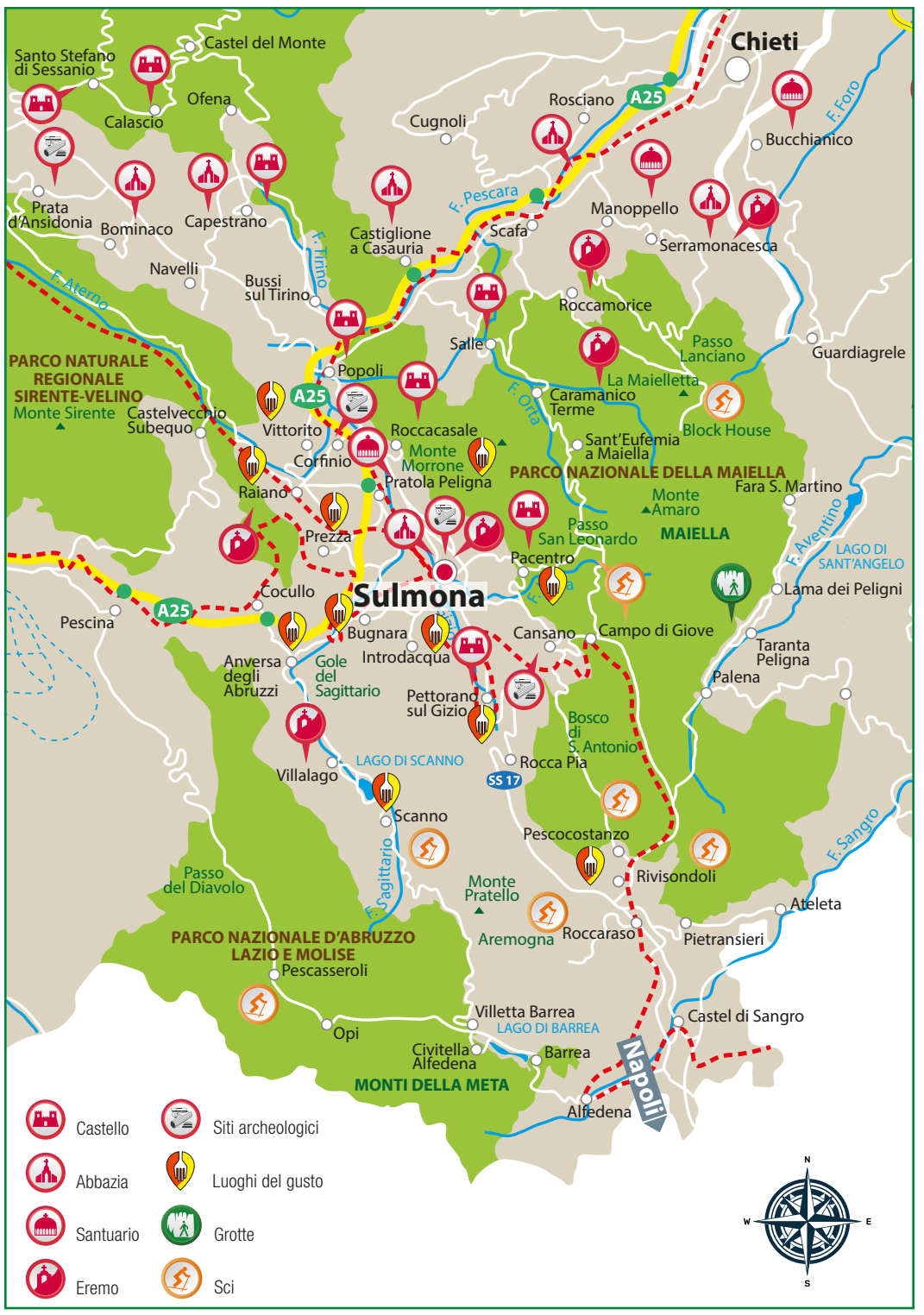


ITINERARI E ATTIVITÀ PER TUTTI I GUSTI

A POCHI PASSI DA SULMONA SI APRE UNO DEGLI SCENARI PIÙ ATTRATTIVI DELL'ENTROTERRA ABRUZZESE, LA CUI SCOPERTA CONTRIBUISCE SENZ'ALTRO AD ARRICCHIRE E RENDERE PIÙ PIACEVOLE IL SOGGIORNO IN CITTÀ.

SI POSSONO FARE ESCURSIONI NATURALISTICHE, PASSEGGIATE A CAVALLO, VISITE A BORGHI ANTICHI E ITINERARI TRA ARTE E NATURA, GASTRONOMIA E FOLCLORE, INFINE PRATICARE MOLTE ATTIVITÀ SPORTIVE ALL'APERTO, SIA IN ESTATE CHE IN INVERNO.

PAESINI E BORGHI INCANTEVOLI, ABBAZIE MEDIEVALI E CASTELLI, RILEVANTI SITI ARCHEOLOGICI E, VICINISSIME, LE SUGGESTIVE MONTAGNE DEI PARCHI NAZIONALI D'ABRUZZO, LAZIO E MOLISE E DELLA MAIELLA, LE RISERVE NATURALI REGIONALI, COME QUELLE DELLE GOLE DEL SAGITTARIO, DELLE SORGENTI DEL PESCARA, DEL MONTE GENZANA ALTO GIZIO E DELLE GOLE DI SAN VENANZIO.

RILASSANTI PASSEGGIATE DI BENESSERE, TREKKING SUI SENTIERI, EMOZIONANTI PEDALATE IN MOUNTAIN BIKE SU STERRATO, PANORAMICI TOUR IN MOTO ATTRAVERSO GOLE E CIRCUITI IMPERVI. I PIÙ TEMERARI POSSONO CIMENTARSI NEL PARAPENDIO, DELTAPLANO, PARAMOTORE E ZIPLINE.

GOLOSE OCCASIONI RAPPRESENTANO UN OTTIMO MOTIVO PER MUOVERSI ALLA SCOPERTA DI BORGHI AUTENTICI, PARTICOLARMENTE RINOMATI PER UN PRODOTTO TIPICO O UN PIATTO DELLA TRADIZIONE, SAPIENZA DI UN PASSATO RURALE, SEMPLICE MA VERACE. IL VIAGGIO NEI SAPORI È UN INVITO A CONOSCERE I LUOGHI ATTRAVERSO I SENSI …

LE STRADE DEL GUSTO IN ABRUZZO NON CORRONO PIÙ SOLTANTO TRA ULIVETI E VIGNETI, MA SUGGERISCONO NUOVI PERCORSI SENSORIALI E INVITANO A VISITARE FATTORIE DIDATTICHE, PICCOLI CASEIFICI E LABORATORI DI APICOLTURA.

GIÀ I VERSI DEGLI ANTICHI POETI HANNO CELEBRATO LA NATURA, LA RURALITÀ, LE TRADIZIONI, IL CARATTERE DELLE GENTI, DURE IN APPARENZA, GENEROSE NELLA SOSTANZA E HANNO TRACCIATO ABILMENTE NARRAZIONI DI VIAGGIO CHE SFIDANO IL TEMPO IN UNA REGIONE IN CUI IL TEMPO SEMBRA SOSPESO.

foto: Max Verrocchi

foto: Eduardo Gentile

foto: Eduardo Gentile

foto: Luca Schiavo

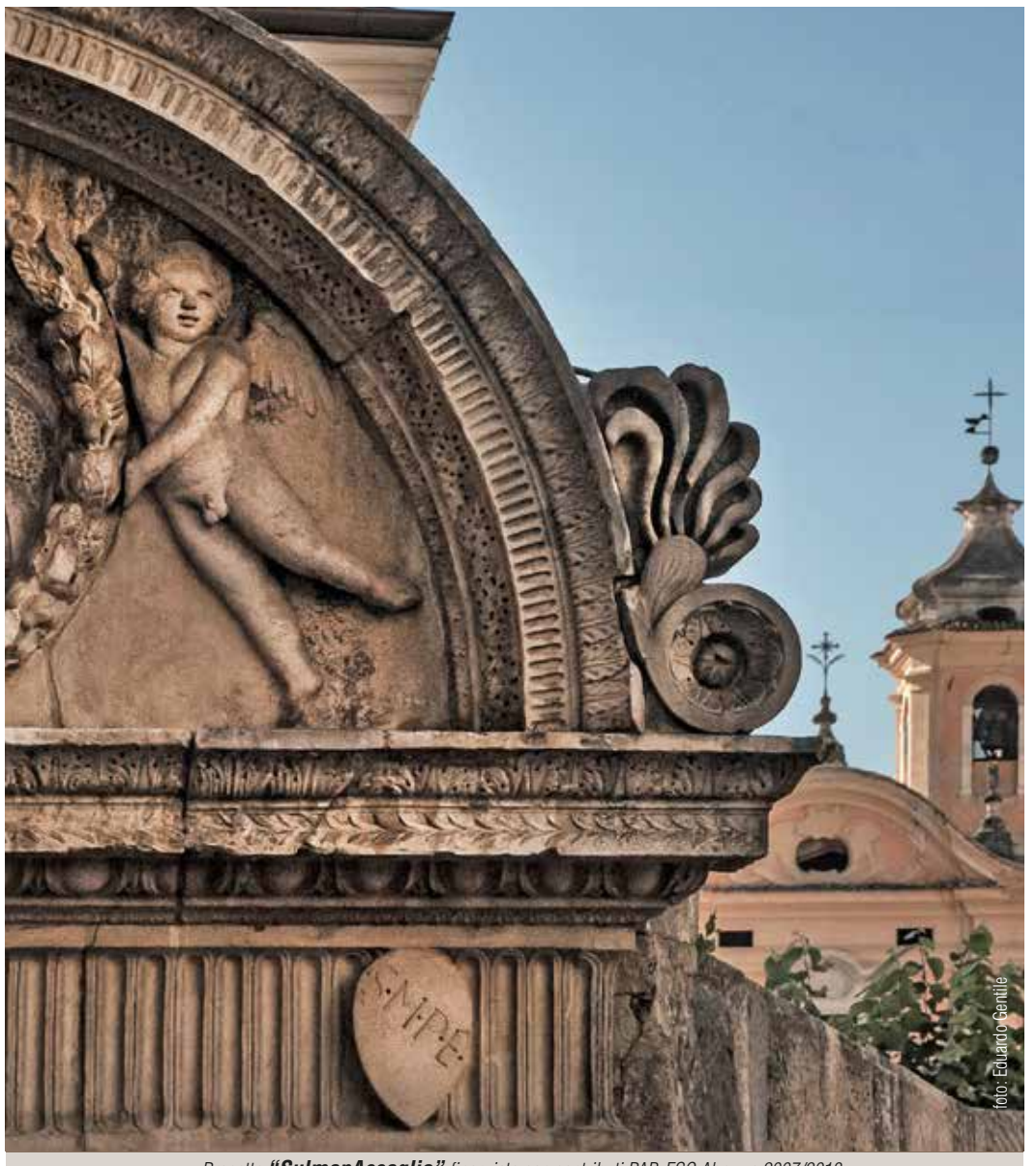


foto: Eduardo Gentile

*Progetto **"SulmonAccoglie"** finanziato con contributi PAR-FSC Abruzzo 2007/2013*
per lo sviluppo della rete di Informazione e Accoglienza Turistica e iniziative di promozione turistica di interesse locale.

CITTÀ DI SULMONA
Città di Sulmona - Pagina Ufficiale

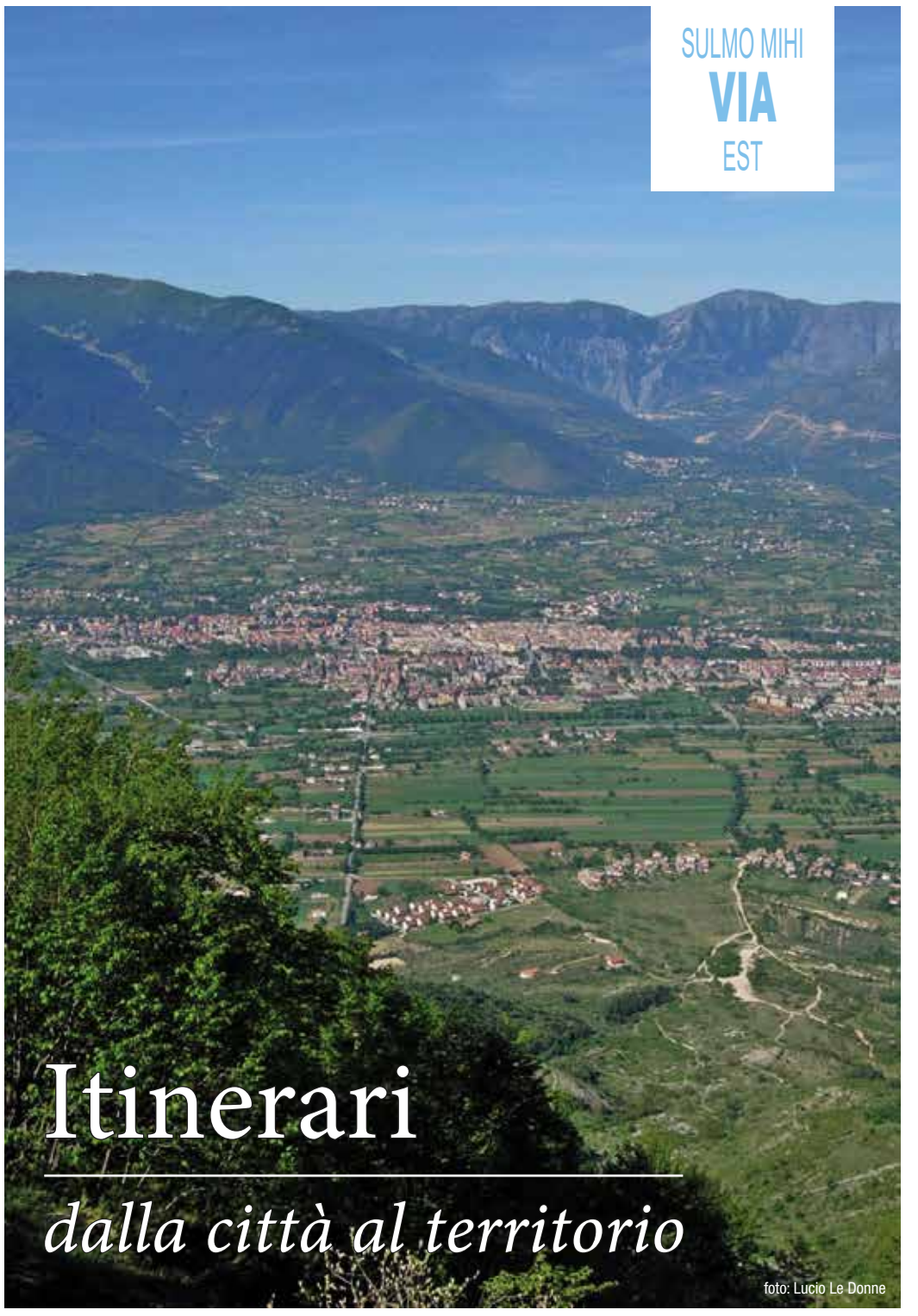
UFFICIO TURISTICO COMUNALE
Corso Ovidio, Palazzo SS. Annunziata - 67039 Sulmona (AQ)
Tel. +39 0864.210216 - Fax +39 0864.207348
www.comune.sulmona.aq.it - servizituristiciici@comune.sulmona.aq.it
Informazioni Turistiche - IAT Sulmona

© COMUNE DI SULMONA - Tutti i diritti riservati - Stampa febbraio 2022

TESTI DI: Servizi Turistici Sulmona soc.coop.

Servizi Turistici Sulmona soc. coop. · terre d'amore · Abruzzo made in nature, made in Italy · Parco Nazionale Maiella · Comune di Anversa degli Abruzzi · Comune di Campo di Giove · Comune di Corfinio · Comune di Pratola Peligna

Grafica & Stampa: Tipografia La Moderna - Sulmona



TOUR BORGHI VALLE DEL SAGITTARIO

SULMONA / ANVERSA DEGLI ABRUZZI / CASTROVALVA / VILLALAGO / SCANNO

(A/R 70 km - intera giornata)

Splendido il percorso che affaccia sulle gole del fiume Sagittario e conduce alle porte di antichi e suggestivi borghi che dalla Conca Peligna si aprono verso il Parco Nazionale d'Abruzzo.
Anversa, con i ruderi del Castello medievale (sec. XII) e l'omonima Riserva Naturale "Gole del Sagittario"; il piccolissimo abitato di **Castrovalva** (poche decine gli abitanti), strategicamente arroccato su uno sperone roccioso; **Villalago** e l'Eremo di San Domenico; il lago e il paese di **Scanno**, dalle ripide e caratteristiche viuzze gradonate e sottopassi, palazzi signorili e chiese barocche.

ALTRI SUGGERIMENTI

Non lontano da Anversa degli Abruzzi è **Cocullo**, borgo cerniera tra la Marsica e la Valle Peligna, in cui ogni 1° maggio si tiene la festa di S. Domenico, più conosciuta come "Festa dei Serpari", famosa poiché la statua del santo viene cinta di serpenti, catturati sul posto, e portata così in processione. Interessante il Centro Studi di Documentazione per le Tradizioni Popolari, da visitare tutto l'anno.

foto: Eduardo Gentile

TOUR BORGHI PARCO NAZIONALE DELLA MAIELLA

SULMONA / PACENTRO / CAMPO DI GIOVE / PESCOCOSTANZO / CANSANO

(A/R 88 km - intera giornata)

Pacentro, dominato dal Castello Caldora (secc. XII – XV), offre molti incantevoli scorci, dal massiccio della Maiella alla sottostante Conca Peligna.
Si prosegue per Passo San Leonardo (1.282 m s.l.m.) fino a **Campo di Giove**, per giungere a **Pescocostanzo**, dal ricco e ben conservato centro storico. Merita una visita la splendida Collegiata di Santa Maria del Colle in posizione dominante rispetto alle ordinate vie del borgo da percorrere lentamente per ammirare le varie forme dell'architettura e dell'edilizia locale. Attraversando il **Bosco di Sant'Antonio** con i suoi faggi secolari e **Cansano**, si torna a Sulmona.

ALTRI SUGGERIMENTI

In alternativa **Sulmona / Pettorano sul Gizio / Roccapia / Pescocostanzo / Rivisondoli** (mezza giornata).

Peculiarità

Campo di Giove
- Museo Civico di Palazzo Nanni
- Museo delle Tradizioni locali di Casa Quaranta
- Rinomato e tipico il fagiolo Gialletto Campogiovese

Cansano
- Parco Archeologico Naturalistico di Ocriticum, con i templi di Giove ed Ercole e il sacello di Cerere e Venere
- Centro di documentazione con i reperti provenienti dal sito archeologico di Ocriticum e mostra fotografica sull'emigrazione in Abruzzo
- Sagra agnello e formaggio in agosto

Pacentro
- Festa della Madonna di Loreto e Corsa degli Zingari, prima domenica di settembre
- Realizzazione di statuine in terracotta per il Presepe e lavorazione artigianale della pietra bianca della Maiella

Rivisondoli
- Presepe Vivente, 5 gennaio
- Stabilimento termale di alta montagna, ideale per trattamenti estetici

Roccapia
- Sagra della pecora "al cutturo", seconda settimana di agosto

Villalago
- Presepe Subacqueo, unico in Abruzzo e in tutto l'Appennino, allestito sotto le limpide acque del Lago di S. Domenico
- Mulino (Loc. Fontevecchia) restaurato e rimesso in funzione, conserva la vecchia macina e la gualchiera per il trattamento dei tessuti

Altre peculiarità di Anversa degli Abruzzi, Pescocostanzo, Pettorano sul Gizio e Scanno sono parte dei "Tour del Gusto".

foto: Luca Schiavo

foto: Eduardo Gentile

TOUR DELLE ABBAZIE

SULMONA / CORFINIO / CASTIGLIONE A CASAURIA

(A/R 78 km - Intera giornata o anche mezza giornata)

Per gli appassionati dell'architettura religiosa medievale, in un raggio di pochi chilometri è possibile visitare tre dei monumenti più rappresentativi dell'Abruzzo. L'imponente **Abbazia di Santo Spirito al Morrone**, fondata nel XIII secolo dal futuro Papa Celestino V, conserva - oltre alla chiesa dal bel fronte barocco – la quattrocentesca Cappella Caldora dal ricchissimo apparato decorativo e i diversi corpi di fabbrica che si aprono su cinque cortili interni.
A Corfinio, antica sede vescovile, la **Basilica romanica di San Pelino** - con l'Oratorio di Sant'Alessandro - custodisce tra i suoi arredi liturgici un notevole ambone del XII secolo.
Consigliamo una sosta presso l'interessante Museo Archeologico, ricco di reperti provenienti dall'antico municipio romano, ancora oggetto di studio e scavi.
L'**Abbazia di San Clemente a Casauria**, fondata intorno all'871 dall'imperatore Ludovico II, è oggi uno degli esempi artistici e architettonici più importanti della regione. All'interno, pregevoli il ciborio, l'ambone ed il candelabro per il cero pasquale.

ALTRI SUGGERIMENTI

A Sulmona l'**Eremo celestiniano di Sant' Onofrio**; a Serramonacesca l'**Abbazia di San Liberatore a Maiella**; a Manoppello Scalo l'**Abbazia cistercense di Santa Maria Arabona** e a Roccamorice l'**Abbazia di Santo Spirito a Maiella** e l'**Eremo celestiniano di San Bartolomeo in Legio**.

Peculiarità

Corfinio
- Mausolei romani
- Museo Civico Archeologico "Antonio De Nino" e Lapidarium
- Parco Archeologico "Don Nicola Colella" costituito dall'area di Piano San Giacomo, il Tempio Italico e il Santuario di Sant'Ippolito.

foto: Luca Schiavo

TOUR BORGHI PARCO NAZIONALE D'ABRUZZO

SULMONA / BARREA / CIVITELLA ALFEDENA / PESCASSEROLI

(A/R 168 km - Intera Giornata)

Con soli quarantacinque minuti di viaggio si entra nel paesaggio, ricco d'incanto, del *Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise*: fitte faggete, piccoli specchi lacustri su cui si riflettono le montagne più selvagge dell'Appennino Centrale e caratteristici borghi. La pittoresca **Barrea** con il suo lago, **Civitella Alfedena** di origini medievali e Pescasseroli, cuore e sede del Parco, con l'interessante Centro Visita.
È possibile effettuare piacevoli passeggiate, per esempio nella Riserva Naturale della *Camosciara* o nella *Val di Rose*, o percorsi più impegnativi seguendo i numerosi sentieri attrezzati.

Peculiarità

Barrea
- Antiquarium della Civiltà Safina
- Castello

Civitella Alfedena
- Area faunistica della Lince
- Museo e area faunistica del Lupo

Pescasseroli
- Area faunistica del Parco Nazionale d'Abruzzo, luogo di cura e recupero di animali feriti presenti nel Parco.
- Palazzo Sipari (casa natale del filosofo Benedetto Croce)

TOUR DEL GUSTO

OLIO

"Infatti ogni cosa che le mie figlie toccavano si trasformava in grano, o in vino puro, o in oliva, bacca di Minerva" cantava il poeta latino Ovidio, nato a Sulmona nel 43 a.C., celebrando il buon **olio evo** peligno ancora oggi prodotto in qualità in alcune aree particolarmente vocate quali: **Bugnara**, **Introdacqua**, **Pacentro**, **Pettorano sul Gizio**, **Prezza**, **Raiano** e **Vittorito**.
La fascia pedemontana che abbraccia Sulmona è ricca di uliveti d'argento, piante secolari che regalano olive di varietà *Rustica e Gentile* assolutamente in linea al carattere delle nostre genti.

Peculiarità

Nelle *Gole di San Venanzio* a **Raiano**, Città dell'Olio, è possibile l'accesso al suggestivo Eremo di S. Venanzio, sospeso sul fiume Aterno; è consigliata la visita allo storico Frantoio Fantasia e nella bella stagione l'assaggio del gelato all'olio d'oliva e altri gusti, tutti realizzati con materie prime biologiche.
A **Bugnara** è stato recuperato l'antico Frantoio di Palazzo Alesi Villapiana inoltre, frantoi moderni a **Raiano**, **Prezza** e a **Vittorito** dove sarà piacevole effettuare degustazioni e acquisti.
A **Pettorano sul Gizio**, interessanti il Parco di Archeologia Industriale con antichi opifici (3 mulini orizzontali e una gualchiera/ramiera) azionati dall'acqua e il Castello Cantelmo con Museo del Territorio. A tavola, *Cazzarielli e Mugnoli*, gnocchetti acqua e farina conditi con verdura selvatica tipica del luogo, gustosa anche conservata sott'olio e servita come contorno o antipasto sfizioso.

Note di gusto

Bugnara Sagra del Formaggio Pecorino, giugno; Campo di Fano (frazione di Prezza) Sagra dell'Aglio rosso di Sulmona, luglio; Pacentro Sagra della Polta (piatto di tradizione contadina con legumi e verdure ripassati in padella con olio, aglio e peperoncino), agosto; Pettorano sul Gizio Sagra della Polenta Rognosa (cotta nel paiolo di rame e servita tagliata a fette con un filo di refe, condita e rinfornata), 6 gennaio e Sapori in Festa, agosto; Prezza Sagra del Carciofo e dell'Olio, maggio; Raiano Sagra delle Ciliegie, maggio/giugno.

VINO

Ovidio menziona spesso i prodotti della generosa terra in cui era nato, "Terra fertile, cara a Cerere, molto più fertile di uva", non mancano riferimenti alla ricchezza di acque ma parlando di convivialità e amore nomina spesso uve e vini che aiutano a superare imbarazzi e inibizioni. Tra **Pratola Peligna**, **Prezza** e **Vittorito** corre un circuito goloso che lega i tre borghi da sempre vocati alla raccolta di uve autoctone e alla produzione di ottimi rossi *Montepulciano d'Abruzzo*, bianchi *Trebbiano* e *Cerasuolo* unico per il suo color ciliegia.

Peculiarità

A **Vittorito**, Città del Vino, è vivamente consigliata la visita della Cantina Storica e del Museo del Vino; a **Prezza** la visita della cantina dentro la roccia e a **Pratola Peligna** passeggiata nei vigneti. Degustazioni guidate di vini di eccellente qualità possibili in tutte le aziende del territorio. Inoltre a Pratola Peligna è possibile visitare un pastificio artigianale per vedere la lavorazione della pasta come si faceva una volta, effettuare esperienze di gusto in un'azienda che produce miele di qualità e recarsi al Santuario di Maria SS. della Libera, meta di pellegrinaggi dall'intera regione.

Note di gusto

Vittorito Sagra del Vino, agosto; Pratola Peligna "Le Uve dei Peligni", arte, musica, cultura e degustazioni di vini in centro storico, agosto.

PRODOTTI CASEARI

"Settembre andiamo. È tempo di migrare. Ora in terra d'Abruzzi i miei pastori lascian gli stazzi e vanno verso il mare …" (G. D'Annunzio).
Le strade d'erba, gli antichi tratturi un tempo percorsi da greggi, uomini e cani da guardia, attraversano ancora i nostri territori, a volte incrociano o corrono paralleli a moderne vie che conducono dal monte al piano e toccano borghi d'altura, belli, raffinati, dove arte della natura e dell'uomo convivono pacificamente da secoli. Dalla Valle del Sagittario agli Altopiani Maggiori, passando per **Anversa degli Abruzzi**, **Scanno**, **Pescocostanzo**, uno stuzzicante itinerario per conoscere i prodotti caseari, elemento fondamentale della cucina abruzzese, immancabili sulle tavole, imprescindibili in un viaggio alla scoperta dei sapori più autentici e rappresentativi dell'identità di un popolo di pastori transumanti.

Peculiarità

Anversa degli Abruzzi domina l'ultimo tratto delle suggestive Gole del Sagittario, ove sgorgano le purissime acque delle Sorgenti del Cavuto. Il borgo ispirò il poeta abruzzese G. D'Annunzio che vi ambientò una sua opera dal titolo "La Fiaccola sotto il moggio" e per questo oggi sede del Parco Letterario Dannunziano.
Scanno borgo montano nei pressi dell'omonimo lago a forma di cuore, dove ancora anziane donne vestono il costume tradizionale locale, celebrato con l'evento del Catenaccio (14 agosto) che rievoca l'antico rito matrimoniale scannese. Interessanti il Museo della Lana e le botteghe orafe e del merletto a tombolo.
Pescocostanzo, merita ammirazione per la bellezza che traspare da ogni pietra lavorata, da ogni manufatto in ferro battuto, da ogni merletto a tombolo valorizzato nel suo Museo e da ogni gioiello in filigrana esposto nelle botteghe orafe.

Note di gusto

Anversa degli Abruzzi consigliata la visita di un bioagriturismo che produce formaggi pecorini, ricottine al ginepro e salami di pecora; Scanno rinomato per i suoi formaggi di mucca e di pecora, da gustare anche accompagnati dal miele locale, e invitante per il tradizionale *Pan dell'Orso*, i *Mostaccioli* e altri dolci tipici scannesi; a Pescocostanzo l'abbondanza di prati - pascolo che abbracciano il borgo e la salubrità dell'ambiente e dell'aria si declinano a tavola in freschissime ricotte di mucca, scamorze, fiordilatte e caciocavalli.

ATTIVITÀ

TREKKING A PIEDI

Molte le escursioni di vario livello di difficoltà e diversa durata anche negli immediati dintorni di Sulmona, da effettuare tra la primavera e l'autunno.

Sulmona / Passo S. Leonardo / Monte Morrone
Da Passo S. Leonardo (a circa 30' di distanza in auto) si può raggiungere, attraverso un sentiero di media difficoltà della durata di circa 3h 30', la cima del **Monte Morrone** (2061 m s.l.m.) per poi ridiscenderne in 3h. La montagna offre notevoli e suggestive vedute delle vicine pendici della Maiella e dell'intera Conca Peligna.

Sulmona / Campo Di Giove / Monte Amaro
Per godere di una vista a 360°, che spazi dal paesaggio ondulato dell'entroterra fino alla lontana costa adriatica, suggeriamo di raggiungere in mezz'ora di auto la località Fonte Romana presso Campo di Giove e da qui proseguire a piedi in ascesa per quasi 5h. Si aprirà allora allo sguardo un ruvido ma meraviglioso scenario carsico, quasi lunare, fatto di doline e inghiottitoi e poi, finalmente, il Monte Amaro, seconda cima più alta della catena appenninica (2793 m s.l.m.). Seguendo lo stesso percorso si ridiscende in circa 4h.

ALTRI SUGGERIMENTI

Tra Sulmona e il bacino del fiume Sangro, la zona degli **Altopiani Maggiori**; tra i Parchi Nazionali della Maiella e d'Abruzzo, la **Serra Rocca di Chiarano** e il **Monte Marsicano**; infine il Monte Genzana con la **Serra Sparvera**.

PER GLI AMANTI DEI PERCORSI A CAVALLO …

Sulmona / Pacentro
In due ore, seguendo un agevole cammino si arriva a Pacentro, amena località inserita nel circuito dei Borghi più Belli d'Italia, da dove si gode una vista panoramica della Conca Peligna.

ALTRI SUGGERIMENTI

Vari maneggi permettono di effettuare passeggiate o altre esperienze equestri in mezzo alla natura tra vigneti, uliveti e sentieri nelle località della Valle Peligna, Valle del Sagittario, Valle Subequana, Altopiani Maggiori e Valle del Tirino.

… E CON L'ASINO

Durante la stagione estiva trekking someggiati nei dintorni di **Introdacqua** (zona del Monte Genzana).

Peculiarità

Introdacqua
- Torre medievale del XII secolo
- Punto panoramico sul Monte Plaja
- Festa del Ringraziamento, 2^ domenica di novembre
- Farro e grano Solina da coltura biologica; cipolla varietà locale certificata.

PER GLI AMANTI DEGLI SPORT INVERNALI

Molti gli impianti e le piste presenti in zona: a soli 35 Km il rinomato bacino sciistico dell'**Alto Sangro** e **Altopiano delle Cinque Miglia (Monte Pratello – Aremogna – Pizzalto – Pescocostano Vallefura)**, con oltre 100 km di piste da discesa dotate di impianti all'avanguardia di innevamento programmato e 60 Km di piste da fondo; a 17 Km **Campo Di Giove** (discesa); a 32 Km **Scanno** (discesa e fondo).

ALTRI SUGGERIMENTI

A Roccaraso presente il Palaghiaccio, struttura polivalente utilizzata anche per competizioni internazionali di pattinaggio su ghiaccio e hockey. Nel comprensorio Pescocostanzo Vallefura: freeride, sci notturno, ciaspolate e altro.

E PER I PIÙ INTRAPRENDENTI

Arrampicata sportiva su roccia nella vicina Roccamorice (55 km) con più di 200 vie aperte e attrezzate e in varie altre località della regione.
Canoa e Kayak sui fiumi Tirino, a circa 25 km da Sulmona, e Aterno - Pescara.
Windsurf e Canoa sui laghi di Scanno e Barrea.
Volo Libero: deltaplano, parapendio, paramotore, voli in tandem e panoramici con l'autogiro anche dal Monte Morrone.
Bungee Jumping, dal ponte di Salle, salto totale 90 m., primo rimbalzo 65 m.
Zipline Maiella, Pacentro, volo libero di quasi 100 metri a 778 m. s.l.m., di ultima generazione.

ALTRI SUGGERIMENTI

Tiro con l'arco nella vicina Villalago.
Pesca stagionale sui fiumi Sagittario, Tirino, Gizio e **pesca sportiva** nei numerosi laghetti delle località limitrofe: Pratola Peligna (Lago Ponte la Torre), Pettorano sul Gizio (Lago Conca), Bugnara (La Fenice) e ancora sul lago di Scanno.
Tour panoramici in cabinovie da sei e dieci posti, tra le più all'avanguardia in Europa per vivere la montagna in estate e in inverno con baite aperte in quota e e-bike tour organizzati nel comprensorio dell'Alto Sangro e Altopiano delle Cinque Miglia.
Tour in treno storico suggestivo viaggio sui binari della "Transiberiana d'Italia" che, attraversando spettacolari paesaggi montani, conduce alla scoperta di borghi, attività artigianali, gastronomia tipica e tradizioni locali.

foto: Luca Schiavo