

SENTIERO	ITINERARIO	Diff.	Lung. (KM)	TEMPO ANDATA	DISLIVELLO SALITA(M)	DISLIVELLO DISCESA(N
Α	CASENTINO - CONVENTO SANTO SPIRITO	Е	(KM) 2,93	1H00'	207	DISCESA(M
В	CASENTINO - BIVIO CONVENTO SANTO					
	SPIRITO  CASENTINO - LA FONTE	E	1,5	0H30'	120	27
-		Т	1,83	0H40'	18	101
D	LA FONTE - STIFFE	Т	3,47	1H00'	41	46
E	STIFFE - CAMPANA (lungo Aterno)	Т	2,1	0H40'	14	16
F	STIFFE - LA FOSSA	E	1,84	0H40'	134	53
G	STIFFE - 20B	E	1,22	0H25'	232	5
Н	LA FOSSA -	Е	3,9	1H20'	672	448
	FONTEAVIGNONE  CAMPO CASOLI - FRASCARA - CASTELLO -		•			
К	VALLECUPA - CAMPANA STAZIONE DI TIONE -	E	3,55	1H15'	147	304
	SUCCIANO	E	5	2H00′	269	136
L	CAMPO CASOLI  CAMPO CASOLI -	T	1,5	0H30'	91	12 102
M	PEDICCIANO - FONTECCHIO		2,4	0H40'	51	102
N	EX CONVENTO S.FRANCESCO - CAMPO CASOLI	Т	1,71	0H35'	25	15
0	FONTECCHIO - FIUME ATERNO (via dell'Aquila)		0,8	0H12'	9	137
Р	FONTECCHIO - FIUME ATERNO (ponte romano)	Т	0,7	0H11'	2	100
Q	FONTECCHIO - FIUME ATERNO	т	1,87	0H30'	12	104
R	OPI - FONTE DEL POZZO	E	2,1	0H35'	87	68
S	VALLE DEL CONTE- RIPA -					
Т	OPI  VALLE DEL CONTE - OPI	E	7,02	2H20'	202	201
	VALLE DEL CONTE - OPT	E	1,8	0H35'	69	67
U	SELVA DI TUSSIO-PRATA	E	1,38	0H25'	15	38
V	D'ANSIDONIA- PELTUINUM - TUSSIO - BOMINACO	E	11,3	3H45'	352	429
W	BOMINCO - VALLICELLA	Т	1,18	0H20'	60	41
Х	PAGLIARE DI FONTECCHIO - CIMITERO ROCCA DI MEZZO	E	6,62	2H40'	485	188
Y	(consigliato utilizzo GPS!) STAZIONE DI TIONE - PAGLIARE DI TIONE					
	(Interamente su strada asfaltata)	E	4,92	2H00'	628	57
Z	BOMINACO - SELVA DI TUSSIO	E	3,97	1H20'	77	150
AA	BOMINACO - S.ERASMO	E	4,3	1H40'	310	70
AB	S.ERASMO - BIVIO MADONNA DELLA VALLE	Е	2,87	0H45'	55	160
AC	COLLE DELLA DEFENSA - ACCIANO	E	6,42	2H15'	51	557
AD	ACCIANO -	Е	3,42	1H15'	214	62
	ROCCAPRETURO	_	3,42	11113	214	02
AE	ROCCAPRETURO - CASTELLO DI BEFFI	Т	2,20	0H30'	23	138
AF	GORIANO VALLI - PONTE ROMANO	E	2,34	0H45'	42	208
AG	Interamente su strada asfaltata	Т	1,34	0h30'	167	0
АН	Collegamento 19B - AI	Е	1,95	0H40'	19	162
Al	SECINARO - STRADA PER GORIANO VALLI	E	4,00	1H20'	127	244
14A	ROVERE - FONTE ANATELLA - PRATI DEL SIRENTE	E	10	3h00'	507	414
17	ROCCA DI MEZZO - VALLE CORDORE - PAGLIARE DI TIONE	E	10,4	3H00'	288	560
19	SECINARO - FONTE DELL'ACQUA - CHIUSA DELLA MADONNA	E	9	2h30'	467	69
19A	FONTE DELL'ACQUA - LAGO DI TEMPRA -	Е	6,84	2h20'	154	93
19B	PAGLIARE DI TIONE  GORIANO VALLI - COLLE  DELLE ROSE - LAGO DI					
	TEMPRA TERRANERA - PAGLIARE	E	2,76	1h00''	477	5
20	DI FONTECCHIO - PAGLIARE DI TIONE	E	11,2	3h30'	81	337
20B	TERRANERA - CAMPANA	E	4,6	2h00'	38	709
20C	CAMPANA - PAGLIARE DI FAGNANO	E	4,9	2h40'	556	71
20D	STAZIONE DI FONTECCHIO - PAGLIARE DI FONTECCHIO	E	3,6	1h30'	517	24
21	FONTECCHIO - S.PIO - BOMINACO	E	6,4	2h30'	513	94
22	SUCCIANO - CHIESA DI					
22B	S.ERASMO  ROCCAPRETURO - MADONNA DELLA VALLE	E	3	1h30'	509	4
	- COLLE DELLA DEFENSA	E	4	1h30'	364	49
LA1	CAMPANA - BEFFI	E	12	4h00'	327	268
LA2	BEFFI - ACCIANO	E	6	2h00'	268	278
LA3	SUCCIANO - STAZIONE DI BEFFI	E	1	0h20'	10	165

 $\mathbf{E} = \text{Challenging paths for experts}; \mathbf{T} = \text{Easy touristic paths}.$ 

PERCORSI AD ANELLO CONSIGLIATI from San Pio di Fontecchio to Bominaco if the trail is Percorsi che collegano fra loro diversi sentieri - in- followed in that direction. dicati fra parentesi con numeri e lettere riferiti alla mappa - e consentono di non percorrere il medesimo 4 - Anello Santa Maria del Ponte - Succiano San

necessario prestare la massima attenzione.

do boschi, vallette e conche solitarie, terreni agri-

2 - Grande anello di Bominaco e Peltuinum

(V) - Sette Fonti (V) - Peltuinum (V) - Prata d'Ansido-

Anello con una lunghezza di 20 km circa con una

pendenza media del 6,8%, si sviluppa quasi inte-

è consigliabile evitare le ore più calde.

The Great Circle of Bominaco and Peltuinum

(U) - Opi (T) - San Pio di Fontecchio (R + 21)

RECOMMENDED CIRCULAR TRAILS

please pay attention.

sta dalle ginestre.

The Great Ripa Circle

1 - Grande anello di Ripa

tracciato all'andata ed al ritorno. La maggior parte Erasmo - Bominaco - San Pio di F. e Fontecdei tracciati sono su sentieri pedonali ma alcuni tratti degli anelli sono su strade bianche o (raramente) Santa Maria del Ponte - San Pancrazio (K) - Sucasfaltate, aperta al traffico veicolare anche se in geciano (K) - Sant'Erasmo (22) - sotto Bominaco (AA) nere molto poco trafficati: in questi casi è comunque - Bominaco (21) - San Pio di Fontecchio (M+21) -



San Pio di Fontecchio - Bominaco (21 + W) - Selva km circa con una pendenza media di 9% raggiunge di Tussio (Z) - Valle del Conte (U) - Valle Bovacchio quota 1156 mt nei pressi dell'Eremo di Sant'Erasmo, con una vista meravigliosa sulla valle dell'Aterno, sul (S) - Ripa - Opi (S) - San Pio di Fontecchio (R + 21) Sirente e sul Gran Sasso. Il percorso parte dal borgo di Santa Maria del Ponte con la sua bella collegiata ed il borgo murato, tocca l'eremo di San Pancrazio, Succiano (bar-ristornate) e Bominaco (bar-ristorante) con il suo castello con vista sul tratturo, le splendide chiese medioevali di Santa Maria Assunta e di San Pellegrino. Più impegnativo, se lo si percorre da Santa Maria del Ponte verso Bominaco, dato che passa da 516 mt a 1154 mt; più semplice se effettuato al Anello con una lunghezza di 18,4 km circa con una contrario: in questo caso però prestare attenzione pendenza media del 5,6%, si sviluppa quasi intera- al tratto che da Sant'Erasmo porta alla frazione di mente su carrarecce facilmente percorribili, in ombra Succiano dove il fondo pietroso della carrareccia diper lunghi tratti. L'anello attraversa i borghi abitati di venta scivoloso. Consigliato l'utilizzo dei bastoncini. Ripa di Fagnano (nella piazza principale è presente Attenzione il tratto che va da Succiano a Bominaco una fontanella), Opi e Bominaco; in quest'ultimo è è quasi del tutto privo di alberi e quindi di ombra. Da presente un bar-ristorante, un castello con vista sul Bominaco si torna nella valle dell'Aterno via San Pio tratturo e le splendide chiese medioevali di Santa e Fontecchio per riprendere poi la stradina di fondo-Maria Assunta e di San Pellegrino. L'anello offre una valle fino alla collegiata di Santa Maria del Ponte ed buona panoramica del nostro territorio, attraversan- al soprastante borgo.

coli coltivati e d incolti, piccoli centri abitati. Il tratto The Circle of Santa Maria del Ponte - Succiano più impegnativo, un paio d'ore di cammino circa, è - San Erasmo - Bominaco - San Pio di F. - Fontecquello che si sviluppa tra San Pio di Fontecchio e chio - Santa Maria del Ponte Bominaco. Se si sta percorrendo l'anello da Bomina- Santa Maria del Ponte - San Pancrazio (K) - Succiano

co verso Ripa di Fagnano, prestare attenzione, 900 (K) - Sant'Erasmo (22) - under Bominaco (AA) - Bomimetri dopo il centro abitato di Bominaco, in quanto il naco (21) - San Pio di Fontecchio (M+21) - Fontecpercorso abbandona il breve tratto asfaltato a favore chio (21) Santa Maria del Ponte (Q + LA1) di una piccola carrareccia, sulla destra, semi nasco- A trail of about 20 km with an average gradient of 6.3% reaching an altitude of 1154m near the hermitage of Saint Erasmus, where there are wonderful views of the Aterno valley, and the Sirente and Gran San Pio di Fontecchio - Bominaco (21 + W) - Selva Sasso mountains. The trail starts at Santa Maria del di Tussio (Z) - Valle del Conte (U) - Valle Bovacchio Ponte with its lovely collegiate church, and passes (S) - Ripa - Opi (S) - San Pio di Fontecchio (R + 21) through the villages of Succiano (bar/restaurant) and A circular trail of about 19 km with an average gradi- Bominaco (bar/restaurant) where there is a castle ent of 5.6%, that almost always follows easy tracks. with a view over the 'tratturo' (ancient herders' mi-The trail passes through the villages of Ripa di Fag- gration trail) and the beautiful medieval churches of nano (in the main piazza there is a drinking fountain), Santa Maria Assunta and San Pellegrino. The trail is Opi and Bominaco; in the latter there is a bar/res- more demanding if attempted from Santa Maria del taurant, a castle with a view over the 'tratturo' (the Ponte towards Sant'Erasmo (a nice ermitage with a ancient herders' migration trail), and the beautiful breathtaking view on Sirente and Gran Sasso) as it churches of Santa Maria Assunta and San Pellegrino. climbs slowly but steadily from 516m to 1154. At-Throughout the trail there are beautiful panoramas of tention: remember to take water as there is none to the area, and it also passes through woods, valleys, be had along this section! It is easier in the other difields and small villages. The most difficult section, rection, but be careful of the section between Saint of about two hours, is from San Pio di Fontecchio to Erasmus and Succiano where the stony path can be Bominaco. If you follow the trail from Bominaco to slippery. The use of poles is recommended. Also be Ripa di Fagnano, be careful not to miss the trail as it aware that between Succiano and Bominaco there is leaves the short asphalt section and heads off to the almost no shade. The way back to the Aterno valley is right up a small track partly hidden by the bushes of through San Pio di Fontecchio and Fontecchio (bar, restaurant, post office, pharmacy, minimarket) . From Fontecchio, follow the Aterno valley path to return first to the collegiate church and finally the village of San Pio di Fontecchio - Bominaco (21 + W) - Tussio Santa Maria del Ponte.

nia (V) - Castel Camponeschi (deviazione) - Valle del Conte (U) - Opi (T) - San Pio di Fontecchio (R + 21) 5 - Anello Beffi - Sant'Erasmo - Beffi Beffi - Roccapreturo (AE) - Madonna della Valle (22B) Sant'Erasmo (AB) - Succiano (22) - Fondovalle



ramente su carrarecce facilmente e comodamente percorribili. L'anello attraversa i borghi abitati di Opi. Anello che si sviluppa per una lunghezza di 13.9 km Bominaco (bar-ristorante, castello con vista sul trat- circa con una pendenza media del 10,3%. Collega turo e le due splendide chiese medioevali di Santa il borgo di Beffi (con il suo bel castello e la chiesa di Maria Assunta e di San Pellegrino), Tussio (trattoria San Michele) con il piccolo eremo di Sant'Erasmo loc. Sette Fonti) e Prata d'Ansidonia (bar, ristorante, passando per il borgo di Roccapreturo (in cui è prealimentari e farmacia) ed i resti dell'antica città italico/romana di Peltuinum, sul Tratturo Magno (mura, cata), per la chiesa di Santa Maria della Valle e, al teatro, tempio di Apollo). Il tratto più impegnativo, un ritorno per Succiano (bar-trattoria). Il tratto che sale paio d'ore di cammino circa, è quello che si sviluppa fino alla chiesetta è quello più impegnativo (il fondo tra San Pio di Fontecchio e Bominaco. Se si viene da pietroso della carrareccia diventa scivoloso in alcuni Prata d'Ansidonia, ad 1 km circa dal paese, è visibile tratti.) ma anche molto suggestivo per il panorama. il bel borgo fortificato abbandonato di Castel Cam- Nel tratto che va da Santa Maria della Valle all'eremo poneschi, sulla sinistra, facilmente raggiungibile in 5 di Sant'Erasmo (in cui la presenza di zone d'ombra minuti, abbandonando momentaneamente l'anello. Il è molto ridotta) è molto facile incontrare mucche al tratto di 5 km circa che collega Tussio (località Sette pascolo, camminate pure tranquilli ma senza avvici-Fonti) a Prata d'Ansidonia, attraversa la zona archenarle. Poco prima di Sant'Erasmo, nel paesaggio è ologica di Peltuinum ed è scarsamente ombreggiato: possibile scorgere piccole capanne di pietra a "tholos", utilizzate in passato da agricoltori e pastori. Una volta giunti a Sant'Erasmo, lasciando l'anello. è anche possibile proseguire sul sentiero che porta San Pio di Fontecchio - Bominaco (21 + W) - Tussio a Bominaco (a destra). Da Sant'Erasmo si scende (V) - Sette Fonti (V) - Peltuinum (V) - Prata d'Ansidonia a Succiano (attenzione all'ultimo tratto per la ghia-(V) - Castel Camponeschi (detour) - Valle del Conte ia sdrucciolevole) e di qui si raggiunge la stradina di fondovalle e si prosegue a sinistra (sud-est) lungo il A circular trail of about 21 km with an average gradi- "cammino di Celestino V", costeggiando l'Aterno per ent of 6.7% that almost always follows easy tracks. ritornare al Castello di Beffi; lungo l'Aterno la segna-

The trail passes through the villages of Opi, Bomiletica cambia, dal rettangolo bianco e rosso si passa naco (where there is a bar/restaurant, a castle with al simbolo rosso di Celestino V - () - . a view over the 'tratturo', or ancient herders' migra-Assunta and San Pellegrino), Tussio (with a trattoria Beffi - Roccapreturo (AE) - Madonna della Valle (22B) at Settefonti) and Prata d'Ansidonia (bar, restaurant, - Sant'Erasmo (AB) - Succiano (22) - Valley floor path grocers and pharmacy) and the ruins of the ancient (LA3) - Castello di Beffi (LA1) - Beffi (AE) talo-Roman city of Peltuinum (walls, theatre and A circular trail of about 8 km with an average gradi temple to Apollo), on the 'Tratturo Magno' (Great Trail ent of 5%. The trail links the village of Beffi (with its - an ancient herders' migration trail). The most dif- beautiful castle and church of San Michele) with the ficult section, of about two hours, is from San Pio di hermitage of Saint Erasmus, passing through the vil-Fontecchio to Bominaco. About 1 km after leaving lage of Roccapreturo (where there is a bar, a small Prata d'Ansidonia, on the left, you will see the beau-shop and a beautiful tower perched on the rocks). tiful abandoned fortified village of Castel Campon- The section that climbs to the little church of Madon eschi, just five minutes walk if you take a detour from a della Valle, is the most challenging (the stony path the trail and follow the asphalt road. The 5 km section is slippery in some places) but the grand panorama

Aterno to return to the castle at Beffi. In this last sec-

tion, the marking of the path switches to the red logo

Acciano (AC) - incrocio con strada per San Benedet-

to in Perillis (AC) - valloncello (AC) - versante nord del

Strada Provinciale 261 (AD) - Stradello asfaltato di-

Anello di 13 km circa ed una pendenza del 9%. Col

lega Acciano con Roccapreturo attraverso il versante

nord del colle delle Defensa e la chiesetta di San-

ta Maria della Valle. Il ritorno invece è a valle, lungo

una vecchia stradina asfaltata. Salendo da Acciano

percorriamo una serie di stradine campestri, parte

asfaltate, parte bianche, fino ricongiungerci con la

strada per San Benedetto in Perillis che percorriamo,

a salire per 500 metri circa, fino ad una curva secca

a destra dove la lasciamo in favore di una valletta

sulla sinistra che rappresenta il tratto più impegna-

nella natura stessa del valloncello, ricco di ginestre

il fondo ghiaioso può far modificare di poco il sen-

tiero. Il consiglio è di orientarvi con la direzione del

valloncello e percorrerlo nel modo più comodo per

voi. Continuando in direzione di Santa Maria della

dove è possibile avvistare animali selvatici che si ab-

beverano. Subito dopo, al bivio tenete la sinistra ed

arrivate ad un zona boscosa forse parte di una antica

"defensa" (antico pascolo ombreggiato da grandi al-

Colle della Defensa (AC + 22B) - Santa Maria della

6 - Anello di Acciano

that joins Tussio (at Settefonti) and Prata d'Ansidonia is very impressive. In the countryside shortly before passes the archeological site at Peltuinum. On this Saint Erasmus, there are little stone huts, or 'tholos', section there is no shade and it is advisable to avoid once used by farmers and shepherds. At the herit during the hottest part of the day. mitage of Saint Erasmus you can leave the trail and follow a path that leads to Bominaco (on the right). From Saint Erasmus the trail descends to Succiano 3 - Piccolo Anello di Bominaco (on the last section be careful of the slippery shingle) San Pio di Fontecchio - Bominaco (21 + W) - Selva di and from here the trail reioins the small road along Tussio (Z) - Valle del Conte (U) - Opi (T) - San Pio di valley floor and then goes left (south east) along the Fontecchio (R + 21) 'Path of Celestine V', following the banks of the river



Anello con una lunghezza di 14 km circa con una

Valle (22B) - Roccapreturo (22B) - attraversamento pendenza media del 7%, si sviluppa quasi interamente su carrarecce facilmente percorribili, in ombra smesso (AD) - Acciano (AC) per lunghi tratti. L'anello attraversa i borghi abitati di Opi e Bominaco: in quest'ultimo è presente un bar-ristorante, un castello con vista sul tratturo nella piana di Navelli e le splendide chiese medioevali di Santa Maria Assunta e dell'oratorio di San Pellegri no. Fra Opi e Fontecchio, in diverti punti si gode di una splendido panorama sul Sirente e si passa sotto 'insediamento italico detto di Sommovico nascosto dal cucuzzolo roccioso con le tre croci, noto come il "palazzo di Pilato". Il tratto più impegnativo, un paio d'ore di cammino circa, è quello che si sviluppa tra San Pio di Fontecchio e Bominaco, se lo si percorre in questa direzione.

The Small Bominaco Circle San Pio di Fontecchio - Bominaco (21 + W) - Selva di Tussio (Z) - Valle del Conte (U) - Opi (T) - San Pio di tivo (meno di 1 km) dell'anello. La difficoltà è insita e ginepri che possono coprire la segnaletica, mentre

A circular trail of about 14 km with an average gradient of 7% that almost always follows easy tracks. The trail passes the villages of Opi, and Bominaco where there is a bar/restaurant: a castle with a view over 'tratturo' (ancient herders' migration trail) and the plain of Navelli: the beautiful church of Santa Maria Assunta and the oratory of San Pellegrino. At several points between Opi and Fontecchio there are splen-Valle, dopo 3 km circa, troverete un piccolo laghetto did views of the Sirente mountain and the trail passes below a rocky outcrop, topped by three crosses, that hides the archaeological site of Sommovico, an Italic settlement also known as the 'Palace of Pilate'. The most difficult section, of about two hours, is the path beri di cui era vietato il taglio) dove dobbiamo ancora

costeggia il fiume Aterno. La segnaletica cambia dal Terranera through wonderful stone walls and woods.

The Circle of Stiffe - Campana - Stiffe Stiffe caves ticket office - La fossa di Campana (F) -Campana (20B) - Aterno valley path (E) - Stiffe A short circular trail of about 5 km with an average gradient of 5.5%, it joins the village of Stiffe (with caves, wine bar, bar, restaurants) with that of Campana (drinking fountain in the piazza). Not challenging but very impressive, in particular the section that follows the 'Fossa di Campana' (a huge karst sinkhole with vertical walls); a little further on than the 'fossa', Anello di 20 km circa, con una pendenza media del towards Campana, there is a detour on the right that 7,4% che conduce dalle pagliare di Fontecchio e goes first to the villages of Fontavignone and Terran- Tione fino alla piana delle Rocche. Le pagliare erano era, and then to the 'pagliare' of Fagnano. Passing villaggi d'altura usati nei mesi estivi dalle popolazioni Campana, just before the Roman bridge, turn left to della valle dell'Aterno per coltivare, fare legna, fietake a level dirt track that follows the river Aterno. In no e per il pascolo degli animali. Dal borgo sparso this last section, the marking of the path switches to delle pagliare di Fontecchio, scendete sulla piana the red logo of Celestino V - ()

9 - Anello Campana- Pagliare - Campana - Campana (O - LA1)



Campana. Dal ponte romano possiamo anche salire ne troverete lungo la strada! al bellissimo borgo medioevale di Fontecchio (fontanella, bar, ristorante, alimentari, salumeria) salendo The Circle of Rocca di Mezzo and the 'pagliare' dalla porta da Piedi (M) e. passata la bella piazza col Rocca di Mezzo - Pagliare di Fontecchio (AC) - Paglila sua fontana trecentesca e la torre del quattrocento are di Tione (20) - Piana di Iano(19A) - Valle Cardora ridiscendendo poi a valle verso Campana per la "Via (17)- Rocca di Mezzo (17)

The Circle of Campana - 'Pagliare' - Campana are small mountain villages used until recent years, in Campana - Pagliare di Fagnano (20C) - Strada delle the summer months, by the inhabitants of the Aterno Pagliare (20) - Pagliare di Fontecchio (20) - La Croce valley to cultivate the plateau, to gather wood and

asfalto la SP 261. La attraversiamo e continuiamo, Fontecchio, finally returning to the valley by the Roparalleli ad essa, a sinistra, su una stradello asfaltato man bridge of Fontecchio and then, along the valley floor, to Campana. From the small village of Campana dismesso fino ad Acciano. the path climbs steadily, but not too steeply, to the 'pagliare' of Fagnano reaching an altitude of 1122m. Acciano (AC) - intersection with San Benedetto in There is no water source on this trail so it is important Perillis (AC) - valloncello (AC) - Northern slope of the to carry water with you. Just beyond the 'pagliare' of Defensa hill (AC + 22B) - Madonna della Valle (22B) Fagnano, you will find the track that to the left leads - Roccapreturo (22B) - Provincial road 261 crossing to the 'pagliare' of Fontecchio and to the right leads (AD) - Minor asphalt road (AD) - Acciano (AC) to Terranera. We turn to the left and follow the track A circular trail of about 13 km with an average gra- until we reach a little road on the right that leads to dient of 9%, it links Acciano with Roccapreturo via the 'pagliare' of Fontecchio. The 'pagliare' are the anthe northern slope of the 'Defensa' hill and the small cient peasant settlements where until a few years ago church of Santa Maria della Valle. The return is via the inhabitiants of the valley came up in the summer valley, along an minor asphalt road. Climbing from to farm the mountain plateaus, bring their animals to Acciano we use a series of field tracks, some with graze and collect wood for the winter. A little further asphalt, until we join the road to San Benedetto in on than this last turning you will find, on the left, the Perillis. We follow this road for about 500m to a sharp path that leads to the cross (beautiful panorama!) and bend to the right where we leave it to climb a little valley on the left. Crossing this short valley is the most ing a track to the left and then through a low tundifficult part of the trail due to the dense vegetation nel beneath the railway line. Then turn to the right that can cover the marks, and the slippery ground. and cross the Roman bridge of Fontecchio, beyond Continuing towards Madonna della Valle, after about which we find the track on the left that leads back to 3 km there is a small "pool" where you might see ani- Campana. From the Roman bridge, we can also dimals coming to drink. Immediately beyond, we keep vert to visit the wonderful village of Fontecchio ((bar, the left at a fork and we enter a wooded area, maybe restaurant, post office, pharmacy, minimarket) where once part of an ancient 'defensa' (lan area where cut- we can go climbing to the "Porta da piedi" ancient ting wood was prohibited so that trees may grow to gate (M) and passing through the nice town square provide shade for grazing animals) where we keep to with a XIV century fountain and toll medieval tower; the left again. We descend from the road that goes then we descend to the valley toward Campana goon to the pretty church of Madonna della Valle and ing through the Via dell'Aquila (O) which stars from continue to Roccapreturo to then leave the village in the Sirente Velino Park visitor center with its "Roe the direction of Sulmona, joining the provincial road deer area". 261. We cross this and continue parallel to it, to the

tenere la sinistra. Si scende dalla strada che passa - Ponte romano di Fontecchio (20D) - (Fontecchio P)

un aspro vallone e si continua poi fino a Roccapre- A circular trail of about 16 km with an average gradi-

turo di cui vediamo la bella torre. Qui usciamo dal ent of 10.7% connecting the village of Campana with

paese in direzione di Sulmona e raggiungiamo su the 'pagliare' of Fagnano, going on to the 'pagliare' of

per la bella chiesetta di Santa Maria incastonata in - Campana (O - LA1)

left, on a minor asphalt road, to Acciano.

Romana (I) - Campana (I) - Lungo Aterno (LA1) - Fon-

7 - Anello di Castello

tecchio (O).

Circle of Castello

Fontecchio (O).

mills and ancient bridges.

8 - Anello Stiffe - Campana - Stiffe

na (20B) - Lungo Aterno (E) - Stiffe

10 - Terranera - Pagliare di Fontecchio - Fontecchio - Campana - Terranera Terranera - Pagliare di Fagnano (20) - Pagliare di Fontecchio - Ex Convento di San Francesco (21) - Fontecchio (20) Ponte romano di Fontecchio (20D) Frascara (N + I) - Castello (I) - Vallecupa (I) - Fonte Fontecchio (P + O) Campana (LA1) Terranera (20B)



Anello con una lunghezza di 10 km circa ed una del 10,5% che collega il borgo di Terranera (bar, alipendenza media del 7,9%, collega i borghi di mentari) con le meravigliose pagliare di Fontecchio, Fontecchio(bar, ristorante,poste,farmacia,minimark attraverso una carrareccia comodamente percorribiet, stazione) Frascara, Castello (ristorante e bellissi- le. La scarsa pendenza lo rende un percorso adatto ma vista sulla valle dal belvedere di fianco alla torre), a tutti, gli alberi che lo costeggiano offrono ombra Vallecupa (farmacia, poste) e Campana (fontanella in e fresco anche nei mesi più caldi. Poco prima del piazza). Percorso piacevole, facilmente percorribile bivio a sinistra che in breve scende alle Pagliare di in 3 ore circa, non presenta salite o discese impegnative. Il ritorno lungo il fondo valle è particolarmen- porta alla "croce" (bellissimo panorama!) e da quete bello per le ampie foreste e per il diffuso tessuto sta scende ripida a valle, raggiunge una carrareccia di tracce della civiltà contadina (muri a secco, ter- da percorrere a brevemente a sinistra e raggiungere razzamenti, macerine da spietramento, mulini, ponti così un basso tunnel sotto alla ferrovia. Attraversato questo, giriamo a destra e raggiungiamo il ponte romano, passato il quale, troviamo la carrareccia a sinistra per Campana. Dal ponte romano possiamo Fontecchio - ex convent of San Francesco (21) - anche salire al bellissimo borgo medioevale di Fon-Frascara (N + I) - Castello (I) - Vallecupa (I) - Romana tecchio (fontanella, bar, ristorante, alimentari, salufountain (I) - Campana (I) - Aterno valley path (LA1) meria) salendo dalla porta da Piedi (M) e, passata la bella piazza con la sua fontana trecentesca e la A circular trail of about 10 km with an average gradi- torre del quattrocento; ridiscendere poi a valle verso ent of 7.4%, it connects the villages of Fontecchio Campana per la "Via dell'Aquila" (O) che parte dalla (bar, restaurant, post office, pharmacy, minimarket antica conceria-Centro visite del Parco con area fauand station), Frascara, Castello (restaurant and lovely nistica del capriolo. Giunti a Campana, attraversate view of the valley from the lookout point by the tower), il bel borgo e risalite su sentiero 20B per tornate a Vallecupa (pharmacy and post office) and Campana Terranera fra bellissimi muri e secco e boschi.

(drinking fountain in the piazza). A pleasant walk, easily achievable in about three hours, with no challeng- Terranera - 'Pagliare' of Fontecchio - Fontecchio ing ascents or descents. The return along the valley - Campana - Terranera floor is particularly lovely with its great woods and for Terranera - Pagliare di Fagnano (20) - Pagliare di the traces of rural culture: dry stone walls, terraces, Fontecchio (20) Ponte romano di Fontecchio (20D) 'macerine' (heaps of stones cleared from the fields), Fontecchio (P + O) Campana (LA1) Terranera (20B) A trail of about 19.5 km with an average gradient of 10.5% that joins the village of Terranera (bar, foodstuff shop) with the wonderful 'pagliare' of Fontecchio via Stiffe biglietteria - La fossa di Campana (F) - Campa- an easily passable track. The low gradient makes this a trail accessible to everyone, and the trees offer cool and shade even in the hottest months. A little further on than this turning rithg to the pagliare di Fontecchio, you will find, on the left, the path that leads to cross (heautiful nanoramal) and from here the trail descends to the valley, briefly joining a track to the left and then through a low tunnel beneath the railway line. Then turn to the right and cross the Roman bridge of Fontecchio, beyond which we find Breve anello di 5 km circa con una pendenza methe track on the left that leads to Campana along the dia del 6%, collega il borgo di Stiffe (grotte, enoteca, Aterno river valley. From the Roman bridge, we can bar, ristoranti) con quello di Campana (fontanella in also divert and the rigth to visit the wonderful village piazza). Poco impegnativo ma molto suggestivo, in of Fontecchio ((bar, restaurant, post office, pharmacy, particolar modo nel tratto che costeggia la fossa di minimarket) where we can go climbing to the "Porta Campana(un'ampia dolina carsica dalla pareti verti- da piedi" ancient gate (M) and passing through the cali); poco dopo la fossa, in direzione Campana, è nice town square with a XIV century fountain and toll possibile trovare le deviazioni a destra per i borghi di medieval tower; then we descend to the valley to-Fontavignone e Terranera, e successivamente per le ward Campana going through the Via dell'Aquila (0) pagliare di Fagnano. Superato l'abitato di Campana, which stars from the Sirente Velino Park visitor center appena prima del ponte romano, si devia a sinistra with its "Roe deer area". From Campana, we cross per prendere una stradina bianca, pianeggiante, che the nice village and climb the 20B path to go back to

rettangolo bianco e rosso si passa al simbolo rosso del cammino di Celestino -() - che va da Sulmona 11 - Anello di Rocca di Mezzo e delle pagliare Rocca di Mezzo - Pagliare di Fontecchio (AC) - Pagliare di Tione (20) - Piana di Iano(19A) - Valle Cardora (17)- Rocca di Mezzo (17)



sottostante attraverso la carrareccia (20) che punta verso il laghetto a sud. Poco prima di arrivare al laghetto, prendete a destra la carrareccia che percorre Campana - Pagliare di Fagnano (20C) - Strada delle la piana verso ovest e, prima che risalga di nuovo Pagliare (20) - Pagliare di Fontecchio (20) - La Croce alle pagliare con una curva a destra; proseguite in-- Ponte romano di Fontecchio (20D) - (Fontecchio P) vece a sinistra e poco dopo saranno visibili le prime marcature del sentiero (rettangolo bianco e rosso); il sentiero si infila in una valletta boscosa che punta ad ovest ed esce dalla conca in leggera salita. Con un percorso di 7,5 km con una pendenza media del 9.7%, raggiungete Rocca di Mezzo (dove troverete tutti i principali servizi), è un percorso impegnativo nel bosco, con un dislivello che si aggira attorno ai 500 metri, non per neofiti. Il sentiero, quasi sempre visibile e ben tracciato, si perde per poche centinaia Percorso di 16 km circa, con una pendenza media di metri in alcune piccolissime vallette un tempo coldel 11 % che collega il borgo di Campana con le tivate; appena superate queste, però, il sentiero torpagliare di Fagnano, prosegue per le pagliare di Fon- na ad essere immediatamente visibile. E' necessario tecchio, torna infine a valle fino al ponte romano di quindi fare grande attenzione alle marcature perché Fontecchio e poi, lungo il fondo valle, a Campana. è facile perdere la strada. Meglio se avete con voi Dal piccolo borgo di Campana si sale costantemente un gps. Arrivati sulla strada di Rocca di Mezzo - Terma senza forti pendenze verso le Pagliare di Fagna- ranera, girate a sinistra per entrare in paese. Per rino, raggiungendo quota 1122mt. Questo itinerario, entrare, dovete uscire dal paese, tornando sui vostri interamente immerso nel bosco, offre bellissime ve- passi e, appena passato il cimitero, invece di produte sulla valle dell'Aterno. Importante avere con sé seguire sulla strada asfaltata, girate a destra su una sufficienti scorte di acqua in quanto non sono pre- carrareccia in leggera salita e di qui andate sempre senti fontane lungo il percorso. Giunti alle pagliare dritti nella Val Cardora, con le sue bellissime faggete, di Fagnano, trovate poco oltre la carrareccia che, a fino alla piana delle pagliare di Tione (piano di Iano). sinistra, va alle pagliare di Fontecchio e a destra a Attenzione: poco prima di giungere alla fine di que-Terranera. Svoltiamo guindi a sinistra e percorriamo sta strada, dovete girare a sinistra su una carrareccia la carrareccia fino alla una stradina, a destra, che ci che vi porta nella piana di lano sotto alle Pagliare di porta alle pagliare di Fontecchio. Le pagliare sono Tione. Attraversando la piana verso la chiesetta della antichi insediamenti contadini dove, fino a pochi anni Trinità, che si vede in fondo sul bordo della conca, orsono, gli abitanti della valle salivano in estate per arrivate, in corrispondenza di una pozza d'acqua, ad coltivare le terre di montagna, fare pascolare le be- un incrocio con la carrareccia che punta alle pagliastie e far legna per l'inverno. Poco prima di questo re di Tione. Giunti alle pagliare, raggiungete la chieultimo bivio, trovate invece a sinistra il tracciato che setta della Madonna di Loreto e poco oltre trovate porta alla "croce" (bellissimo panorama!) e da questa lo stradello che scende fino ad una grande cisterna scende a valle, raggiunge una carrareccia da percoraperta per la raccolta della acque piovane, usate un rere a brevemente a sinistra e raggiungere così un tempo per abbeverare gli animali. Dopo la cisterna, basso tunnel sotto alla ferrovia. Attraversato questo, girate a destra per scendere su una strada bianca giriamo a destra e raggiungiamo il ponte romano, che raggiunge la piana sotto alle pagliare di Fontecpassato il quale, troviamo la carrareccia a sinistra per chio. Attenzione: portatevi molta acqua perché non

ta da due ali di ginestre che con le loro fioriture estive disegnano attorno a noi un corridoio verde. Poi il sentiero si impenna fra ciottoli derivati dallo sfascio dei conglomerati calcarei circostanti. Quando il sentiero spiana nuovamente, troviamo alla nostra dell'Aquila" (O) che parte dalla antica conceria-Cen
This circle of about 20 km with an average gradient coltivati. La fonte "Ju Puzz", che incontriamo subito tro visite del Parco con area faunistica del capriolo. of 7,4% joins the village of Rocca di Mezzo with the "pagliare" of Fontecchio and of Tione. The 'pagliare' stato e, nei suoi pressi, è stato realizzato un piccolo Giunti sull'altipiano prima del passo del "Cippo",

ricco di ginepri e di coltivi, come lo Zigolo Nero ed Itinerari consigliati per la bellezza del paesaggio. La il Luì Piccolo, ma anche di orchidee selvatiche. Poi, maggior parte dei essi sono su sentieri pedonali ma prima e dopo il passo, si cammina in un bosco di alcuni tratti sono su strade bianche o (raramente) roverelle, ornielli, carpini, aceri ed in un sottobosco

San Pio - Bominaco (21+W) Paths recommended for the beauty of the land-

è comunque necessario prestare la massima atten- San Pio - Bominaco (21+w)

scape. Map references are given in brackets. Most of Along the walk you will find the Fonte Ju Puzz, an them are on footpaths, but sometimes they are also ancient drinking trough, further on there are beautiful open to vehicular traffic; if so, please pay attention. frescoes. From Bominaco you can continue to the villages of Opi and Ripa di Fagnano, or in the other direction, to Prata d'Ansidonia where you can visit the ancient Italic-Roman city of Peltuinum.

Nature and landscape Sentiero di 5 Km per un dislivello di 300 m. Il percorso si sviluppa in parte su sentieri, in parte su carrarecce facilmente percorribili e spesso in ombra. Durante il percorso s'incontra la Fonte Ju Puzz, antico fontanile di abbeveraggio, oltrepassato il quale il il sentiero si arrampica su una costa pietrosa fino al cultivated. The drinking trough, "ju Puzz", that we valico di Cippo, quindi prosegue tra boschi, terreni come across immediately after, is home to the Italian agricoli coltivati e terreni incolti. All'arrivo nel borgo newt and the crested newt and nearby a small pond di Bominaco è presente un bar/ristorante dove fare has been created to encourage reproduction. On the sosta; qui è possibile osservare la bellissima fortezza medioevale che domina il paese e due 'perle' di is an area where juniper grows in abundance and immenso valore artistico: l' abbazia romanica di S. there are wild orchids and birds such as the cirl bun-Maria Assunta (XII sec.) e l'Oratorio di S. Pellegrino, col suo magnifico ciclo di affreschi del XIII secolo. beyond the pass, the path passes through woodland Da Bominaco si può proseguire il cammino sino ad of downy oak, flowering ash, hornbeam and maples Opi e da qui verso Ripa di Fagnano oppure proce- with an underbrush still rich in juniper.

Sentiero impegnativo di 4 km con un dislivello di 500 sinistra un grande mucchio di pietre fra cespugli ed metri e un pendenza media del 23.3% che sale atalberi: è una della tante "macerine" derivate dalla traverso una strada a di montagna offrendo splendisecolare opera di spietramento dei terreni un tempo di scorci della Valle dell'Aterno. Il sentiero ripercorre dopo, è habitat del tritone italico e del tritone cretecchio e le sue Pagliare, piccolo villaggio di altura, stagno per favorire la riproduzione di questi anfibi. per coltivare le terre di montagna. Il villaggio delle troviamo un ambiente aperto molto interessante. te, su un bellissimo altipiano percorrendo il quale si

possono poi raggiungere sulla sinistra (sud-est) le Natura Natura e paesaggio:

rine), segno dell'antico spietramento dei campi, ed spietramento dei campi. imponenti muraglie a reggere le terrazze un tempo agricole. Nel primo tratto di bosco domina la robinia Path along the Aterno (E+LA1+LA2) (localmente detta "gaggia") pianta esotica usata un This path along the valley floor is mostly flat, as it gliosa e pochi esemplari grandi. Troviamo roverelle, Roman bridges.

Fontecchio - Pagliare (20D)

Duration: 1h30' one way, 2h30' return.

mountain, and now you can descend to the pagliare

which overlook a plateau with a pond at the centre,

rich with amphibians and aquatic fauna.

capreturo. Tempo percorrenza: 2h00'

Path to Sant'Frasmo (22B + AB)

Roccapreturo.

Duration: 2h00'

Nature and landscape:

below and around it.

4 - Sentiero lungo l'Aterno (E+LA1+LA2)

Sentiero di fondovalle per lo più pianeggiante che

affianca il fiume Aterno per 18 km con un dislivel-

lo di150 mt. Questo sentiero, di facile percorrenza,

offre scorci suggestivi sui borghi medioevali della

valle, i suoi vecchi mulini ed i ponti romani. Il sentie-

V intraprese nel 1294 per recarsi dal suo Eremo sul

Monte del Morrone (Sulmona) fino all'Aquila dove fu

incoronato pontefice; simbolo del suo passaggio è la

piccola chiesa campestre di Santa Maria della Sanità

nel Comune di Acciano. Durante il percorso si incon-

trano vecchi mulini e ponti romani risalenti all'epoca

dell'imperatore Claudio (1 sec.d.C.); nelle vicinanze

del sentiero, inoltre, si possono vedere una serie di

edifici di valore storico e archeologico tra i quali: la

chiesa della Madonna della Vittoria a Fontecchio,

le torri medievali di Tione e Goriano la chiesetta di

Santa Maria Silvana ed il castello di Beffi Durante il

percorso sono possibili e segnalate, deviazioni verso

le pagliare di Fontecchio, Fagnano e Tione e verso i

borghi medioevali della zona, dove sono presenti bar

e ristoranti per il ristoro. Lungo il tragitto si trovano

stazioni ferroviarie per tornare indietro (orari su www.

trenitalia.it) e nei paesi le linee autobus TUA (orari su

Tempo di percorrenza: 5h' andata - 10h andata/ri-

www.tuabruzzo.it)

ro ripercorre parte del cammino che papa Celestino

Natura e paesaggio

leads you to the Piano di Iano, below the 'pagliare' of are di Tione (20) - Lago di Tempra fork (19A) - Gori-Tione. Crossing the plateau towards the little Church ano Valli (19B + AF) - Torre di Goriano (AF) - Roman of the Trinity (visible on the other side of the plateau), bridge of Goriano (AF) - Stazione di Beffi (LA1) - unyou arrive at a little pool where is the junction with the der Collegiate church of Santa Maria del Ponte (LA1) Joining this you arrive at the little Church of the Ma-

that descends to a great open cistern for collecting ent of 6.7%. It adds 9.5 km to the previous trail of rainwater, used for the herds, After the cistern turn 14.5 km, the Small Circle of the 'Pagliare'. From the to the right to descend to a dirt road that leads to 'pagliare' of Tione, instead of descending to Tione the plateau below the 'plagliare' of Fontecchio. At- degli Abruzzi, proceed towards Goriano Valli. After 4 tention: remember to take water as there is none to km leave the asphalt road to return to the path (19B of the Parco Sirente Velino), that in an hour will bring you to Goriano Valli (bar, drinking fountain). Passing through the village, the path passes in front of Fontecchio Porta da Piedi - Ponte romano di Fon- the romanic church of San Gaetano, then comes tecchio (P) - Pagliare di Fontecchio (20D) - laghetto to the ancient circular tower of Goriano, and finally (20) Pagliare di Tione (20) - Tione (Y) - Tione Stazione descends towards the railway and the Aterno river. Passing over the Roman bridge, you join the 'Path of Celestine V'. Once you have crossed the bridge, climb to the left over a rocky promontory above the iver. On top of this you will find a path on the right that climbs to Beffi Castle but, following the trail, we come first to Beffi station, then we pass under the Collegiate Church of Santa Maria del Ponte returning finally to Fontecchio. Attention: remember to take

hay, and for their grazing animals. From the 'pagliare' pendenza media è infatti del 6,7%. Si sviluppa in

of Fontecchio descend to the plateau below on the 9,5 km ad aggiungersi ai precedenti 14,5 dell'anello

track that heads towards the little lake to the south. piccolo. Dalle pagliare di Tione, anziché ridiscendere

A little before arriving at the lake, take a track to the per Tione degli Abruzzi, si procede sulla strada delle

right that leads across the plateau towards the west. pagliare (19°), inizialmente bianca poi asfaltata, in di-

The path leads into a wooded valley to the west and rezione di Goriano Valli. Dopo 4 km si lascia la strada

leaves the basin ascending slightly. This is a trail of asfaltata per tornare sul sentiero 19B del Parco Si-

7.5 km with an average gradient of 9.7% that arrives rente Velino, ben battuto e comodo, che in un'ora ci

at Rocca di Mezzo (where all main facilities can be porterà a Goriano Valli (bar, fontanella). Attraversato il

found). In the woods the path is challenging, rising paese, il sentiero, passando di fronte alla bella chie-

about 500m and not for beginners. The path is al- sa romanica di San Gaetano, raggiunge l'antica torre

most always clear and well signposted, but it does circolare di Goriano, fino a ridiscendere verso la fer-

get lost for a few hundred metres in some little val-rovia ed il fiume Aterno; superato il ponte Romano,

levs that were once cultivated: as soon as you have ci si immette sul cammino di Celestino V e. da quel

passed these though, the path becomes clear once momento, si seguono le marcature rosse di questo

more. It is necessary to pay attention to the signs be-

cause it is easy to lose your way, and it is wise to sinistra arrampicandosi su un roccione a picco sul

bring a GPS. Walking this way you come out on the fiume. In cima a questo, troviamo a destra il sentiero

road between Rocca di Mezzo and Terranera. Turn che si arrampica fino al Castello di Beffi mentre, pro-

to the left to enter the village of Rocca di Mezzo. seguendo dritti lungo l'anello, ridiscesi dal roccione

To return, you must leave the village again retracing sul lungofiume, incontreremo dapprima la stazione

Attention: shortly before reaching the end of this Fontecchio (Porta da Piedi gate) - Roman bridge of

track, you must turn to the left on a beside track that Fontecchio (P) - Pagliare di Fontecchio (20D) - Pagli-

donna di Loreto and iust beyond is the small footpath and allows an easier descent with an average gradi-

your steps until you pass the cemetery, then instead Beffi, poi passeremo sotto la collegiata di Santa Ma-

of following the asphalt road, turn right on a track ria del Ponte per tornare infine a Fontecchio.

plateau below the 'pagliare' of Tione (Piano di lano). The Great Circle of the 'Pagliare'

path that leads (on the left) to the 'pagliare' of Tione. - Fontecchio (LA1 - Q)

that rises slightly and from here just keep going to the

be had along the way!

(Y) - Fontecchio (LA1 + Q)

12 - Piccolo Anello delle Pagliare

Anello di 14.5 km con una pendenza media del 11%

lare e, lungo il tracciato, la possente torre quadrata

romano di Fontecchio e le sue pagliare, con un disli-

vello di 500 mt in poco più di 2 km, ed una penden-

za media del 23,3%; ad ogni modo l'antica strada

cosa che riduce notevolmente lo sforzo. La seconda

discesa), con un dislivello di 600 mt in 4 km ed una

di collegamento è a zig zag e quasi tutta all'ombra,

tra Tione e le sue pagliare (che qui percorriamo in

gliato l'utilizzo dei bastoncini.

The Small Circle of the 'Pagliare'

Presenta due salite impegnative. La prima tra il ponte

collega il borgo di Fontecchio (bar, ristorante, poste, 14 - Anello Secinaro - Chalet del sirente - Lago di farmacia, minimarket, stazione), le pagliare di Fontecchio, le pagliare di Tione e il borgo di Tione degli Secinaro - Chalet del Sirente (19)- Lago di Tempra Abruzzi(bar). A Tione trovate la bella piazza triango- (19° + 19B) - Secinaro (AH + AI)

water as there is none to be had along the way!



dopo il ponte romano, con la ferrovia di fronte girare ed un dislivello di 400 m, da Secinaro allo Chalet del a destra fino a trovare un sottopasso ferroviario, attraversatelo (attenzione alla testa!!!) e a quel punto per altra strada. Nel bosco presso il lago di Tempra è tornate in dietro a sinistra lungo la ferrovia per 200 mt presente un tavolo pic-nic, mentre lo Chalet, aperto fino a trovare l'imbocco del sentiero a destra. Consinel periodo estivo, offre anche il servizio bar/ristorante. Da Secinaro allo Chalet si cammina lungo sentiero del Parco Sirente Velino n.19 e da qui, attraversato l'ampio parcheggio sulla destra, ci si im-Fontecchio Porta da Piedi - Ponte romano di Fontec- mette sul sentiero del Parco 19A che ci conduce al chio (P) - Pagliare di Fontecchio (20D) - laghetto (20) piccolo lago di Tempra. Proseguendo ancora 400 mt Pagliare di Tione (20) - Tione (Y) - Tione Stazione (Y) ci si trova ad un incrocio dove a destra si scenderà verso Goriano Valli, con un bar/pizzeria per ristoro, A circular trail of 14.5 km with an average gradient of mentre a sinistra si intraprenderà il sentiero 19C che 10.6% that connects the village of Fontecchio (bar, porta alle Pagliare di Tione. Per rientrare a Secinarestaurant, post office, pharmacy, minimarket and ro, all'incrocio dopo Tempra, si prende per Goriano station), the 'pagliare' of Fontecchio, the 'pagliare' of e poi, raggiunta la stradina asfaltata, si gira a destra Tione and Tione degli Abruzzi (bar). At Tione you will per poi prendere un breve tracciato che taglia un torfind a lovely triangular piazza and on its upper corner, nante e riprendere la strada in discesa per altri 1700 there is an impressive square tower. There are two metri fino ad un ampio tornante a sinistra: qui parte challenging ascents. The first between the Roman la carrareccia che ci riporta a Secinaro.

bridge and 'pagliare' of Fontecchio with an ascent of 500m in a little over 2 km, and an average gradient of Circuit: Secinaro - Chalet del Sirente - Lago di 23.3%. Any way the pathway is a zigzag and under Tempra - Secinaro the trees shadow. The second between the village of Secinaro - Chalet del Sirente (19)- Lago di Tempra Tione and its 'pagliare' (which this trail passes on the (19° + 19B) - Secinaro (AH + AI) descent) with a drop of 600m in 4 km and an average A circuit of 14 km with an elevation of 400m from gradient of 16%. Coming from Fontecchio, after the Secinaro to the Chalet del Sirente as far as the Tem-Roman bridge, with the railway in front of you, turn pra Lake, returning to Secinaro by another route. (crossing it, mind you head at the exit !). Then turn a picnic table, and at the Chalet there is a café/resback to the left along the tracks for 200m until you taurant service during the summer. From Secinaro to find the beginning of the path on the right. The use of the Chalet Sirente you walk along path no.19 of the poles is recommended. Attention: remember to take Parco Sirente Velino and from here you join no.19A water as there is none to be had along the way! that takes you to the little Tempra Lake. Another 400m along you come to a crossroads where to the right the path descends to Goriano Valli where there Fontecchio Porta da Piedi - Ponte romano di Fontec- is a bar/pizzeria, and to the left you join path no. 19C chio (P) - Pagliare di Fontecchio (20D) - Pagliare di leading to the pagliare of Tione. To return to Secinaro Tione (20) - Bivio Lago di Tempra (19A) - Goriano Valli head towards Goriano, at the crossroads after Tem-(19B + AF) - Torre di Goriano (AF) - Ponte romano di pra, and having joined the little asphalt road, you turn Goriano (AF) - Stazione di Beffi (LA1) - Sotto alla Colto the right and go on for 500m and then take a short legiata di Santa Maria del Ponte (LA1) - Fontecchio stretch of track that cuts the corner and rejoin the

road as it descends for another 1700m as far as a

wide turn to the left, here a carriage track leads off

Questo sentiero va ad integrare il precedente co

13 - Grande Anello delle Pagliare

un percorso più lungo che ci mantiene in quota più a lungo facendoci ridiscendere più dolcemente, la

ITINERARI CONSIGLIATI

RECOMMENDED PATHS

1 - San Pio - Bominaco (21+W)

dere in direzione del borgo di Tussio e Prata d'Ansi-

i resti dell'antica città italico-romana di Peltuinum.

Natura e paesaggio

asfaltate, aperta al traffico veicolare. In questi casi ricco di ginepri.

A 5km walk with an elevation of 300m. The route follows footpaths and tracks that are easily passable. views over woods and fields. On arrival at Bominaco there is a café/restaurant for a stop. There is also a beautiful medieval fort, the Romanesque abbey of Santa Maria Assunta (C12th) and the Oratorio di San Pellegrino, with its magnificent cycle of C13th

The first section of the path is bordered on both sides by broom, creating a green corridor. When the path levels out, on the left there is a great heap of stones: it is one of the many macerine created by removing the stones from the fields when they were ting and the common chiffchaff. Then, before and

donia dove si può visitare un sito archeologico con 2 - Fontecchio - Pagliare (20D)



l'antica strada di collegamento tra il borgo di Fon dove parte degli abitanti si trasferiva nei mesi estiv Pagliare si affaccia di fronte al massiccio del Siren-

Pagliare di Tione, il lago di Tempra e, a valle, il borgo Il fiume Aterno, fino a Campana è stato regimentato di Goriano Valli, dove è presente un bar/pizzeria per il con argini di cemento ma, più a valle, riprende il suo ristoro. In alternativa, attraversando l'altipiano verso carattere naturale con un "serpente" di salici e pioppi destra (nord-ovest), si può procedere per un sentie- disposti lungo il fiume. Aironi cinerini, anatre, merli ro che conduce al all'altopiano delle Rocche. Tempo acquaioli, picchi verdi e rossi popolano il fiume e le percorrenza: 1h30' andata - 2h30' andata/ritorno sue sponde e può capitare di vedere cinghiali, caprioli ed anche cervi che si abbeverano al fiume. Dai Dal ponte romano di Fontecchio si gode una bella ponti, possiamo vedere la ricca fauna acquatica con vista sul fiume, col suo bosco di salici e pioppi "a galbarbi, cavedani, carpe e trote. Nel tratto Campanaleria". Con un po' di attenzione si può vedere il merlo Fontecchio ed anche più avanti, si notano i resti delle acquaiolo, l'airone cenerino ed il martinpescatore. Il antiche terrazze agricole, rette da muri a secco, e sentiero, poi, sale ripido fra mucchi di pietre (mace-mucchi di pietre dette "macerine", frutto del secolare

tempo sulle scarpate ferroviarie e da lì diffusasi. Sa- follows the Aterno river for 18 km, with an elevation lendo si entra in un bosco ceduo (usato un tempo per of 150m. This easy parth offers evocative views of the fare legna da ardere), con gli alberi in forma cespu- medieval villages of the valley, its ancient mills and carpini, ornielli ed un fitto sottobosco di corniolo, The path partly follows the route taken by Pope Cenocciolo e sanguinelli. Giunti in cima alla salita, si lestine V in 1294 from his hermitage on Monte del apre un pianoro carsico con ampie radure un tempo Morrone (Sulmona) to L'Aquila for his coronation: a coltivate o pascolate, da cui si gode la vista sul versante Nord del Sirente con le sue immense faggete. Maria della Sanità in the village of Acciano, where it Da qui si scende poi alle Pagliare che dominano un is said the saint performed a miracle cure. Opposiampia conca con un bello stagno al centro, ricco di te the church there is a picnic area and an ancient anfibi e di fauna acquatica: non di rado vi sostano mill that has been restored. Along the path there are anatre in migrazione e vi sia abbeverano gli animali many other ancient mills and the Roman bridges at Campana, Fontecchio and Beffi, all built during the reign of Claudio (C1st). Near the path there is also a series of buildings of historical and architectural im-A challenging walk of 4 km with an elevation of 550 portance including: the church of the Madonna della metres and an average slope of 23.3%. The path fol- Vittoria at Fontecchio, that of Santa Maria Silvana at lows an ancient road connecting the village of Fonte- Beffi, the towers of Goriano Valli and Tione and the

chcio to its higher pagliare, the small village to which Beffi Castle. some of the inhabitants transferred during the sum- Also along the path detours are possible (and signmer months to work the land. The village of the pagliare looks over a beautiful plateau below the Sirente Tione, and also to the villages in the area where bars mountain. Following the ridge above this plateau to- and restaurants can be found. From the stations at wards the south-east brings you to the pagliare of Acciano, Beffi and Fontecchio you can return by train Tione, the Tempra lake and the village of Goriano Valli to Campana (train schedule at www.trenitalia.it) while where there is a bar/pizzeria for a stop. Alternatively, from the villages you can return by bus (bus schefollowing the plateau to the right, towards the north-dule at www.tuabruzzo.it) Duration: 5h' one way, 10h west, the path leads to the Altopiano delle Roche. return

The Aterno river is flanked by willows and poplars From the Roman bridge of Fontecchio there is a be- that form a tunnel along the river. Grey herons, autiful view along the river with its woods of willow ducks, white-throated dippers, wagtails, and green and poplar forming a tunnel. With a little patience and great spotted woodpeckers populate the river you may spot a white-throated dipper, a grey heron and its banks. Wild boar, red deer and roe deer can or a kingfisher. The path then climbs steeply betwe- also often be seen. From the bridges we can also see en piles of stones (macerina), a sign of the ancient the rich aquatic life. Once past the station at Beffi, clearing of stones from the fields, and imposing ter- the river passes between two steep wooded banks, races. False acacia dominates the first section of the interrupted here and there by limestone walls with path, but climbing further we enter coppice woods dramatic rocky pinnacles. On the section between with bush-shaped trees and here we find downy oak, Campana and Fontecchio the remains of ancient terhornbeam and flowering ash. Arriving at the sum- races can be seen, retained by dry-stone walls, and mit, a wide open limestone plateau opens up from heaps of stones known as macerine, the result of the which you can see the beech woods of the Sirente clearing of stones from the fields..

> 5 - Chiesa della Santissima Trinità - Rocca di Mezzo (17).



che conduce dalla chiesa della SS Trinità fino a Roc-Il percorso si sviluppa per una lunghezza di 5,5 km ca di Mezzo. Il sentiero inizia dalla piccola chiesa delca. ed un dislivello di 400 metri e collega il borgo di la SS Trinità, costruita probabilmente nel XVI secolo Roccapreturo con l'eremo di di Sant'Erasmo, pas- e costituita da un solo corpo, dalla sagrestia e da sando per la chiesa della Madonna della Valle, sug- un piccolo eremo; all'interno è presente un affresco gestiva chiesetta incastonata in una gola rocciosa. raffigurante la SS. Trinità e lo stemma civico di Tio-Nel tratto che va da quest'ultima chiesa all'eremo di une degli Abruzzi. Ogni anno, la domenica successiva S. Erasmo è possibile osservare alcune piccole co- al giorno di Pentecoste, si svolge qui la festa della struzioni "a tholos", ricoveri in pietra a secco utilizzati SS.Trinità durante la quale i devoti del luogo portano in passato da contadini e pastori come riparo o de- cibo devozionale, le cosiddette "panette", per essere posito per gli attrezzi. Sul passo del monte, infine, si benedetto e quindi distribuito. Lasciata la chiesa, il trova il piccolo eremo di Sant'Erasmo, costituito da sentiero attraversa la prospiciente Piana di lano, suguna chiesetta contenente un nicchia con un affresco gestivo altopiano un tempo coltivato oggi pascolo di del santo ed alcuni locali utilizzati in passato come bovini, quindi fiancheggia il colle della Scifella e gli ricovero. Dal luogo si gode di una vista mozzafiato altri colli che chiudono a nord ovest l'altopiano delle su tutte le principali catene montuose dell'Abruzzo e Pagliare per poi imboccare la valle Cardora fino al sulle valli circostanti. Una volta giunti a S. Erasmo è Comune di Rocca di Mezzo. Da qui è possibile torpossibile proseguire sul sentiero che porta a Bominare indietro percorrendo un altro bellissimo sentiero naco oppure deviando a sinistra ridiscendere a Roc- che conduce alle Pagliare di Fontecchio e parte nei pressi del cimitero del paese. Tempo percorrenza 3h30' andata - 6h00' andata/ritorno

Natura e paesaggio Lasciata Roccapreturo, scaliamo un paesaggio sca- La piana della Pagliare di Tione - o "piano di Iano bro di calcare con pochissima vegetazione. Qui at- - è un classico altipiano carsico, arido in superfice traversiamo una nettissima "faglia" (linea di frattura ma ricco di acque sotterranee. Percorriamo la belcon sprofondamento di una massa rocciose rispetto di la prateria montana interrotta qua e là da ciuffetti di all'altra) visibile lungo tutta la valle. Superata la chie- alberelli "potati" nei rami bassi dal morso degli anisetta della Madonna della Valle, compaiono su ver- mali al pascolo. Oggi la piana è infatti un pascolo per sante Nord i primi boschi di roverella, carpino e or- vacche bianche, con spettacolari fioriture primaverili niello che sono, probabilmente, ciò che resta di una e diverse specie di orchidee; un tempo, invece, era "Defensa", cioè di un bosco dove era proibito il taglio terreno agricolo intensamente coltivato. Si entra poi per offrire al bestiame ricovero all'ombra. Oltrepas- nel bosco misto di roverelle, carpini, ornielli e - qua e sata l'area si raggiungono i ruderi di alcune "paglia- là - di aceri. Spicca fra gli altri l'acero di Montpellier re", edifici usati d'estate come appoggio alla attività con le suo foglie trilobate. Salendo la valle Cardora, agricola. Percorriamo poi verso Nord-Ovest le pendisi si cammina su una carrareccia "assediata" dal bosco ci del monte Acquaro, dominate da prati asciutti con e da cespugli di rose selvatiche, sanguinelle e corginepri sparsi che riconquistano lentamente i campi nioli fino ad entrare, in quota, nel regno della faggeta abbandonati. Anche l'Eremo di Sant'Erasmo, dove che ci accompagna maestosa fino a Rocca di Mezzo arriviamo, era il riferimento devozionale dei contadini ed al suo verde altipiano. che coltivavano le terre sul passo e nei dintorni.

Church of the Santissima Trinità - Rocca di Mezzo A walk of about 10km with an elevation of 400m lea-The path is around 5km long, and an elevation of ding to the church of the Santissima Trinità that pro-400m, and connects the village of Roccapreturo with bably dates from the C16th and comprises the main the hermitage of Sant'Erasmo, passing the church of building, the sacresty and a small hermitage. Inside Madonna della Valle, an evocative little church set in there is a fresco representing the Holy Trinity and the a rocky gorge. On the section between the church civic crest of Tione degli Abruzzi. Today this is the and the hermitage of Sant'Erasmo there are several setting for a celebration of the Holy Trinity that talittle constructions "a tholos", stone shelters used in kes place on the first Sunday after Pentecost when the past by peasants and shepherds as shelters or the faithful bring devotional food, the panette, to be for storing their tools. On the peak of the mountain, blessed.

there is the little hermitage of Sant'Erasmo, compri- Leaving the church, the path crosses the Piana di sing a little church, containing a fresco of the saint, Iano, now grazing lands for cows, and then runs and some rooms used for shelter. From here there along the slopes of Colle della Scifella and other hills is a breathtaking view of all the principle mountain finally arriving in Rocca di Mezzo. From here it is posranges of Abruzzo and the surrounding valleys. Once sible to return by following another beautiful path, you have arrived at Sant'Erasmo there is a path that from the cemetry, that leads to the pagliare of Fonleads to Bominaco or, turning to the left, down to tecchio.Duration: 3h30' one way, 6h00' return

The plain of the pagliare of Tione - or "piano di lano" in dialect - is a classic high karst plateau that is dry on Leaving Roccapreturo the landscape has very little the surface but rich in underground water that erodes vegetation. Once past the little church of the Ma- as it flows across the strata of carbonate rocks. Today donna della Valle, the woods begin, with downy oak, the plateau is a meagre pasture for the large white hornbeam and flowering ash. Along the path there cows that roam free. In the spring the plateau now are the ruins of various pagliare, buildings used in flowers in spectacular style with diverse species of summer as lodging for those farming in the mountain orchids though it was once intensively farmed. Enpastures. To the north-west are the slopes of Monte tering the woods, there are downy oaks, hornbeams Acquaro, dominated by dry pastures with sparse iu- and flowering ash, and here and there various spenipers. The hermitage of Sant'Erasmo was a devotio- cies of maple. Dotted amongst them is the Montpelnal focal point for the peasants who worked the land lier maple with its small three-lobed leaves. Climbing the Cardora valley, follow a track bordered by bushes of wild rose, dog wood and cornel before entering, at a certain altitude, the realm of the beechwood.

## MAPPA DEI SENTIERI DELLA MEDIA VALLE DELL'ATERNO E DEI VICINI RILIEVI www.valledellaterno.it - info@valledellaterno.it

X3JI inoizib3

Scala 1:25000

E DEI AICINI BILIEVI

DELLA MEDIA VALLE DELL'ATERNO

प्रियमिक विशं उत्पर्माति ।

Puoi scaricare le tracce gpx e kml dei sentieri utilizzando il QR-code qui sotto o collegandoti al sito: http://valledellaterno.it/mappe-e-sentieri-storici/

You can download the gpx and kml les of the paths using the QR-Code below or connecting to the website http://valledellaterno.it/mappe-e-sentieri-storici/



Come raggiungerci - How to reach us:



In aereo - by airplane: 1 h 30' aeroporti Roma e Pescara

In auto - by car: A14, uscita L'Aquila Est + SS17 + SP261 A24, uscita Sulmona + SS5 + SP261

In treno - by train: linea L'Aquila - Sulmona Stazione - station: San Demetrio

Bus: linea TUA - Abruzzo; www.tuabruzzo.it

## Elaborazione cartografica: Tiziano Arboretti

Si declina ogni responsabilità per eventuali danni causati dallo stato di manutenzione dei sentieri e dal passaggio su strade carrozzabili.

Realizzato da ILEX - Centro di Educazione Ambientale e Casa Vacanze "Torre del Cornone" (per info: 3280617948), con il contributo dei Fondi PAR FSC (ex FAS) Abruzzo 2007-2013 - Obiettivo 1.3 Linea di Azione 1.3.1.b - www.abruzzoturismo.it





