



Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga Riserve della Costa Teatina - Costa dei Trabocchi Parco Nazionale della Maiella

Abruzzo, montagna e mare, nella Regione Verde d'Europa.

dal 13 al 20 giugno 2026

In questo viaggio tra i Parchi abruzzesi si potrà fare esperienza delle più svariate realtà... salire in ginocchio i gradini della scala santa di un eremo del Parco Nazionale della Maiella, affacciarsi dalla torre di Rocca Calascio verso Campo Imperatore o dalla vetta del re degli Appennini verso il ghiacciaio più meridionale d'Europa nel Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga, tuffarsi in mare da un trabocco nelle riserve della Costa Teatina, perdersi tra i mughi profumati, gustare i sapori della transumanza, ascoltare le storie sui briganti, zigzagare tra le cascatelle melodiose di una forra antica e tanto tanto altro ancora!

1° giorno
sab 13 giugno

Treno per Reggio Emilia > Giulianova (TE)

(dal 10 giugno al 15 settembre ci sono fermate dei freccia rossa anche a Giulianova) Bus Giulianova > L'Aquila (ca. 1h e 30 min)

(passando per l'A24 e il traforo)

Visita turistica della città (in autonomia o contattando una guida turistica locale) Itinerario consigliato: Forte Spagnolo, Fontana Luminosa, Corso Vittorio Emanuele, Basilica di San Bernardino, Piazza Duomo, Basilica di Santa Maria di Collemaggio, ... la Fontana delle 99 Cannelle e il Munda meritano, ma per questi ultimi due bisogna valutare i tempi, in base agli orari del treno).

Lungo il corso ci sono diversi luoghi di ristoro.

Ore 17 - Bus L'Aquila > Castel del Monte (ca. 1h e 10 min)

Ore 18 - Arrivo e sistemazione a Castel Del Monte AQ, membro del Club dei Borghi più Belli d'Italia, presso l'Albergo Parco del Gran Sasso.

Siamo a quota 1340 m, alle porte della piana di Campo Imperatore, nel cuore del Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga. L'albergo, tre stelle superior, dispone di bar, ristorante tipico abruzzese, ampie sale, area giochi interna (biliardo, ping pong e biliardino) e ampio garage interno. La conduzione familiare, la cura e l'attenzione con cui l'ospite viene accolto e la cucina tipica e genuina sono i tratti distintivi dell'albergo.

Tour turistico L'Aquila: ca. 3,5 km 70 m ∇ 20 m \triangle Spostamento in bus: 125 km (totale della giornata)

<p>2° giorno dom 14 giu</p>	<p>Da Santo Stefano a Rocca Calascio (escursione guidata) <i>Aerea traversata di cresta negli sconfinati spazi del Piccolo Tibet, tra i borghi più belli delle Terre della Baronìa, piccoli gioielli medievali tutti da scoprire.</i> L'itinerario prende il via da Santo Stefano di Sessanio, membro del club dei Borghi più Belli d'Italia, per visitare le case-mura, la risorta torre medicea, i tortuosi selciati che si insinuano tra le abitazioni e la preziosa eredità lasciata dall'antica opulenza prodotta dal commercio della lana. Da Santo Stefano, attraverso il Piano Lucchiano, sale per cresta al Monte delle Croci fino a raggiungere il castello di Rocca Calascio e l'oratorio di Santa Maria della Pietà. Il castello domina da sempre sui tratturi della Valle del Tirino e dell'altopiano di Navelli e sorge su un crinale a 1460 metri d'altezza, in una posizione panoramica straordinaria. L'esperienza di osservare le montagne abruzzesi dall'alto delle sue torri è emozionante e imperdibile. Scende poi al borgo di Rocca Calascio, e da lì per sentiero a Calascio, dove tra i suoi vicoli silenziosi, si concluderà l'avventura. Nel pomeriggio rientro a Castel del Monte e visita libera del borgo.</p> <p>Pranzo al sacco Itinerario: traversata di ca. 10 km Dislivello: ca. 450 m (partenza e arrivo alla stessa quota) Difficoltà: E - media Spostamento in bus: 14 km + 9 km (totale della giornata)</p>
<p>3° giorno lun 15 giugno</p>	<p>In vetta al Corno Grande (escursione guidata) o altra vetta del Gran Sasso <i>Da Campo Imperatore fino alla vetta del Re dell'Appennino, in affaccio sul Ghiacciaio del Calderone e il mare!</i> L'itinerario è quello classico, la via normale da Campo Imperatore alla Vetta Occidentale del Corno Grande (2912 m) con la possibile variante della Cresta Ovest, passando per la Sella del Monte Aquila, la Sella del Brecciaio e la Conca degli Invalidi. L'itinerario è molto panoramico, splendido il colpo d'occhio sulle altre cime del Gran Sasso e sulla piana di Campo Imperatore, il Piccolo Tibet d'Abruzzo... lo stesso che poté ammirare Francesco De Marchi, l'ingegnere bolognese che per primo salì sul "Corno Monte" nel 1573. Al ritorno, possibile tappa al Rifugio Duca degli Abruzzi. L'itinerario richiede un buon livello di allenamento, equilibrio e agilità. In alcuni tratti capiterà di dover mettere le mani a terra per superare facili roccette. La cresta ovest è riservata a coloro che non soffrono di vertigini.</p> <p>Pranzo al sacco. Itinerario: parte A/R parte ad anello di ca. 10 km Dislivello: ca. 800 m Difficoltà: EE Spostamento in bus: 66 km (A/R) totale della giornata</p> <p>N.B. Qualora la via fosse ancora innevata (molto probabile ai primi di giugno), si salirà su un'altra vetta della catena (sempre da Campo Imperatore).</p>

4° giorno
mar 16 giugno

Colazione e check out Hotel Parco del Gran Sasso di Castel del Monte ore 8.30
Bus da Castel Del Monte a San Vito Marina (ca. 1 h e 40 min per l'A25 e l'A14)

Costa dei Trabocchi (escursione guidata)

*Da San Vito Chietino a Fossacesia, in bilico tra terra e mare + visita abbazia di San Giovanni in Venere. Con **pranzo sul trabocco** e **dimostrazione di pesca!***

In cammino nell'anima della costa dei trabocchi, su un percorso che da San Vito Marina a Fossacesia ci porterà sul tratto della costa teatina più ricco di trabocchi. I trabocchi che potremo ammirare sono davvero tanti... i trabocchi del porto di San Vito, e poi il Trabocco Turchino, Colle del Guardiano, il Traforetto, il Trabocco Valle Grotte, Punta Tufano, Sasso della Cajana, Punta Isolata, Punta Torre, Spezza Catena, Punta Cavalluccio, Pesce Palombo e Punta Rocciosa. Avremo l'occasione di pranzare sul trabocco e assistere a una dimostrazione di pesca.

Dove non sarà possibile camminare a pelo d'acqua, percorreremo il vecchio tracciato della ferrovia Ortona-Casalbordino (la nuova ciclovia), dismesso dal 2005, sempre a ridosso del mare, con le vecchie stazioni e le gallerie.

L'itinerario prevede la tappa/visita all'abbazia di San Giovanni in Venere, complesso monastico che sorge su un promontorio splendidamente affacciato sui campi coltivati e il tratto di mare della Costa dei Trabocchi.

Pranzo sul trabocco e dimostrazione di pesca

Itinerario: traversata di ca. 9 km

Dislivello: ca. 100 m

Difficoltà: E - facile

A fine escursione (ore 17.00) bus dall'Abbazia di San Giovanni in Venere a Passo Lanciano (ca. 1 h e 20 min)

Check in Hotel La Maielletta a Passo Lanciano.

L'Hotel la Maielletta è immerso nella faggeta, a pochi passi dalle piste da sci della località di Passo Lanciano (1300 m), nel Parco Nazionale della Maiella. L'hotel, a conduzione familiare, è provvisto di un centro benessere (vasca con idromassaggio, sauna finlandese, bagno turco, docce sensoriali, percorso d'acqua su ciottoli di fiume e sala relax con tisaneria, non compreso nel costo soggiorno).

Spostamento in bus: 200 km (totale della giornata)

<p>5° giorno mer 17 giugno</p>	<p>Cima Murelle (escursione guidata) <i>In punta di piedi nel paesaggio lunare dei pianori sommitali della Montagna Madre, paradiso del camoscio appenninico.</i> La Maiella si distingue da tutti gli altri rilievi dell'Appennino, sia per la vicinanza al mare, sia per la sua morfologia a cupola, caratterizzata da una grande estensione delle regioni alte... ben il 55% del suo territorio si trova a quote superiori ai 2000 metri. Solo sulla Maiella si può vivere l'esperienza di camminare, a un passo da cielo e con il mare negli occhi, attraverso infinite pietraie, punteggiate dai cuscinetti colorati della vegetazione pioniera. È qui che vive il camoscio appenninico, bellissimo ungulato in passato scomparso dalle vette magellensi e oggi tornato numeroso grazie alla reintroduzione del 1990. L'escursione a Cima delle Murelle è un percorso di grande soddisfazione, lungo, impegnativo, selvaggio e di grandi panorami. L'itinerario percorre la preziosa muggheta della cresta di Scrimacavallo, spartiacque tra l'Orfento e l'Avello, sale poi al Monte Focalone (2676 m), passando per il bivacco Fusco, e raggiunge la cresta affilata delle Murelle (2596 m), paradiso del camoscio e vero e proprio balcone panoramico sulla costa adriatica. Allo spettacolo della natura fanno eco le voci dei pastori e dei briganti che in passato hanno frequentato questi luoghi e hanno lasciato i loro nomi scolpiti nella bianca roccia calcarea della Montagna Madre. L'itinerario è riservato ad escursionisti esperti e ben allenati... sconsigliato a chi soffre di vertigini!</p> <p>Pranzo al sacco Itinerario: parte A/R parte ad anello di ca. 19 km Dislivello: ca. 1100 m Difficoltà: EE con due passaggi attrezzati (non adatti a chi soffre di vertigini) Spostamento in bus: 16 km A/R (totale della giornata)</p> <p>Possibilità di effettuare un'escursione più breve fino al Bivacco Fusco (A/R di 14 km, disl. 600 m), in affaccio sull'Anfiteatro delle Murelle.</p>
<p>6° giorno gio 18 giugno</p>	<p>Colazione e check out dall'Hotel la Maielletta (ore 8.30) Bus da Passo Lanciano alla Maielletta (ca. 10 min)</p> <p>Tra gli Eremi della Maiella (escursione guidata) Traversata (quasi tutta in discesa) dalla Maielletta a Roccamorice, tra gli eremi più spettacolari e meglio conservati della Maiella. Sui passi di Celestino V.</p> <p>La Maiella è da sempre “montagna sacra”... per l'uomo che la frequenta fin dal paleolitico. Il suo aspetto così imponente, dolce e rassicurante e allo stesso tempo impenetrabile e misterioso, ha contribuito a creare innumerevoli miti e leggende attorno alle sue vette. Qui, come in nessun altro posto al mondo, sono presenti boschi sacri, templi, e innumerevoli eremi, chiesette e santuari. Ripercorreremo le tracce di Pietro da Morrone (Papa Celestino V), su antichi sentieri, fino agli eremi da lui più amati, Eremo Abbazia di Santo Spirito a Maiella e Eremo di San Bartolomeo in Legio a Roccamorice, sempre immersi nella natura selvaggia e maestosa della Montagna Madre.</p>

	<p>Pranzo al sacco Itinerario: traversata di ca. 14,5 km Dislivello: ca. 1100 ▽ 300 m △ Difficoltà: E media</p> <p>Possibilità di effettuare un'escursione più breve, da Passo Lanciano a Roccamorice, passando per le capanne in pietra a tholos (traversata ca. 7 km, disl. 500 m in discesa).</p> <p>Bus da Roccamorice a Sant'Eufemia a Maiella (ca. 35 min) Check-in presso l'Albergo Parco della Maiella a Sant'Eufemia a Maiella. Sant'Eufemia a Maiella (878 m), caratteristico borgo posto nel cuore del Parco Nazionale della Maiella, a pochi chilometri da Caramanico Terme. Franco e Isa ci accoglieranno in una cordiale atmosfera familiare, fatta di piccole gentilezze e cucina genuina, per farci sentire coccolati come a casa.</p> <p>Spostamento in bus: 29 km (totale della giornata)</p>
<p>7° giorno ven 19 giugno</p>	<p>Bus da Sant'Eufemia alla Stazione di Palena (ca. 50 min)</p> <p>Traversata del Porrara (escursione guidata) <i>Panoramica cavalcata di cresta, tra natura e storia. In compagnia dell'amico Domenico D'Orazio, che ci guiderà sulle tracce lasciate da pastori, eremiti, partigiani e briganti.</i></p> <p>Con i suoi 2.137 metri il Monte Porrara si sviluppa come propaggine meridionale della Maiella. La sua lunga ed esile cresta è un arioso saliscendi tra le nuvole, una finestra privilegiata che guarda dal cielo la Maiella, i Monti Marsicani, il Sirente, il Gran Sasso e le colline del chietino fino al mare.</p> <p>La traversata prende il via dal Quarto Santa Chiara, nei pressi della Stazione di Palena, sale nella faggeta, che ancora oggi custodisce traccia delle trincee scavate dai tedeschi a difesa della Linea Gustav, e raggiunge la cresta. La percorre a lungo, in una mitica cavalcata, con la vista che si fa sempre più ampia e interessante, toccando la croce di vetta e proseguendo poi verso il Guado di Coccia.</p> <p>Sul valico, storica via di collegamento tra Campo di Giove e Palena, transita il "Sentiero della libertà", la via che tra il '43 e il '44 consentì a prigionieri di guerra, soldati e partigiani di aggirare i presidi tedeschi, passare il fronte e raggiungere gli Alleati.</p> <p>Pranzo al sacco Itinerario: traversata di ca. 14 km Dislivello: ca. 1000 △ 1100 m ▽ Difficoltà: EE</p> <p>Spostamento in bus : 68 km A/R (totale della giornata)</p>

<p>8° giorno sab 20 giugno</p>	<p>Colazione e check-out dall'Albergo Parco della Maiella (ore 9.00) Bus da Sant'Eufemia a Caramanico Terme (ca. 15 min)</p> <p>Traversata Valle dell'Orfento (escursione guidata) <i>Nel cuore della nostra amata Montagna Madre... da Caramanico Terme fino al tratto più spettacolare della valle.</i></p> <p>Quella dell'Orfento è una delle più selvagge e suggestive valli fluviali "a canyon" d'Abruzzo. Cuore del Parco Nazionale della Maiella, la valle ombrosa, aspra e dirupata, ospita le perenni e serpeggianti acque del fiume Orfento. Rave e ghiaioni, pareti strapiombanti, fianchi ripidi coperti da infinite faggete. Questo è lo spettacolo che si offre al visitatore in escursione nella valle, un'isola verde incontaminata dove le preziose testimonianze antropico-religiose (gli eremi, i mulini, le grotte pastorali) si mescolano ai tesori di natura botanica. Questo paradiso è incredibilmente a portata di mano: l'itinerario prende il via da Caramanico Terme (membro del club del Borghi più Belli d'Italia), scende nella valle e costeggia il corso d'acqua, fatto di pozze luccicanti del guizzo delle trote, cascatelle e rapide ruscellanti, il cui canto sarà la perfetta colonna sonora dell'escursione. Il sentiero è ben curato e ponticelli e scalette ne facilitano la percorrenza. Intorno felci, farfaracci, edere e grappoli smeraldini di capelvenere colorano tutto di verde. Chissà che non ci capiti di ammirare il volo rapido e a pelo d'acqua del merlo acquaiolo, simbolo della Riserva, che nel 1971 è stata creata per difendere questo santuario della natura.</p> <p>Pranzo finale al ristorante La Tana del lupo (a pochi km da Caramanico, strada facendo per l'autostrada), a base di arrostiti e altre specialità locali.</p> <p>Itinerario: traversata di ca. 3 km Dislivello: ca. 80 Δ 150 m ∇ Difficoltà: E facile</p> <p>Bus da Caramanico Terme alla stazione ferroviaria di Pescara (ca. 1 h 10 min) Ripartenza in treno da Pescara a Reggio Emilia.</p> <p>Spostamento in bus : 56 km (totale della giornata)</p>
------------------------------------	--

Equipaggiamento necessario per le escursioni:

zaino, scarponi da montagna, abbigliamento a strati (dalla t-shirt al pile), ricambi, giacca antivento, mantellina per la pioggia o k-way, berretto e guanti, cappello per il sole, crema solare, macchina fotografica, medicine personali, pranzo al sacco e acqua (borraccia).

L'amico a quattro zampe non può partecipare, saremo in zone di riserva integrale,

Claudia Di Nardo e Luciano Ruggieri
Accompagnatori di Media Montagna
Abruzzo Parks



Abruzzo Parks fa sua la filosofia del “CAMMINARE PER CONOSCERE”, ossia di un camminare di qualità, alla ricerca della cultura dei luoghi e della natura. Nella pratica dell’escursionismo, il confronto-incontro con il territorio si configura sempre di tipo esperienziale, sia che si tratti di itinerari di interesse naturalistico, sia di itinerari di tipo storico-artistico.

Soprattutto se si è accompagnati da una guida esperta dei luoghi e della loro storia, l’escursione diventa un momento di conoscenza e crescita. Il CAMMINARE LENTO consente di vivere fino in fondo l’esperienza, senza preoccuparsi troppo della meta, fermandosi per osservare e conoscere tutto quanto circonda il percorso (specie botaniche, tracce di animali, rocce e minerali, ecc.) e le emergenze che lo caratterizzano (grotte, eremi, stazzi pastorali, castelli, ecc.).

Le guide Abruzzo Parks, oltre che garantire sicurezza e conoscenza del territorio, derivanti da un’esperienza ormai trentennale, sapranno contagiarvi con l’entusiasmo e l’amore per la natura incontaminata, che da sempre li accompagna in ogni avventura.