



CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI
MILANO



GRUPPO SENIORES

via Duccio di Boninsegna 21/23, 20145 Milano - tel 02 86463516
grupposeniores@caimilano.eu - cai.milano@tiscali.it -
www.caimilano.eu

1-5.06.2021

IL CAMMINO NELLE TERRE MUTATE

Marche, Umbria, Lazio, Abruzzo



Se si dovesse coniare una definizione appropriata che identifichi questo Cammino, non ci sarebbero dubbi nel definirlo il primo itinerario escursionistico solidale italiano. Il viaggio che parte da Fabriano e termina all'Aquila, di cui noi percorreremo le tappe significativamente più belle, si svolge sul sistema di faglie che dal 1967 ha sconvolto e mutato l'Appennino Centrale. Un viaggio che lascia attoniti, dove ogni passo genera, in chi lo percorre, sentimenti contrastanti: se da una parte si può godere della meraviglia di paesaggi unici, certamente non si può non rimanere indifferenti di fronte ai segni della distruzione. Il programma è stato elaborato in maniera che i soci, specialmente coloro che normalmente scelgono i percorsi brevi, possano affrontare, all'insegna del "camminare lento", questi cinque giorni nel panorama della biodiversità ambientale seguendo dei ritmi che li facciano sentire in armonia con se stessi. A tal proposito ci sarà a disposizione un pullman per la durata del viaggio e per gli spostamenti locali. Ogni giorno ci sarà la possibilità di optare o per la camminata o per un tour in pullman avvalendosi delle guide locali. Ogni tappa permetterà di entrare in contatto con le persone che, malgrado la tragedia che si è abbattuta, non hanno voluto, rimanendo, venir meno al ruolo di testimoni, non soltanto della quotidianità, specialmente nella fatica della ricostruzione, ma anche della storia e delle tradizioni delle "Terre Mutate".

PROGRAMMA

Primo giorno - martedì 1 giugno 2021 MILANO/CAMPI e tratta a piedi CAMPI – NORCIA

ore 06:45 ritrovo partecipanti alla stazione Rogoredo MM3 e partenza per Campi Durante il tragitto verranno effettuate due soste di cui una per il pranzo al sacco. ore 14:15 ora prevista di arrivo a Campi e inizio escursione a piedi

È la tappa più corta. Dopo la Valle Campiana si sale a Forca di Ancorano epicentro del terremoto del 30 ottobre 2016. Davanti si apre l'altopiano di Santa Scolastica ove si trova Norcia. Scendendo la montagna lascia spazio a colline, campi di grano, querce secolari e alberi da frutta.

Giunti a Campi si prende via dei Casali fino a un bivio dove si gira a destra fino a un incrocio dove si trovano i resti della chiesa di Sant'Antonio Abate; sullo sfondo il borgo di Campi Vecchio. Si prende la sterrata che si inoltra nei campi. Dopo una fonte, si gira a sinistra in corrispondenza di una grande quercia e proseguendo si perviene alla Chiesa di San Benedetto. A destra si scorge la frazione di Sant'Angelo dove il terremoto ha lesa il 90 per cento degli edifici. A un successivo incrocio, a sinistra su asfalto che poco dopo si abbandona per prendere a destra uno stradello. A fianco della montagna appaiono i resti del paese di Piè la Rocca. Successivamente si comincia a

salire, qui, secondo l'Istituto Nazionale di Geofisica e Vulcanologia, si trova l'epicentro del sisma del 30 ottobre 2016. A un successivo incrocio si segue lo stradello verso Sud. Man mano che si procede si perviene a Forca di Ancorano (1008 m) spartiacque tra la valle Campiana e quella di Santa Scolastica alle pendici del Monte Patino. Si procede in direzione della SP 476 sul sentiero 501 del CAI. A un cartello si prende a sinistra un sentiero che in discesa si addentra in un bosco di querce. Incontrata nuovamente la SP 476 la si attraversa utilizzando le scalette in legno; si prosegue sulla mulattiera che digrada dolcemente verso Norcia. Giunti alle vecchie mura si gira a destra in via Circonvallazione fino a Porta Romana poi lungo corso Sertorio si raggiunge quel che rimane della basilica di San Benedetto.

distanza 9,9 km - tempo di percorrenza 3h. dislivello in salita 351 m in discesa 462 m grado E

In alternativa si può andare a Norcia in pullman.

A Norcia malgrado il centro storico sia stato reso inagibile dal terremoto 2016, gli interventi realizzati dopo il sisma del 1997 hanno scongiurato vittime tra gli abitanti. Oltre alla citata basilica di San Benedetto, ha subito danni la cattedrale di Santa Maria Argentea, mentre il portico delle Misure di epoca rinascimentale, antico mercato cittadino, è crollato. Norcia è anche un'importante centro enogastronomico: il prosciutto di Norcia, la lenticchia di Castelluccio IGP e il tartufo nero.

Ricongiunto il gruppo, cena e pernottamento presso:

Agriturismo Casale degli Amici, vocabolo Cappuccini 157

Secondo giorno - mercoledì 2 giugno 2021 NORCIA - CASTELLUCCIO

In questa tappa si raggiunge uno dei luoghi naturalistici più suggestivi d'Italia: l'altopiano di Castelluccio di Norcia, un antico lago ormai prosciugato incastonato tra il Monte Vettore e la Cima del Redentore. Dalla piazza centrale si raggiunge Porta Ascolana, si seguono le indicazioni per l'Agriturismo La Tana dei Lupi; oltrepassato, dopo 500 metri, si prende una traccia di sentiero che si inoltra nel bosco fino a pervenire a un tornante della provinciale che da Norcia porta a Forca Canapina. A metà curva, sentiero a destra che si inoltra nella vegetazione. Giunti a un campo, vista del Terminillo. Si sale il ripido sentiero e superato l'ultimo costone della montagna, appare la sagoma arrotondata del Monte Ventolosa. Raggiunto il valico, in primo piano risaltano i monti Castello e Castellaccio, più defilati il Vettore e il Redentore mentre in lontananza il Pian Grande con il paese di Castelluccio, si prosegue sul sentiero 556 che scende verso la valle Caprelli in direzione della Piana. Si procede su sentiero e ci si dirige verso Castelluccio di Norcia. Arrivati ai piedi del colle ove sorge Castelluccio (1452 m) il sentiero divenuto carrareccia, affronta l'ultimo erto strappo.

distanza 15,4 km - tempo di percorrenza 6h, dislivello in salita 1125 m, in discesa 325 m, grado EE

In alternativa si può andare a Castelluccio di Norcia in pullman.

Escursione al Monte Veletta: dalla piazzetta del paese, si percorre la carrareccia in leggera salita verso Sud-Ovest del Sentiero Italia. Dopo pochi minuti si giunge a un crocevia, si inverte la rotta verso destra risalendo la spaziosa cresta che porta in cima al Monte Veletta. Giunti in cima, a sinistra il Monte Lieto domina la Val Canatra e la vista spazia fino al vicino Pian Perduto e Monte Pratafino alla Bove Sud e Nord. Si torna per il percorso effettuato in salita.

tempo di percorrenza 3 h, dislivello 200 m in salita e discesa, grado E

Ricongiunto il gruppo, cena e pernottamento (richiesto sacco a pelo o sacco lenzuolo) presso:

Rifugio Mezzi Litri ass. Monte Vector, strada provinciale per Forca di Presta

Le guide e 2 partecipanti andranno in pullman a:

Agriturismo Casale degli Amici, vocabolo Cappuccini 157

Terzo giorno - giovedì 3 giugno 2021 ARQUATA DEL TRONTO – ACCUMOLI

Tutti insieme in bus ad Arquata del Tronto distante 22 km.

Il contrasto tra le rovine causate dal sisma e la bellezza di questi luoghi è davvero lacerante e ci accompagna per questa parte del percorso che faremo tutti insieme. Siamo nel parco dei Monti Sibillini al confine con il Parco del Gran Sasso e i monti della Laga.

Dal centro polivalente Agorà strada provinciale 89 fino al ponte sul Fosso di contrada Camatina. Si attraversa il paese e giunti nuovamente al Fosso lo si supera per andare a imboccare un sentiero non segnato ma ben evidente che comincia a salire entrando nel bosco dominati dall'imponenza del Monte Vettore. Giunti a un bivio a sinistra si prosegue per 1.500 metri circa fino all'incrocio; si prosegue dritti. Sbucati su una strada bianca si percorre un breve tratto in salita prima di affrontare la discesa che ci porta a un bivio a incrociare la Salaria Vecchia. Di fronte ci accompagnano le rovine del paese. Si continua per tre chilometri sulla strada asfaltata fino a raggiungere quel che resta di Pescara del Tronto. Ben poco è rimasto del paese sprofondato a valle. Al parco giochi dove c'è il monumento alle vittime si ferma la gita breve.

distanza 5,2 km tempo 2 h, grado E

Gita base: seconda parte del percorso più impegnativa. Ci si immerge nuovamente nei boschi e si percorre un antico sentiero che da Capodacqua porta ad Accumoli. Parte di questo percorso coincide con il Sentiero Italia del CAI.

Al km 8,6 a sinistra al bivio per Tufo. Dopo circa 600 metri si entra in quello che rimane della frazione di Tufo. La si attraversa pervenendo a un ponticello sulla sinistra (km 9,6). Attraversato il ponticello si segue la strada sterrata e la segnaletica bianco-rossa. Dopo altri 600 metri (km 10,2) si raggiunge di nuovo il Sentiero Italia per circa 7 km sino ad Accumoli.

totale complessivo: distanza 18 km - tempo di percorrenza 6 h - dislivello in salita 800 m, in discesa 600 m, grado EE

Gita breve: dopo aver percorso a piedi la tratta Arquata del Tronto - Pescara del Tronto in pullman alla SAE di Accumoli. Qui in attesa di incontrare gli escursionisti si affronta la salita di un chilometro alla Madonna delle Coste (1084 m). Di epoca medievale (1100 d.C.) La chiesa non è visitabile.

Ricompattati i due gruppi alla SAE di Accumoli, cena e pernottamento (richiesto sacco a pelo o sacco lenzuolo) presso:

Alta Montagna Bio, località Madonna delle Coste 2

Quarto giorno - venerdì 4 giugno 2021 ACCUMOLI – AMATRICE – CAMPOSTO AMATRICE – L'AQUILA

Gita base: si attraversa la Valle del Tronto per giungere ad Amatrice il cui centro è stato quasi raso al suolo dai terremoti del 2016 e 2017. Dalla SAE di Accumoli al primo incrocio strada asfaltata a destra per Torrita. Dopo 300 metri a destra un sentiero che scende verso la vecchia via Salaria che si percorre fino all'incrocio di Libertino. Si prosegue per Fonte del Campo attraversando su un ponte il fiume Tronto. Superata Fonte del Campo, bivio per Illica-Poggio d'Api e, superata la centrale elettrica, si giunge al bivio di Poggio Casoli. In questa area si visiteranno l'abitato di San Tommaso, quel che resta di Tossito, il Santuario di Santa Maria della Filetta e la casa pericolante di Chiara

Valente, la pastorella legata alla fondazione del santuario. Si imbecca la pista verso Cornillo Vecchio, si attraversa il ponte sul fiume Tronto e si segue il sentiero che sale ripido fino al colle di Sant'Agostino dove sorgeva l'omonima chiesa. Dopo cento metri su strada asfaltata arriviamo a corso Umberto I quella che era la via principale della cittadina.

distanza 18 km, tempo di percorrenza 6h, dislivello in salita 619 m, in discesa 546 m, grado E

Gita breve: in pullman da Accumuli a Campotosto (1.430m) distante 33 km. Le prime notizie sul paese risalgono al XIII secolo nella contesa tra L'Aquila e Amatrice che si protrae fino al 1700 quando Campotosto, divenuta ormai prospera e popolosa stabilisce la propria autonomia. Il terremoto del 18 gennaio 2017 ha purtroppo portato alla distruzione di quasi tutte le architetture religiose e civili. Merita la visita la Fonte della Tessitura di Assunta Perilli un luogo fuori dal tempo. In pullman si ritorna ad Amatrice distante 21 km.

Amatrice con le sue 69 frazioni sparse sull'altopiano in una lingua laziale compresa tra Marche, Umbria e Abruzzo (di cui fece parte sino al 1927) è una città crocevia (il primo insediamento è di epoca preromana) perché qui passarono e dominarono Longobardi, Aragonesi, Orsini, Medici e Borboni; nonostante tutto ciò sin dal trecento ha rivendicato un'autonomia culturale e artistica di cui rimane purtroppo ben poca traccia se non la torre Civica sopravvissuta al cataclisma. Merita una visita il parco Don Giovanni Minozzi che ospita opere d'arte contemporanee ispirate al sisma.

Ricongiunti i due gruppi si parte in pullman per L'Aquila distante 53 km. All'arrivo faremo visita all'associazione culturale "Quinta Giusta". Poi ci recheremo all'albergo per la cena e pernottamento:

Hotel Federico II, via Strinella 2

Quinto giorno - sabato 5 giugno 2021 COLLEBRICIONI – L'AQUILA e L'AQUILA – MILANO

Tutti insieme in bus per Collebricioni distante 9 km

È l'ultima tappa del nostro viaggio. In circa due ore arriveremo alla Basilica di Collemaggio simbolo dell'Aquila. Avremo modo di percorrere il sentiero dei Nove Martiri memoria di un recente passato e conoscere uno dei luoghi prediletti dagli Aquilani: Madonna Fore.

Dal circolo ARCI di Collebricioni si arriva in piazza San Silvestro. Usciti dal paese incontriamo a un bivio un cippo che ricorda i nove ragazzi aquilani fucilati dai nazisti mentre tentavano di unirsi alla Resistenza e alla cui perenne memoria è dedicato il sentiero che arriva al Convento di San Giuliano. Quando la vista si apre ecco l'Aquila con decine di gru. La discesa porta a uno spiazzo in cui si erge la piccola chiesa della Madonna Fore o di Cascio (960 m) recentemente restaurata e successivamente a L'Aquila, uno dei centri storici meglio conservati fino a quel tragico 6 aprile 2009. Lungo il percorso troviamo la Basilica di San Bernardino dall'imponente facciata in stile rinascimentale e arriviamo alla Basilica di Collemaggio, simbolo della forza distruttrice del terremoto e nel contempo della rinascita della città.

distanza 9 km, tempo di percorrenza 5h, dislivello in salita 120 m, in discesa 515 m, grado E

Qui termina il nostro viaggio. Tra le tante cose viste in questo percorso rimarrà impressa la commovente vista dell'Aquila e delle gru che ancora fanno capolino a decine sotto lo sguardo severo della Maiella, del Sirente e del monte Ocre.

Ore 11.30 partenza da L'Aquila per far rientro a Milano Durante il tragitto verranno effettuate due soste di cui una per la colazione al sacco. Ore 19.00 arrivo previsto a Milano

QUOTE INDIVIDUALI DI PARTECIPAZIONE

Soci CAI: € 650 nell'ipotesi di 20 partecipanti fino a un massimo di 23 effettivi di cui € 200 come caparra da versare all'atto dell'iscrizione. Il saldo pari a € 450 entro il 20 aprile 2021.

La quota comprende:

quattro trattamenti di mezza pensione (cena, pernottamento e prima colazione)

viaggio A/R in pullman Milano-Norcia e L'Aquila-Milano e accompagnamento in itinere

compenso guide locali che coordineranno le escursioni

la quota non comprende tutto ciò che non è indicato alla voce "la quota comprende"

Disdetta:

qualora il partecipante dovesse recedere dalla partecipazione dopo il saldo, sarà soggetto alla perdita della quota

Attrezzatura consigliata:

avendo a disposizione il pullman per l'intera durata del trekking si consiglia di portare uno zaino o borsone che potranno rimanere nel pullman e uno zainetto per le escursioni giornaliere

sacco lenzuolo o sacco a pelo richiesto in 2 pernottamenti

scarponi e bastoncini da trekking

mantellina impermeabile e ombrello tascabile

borraccia e torcia

kit di pronto soccorso

Apertura iscrizioni dal 27 Gennaio al 02 Febbraio 2021

N.B.: L'organizzazione declina ogni responsabilità per cambiamenti di programma causati dal maltempo. Ne consegue che i coordinatori hanno la facoltà di modificare il programma e gli orari previsti.

Alla fine di ogni giornata i due gruppi, laddove possibile, si ritroveranno per definire il programma del giorno successivo.

Coordinatori:

Ferdinando Camatini 3487402566 ferdinandocamatini@tiscali.it