FederTrek
Escursionismo e Ambiente

RIDIAMO VITA
RICOMINCIO DAL TREK

IN CAMMINO
NELLO SPIRITO & NEI BORGHI

1-6 Settembre 2020

MISSION

In genere, quando si cammina, il valore delle cose che guardiamo è diverso rispetto al muoverci in automobile o in treno. Le cose si vedono da vicino, puoi toccarle, annusarle, percepirle. Il modello di Cammino che proponiamo ha come fulcro il valore di queste cose, nella loro spontaneità ed essenza. Camminiamo per sorprenderci perché sappiamo che, passo dopo passo, la natura è pronta a rilasciarci la propria magnificenza. I Cammini che organizziamo sono un'occasione per ritrovarsi e riscoprirsi nella propria vera natura, nelle profondità della propria mente, del proprio cuore, delle proprie paure e sogni.

Oltre all'aspetto Olistico un altro punto importante al quale siamo particolarmente legati, è **la Valorizzazione Territoriale** e l'**Approccio alla Lentezza (Camminare)** con la promozione di un elemento particolare: i **Borghi**.
Se la velocità può essere sinonimo di efficienza, è anche vero che la lentezza può essere sinonimo di **"cura dei dettagli e osservazione".** Ogni cosa ha bisogno del suo tempo, ed il tempo è uno dei nostri beni più preziosi. La lentezza è prima di tutto un valore!

A proposito di lentezza e approccio Olistico.

Diversi elementi accomunano i borghi con la nostra visione di Cammino. Fondamentalmente "parlano" la stessa lingua. Non si visita un borgo come si visita una metropoli. Si RALLENTA, si privilegia la qualità, le sensazioni, **le esperienze**. Occorre dimenticare l'ottimizzazione del tempo, tipica del turismo di massa, che tende a standardizzare per consumare tutto velocemente. Una visita in un borgo presuppone di entrare in uno stato mentale di accoglienza, condizione che permette di guardare più che vedere, di vivere il posto piuttosto che attraversare. La caratteristica principale che accomuna i borghi con il turismo esperienziale è la loro dimensione umana e relazionale.

Ci proponiamo, per mezzo dei Cammini, di andare a scoprire queste perle (Borghi e luoghi) insieme alle loro peculiarità (geografiche, storiche, artistiche, paesaggistiche, ecc.) che li rendono unici ed irripetibili. Valore aggiunto delle nostre iniziative sarà il coinvolgimento delle persone del posto che racconteranno luoghi, attività, esperienze in modo che ci sia una integrazione totale con la cultura locale.
Partecipare alla vita di comunità come veri e propri "cittadini temporanei" sarà il valore aggiunto all'esperienza dei Cammini.

Abbiamo previsto un approccio moderno e manageriale della promozione territoriale che deve partire proprio dall'analisi delle risorse tangibili e intangibili di un territorio, per definire strategie di promozione efficaci che rendano il territorio un prodotto **appealing**, in grado di intercettare la domanda italiana ed internazionale.

IL NOSTRO CAMMINO

Il progetto nasce a seguito del Corso di AEV organizzato dall'Associazione "Inforidea Idee in Movimento" nel quale tutti i partecipanti hanno avuto l'idea di creare un contenitore di idee progettuali che avessero come pensiero comune il Trekking Solidale e la valorizzazione dei borghi.

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.

Noi amiamo esplorare nuove realtà nuovi paesaggi e la progettazione del Cammino ci porta a realizzare ciò con le verifiche dei sentieri e dei luoghi ed entrare in contatto con le realtà locali ed interagire con esse.

Il nostro Cammino ha l'intendo 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.

Il Cammino parte da Castel del Monte e in 6 tappe raggiungeremo Celano per un totale di 100Km.

ATTIVITA' OLISTICHE ED ESPERENZIALI

I nostri Cammini si caratterizzano per il loro approccio Olistico e in ognuno di essi, 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. Sono esercizi che derivano dallo Yoga e constano di movimenti sequenziali che, uniti alla respirazione, riequilibrano, riscaldano e mobilitano tutto il corpo.

DURANTE L'ESCURSIONE: È possibile camminare con il corpo in un posto e la mente altrove: purtroppo accade spesso.
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. Avere una mente allineata con il corpo e in modo attento è molto di più che arrivare in un posto.

Questo modo di camminare risveglia un senso di gioia e appagamento.
E' possibile farlo integrando l'atto del Camminare con discipline Olistiche come Camminata Consapevole, BreathWalking, QiGong, Meditazione, Yoga.....

Professionisti del settore (Per quanto possibile saranno coinvolte figure professionali della zona) vi accompagneranno ogni volta in un viaggio interiore, loro doneranno il loro sapere nel farvi sperimentare nuove vie in uno scenario intriso di energia LA NATURA.

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.

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 il nostro 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.

I luoghi di interesse Storico/Culturale che incontreremo sul nostro percorso sono:

ORATORIO DI SANTA MARIA DELLA PIETÀ (CALASCIO)
Nei pressi del Castello di Rocca Calascio, (1500 s.l.m.) nel Comune di Calascio, nel Parco nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga, sul sentiero che porta a Santo Stefano di Sessanio, si trova la chiesa di Santa Maria della Pietà, un piccolo tempietto eretto tra il XVI e il XVII secolo sul luogo dove, secondo la leggenda, la popolazione locale ebbe la meglio su una banda di briganti.

La chiesa, probabilmente fondata su una preesistente edicola rinascimentale, presenta una struttura esterna a pianta ottagonale, con un ambiente adibito a sacrestia appoggiato a una delle facciate e una cupola a otto spicchi.

Alla suggestione dell'impianto centrale, che richiama analoghi organismi costruiti in Abruzzo a partire dal XIV secolo, si coniuga l'eccezionale valenza paesaggistica del sito; la chiesa è infatti posta a ridosso dell'antico borgo abbandonato di Rocca Calascio, a dominio della sottostante piana di Navelli, percorsa dall'antico tratturo.

ROCCA DI CALASCIO (CALASCIO)
Rocca Calascio è una rocca di origine medievale, costituita dal Castello e dal Borgo medievale, situata in Abruzzo, in provincia dell'Aquila, nel territorio di Calascio, ad un'altitudine di 1 460 metri s.l.m.

La rocca, è inserita in un contesto di grande valore paesaggistico nel parco nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga La fondazione della rocca si fa risalire a Ruggero II d'Altavilla che ne promosse l'edificazione probabilmente dopo la conquista normanna del 1140. Alcune fonti ritengono che la struttura possa essere stata costruita sui resti di una preesistente fortificazione d'origine romana.[

Rocca Calascio fu inserita in un complesso sistema di fortificazioni ed ebbe un ruolo importante relativamente ai percorsi della transumanza. Fece parte – con Calascio, Carapelle Calvisio, Castelvecchio Calvisio e Santo Stefano di Sessanio – della celebre baronia di Carapelle

La Rocca passò , tra tanti, ad Antonio Todeschini della famiglia Piccolomini che dotò la struttura della cinta muraria in ciottolame e quattro torri di forma cilindrica con merlatura ghibellina.

Nel 1703 si verificò un violento terremoto che danneggiò il castello e distrusse quasi interamente il borgo sottostante.

Terminata la sua funzione strategica, la rocca andò in declino e fu progressivamente abbandonata fino a risultare completamente disabitata nel 1957. Fa parte del circuito Borghi autentici d'Italia.

CASTELLO DI BOMINACO

Il castello di Bominaco sorge al di sopra del complesso della chiesa di Santa Maria Assunta e dell'oratorio di San Pellegrino, in una posizione di controllo sull'altopiano di Navelli. La struttura iniziale risale al XII secolo, ma l'aspetto attuale deriva dalla distruzione del precedente castello attuata nell'agosto del 1423 dal capitano di ventura Braccio da Montone, che in tale occasione fece uccidere anche il feudatario Castellano della Rosa, e dalla sua ricostruzione da parte di Cipriano da Forfona, figlio di Jacobuccio, su autorizzazione di Papa Martino V.

La cinta muraria è a pianta trapezoidale, intervallata da torri rompitratta a base quadrata. Il punto più alto del recinto è difeso dal mastio a pianta cilindrica con la base a forte scarpata ed un coronamento aggettante. L'interno del recinto conserva ancora le tracce murarie delle abitazioni e delle strutture che un tempo ospitava

ORATORIO DI SAN PELLEGRINO (BOMINACO)

L'oratorio di San Pellegrino si trova nella frazione di Bominaco del Comune di Caporciano, in provincia dell'Aquila.] Le pareti interne della chiesa sono interamente coperte da affreschi, testimonianza importante della pittura medioevale abruzzese. Nel 1902 è stato dichiarato monumento nazionale.

L'oratorio fa parte di un complesso monastico del quale fa parte la vicina chiesa di Santa Maria Assunta. Un'iscrizione sulla parete di fondo dell'oratorio ne fa risalire la costruzione al 1263 da parte dell'abate Teodino. La chiesa fu costruita sulla tomba del Santo intorno all'VIII sec. Carlo Magno la donò all'Abbazia di Farfa da cui si staccò nel 1001.

L'oratorio è un piccolo ambiente con un'unica navata senza abside di 18,70 metri di lunghezza per 5,60 metri di larghezza, sormontata da una volta a botte ogivale. La facciata principale è caratterizzata da un pronao di origini seicentesche. Un secondo ingresso si trova sulla facciata posteriore ed era riservato ai religiosi che abitavano nel monastero addossato alla fiancata laterale della chiesa di Santa Maria Assunta.

L'illuminazione è garantita da sei feritoie presenti sui due lati della navata e da due rosoni presenti sulle due facciate. Sulla facciata posteriore si trova un campanile a vela.

L'interno della chiesa è diviso da due plutei in pietra tra lo spazio riservato ai fedeli e quello riservato ai catecumeni; su quello di sinistra è rappresentato un drago, mentre su quello di destra un grifone.

Il piccolo ambiente interno a navata unica con volta a botte ogivale, ha le pareti interamente coperte di affreschi murali, ritenuti coevi alla sua edificazione. Il ciclo è unitamente considerato, insieme con i dipinti della vicina chiesa di Santa Maria ad Cryptas di Fossa, la testimonianza più cospicua della pittura medievale gotica abruzzese.Gli episodi sono disposti su tre registri al di sopra di un basamento dipinto a cortina.Tra questi . la famosa scena del "Calendario Bominacese", con i mesi dell'anno liturgico del calendario cristiano, realizzato alla maniera di quello della diocesi di Sulmona-Valva, in cui l'abbazia di Santa Maria era inclusa.

LA CHIESA DI SANTA MARIA ASSUNTA (BOMINACO)

La chiesa di Santa Maria Assunta è una delle chiese di Bominaco, frazione del comune di Caporciano, in provincia dell'Aquila. La chiesa di Santa Maria Assunta e l'oratorio di San Pellegrino facevano parte di un monastero risalente all'inizio dell'era cristiana quando, tra III e IV secolo, il luogo divenne la sepoltura di San Pellegrino, martirizzato a Bominaco trafitto da lance. Una prima chiesa venne costruita attorno all'VIII secolo, che successivamente fu donata all'abbazia di Farfa per tornare indipendente nel 1001. La datazione della chiesa di Santa Maria Assunta non è certa, ma sicuramente precede la data del 1180 riportata sul pulpito e del 1223 riportata e sull'altare.

Le prime fonti storiche che citano la chiesa sono un diploma imperiale di Corrado II del 1027, un diploma di Enrico V del 1118 ed una bolla di Leone IX del 1051. Nel 1902 è stata dichiarata monumento nazionale.

La chiesa è in stile romanico, anche se all'interno ha elementi barocchi. La struttura ricalca quella dell'abbazia di San Liberatore a Majella, con una pianta a tre navate e tre absidi. Al termine della navata di destra si trova un campanile a due fornici. Sulla facciata si trovano un semplice portale ed una monofora al centro della cuspide. La parte posteriore della chiesa ospita tre absidi poggiate su un'alta zoccolatura. Sul lato sinistro della navata

centrale, a ridosso della quarta colonna, si trova l'ambone del 1180 opera dell'abate Giovanni. È sorretto da tre colonne cilindriche ed una a spirale con capitelli corinzi che sorreggono architravi con fregi particolarmente lavorati. Il presbiterio è rialzato di tre gradini rispetto all'aula, separato da questa da due pilastri a sezione cruciforme, ed ha una copertura con volte a crociera. Il ciborio e l'altare sono datati al 1233, anno della consacrazione della chiesa. Accanto al ciborio si trova un cero pasquale costituito da una colonna tortile sorretta da un leone stiloforo; questa termina con un capitello su cui poggia una corona che ospita il cero. Sempre dell'abate Giovanni è la cattedra ospitata nell'abside della navata centrale.

CASTELLO CAMPONESCHI (PRATA D'ANSIDONIA)
Castel Camponeschi è un borgo fortificato sito sulla piana di Prata d'Ansidonia, in provincia dell'Aquila.

Fu costruito intorno al XIII secolo (rimaneggiato poi nel XV secolo), e rappresentava l'originale castrum di Prata. Per la prima volta fu nominato nel 1508 come Castrum S. Petri Camponeschi. La tradizione vuole che il borgo fosse stato costruito all'epoca dell'edificazione della chiesa di San Paolo di Peltuinum, e che poi il feudo fosse passato nelle mani della famiglia aquilana Camponeschi. Dopo vari passaggi di mano in epoca spagnola, il castello fu feudo della famiglia Nardis dal 1634 al 1806. È stato abitato fino al 1963, quando l'ultima famiglia si trasferì a Prata. Dal 2003 fino al 2008 seguì un'importante operazione di restauro. Tale restauro purtroppo è stato concluso solo in metà del borgo, interrotto a causa del terremoto del 2009.

L'impianto è costituito da una cinta muraria rettangolare con resti di torri, unite ad abitazioni e palazzi. Le due porte medievali di accesso al cardo e al decumano sono perfettamente conservate. La porta ovest inoltre è affiancata da un grande torrione troncato a metà, e da una chiesa, oggi sconsacrata, dedicata a San Pietro. Il Castello Camponeschi è simile, al modello toscano di Monteriggioni nel quale le abitazioni sono completamente distaccate dalla cinta muraria. Le mura rimangono tracce di sei torrioni quadrangolari che circondano il perimetro murario.

SITO ARCHEOLOGICO DI PELTUINUM (PRATA D'ANSIDONIA)
Peltuinum è un'antica città italica dei Vestini, il cui sito archeologico si trova nei comuni di Prata d'Ansidonia. Si trova quasi al centro di una conca intramontana definita a nord dal massiccio del Gran Sasso, a sud-est da quello della Maiella, e a sud-ovest dal Sirente.

La scelta del sito da parte dei Vestini è facilmente comprensibile osservando l'ampia disponibilità all'edificazione offerta dal luogo e la possibilità di facile difesa. L'asse principale dell'insediamento era costituito dal Tratturo L'Aquila-Foggia . Non certo ultimo fattore di scelta fu la facilità dell'approvvigionamento idrico, dovuta ad una falda acquifera, affiorante proprio nell'area centrale del pianoro, collegata ad una vena le cui sorgenti puntualizzano con frequenza il tratto vestino del percorso transumante. Le tracce archeologiche della presenza vestina sul pianoro sono varie. Una necropoli, indagata per ora solo parzialmente all'esterno del circuito murario romano, ha restituito tombe inquadrabili cronologicamente dal VII secolo a.C. al I secolo d.C. Nelle vicinanze, ma all'interno delle mura, è stata rinvenuta un'altra area sepolcrale certamente precedente all'impianto della città romana. La fondazione di Peltuinum secondo i canoni urbanistici romani si colloca alla metà del I secolo a.C., in un periodo di riorganizzazione amministrativa e finanziaria dell'Italia, che si conclude con l'accentramento del potere nelle mani di Ottaviano Augusto. Nel centro dell'Italia, in area vestina, si costituisce dunque un polo urbano di riferimento per un nuovo assetto del territorio con finalità sia per lo sfruttamento agricolo locale sia ad ampio raggio per la regolamentezione del transito delle greggi. Era questo uno dei settori industriali verso cui si stava volgendo l'interesse dell'Imperatore. Al volgere del I secolo d.C. si riferisce la sistemazione dell'area urbana, con la costruzione di una cinta muraria e di un'area monumentale di cui gli scavi hanno finora riportato in luce un tempio, affacciato sull'area forense, ed un teatro. Nel 47 d.C. sotto l'Imperatore Claudio il tratturo L'Aquila-Foggia, dalla Sabina verso i centri di mercato di Arpi e Lucera, venne strutturato come via Claudia Nova, con la conseguente monumentalizzazione del tratto che attraversava l'abitato. Peltuinum si estende su un pianoro ad una quota superiore di almeno 100 m dall'altopiano circostante. L'area fortificata raggiunge una superficie di circa 26 ha. L'intero centro è segnato dal passaggio da est a ovest dalla Claudia Nova, oggi poco più che un sentiero, che costituiva l'asse portante del centro urbano. Sul pianoro si conservano i resti di due cisterne: la prima si trova vicino alla porta ovest, lungo il tracciato della via Claudia Nova; la seconda

all'interno dell'area monumentale, in prossimità del complesso forense. Inoltre seguendo il sentiero che ricalca il tracciato della via Claudia Nova, sono stati rinvenuti numerosi resti di domus.

CASTELLO PICCOLOMINI (CELANO)

Il Castello Piccolomini è un castello, sito nel centro storico di Celano (AQ), che domina la sottostante piana del Fucino; gestito dal MiBACT, fa parte del Polo Museale dell'Abruzzo ospitando il Museo d'arte sacra della Marsica. Il sito su cui sorge il castello è da identificare con il luogo, sul colle di san Flaviano, in cui Federico II di Svevia, in lotta con Tommaso Conte di Celano e Molise, fece costruire delle fortificazioni durante l'assedio del 1223[1][2]. Tali fortificazioni erano quasi certamente soltanto opere in legno e terra battuta, tuttavia segnarono l'inizio di quello che sarebbe stato una solida fortificazione nei secoli successivi, in posizione dominante sul lago Fucino e in allineamento visivo con altre strutture militari presenti nel territorio come le torri di Aielli e Collarmele. La costruzione del castello vero e proprio iniziò nel 1392 su commissione di Pietro Berardi, conte di Celano, ma già in precedenza, negli anni tra il 1356 e il 1380, suo nonno e poi suo padre avevano provveduto a fortificare il Colle San Flaviano erigendo un sistema di mura con torrette rettangolari "a scudo" e costruendo la torre-mastio sommitale a pianta quadrata. Pietro di Celano, dunque costruì il solo piano primo con le torri quadrangolari agli angoli, fino al marcapiano, integrando la torre-mastio sull'angolo nord-est. Egli, altresì edificò il cortile interno alle mura dotandolo del loggiato con arcature a sesto acuto ancora visibile. Nel 1451, Lionello Accrocciamuro, una volta divenuto conte di Celano (a seguito delle nozze con Jacovella da Celano), proseguì l'opera del predecessore, sia integrando il recinto esterno con due grandi torrioni angolari semicilindrici sul versante nord-est e un rivelino triangolare con largo torrione angolare cilindrico verso la cittadella, sia erigendo il piano nobile del castello vero e proprio con il cammino di ronda e le quattro torri d'angolo fino all'altezza attuale. Lionello inoltre si occupò di fortificare le mura del recinto aumentandone lo spessore per poter resistere alle micidiali bombarde a polvere da sparo che erano state inventate in quegli anni.

Nel 1463 Antonio Todeschini Piccolomini, nipote di papa Pio II, fu investito della Contea di Celano da Ferrante d'Aragona. Egli riprese la costruzione del castello apportando aggiunte e decorazioni architettoniche che trasformarono il maniero in palazzo residenziale fortificato. Interventi strutturali realizza, invece, sui bastioni del recinto dove fa costruire due torri cilindriche fortemente scarpate che inglobano le vecchie torri a "ferro di cavallo" ed amplia la stessa cinta muraria proprio in prossimità delle torri per aumentare la difesa degli ingressi dotandoli di antiporta Sotto gli Sforza Cabrerà Bovadilla. Vengono realizzate le tamponature settecentesche per consolidare il loggiato superiore dopo i terremoti del 1695, 1706 e 1780. Al piano terra alcuni ambienti vengono utilizzati per creare la prigione feudale. Nel 1892 l'angolo ovest diventa sede provvisoria del carcere mandamentale. , mentre nel 1893 diviene monumento nazionale sottoposto alla tutela delle Belle Arti del nuovo Regno d'Italia. Durante il grave terremoto del 1915 che si abbatté sulla Marsica, il castello risultò gravemente danneggiato riportando il crollo del loggiato nel cortile, di alcune volte, di tutti i solai, del cammino di ronda e di tutte le loggette. Si formarono altresì gravi lesioni sulle torri angolari, una delle quali, quella di sud-est, crollò dimezzando la sua altezza. A seguito del restauro che è stato realizzato,il castello assume l'aspetto della fortezza medievale con funzione difensiva dell'abitato di Celano.

La cinta muraria è interrotta da undici torri a scudo e cinque rotonde. All'interno tramite un ponte levatoio che consente di superare un fossato, si accede al Castello attraverso due ingressi, uno dei quali protetto da una caditoia. L'edificio centrale ha pianta regolare, rettangolare con quattro torri quadrate agli angoli, con merlatura ghibellina, che proteggono un cortile con pozzo nel mezzo, una volta architravato, per la raccolta delle acque piovane. All'esterno delle quattro torri un giro di ronda anch'esso merlato consentiva alle guardie il controllo di ogni lato delle mura. Il perimetro del cortile risulta impreziosito da un porticato di carattere tipicamente rinascimentale su due piani, di cui quello inferiore con archi a ogiva sorretto da ampi pilastri colonniformi, e quello superiore con doppio numero di archi a tutto sesto con colonne più piccole . Il portico articolato su tutti e quattro i lati, non ha eguali nella regione e "va considerato tra i primari esempi italiani del genere". Gli interni si presentano scarni essendo andati perduti con il terremoto i pregevoli affreschi delle volte, descritti da alcuni autori dell'Ottocento.

CONVENTO DI SANT'ANTONIO (CIVITARETENGA)
Fuori il centro abitato, accanto al cimitero si trovano la chiesa ed ex convento di Sant'Antonio da Padova.

L'ex convento, rimasto tale fino alle riforme napoleoniche di inizio ottocento, è stato ristrutturato nei decenni scorsi, e presenta un notevole chiostro, con alcune delle originali lunette affrescate riportate di recente alla loro bellezza, e raffiguranti scene di vita del santo. La chiesa, dalla facciata romanica è stata danneggiata dal sisma del 2009, senza particolari danni.

Fu costruita nel XIV secolo come convento dei Minori Osservanti, ha navata unica, soffitto voltato a botte con affreschi rinascimentali della vita di Sant'Antonio. Ha 4 altari più l'altare maggiore, dedicati all'Annunziata, San Francesco, Madonna di Loreto, Madonna degli Angeli. Il convento dipendeva dall'ex monastero di San Francesco a Palazzo all'Aquila, attuale sede del Convitto.

BORGHI DEL CAMMINO

CASTEL DEL MONTE (AQ)
La paura degli assalti esterni, il bisogno di sicurezza, la ricerca di protezione, sono i sentimenti primordiali che hanno dato origine a Castel del Monte. Una storia millenaria iniziata quando gli abitanti della Città delle Tre Corone, costretti a fuggire per difendersi dalle continue scorrerie dei barbari, si rifugiarono in un centro fortificato incastonato tra le montagne, dando vita all'antico Ricetto, il primo centro storico alla sommità del paese. Gli studi, le ricerche, gli scavi archeologici, hanno riportato alla luce i segni di un passato che trova le sue origini nel Piano di S. Marco, una piccola depressione carsica, sede di un antico pagus romano della repubblica di Peltuinum. Monete, iscrizioni su pietra, urne funerarie, raccontano una storia iniziata dall'XI secolo prima di Cristo, mentre la superba architettura del borgo tiene vivo un passato più recente. Le opere d'arte che il paese custodisce ricordano le diverse influenze delle famiglie che l'hanno dominato, i Conti di Acquaviva, gli Sforza, i Piccolomini e i Medici, Signori di Firenze che hanno scritto due secoli di storia. E ancora i Borboni fino all'Unità d'Italia nel 1861, quando il paese è preda del brigantaggio. Dagli inizi del 1900 prende corso lo sviluppo di una città più moderna che realizza importanti opere pubbliche. In questo scenario storico si disegna la vita di un popolo di pastori e agricoltori che ha saputo trarre dalle difficoltà di sopravvivenza di un territorio aspro e isolato, un'occasione di ricchezza che si legge ancora oggi nelle meraviglie a cui ha saputo dare vita.

SANTO STEFANO DI SESSANIO (AQ)
Con i suoi 120 abitanti e situato nel Parco Nazionale del Gran Sasso-Monti della Laga, Santo Stefano di Sessanio fa parte dei Borghi più belli d'Italia. Gioiello architettonico d'età medievale, ha catturato l'attenzione di italiani e turisti grazie all'iniziativa di Daniel Kihkgren, giovane imprenditore svedese.

Kihkgren ha acquistato infatti parte delle abitazioni abbandonate del centro storico, le ha ristrutturate e, preservando l'estetica del borgo e del territorio, le ha trasformate in un progetto di "albergo diffuso", che ha reso Santo Stefano meta di turismo non convenzionale.

Santo Stefano di Sessanio è arroccato su una collina a 1,251 metri ed è considerato tra i borghi più belli d'Abruzzo per il decoro architettonico, risalente all'epoca medievale e ancora perfettamente integro. Le case così come le strade sono costruiti in pietra calcarea bianca: a dominare sul borgo è sempre stata presente la Torre Medicea. La torre dalla forma cilindrica prende il nome dallo stemma dell'importante famiglia fiorentina, i Dè Medici, che fu feudataria nel 1500 del borgo abruzzese. A causa del terremoto del 2009, la torre è crollata, così come molti altri edifici.

Tra scalinate, stradine e selciati, si snoda un borgo nel quale il tempo sembra essersi fermato, tra case in pietra, Porte delle mura antiche e Chiese, come la Chiesa di S. Maria in Ruvo, risalente al XIII e XIV secolo. Il borgo non ha vere e proprie mura difensive, tuttavia è circondato da case-mura, che si susseguono una dopo l'altra senza lasciare spazi e che sono provviste di poche finestre.

Tra le case, si fanno largo abitazioni del Quattrocento, tra cui la Casa del Capitano e altri edifici di pregio. Il borgo lascia spazio poi alle case ristrutturate e divenute parte dell'albergo diffuso nel borgo, con camere, ristoranti e aree comuni tipiche di un hotel distribuite nel borgo.

Al di fuori del centro, sono da visitare la Chiesa di S. Stefano e la chiesetta della Madonna del Lago, risalente al XVII secolo e sorta lungo il lago ai piedi del paese.

CALASCIO (AQ)
Borgo di origini normanne, l'attuale Calascio deriva dalla fusione di due comunità: quella di Calascio e quella di Rocca Calascio. Intorno all'anno 1000 viene fondata la rocca sul monte che sovrasta il territorio del borgo, nata come semplice torre di avvistamento per prevenire gli assalti nemici.

La rocca, col passare del tempo, acquisisce sempre più importanza strategica e il suo controllo passa nelle mani di diverse famiglie, da quella di Carapelle nel XIV secolo a quella dei Piccolomini nel XV, fino ad arrivare ai Medici nel XVI secolo. Negli anni la struttura della rocca viene modificata e ampliata, fino a vedere la formazione, ai suoi piedi, di un piccolo centro abitato.

Per un lungo periodo i due borghi, Calascio e Rocca Calascio, vivono in maniera quasi indipendente l'uno dall'altro, ognuno con una precisa funzione strategica: il borgo di Calascio, situato alle pendici del monte, come punto di controllo per la strada che porta a Santo Stefano di Sessanio e a L'Aquila. Rocca Calascio, invece, con funzione di controllo dell'intero altopiano di Navelli, fino ai pascoli di Campo Imperatore. Nel 1703 un violento terremoto danneggia fortemente la rocca, che viene quasi completamente abbandonata. Quasi tutta la popolazione si trasferisce nella sottostante Calascio che, a partire da quell'episodio, si sviluppa come unico centro abitato.

CASTELVECCHIO CALVISIO (AQ)
Strade strette, archi e volte, case costruite su più livelli e sulle linee morbide della collina e raggiungibili attraverso i barbacani, le antiche scale in pietra. Il borgo di Castelvecchio Calvisio presenta degli scenari naturali che si legano alle forti tradizioni ancora conservate e tramandate dalla comunità locale.

Le strade sono disposte in maniera regolare e il borgo è suddiviso in porzioni geometriche quasi perfette. L'antica cinta muraria ancora mostra le antiche delimitazioni del centro abitato insieme alle porte d'accesso ancora conservate. La forma ellittica (a spina decumanica intersecata) del borgo fortificato, rende Castelvecchio Calvisio unico nel suo genere.

e origini di Castelvecchio sono difficili da ricostruire a causa della mancanza di fonti storiche attendibili. Si pensa che l'attuale borgo sia nato sull'antica Calvisia, città di origini romane. L'attuale centro abitato nacque durante il periodo feudale quando, per motivi di maggiore sicurezza, i piccoli agglomerati della zona circostante si riunirono in un unico luogo che, per la sua morfologia, fosse adatto a scopi di difesa e controllo del territorio.

Gli Acquaviva, i Conti di Celano, gli Sforza e altre famiglie si susseguirono al potere. Nel 1423 Braccio da Montone, detto Fortebraccio, uno dei più famosi Capitani di ventura dell'epoca, saccheggiò e distrusse Castelvecchio, dopo una valorosa resistenza da parte degli abitanti. Da quel momento in poi il borgo iniziò una lenta ripresa basandola sull'agricoltura e sulla pastorizia. Nel 1906 ottenne l'autonomia comunale.

CARAPELLE CALVISIO (AQ)
È il comune più piccolo del Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga, Carapelle Calvisio. Un suggestivo borgo della provincia de L'Aquila, che per il parco è la porta d'accesso meridionale.

Arroccato su di una propaggine meridionale del Gran Sasso, Carapelle Calvisio è una vera oasi serena circondata da boschi di querce e di pini, con meno di 100 abitanti e – nell'aria – il profumo della natura. Pare che le sue origini risalgano all'epoca romana: secondo quanto scritto dallo storico Antinori, non lontano

dall'abitato sorgeva in passato un tempio dedicato a Venere, in località San Marino. Dal nome della sua sacerdotessa, Calvisia, deriverebbe l'aggettivo Calvisio, che si aggiunse in un secondo momento a Carapelle.

A dispetto delle sue piccole dimensioni, Carapelle Carvisio ebbe una storia travagliata: appartenne al Convento di San Vincenzo al Volturno, poi a Carlo I d'Angiò, che ne fece una baronia insieme a Castelvecchio Calvisio, Calascio, Rocca Calascio, Santo Stefano e, per un breve periodo, anche Castel del Monte. Alla fine del 1300, Carlo III di Durazzo concesse la baronia in feudo a Pietro Conte di Celano; assalita da Braccio di Montone, finì poi nelle mani di Antonio Piccolomini, di Ottavio Cattaneo, di Francesco de' Medici (Granduca di Toscana) e poi di Carlo III Borbone, Re di Napoli.

Indipendente a partire dal 1906, oggi Carapelle Carvisio racconta quella storia nelle sue architetture. Ci sono tratti di mura medievali, e c'è la chiesa di San Francesco d'Assisi con affreschi del 1400, 1500 e 1600.

CIVITARETENGA (AQ)
Il borgo sorse intorno al IX secolo assieme a quello sottostante di Navelli, attorno a torri di guardia, sopra un colle, per evitare saccheggi di popolazioni barbare come i Saraceni e Ungheri.

Interessante la presenza ebraica che ha caratterizzato il borgo già dal XII secolo; infatti conserva miracolosamente intatta una porzione di abitato storicamente denominata "Ghetto ebraico", di notevole pregio e molto caratteristica.

Addentrandosi nel ghetto è possibile ammirare suggestivi scorci lungo tutto il percorso della via Guidea, coperto in alcuni tratti da solai in legno ed arricchito dalla presenza di scalinate, pregevoli portali in pietra, volte e arcate in conci squadrati che, intersecandosi, danno origine a meravigliosi giochi di luci ed ombre. Intorno alla interessante e caratteristica piazza Guidea, si innalzano facciate impreziosite da elementi lapidei finemente lavorati. Tra di esse spicca il palazzo Perelli, con il suo maestoso portale, cui si accede tramite un'ampia scalinata, affine a quelli aquilani di origine angioino-durazzesca, decorati con bugne lavorate a punta di diamante e a cuscini.

NAVELLI (AQ)
Il borgo recentemente inserito nel prestigioso club dei Borghi più belli d'Italia, mostra una struttura compatta, con le case arroccate su uno sperone roccioso e sovrastate dal cinquecentesco Palazzo Baronale Santucci, edificato sulle rovine di un castello medievale.

Il nucleo antico al suo interno racchiude angoli di storia contadina, come le tre vasche circolari (chiamate pilucce) scavate nella pietra, che servivano da mangiatoia per gli asini al ritorno dai campi.

La parte più antica del paese è caratterizzata da una ripida e scenografica scalinata sulla quale confluisce una fitta rete di vicoli di straordinaria bellezza, arricchiti dalla presenza di palazzi, archi e piccole cappelle. Girare all'interno del borgo è un tuffo nel passato per ritrovarsi immersi nel medioevo, s'incontrano luoghi di vita comunitaria come i vecchi forni comunali, belle strade ciottolate come via San Pasquale, sulla quale si aprono le porte di diversi edifici nobiliari e bizzarri particolari architettonici quali i gradini tagliati nella roccia viva o le mani scolpite nella pietra che sembrano indicare la direzione da seguire.

Inoltre oggi la Piana di Navelli è celebre in tutto il mondo per la produzione di una eccelsa qualità di zafferano che da secoli, nei mesi di ottobre e novembre, riveste l'esteso altopiano di un fantastico e profumato tappeto viola. Il territorio si presta a trekking nelle riserve naturali.

BOMINACO (AQ)
Il borgo con il suo castello, iniziato a costruire nel XII secolo, e la sua torre cilindrica, oggi ancora visibile, domina l'altopiano di Navelli. Qui nel X secolo venne fondato un monastero benedettino appartenente all'abbazia di Farfa che, dopo un periodo di floridezza durato fino al Duecento, ha definitivamente chiuso i battenti nel 1792. In contrasto continuo ed assiduo con la diocesi di Valva da cui è cominciato a dipendere dal 1093, il complesso benedettino ha vissuto la sua storia attraversando questa lunga conflittualità senza mai approdare ad una maggiore autonomia rispetto al vescovo valvense. Di quel monastero oggi è

possibile ammirare due edifici costruiti tra l'XI ed il XII secolo: la chiesa romanica di Santa Maria Assunta e l'oratorio di San Pellegrino. Il territorio si presta a trekking nelle riserve naturali.

TUSSIO (AQ)
Le sue case costruite con malta e pietra rispettano ancora l'impianto originale di borgo fortificato, le sue strade circoncentriche sono unite da passanti spesso realizzati con archi dalle fondamenta delle case. In origine c'erano cinque siti religiosi, oggi se ne contano soltanto tre: la chiesa madre dedicata a San Martino Vescovo, la Congrega di San Giuseppe patrono del paese (notevole esempio di artigianato, vista la presenza al suo interno di pregevoli arredi in legno), la chiesetta dedicata alla Madonna di Loreto (situata sulla strada che porta verso la montagne che circondano Tussio). Si ritrovano anche i ruderi di una quarta chiesa dedicata alla Madonna della Neve e una piazzetta con il nome della quinta chiesa andata perduta, la Madonna in Gloria risalente al 1250. Il territorio si presta a trekking nelle riserve naturali.

PRATA D'ANSIDONIA
Borgo abitato ancora oggi da poche anime che è situato sull'altopiano d'Ansidonia, in particolare i punti di riferimento per definire la sua posizione sono il Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga ed il distretto del Parco Regionale Sirente-Velino.

Il castello Camponeschi fu costruito intorno al XIII secolo (rimaneggiato poi nel XV secolo), e rappresentava l'originale castrum di Prata. Per la prima volta fu nominato nel 1508 come Castrum S. Petri Camponeschi. La tradizione vuole che il borgo fosse stato costruito all'epoca dell'edificazione della chiesa di San Paolo di Peltuinum, e che poi il feudo fosse passato nelle mani della famiglia aquilana Camponeschi. E'stato abitato fino al 1963, quando l'ultima famiglia si trasferì a Prata. Dal 2003 fino al 2008 si svolse un'importante operazione di restauro.

Nelle vicinanze di Prata c'è l'area archeologica di Peltuinum, città dei Vestini e poi dei Romani con resti di mura e la chiesa di San Paolo poco distante.

Il territorio si presta a trekking nelle riserve naturali.

FONTECCHIO (AQ)
E' uno dei borghi più belli d'Italia, dove passato e presente vivono in simbiosi. Lo stemma del comune ha come simboli principali la fontana, il leone, e la torre. Rappresenta l'antica fontana del paese con due leoni rampanti, sormontata da una corona decorata da tre torri.
Il suo centro storico conserva intatta la caratteristica di borgo fortificato medievale, con porte di accesso, tratti di alte mura, torri e maestosi palazzi. Numerose e ben visibili sono le emergenze architettoniche di tipo romano, rinvenibili in gran parte del territorio comunale.

Il territorio si presta a trekking nelle riserve naturali.

ROCCA DI MEZZO (AQ)
E' un comune italiano della provincia dell'Aquila in Abruzzo, appartenente alla Comunità montana Sirentina e sede del Parco naturale regionale Sirente-Velino. Il nome deriva dalla presenza in epoca mediovale di una rocca, tutt'oggi visibile nella parte alta del paese e attorno al quale si è sviluppato il paese, la quale rispetto alle altre rocche presenti nell'altipiano occupava una posizione abbastanza centrale nell'altipiano stesso. Il territorio comunale si estende tra le dorsali del Monte Velino a ovest e del Monte Sirente a nord est, occupando un'area di circa 90 km² e presentando dislivelli notevoli, che vanno dai 925 ai 2243 m s.l.m. di Punta Trento. Fanno parte del territorio del comune di Rocca di Mezzo anche i suggestivi Piani di Pezza (con tutte le cime circostanti, tra cui Monte Rotondo) e parte di Monte Sirente.

Ci sono diversi luoghi e monumenti d'interesse:

- Chiesa parrocchiale di Santa Maria della Neve (XVIII secolo);
- Chiesa di San Michele Arcangelo (XVII secolo);
- Chiesa della Madonna delle Grazie (XIV secolo);

- Palazzo comunale;
- Monumento del Narciso.

Ovviamente il comune ospita anche dei bellissimi luoghi d'interesse naturalistico:

- Parco del Sirente Velino;
- Pineta San Leucio e Parco delle Rimembranze;
- Piani di Pezza;
- Campo Felice.

Ogni anno inoltre viene organizzata una delle manifestazioni folkloristiche più sentite in Abbruzzo, ovvero la festa del Narciso. Celebrata per la prima volta nel 1947 per salutare la pace poco dopo le gravi conseguenze subite dalla seconda guerra mondiale. Nel corso degli anni ha sempre più rappresentato un vero e proprio omaggio alla primavera e alla bella stagione attraverso l'allestimento di carri allegorici e l'infioritura realizzata utilizzando i fiori bianchi del narciso.

ROVERE (AQ)
E' una frazione del comune italiano di Rocca di Mezzo, in provincia dell'Aquila. Il paese sorge a 1 432 m s.l.m. ai piedi della catena montuosa del Sirente sull'altopiano delle Rocche. Il borgo è circondato da località turistiche e note stazioni sciistiche come i piani di Pezza, Campo Felice e il monte Magnola. Il nome Rovere deriva dal termine latino Robur, una varietà di quercia capace di attecchire sull'Altopiano delle Rocche anche ad altissime altitudini. Rovere conserva ancora oggi tutti i tratti antichi, la sua posizione di preminenza sull'altipiano delle Rocche regala scorci e paesaggi mozzafiato. In questo piccolo borgo ci sono ben tre chiese, San Pietro apostolo, Madonna delle Grazie e Santa Maria Maddalena. Giunti nel punto più alto, invece, ci si trova in una grande piazza con la fontana.

Salendo ancora un po' si arriva ai resti della rocca, liberamente visitabili, che nascondono alle loro spalle una statua in marmo dedicata alla Madonna.

OVINDOLI (AQ)
Ovindoli è un comune italiano della provincia dell'Aquila in Abruzzo. Fa parte del club dei Borghi autentici d'Italia. E' situato a circa 1400 m s.l.m. sul settore meridionale dell'altopiano delle Rocche, lungo la catena del Velino-Sirente, a circa dieci chilometri da Celano e dalla sottostante piana del Fucino. La sua architettura è caratterizzata da case in pietre monocrome collocate in stretti e ripidi vicoli. Deve, probabilmente, il suo nome all'attività pastorale che da sempre ha caratterizzato il territorio. Deriverebbe, infatti da "Obinolum", "Ovis" ovino.

CELANO (AQ)
E' situato in posizione dominante sulla piana del Fucino. La città è adagiata alle pendici del monte Tino, detto anche Serra di Celano, a quota 860 m s.l.m. E' una delle cittadine più importanti e note d'Abruzzo. L'antica Cliterna degli Equi è celebre per essere la patria di Tommaso da Celano, primo biografo di S. Francesco e poeta del "Dies Irae".

L'agglomerato originario si è sviluppato intorno alla mole del Castello, uno dei più caratteristici d'Abruzzo e solo in epoca recente si è espansa lungo le vie di comunicazione esterne. Il borgo presenta numerosi siti d'interesse, in primis il castello Piccolomini.

TAPPE DEL CAMMINO

Tappa # 0

Farindola- Castel Del Monte (Verificata)

Tale tappa dapprima progettata per essere inserita nel Cammino come tappa n.0 dopo un'attenta verifica sul luogo è stato deciso di non inserirla. Tale scelta è stata presa in particolare per i seguenti motivi:

- Tappa molto impegnativa sia come chilometraggio ma soprattutto come un eccessivo dislivello
- I sentieri percorsi non sono ben tracciati e in alcune zone addirittura coperti dalla vegetazione

Tappa # 1

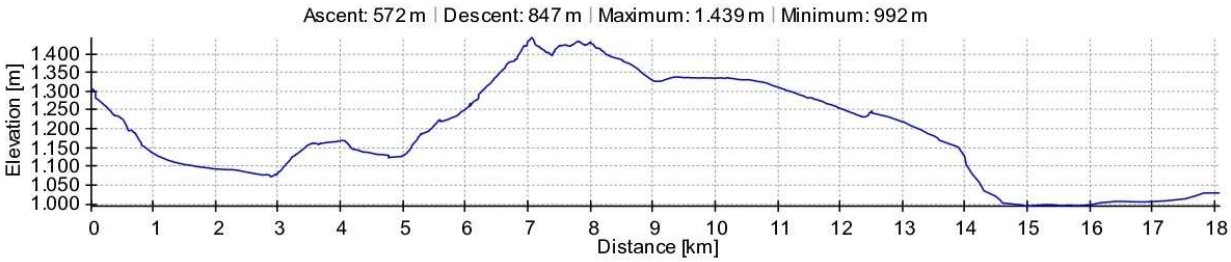
Castel del Monte – Castelvecchio Calvisio (Verificata in parte)

Il percorso parte dal borgo di Castel del Monte e, attraversando i borghi più suggestivi della zona, conduce fino al borgo di Castelvecchio Calvisio.
Il sentiero non presente difficoltà particolari e si snoda su mulattiere, carrarecce e tracciati quasi sempre in tratti assolati 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
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)

Figura 1. Rocca Calascio

ALTIMETRIA



Tappa # 2

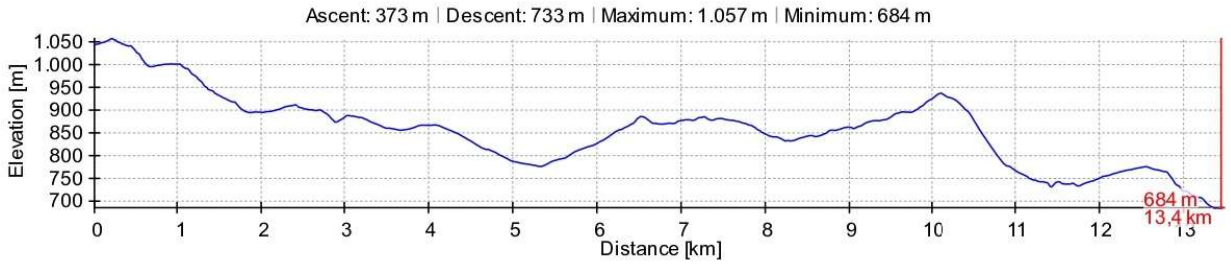
Castelvecchio Calvisio – Navelli (da Verificare)

Il percorso parte dal borgo di Castelvecchio Calvisio e, attraversando piccolo borgo di Carapelle Calvisio , conduce fino al borgo di Navelli.
Il sentiero non presente 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
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)

Figura 2. Navelli (AQ)

ALTIMETRIA



Tappa # 3

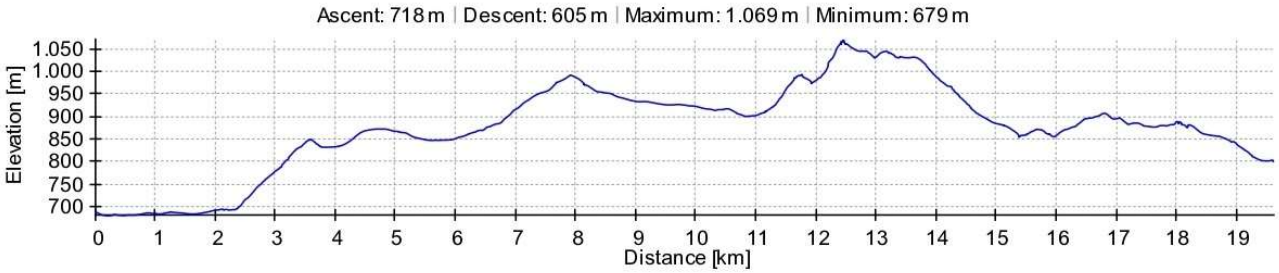
Navelli - Prata d'Ansidonia (Verificata)

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

Figura 3. Oratorio di San Pellegrino (Bominaco)

ALTIMETRIA



Tappa # 4

Prata d’Ansidonia – Fontecchio (Verificata)

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 ad eccezione della ghiaiosa discesa finale leggermente più ripida delle altre.

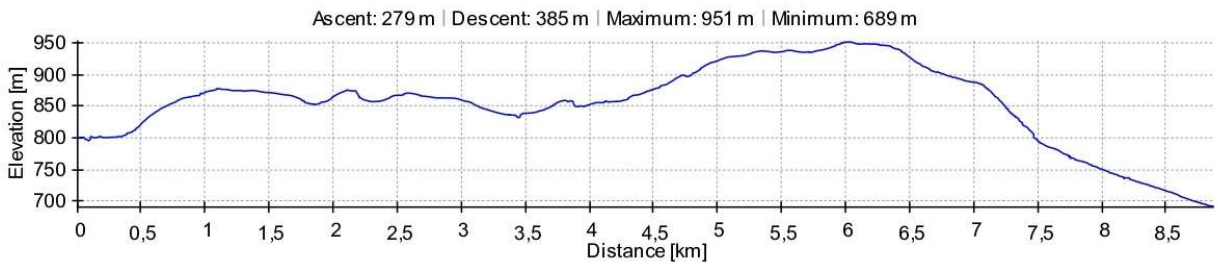
Il sentiero, per la sua non eccessiva lunghezza, si presta ad essere percorso nella seconda parte della giornata, dopo aver dedicato la mattinata alla visita del sito archeologico di Peltuinum e a una pausa ristoratrice presso il lago Sinizzo, entrambi non distanti dal borgo di Prata d’Ansidonia.

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 lunghezza, nonostante la breve ma ripida discesa finale può considerarsi di difficoltà T/E (Turistica/Escursionistica).

Dati tecnici
Lunghezza: 9 km
Salita complessiva: 279 m
Discesa complessiva: 385 m
Altitudine minima: 689 m
Altitudine massima: 951 m
Durata (soste escluse): 3,30 ore (circa)

Figura 4. Peltuinum (Prata D'Ansidonia -AQ)

ALTIMETRIA



Tappa # 5

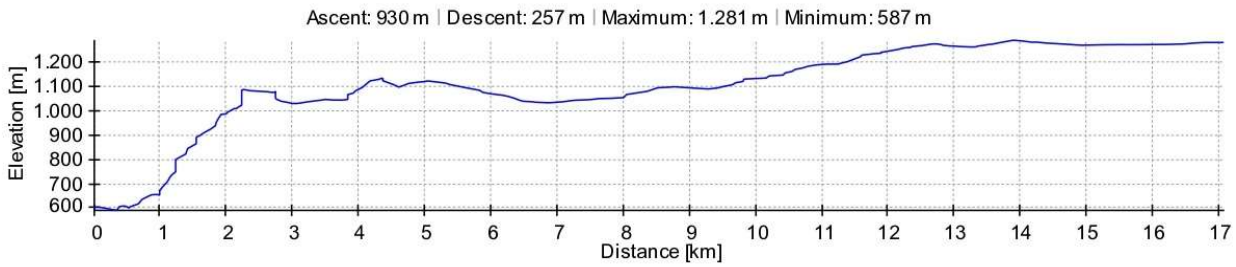
Fontecchio - Rocca di Mezzo (Verificata)

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
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)

Figura 5. Fonte Trecentesca di Fontechio (AQ

ALTIMETRIA



)

Tappa # 6

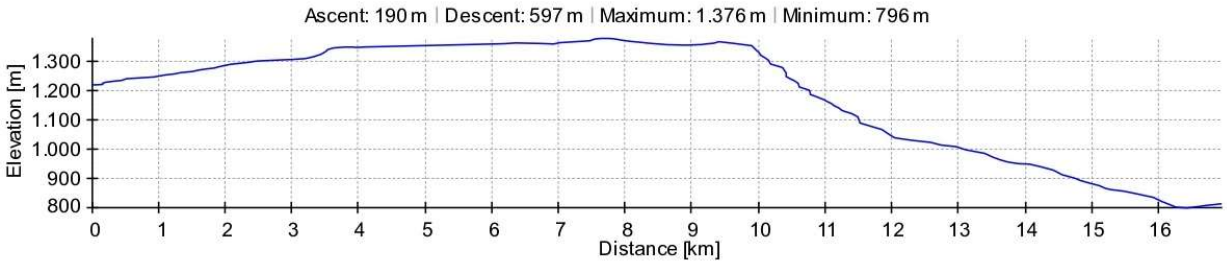
Rocca di Mezzo – Celano (Verificata)

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
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)

Figura 6. Castello Piccolomini (Celano - AQ)

ALTIMETRIA



PIANO DI COMUNICAZIONE

La strategia di comunicazione, e il relativo piano, si inquadrano all'interno del progetto denominato **"In Cammino nello Spirito e nei Borghi"** , progetto di promozione turistico finalizzato a valorizzare borghi e luoghi e sentieri della provincia dell'Aquila, per la fruizione del grande patrimonio culturale artistico e naturale disponibile nella zona individuata.

Lo scopo principale è quello di attrarre escursionisti, appassionati, maggiore massa turistica, con attenzione sia al mercato italiano che al mercato estero.

L'attività operativa del progetto verrà supportata anche da un piano di diffusione on line che permetterà di far conoscere l'iniziativa e di raggiungere fattivamente i destinatari.

OBIETTIVI DEL PIANO DI COMUNICAZIONE

Realizzare una strategia di comunicazione, ed un relativo piano di attività, che siano in grado di:

• promuovere il brand del progetto: conferendo valore aggiunto all'immagine dell'offerta turistica e fornendo al target identificato nuovi stimoli e motivazioni per scegliere questo itinerario come destinazione

• potenziare l'immagine dei borghi d'Abruzzo nel mercato turistico dell'escursionismo e dei cammini con conseguente miglioramento del posizionamento del territorio e della sua offerta turistica nell'immaginario dei consumatori della vacanza (target) rafforzandone il valore evocativo e simbolico e rendendola più riconoscibile, così da essere percepita sempre come destinazione turistica di pregio.

• incrementare il numero di turisti in zone poco conosciute ma con un incredibile patrimonio naturalistico e culturale

• promuovere e rafforzare la conoscenza delle offerte al fine di favorire la destagionalizzazione dei flussi turistici ed il conseguente sviluppo della relativa offerta di prodotti e servizi in periodi di bassa stagione;

• valorizzare le potenzialità turistiche delle risorse storico artistiche, naturali, paesaggistiche, tradizionali ed enogastronomiche dei luoghi identificati.

In parallelo, il piano di comunicazione deve supportare i comuni interessati nella costruzione di una cultura collettiva dell'accoglienza turistica, rinforzando con azioni e strategie di marketing interno il tessuto e la popolazione locale nel suo insieme cercando di trovare gli stimoli adatti a creare la "cultura dell'accoglienza e della ospitalità".

TARGET DI RIFERIMENTO

Il mercato obiettivo per il piano di comunicazione è prevalentemente composto da escursionisti, frequentatori di cammini, turisti italiani e stranieri curiosi di scoprire territori sconosciuti e itinerari poco usuali per rendere il proprio viaggio un'esperienza unica, piacevole e indimenticabile.

Dal punto di vista degli interessi, il target può essere classificato in tre gruppi:

- Amanti dell'escursionismo e del trekking
- Amanti del turismo all'aria aperta, della natura e dell'enogastronomia
- Appassionati di arte e cultura

In generale, comunque, si punterà ad attrarre sul territorio quei segmenti di turisti in grado di fruire contenuti in lingua • Italiana • Inglese • spagnola • tedesca

La realizzazione di una Campagna di comunicazione sarà basata su:

- una strategia di comunicazione
- un programma di attività di comunicazione integrata
- la realizzazione delle suddette attività
- il monitoraggio delle iniziative

LA DEFINIZIONE DI UNA STRATEGIA DI COMUNICAZIONE

La strategia di comunicazione produrrà un nuovo brand di destinazione e del relativo logo, che rappresenti le risorse che il territorio offre in ambito turistico e culturale;
Immagine coordinata e linea grafica identificativa della strategia di comunicazione, comprensiva di un nuovo brand di:

• **graphic design/content layout** per i siti delle associazioni che supporteranno il progetto;

• **ideazione di format creativi - online** per l'ideazione di iniziative in grado di coinvolgere i turisti e le principali piattaforme per costruire visibilità ed interesse verso la destinazione

- un payoff - ovvero di un messaggio originale, adeguato ed efficace, da affiancare al marchio;
- un insieme di messaggi in grado di comunicare cosa questo cammino può offrire e far vivere un'esperienza turistica ricca di emozioni e suggestioni tramite 2 tipi di interazione:
  • **interazione online**: attraverso i canali digitali web e mobile (layout, funzionalità, navigazione, grafica)
  • interazione offline: attraverso i vari punti di contatto in loco (comuni interessati, enti parco, associazione trekking e cammini,uffici informazione e accoglienza turistica, proloco, esercenti del luogo etc.);

• **progettazione di un piano di visibilità sui media;**

• **definizione della strategia social** per gli account già attivi della destinazione (facebook, twitter, youtube, g+, pinterest) e per altri nuovi che si riterrà opportuno attivare (vimeo, instagram, tripadvisor, etc.);

• **Direct marketing** su liste email, newsletter

CRONOPROGRAMMA

Per ciascuna iniziativa programmata, con la pianificazione di tutte le attività, l'individuazione dei tempi e delle modalità di realizzazione di ciascuna attività prevista si prevede che siano tutte concluse entro il 15 /07/2020.

Progetto ideato dagli Allievi del Corso AEV (Fedetrek):

Alessandro Corsi
Barbara Listro
Cristiano Peroni
Claudio Angelosante
Daniele Alimonti
Giuseppe La Sala
Paola Gonnelli
Sofia Rita Manco

Patrocinio:

FederTrek
Escursionismo e Ambiente

Associazioni Partner:

SENTIERI OLISTICI A.S.D.

INFORIDEA
idee in movimento

ESCURSIONISMO A SUD
ALTE VIE

ACCADEMIA NAZIONALE FORMAZIONE SPORTIVA A.S.D.

NB:

Siamo in attesa per avere il patrocinio di altre Associazioni, Comuni dei Borghi dei Parchi.