

CUORE D'ABRUZZO: IN BICI PER VALLI, BORGHI, PARCHI E SAPORI AUTENTICI

13 Aprile 2021



SULMONA – Cuore d'Abruzzo è un progetto dedicato al cicloturismo che da Sulmona e dall' Abbazia di Santo Spirito al Morrone promuove 14 itinerari per un totale di 1.000 chilometri, che collegano 27 comuni del territorio.

Il progetto nasce dalla collaborazione tra il Comune di Sulmona e la Fondazione Symbola, che ha l'obiettivo di censire e far conoscere al Paese le grandi qualità italiane, non solo legate al made in Italy, ma anche alle piccole realtà territoriali.

Green economy, cultura e coesione sociale sono gli elementi fondanti della Fondazione che con ricerche, eventi e progetti racconta l'Italia che non si vede, l'Italia bella e appassionata che ha bisogno di essere raccontata per continuare a vivere e crescere, mettendo insieme le migliori menti del Paese.

I comuni attraversati sono adagiati negli splendidi territori della Valle Peligna, della Valle Subequana, della Valle del Sagittario e dell'Alto Sangro e circondati da un grande anello che collega il Parco Nazionale della Maiella, il Parco Nazionale d'Abruzzo e il Parco del Sirente-Velino.

Il progetto prevede un'app con i tracciati scaricabili gratuitamente e sarà arricchita dal coinvolgimento sempre più importante di tutti gli attori del territorio per un'esperienza immersiva nel patrimonio culturale, naturale, enogastronomico dell'Abruzzo.

I borghi da visitare sono molti e tutti ricchi di storia, d'arte e di suggestivi scenari naturali come Sulmona, ricca di storia, di chiese e i palazzi, di piazze ampie e luminose, centro d'arte e di cultura, nota ai più per aver dato i natali nel 43 a.C. a Publio Ovidio Nasone, cantore dell'amore e delle Metamorfosi e per la pregevole produzione confettiera, che risale alla fine del XV secolo; Bugnara, borgo antico che ha visto avvicinarsi famiglie nobili che hanno lasciato nell'abitato tracce architettoniche di grande pregio, dalla tipica forma a triangolo caratteristica del Medioevo, con le case di pietra attaccate l'una all'altra; Pescocostanzo, gioiello prezioso tra gli insediamenti "minori" italiani, un borgo antico, esempio eccellente di conservazione di architettura civile e religiosa, immersa in uno splendido scenario naturale, con una delle faggete più suggestive dell'intero territorio abruzzese; Scanno, centro di soggiorno estivo ed invernale della montagna abruzzese, esperienza di bellezza, un luogo di magia e d'incanto arroccato su uno sperone di roccia sulla Riserva del Sagittario e sul lago a forma di cuore, tra i simboli più significativi d'Abruzzo.

All'interno di un paesaggio di grande bellezza, tra boschi e morbide alture che lo custodiscono come un gioiello da proteggere si scopre il centro storico di Pettorano sul Gizio, con l'imponente Castello che si affaccia sul fiume Gizio dominando l'intera Valle Peligna.

Alle pendici delle montagne del Morrone, arroccato a guardia della Valle Peligna, il suggestivo borgo di Pacentro, porta naturale e al tempo stesso il cuore del Parco nazionale della Maiella, è una delle località più interessanti dell'Abruzzo con un tessuto urbano estremamente suggestivo e ricco di testimonianze medioevali e rinascimentali che, al tramonto, quando le luci del borgo iniziano ad accendersi e fanno a gara con le ultime luci del cielo, creano un'atmosfera incantata e senza tempo.

Nella regione degli Altipiani Maggiori d'Abruzzo, in posizione dominante sull'altopiano del Prato tra Roccaraso e Pescocostanzo, sorge Rivisondoli, circondato da un ambiente naturale di grande suggestione e un clima salubre, destinazione ideale per una vacanza estiva in montagna e stazione sciistica tra le più importanti in Abruzzo con gli impianti di risalita e le piste di Monte Pratello, che formano con l'Aremogna e Pizzalto di Roccaraso un comprensorio di prim'ordine nel panorama dello sci in Italia.

Nel cuore del Parco nazionale d'Abruzzo e tra le vette incontaminate dell'Appennino, si fa sosta sul Lago di Barrea su cui affacciano tre deliziosi borghi: Barrea, Villetta Barrea e Civitella Alfedena, dove vivono aironi, garzette, germani, cavalieri d'Italia, gallinelle d'acqua,

martin pescatori e numerose altre specie; luogo ideale per vivere in armonia con la natura incontaminata in un ambiente salubre e suggestivo dove fare il bagno, prendere il sole o fare un giro in pedalò.

Nel cuore della Valle Peligna, circondato da boschi e pinete in cui crescono splendide piante rare, il borgo di Introdacqua che deve il suo nome alla sua collocazione tra due corsi d'acqua, dove tracce del medioevo si leggono nei resti dell'antica rocca fortificata, dove si trova la Torre che nei secoli passati era protezione e vedetta del borgo.

I TOUR PREVISTI (da Abruzzoturismo.it)

Tour del Monte Genzana: si sviluppa su superfici perlopiù asfaltate, è pensato per ciclisti esperti e attraversa i comuni di Sulmona, Bugnara, Introdacqua. Pettorano sul Gizio per una lunghezza di 52,7 km, una durata di 3,6 ore e un dislivello di 310 m.

Tour dell'Alto Sangro: si sviluppa su superfici perlopiù asfaltate, è pensato per ciclisti esperti e attraversa i comuni di Sulmona - Cansano - Pescocostanzo - Rivisondoli - Roccaraso - Campo di Giove - Pacentro per una lunghezza di 101 km, una durata di 6,8 ore e un dislivello di 1.060 m.

Tour dei tre Parchi: si sviluppa su superfici perlopiù asfaltate, è pensato per ciclisti esperti e attraversa i comuni di Sulmona - Pacentro - Campo di Giove - Pescocostanzo - Rivisondoli - Roccaraso - Castel di Sangro - Alfedena - Barrea - Villetta Barrea - Scanno - Villalago - Anversa degli Abruzzi - Cocullo - Goriano Sicoli - Castel di Ieri - Castelvechio Subequo - Gagliano Aterno - Secinaro - Molina Aterno - Raiano - Corfinio - Pratola Peligna per una lunghezza di 226 km, una durata di 16 ore e un dislivello di 1.280 m.

Tour della Maiella Occidentale: si sviluppa su superfici perlopiù asfaltate, facili da percorrere e attraversa i comuni di Sulmona - Cansano - Campo di Giove - Pacentro per una lunghezza di 57,8 km, una durata di 3 ore ed un dislivello di 910 m.

Tour della Valle Peligna: si sviluppa su superfici perlopiù asfaltate, è pensato per ciclisti esperti e attraversa i comuni di Sulmona - Roccacasale - Corfinio - Raiano - Vittorito - Prezza per una lunghezza di 52,5 km, una durata di 3,5 ore ed un dislivello di 240 m.

Da Sulmona a Pettorano sul Gizio: giro in bici di difficoltà intermedia, si sviluppa su superfici perlopiù asfaltate e attraversa i comuni di Sulmona - Pettorano sul Gizio per una lunghezza di 34,5 km, una durata di 2,5 ore ed un dislivello di 310 m.

Tour Fiumi e Vigneti Peligni: giro in bici di difficoltà intermedia, si sviluppa su superfici

perlopiù asfaltate e attraversa i comuni di Sulmona – Roccacasale – Corfinio -Vittorito – Raiano per una lunghezza di 36.5 km, una durata di 2,6 ore ed un dislivello di 140 m.

Tour Valle Subequana: si sviluppa su superfici perlopiù asfaltate, è pensato per ciclisti esperti e attraversa i comuni di Molina Aterno – Castelvechio Subequo – Secinaro- Gagliano Aterno – Castel di Ieri- Goriano Sicoli – Raiano per una lunghezza di 44.5 km, una durata di 4,25 ore ed un dislivello di 580 m.

Tour Terre dei Peligni: si sviluppa su superfici perlopiù asfaltate, è pensato per ciclisti esperti e attraversa i comuni di Pratola Peligna – Corfinio- Vittorito – Raiano – Prezza per una lunghezza di 35,1 km, una durata di 3 ore ed un dislivello di 300 m.

Tour Sferracavallo: si sviluppa su superfici perlopiù asfaltate, è pensato per ciclisti esperti e attraversa i comuni di Sulmona – Introdacqua- Bugnara – Anversa degli Abruzzi -Villalago – Scanno – Barrea- Alfadena – Castel di Sangro – Roccaraso – Rivisondoli – Pescocostanzo – Cansano per una lunghezza di 127 km, una durata di 10,75 ore ed un dislivello di 1.170 m.

Valle Subequana e Parco Sirente: si sviluppa su superfici perlopiù asfaltate e facili da percorrere in bici, è pensato per ciclisti esperti e attraversa i comuni di Sulmona – Pratola Peligna – Raiano – Molina Aterno – Secinaro – Gagliano Aterno – Castel di Ieri – Goriano Sicoli – Cocullo – Bugnara – Anversa degli Abruzzi per una lunghezza di 87,7 km, una durata di 4,6 ore ed un dislivello di 840 m.

Tour Altopiani Maggiori : si sviluppa su superfici perlopiù asfaltate, è pensato per ciclisti esperti, con alcuni punti in cui è necessario spingere la bici e attraversa i comuni di Pacentro – Campo di Giove – Pescocostanzo – Rivisondoli – Roccapia – Pettorano sul Gizio – Sulmona per una lunghezza di 101 km, una durata di 19,4 ore ed un dislivello di 1.060 m.

Tour Ciclovidua: giro in bici di difficoltà intermedia, si sviluppa su superfici perlopiù asfaltate, anche se alcune parti del percorso potrebbero essere non asfaltate o difficili da percorrere in bici e attraversa il comune di Sulmona per una lunghezza di 22 km, una durata di 1,5 ore ed un dislivello di 90 m.

Mtb Sulmona-Roccapia: giro in mtb di difficoltà intermedia che attraversa i comuni di Sulmona – Pettorano sul Gizio – Rocca Pia per una lunghezza di 49,2 km, una durata di 3 ore ed un dislivello di 750 m.