

# 12-13-14 luglio Abruzzo Parco del Velino-Sirente

## Partenza alle ore 5 da via Don Gnocchi

### Venerdì 12 luglio: LA SERRA DI CELANO ed il monte Tino: “Un panoramico balcone sul Fucino” - Parco Regionale Velino-Sirente

Per arrivare all' inizio del sentiero: partendo da Celano, si imbecca la strada statale n. 5 bis che va verso Ovindoli. Dopo circa 4 Km si trova il bivio per S. Iona e Forme e qui si può parcheggiare l'autobus.

Accanto all'abitazione che si trova di fronte al bivio c'è un cartello stradale sul quale si trova il segnavia iniziale del sentiero n. 11A.

Dettaglio escursione: salita sul Monte Tino (1923 m)

Percorriamo interamente il sentiero 11A che con interessanti tornanti in una verde pineta ci permetterà di guadagnare subito quota. Dopo il sentiero arriviamo alla panoramica cresta che dà sulle Gole di Celano che ci porterà sulla vetta. Il monte Tino è Una montagna di bell'aspetto, che offre interessanti scorci sulla vallata sottostante .Dalla vetta (1923 mt),potre mo ammirare Celano con il suo castello medioevale, la piana di S. Vittorino, il Sirente, la piana del Fucino ed il Velino. In cima c'è una grande croce di vetta con una campana udibile fino a valle. Il ritorno lo facciamo prendendo il sentiero n. 11b fino a Celano dove ci riprenderà il pullman.

Informazioni: Difficoltà: escursione adatta a persone mediamente allenate Dislivello: 900 mt Lunghezza: circa 10-11 km 6 ore circa complessive di escursione

**Alternativa più facile:** passeggiata libera a Celano dove è possibile visitare il castello omonimo.

### Sabato 13 luglio : **Cartore – Lago della Duchessa – Cartore 900 m dislivello circa (per la maggior parte del gruppo) Escursione media**

Il lago della Duchessa è uno splendido bacino d'altura incastonato tra le vette dell'omonima riserva, a 1800 metri di quota. Un luogo magico, importante non solo dal punto di vista paesaggistico e naturalistico: segna, infatti, il confine ideale tra il Lazio e l'Abruzzo, tra le province di Rieti e L'Aquila. Da un tabellone della Riserva si seguono i segnavia 2B, che si alzano per una carrareccia, e poi deviano a destra per un sentiero, entrando nella profonda e suggestiva Val Fua, che si risale tra fitto bosco e grandi massi. Dove il vallone diventa più ripido, il sentiero si alza a tornanti e poi si sposta sulla sinistra, superando dei passaggi in cui il tracciato è stato scavato nella roccia. Una bella cengia artificiale attrezzata con una catena porta all'inizio (1450 m circa, 1.15 ore) della faggeta della Valle del Cieco. La si risale, sul sentiero che all'inizio è molto ripido e poi diventa più dolce. Usciti dal bosco, si arriva ai rifugi delle Caparnie (1718 m, 0.45 ore) raggiunti dalla strada sterrata che passa per la Val Cesa. Alcune di queste costruzioni vengono utilizzate in estate dai pastori, una è stata ristrutturata dal CAI di Avezzano e dedicata all'alpinista Gigi Panei. Si prosegue per i pascoli delle Caparnie, si scavalca un'ampia sella erbosa (1802 m) e si scende al Lago della Duchessa (1788 m, 0.15 ore), dominato a nord dai pendii sassosi ed erbosi del Monte Morrone e a sud dalle pareti di roccia del Muro Lungo. Il panorama e l'atmosfera serena delle rive del Lago consigliano una lunga sosta. La discesa richiede 1.30 ore fino a Cartore. **850/900 m dilivello 5:30 h circa** Segnaletica bianco-rossa 2B

### **Variante impegnativa: Monte velino da Rosciolo dei Marsi con eventuale anello che passa dal lago e scende a Cartore (per pochi escursionisti ben motivati)**

Il sentiero non presenta particolari difficoltà tecniche ma è considerato difficile per il notevole dislivello. Dopo essere partiti dal parcheggio si sale costantemente nel bosco fino ad arrivare al grazioso rifugio Capanna di Sevice. Dal rifugio dopo un' ora circa si arriva alla Vetta del Velino (2458) da dove si gode una vista incomparabile di tutta la piana di Avezzano.

A questo punto si può decidere in base al tempo e a quanto siamo affaticati come chiudere il giro. Dalla vetta possiamo proseguire verso il monte Bicchero per poi

arrivare al lago della Duchessa e riscendere a Cartore. Il dislivello complessivo sarà di 1900 m circa e il giro totale diventa circa 22-23 km circa

Altrimenti possiamo rifare lo stesso sentiero dell' andata, un po' più corto (circa 20 km) ma con meno dislivello. Oltre 1600 m di dislivello complessivi (o 1900 se si fa il giro completo). 8-9 ore circa

**14 luglio escursione turistica: mattina - Villa Adriana. Pomeriggio – Tivoli, con possibilità per chi è interessato, di visitare Villa D'este o Villa Gregoriana**

### **Villa Adriana**

Villa Adriana fu una residenza imperiale extraurbana fatta realizzare dall'imperatore Adriano (117-138) durante la prima metà del II secolo presso Tivoli.

La struttura appare come un ricco complesso di edifici realizzati gradualmente ed estesi su una vasta area, che doveva coprire circa 120 ettari. Nel 1999 Villa Adriana è stata dichiarata Patrimonio dell'umanità dall'UNESCO.

La villa è formata da una serie di edifici collegati fra loro, ciascuno dei quali aveva una precisa funzione: l'edificio con tre esedre, il ninfeo stadio, l'edificio con peschiera, ai quali vanno collegati il quadriportico, le piccole terme, e poi ancora il vestibolo, il padiglione del pretorio. Nella sua dimora, inoltre, l'imperatore volle riprodurre luoghi e monumenti che lo avevano affascinato durante i suoi innumerevoli viaggi.

Nella villa si possono osservare il Pecile, un enorme giardino, circondato da un porticato con una piscina centrale ed utilizzato per le passeggiate estive ed invernali, il Canopo, un lungo bacino d'acqua ornato da colonne e statue che culmina con un tempio sovrastato da una cupola a spicchi, i resti di due stabilimenti termali: le Grandi Terme e le Piccole Terme. Queste ultime erano dotate di un *frigidarium* a cielo aperto e di una sala rotonda con cupola a cassettoni ove si aprivano cinque grandi finestre. Decorati con preziosi stucchi, questi edifici erano dedicati alla famiglia imperiale e ai suoi ospiti.

Le Grandi Terme, riservate al personale addetto alla Villa, presentavano un sistema di riscaldamento posto sotto il pavimento e un'imponente sala circolare adibita a *sudatio*.

Degna di nota è la grande copertura a crociera della sala centrale ancora in perfetto equilibrio, nonostante il crollo di uno dei quattro punti di appoggio. Tra i luoghi relativamente ben conservati della villa ci sono l'*accademia*, lo *stadio*, il *palazzo imperiale*, la Sala dei filosofi, il Teatro greco e la Piazza d'oro, una maestosa struttura che aveva funzioni di "rappresentanza" e contemplava un vasto peristilio arricchito da finissimi stucchi. Lo splendido Teatro Marittimo è invece una sorta di isola con un colonnato ionico, circondata da un canale. **Biglietto di ingresso € 10,00**

### **Villa d'Este**

Villa d'Este, insieme a Villa Adriana e il Parco di Villa Gregoriana, forma un circuito di straordinario pregio architettonico, artistico, storico e ambientale. Per questo fu inserito tra i Patrimoni Mondiali dell'Umanità dall'UNESCO. Un vero capolavoro del giardino all'italiana, tanto da essere preso come esempio per realizzare altri giardini europei del manierismo e del barocco. Nel parco di Villa d'Este si concentrano un numero considerevole di fontane, ninfei, grotte, giochi d'acqua e musiche idrauliche. Tutto questo forma un quadro ricco di dettagli, di scorci e di angoli caratteristici che sono una vera gioia per gli occhi.

La villa è formata da ben 35.000 m<sup>2</sup> complessivi di giardini, 250 zampilli, 60 polle d'acqua, 255 cascate, 100 vasche, 50 fontane, 20 esedre e terrazze, 30.000 piante a rotazione stagionale, 150 piante secolari ad alto fusto, 15.000 piante ed alberi ornamentali perenni, 9.000 m<sup>2</sup> tra viali, vialetti e rampe. **Biglietto di ingresso € 13,00**

### **Villa Gregoriana**

Villa Gregoriana conosciuta anche con il nome di Parco Villa Gregoriana dopo il restauro del 2002 voluto dal FAI, è una delle maggiori aree di valore storico, archeologico e ambientale del Lazio. Si trova a Tivoli, nella valle scoscesa tra la sponda destra dell'Aniene e l'antica acropoli romana. È considerato uno dei più caratteristici esempi di giardino romantico, grazie alle sue peculiarità estetiche e paesaggistiche. Famosa è la Grande Cascata che si può ammirare in alcuni punti panoramici durante la visita. **Biglietto di ingresso € 8,00**