

ITINERARI A PIEDI LUNGO IL GRAN SASSO

L'anello di Santo Stefano di Sessanio, Calascio e Castelvevchio Calvisio

Itinerario n° 64



- **Partenza:** Santo Stefano di Sessanio (1251 m)
- **Tempo di percorrenza:** 3 ore 30 minuti
- **Difficoltà:** E - Escursionistico
- **Dislivello:** 590 m
- **Segnavia:** segnato (bianco-rosso)
- **Periodo consigliato:** da aprile a novembre
- **Visualizza la mappa**

Da Santo Stefano di Sessanio (1251 metri) si imbecca a piedi la strada per Campo Imperatore. Dopo qualche centinaio di metri (cartello) si piega a destra per una stradina e poi per un viottolo che traversa un altopiano e poi sale in un vallone (la Val Pareta) fino a una strada a mezza costa.

La si segue verso destra, ci si tiene a destra a una biforcazione e si sale all'oratorio rinascimentale della Madonna dei Monti e alla fortezza di Rocca Calascio (1460 metri, 1 ora).

Qui si può anche arrivare, senza sentiero ma con percorso evidente, seguendo il crinale e scavalcando il Monte delle Croci.

Si riparte traversando in discesa l'abitato in buona parte abbandonato di Rocca Calascio, dov'è il rifugio della Rocca. All'uscita del paese si lascia la sterrata che scende a tornanti e si segue il largo crinale erboso a sinistra di questa. Incrociata altre due volte la strada si raggiunge il suggestivo centro storico di Calascio (1210 metri, 0.30 ore), dove si può interrompere l'escursione per tornare a Santo Stefano in bus.

Si riparte lungo la strada per Santo Stefano, e alle ultime case si piega a sinistra (vecchio cartello) per un sentiero non sempre ben visibile che scende per un ripido pendio erboso in direzione del Piano Buto e di Castelvevchio Calvisio. Alla fine, senza raggiungere il pianoro, ci si tiene a sinistra, si raggiunge la strada asfaltata, e la si segue fino a Castelvevchio Calvisio (1045 metri, 1 ora), dove si entra nel borgo fortificato del Ricetto accanto alla chiesa.

Dalla piazza all'ingresso del Ricetto si traversa in discesa il paese moderno. Al termine di un lungo rettilineo, dove la strada piega a sinistra, si stacca a destra (cartello) una strada sterrata che scende a mezza costa. Prima di imboccarla, piegando a sinistra, si può raggiungere la chiesa medievale di San Cipriano. La sterrata si affaccia sul Piano Buto e poi scende al valico (981 metri, 0.45 ore) che separa quest'ultimo dal Piano Viano.

Si continua traversando il Piano Viano, dove la strada inizia a salire si taglia un largo tornante, si ritrova il tracciato e si piega a destra nel bosco. Superati il cimitero e la vicina chiesa si torna a Santo Stefano (0.45 ore).



Santo Stefano di Sessanio

Pubblicazioni



Guida ai sentieri del Parco



Guida agli Itinerari del Parco

Beni culturali



Rocca Calascio



Dall'albergo di Campo Imperatore al Pizzo Cefalone

Itinerario n° 53



- **Partenza:** Campo Imperatore (2120 m)
- **Tempo di percorrenza:** 1.45 ore
- **Difficoltà:** E - Escursionistico
- **Dislivello:** 480 m
- **Segnavia:** segnato (bianco-rosso n. 1, sentiero italia e 1a)
- **Periodo consigliato:** da giugno a ottobre
- **Visualizza la mappa**

Dall'Albergo di Campo Imperatore (2120 metri), che in estate si raggiunge in auto o in funivia da Fonte Cerreto, o con percorsi più lunghi da Santo Stefano di Sessanio, Castel del Monte o Farindola, si aggira l'arrivo della funivia e si lasciano a destra l'Osservatorio e il sentiero per il ben visibile rifugio Duca degli Abruzzi. Pochi metri in discesa portano a un largo sentiero a mezza costa, indicato dai segnavia n. 1 e del Sentiero Italia, che traversa il fianco meridionale del Monte Portella.

Lo si segue traversando dei valloncetti (in caso di neve occorre la massima attenzione!), si aggirano due costoni secondari (sul secondo è il cosiddetto Passo del Lupo), si lascia a sinistra il sentiero per il Vallone della Portella e Fonte Cerreto e si sale al Passo della Portella (2260 metri, 0.45 ore), un intaglio roccioso sullo spartiacque del Gran Sasso che ha messo in comunicazione per secoli i due versanti del massiccio.

Lasciati a destra il sentiero che scende a Pietracamela e quello che sale al rifugio Duca degli Abruzzi, si continua sul crinale verso il Pizzo Cefalone, lasciando a destra a un intaglio il percorso segnato per il Passo del Cefalone, la Sella dei Grilli, il Venacquaro e la valle del Chiarino. Scavalcato un cocuzzolo della cresta si scende a un nuovo intaglio e ci si sposta sui ripidi pendii del versante aquilano. Qui s'incontra un tratto esposto e che richiede attenzione.

Traversato un vallone il sentiero risale per tornare in cresta ai piedi delle rocce del Pizzo Cefalone. Si traversa a mezza costa ai piedi caratteristici strapiombi, poi si entra in un largo canale di erba e rocce e lo si risale a stretti tornanti. Il sentiero si sposta a destra fino a un terrazzo, poi torna a sinistra (attenzione a non far cadere sassi!) e raggiunge dei torrioni sulla cresta. Qui si stacca a sinistra l'impegnativo percorso per la Cima Giovanni Paolo II.

Si torna a destra per una rampa di facili rocce, si supera un canalino e si esce sulla spianata della cima (2533 metri, 1 ora), dove sono due croci metalliche. Il vastissimo panorama abbraccia buona parte del Gran Sasso. La discesa richiede 0.45 ore fino al Passo della Portella e 0.30 ore da questo all'Albergo.



Dall'albergo di Campo Imperatore al Monte Aquila

Itinerario n° 52



- **Partenza:** Campo Imperatore (2120 m)
- **Tempo di percorrenza:** 2 ore 30 minuti
- **Difficoltà:** E - Escursionistico
- **Dislivello:** 400 m
- **Segnavia:** segnato bianco-rosso
- **Periodo consigliato:** da luglio a ottobre
- **Visualizza la mappa**

Dall'Albergo di Campo Imperatore (2120 metri), che si raggiunge in auto o in funivia da Fonte Cerreto, o con percorsi più lunghi da Santo Stefano di Sessanio, Castel del Monte o Farindola, si segue il viottolo che passa accanto al Giardino Botanico e all'Osservatorio e prosegue verso il ben visibile rifugio Duca degli Abruzzi.

Al primo bivio si va a destra sul sentiero segnato che traversa ai piedi della cresta della Portella, gira un crinale ed entra in un ampio circo glaciale dominato dal Monte Aquila. Dei tornanti portano in cresta presso la Sella di Monte Aquila (2335 metri, 0.45 ore).

Qui si lascia a sinistra il sentiero per il rifugio Garibaldi e il Corno Grande e si continua sul tracciato per la Direttissima e il bivacco Bafile. Una salita e dei saliscendi portano alla Sella di Corno Grande (2421 metri), dalla quale ci si affaccia sul Vallone dell'Inferno. Qui si piega a destra e si sale per una larga cresta di erba e ghiaie fino alla vetta del Monte Aquila (2495 metri, 0.30 ore), su cui sorge una croce metallica. Poco oltre è una seconda cima protesa verso Campo Imperatore.

Tornati alla Sella di Corno Grande si scende verso Campo Pericoli, si incrocia il sentiero per la Sella del Brecciaio e si continua per quello, indicato da paletti metallici, che si abbassa verso il rifugio. Prima di raggiungere l'edificio (2238 metri, 0.45 ore), gestito per parte dell'estate, conviene deviare a destra fino alla piramide in pietra che ricorda Edoardo Martinori, tra i fondatori dell'alpinismo romano.

Tralasciato un primo sentiero per la Val Maone, si segue quello (segnavia n. 2) che percorre un valloncetto e poi scende su un pianoro erboso, con bel colpo d'occhio sul Pizzo Cefalone e il Pizzo d'Intermèsoli. Lasciato a destra (2100 metri circa) il sentiero per la Val Maone e Pietracamela si sale a un bivio. Tralasciato il sentiero di sinistra, che sale per un ripido ghiaione, si continua a mezza costa verso destra, si raggiunge il fondovalle e si riprende a salire su terreno carsico.

Ritrovato il sentiero diretto (scritta scorciatoia e paletto metallico) si prosegue con una lunga diagonale fino al Passo della Portella (2260 metri, 1 ora), storico valico sullo spartiacque del massiccio. Qui si lasciano a sinistra il sentiero per il rifugio Duca degli Abruzzi e a destra quello per il Pizzo Cefalone, ci si abbassa a mezza costa in vista del Vallone della Portella, si lascia a destra un sentiero per Fonte Cerreto e si continua a mezza costa verso l'Albergo (0.30 ore).



Dall'albergo di Campo Imperatore al Corno Grande

Itinerario n° 54



- **Partenza:** Campo Imperatore (2120 m)
- **Tempo di percorrenza:** 3 ore
- **Dislivello:** 920 m
- **Segnavia:** segnato (bianco-rosso n. 3 e 3a)
- **Periodo consigliato:** da luglio a settembre
- **Visualizza la mappa**

Dall'Albergo di Campo Imperatore (2120 metri), che si raggiunge in auto o in funivia da Fonte Cerreto, o con percorsi più lunghi da Santo Stefano di Sessanio, Castel del Monte o Farindola, si segue il viottolo che passa accanto al Giardino Botanico e all'Osservatorio e prosegue verso il rifugio Duca degli Abruzzi.

Al primo bivio si va a destra sul sentiero segnato che traversa ai piedi della cresta della Portella, gira un crinale ed entra in un ampio circo glaciale dominato dal Monte Aquila. Dei tornanti portano in cresta presso la Sella di Monte Aquila (2335 metri, 0.45 ore).

Pochi metri più avanti si piega a sinistra verso Campo Pericoli sul sentiero (il segnavia è sempre il n. 3) che taglia dei valloni erbosi. A un nuovo bivio (cartello) si lascia il sentiero che scende verso il rifugio Garibaldi e si raggiunge la base (2350 metri) di uno sperone calcareo. Da qui il sentiero traversa in salita via via più ripida le ghiaie del Brecciaio, supera dei tratti scomodi e raggiunge la Sella del Brecciaio (2506 metri, 0.45 ore). Si continua a tornanti, lasciando a sinistra la ferrata Brizio e a destra il sentiero della cresta Ovest, ed entrando a mezza costa nella ghiaiosa Conca degli Invalidi. A sinistra appare il Corno Piccolo.

Il sentiero scende nella Conca, poi risale ai piedi del ripidissimo ghiaione che scende dalla Vetta Occidentale. A un bivio (2690 metri, 0.30 ore) si lascia a sinistra il sentiero per la Sella dei Due Corni e il rifugio Franchetti, si piega a destra e si inizia a salire direttamente, seguendo i segnavia, per ripidi pendii di rocce levigate e ghiaie. Anche se il percorso è faticoso non vi sono vere e proprie difficoltà. Il nuovo sentiero, tracciato nel 2005, si tiene a sinistra ed è meno esposto del precedente alla caduta di sassi. E' comunque importante non far cadere pietre sugli altri escursionisti!

Raggiunto un crinale ci si affaccia sul Ghiacciaio del Calderone, si raggiunge la cresta Ovest e si sale per ghiaie alla vetta (2912 metri, 0.45 ore). Lo straordinario panorama abbraccia le altre vette del Corno Grande, il Corno Piccolo e le altre cime del Gran Sasso, Campo Imperatore e molte cime dell'Appennino centrale. Nelle giornate più limpide appare l'Adriatico. In discesa occorrono 1 ora fino alla Sella del Brecciaio e 1.30 ore da questa all'Albergo.



Dalla Valle del Vasto al Piano di Camarda

Itinerario n° 48



- **Partenza:** Assergi
- **Tempo di percorrenza:** 2.45 ore
- **Difficoltà:** E - Escursionistico
- **Dislivello:** 950 m
- **Segnavia:** parzialmente segnato (giallo-rosso)
- **Periodo consigliato:** da maggio a ottobre
- **Visualizza la mappa**

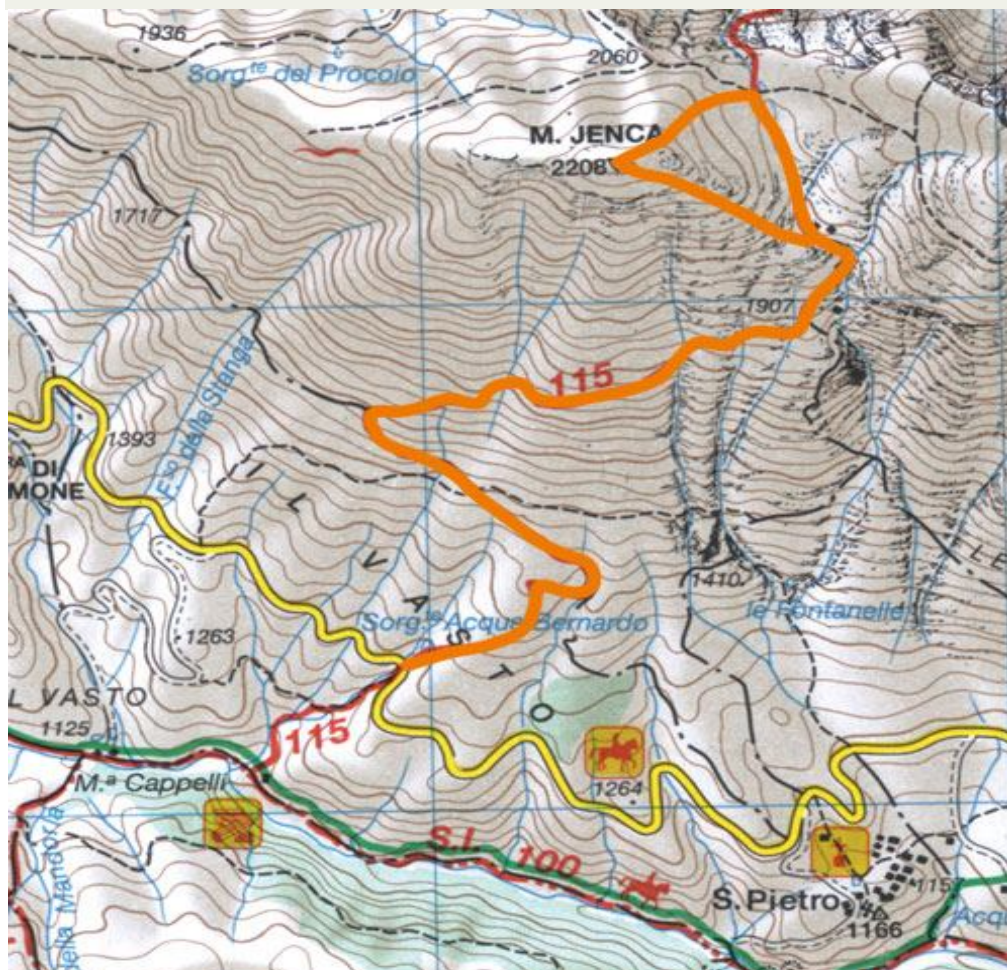
Da Assergi, da Fonte Cerreto o dal Passo delle Capannelle si segue la strada che li collega fino alla sorgente dell'Acqua Bernardo, al km 7,500 della strada, poco a ovest (direzione del Passo) della sterrata che sale a un grosso stazzo. Dal fontanile (1260 metri) conviene salire a sinistra, per un evidente sentiero, fino a un largo crinale di pascoli e ginepri, che si risale con bel panorama sul Monte San Franco, e raggiungendo (1490 metri, 0.30 ore) la sterrata che sale dallo stazzo nel punto in cui il versante diventa più ripido.

Si va a sinistra sul tracciato, si supera un tornante (1580 metri) e si torna a destra con un lungo tratto a mezza costa. Escursionisti allenati possono continuare a salire per prati, obliquando verso destra, fino a raggiungere la sterrata a 1730 metri circa. Chi vuole risparmiarsi qualche minuto può raggiungere in auto lo stazzo (1300 metri) e seguire la sterrata dall'inizio, incontrando dei vecchi segnavia giallo-rossi.

Al termine della diagonale la sterrata si affaccia sui valloni che scendono verso San Pietro, e si alza a tornanti. Dal secondo tornante verso sinistra, una carrareccia indicata da segnavia giallo-rossi entra nel vallone e lo risale fino a un rifugio di pastori e a una cisterna. Proseguendo nel solco si raggiunge il laghetto del Piano di Camarda (2051 metri, 1.45 ore), che separa il Monte Jenca dal Pizzo di Camarda e che può segnare la conclusione della gita.

Proseguendo oltre lo specchio d'acqua ci si affaccia accanto a una recinzione sui ripidi pendii che scendono sulla Valle del Chiarino. Un sentiero sui pascoli porta alla cresta del Monte Jenca, che si segue verso destra fino alla vetta (2208 metri, 0.30 ore), coronata da un grosso ometto di pietre. Da qui, oltre al Pizzo di Camarda e al Corvo, appaiono il Pizzo d'Intermèsoli, il Corno Grande e il Monte San Franco.

In discesa si segue la cresta verso est. Prima di un cocuzzolo che obbligherebbe a risalire si piega a destra, e si scende senza via obbligata, su terreno ripido ma comodo, fino a un sentiero diagonale che riporta verso sinistra. Tornati alla sterrata e al percorso dell'andata lo si segue fino al punto di partenza (1.30 ore).



Dal rifugio Ricotta al Voltigno

Itinerario n° 69



- **Partenza:** Castel del Monte
- **Tempo di percorrenza:** 3.45 ore
- **Difficoltà:** E - Escursionistico
- **Dislivello:** 400 m
- **Segnavia:** parzialmente segnato (bianco-rosso)
- **Periodo consigliato:** da maggio a novembre
- **Visualizza la mappa**

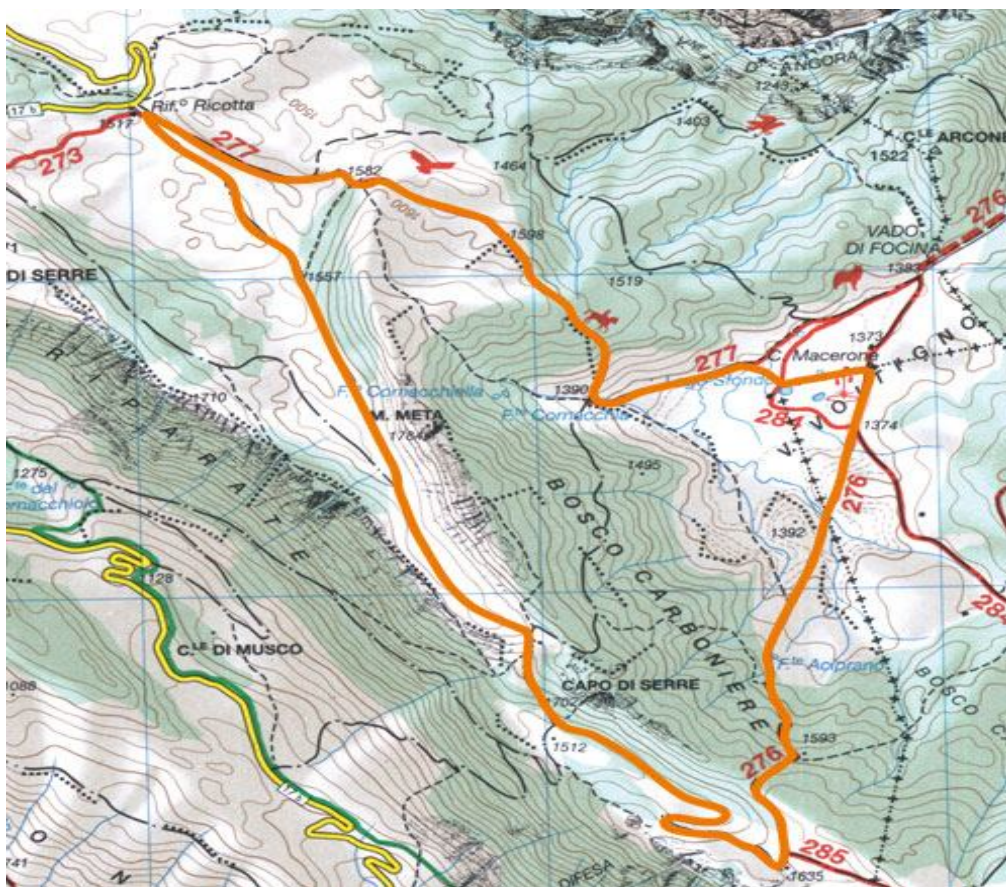
Da Castel del Monte si segue la strada per Campo Imperatore. Scavalcato il valico di Capo di Serre la strada traversa una pineta di rimboscimento e raggiunge una svolta verso sinistra. Qui, sulla destra, si stacca la sterrata che porta al vicinissimo rifugio Ricotta (1517 metri, 5,5 km dal paese), invisibile dalla strada. Un cartello che indica la vendita di formaggio e ricotta segnala il bivio giusto. Lo stesso punto si può raggiungere da Fonte Cerreto e Santo Stefano di Sessanio attraverso Campo Imperatore, o da Farindola per il Vado di Sole.

A piedi si segue la carrareccia che inizia accanto al rifugio e scende a un fontanile sull'altopiano del Pacino, dominato dal roccioso Pizzo di Meta. A un bivio si devia a sinistra su una carrareccia che sale a un crinale inciso da doline, dal quale riappaiono il Monte Prena e il Monte Camicia. A un bivio (1515 metri) si lascia la sterrata, e si piega a destra su un sentiero segnato che scende nella faggeta della Valle della Cornacchia.

Usciti sui pascoli del Voltigno, si raggiunge il grosso stazzo di Fonte Cornacchia (1390 metri, 1.15 ore). Proseguendo sulle tracce del bestiame si raggiungono il Lago Sfondo (1364 metri), ben riconoscibile per la presenza di abbeveratoi in cemento, e gli altri laghetti. Senza raggiungere la ben visibile Casa Macerone si piega a destra, si raggiunge un tratturo e lo si segue verso destra (sud), aggirando a sinistra il modesto cocuzzolo del Colle della Biffa e salendo alla Fonte Aciprano (1452 metri, 1 ora).

Si continua per una sterrata tra i faggi del Bosco Carboniere. Dopo un centinaio di metri la si lascia e si segue una mulattiera, indicata da qualche segnavia giallo-rosso, che sale con ripida a una sella (1638 metri) a sud di Monte Capo di Serre. Incrociata la sterrata trascurata in precedenza si scende per una mulattiera che costeggia le rocce di Capo le Serre e raggiunge un valloncetto e una carrareccia pianeggiante (1654 metri, 0.45 ore).

Alla prima curva la si lascia a sinistra e si sale a destra fino a sbucare nel caratteristico solco della Vallestrina, sorvegliata dalle rocce del Monte Meta. Dove la valle si allarga nel pianoro del Pacino ci si tiene a destra a un bivio, si ritrova la carrareccia dell'andata e la si segue fino al rifugio Ricotta (0.45 ore). Il ritorno sul percorso dell'andata permette di risparmiare un'ora.



Dai Prati di Tivo al rifugio Franchetti

Itinerario n° 43



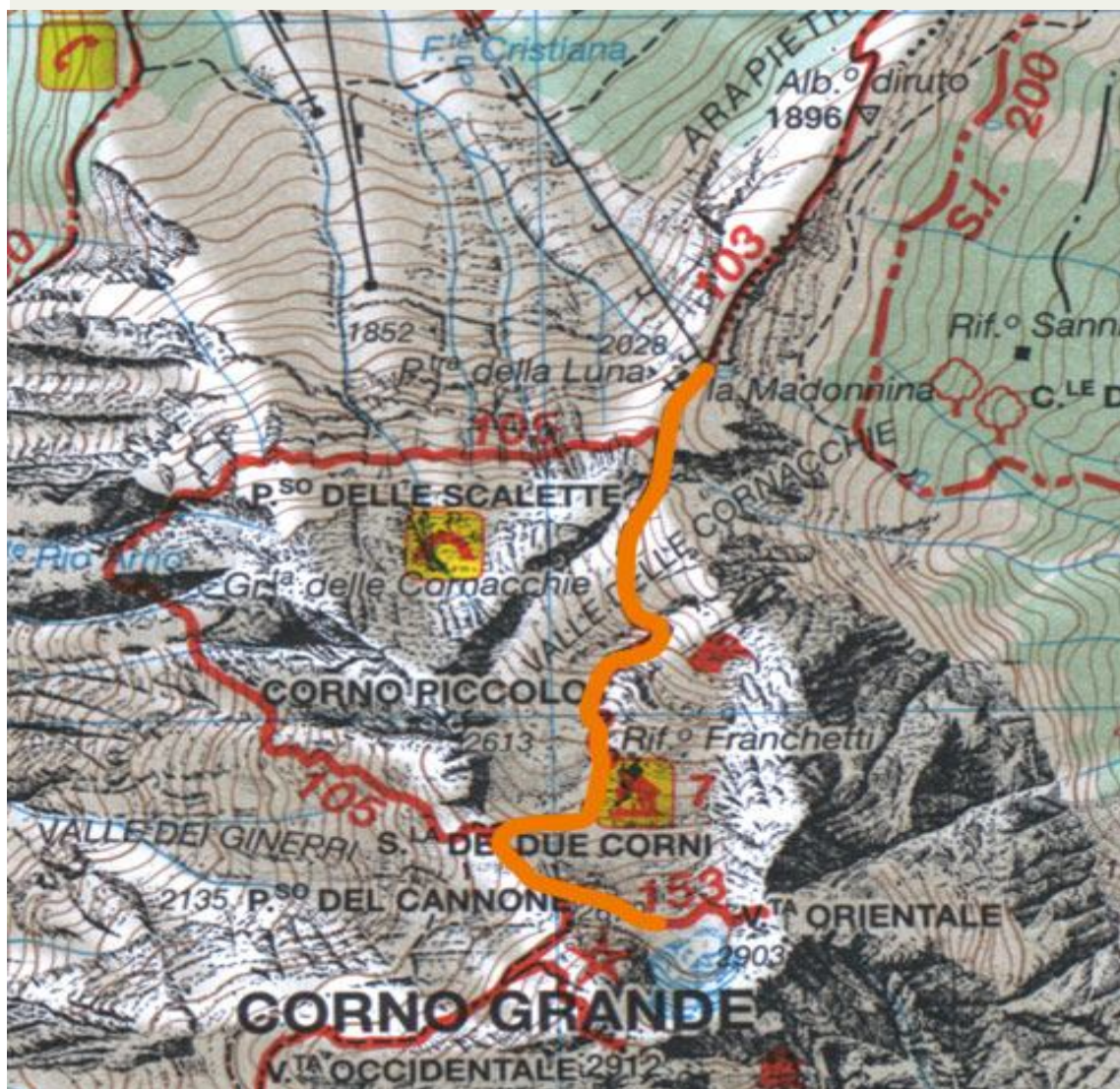
- **Partenza:** Prati di Tivo (1465 m)
- **Tempo di percorrenza:** 1.45 ore
- **Difficoltà:** E - Escursionistico
- **Dislivello:** 680 m
- **Segnavia:** segnato bianco-rosso
- **Periodo consigliato:** da luglio a settembre
- **Visualizza la mappa**

Dal piazzale dei Prati di Tivo (1465 metri) si sale in seggiovia all'Arapietra (1980 metri). Si prosegue sul largo sentiero segnato che passa accanto alla Madonnina e poi sale a svolte verso il Corno Piccolo, lasciando a destra una scorciatoia recuperata dal Parco e i segnavia bianco-rossi del Sentiero Ventricini. Un tratto a mezza costa porta ad affacciarsi sul Vallone delle Cornacchie, nel quale si entra scavalcando l'aereo Passo delle Scalette, che può essere delicato e pericoloso in presenza di neve.

Il sentiero passa tra i colossali massi che occupano il fondo del Vallone, transita in un arco naturale, poi raggiunge per una rampa con gradini artificiali l'ampio crinale che divide in due rami il vallone. Lo si risale con dei tornanti tra i prati, poi ci si alza a strette svolte sulle rocce e si torna tra i massi della parte alta del Vallone. Una rampa porta al rifugio Franchetti (2433 metri, 1 ora), straordinario belvedere verso il Corno Piccolo.

Si riparte per il sentiero che sale sui lastroni a monte del rifugio, e poi traversa a mezza costa in direzione della Sella dei Due Corni, che si raggiunge (2547 metri, 0.15 ore) con un tratto un po' scabroso su terra e roccette. Dal valico si scoprono la Val Maone, il Pizzo d'Intermèsoli e le vicinissime Fiamme di Pietra. Si continua verso sinistra per il largo crinale di ghiaie che sale verso il Corno Grande. Dove questo diventa roccioso (2630 metri) il sentiero si sposta a sinistra e raggiunge un bivio dal quale inizia il sentiero per il Passo del Cannone e il Corno Grande.

Si continua invece a sinistra seguendo i segnavia, si compie qualche saliscendi e si raggiunge la vasta conca ghiaiosa alla base del Ghiacciaio del Calderone (2680 metri, 0.30 ore), dominata dalle quattro vette del Corno Grande. Con una breve discesa si raggiunge la base del ghiacciaio, nevoso all'inizio dell'estate ma di ghiaccio e vivo e in parte nascosto dalle ghiaie ad agosto e a settembre. In discesa occorrono 1.15 ore fino all'Arapietra.



Dai Prati di Tivo al Corno Grande

Itinerario n° 44



- **Partenza:** Prati di Tivo (1465 m)
- **Tempo di percorrenza:** 2.45 ore
- **Difficoltà:** E - Escursionistico
- **Dislivello:** 910 m
- **Segnavia:** segnato bianco-rosso
- **Periodo consigliato:** da luglio a settembre
- **Visualizza la mappa**

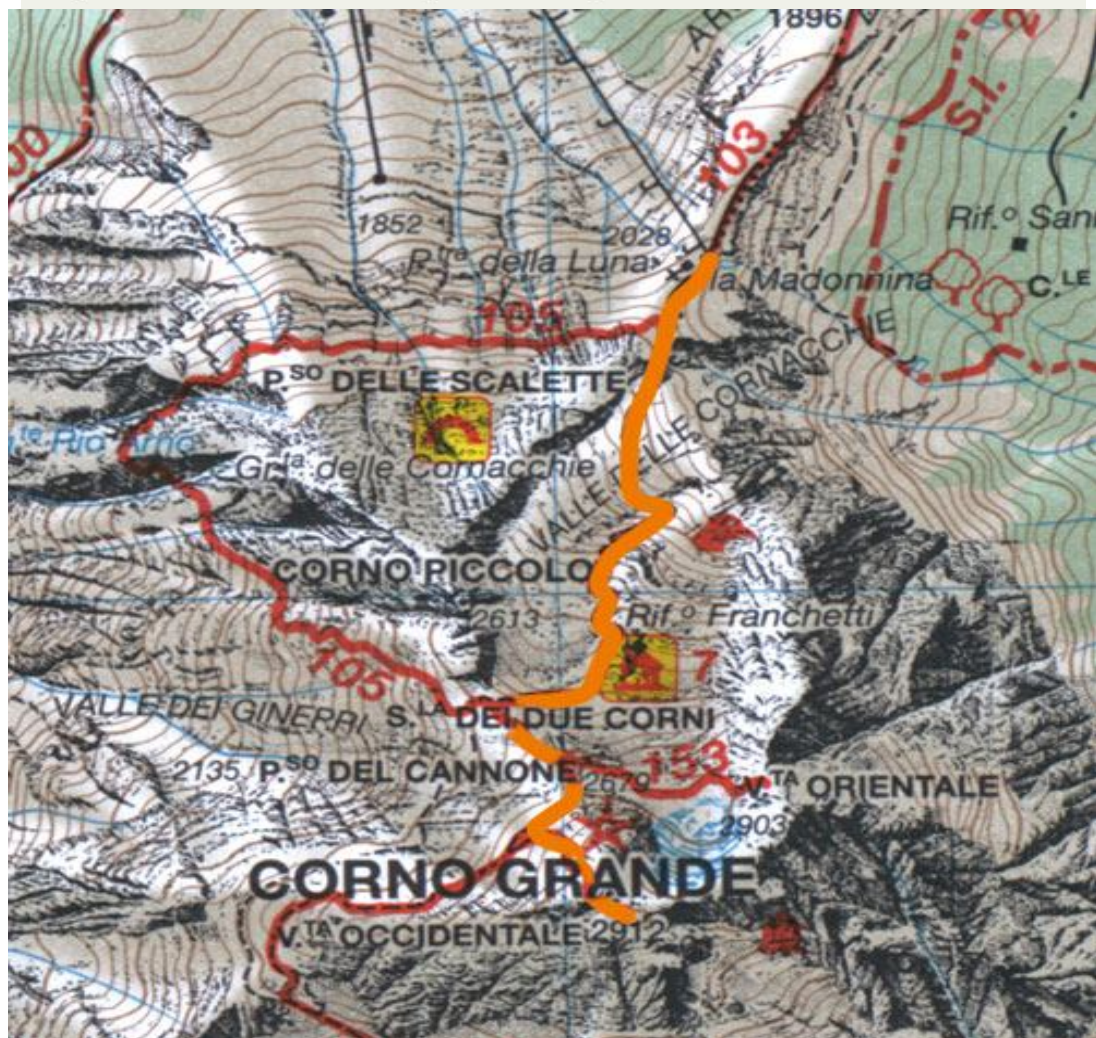
Dal piazzale dei Prati di Tivo (1465 metri) si sale in seggiovia all'Arapietra (1980 metri). Quando l'impianto è chiuso conviene salire a piedi dal Piano del Laghetto con l'itinerario. Proseguendo sull'itinerario precedente si raggiungono il rifugio Franchetti, la Sella dei Due Corni e la base delle rocce (2630 metri, 1.45 ore) che precedono il Ghiacciaio del Calderone.

Senza deviare a sinistra verso la morena del Calderone, che merita comunque una deviazione per osservare il ghiacciaio e le vette del Corno Grande, si continua seguendo i segnavia che si alzano per delle rocce levigate dai passaggi. Superato un canalino attrezzato con una corda fissa metallica (è il passaggio più difficile) si traversa con dei brevi saliscendi su terreno esposto e roccioso fino al Passo del Cannone (2679 metri), che prende il nome da un foro circolare che si apre sulle rocce sovrastanti.

Questo tratto, facile ma abbastanza esposto, può diventare pericoloso in presenza di neve. Un sentiero più comodo permette di continuare a mezza costa fino ad affacciarsi sulle ghiaie della Conca degli Invalidi, dove arriva (2690 metri) la via normale da Campo Imperatore.

Dal bivio si piega a sinistra e si inizia a salire direttamente, seguendo i segnavia per placche rocciose e ghiaioni percorsi da tracce di sentiero a zig zag. I nuovi segnavia bianco-rossi si tengono a sinistra del vecchio tracciato, evitando una zona esposta alla caduta di pietre. Dove il percorso diventa più comodo si segue brevemente un crinale, si torna a destra su terreno ripido ma facile e si raggiunge la cresta oltre la quale appaiono il Corno Grande e i pendii del Calderone.

Si continua verso destra fino a una forcella raggiunta dall'altro lato dai pendii nevosi del Ghiacciaio, si raggiunge a mezza costa il sentiero della cresta Ovest e si sale a pochi metri dal crinale fino alla vetta (2912 metri, 1.15 ore), dov'è una grande croce metallica. Il magnifico panorama abbraccia le altre vette del Corno Grande, il Corno Piccolo, la conca di Campo Imperatore e gran parte dell'Appennino. Nelle giornate migliori appare il Mare Adriatico. In discesa occorrono 1.15 ore fino al rifugio Franchetti e 0.45 ore da questo all'Arapietra.



Da Arischia alla fonte Ovindoli e a Sant'Antonino

Itinerario n° 28



- **Partenza:** Arischia (842 m)
- **Tempo di percorrenza:** 2.45 ore
- **Difficoltà:** E - Escursionistico
- **Dislivello:** 700 m
- **Segnavia:** parzialmente segnato (cartelli)
- **Periodo consigliato:** da gennaio a dicembre
- **Visualizza la mappa**

Dalla piazza della chiesa di Arischia (842 metri) si segue Via Collebrincioni, che tocca le scuole e un giardinetto e raggiunge il centro antico del paese. Si va a destra per Via II Crescenzi e poi a destra per Via Nocicchia. Al successivo incrocio si va per pochi metri a sinistra e poi si riprende a salire per Via I Palazzo, passando accanto al convento di Sant'Angelo e uscendo dall'abitato. Superata una rampa verso sinistra si torna a destra entrando nei calanchi e nei rimboschimenti a pino nero e sbuca sulla statale 80 (974 metri) sulla sinistra di un vallone.

Qui ci si sposta brevemente a destra sulla strada (attenzione!) e si riprende a salire per una ben visibile carrareccia che sale a mezza costa, torna a sinistra e si affaccia sui piacevoli prati (1020 metri, 0.30 ore) in vista dei rimboschimenti del Monte Omo. Questa zona può essere un'ottima meta per una breve passeggiata.

La carrareccia continua a salire dolcemente, raggiunge una nuova zona di rimboschimenti e prosegue attraversando un vallone (il Fosso delle Macchiole) e risalendo il crinale erboso che segue, da cui la vista inizia ad aprirsi verso il versante meridionale del Gran Sasso. Toccata dei ruderi si riprende a salire obliquamente, si traversa un secondo fosso, si lascia a destra il cocuzzolo della Nocicchia e si sale alla Fonte Ovindoli (1461 metri, 1.15 ore), che sgorga in una zona di erosioni. Anche la fonte e il sovrastante Colle omonimo possono essere una buona meta per la camminata.

La carrareccia continua brevemente in piano, poi scende nella Valle del Melo in vista del versante meridionale del Monte San Franco, del Pizzo di Camarda e della Cima delle Malecoste. Una salita obliqua porta al crinale di Colle delle Spiazze, da cui si scende in breve alla Fonte del Cupo e alla conca erbosa, all'area di pic nic e alle costruzioni di Sant'Antonino (1492 metri, 0.45 ore), nei pressi della strada che collega Assergi e Fonte Cerreto con il Passo delle Capannelle. La discesa per questo itinerario richiede 2 ore fino ad Arischia.



Da Fonte Vetica al Monte Tremoggia

Itinerario n° 68



- **Partenza:** Pineta di Fonte Vetica (1632 m)
- **Tempo di percorrenza:** 2.45 ore
- **Difficoltà:** E - Escursionistico
- **Dislivello:** 980 m
- **Segnavia:** segnato (bianco-rosso)
- **Periodo consigliato:** da giugno a ottobre
- **Visualizza la mappa**

La pineta di Fonte Vetica (1632 metri), all'estremità orientale di Campo Imperatore, si raggiunge da Fonte Cerreto, Santo Stefano di Sessanio, Castel del Monte o Rigopiano per le strade asfaltate che salgono all'altopiano. Dal vasto posteggio che si affianca al vecchio rifugio e alla fonte (il ristorante è poco più in alto) si imbocca il sentiero che traversa la pineta.

A un bivio si va a destra, uscendo dal bosco e iniziando a salire accanto a un valloncetto di erba e rocce. Raggiunto un bel prato, si obliqua a destra fino ai prati pianeggianti della Sella di Fonte Fredda (1994 metri, 1 ora), che separa il Monte Tremoggia dal Monte Siella. La zona è ricca di stelle alpine.

Qui si piega a sinistra e si sale, su un sentiero segnato, per la ripida ma facile dorsale erbosa che porta all'anticima e poi alla vetta del Monte Tremoggia (2350 metri, 0.45 ore). Una breve discesa porta alla Sella del Tremoggia (2331 metri), dalla quale si riprende a salire tenendosi sulla sinistra. In basso a destra, spicca il Dente del Lupo. Ai suoi piedi, il selvaggio imbuto del Gravone scende verso Rigopiano.

Una breve traversata a sinistra porta al sentiero del Vallone di Vradra, che si seguirà in discesa. Subito dopo, abbandonando il sentiero, si sale a destra per affacciarsi (2470 metri) sulla parete Nord. La vista è impressionante, e il luogo richiede attenzione. Il sentiero prosegue a mezza costa per ghiaie, raggiunge un larga sella detritica e sale in breve, verso sinistra, fino alla vetta del Monte Camicia (2564 metri, 1 ora). Verso ovest, dal punto più elevato, il panorama si allarga verso Campo Imperatore, il Monte Prena e l'inconfondibile piramide del Corno Grande.

In discesa si segue il percorso di salita fino al bivio che precede la Sella del Tremoggia. Da qui si continua sulla destra, scendendo a mezza costa tra desolati pendii di ghiaie e roccette, seguendo i vecchi segnavia n. 8a. In basso, sulla destra, è lo stretto Vallone di Vradra, mentre ancora più a destra è il caratteristico Masso del Camicia. Il sentiero scende lungamente accanto al fosso, gira un crinale, poi scende direttamente alla pineta e al punto di partenza (1.30 ore).



Da Campotosto al Monte Cardito

Itinerario n° 29



- **Partenza:** Campotosto (1408 m)
- **Tempo di percorrenza:** 1 ore
- **Difficoltà:** E - Escursionistico
- **Dislivello:** 220 m
- **Segnavia:** non segnato
- **Periodo consigliato:** da aprile a novembre
- **Visualizza la mappa**

Dalla piazza centrale di Campotosto (1408 metri), davanti alla chiesa parrocchiale e al Municipio, si imbecca la strada in salita, senza nome visibile e indicata da vecchi segnavia bianco-rossi, che inizia a destra di un palazzo con dei caratteristici archi.

La si segue superando un laboratorio di tessitura, e una bella fontana con teste di montoni. Superate delle case moderne si continua in piano su un largo crinale da cui appaiono le vette della Laga, e poi raggiunge un bivio (1430 metri) un viottolo che inizia accanto a un'immagine sacra e a un piccolo monumento agli Alpini.

Lasciato a destra il viottolo a mezza costa per Preta (lo si seguirà al ritorno) si sale dolcemente fino a un secondo bivio (1464 metri), dove l'asfalto finisce e si va a sinistra affrontando una ripida salita. Dove la pendenza diminuisce la stradina raggiunge la selletta del Colle di Valle Bove, dove recinzione delimita una zona privata.

Lasciata la strada, che prosegue a mezza costa, si sale per il larghissimo crinale alla vetta del Monte Cardito (1592 metri, 1.15 ore), straordinario belvedere sul Lago di Campotosto, sull'intero versante occidentale della Laga, sui Sibillini, sul Terminillo e sulle vette più elevate del Gran Sasso.

In discesa si segue la larga cresta che si dirige a nord est in direzione del Monte Gorzano, si supera la fine della sterrata e si prosegue scavalcando un cocuzzolo senza nome più alto (1611 metri) dello stesso Monte Cardito. Una discesa per pascoli porta alle rovine di San Jaco (1545 metri, 0.30 ore) e a una strada sterrata che sale da Cornillo Nuovo.

La si segue verso destra, si scende alla sella che separa il Monte Cardito e i cocuzzoli vicini dalla Laga e si incontra un sentiero indicato dai segnavia n. 300 e del Sentiero Italia. Seguendoli verso destra si entra nella valle del Rio Fucino, si attraversa il torrente e si continua sulla destra orografica. Una breve risalita porta al percorso dell'andata e a Campotosto (1 ora). La discesa per l'itinerario di salita richiede 1 ora.



Da Campotosto al Monte di Mezzo

Itinerario n° 30



- **Partenza:** Campotosto
- **Tempo di percorrenza:** 3 ore
- **Difficoltà:** E - Escursionistico
- **Dislivello:** 800 m
- **Segnavia:** parzialmente segnato (bianco-rosso)
- **Periodo consigliato:** da giugno a ottobre
- **Visualizza la mappa**

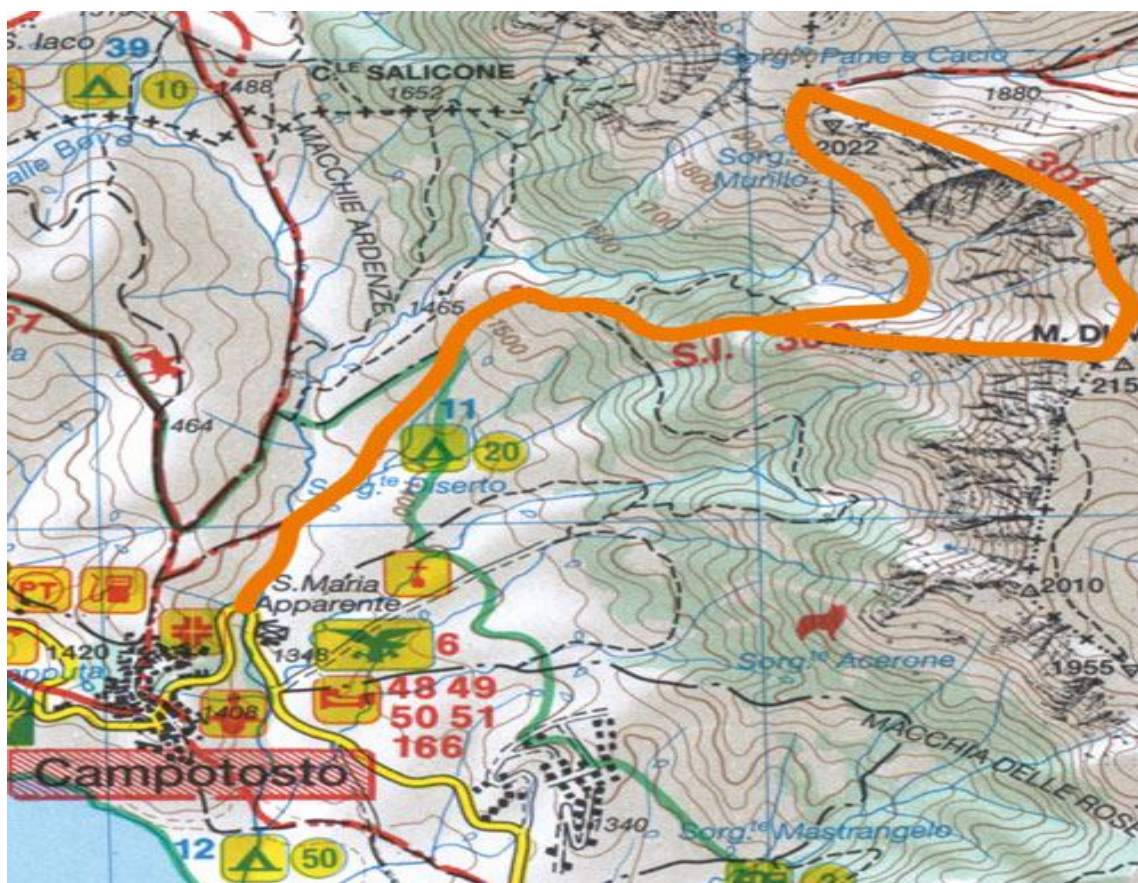
Da Campotosto si segue la strada per L'Aquila e il Passo delle Capannelle fin dove questa traversa il Rio Fucino (1355 metri), poco prima della chiesa di Santa Maria Apparente e del cimitero. Qui (700 metri dal centro, a piedi occorre una decina di minuti) si parcheggia, e si imbocca a piedi una sconnessa carrareccia che costeggia il torrente sulla sinistra. Poco più avanti si attraversa il corso d'acqua, e si continua per un monotono altopiano in direzione della Laga.

Il sentiero piega a destra, entra nella faggeta, e sale in maniera graduale e costante toccando alcune radure e vari piccoli affioramenti rocciosi. Da un'ultima radura inclinata un sentierino nel bosco sale verso destra al panoramico crinale della Costa Sola (1800 metri, 1.15 ore), che può essere un'ottima mèta per una gita più breve. Il tracciato principale continua a mezza costa, traversa il Fosso di Prato Andolino (1779 metri), poi si alza a sinistra, con un lungo percorso a mezza costa tra ripide bancate di arenaria, fino al valloncetto erboso della Sella Laga (1976 metri, 0.45 ore), senza nome sulle carte topografiche.

Sul valico si piega a destra per risalire un ripido pendio erboso che porta a un primo cocuzzolo del crinale. Si continua sul filo della cresta fino all'elevazione successiva da cui si scende a una sella per poi risalire a un terzo cocuzzolo (2132 metri). In questo tratto conviene evitare il tratto più aereo e roccioso del crinale per tenersi sulle tracce di sentiero che corrono pochi metri più in basso sulla sinistra.

Nell'ultimo tratto la cresta diventa più larga e comoda, e il percorso è indicato da pali di legno e ometti di pietre. Con un ampio semicerchio si raggiunge la vetta del Monte di Mezzo (2155 metri, 1 ora), straordinario belvedere sul Lago di Campotosto e la catena del Gran Sasso che appare dal Corno Grande al Monte San Franco. In discesa, la via più breve consiste nel seguire il ripido crinale erboso, evidente anche se privo di segnaletica, che scende sul versante di Campotosto separando il Fosso di Prato Andolino dal Fosso di Costa Sola.

Raggiunto il crinale della Costa Sola lo si percorre, si scende verso destra entrando nel bosco e si ritrova il percorso dell'andata che riporta al punto di partenza. Il ritorno sull'itinerario di andata richiede 0.45 ore fino alla Sella Laga, e 1.30 ore da questa alla strada asfaltata.



Da Filetto alle Abbazie di San Cristante

Itinerario n° 51



- **Partenza:** Filetto (1069 m)
- **Tempo di percorrenza:** 1.45 ore
- **Difficoltà:** E - Escursionistico
- **Dislivello:** 400 m
- **Segnavia:** parzialmente segnato (bianco-rosso, cartelli)
- **Periodo consigliato:** da gennaio a dicembre
- **Visualizza la mappa**

L'abitato di Filetto (1069 metri) si raggiunge in 3 km da Camarda, sulla statale che sale da L'Aquila ad Assergi. Lasciata l'auto all'ingresso del paese si imbecca (cartello) la strada per il Piano di Fugno. Dopo qualche decina di metri la si lascia per scendere a sinistra su una sassosa mulattiera. All'inizio un cartello indica l'abbazia dei Santi Crisante e Daria.

Al termine della discesa si piega a sinistra accanto a un'edicola sacra, e si continua per un viottolo che costeggia un prato, traversa un fosso entrando nel Parco, supera un primo bivio dove si va a destra e ne raggiunge un secondo dove si piega a sinistra, iniziando a salire a sinistra di un valloncetto. Un tratto a mezza costa porta a una staccionata e poi agli insediamenti rupestri noti come "le Grotte di San Crisante".

Si riparte per il sentiero che traversa un valloncetto e sbuca in una zona più coricata dove si deve salire verso destra un rimboschimento. Si continua con altre svolte, poi si sale a sinistra di un vallone tagliato da briglie in cemento. Dove la pendenza diminuisce si raggiunge l'abbazia dei Santi Crisante e Daria (1202 metri, 0.30 ore), che può segnare la conclusione della gita.

Per proseguire occorre seguire verso sinistra un muro a secco, e continuare per un sentiero fino alla Fonte Cisterna (1242 metri). Qui si lascia il sentiero che sale verso il Monte Rofano e si va a destra, per un viottolo pianeggiante che attraversa il rimboschimento, traversa un profondo vallone e due fossi meno marcati e raggiunge (1275 metri, 0.45 ore) una strada asfaltata sul pianoro di Mandre Tozzi.

La si segue a sinistra si supera un edificio in pietra restaurato, e dove la strada piega a sinistra si sale per un valloncetto percorso da tracce del bestiame. Ritrovata la strada a una larga sella si sale a destra alla chiesa di Sant'Eusanio (1399 metri, 0.30 ore), affiancata da uno stazzo, su un pianoro in vista del Pizzo Cefalone e del Corno Grande.

In discesa si torna per la via dell'andata a Mandre Tozzi e si continua sulla strada fin dove questa si affaccia su Filetto e su un profondo vallone chiuso da modeste pareti calcaree. Lasciata la strada, si scende per evidenti tracce di sentiero sul fondo del vallone fino a tornare alla Fonte Vecchia. Sul percorso di andata si risale al paese (1.15 ore).

