

IL GRANDE SENTIERO

Dall'altipiano delle Rocche a quello di Campo Imperatore attraverso "le pagliare", la valle dell'Aterno, il Tratturo e i centri storici antichi del Gran Sasso Meridionale



Un grande sentiero da percorrere a piedi, a cavallo, con carrozze e cavalli, in mountain bike.

Sullo sfondo di un grandioso paesaggio montano, quale è quello degli altipiani di Campo Imperatore e delle Rocche, che caratterizzano in modo deciso i parchi del Gran Sasso-Laga e del Velino-Sirente, vale la pena percorrere le strade, i sentieri, le mulattiere, le piste erbose e i guadi che collegano queste due importanti emergenze naturalistiche.

L'itinerario è un continuo incontro con borghi ancora circondati da mura, castelli e monasteri che testimoniano l'antica ricchezza portata dalla pastorizia e dal commercio dei prodotti del territorio. E ancora chiese di un'austera bellezza, dette anche pastorali, molto frequentate dai pastori prima della partenza per la transumanza e spesso utilizzate anche come luogo di rifugio.

Non ci sono monumenti importanti da vedere ma i borghi stessi sono grandi monumenti che, ciascuno come tessera di un mosaico, raffigurano il passato.

Dall'altipiano delle Rocche ecco immediatamente i borghi di Terranera e Fontavignone e poi giù in un querceto secolare verso il

Castello di Ocre fino al Monastero di Santo Spirito, prima sosta e ricovero.

Dallo stesso Monastero si intravede già il percorso del tratto successivo: lungo la rigogliosa valle attraversata del fiume Aterno, appena lasciato alle spalle il centro storico antico di Fossa, ecco Sant'Esanio Forconese con il Castello ed il centro storico e poi, continuando ad aggirare il monte Cerro fino alla prossimità della Necropoli di Fossa e del tratturo che da qui conduce fino ai resti dell'antica città prefettizia romana di Peltuinum. Attraversato il Tratturo si giunge subito alla seconda sosta nell'agro di Poggio Picenze presso la Residenza Turistica Alberghiera della Posta.

Il terzo tratto del Grande Sentiero si inerpica lungo la valle del Campanaro e dirige verso la sorgente di Fonte Vetice fra i contrafforti del monte Ruzza della valle Force, dell'altipiano delle Locce fino al centro storico di Santo Stefano di Sessanio dove è previsto l'alloggiamento ed il ristoro nelle case della Posta.

Dopo un passaggio nel centro storico antico di S. Stefano di Sessanio si comincia a salire verso l'altipiano di Campo Imperatore con la Rocca di Calscio sulla destra ed il massiccio del Gran Sasso



IL GRANDE SENTIERO

Località di Partenza:
La Posta - Poggio Picenze
Località di arrivo:
S.Stefano di Sessanio
Tempo di percorrenza:
a piedi 7h;
a cavallo 5h;
in bicicletta. 4:30h;
in carrozza: 6h
Difficoltà: medio-alta
Lunghezza: Km 16

Località di Partenza:
S.Stefano di Sessanio
Località di arrivo:
S.Maria del Monte
Altopiano Campo Imperatore
Tempo di percorrenza:
a piedi 6h;
a cavallo 4:30h;
in bicicletta. 4:30h;
in Carrozza: 4h
Difficoltà: medio-alta
Lunghezza: Km 16

Località di Partenza
Monastero di S.Spirito - Ocre
Località di arrivo:
La Posta - Poggio Picenze
Tempo di percorrenza:
a piedi 3h;
a cavallo 2h;
in bicicletta: 2h;
in carrozza: 3h
difficoltà:bassa
Lunghezza: Km 9

Località di Partenza
Altopiano delle Rocche
Località di arrivo:
Monastero di S.Spirito - Ocre
Tempo di percorrenza:
a piedi 5h;
a cavallo 3h;
in bicicletta. 2:30h;
in carrozza: 3:30h
Difficoltà:media
Lunghezza: Km 15



lungo l'orizzonte del lato sinistro. Attraverso mulattiere, radure e campi coltivati anche in alta quota a lenticchie, patate ed erbaggi in una successione di paesaggi ed orizzonti

e assistenti, dotati di mezzi ed attrezzature che permettono di procedere in sicurezza ed in costante collegamento con un centro trekking dove si può prenotare per il

sempre mutevoli si arriva a scoprire le vette del Prenna, del Camicia e del Corno Grande. Finalmente, nel maestoso Campo dell'Imperatore. Ma quando è possibile fare questi viaggi? Alcune tratte si possono percorrere in tutte le stagioni, anche programmando percorsi abbreviati o digressioni che permettano di visitare ulteriori siti e località.

Il Grande Sentiero è sostenuto da uno staff di tecnici, accompagnatori

turismo equestre, le carrozze con i cavalli, le mountain bike e le escursioni a piedi.

L'itinerario potrà essere percorso nei due sensi dal Parco Gran Sasso Laga verso il Parco Velino Sirente o viceversa, sia per intero che piccole tratte e con un numero minimo di partecipanti che verrà concordato di volta in volta con l'organizzazione.

Ogni anno, entro la prima decade di Settembre, il Grande Sentiero verrà percorso nella sua interezza con eventi e manifestazioni programmate nei punti sosta con la partecipazione delle rappresentanze del territorio.

Nello schema in alto sono riportati alcuni dati descrittivi dei tempi di percorrenza e delle difficoltà delle tratte che possono subire variazioni in funzione della preparazione dei partecipanti o di richieste specifiche pervenute durante il briefing di partenza.

Il Grande Sentiero richiede comunque un'approccio "slow" nell'affrontare le difficoltà naturali e, un gesto atletico non esasperato, che accompagni i viaggiatori attraverso i luoghi e le esperienze di zone "marginali" di un territorio che non ha subito fortunatamente le più invasive trasformazioni materiali e culturali del nostro tempo.



S. Stefano di Sessanio

Santo Stefano di Sessanio a 1250 mt. d'altezza è un borgo medioevale arroccato su un colle che giace ai piedi del Gran Sasso dominato da una torre merlata di 18 m, testimonianza dei Medici. Le prime notizie del borgo risalgono al periodo romano ma le origini dell'attuale struttura architettonica ci riportano al periodo centrale del medioevo, quando nasce il fenomeno dell'incastellamento. Quindi S. Stefano prende la connotazione di borgo fortificato. Nel periodo feudale il paese faceva parte della baronia di Carapelle che appartenne alla famiglia dei Piccolomini prima e successivamente a quella dei Medici. L'interesse delle due famiglie toscane per i nostri luoghi era legato alla materia prima prodotta dall'economia locale: la lana. Succesivamente, durante lo stato napoleonico e piemontese le politiche agricole cambiarono a svantaggio della pastorizia e tutto ciò portò ad un rapido impoverimento del paese di S. Stefano con la conseguenza di una quasi totale emigrazione. Ma è stato proprio il negativo fenomeno dello

spopolamento che ci ha retituito oggi un borgo medioevale integro nella sua configurazione.

L'insediamento di PoggioPicenze si sviluppò in epoca romana ed i primi abitanti arrivarono da Forcona nel secolo VII. Il paese prese parte alla fondazione dell'Aquila nel 1254, resistette all'assedio di Braccio da Montone nel 1423 ed assunse importanza notevole sotto il dominio spagnolo quando Giangiacomo dei Leognani Castriota vi si stabilì nel 1566 e alla sua morte fu sepolto nella chiesa di S. Giuliano. Nel 1700 fu possedimento della famiglia Sterlick di Chieti e sub' i danni di un disastroso terremoto che lo distrusse fino alla parziale demolizione nel 1832. Il Centro

storico conserva ancora numerose testimonianze di notevole interesse storico ed architettonico come le chiese del XV-XVI sec. di S. Felice Martire, S. Giuliano della Visitazione.

LE CASE DELLA POSTA A SANTO STEFANO DI SESSANIO

Sono 12 unità abitative dislocate in vari "vicinati" del centro storico: Borgonuovo, La Torre, Piazza del Municipio, La Benedetta.

Prezzi: da €30 a € 35 a posto letto.

LA POSTA A POGGIO PICENZE

E' una Residenza Turistico Alberghiera situata nel piccolo borgo, con vista sulla valle dell'Aterno. Dispone di 26 camere con angolo cottura. Dello stesso complesso ricettivo fa parte l'Osteria della Posta.

Prezzi: da € 35 a €40 al giorno ed a persona



La Posta a Poggio Picenze



Monastero di S.Spirito d' Ocre



"Su l'estremo lembo orientale di quell'altissima rupe scaglionata, detta Circolo, che nominammo parlando di Fossa, tra il verde opimo dei boschi, a l'altezza di m. 850, s'innalza la Badia di S. Spirito di Ocre".

Così nel 1912 padre Gerolamo Costa descriveva il Monastero di Santo Spirito ne "Il Convento di S. Angelo di Ocre e sue adiacenze".

La prima edificazione del monastero

è dovuta al Beato Placido da Roio che nel 1222, dopo un romitaggio di ben 12 anni in una grotta, chiese ed ottenne dal Conte Berardo di Ocre e da sua moglie Realda il permesso di edificare una cella ed una chiesa nella località del territorio di Ocre detta "Pretola".

Nel corso dei 20 anni trascorsi a Santo Spirito il Beato Placido si riferì alla regola Cistercense fino ad affidare in punto di morte, nel 1248, il monastero alla cura dell'abate Ruggero di Casanuova.

Questo complesso monastico, di impianto tipicamente cistercense, è sito su una rupe che domina la valle dell'Aterno e che apre l'orizzonte fino a quel gruppo di monti che fanno da contrafforte alla catena del Gran Sasso e che insieme ad essa delimitano il vasto altipiano di Campo Imperatore.

Questa zona ha accolto nel corso dei secoli fenomeni di antropizzazione e di organizzazione del territorio che ancora oggi la caratterizzano. Qui si localizzano i percorsi viari e gli insediamenti dell'urbanizzazione diffusa pre romana del fondo valle, come testimoniato dalla necropoli



Percorrere il *grande sentiero* vuol dire anche seguire un itinerario gastronomico che viandando per monti e per valli varia continuamente attraverso le usanze e le diversità che derivano dalla loro posizione geografica. Gli altipiani con i prodotti della pastorizia, formaggi e carne ovina principalmente, le valli con prodotti tipici e forme di coltivazione come le

lenticchie, i ceci, il farro e lo zafferano. Ognuno di questi prodotti offre lo spunto per una cucina che conserva ancora una contiguità con la storia recente ed antica, fatta di zuppe, di paste ammassate con condimenti ed intingoli che, pur avendo le medesime basi di partenza, nel passare da un paese all'altro subiscono lievi o profondi accostamenti rispetto a derivazioni culturali contaminate anche dall'uso della transumanza delle greggi e delle persone.

E' possibile, durante il soggiorno, seguire attività operative nella gastronomia riferite alla cucina del territorio, alla lavorazione del maiale e alla produzione dei formaggi.

IL MONASTERO FORTEZZA DI SANTO SPIRITO DI OCRE

Si trova alle pendici del Monte Ocre, su un avamposto che guarda la valle dell'Aterno e offre ospitalità e relax tra le antiche mura Cistercensi.

Prezzi: da €40 a €60 a persona con prima colazione.

protostorica di Fossa, ed in epoca romana la nascita della struttura urbana di Aveia presso l'attuale centro urbano di Fossa. Nel periodo medievale un progressivo arroccamento degli insediamenti determina il fenomeno dell'incastellamento con il proliferare di nuclei fortificati ancora oggi perfettamente visibili: il Castello di Fossa, il Monastero fortificato di S. Spirito di Ocre, il Convento di S. Angelo di Ocre, il Castello di Ocre, il Castello di S. Eusanio Forconese.

INFO

Il Grande Sentiero

Tel. 0862 80474

Le Case della Posta
S.Stefano di Sessanio -AQ
Tel.347 9716625

LaPosta
Poggio Picenze
Tel. 335 8433720

Monastero di S.Spirito
Ocre
Tel. 0862 1965538