



IN CAMMINO

NELLO SPIRITO & NEI BORGHI

DAL 1 AL 6 SETTEMBRE 2020

Organizzazione a cura di



INTRODUZIONE

Il Cammino è un viaggio interiore accompagnato da uno scenario fatto di natura, paesaggi, incontri e amicizie. L'idea del nostro Cammino nasce per spirito di scoperta di nuove zone. Infatti la zona interessata dal Cammino era per noi completamente sconosciuta, se non per il sentito dire.

Il nostro Cammino ha l'intento di unire due bellissimi e popolari Parchi, quello del Gran Sasso e Monti della Laga con il Velino-Sirente attraversando borghi che rientrano nel circuito "Borghi più belli d'Italia" e nel circuito "Borghi Autentici d'Italia". Ma non solo, un attento studio del percorso ci permetterà di ammirare le eccellenze del luogo come Castelli, Conventi, Oratori e siti archologici.



LE TAPPE DEL CAMMINO



CASTEL DEL MONTE - CASTELVECCHIO CALVISIO



CASTELVECCHIO CALVISIO - NAVELLI



NAVELLI - PRATA D'ANSIDONIA



PRATA D'ANSIDONIA - FONTECCHIO



FONTECCHIO - ROCCA DI MEZZO



ROCCA DI MEZZO - CELANO



ATTIVITA' OLISTICHE ED ESPERENZIALI

Il nostro Cammino si caratterizza per l' approccio Olistico e in ogni tappa, saranno sempre presenti tre fasi:

PRE ESCURSIONE:

Riteniamo utile iniziare un cammino/trekking con esercizi di risveglio che ci tolgano di dosso la letargia e la fiacchezza.

DURANTE L'ESCURSIONE:

Noi offriamo la possibilità di sperimentare il PASSO non in termini utilitaristici, cioè come un modo per spostarci da un posto a un altro, ma come un'esperienza che ci dispone ad imparare, a inglobare nuovi pensieri e nuove sensazioni.

POST ESCURSIONE:

È la fase nella quale si è pronti ad affrontare il mondo e noi stessi come se ci fosse stato un rinnovamento. Saranno proposti alcuni esercizi per eliminare eventuali tensioni, contratture sia fisiche che mentali attraverso semplici esercizi di scarico e distensione.

PROGRAMMA ATTIVITÀ OLISTICHE

TAPPA #1 – CASTEL DEL MONTE– CASTELVECCHIO CALVISIO

- **Risveglio dei Sensi** : L'uso equilibrato dei cinque sensi è uno dei pilastri della salute: essi sono la porta attraverso cui entriamo in contatto con il mondo.

Ospite: Cristiano Peroni (Insegnante Iyengar® Yoga, Operatore Ayurvedico)

TAPPA #2 CASTELVECCHIO CALVISIO– NAVELLI

- **La dinamica del respiro**: “È difficile spiegare il prana come è difficile spiegare Dio” (B.K.S. Iyengar)

Ospite: Cristiano Peroni (Insegnante Iyengar® Yoga, Operatore Ayurvedico)

TAPPA # 3 NAVELLI – PRATA D'ANSIDONIA

- **Wild Yoga - Circolo Culturale Psicheyoga**

Ospite: Riccardo Brignoli (Psicologo-Psicoterapeuta, Insegnante Yoga)





TAPPA #4 PRATA D'ANSIDONIA – FONTECCHIO

- **Trekking Emozionale** – “Il vero viaggio non è trovare nuove terre ma avere nuovi occhi” (Proust).

Sessioni individuali in cammino, solo su prenotazione (durata 1h)

Ospite: Dott.ssa Sofia Rita Manco

- **Elogio dei piedi** – Ci dedicheremo ad un autotrattamento di riflessologia plantare come atto di ringraziamento ai nostri piedi. Essi ci connettono all'energia della Madre Terra.

Ospite: Patrizia Motta (Riflessologa Plantare)

TAPPA #5 FONTECCHIO – ROCCA DI MEZZO

- **Trekking Emozionale** – “Il vero viaggio non è trovare nuove terre ma avere nuovi occhi” (Proust).

Sessioni individuali in cammino, solo su prenotazione (durata 1h)

Ospite: Dott.ssa Sofia Rita Manco

- **“Equilibrium”** – I tre centri di trasformazione dell'energia vitale e la loro armonizzazione attraverso il Qi Gong e la Mindfulness.

Ospite: Isabella Larusso (Ricercatrice Olistica)

TAPPA #6 ROCCA DI MEZZO – CELANO

- **Trekking Emozionale** – “Il vero viaggio non è trovare nuove terre ma avere nuovi occhi” (Proust).

Sessioni individuali in cammino, solo su prenotazione (durata 1h)

Ospite: Dott.ssa Sofia Rita Manco

- **Armonizzazione Sonora con Campane Tibetane** – Suoni Ancestrali Auto-rigenerazione attraverso il potere del suono.

Ospite: Martina Caserio (Operatrice Olistica in Suono Vibrazionale)

ATTIVITA' E LUOGHI DI INTERESSE STORICO/CULTURALE

Il rilancio della cultura e del turismo in Italia, passa attraverso il recupero e la valorizzazione dei borghi e dei centri storici.

Per questo, abbiamo deciso che questo Cammino dovrà attraversare i Borghi più o meno noti per portare nuova vitalità e far scoprire queste bellezze nascoste e di notevole valore Artistico/Culturale.

Il nostro obiettivo è quello di far interagire i partecipanti del Cammino con i residenti dei Borghi che attraverso racconti, storie e aneddoti ci faranno scoprire le caratteristiche ed i segreti del loro Borgo.

Il Borgo è un palcoscenico di Attività Culturali con le quali entreremo in contatto in prima persona organizzando visite guidate, conferenze, accoglienza con assaggi di prodotti tipici.

COSA VISITEREMO

TAPPA #1 – CASTEL DEL MONTE– CASTELVECCHIO CALVISIO

- visita guidata al borgo di Castel del Monte e ai musei
- visita guidata a Rocca Calascio

TAPPA #2 CASTELVECCHIO CALVISIO– NAVELLI

- visita guidata al Convento di Sant'Antonio Civitaretenga
- visita guidata al borgo di Navelli

TAPPA # 3 NAVELLI – PRATA D'ANSIDONIA

- visita guidata al Oratorio di San Pellegrino a Bominaco

TAPPA #4 PRATA D'ANSIDONIA – FONTECCHIO

- visita guidata a Peltuinum

TAPPA #5 FONTECCHIO – ROCCA DI MEZZO

- visita libera a Pagliare di Tione

TAPPA #6 ROCCA DI MEZZO – CELANO

- visita guidata al Castello di Celano



TAPPA N.1

CASTEL DEL MONTE - CASTELVECCHIO CALVISIO

Il percorso parte dal borgo di Castel del Monte e, attraversando i borghi più suggestivi della zona, conduce fino al borgo di Castelvechio Calvisio.

Il sentiero non presenta difficoltà particolari e si snoda su mulattiere, carrarecce e tracciati quasi sempre in tratti assai di semplice percorribilità alternando discese e salite alcune delle quali, come quella che conduce alla Rocca di Calascio, abbastanza ripide ma mai eccessivamente impegnative.

Una piacevole deviazione, che evita di percorrere la strada asfaltata, conduce ad un delizioso laghetto circondato da alberi all'ombra dei quali è possibile effettuare una sosta ristoratrice prima di affrontare la salita al borgo di Calascio.

Il sentiero presenta solo minimi tratti di strada asfaltata, poco trafficata. Non presenta particolari difficoltà tecniche né di orientamento essendo in gran parte segnato, ma per la sua lunghezza è comunque da considerarsi di difficoltà E (Escursionistica).



DATI TECNICI DEL PERCORSO



Lunghezza: 18 km

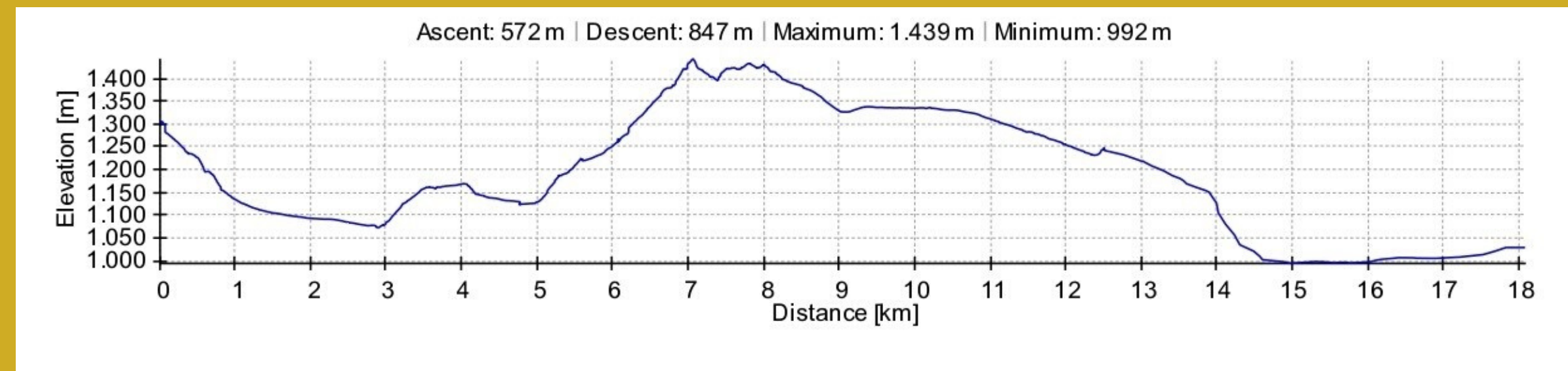
Salita complessiva: 572 m

Discesa complessiva: 847 m

Altitudine minima: 992 m

Altitudine massima: 1439 m

Durata (soste escluse): 7 ore (circa)





TAPPA N.2

CASTELVECCHIO CALVISIO - NAVELLI

Il percorso parte dal borgo di Castelvechio Calvisio e, attraversando piccolo borgo di Carapelle Calvisio, conduce fino al borgo di Navelli.

Il sentiero non presenta difficoltà particolari e si snoda su mulattiere, carrarecce e tracciati di campagna e a tratti boschivi di semplice percorribilità alternando salite e discese, nessuna delle quali eccessivamente impegnativa.

Il sentiero presenta solo minimi tratti di strada asfaltata, poco trafficata.

Non presenta particolari difficoltà tecniche ma considerata la presenza di qualche dislivello, nonostante la sua non eccessiva lunghezza, può considerarsi di difficoltà E (Escursionistica).

DATI TECNICI DEL PERCORSO



Lunghezza: 13,5 km

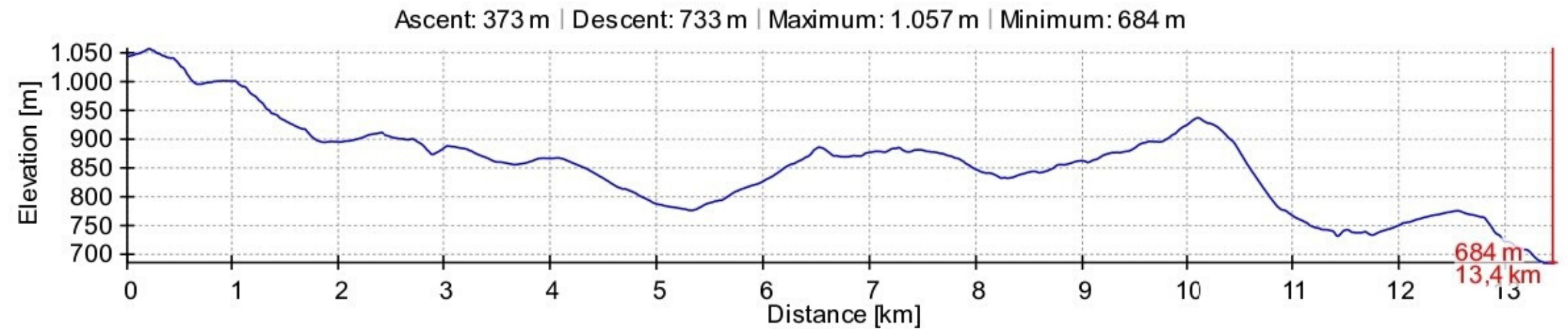
Salita complessiva: 373 m

Discesa complessiva: 733 m

Altitudine minima: 684 m

Altitudine massima: 1057 m

Durata (soste escluse): 5,30 ore (circa)



TAPPA N.3

NAVELLI - PRATA D'ANSIDONIA

Il percorso parte dal borgo di Navelli e, attraversando alcuni piccoli borghi, conduce fino al borgo di Prata d'Ansidonia.

Il sentiero non presenta difficoltà particolari e si snoda su mulattiere, carrarecce e tracciati nel bosco di semplice percorribilità alternando salite a discese mai di eccessiva pendenza.

In alcuni tratti si snoda all'interno del bosco, mentre in altri scorre immerso tra piante di ginestra.

Lungo il sentiero si incontra un delizioso laghetto ricco di vegetazione acquatica e alcuni castelli e fortezze, nonché una chiesa con relativo oratorio la cui visita è assolutamente imperdibile.

Il sentiero presenta solo minimi tratti di strada asfaltata, tra l'altro poco trafficati.

Non presenta particolari difficoltà tecniche né di orientamento essendo a tratti segnato, ma per la sua lunghezza è comunque da considerarsi di difficoltà E (Escursionistica).



DATI TECNICI DEL PERCORSO

Lunghezza: 19,7 km

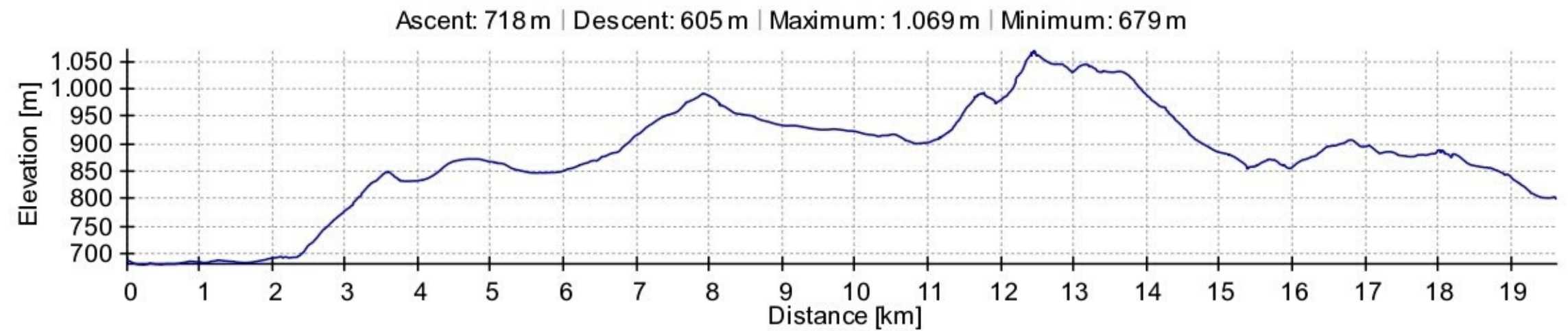
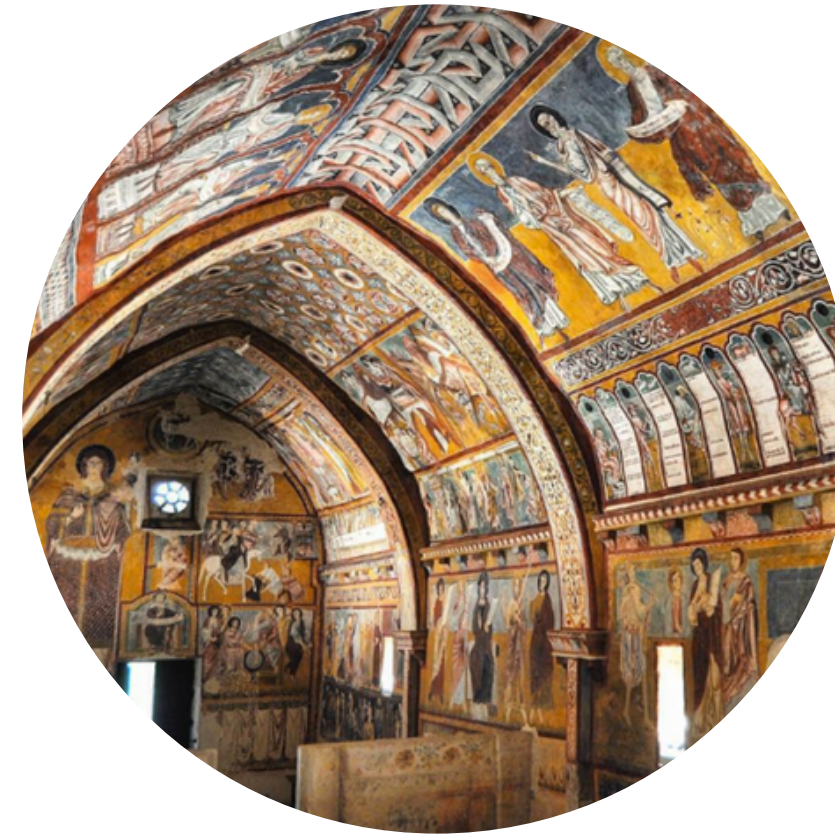
Salita complessiva: 718 m

Discesa complessiva: 605 m

Altitudine minima: 679 m

Altitudine massima: 1069 m

Durata (soste escluse): 7,30 ore (circa)



TAPPA N.4

PRATA D'ANSIDONIA - FONTECCHIO

Il percorso parte dal borgo di Prata d'Ansidonia e, attraversando il piccolo borgo di Opi, conduce fino al borgo di Fontecchio.

Il sentiero non presenta difficoltà particolari e si snoda su mulattiere e carrarecce e tracciati a tratti boschivi di semplice percorribilità alternando lievi salite e discese, nessuna delle quali eccessivamente impegnativa.

Il sentiero, per la sua non eccessiva lunghezza, si presta ad essere percorso nella seconda parte della giornata, dopo aver dedicato la mattinata alla visita del sito archeologico di Peltuinum e a una pausa ristoratrice presso il lago Sinizzo, entrambi non distanti dal borgo di Prata d'Ansidonia.

Il sentiero presenta solo minimi tratti di strada asfaltata, tra l'altro poco trafficati.

Considerata l'assenza di particolari difficoltà tecniche e la sua non eccessiva può considerarsi di difficoltà T/E (Turistica/Escursionistica).



DATI TECNICI DEL PERCORSO



Lunghezza: 8,5 km

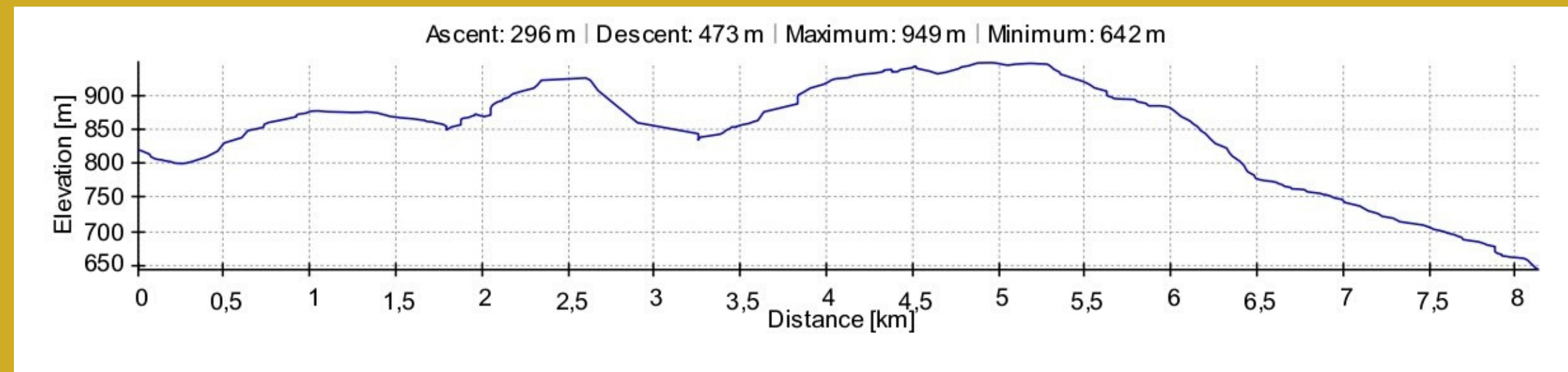
Salita complessiva: 296 m

Discesa complessiva: 473 m

Altitudine minima: 642 m

Altitudine massima: 949 m

Durata (soste escluse): 3,30 ore (circa)





TAPPA N.5

FONTECCHIO - ROCCA DI MEZZO

Il percorso parte dal borgo di Fontecchio e, attraversando altri piccoli borghi, conduce fino al borgo di Rocca di Mezzo.

Il sentiero inizia subito con una salita molto impegnativa ma che non presenta difficoltà tecniche particolari snodandosi su mulattiere e tracciati in gran parte boschivi all'interno di faggete secolari, proseguendo poi su carrarecce di semplice percorribilità alternando lievi salite e discese all'interno di boschi di faggi e aceri.

Il sentiero non presenta tratti di strada asfaltata nè particolari difficoltà tecniche ma ,considerata la presenza di un notevole dislivello iniziale e la sua discreta lunghezza, può considerarsi di difficoltà EE (Escursionisti Esperti).

DATI TECNICI DEL PERCORSO



Lunghezza: 17 km

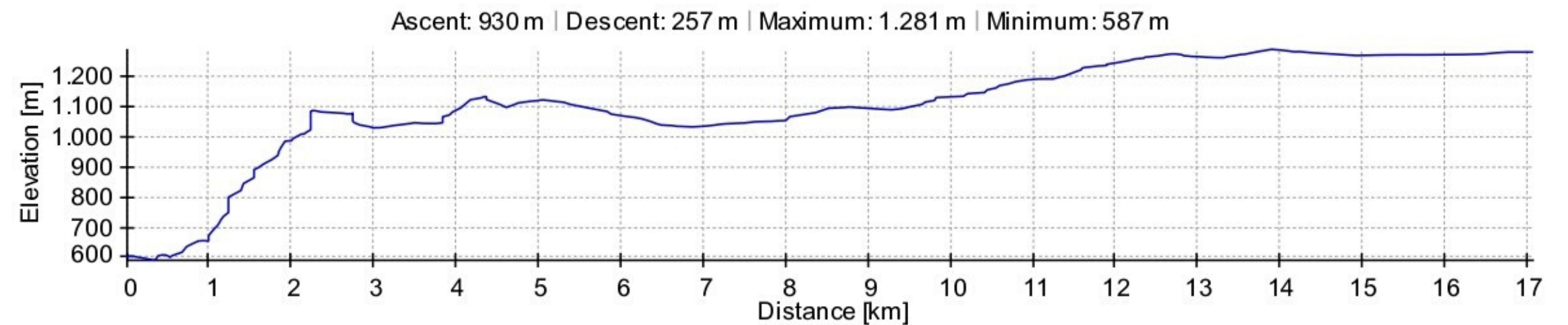
Salita complessiva: 930 m

Discesa complessiva: 257 m

Altitudine minima: 587 m

Altitudine massima: 1281 m

Durata (soste escluse): 7 ore (circa)



TAPPA N.6

ROCCA DI MEZZO - CELANO

Il percorso parte dal borgo di Rocca di Mezzo e, attraversando alcuni borghi deliziosi, conduce fino al paese di Celano.

Il sentiero si snoda ampie carrarecce e piste ciclabili a tratti all'interno del bosco, nelle zone scoperte si può ammirare sulla sinistra il massiccio del Sirente ed una volta giunti al Borgo di Rovere sulla destra potremmo ammirare i Monti della Montagnola.

Procedendo fino ad Ovindoli per gran parte quasi in piano si affronta una ripida discesa immersi in una pineta fino a raggiungere il borgo di San Potito dove potremmo visitare la Villa Imperiale e sulla sinistra il Corno maestoso della Serra di Celano.

In fine dopo qualche chilometro si arriva a Celano Il sentiero percorre alcuni tratti di strada asfaltata e non presenta particolari difficoltà tecniche né di orientamento ma per la sua lunghezza può considerarsi di difficoltà E (Escursionistica).



DATI TECNICI DEL PERCORSO



Lunghezza: 17 km

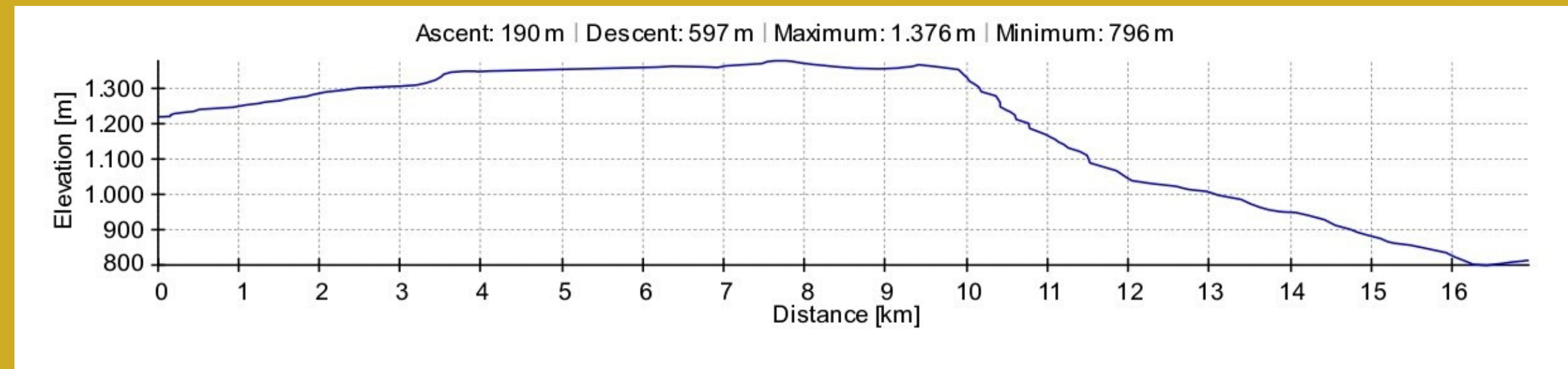
Salita complessiva: 190 m

Discesa complessiva: 597 m

Altitudine minima: 796 m

Altitudine massima: 1376 m

Durata (soste escluse): 6 ore (circa)



CON IL PATROCINIO DI



CON LA COLLABORAZIONE DI



I COMUNI PARTNER



CASTEL DEL MONTE



CALASCIO



S. STEFANO DI SESSANIO



CASTELVECCHIO CALVISO



NAVELLI



CAPORCIANO



PRATA D'ANSIDONIA



FONTECCHIO



CARAPELLE CALVISIO



ROCCA DI MEZZO



OVINDOLI



CELANO

GLI IDEATORI DEL PROGETTO

ALESSANDRO



BARBARA



CRISTIANO



CLAUDIO



DANIELE



GIUSEPPE



PAOLA



SOFIA



INFO PRENOTAZIONI

Coloro che desiderano partecipare al Cammino devono obbligatoriamente tesserarsi con Federtrek attraverso le varie Associazioni ad essa affiliate, ciò permette di attivare un'assicurazione personale che copre da eventuali incidenti (costo 15€).

COSTO DEL CAMMINO 370€

La quota comprende:

Trattamento di mezza pensione (5 cene, 5 pernotti in alloggio, 5 colazioni), accompagnatori AEV per ogni tappa, attività Olistica con professionisti delle diverse discipline proposte, visite guidate ai siti culturali.

La quota non comprende:

Tessera Federtrek (copertura assicurativa), pranzo (nei luoghi di ogni tappa sono presenti bar, minimarket per organizzare individualmente il proprio pranzo a sacco), trasporto zaino o bagaglio (4€), transfer da Celano a Castel del Monte, viaggio dal luogo della propria residenza verso Castel del Monte (luogo di partenza del Cammino).

La partecipazione al Cammino si intende confermata solo dopo pagamento dell'acconto pari a 120 €, tutte le indicazioni relative al pagamento dell'acconto saranno fornite telefonicamente o via mail.).

PRENOTAZIONE ENTRO IL 15 AGOSTO

INFO PRENOTAZIONI

Composizione del gruppo: minimo 8 persone, massimo 20 persone.

Possibilità di unirsi al gruppo per una o più tappe al costo di 20€ a persona per ogni tappa.

(Comprende: accompagnatori, attività olistica, visite guidate come da programma)

Specifiche

Il presente programma può essere soggetto a variazioni, sia prima che in corso di viaggio, in base al clima e ad esigenze particolari dei camminatori.

Livello di difficoltà:

Media (su cinque categorie: facile, media-facile, media, media-difficile, difficile): viaggio di 6 giorni di cammino, per una lunghezza complessiva di 100 km. Presenza di buone salite e discese e di tratti in piano.

Il trekking è accessibile a tutti, anche se occorre essere allenati alla camminata e alla montagna. I sentieri o tratturi non sono percorsi tecnici e non presentano particolari difficoltà.

Saranno fornite indicazioni relative alla preparazione ottimale dello zaino per affrontare l'intero cammino.



CONTATTACI!

CELLULARE:

Cristiano 3280990653

Paola 3313480472

EMAIL:

incammino.spirito.borghini@gmail.com