



## PARCO NAZIONALE D'ABRUZZO, LAZIO, MOLISE

5 Soggiorni tematici nel parco più famoso d'Italia



### L'AREA PROTETTA

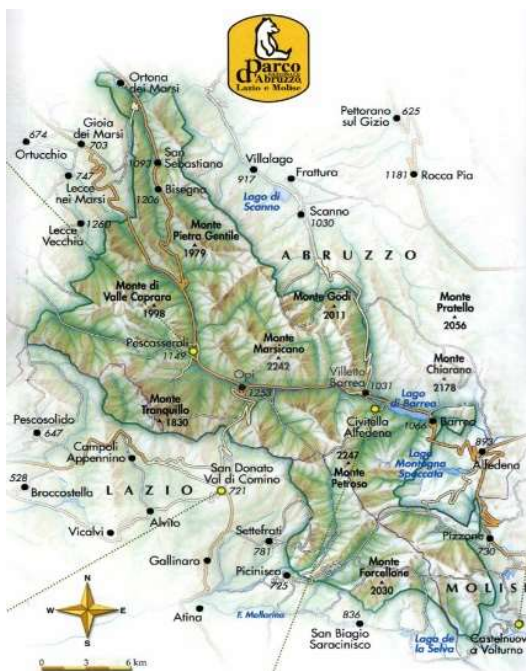
- Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio, Molise (50.500 ettari, istituito nel 1923 )

### REGIONI INTERESSATE

- Abruzzo, Lazio, Molise

### SPECIALE PERCHÈ

- La patria dell'orso bruno marsicano, con la più alta concentrazione di fauna in Italia
- Borghi medievali perfettamente conservati e cucina tipica
- Orsi, lupi, camosci, cervi, caprioli e aquile: simboli indiscussi di una natura selvaggia e incontaminata



Il Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise, nel cuore dell'Appennino più selvaggio, è un modello per la conservazione della natura e per la tutela dell'ambiente. Affascina da sempre tutti coloro che lo visitano, ed è qui, tra le cime impervie, le fitte foreste di faggio e le bianche rocce calcaree, che trovano ancora rifugio vere e proprie perle preziose della fauna italiana, che qui vivono indisturbati. Il più antico dei parchi della montagna appenninica ha avuto un ruolo fondamentale nella conservazione di alcune delle specie più importanti della grande fauna: orso bruno marsicano, camoscio d'Abruzzo e lupo. Il parco è coperto per due terzi da faggete che costituiscono una delle maggiori estensioni continue di tutto l'Appennino, ricche di esemplari vetusti. Il successo del Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise risiede anche nel fatto di aver saputo coniugare la conservazione dell'ambiente naturale con lo sviluppo socio-economico delle comunità locali. I numerosi Centri di Visita, le Aree Faunistiche, la rete sentieristica e le altre infrastrutture esistenti per la fruizione del Parco hanno consentito la rivitalizzazione di piccoli centri storici di grande valore. Le montagne di quest'autentico gioiello dell'Appennino centrale sono il luogo ideale per chi vuole rilassarsi camminando, lasciandosi avvolgere dalla sua atmosfera tranquilla e serena, ma anche per i più curiosi che vogliono conoscere e scoprire i segreti della natura.



Il Lago Vivo



Civitella Alfedena



Monte Serrone



Pescasseroli



Camoscio



Barrea

## IL PARCO E I SUOI AMBIENTI

Le montagne del Parco presentano un paesaggio vario ed interessante in cui si alternano vette tondeggianti, tipiche dell'Appennino, a pendii dirupati dal tipico aspetto alpino. La zona centrale del Parco è percorsa dal fiume Sangro, al quale affluiscono vari torrenti; nella zona più esterna defluiscono, invece, le acque del fiume Giovenco, del Melfa, del Volturno e di altri fiumi. A causa del fenomeno carsico, le acque scorrono spesso in letti sotterranei e formano risorgive a valle, talvolta anche fuori del territorio del Parco. All'interno del Parco esistono solo due bacini lacustri: il lago artificiale di Barrea alimentato dal fiume Sangro ed il lago Vivo di origine naturale: essendo alimentato in parte da sorgenti proprie e in parte dallo scioglimento delle nevi, le sue dimensioni seguono andamenti stagionali. Le rocce del Parco sono per la maggior parte di natura calcarea, ma nella zona della Camosciara è presente la dolomia, un tipo di roccia impermeabile che permette all'acqua di scorrere in superficie dando luogo a pittoresche cascate e pozze d'acqua.

## LA FAUNA DEL PARCO

La fauna del Parco offre esempi di eccezionale valore, con specie che da sole potrebbero giustificare l'esistenza dell'area protetta. Dopo anni di intolleranza e persecuzioni, essa è oggi difesa nella sua totalità, grazie all'opera, sia educativa che di tutela, svolta dall'Ente Parco negli ultimi anni. Per i visitatori non è facile avvistare gli animali, perché questi sono per lo più sfuggenti, elusivi e circospetti, forse a ricordo della negativa esperienza con l'uomo. Tuttavia in alcune stagioni dell'anno e in particolari circostanze (tranquillità, silenzio e rispetto dell'ambiente), è possibile osservare anche gli animali più spettacolari e rappresentativi del Parco, come il camoscio d'Abruzzo, l'orso marsicano, il lupo, il cervo e l'aquila reale. Oggi il Parco ospita una grande varietà di animali che un tempo occupavano un areale assai più esteso nell'Appennino: 60 specie di mammiferi, 300 di uccelli, 40 di rettili

## LA FLORA DEL PARCO

La flora del Parco, è così ricca ed interessante, da essere stata, da sempre, oggetto di studio. Complessivamente è possibile elencare circa 2.000 specie di piante superiori senza cioè considerare i muschi, i licheni, le alghe ed i funghi.

Tra le peculiarità floristiche, spicca il giaggiolo (*Iris marsica*) un endemismo del parco, che cresce solo in alcune località e che fiorisce tra maggio e giugno. Sono presenti inoltre numerose e variopinte orchidee, delle quali la più bella, grande e rara è senz'altro rappresentata dalla scarpetta di Venere o pianella della Madonna (*Cypripedium calceolus*), che fiorisce negli angoli più nascosti, tra maggio e giugno. Un'altra rarità è senz'altro rappresentata dal pino nero di Villetta Barrea (*Pinus nigra*), una specie relitta risalente probabilmente al Terziario; si tratta di una varietà esclusiva del Parco, localizzata in alcune zone della Camosciara e della Val Fondillo.

Tra le conifere spontanee, troviamo, inoltre, il pino mugo (*Pinus mugo*), un relitto glaciale che occupa la fascia vegetazionale tra la faggeta e la prateria di altitudine anch'esso localizzato prevalentemente nella zona della Camosciara. Ma il paesaggio vegetale predominante del Parco è costituito dalle foreste di faggio: il nome scientifico di questa specie, *Fagus sylvatica*, ricorda l'origine spontanea di questa specie sulle montagne dell'Italia appenninica, dove la presenza dei faggi risale a decine di secoli fa.



## INFORMAZIONI GENERALI

<b>QUANDO</b>	<b>IN PUNTA DI PIEDI, SULLE TRACCE DEL LUPO</b> 26-28 Maggio; 16-18 Giugno; 1-3 Dicembre 2023 - (3 giorni, 2 notti) <b>ALL'OMBRA DEI GIGANTI: LE FAGGETE VETUSTE PATRIMONIO DELL' UMANITA'</b> 6-8 Ottobre 2023 - (3 giorni, 2 notti) <b>IN PUNTA DI PIEDI NELLA TERRA DELL' ORSO MARSICANO</b> 1-3 Settembre; 13-15 Ottobre 2023 - (3 giorni, 2 notti) <b>IL RICHIAMO DELLA FORESTA</b> 15-17 Settembre; 29 Settembre – 1 Ottobre 2023 - (3 giorni, 2 notti) <b>IL PARCO NAZIONALE D'ABRUZZO, LAZIO E MOLISE - 100 ANNI DI CONSERVAZIONE</b> 6-10 Settembre 2023 (5 giorni, 4 notti)
<b>COME</b>	Viaggi di gruppo con guida ( <i>min. 5 max. 12 partecipanti</i> )
<b>COSA FACCIAMO</b>	Escursioni a piedi, approfondimento dei vari aspetti naturalistici dell'area protetta; visita ai luoghi caratteristici; osservazione faunistica; enogastronomia locale.
<b>DOVE DORMIAMO</b>	<b>PROPOSTE DI 3 GIORNI e PROPOSTA DI 5 GIORNI</b> Albergo a Opi o Civitella Alfedena o Villetta Barrea
<b>PASTI INCLUSI</b>	Tutte le colazioni e le cene (mezza pensione).
<b>PASTI <u>NON</u> INCLUSI</b>	Pranzi al sacco autogestiti (circa 6,00/10,00€ a pasto) o pranzi in rifugio (circa 15/20,00€); le bevande ai pasti.
<b>DIETE, ALLERGIE ED INTOLLERANZE</b>	Al momento della prenotazione chiediamo di indicare eventuali allergie, intolleranze o diete specifiche, che sono comunque soggette a riconferma successiva da parte dell'Organizzatore.
<b>COME SI RAGGIUNGE</b>	<b>Auto propria.</b> <b>Mezzi pubblici:</b> Bus di linea da Pescara o da Avezzano per Castel di Sangro. In questo caso è necessario richiedere la navetta, disponibile previo supplemento da saldare alla conferma del viaggio.  <b>TRANSFER DA STAZIONE FS AVEZZANO O CASTEL DI SANGRO</b> Per coloro che raggiungeranno la destinazione con il treno: <b>SUPPLEMENTO da Avezzano Staz. o da Castel di Sangro Autostazione: 25,00 euro a persona a tratta</b> da richiedere al momento della prenotazione e versare unitamente al saldo del viaggio
<b>INIZIO E FINE VIAGGIO</b>	<b>Inizio viaggio:</b> ore 13:00 direttamente in albergo, per iniziare con una semplice escursione. <i>Per arrivi oltre le ore 13.00 appuntamento direttamente in albergo per la cena.</i>  <b>Fine viaggio:</b> al check-out dal Rifugio o dall'albergo
<b>TRASPORTI LOCALI</b>	- <i>Auto propria</i> - <i>Minivan, trasferimenti locali inclusi nella quota</i>
<b>DOCUMENTI</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Carta di Identità</b></li><li>• Tesserata sanitaria</li></ul>



## PROGRAMMA DI VIAGGIO

### IN PUNTA DI PIEDI, SULLE TRACCE DEL LUPO

Un piccolo viaggio alla scoperta del grande predatore italiano che ha rischiato l'estinzione ma che oggi torna a popolare diversi habitat del nostro territorio. Un viaggio nella storia che ha visto, e vede tutt'ora, co-protagonisti il Lupo e l'Uomo in una difficile convivenza. Cammineremo dove cammina il Lupo condividendo sentieri, boschi e vallate, impareremo a riconoscere e interpretare i segni del suo passaggio oltre al suo importante ruolo ecologico. Incontreremo chi convive tutti i giorni con il Lupo e ha capito che questo è possibile e che la storia tra Lupi e Uomini può avere un lieto fine.

26-28 Maggio; 16-18 Giugno; 1-3 Dicembre 2023

#### 1° GIORNO **VAL FONDILLO – CIVITELLA ALFEDENA: INCONTRIAMO IL LUPO**

Arrivo entro le ore 13:00 e sistemazione in struttura.

Visita al Museo del Lupo e relativa area faunistica per conoscere la biologia, l'etologia, il ruolo ecologico e la storia del grande predatore in Italia. Breve passeggiata nei dintorni. Cena e pernottamento

#### 2° GIORNO **ALLA RICERCA DEL MITICO PREDATORE**

Dopo la colazione e aver preparato lo zaino si partirà per una escursione di tutta la giornata tra boschi e vallate solitamente frequentate da Lupi. Durante il percorso si osserveranno ed interpreteranno i segni di presenza del Lupo e quello delle sue prede illustrando anche le varie tecniche di ricerca e monitoraggio che si utilizzano per la raccolta dati sul grande predatore. Rientro in struttura e cena.

**Dislivello:** 300 m – **Lunghezza:** 13 km – **Durata:** 5 ore – **Difficoltà:** medio-facile

#### 3° GIORNO **CHI HA PAURA DEL LUPO?**

L'ultimo giorno ci vedrà impegnati in un'escursione nel territorio di un branco di lupi e il nostro obiettivo, oltre cercare i segni di presenza, sarà quello di conoscere chi, con i Lupi, ci convive tutti i giorni. Incontreremo un giovane pastore che ha deciso di rimanere ed investire sul suo territorio, che mette nel frutto del suo lavoro, il valore aggiunto della convivenza con il Lupo.

Dopo pranzo partenza verso i luoghi di provenienza.

**Dislivello:** 450 m – **Lunghezza:** 7 km – **Durata:** 3/4 ore – **Difficoltà:** media

## PROGRAMMA DI VIAGGIO

### ALL'OMBRA DEI GIGANTI: LE FAGGETE VETUSTE PATRIMONIO DELL'UMANITA'

Le foreste vetuste del PNALM sono state designate patrimonio dell'umanità nel 2017 dopo anni di studi che hanno individuato alberi di circa 600 anni nonché le caducifoglie più longeve dell'Emisfero settentrionale. Una foresta vetusta è un luogo in cui si trovano alberi che riescono a compiere tutto il loro ciclo vitale in modo completamente naturale senza interferenze antropiche. Sono ecosistemi con un grado di naturalità massima che possono essere assimilati a delle foreste primigenie e nelle quali il tasso di biodiversità è elevatissimo.

6-8 Ottobre 2023

#### 1° GIORNO **VAL FONDILLO: A TU PER TU CON LA FORESTA**

Arrivo entro le ore 13:00 e sistemazione in struttura. Una volta sistemati si farà una breve presentazione sulle Foreste Vetuste e a seguire si partirà per un'escursione nella suggestiva Val Fondillo, in passato luogo dedicato all'estrazione e alla lavorazione del legname. Lo stesso luogo che accoglie e conserva il più grande tra i 5 nuclei di foresta vetusta del PNALM, il luogo in cui, un secolo fa nacque il Parco d'Abruzzo e che da allora è una riserva con protezione integrale. Un luogo dai forti contrasti, dunque, ma che con la gestione sostenibile della risorsa, le azioni di conservazione, è considerato uno scrigno di biodiversità.

#### 2° GIORNO **I PATRIARCHI VERDI DEL VALLONE CERVARA**

Una vera e propria immersione nei boschi e nei i luoghi più suggestivi e selvaggi del PNALM per scoprire un altro dei 5 nuclei di foresta vetusta, quello di Val Cervara. Posta in quota, caratterizzata da alberi che crescono contorti e lentamente, scomoda e poco vantaggiosa per le attività di estrazione, utile per la prevenzione dalle valanghe, scopriremo insieme le condizioni che hanno reso possibile la conservazione a regime integrale di questo lembo di foresta.



**Dislivello:** 300 m – **Lunghezza:** 13 km – **Durata:** 5 ore – **Difficoltà:** medio-facile

**3° GIORNO****LE FORESTE VETUSTE DEL PARCO**

Una semplice e breve escursione ci condurrà al cospetto di un altro dei 5 siti di Foresta Vetusta situata in un territorio selvaggio ricco di doline, radure e grotte dove trovano rifugio le tante specie animali del PNALM. Il percorso ci condurrà infine ad un rifugio che ci accoglierà per il pranzo.

Al termine nel primo pomeriggio, partenza verso i luoghi di provenienza.

**Dislivello:** 350 m – **Lunghezza:** 7 km – **Durata:** 3/4 ore – **Difficoltà:** media

**PROGRAMMA DI VIAGGIO****IN PUNTA DI PIEDI NELLA TERRA DELL' ORSO MARSICANO**

Ne esistono poche decine di esemplari al mondo, quasi tutti concentrati nel Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise, e gli sforzi per la sua conservazione non si sono mai fermati da quando, un secolo fa, venne istituita l'area protetta. E' l'orso bruno marsicano, raro animale dall'equilibrio ecologico precario e che maggiormente rischia l'estinzione. A fare la differenza tra il successo per la sua conservazione e la sua estinzione, spesso, sono anche i nostri comportamenti inconsapevoli e invadenti. In questo piccolo viaggio impareremo a conoscere la sua biologia, la sua etologia, gli sforzi in campo per la sua tutela, come poter avere un approccio sostenibile delle attività in natura, cercando di minimizzare il disturbo e le prospettive future per la sua conservazione.

*1-3 Settembre; 13-15 Ottobre 2023*

**1° GIORNO****VAL FONDILLO: INCONTRIAMO L'ORSO**

Arrivo entro le ore 13:00 e sistemazione in struttura. Una volta sistemati si farà una breve presentazione sulla biologia dell'orso bruno marsicano e a seguire si partirà per un'escursione alla ricerca delle tracce del suo passaggio. Con un appostamento al tramonto tenteremo di avvistararlo con un approccio etico minimizzando il disturbo; il percorso ci condurrà infine ad un rifugio che ci accoglierà per la cena. Al termine rientro in struttura.

**Dislivello:** 300 m – **Lunghezza:** 6 km – **Durata:** 4 ore – **Difficoltà:** medio-facile

**2° GIORNO****A CASA DELL'ORSO BRUNO MARSICANO**

Dopo colazione si partirà per un'escursione alla ricerca delle tracce di presenza dell'orso bruno marsicano. Durante la giornata scopriremo gli habitat in cui la specie vive e lungo il percorso ci saranno momenti dedicati all'avvistamento sempre con un approccio etico all'osservazione della fauna. Al termine dell'escursione rientro in struttura.

**Dislivello:** 400 m – **Lunghezza:** 13/15 km – **Durata:** 5 ore – **Difficoltà:** media

**3° GIORNO****CHI HA PAURA DEL LUPO?**

Dopo colazione partenza all'alba per un'escursione dedicata alla ricerca dei segni di presenza e all'avvistamento della fauna, in modo particolare dell'orso bruno marsicano.

Al termine nel primo pomeriggio, partenza verso i luoghi di provenienza.

**Dislivello:** 350 m – **Lunghezza:** 7 km – **Durata:** 3/4 ore – **Difficoltà:** medio-facile

**PROGRAMMA DI VIAGGIO****IL RICHIAMO DELLA FORESTA**

E' fine estate e nei boschi comincia a riecheggiare un richiamo che annuncia l'autunno. E' il bramito del Cervo nobile che si prepara alla stagione più importante del suo ciclo vitale, quella degli amori e della riproduzione. Impegnato a radunare un harem e a difenderlo con combattimenti contro gli altri maschi pretendenti, il Cervo impone la sua presenza facendo sentire tra boschi e vallate il suo bramito e gli schiocchi dei palchi che si scontrano.

*15-17 Settembre; 29 Settembre – 1 Ottobre 2023*

**1° GIORNO****VAL FONDILLO: BRAMITI AL TRAMONTO**

Arrivo entro le 13:00 e sistemazione in struttura.

Una volta sistemati si farà una breve presentazione sulla biologia della Cervo e a seguire si partirà per una breve escursione al tramonto per l'ascolto del bramito, la ricerca dei segni di presenza e tentare di avvistarli. Rientro in struttura per cena

**Dislivello:** 150 m – **Lunghezza:** 3 km – **Durata:** 2 ore – **Difficoltà:** facile

## 2° GIORNO **IN PUNTA DI PIEDI A CASA DEL CERVO**

Partenza per un'escursione che ci condurrà nei territori più selvaggi che fanno da palcoscenico ai rituali amorosi del cervo. Attraverseremo boschi e vallate per raggiungere altipiani e creste da cui poter ammirare, senza disturbo, i maschi che formano harem di femmine e combattere con i rivali per difenderli. Durante la giornata, grazie ad un occhio attento e curioso, si impareranno a riconoscere i vari comportamenti rituali che i cervi compiono nella stagione degli amori per marcare il territorio, conquistare le femmine e allontanare i rivali.

**Dislivello:** 300/400 m – **Lunghezza:** 13/15 km – **Durata:** 5 ore – **Difficoltà:** media

## 3° GIORNO **BRAMITI D'AMORE**

Partenza all'alba per un'escursione dedicata all'ascolto del bramito con appostamento dedicato ad avvistare harem di femmine con i maschi.

Al termine nel primo pomeriggio, partenza verso i luoghi di provenienza.

**Dislivello:** 350 m – **Lunghezza:** 7 km – **Durata:** 3/4 ore – **Difficoltà:** medio-facile

# PROGRAMMA DI VIAGGIO

## IL PARCO NAZIONALE D'ABRUZZO, LAZIO E MOLISE - 100 ANNI DI CONSERVAZIONE

Un secolo fa uomini lungimiranti ebbero un'idea che passò nella storia delle aree protette mondiali e che oggi si chiama Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise. Nato da piccoli nuclei di riserva integrale per la tutela del Camoscio Appenninico, diventò via via sempre più strutturato e i territori protetti sempre più vasti. Ad essere tutelati furono poi l'Orso bruno marsicano, messo a simbolo del Parco, il Lupo con le sue prede, il camoscio d'Abruzzo; tutti gli altri animali, nel ricostituito ecosistema, trovarono, e trovano tutt'ora, rifugio all'ombra dei Giganti, ovvero i faggi secolari che compongono i nuclei di Foreste Vetuste patrimonio dell'Umanità. In questo viaggio sarà come percorrere un sentiero nella storia che ci permetterà di vedere le tappe della conservazione di uno dei Parchi più famosi al mondo.

6-10 Settembre 2023

## 1° GIORNO **CIVITELLA ALFEDENA: PRIMI PASSI NEL PARCO:**

Arrivo in struttura entro le ore 13:00 e sistemazione in struttura.

Introduzione al viaggio e partenza per una breve escursione dedicata ad una prima immersione nel territorio. I nostri passi seguiranno antichi tratturi che ci condurranno in luoghi suggestivi, dagli scorci mozzafiato che hanno visto nascere e crescere il Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise.

Rientro in struttura, cena e pernottamento

**Dislivello:** 300 m – **Lunghezza:** 6 km – **Durata:** 4 ore – **Difficoltà:** medio-facile

## 2° GIORNO **IL CAMOSCIO D'ABRUZZO, IL RE DELLE ROCCE**

Dopo colazione si partirà per un'escursione dedicata alla prima specie che, un secolo fa il neonato Parco d'Abruzzo, volle tutelare: il Camoscio d'Abruzzo. La popolazione rimasta allora con pochi individui rischiava l'estinzione ma solo grazie all'azione di tutela si poté scongiurare il peggio. Il nostro percorso ci condurrà nel regno del "Re delle Rocce" tra creste rocciose e praterie di alta quota, un habitat difficile che permette la vita ad animali estremamente adattati e quindi molto delicati.

Rientro in struttura, cena e pernottamento.

**Dislivello:** 600 m – **Lunghezza:** 13km – **Durata:** 5 ore – **Difficoltà:** media

## 3° GIORNO **UN ORSO PER AMICO**

La giornata sarà dedicata alla specie simbolo del PNALM: l'Orso Bruno Marsicano. Ridotto ormai a poche decine di esemplari, il Parco conduce senza sosta azioni e progetti mirati alla sua conservazione. Difficile da vedere, cercheremo lungo il percorso i segni del suo passaggio. Il sentiero ci condurrà nell'habitat ideale per l'Orso Marsicano, la faggeta. Ma non sarà una faggeta qualunque, andremo a

lambire un'area di riserva integrale che custodisce lo scrigno di biodiversità che è la Faggeta Vetusta patrimonio dell'Umanità Unesco.

**Dislivello:** 300 m – **Lunghezza:** 7/10 km – **Durata:** 3/4 ore – **Difficoltà:** medio-facile

**4° GIORNO****TUTTI I SEGRETI DEL LUPO**

Una giornata per scoprire i segreti di uno dei grandi predatori del nostro paese, che ha rischiato l'estinzione e deve la sua ripresa anche grazie alle azioni del PNALM in termini di tutela, ricerca scientifica e sensibilizzazione. Il Lupo, tornato a colonizzare le nostre montagne, è all'apice delle catene trofiche e ricopre un ruolo ecologico importante. Camminando tra i sentieri che si snodano nel suo territorio scopriremo come vive e a riconoscerne i segni di presenza. Visiteremo il Museo del Lupo e l'area faunistica ad esso dedicata. Un incontro con pastori locali ci farà comprendere il complesso equilibrio della convivenza tra uomo e grandi predatori. Rientro in struttura, cena e pernottamento.

**Dislivello:** 250 m – **Lunghezza:** 7/9 km – **Durata:** 3/4 ore – **Difficoltà:** medio-facile

**5° GIORNO****PREDE E PREDATORI**

Non esistono predatori senza le prede! Una giornata dedicata ad una delle prede di elezione del Lupo, il Cervo nobile che popola boschi e vallate del PNALM con popolazioni di numerosi individui. Reintrodotta per ristabilire la dieta naturale del Lupo, il Cervo ha trovato un habitat perfetto per la sua sopravvivenza. Il percorso ci condurrà nei luoghi in cui vive e con un po' di fortuna si potranno osservare branchi di femmine al pascolo nelle radure e maschi solitari sulle alture.

Al termine nel primo pomeriggio, partenza verso i luoghi di provenienza.

**Dislivello:** 400 m – **Lunghezza:** 7 km – **Durata:** 3/4 ore – **Difficoltà:** medio-facile

**IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE CAMBIAMENTI A DISCREZIONE DELLA GUIDA**

Condizioni generali di partecipazione come da ns. catalogo consultabili cliccando [QUI](#)

Le condizioni di partecipazione sono regolate dalla Legge 1084/77 (CCV) e dal D.lgs. 79 del 23/05/2011 "Codice del Turismo" e ss. mm. e ii.

**ABBIGLIAMENTO** Scarponi da trekking, pile o felpa, giacca a vento antipioggia (possibilmente in Gore-Tex) o mantellina,  
**E** abbigliamento comodo e pratico, borraccia, zaino da 30/40 litri, cappellino, occhiali da sole e crema  
**ATTREZZATURA** solare protettiva.  
**obbligatori...**

**... e consigliati** Abbigliamento in generale comodo e pratico. Pantaloni lunghi per le escursioni. Scarpe comode per le visite e i momenti di relax. Coprizaino.

**Bastoncini da trekking o da nordic-walking:** sempre più diffusi, sono sicuramente utili anche se non indispensabili.

**BAGAGLI** Si raccomanda di contenere al massimo il bagaglio, utilizzando piccoli trolley o borsoni facilmente trasportabili. Evitare valige rigide e molto ingombranti: il bagagliaio degli automezzi ha una capienza limitata.

**QUOTE DI PARTECIPAZIONE**

**Quota individuale di partecipazione: Tour di 3 giorni: € 250,00**

*(In camera doppia condivisa con servizi privati)*

**Supplemento camera singola: € 55,00**

**Sistemazione in singola: sempre su richiesta e a disponibilità limitata.**

**Quota individuale di partecipazione: Tour di 5 giorni: € 475,00**

*(In camera doppia condivisa con servizi privati)*

**Supplemento camera singola: € 115,00**

**Sistemazione in singola: sempre su richiesta e a disponibilità limitata.**

**LA QUOTA COMPRENDE:**

pernottamento in hotel, camere doppie con servizi privati; mezza pensione, dalla cena del primo giorno alla prima colazione dell'ultimo; le tasse di soggiorno; i transfer locali; assistenza di Guida Ambientale Escursionistica per tutta la durata del viaggio.

**LA QUOTA NON COMPRENDE:**

spese di apertura pratica; i pranzi e le bevande; i trasporti da e per la località di permanenza; le eventuali entrate ai musei, ai parchi e ai monumenti; quanto non contemplato nella voce "La quota comprende".

**TRANSFER DA STAZIONE FS AVEZZANO O CASTEL DI SANGRO**

Per coloro che raggiungeranno la destinazione con il treno:

SUPPLEMENTO da Avezzano Stazione FS o da Castel di Sangro Autostazione: 25,00 euro a persona a tratta da richiedere al momento della prenotazione e versare unitamente al saldo del viaggio

**ALTRE SPESE NON INCLUSE (a carico dei partecipanti)**

Ingresso Musei e Centri Visitatori PNALM (facoltativo): 3,00/6,00€ (a seconda del museo visitato) per persona.

**PER SAPERNE DI PIÙ****LA NOSTRA  
FILOSOFIA**

Per rispetto verso la natura, la cultura degli abitanti locali e gli altri partecipanti, preghiamo di mantenere i **cellulari spenti durante le escursioni** o, in caso di necessità, con la suoneria disattivata o ridotta al minimo, allontanandosi per effettuare telefonate.

Per questioni di sicurezza l'**uso di ombrelli** in caso di pioggia **non è consentito** durante le escursioni.

In onore allo spirito di gruppo, il ritmo di camminata è dato dalle persone più "lente" e per questo il gruppo si fermerà sempre, quando necessario, per attendere eventuali "ritardatari"; ciò non esenta però i più "pigri" a fare del loro meglio per non distaccarsi troppo dal gruppo e rallentare eccessivamente le attività.

**CLIMA**

Nel Parco nazionale d'Abruzzo e nella sua zona di protezione esterna, la varietà degli aspetti è in parte collegata alla diversità di situazioni climatiche, mentre vi sono versanti caldi e valli meridionali assolate, dove si respira un'atmosfera quasi mediterranea (lato Laziale), le valli principali si snodano attorno ai mille metri di quota e le vette più alte superano i duemila. Come nel resto dell'Appennino, infatti, la dorsale principale della catena del parco raggiunge il culmine all'altitudine di 2200 metri o poco oltre, con le vette del monte Petroso (2249 m), del monte Marsicano (2245 m) e della Meta (2242 m), cui fanno corona altre cime, poste a livelli di poco inferiori. Il clima crea dunque varietà di condizioni, dolci o severe ma sempre piuttosto ospitali, non riscontrandosi mai, qui, la durezza che rende praticamente inaccessibili, per buona parte dell'anno, certe zone alpine. Per questo il Parco Nazionale d'Abruzzo può essere "vissuto" o scoperto in ogni periodo dell'anno con qualsiasi stagione.

**PER SAPERNE DI PIÙ** **Guide:**

Vivi il Parco - La nuova guida del Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise. Collana: PNALM

Parco nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise. Le guide ai sapori e ai piaceri. Gedi (Gr. Editoriale), 2021

**Internet:**

[www.parcoabruzzo.it](http://www.parcoabruzzo.it)

[www.parks.it](http://www.parks.it)

**METTI UN LIBRO  
NELLO ZAINO**

**"COTTO E BUTTATO"** di Michele Ianne

Nei 18 racconti presenti in questo volume, tra cui alcuni ambientati nei paesini del Parco, l'autore prende spunto da esperienze di vita vissuta per narrare situazioni paradossali con acuto spirito critico condito da una brillante ironia e da una sana autoironia. I ricordi del passato si mescolano a



fantasie irriverenti e le varie storie descrivono eventi e peripezie di personaggi (reali, ma camuffati ad hoc), costumi e malcostumi di una società in cui l'autore è sia testimone, sia protagonista, stimolando alla fine piccole riflessioni e, soprattutto, una buona quantità di sorrisi e ilarità.

**“BRIGANTI IN ABRUZZO” Tabula Fati**

In vari periodi dell'età moderna, il brigantaggio in Abruzzo ha assunto le connotazioni di un preoccupante fenomeno sociale, specie nelle zone montane, agevolato dalla conformazione morfologica del territorio perlopiù selvaggio e inaccessibile. Altro fattore determinante per l'espansione del fenomeno è stato la sua collocazione geografica nello stivale: uno spartiacque tra il nord e il sud che costituiva, un tempo, il passaggio obbligatorio, talvolta invalicabile, per il viandante. Quest'antologia vuole essere una testimonianza di eventi, veri o presunti tali, che hanno interessato il territorio abruzzese fino al ventennio successivo all'unità nazionale.

**LE LIBRERIE SONO UN PATRIMONIO DELL'UMANITÀ: OGNI VOLTA CHE UNA LIBRERIA CHIUDE, DIVENTIAMO TUTTI UN PO' PIU' POVERI E PIU' SOLI.**

Fai anche tu un piccolo passo: se ti è possibile, ordina e acquista i tuoi libri presso la tua libreria di fiducia evitando di acquistare on-line

**Parti con WWF Travel alla scoperta dei Parchi Nazionali d'Italia e della rete di aree protette a tutela del grande patrimonio nazionale di biodiversità.**

Ti accompagneremo con i nostri tour nelle aree protette alla scoperta di luoghi magnifici con paesaggi unici e territori ricchi di bellezze naturali, per offrirti l'incontro tra natura incontaminata, fauna selvaggia e storia, tradizioni scolpite nel tempo, come solo il WWF Travel può fare. Le nostre guide ambientali, i nostri alloggi e la gastronomia locale ti faranno vivere momenti indimenticabili in territori dove l'ecosistema rimane protetto e preservato.