

CIASPOLATA NEL PARCO NAZIONALE D'ABRUZZO LAZIO E MOLISE

Giornata di venerdì: alle pendici del Monte Tranquillo in notturna:

Il Monte Tranquillo, in dialetto pescasserolese “trnghill”, è il luogo di montagna al quale gli abitanti di Pescasseroli sono più legati da un sentimento di rispetto e devozione religiosa. Presso il valico si trova la chiesetta di Monte Tranquillo, nella quale è custodita la Madonna Nera che i pescasserolesi venerano. Un tempo questa chiesetta era un rifugio per viandanti e pellegrini che si spostavano dal Lazio all'Abruzzo e viceversa. Ogni anno, l'ultima domenica di luglio, si svolge un pellegrinaggio al quale partecipa tutta la popolazione pescasserolese, ma anche le popolazioni dei paesini ciociari del versante laziale salgono al valico in occasione di questa festa. Un'escursione dunque, non solo in uno dei luoghi naturalisticamente più interessanti del Parco, ma anche un viaggio nella tradizione, nella storia e nella cultura locale.

Percorso mediamente impegnativo all'interno del Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise (da ora P.N.A.L.M.). L'itinerario percorre la strada forestale che collega Pescasseroli al Santuario di Monte Tranquillo e, proseguendo verso sud, attraversando la piana di Campo Rotondo e la Piana di Macchiarvana, si ricollega alla strada statale SR 509 del passo di Forca d'Acero. La maggior parte dell'itinerario attraversa le meravigliose faggete del P.N.A.L.M., contornate dal silenzio assoluto di questi posti, rotto soltanto dai dolci suoni della natura. Il rifugio Monte Tranquillo, a 1640 metri, è situato alle falde del Monte Tranquillo, nel P.N.A.L.M., in una conca aperta verso nord-est, in direzione di Opi-Pescasseroli. Il rifugio è composto da tre locali di cui uno è ampio ed aperto, mentre gli altri due sono chiusi da una porta accessibile; esso può essere raggiunto dal Ponte Nibbio, da Forca d'Acero e da Pescasseroli.

L'itinerario:

Dal Ponte Nibbio (superstrada Sora-Forca d'Acero), seguire il sentiero Q7 (cartina del P.N.A.L.M.) che arriva fino al Rifugio Lattara. Continuare in direzione della valle per circa 150 metri dopodiché svoltare verso sinistra a salire. Il sentiero sale a tornanti nel bosco fino ad arrivare al Valico del Tranquillo. Da qui si può vedere il rifugio poco più in basso.

Quota di partenza: 1147 metri.

Quota vetta: 1841 metri

Dislivello complessivo : 700 metri

Tempo: 3 ore fino alla vetta del Monte Tranquillo.

Difficoltà: E

Itinerari alternativi:

Da Pescasseroli si segue la sterrata che passa dal maneggio e raggiunge l'accesso “C” del P.N.A.L.M. nei pressi del quale si trova il fontanile della Difesa, Da questo punto è possibile seguire la sterrata che tuttavia compie un lungo tornante ed è meno piacevole per chi cammina, pertanto è meglio salire attraverso i prati fino al rifugio della Difesa che è in genere chiuso e riservato ai ricercatori del P.N.A.L.M. Dal rifugio si imbecca il sentiero contrassegnato “C3” che compie circa lo stesso percorso della strada sterrata, passando in amene zone prative alla base del “catino” di Monte Tranquillo. Quando il sentiero entra nella faggeta si ricongiunge alla sterrata che prosegue in salita nel bosco.

E' possibile raggiungere il santuario di Monte Tranquillo sia lungo la strada, sia seguendo tratti di sentiero che ne tagliano i tornanti. Il santuario (1557 metri) è stato costruito in tempi abbastanza recenti in un luogo considerato sacro fin dai secoli passati e si trova in posizione panoramica. Dal momento che, partendo da Pescasseroli, è possibile arrivare in auto fino al termine della zona edificata, si può calcolare che in circa un'ora e mezzo tutti possano raggiungere il santuario; questa gita è dunque consigliata anche ai camminatori meno allenati. Il percorso è raccomandabile nei

mesi primaverili, nelle radure della faggeta si può osservare infatti la fioritura dell'Iris Marsica, il giaggiolo marsicano, da pochi anni individuato come rara specie endemica di questa zona e rigorosamente protetto. Dal santuario si riprende il sentiero "C3" che, in direzione sud-ovest, attraversa una zona a pascolo, oltrepassa uno stazzo e, piegando decisamente a sud, raggiunge il valico di Monte Tranquillo (1637 metri), punto di confluenza di numerosi itinerari che permettono traversate a Pescosolido e alla strada che porta a Campoli Appennino e a San Donato Val di Comino. Dal valico, per tracce di sentiero su terreno prativo, si sale senza difficoltà alla vetta di Monte Tranquillo, da cui si gode un bel panorama che comprende le faggete della Macchiarvana e della Macchia Palombo verso est.

Il ritorno può avvenire lungo l'itinerario di salita, ma più interessante è compiere la traversata fino a Forca d'Acero con altre due ore di cammino, cinque ore in tutto. Da Forca d'Acero si può rientrare a Pescasseroli con i mezzi pubblici (informarsi all'Ufficio di zona) o in autostop, ma è anche possibile il pernottamento nel rifugio del P.N.A.L.M. (occorre il sacco a pelo), previa richiesta anche in questo caso all'Ufficio di zona; nei pressi vi è un bar-ristorante.

Per raggiungere Forca d'Acero dalla vetta del Tranquillo si scende nuovamente lungo la sterrata fin oltre il santuario, dove la strada si immette in un'altra sterrata, segnata "C1", che semplicemente si segue senza difficoltà fin quasi a Forca d'Acero. Per evitare un inutile tratto di strada, alla fine si devia per un sentiero, segnata "P1", che si vede sulla destra e che porta in breve al rifugio. Nelle vicinanze è l'accesso "P" al P.N.A.L.M.

Durante il percorso si apprezzano dapprima la grande zona prativa di Campo Rotondo, sulla sinistra di chi cammina, e poi il bel pianoro della Macchiarvana. Attraverso boschi di faggio ed ampie radure, giungeremo fino al Santuario della Madonna Nera di Monte Tranquillo (1630 metri), luogo di culto ed un tempo anche luogo di scambi commerciali fra le popolazioni abruzzesi e ciociare.

Giornata di sabato: Monte Capraro dalla Val di Rose

Ci troviamo nel cuore del P.N.A.L.M. e più precisamente nel bellissimo anfiteatro roccioso della Camosciara formato, appunto, dal Monte Capraro (2.100 metri), dal Monte Sterpidalto (1.966 metri), dal Balzo della Chiesa (2.073 metri) e da I Tre Mortari (1.978 metri). Il Monte Capraro rappresenta anche un'importante punto nodale in quanto vi convergono ben quattro valli: la Valle Tre Confini da Sud, la Valle Camosciara da Nord, la Val di Rose da Nord Est e la Valle Iannanghera e Risione da Est. Montagna dai due volti, in quanto se a Nord precipita verticale sulla Valle Camosciara, a Sud è caratterizzata da dolci pendii a pascolo che digradano verso Forca Resuni e la Val Risione. La Val di Rose non ha bisogno di presentazioni. E' un itinerario classico, conosciutissimo, bellissimo e di grande soddisfazione. Nella bella stagione è sicuramente fra gli itinerari più frequentati dei monti d'Abruzzo. D'inverno però tutto cambia; il silenzio, la pace e la wilderness si riappropriano di questi fantastici posti. Il percorso parte da Civitella Alfedena, stupendo borgo del P.N.A.L.M., ed attraversa, nella prima parte, un bel bosco di faggio quasi sempre aperto e mai opprimente e, nella seconda parte, un bell'anfiteatro glaciale fino al panoramico Passo Cavuto. Il proseguimento dell'escursione verso la stretta cima di Monte Capraro è in realtà vietato dai regolamenti del Parco, tuttavia è di solito tollerato dai guardaparco nel periodo invernale. Il panorama dalla vetta è veramente bello e spazia su quasi tutti i monti del Parco con in primo piano i ripidissimi monti dell'anfiteatro della Camosciara.

L'itinerario:

Lasciate le auto nel grande parcheggio situato nella parte alta del paese di Civitella Alfedena, ci si incammina passando davanti ad un bel fontanile e lasciando a sinistra la strada che scende verso il centro del paese. Si prosegue dritti sulla strada asfaltata che, pianeggiante, conduce in breve ad una scalinata che troviamo alla nostra destra e da cui ha inizio il sentiero II per la Val di Rose (indicazioni). Si inizia a salire su una ripida mulattiera un po' disagiata fino ad incontrare un cartello in legno in corrispondenza del quale si devia a destra. Superato un evidente tornante a sinistra, in breve si esce dal boschetto su una radura con bel panorama su Civitella Alfedena, sul lago e sul borgo di Barrea. Si continua a salire con alcune svolte, alternando tratti di bosco a spazi aperti. Rientrati definitivamente nel bosco la pendenza diminuisce un poco e il sentiero si fa meno faticoso. Per un lungo tratto si attraversa a mezza costa il bel bosco di faggi. Superata una grande radura ed i ruderi di un piccolo stazzo, si rientra nuovamente nel bosco che via via dirada fino ad uscirne a quota 1.700 metri circa al cospetto di un bell'anfiteatro, chiuso a destra (sinistra orografica) dall'appuntata cima del Monte Sterpidalto, 1.966 metri, e a sinistra (destra orografica) dalle pareti rocciose del Monte Boccanera, 1.982 metri, a due ore circa dalla partenza. Si continua a salire più o meno al centro dell'anfiteatro superando una crestina che lo divide in due. Con larghi zig-zag e con i panorami che dietro di noi si fanno sempre più ampi in poco più di mezz'ora si raggiunge l'intaglio roccioso di Passo Cavuto, 1.942 metri. Dal passo è possibile godere di un magnifico panorama: ad est verso tutta la Val di Rose, il Lago di Barrea e il Monte Greco, ad ovest sulle vette rocciose della Camosciara e sul Monte Petroso e a nord verso il Monte Amaro di Opi e il Marsicano.

Oltrepassato il passo si scende di una trentina di metri verso la forcella e l'attacco della cresta Nord-Est del Monte Capraro. Si risale la cresta mantenendo sempre alla nostra destra il vertiginoso precipizio dell'anfiteatro della Camosciara. La cresta, dapprima larga e senza difficoltà, si fa via via più stretta e, se ghiacciata, potrebbe richiedere l'uso di ramponi e piccozza. Si aggirano a sinistra in alcuni punti macchie di pini mughi e facili roccette e in breve si raggiunge la vetta del Monte Capraro, 2.100 m, trenta minuti. La vista, molto bella sul vicino Balzo della Chiesa, 2.073 metri, spazia su tutti i monti del Parco fino ai più lontani monti del Gran Sasso e della Majella.

Per il ritorno si segue lo stesso itinerario dell'andata.

Punto di partenza: Civitella Alfedena, 1.120 metri.

Dislivello: 900 metri circa

Tempi di percorrenza: salita ore 3,30 circa.

Lunghezza : 9,00 chilometri circa, andata e ritorno.

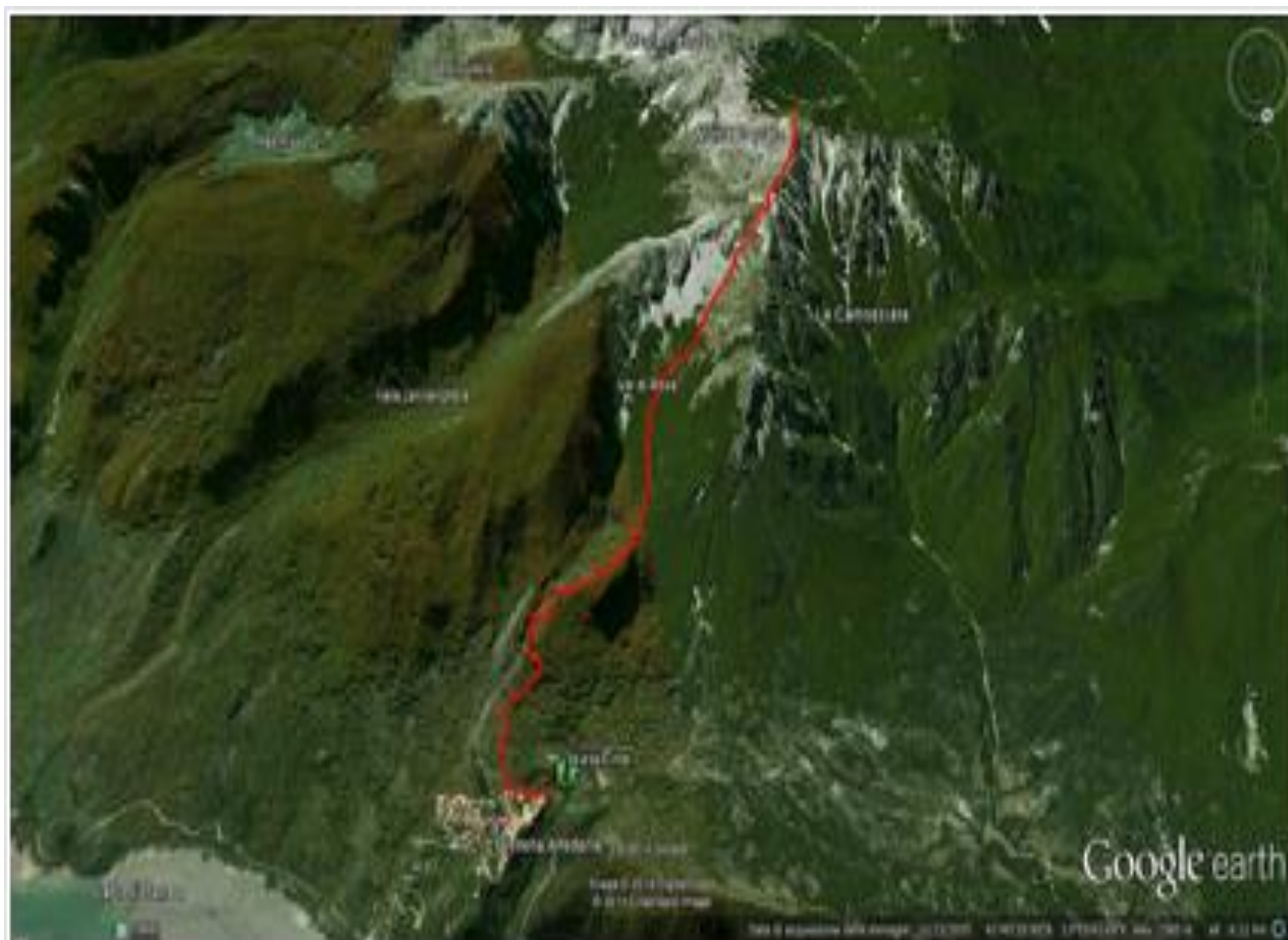
Difficoltà: EAI, escursionismo in ambiente innevato

Cartografia di riferimento:

Carta Escursionistica "Parco d'Abruzzo", scala 1:25.000, Iter Edizioni, Edizione 2012;

Carta Escursionistica "Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise, scala 1:25.000, Ente Parco, Edizione 2009

Accesso stradale: autostrada A24-A25 Roma-Pescara. Per chi proviene da Roma, uscita casello autostradale di Pescina. Proseguire quindi per Gioia dei Marsi e sulla SS n. 83 Marsicana per Pescasseroli, Villetta Barrea e Civitella Alfedena. Entrati a Civitella Alfedena si sale alle parte alta del paese dove è presente un grande parcheggio. Per chi proviene da Pescara, uscita casello autostradale di Cocullo. Proseguire quindi per Ortona dei Marsi, Bisegna e sulla SS n. 83 Marsicana per Pescasseroli, Villetta Barrea e Civitella Alfedena.



Giornata di domenica: Serra del Campitello dalla Valle del Tasso

Siamo nel territorio del Comune di Scanno. Ci troviamo all'interno del complesso gruppo montuoso dei Monti Marsicani e più precisamente al centro della lunga dorsale montuosa che, originando dalla Montagna Grande, prosegue per la Serra della Terrata, quella del Campitello, il Monte della Corte e che culmina con l'elevazione del Monte Marsicano. Su questa dorsale montuosa passa il confine nordorientale del P.N.A.L.M.

L'itinerario

Itinerario molto suggestivo che risale per un tratto la bella Valle del Tasso dopodiché si snoda per radure, vallette ed impluvi su un versante dalla conformazione alquanto articolata, molto panoramico, mai monotono e di straordinaria bellezza paesaggistica.

Siamo in una zona periferica del P.N.A.L.M., probabilmente una delle zone del Parco meno frequentate nella stagione estiva ma molto apprezzata dagli amanti dell'escursionismo invernale alla ricerca di quiete, scenari mutevoli e pendii non particolarmente ripidi da percorrere con gli sci o con le ciaspole.

Parcheggiata l'auto si risale la carrareccia fin verso i 1420 metri di quota dove, alla fine di una tripla curva sinistra-destra-sinistra, la si lascia per risalire a destra una radura allungata via via più ripida tra due fasce di bosco. Al termine della radura, quando la pendenza spiana, si intercetta una carrareccia (visibile anche se innevata) e la si segue a destra dapprima in leggera salita e via via con una pendenza più marcata fino a che si raggiunge una radura pianeggiante nota ai locali con il nome di "viperaio". Si attraversa la radura e prima che la carrareccia torni a salire la si lascia per piegare a sinistra (sud-ovest) in direzione di un boschetto e di un fossetto. Si risale il fossetto attraversando una breve fascia di bosco, usciti dal quale ci si immette in una valletta stretta e quindi ad una radura pianeggiante più ampia con un bellissimo panorama alla nostra sinistra sulle rocce del Monte del Campitello. Si lascia la radura a sinistra e si va a destra (nord-ovest) in leggera salita prendendo come riferimento un piccolo alberello isolato. Superato l'alberello si intercetta alla nostra sinistra un'altra valletta stretta che si risale. Usciti dalla valletta si è ormai in vista di un ampio anfiteatro che si risale mantenendosi a sinistra (destra orografica) e con pendenza via via più marcata.

Prima di raggiungere la cresta si piega leggermente a destra e si risale l'ultimo breve pendio che adduce alla vetta della Serra del Campitello, a 2.026 metri. Panorama stupendo sui monti del Parco. Per il ritorno si segue lo stesso itinerario dell'andata oppure, volendo, è possibile una breve deviazione verso lo Stazzo di Camporotondo visibile dalla vetta della Serra del Campitello.

Punto di partenza: Valle del Tasso, quota variabile in base all'innevamento, tra i 1.226 e i 1.350 metri.

Tempi di percorrenza: in salita ore 3,00 circa, escluse le soste.

Dislivello: variabile in base all'innevamento, dai 700 agli 800 metri circa

Difficoltà: EAI, escursionismo in ambiente innevato

Periodo consigliato: da metà dicembre a marzo

Cartografia di riferimento:

Carta Escursionistica "Parco d'Abruzzo", scala 1:25.000, Iter Edizioni, Edizione 2012;

Carta Escursionistica "Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise", scala 1:25.000, Ente Parco, edizione 2009

Accesso stradale: Autostrada A24-A25 Roma-Pescara, uscita al casello di Cocullo. Proseguire per Anversa degli Abruzzi e Scanno. Da Scanno proseguire in auto lungo la SS n. 479 per Passo Godi e Villetta Barrea. Superati una serie di tornanti, subito prima di un ponticello, si abbandona la strada per Passo Godi e si prende a destra una strada (inizialmente asfaltata) che conduce alle Sorgenti del Tasso (indicazioni per ristorante "Il Ranch") e la si risale fin dove è possibile. Solitamente la strada della Valle del Tasso viene liberata dalla neve fino a quota 1.226 m, in corrispondenza del bivio per

la Masseria Parenti. Se però l'innnevamento non è abbondante si potrà proseguire in auto generalmente fino ai 1.300 – 1.350 m di quota.

Mappa Google Earth dell'itinerario

