

I Parchi Naturali d'Abruzzo

Un viaggio in bicicletta di 7 giorni

Codice tour: ITABR01C



L'Abruzzo è caratterizzato da un paesaggio variegato: un mare splendido con spiagge di sabbia, un entroterra con dolci colline coperte di oliveti e vigneti, che si trasformano in montagne con una natura selvaggia. Questo tour nei Parchi Naturali d'Abruzzo è disegnato su misura per voi, in modo tale da farvi godere di un vero paradiso, caratterizzato da una natura incontaminata con verdi boschi, ruscelli, un silenzio surreale, panorami incredibili, una ricca fauna e flora, borghi arroccati ancora autentici ed una cucina da leccarsi i baffi. Il viaggio avrà inizio nello stupendo borgo di S. Stefano di Sessanio posto a 1300m s.l.m.. Questo è senz'altro un grande vantaggio, perché in piena estate il clima sarà gradevole! Santo Stefano di Sessanio è situato in una splendida posizione, nel Parco Nazionale del Gran Sasso e nei Monti della Laga. Pedalerete su strade tranquille che si snodano in una natura mozzafiato, attraversando borghi medievali ben conservati e gustando la calda ospitalità ed i sapori genuini del territorio abruzzese. Scoprirete una parte meravigliosa dell'Italia!

Abruzzo National Parks



Partenze: ogni giorno dal 01/05 al 17/07 e dal 21/08 al 25/09/2021

Partecipanti: minimo due persone

Livello: 3 difficoltà difficile

Pedalerete in un paesaggio collinare e montuoso. Per ciclisti con esperienza e buone condizioni fisiche. Le strade saranno tranquille e asfaltate. Non adatto a bambini di età inferiore a 14 anni.

Chilometri al giorno: min. 40 km - max. 63 km

Km complessivi: 260 km

Itinerario Giornaliero

Giorno 1 Arrivo individuale a L'Aquila

Dall'Aquila avrete un transfert a S.Stefano di Sessanio, luogo di partenza del tour (tempo di viaggio 45 min). S.Stefano di Sessanio (alt 1300 m s.l.m., con una popolazione di 120 abitanti) è un incantevole borgo medievale nel Parco Nazionale del Gran Sasso.

Passeggiando per i suoi vicoli di pietra avrete la sensazione di essere tornati indietro nel tempo. Avrete un pernottamento in un accogliente B&B nel centro dove saranno consegnate le mappe giornaliere e tutte le informazioni sul tour. Tenetevi pronti per una memorabile cena di benvenuto a base di prodotti biologici coltivati in loco.

Pernottamento con colazione e cena a Santo Stefano di Sessanio

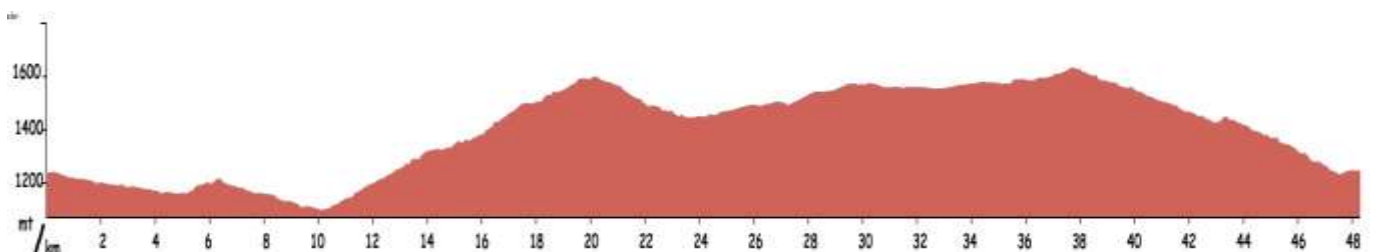
Giorno 2 S. Stefano di Sessanio (Giro dell'Altopiano del Gran Sasso)

Il gruppo del Gran Sasso presenta le più alte vette degli Appennini. Oggi potrete ammirarle tutte da differenti angolazioni perciò non dimenticate la vostra macchina fotografica! I primi chilometri saranno pianeggianti e vi condurranno a Calascio. Qui suggeriamo di fare una pausa e lasciare il percorso per salire a piedi fino alla Rocca. Per la sua bella architettura e ardita posizione su un costone di roccia a 1600 mt di altezza, la Rocca Calascio è stata scelta come set per il film "Lady Hawke". Di nuovo in sella e la prima salita vi condurrà attraverso Castel del Monte e su fino al Passo di Monte Capo Serre. La salita sarà impegnativa ma la fatica sarà ripagata dal panorama che vi lascerà senza fiato. Scendendo poi avrete una bella vista sul paesaggio lunare di Campo Imperatore che i locali chiamano giustamente "Piccolo Tibet". Percorrerete quasi per intero questo vasto altopiano fiancheggiato dalla spettacolare catena del Gran Sasso. Una facile salita così da tornare in quota a Guado Portoni. Qui comincerà la lunga discesa che vi riporterà a S.Stefano di Sessanio. La strada scenderà serpeggiando in mezzo ai prati fioriti proponendovi sempre nuovi scenari dietro ad ogni curva e mostrando infine il borgo in tutta la sua antica bellezza.

Pernottamento con colazione e cena a Santo Stefano di Sessanio

Distanza: 50 km

Dislivelli: +820m/-820m





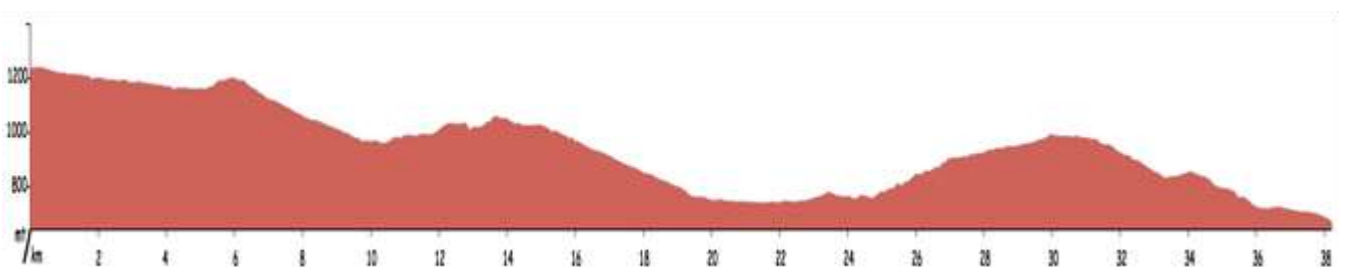
Giorno 3 S.Stefano di Sessanio-Fontecchio.

Nella lunga discesa che inaugurerà il nuovo giorno attraverserete diversi borghi che meritano una visita. Si giunge nella Valle dell'Aterno entrando nel Parco Regionale del Velino-Sirente. La strada segue ora l'antico cammino della Transumanza. Alla fine dell'estate i greggi venivano accompagnati circa 300 km a sud per trascorrere l'inverno nella più calda Puglia. Questo esodo annuale di greggi e persone è stato il principale motore dell'economia locale per circa 2 millenni. Abbazie e castelli ancora oggi ne segnano il percorso. L'unica salita del giorno vi permetterà di ammirare i borghi di Caporciano e di Bominaco. Da non perdere la visita del Castello e l'Abbazia di S.Maria Assunta (XII secolo). L'itinerario odierno si concluderà in un altro gioiello dell'architettura medievale: Fontecchio (alt 670 mt, popolazione 400 persone). Qui trascorrerete i prossimi 2 giorni in un delizioso B&B nel centro storico.

Pernottamento con colazione e cena a Fontecchio

Distanza: 40 km

Dislivelli: +600m/-1180m



Giorno 4 Fontecchio (giro ad anello per L'Aquila e la Valle dell'Aterno)

Dopo colazione in sella per risalire il corso del fiume Aterno. Pedalerete su strade tranquille che si snodano fra campi coltivati con ampie vedute sui rilievi montuosi circostanti. Si arriverà ai piedi di L'Aquila senza particolari difficoltà ma per arrivare in centro ci sarà da sudare per un buon km di salita. L'Aquila (alt 720 mt, popolazione di 70.000 persone), capoluogo dell'Abruzzo, è stata devastata dal tremendo terremoto dell'aprile 2009. Un giro del centro storico vi mostra la lenta ma ben eseguita ricostruzione dei tesori architettonici di questa splendida città. Sulla via del ritorno una salita di 3km vi condurrà al Castello di Ocre. La vista che si godrà da qui farà presto dimenticare le fatiche della salita. Si discenderà quindi a Fossa e si tornerà a Fontecchio seguendo di nuovo il corso dell'Aterno.

Pernottamento con colazione e cena a Fontecchio

Distanza: 59 km

Dislivelli: +870m/-870m



Giorno 5 Fontecchio - Sulmona

Oggi invece seguirete l'Aterno in direzione Sud. E' un percorso molto facile e piacevole. Il verde della valle è un perfetto sfondo per le architetture medievali dei paesi. Su queste strade le macchine passano di rado e spesso l'unico suono che accompagnerà le vostre

pedalate sarà il canto degli uccelli. L'unica difficoltà altimetrica è la facile salita attraverso le Gole di S.Venanzio. Si arriverà così a Sulmona (altitudine 400 m, 25.000 abitanti) per visitare questa bella città. Qui trascorrerete gli ultimi 2 giorni del tour in un hotel 4 stelle nel centro storico.

Pernottamento con colazione e cena a Sulmona

Distanza: 44 km

Dislivelli: +400m/-670m



Giorno 6 Sulmona (Giro ad anello del Parco Nazionale d'Abruzzo)

L'ultima tappa si svolgerà tutta nel territorio del Parco Nazionale d'Abruzzo, il primo parco nazionale istituito in Italia. Raggiungerete Anversa degli Abruzzi, bellissimo paese in pietra all'entrata delle Gole del Sagittario. Continuerete su una strada scavata nella roccia e attraverso gallerie naturali con viste mozzafiato sul ruscello sottostante e del borgo di Castrovalva, silente sentinella poggiata su di un costone roccioso. In questi luoghi soggiornò MC Escher che ne catturò la bellezza in alcuni quadri memorabili. Villalago segna la fine della salita e delle gole. Ora si pedalerà attorno al Lago di Scanno, nelle cui acque verde smeraldo si specchiano i monti circostanti. Una breve salita porta al paese di Scanno. Luogo favorito da molti fotografi e pittori, Scanno è famoso anche per la lavorazione dell'oro e per i suoi antichi merletti. Il ritorno a Sulmona sarà quasi tutto in discesa. L'ultima cena non è inclusa nel prezzo del tour così sarete liberi di scegliere fra i molti ristoranti della città.

Pernottamento con colazione a Sulmona

Distanza: 63 km

Dislivelli: +975m/-975m





Giorno 7 Fine del tour

Prima colazione e termine dei nostri servizi in questa splendida terra.

Alberghi:

***/** stelle hotel e buon B&B.

Biciclette:

Bici ibride, bici da strada ed e-bike. Le biciclette vengono fornite con lucchetto, kit di riparazione e pompa. Le bici da strada e le bici ibride non avranno un portapacchi. Potrà essere posizionato sulle bici ibride per 10,00 Euro per bici. Dovrete portare la vostra borsa od un piccolo zaino per uso quotidiano.

Prezzi a persona:

In camera doppia/matrimoniale € 890,00

In camera singola € 1.050,00

Bici ibride € 130,00

Bici da corsa € 130,00

Bici elettriche € 190,00

Incluso nel prezzo:

- 6 pernottamenti con colazione
- 5 cene
- Trasporto bagaglio da hotel a hotel
- Mappe con descrizioni in Inglese
- Assistenza telefonica
- Transfer da l'Aquila a Santo Stefano di Sessanio

- Tracce gps

Non incluso nel prezzo:

- Il viaggio a l'Aquila e da Sulmona
- Pranzi
- Bevande durante la cena
- Tassa di soggiorno
- Tutto quanto non menzionato alla voce "incluso nel prezzo"

Come arrivare

Inizio /Fine: L'Aquila / Sulmona

Dall'aeroporto di Roma Leonardo da Vinci (Fiumicino) e Ciampino c'è una linea diretta per l'Aquila con autobus espresso da Gaspari o Flix bus
Oppure con l'autobus da Roma stazione Tiburtina per Aquila con la compagnia Autolinee TUA o autobus Flix
Dalla stazione di Pescara l'autobus per l'Aquila

Da Sulmona con l'autobus Autolinea Tua o Flixbus oppure con il treno

[Flixbus](#)

[Autolinea Tua](#)

[Gaspari Bus](#)

[Treni Italia](#)

Informazione utile

[Abruzzo](#)

[Abruzzo turismo](#)

[Parco Nazionale d'Abruzzo](#)

[Parco Gran Sasso e Monti della Laga](#)

[Gran Sasso](#)

[Clima Abruzzo](#)

[Sulmona](#)

[Santo Stefano di Sessanio](#)

[Autostrade Italiane](#)



ECOLOGICOTOURS

ECOLOGICO TOURS

Lumbreida B19

6565 San Bernardino

Svizzera/Schweiz/Suisse

info@ecologicotours.com

tel. (0039) 3463254167 – (0041)(0) 79 2457505

www.ecologicotours.com

www.meravigliosauMBria.com