzzo espone, come un grande museo all'aperto, opere d'arte e monumenti nel suo peculiare e intatto paesaggio. Accanto a luoghi celeberrimi come la rocca di Calascio, lo straordinario centro storico di Pescocostanzo, il Museo Archeologico Nazionale di Chieti, emozionano il viaggiatore decine e decine di meraviglie meno note, sparse in ogni angolo della regione. I restauri di chiese e castelli, la sistemazione e la valorizzazione dei siti archeologici e degli eremi, la nascita di piccoli e grandi musei e dei nuovi centri visitatori dei Parchi, fanno sì che l'elenco delle cose da vedere si allunghi ogni anno.

L'incanto dell'Abruzzo sta soprattutto nel misurato equilibrio tra la natura che ancora domina nel paesaggio e la presenza stratificata dell'uomo: ecco quindi la teoria di piccoli borghi che punteggiano il territorio, la forza architettonica di chiese, castelli, palazzi, la suggestione straordinaria dei suoi eremi isolati e come sospesi nella natura intatta che li incornicia e custodisce, la preziosità delle opere d'arte, le molteplici espressioni dell'artigianato artistico e le millenarie tradizioni contadine e pastorali. Tutto invita il visitatore attento e appassionato a esplorare il territorio abruzzese, alla ricerca di quei caratteristici aspetti che rendono splendida e, per alcuni versi, unica questa regione.

Dalle testimonianze più antiche, delle quali il solenne e ieratico "Guerriero di Capestrano" è l'icona più rappresentativa sino agli innumerevoli tesori d'arte conservati nei musei della regione, tutto il patrimonio storico-artistico d'Abruzzo concorre nel delineare un territorio con una fortissima identità locale, un modo tutto proprio di interpretare e delineare i modi e gli stili dell'arte, dell'architettura, della spiritualità, dell'artigianato artistico, che in Abruzzo vanta tradizioni e vertici di eccellenza particolarissimi, come nel campo della maiolica, o dell'arte orafa.

ABRUZZO, un grande museo all'aperto



SAPERI E SAPORI

della terra d'Abruzzo



Una cucina, quella abruzzese, che ha molte anime, per la varietà del territorio e delle culture che in essa convivono: ci sono le tradizioni alimentari del mondo pastorale, sui monti; la cucina contadina, sulle colline e nelle valli; la enclave colta e borghese delle tradizioni culinarie teramane; la cucina marinara della costa. Una grandissima varietà di saperi e sapori, che nasce dalla estrema varietà dei paesaggi e ambienti della regione.

La cucina agro-pastorale delle zone montane e pedemontane, è fatta di piatti semplici e saporiti, di carni ovine, zuppe e minestre, formaggi ed erbe aromatiche; quella "colta e borghese" di Teramo, è capace di valorizzare sapori primari con preparazioni più complesse, come il timballo di scrippelle, le "mazzarelle", le "virtù". La cucina marinara, che lungo i centotrentatré chilometri di costa declina la varietà del pescato con semplicità e sapore, sposa il patrimonio di ortaggi e verdure delle colline a ridosso della costa. Ma l'Abruzzo a tavola non è solo tradizione: c'è anche una notissima e assai agguerrita pattuglia di innovatori che – dalle cucine dei loro locali – propongono una nuova interpretazione della cucina abruzzese, percorrendo con creatività e misura la strada della modernità senza snaturare la sua vera identità, la "verità" dei suoi sapori e della sua tradizione. La parola d'ordine? Qualità: nelle materie prime di un territorio generoso e vario; qualità degli ambienti e dell'accoglienza al cliente e al turista. E, infine, prezzi che sono davvero "a misura d'uomo" sia nella ristorazione che nell'accoglienza alberghiera. Nella ricchezza e varietà delle materie prime, quindi, il segreto di una cucina che sa farsi apprezzare in Italia e all'estero grazie anche alla folta schiera di cuochi "giramondo" diplomati nella prestigiosa scuola di Villa Santa Maria. In altura carni pregiate, ovine innanzitutto, e derivati del latte di gran pregio: formaggi pecorini e caprini tra cui spiccano il "Canestrato di Castel del Monte" e il



"Pecorino di Farindola", entrambi presidi Slow Food. Dalla radicata tradizione norcina ecco le due ventricine: quella spalmabile del Teramano e quella a tocchi più grandi del Vastese. Dalla collina il condimento e i sapori della terra: l'olio extravergine innanzitutto (l'area aprutino-pescarese la più rinomata) e ortaggi, verdure, legumi e cereali che impreziosiscono con semplicità tutta la cucina abruzzese accanto ai preziosi stimmi del *Crocus Sativus*, lo "Zafferano dell'Aquila D.o.p.". Poi il vino, con il Montepulciano d'Abruzzo (uva bandiera di queste terre con 15 milioni di bottiglie vendute nel 2008) e a seguire il fratello "bianco" Trebbiano e le nuove nicchie: il Cerasuolo, in spolvero evidente e il Pecorino, riscoperta e insieme new entry di successo. Molti gli itinerari turistico-gastronomici possibili: da quelli nel Parco Nazionale d'Abruzzo, nel Parco del Gran Sasso-Laga o della Majella a quelli lungo la fascia collinare costellata da ospitali aziende vitivinicole e olearie e da

agriturismi dove assaggiare ed eventualmente acquistare non solo vino ed olio, ma anche una ricchissima varietà di altri prodotti naturali e buoni: dal miele alle conserve; dai sott'olio ai legumi ai cereali. Tante le manifestazioni di carattere enogastronomico tra cui spiccano le principali: "Cantine aperte" con oltre cinquanta aziende vitivinicole aderenti (maggio); il giorno delle "Virtù", piatto simbolo di Teramo (1° maggio); "Carciocosta" a Cupello (aprile/maggio); il mese del "Brodetto di pesce alla vastese" (giugno); i profumi e sapori della costa dei Trabocchi di "Cala lenta" (luglio); la "Festa del tartufo" a Campovalano di Campoli (luglio); "Calici di stelle" ad Ortona (agosto); "Mediterranea" mostra di prodotti tipici abruzzesi (luglio/agosto); "Buon gusto - Rassegna formaggi d'Abruzzo" a Gessopalena (settembre); la celebrazione della lenticchia locale a Santo Stefano di Sessanio (settembre); "Frantoi aperti" (ottobre/novembre).





A b r u z z o P r o m o z i o n e T u r i s m o
 C o r s o V i t t o r i o E m a n u e l e I I , 3 0 I 6 5 I 2 2 P e s c a r a I t a l y
 t e l . + 3 9 . 0 8 5 . 4 2 9 . 0 0 I - f a x + 3 9 . 0 8 5 . 2 9 8 . 2 4 6
 e - m a i l i n f o @ a b r u z z o t u r i s m o . i t

W W W . A B R U Z Z O T U R I S M O . I T

