

## De natuurparken van de Abruzzes

Een 7 daagse fietstocht

Code toer: ITABR01C



De regio Abruzzes heeft een gevarieerd landschap: een oneindige zee met zandstranden, zacht glooiende heuvels bedekt met olijf- en wijngaarden, die langzaam overgaan in een ruig berglandschap met een ongerepte natuur. Deze fietsreis door de natuurparken van de Abruzzes is ideaal voor de liefhebber van natuur met groene bossen, kabbelende bergbeken, een onwerkelijke stilte, schilderachtige uitzichten, een rijke fauna en flora, hooggelegen authentieke dorpen en kleine stadjes en ... ook erg belangrijk een uitstekende lokale keuken. De reis begint op 1300m hoogte in het mooie dorp S. Stefano di Sessanio en dit is zeker een pluspunt, want in de warmere maanden is het er fris! Het dorp ligt op een prachtige positie in het Nationale park van Gran Sasso e Monti della Laga. Je fietst op geasfalteerde rustige wegen en doorkruist een fantastisch natuurlandschap en kleine middeleeuwse dorpen, die goed bewaard gebleven zijn. Het is een reis vol warme gastvrijheid en verrassende smaken uit de Abruzzes. Het is een echte ontdekking van een zeer bijzonder en nog vrij onbekend deel van Italië !

## Abruzzo National Parks



**Stardagen:** Iedere dag van 01/05 tot 17/07 en van 21/08 tot 25/09/2021

**Deelnemers:** minimum twee personen

**Niveau 3:** zwaar

De route gaat door een heuvel- en berglandschap. Voor deze tocht wordt ruime fietservaring gevraagd en een goede lichamelijke conditie. De route volgt rustige geasfalteerde wegen. Niet beschikbaar voor kinderen onder 14 jaar vanwege de beduidende niveauverschillen.

Dagelijkse afstanden: min. 40 km – max. 63 km

Totale km: 260 km

## Programma dag per dag

### Dag 1: Individuele aankomst in L'Aquila

Er is een transfer van Aquila naar het bergdorp S.Stefano di Sessanio, het beginpunt van deze fietsreis (reistijd circa 45 min). S.Stefano di Sessanio, op 1300 m hoogte en met 120 inwoners, is een schilderachtig middeleeuws dorp in het Natuurpark Gran Sasso e Monte della Laga. Slenterend door de smalle steegjes waan je je in een ver verleden. Het overnachtingsadres is een gezellige B&B in het centrum en hier worden de kaarten met beschrijvingen en overige toerinformatie overhandigd. 's Avonds een onvergetelijk welkomstdiner op basis van biologische producten afkomstig uit de directe omgeving.

Transfer van het vliegveld vanaf Rome kan aangevraagd worden (prijs op verzoek).

Overnachting met ontbijt en diner in Santo Stefano di Sessanio

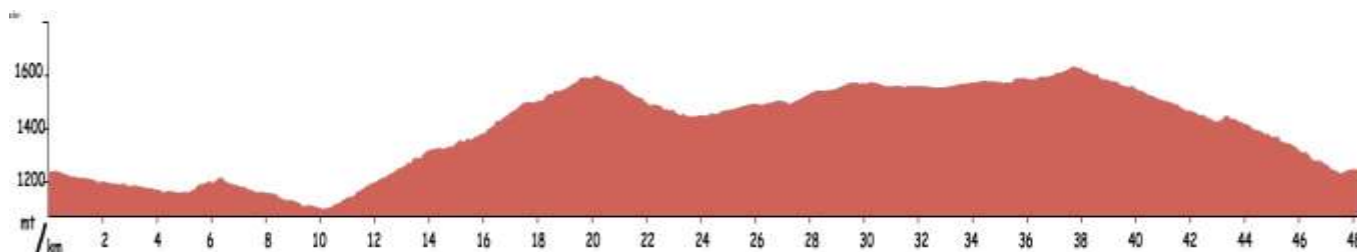
### Dag 2: S.Stefano di Sessanio (rondrit op de hoogvlakte van Gran Sasso)

De bergketen van de Gran Sasso heeft de hoogste bergtoppen van de Apennijnen. Vandaag zijn ze allemaal vanuit verschillende ooghoeken te bewonderen. Vergeet dus niet een fotocamera mee te nemen! De eerste kilometers zijn over vlak terrein en brengen je naar Calascio. Hier stellen we voor om een pauze in te lassen en de fiets te stallen om te voet naar het kasteel (Rocca) te wandelen. Vanwege zijn mooie architectuur en gedurfde positie, gebouwd op 1600m hoogte op een rotspunt, was het kasteel uitgekozen als set voor de film "Lady Hawke". Weer opnieuw in het zadel begint de eerste klim, die eerst naar Castel del Monte en daarna naar de bergpas 'Passo di Monte Capo Serre' gaat. Het is een steile klim, maar het ademloze uitzicht doet alles vergeten! In de afdaling is er een mooi panorama over het 'maanlandschap' van Campo Imperatore, dat door de lokale bevolking 'klein Tibet' genoemd wordt. Je doorkruist deze hoogvlakte, geflankeerd door de bergketen van de Gran Sasso, bijna in zijn geheel. Een makkelijke klim en je bent weer op hoogte in Guado Portoni. Vanhier een lange afdaling terug naar S. Stefano di Sessanio. De weg slingert naar beneden tussen weidevelden, met steeds weer nieuwe fascinerende uitzichten... totdat het dorp in al haar oude schoonheid aan de horizon ligt.

Overnachting met ontbijt en diner in Santo Stefano di Sessanio

Afstand: 50 km

Niveaueverschil: +820m/-820m





### Dag 3: S.Stefano di Sessanio-Fontecchio.

Deze nieuwe dag begint met een lange afdaling door vele kleine dorpen die de moeite waard zijn om een pauze in te lassen. De route gaat naar de vallei 'Valle dell'Aterno' en van hier fiets je het Regionale Park van Velino-Sirente binnen, waar de antieke route van de Transhumance gevolgt wordt. Over deze route werden aan het einde van het zomerseizoen de schapen vanuit de bergen 300km verder naar het zuiden gebracht om de winter in Apulië door te brengen. Deze jaarlijkse exodus van kudden en personen was 2000 jaar lang de belangrijkste economische bron van dit gebied. Nog steeds ziet men op abdijen en kastelen de routeaanduiding van de Transhumance. De enige langere klim van vandaag geeft de mogelijkheid om Caporciano, Bominaco, het kasteel en de abdij van S.Maria Assunta (XII eeuw) te bezoeken. De route van vandaag eindigt in een ander middeleeuws architectonisch juweeltje: Fontecchio, dat op 670m hoogte ligt en maar 400 inwoners heeft. Je overnacht de komende twee dagen in een B&B in het oude centrum van de stad.

Overnachting met ontbijt en diner in Fontecchio

Afstand: 40 km

Niveaunderschil: +600m/-1180m



### Dag 4: Fontecchio (Rondrit richting Aquila en de Valle dell'Aterno)

Na het ontbijt begint weer een nieuw fietsavontuur. De route over rustige wegen tussen akkervelden met weidse uitzichten op het omliggende berglandschap, volgt de oevers van het riviertje Aterno. Je arriveert aan de voet van Aquila zonder grote moeilijkheden te moeten



overwinnen, maar om het centrum te bereiken is er een stevig klim van een dikke kilometer. Aquila ligt op 720m hoogte en heeft 70.000 inwoners. Het is de hoofdstad van de Abruzzo en is zwaar beschadigd tijdens de aardbeving van 2009. Een rit door het centrum toont de langzame maar grondige heropbouw van de stadsmonumenten. Op de terugweg is er een klim van ca. 3 km naar het Kasteel van Ocre. Het mooie uitzicht doet de vermoeidheid van de klim echter snel vergeten. Dan is er een verdiende afdaling naar Fossa en gaat de route weer terug naar Fontecchio, opnieuw de rivierloop van de Aterno volgend.

Overnachting met ontbijt en diner in Fontecchio

Afstand: 59 km

Niveaoverschil: +870m/-870m



### Dag 5 Fontecchio - Sulmona

Vandaag volgt de tocht de rivier Aterno in zuidelijke richting. Het is een makkelijk en prettige route. Het groen van de vallei is een perfecte achtergrond voor de middeleeuwse dorpen. Op deze wegen zijn er weinig auto's en het enige geluid dat je vergezelt is de vrolijke vogelzang. Het enige hoogteverschil is de lichte klim door de bergkloven 'Gole di S.Venanzio'. Je arriveert in Sulmona (400m, 25.000 inwoners) met nog voldoende energie om deze mooie stad te bezoeken. De twee nachten wordt overnacht in een \*\*\*\* sterren hotel in het oude centrum van de stad.

Overnachting met ontbijt en diner in Fontecchio

Afstand: 44 km

Niveaoverschil: +400m/-670m



### Dag 6 Sulmona (rondrit door het Nationale Park van de Abruzzen)

Deze laatste dag breng je door in het oudste Italiaanse natuurpark, Parco Nazionale d'Abruzzo. De rit gaat naar Anversa degli Abruzzi, een schilderachtig dorp aan de ingang van de bergkloven 'Gole del Sagittario'. De route vervolgt over een weg, die uitgehakt in de rotsen is en door natuurlijke gevormde tunnels loopt. Er zijn mooie uitzichten op de bergbeek diep beneden en op het dorp Castrovalva, gebouwd op een rotsachtige bergkam. Hier heeft MC Escher overnacht en deze schoonheid in enkele schilderijen vastgelegd. Villalago geeft het einde aan van de klim en de bergkloven. De route gaat rond het meer van Scanno, waar in het emerald groene water de omliggende bergen weerspiegeld worden. Een korte klim brengt je naar het dorp Scanno, een favoriete plek van fotografen en schilders. Scanno is ook bekend vanwege de goudbewerking en het kantwerk. De terugkeer naar Sulmona is bijna geheel freewheelend afdalen. Het diner vanavond is niet inbegrepen, zodat je vrij bent om in één van de gezellige restaurantjes van de stad te dineren.

Overnachting met ontbijt in Fontecchio

Afstand: 63 km

Niveaueverschil: +975m/-975m





## Dag 7 Einde van de reis na het ontbijt

Vandaag is de laatste dag van deze natuurreis!

### Hotels:

\*\*\* /\*\*\*\* sterren hotel en goede B&B.

### Fietsen:

Hybride fietsen, racefietsen en e-bikes. De fietsen worden geleverd met een slot, reparatie kit en pomp. De race- en hybride fietsen hebben geen bagagedrager. Op de hybride kan er één geplaatst worden (€ 10,00 per fiets). U moet een eigen fietstas of rugzakje meenemen voor uw dagelijkse behoeften.

### Prijzen per persoon:

In tweepersoonskamer € 890,00

In eenpersoonskamer € 1.050,00

Hybride fiets € 130,00

Racefiets € 130,00

E-bikes € 190,00

### Inbegrepen in de prijs

- 6 overnachtingen met ontbijt
- 5 diner
- Bagagetransport van hotel naar hotel
- Kaarten met routebeschrijvingen in het Engels
- Telefonische hulplijn
- Transfer van Aquila naar Santo Stefano di Sessanio op de aankomstdag
- gps tracks

### Niet inbegrepen in de prijs

- De reis van en naar Italië

- Lunches
- Drankjes tijdens het diner
- Alles wat niet vermeld is onder “inbegrepen in de prijs”

### Hoe het startpunt te bereiken

Start /Einde: L’Aquila / Sulmona

Van het vliegveld Leonardo da Vinci (Fiumicino) en Ciampino in Rome is er een directe buslijn naar Aquila met de express van Gaspari bus of met Flixbus

Of er gaan bussen van het metrostation / treinstation Tiburtina in Rome naar Aquila met Autolinee TUA of Flixbus

Van het vliegveld in Pescara neemt u de shuttle naar het station op Piazza della Repubblica in Pescara centrum en van hier gaan er bussen naar Aquila

Van Sulmona met de autobus Autolinea Tua of Flixbus naar Rome of met de trein (2 keer per dag)

[Vliegveld Abruzzo](#)

[Flixbus](#)

[Autolinea Tua](#)

[Gaspari Bus](#)

[Vliegveld Fiumicino](#)

[Vliegveld Ciampino](#)

[Treinen Italië](#)

### Nuttige informatie

[Italië wikipedia](#)

[Italy Travel Board](#)

[Safe travelling to Italy](#)

[Abruzzo](#)

[Abruzzo wikipedia](#)

[National park of Abruzzo](#)

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

[Gran Sasso](#)

[Klimaat Abruzzo](#)

[Visit Sulmona](#)

[Santo Stefano di Sessanio](#)



**ECOLOGICO TOURS**

### ECOLOGICO TOURS

Lumbreida B19

6565 San Bernardino

Svizzera/Schweiz/Suisse

[info@ecologicotours.com](mailto:info@ecologicotours.com)

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

[www.ecologicotours.com](http://www.ecologicotours.com)

[www.meravigliosaumbria.com](http://www.meravigliosaumbria.com)