

PARCO NAZIONALE D'ABRUZZO, LAZIO E MOLISE

Nelle terre di orsi, lupi e camosci.



ZONA FORCA D'ACERO - ALVITO, SAN DONATO VAL DI COMINO

Anello: Forca d'Acero - Valle Inguagnera - Forca d'Acero

Un valico posto a 1538 metri sull'Appennino centrale, lungo lo spartiacque tra Abruzzo e Lazio. Saliremo per la rocciosa valle Inguagnera fino al valico omonimo a 1804 metri; riscendendo tra faggi altissimi e dritti come ceri, sentiremo il respiro di questa "oasi" naturale, forse la più importante di buona parte dell'Europa occidentale

difficoltà: E -- dislivello: 330 m -- tempo percorrenza: 3,30 h

Roccia dei tedeschi da San Donato V. di Comino

Durante il Secondo Conflitto Mondiale innumerevoli affioramenti rocciosi vennero trasformati, sfruttandone le caratteristiche naturali, in imprevedibili postazioni. Ne visiteremo i camminamenti protetti, i punti di osservazione nascosti e le gallerie scavate nella viva roccia.

difficoltà: E -- dislivello: 468 m -- tempo percorrenza: 2,30 h

La riproduzione dei testi in tutto o in parte e delle foto NON è autorizzata senza preventiva richiesta. Ai sensi della legge sul diritto d'autore n. 633/1941 e successive modifiche.

Roccia dei tedeschi dalla Castelluccia

Durante il Secondo Conflitto Mondiale innumerevoli affioramenti rocciosi vennero trasformati, sfruttandone le caratteristiche naturali, in imprevedibili postazioni. Ne visiteremo i camminamenti protetti, i punti di osservazione nascosti e le gallerie scavate nella viva roccia.

difficoltà: T/E -- dislivello: 90 m -- tempo percorrenza: 1,30 h

Miniere di Re Ferdinando

Dal paese di San Donato Val di Comino si diparte la "mulattiera", tra uliveti e muretti a secco che testimoniano l'intenso utilizzo antropico ma al contempo contribuiscono a rendere il paesaggio mozzafiato; da qui percorreremo il vecchio tracciato dei minatori, che ci condurrà fino all'ingresso delle antiche miniere borboniche.

difficoltà: T/E -- dislivello: 165 m -- tempo percorrenza: 1,30 h

ZONA PRATO DI MEZZO - PICINISCO

Fonte Fredda - Sella di Prato Piano (1827 m)

Da Prati di Mezzo si camminerà lungo un facile itinerario, tra i più emozionanti percorsi del versante laziale del Parco, affascinante soprattutto in Primavera, quando le nevi, sciogliendosi, alimentano scintillanti ruscelli tra verdi prati e fioriture multicolori.

difficoltà: T/E -- dislivello: 397 m -- tempo percorrenza: 4 h

Monte Meta (2242 m)

Una escursione fonte inesauribile di emozioni! Saliremo lungo le vie antiche della transumanza, nel regno di camosci e aquile, tra le faggete e le rupi dei Monti della Meta, per conoscere la meravigliosa natura del Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise.

difficoltà: E -- dislivello: 800 m -- tempo percorrenza: 5 h

Passo dei Monaci (1967 m)

Da Prati di Mezzo verso il cuore dei Monti della Meta. Cammineremo lungo un antico tracciato, percorso nei secoli da pastori e pellegrini, verso le balconate rocciose e i panorami che arrivano a spaziare fino al vicino Molise e alla contigua catena montuosa delle Mainarde.

difficoltà: E -- dislivello: 470 m -- tempo percorrenza: 4 h

Sistema Natura

ZONA CANNETO - SETTEFRATI

Canneto - cascata di Papa Wojtyla

Facile percorso in una delle zone più belle del versante laziale del Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise: dal santuario della Madonna Nera di Canneto, meta di molti pellegrinaggi, risaliremo l'alta valle del fiume Melfa tra laghetti e cascatelle fino a raggiungere la contemplativa cascata dedicata a Papa Wojtyla.

difficoltà: T/E -- dislivello: 100 m -- tempo percorrenza: 2 h

Traversata Val Canneto - Fonte Chiariglio - Pratolungo - Prato di Mezzo

Il versante laziale del Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise in una traversata dalla Val Canneto a Prati di Mezzo. Pendii ricoperti di faggi, praterie d'alta quota e creste panoramiche saranno protagonisti di una lunga e coinvolgente escursione.

difficoltà: E/EE -- dislivello: 800 m -- tempo percorrenza: 4 h

Traversata Val Canneto - Val Fondillo

Uno dei più lunghi percorsi escursionistici del Parco, che porta a conoscere lungo antiche vie della transumanza e della fede, le valli, le cime, la natura e i paesaggi dei versanti laziali e abruzzesi della preziosa area protetta.

difficoltà: E/EE -- dislivello: 672 m -- tempo percorrenza: 6 h

Paesi nelle vicinanze:

San Donato Val di Comino

Picinisco

Settefrati e Santuario Madonna di Canneto



Sistema Natura

L E
E R
G N
A I
C
A

