

## PARTENZA DA TORRE PELLICE

### 1^ Giorno – visita alla Villa Adriana a Tivoli. 20 giugno 2019

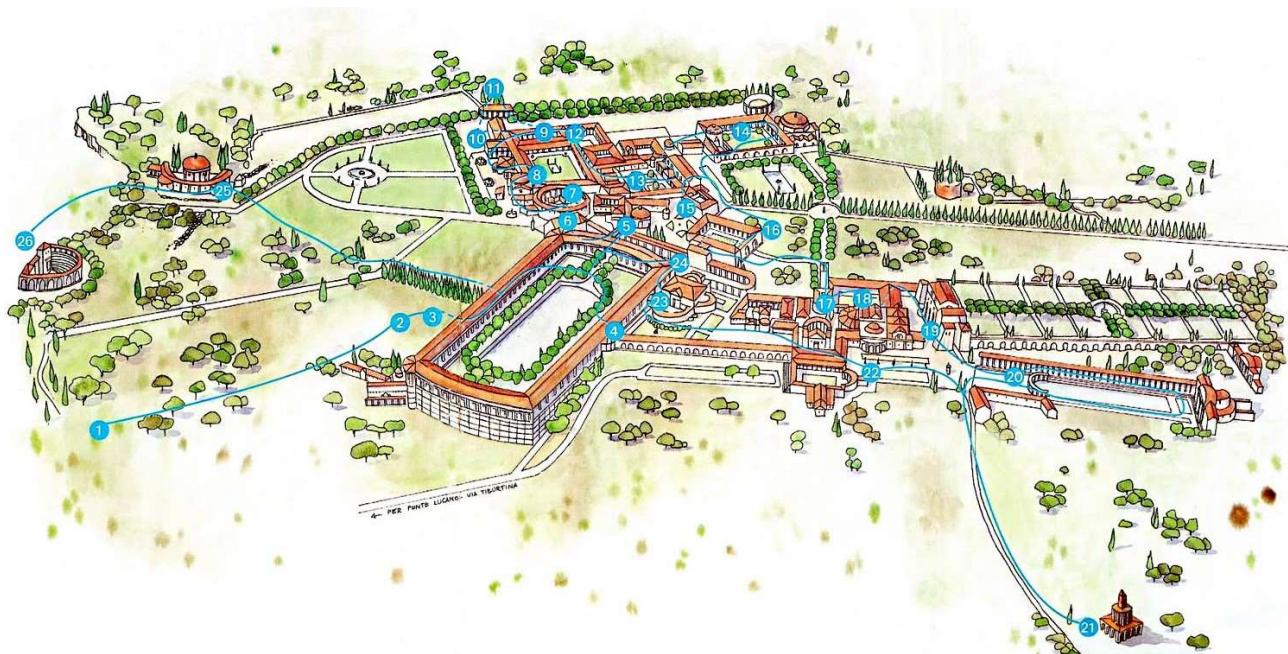
La Villa fu creata come luogo di ritiro da Roma, dato che ad Adriano non piaceva la reggia del Palatino a Roma, si che durante gli ultimi anni del suo regno governò l'impero da Tivoli.

Villa Adriana è la più vasta e la è più ricca delle ville imperiali romane ed è, in parte, ispirata alla Domus Aurea di Nerone.

Fu progettata da Adriano stesso che ebbe, fra i suoi numerosi interessi, anche l'abile esercizio della architettura. La costruzione iniziò l'anno successivo alla sua ascesa all'impero e lo accompagnò per il resto della sua esistenza.

Villa Adriana è stata dichiarata patrimonio dell'umanità nel 1999 con questa motivazione: **"Villa Adriana è un capolavoro che riunisce in maniera unica le forme più alte delle culture materiali dell'antico mondo mediterraneo "**.

E' un grandioso complesso di rovine di palazzi, terme, teatri, palestre e portici. Costruita a sud di Tivoli, contiene le riproduzioni in scala dei luoghi e degli edifici che più avevano colpito l'imperatore nei suoi viaggi attraverso le province.



## 2^ Giorno - AVEZZANO, la capitale della Marsica – visita della città 21 giugno 2019

E' una città dalla moderna struttura urbanistica, con deliziose villette in stile Liberty, ampie piazze e recenti edifici religiosi; il sisma dei primi del Novecento ha fatto sì che poco rimanga dei recenti edifici, tuttavia si possono osservare ancora alcune vestigia del suo passato.

### Cunicoli di Claudio - visita

I **Cunicoli di Claudio** sono un'opera monumentale costituita da un lungo canale sotterraneo, sei cunicoli di servizio inclinati e trentadue pozzi, che l'imperatore Claudio tra il 41 ed il 52 d.c. per regolare i variabili livelli del lago del Fucino, salvaguardando così i paesi di sponda dalle inondazioni e bonificando i terreni fucensi rendendoli coltivabili.

Il canale sotterraneo rappresenta la più lunga galleria realizzata dai tempi antichi fino all'inaugurazione del Traforo del Frejus nel 1871.



### ALBA FUCENS, il balcone della Marsica - visita.

Un suggestivo sito archeologico ai piedi del **Monte Velino**. La città romana di **Alba Fucens** ha una storia affascinante tutta da scoprire.

Fondata dai Romani intorno al 304-303 a.C., la colonia di **Alba Fucens** fu un'importante alleata della madrepatria. Abitata all'inizio da circa seimila persone, vide accrescere la sua importanza nel corso del tempo.

La colonia, posta sulla **Via Valeria** ad una altitudine massima di 990 m.s.l.m., era circondata da quasi tre chilometri di mura difensive e da quattro porte di accesso. Dopo avere partecipato alla **Seconda guerra punica**, inviando soldati contro **Annibale**, fu ritenuta una città fedele a **Roma**. Questo fu probabilmente il motivo per cui **Alba Fucens** conobbe un lungo periodo di prosperità e ricchezza. La colonia, infatti, fu abbellita con numerosi edifici, tuttora in parte visibili: il foro, l'**anfiteatro**, la basilica, il *macellum*, le terme, l'acquedotto e dei templi.

La struttura urbanistica riflette l'impianto romano dei **cardi** e dei **decumani**. Lungo la **Via del Miliario** sono visibili i resti di una **antica domus romana** e una pietra miliare, di particolare pregio, raffigurante un combattimento tra gladiatori su cui è incisa la distanza da Roma: 68 miglia.

Con la decadenza dell'Impero romano anche **Alba Fucens** cominciò a perdere di importanza fino all'occupazione dei **Bizantini** nel 537, durante la guerra gotica.

Durante l'**Alto Medioevo**, sul colle dove sorgeva il tempio di Apollo, venne costruita la Chiesa di San Pietro, appartenente all'ordine dei Benedettini. Dopo il terremoto del 1915 fu ricostruito ex novo attraverso il recupero dei pezzi originali.



### 3<sup>^</sup> Giorno – Parco Nazionale d'Abruzzo Lazio e Molise **22 giugno 2019**

Il **Parco Nazionale d'Abruzzo** è stato istituito nel 1923 per salvaguardarne le eccezionali caratteristiche naturali e salvare dall'estinzione alcuni animali selvatici. Il paesaggio è caratterizzato da catene montuose, fenomeni di carsismo, torrenti e fiumi, tra cui il **Sangro**.

E' qui, tra vallate remote e montagne glabre, che alcune specie, come l'**orso bruno marsicano**, l'**aquila reale**, il **lupo appenninico**, il **cervo**, la **lontra** e il **camoscio** hanno trovato il loro rifugio e il loro habitat.



## ESCURSIONE: Rifugio Coppo dell'Orso e Monte Cornacchia 2003 mt.

**Difficoltà:** E

**DSL Totale:** 800/850 mt. Al Rifugio, 1000 mt. alla vetta.

**Località partenza:** Fonte Astuni (Villavallelonga , AQ )

### **note tecniche:**

Escursione di media difficoltà (il sentiero sale con costanza), in ambiente bellissimo, sia per la faggeta iniziale, sia per la prateria sommitale.

### **Descrizione della salita:**

A piedi si percorre lo stradino asfaltato in direzione dei Prati d'Angro, superata la Fontana di Valle Fossato si incontra, a destra, una sterrata, indicazioni per Fonte Astuni-Valle Fossato-Coppo dell'Orso. Si segue la strada bianca che a svolte sale in direzione Nord-Ovest, ad un bivio abbandonare la strada principale, che continua a sinistra, e andare dritti fino a giungere presso la Fonte Astuni 1250 m (20 minuti). Appena dopo la copiosa fonte parte, a sinistra (sud-Ovest), un sentiero segnato, PNALM R2, che risale il costone boscoso a sinistra della Valle Martina (senso di marcia). All'inizio si passa in una faggeta d'alto fusto, più in alto la macchia diventa bassa e fitta e si ha l'impressione di percorrere un labirinto su un sentiero sempre molto evidente. Usciti dal bosco e girato un costone compare all'improvviso il bello e caratteristico rifugio Coppo dell'Orso, 1860 mt, ai piedi della montagna Tre Confini (1,10 ore dalla Fonte - Km 5,4 - ascesa 850 m). Si continua lungo la cresta in direzione Sud e si raggiunge la vetta Tre Confini 1992 m, si piega a Sud-Ovest, sempre lungo la dorsale a saliscendi, si supera il sentiero PNALM Q9 (che scende a Sud-Est nell'altopiano dominato dal Monte la Brecciosa diretto al paese di Pescosolido, Frosinone) e si raggiunge il Monte Cornacchia.

### **Discesa:**

Al ritorno, raggiunto il sentiero Q9 conviene seguirlo in direzione Nord (sinistra), questo, a mezza costa, quasi in piano, scende nella parte alta del Vallone Pratolungo, 1848 m, (sella tra il Monte Capra Giuliana 1915 m e il Monte Tre Confini 1992 m, punto d'incontro dei sentieri R11, R2 e Q9) si va a destra (Sud-Est) e con un leggero saliscendi si esce pochi metri sopra al Rifugio Coppo dell'Orso, visibile all'ultimo momento (1 ora). Dal Rifugio all'autobus, percorrendo la via dell'andata, ci si impiega 1,30 ore.



Gemellaggio con la Sezione CAI Coppo dell'Orso: DISFIDA DELLA GENZIANA.

Incontro con la Sezione Coppo dell'Orso, celebrazione e formalizzazione del Gemellaggio con scambio doni ed insegne.

Cena tipica.

**DISFIDA DELLA GENZIANA** con degustazione **“no limits”** dei liquori prodotti dagli SEG (Soci Esperti in Genziana) abruzzesi e piemontesi. Ovviamente il tutto sino all'ultima goccia disponibile!!! 😊 😊 😊



4<sup>^</sup> Giorno - Parco Nazionale d'Abruzzo Lazio e Molise **23 giugno 2019**

**ESCURSIONE: La Camosciara – il Rifugio della Liscia**

Il **sentiero** che **sale** nel fitto bosco di faggi, disegnando tornanti, compie una traversata a mezza costa da cui si apre uno scorci panoramico sulla Cascata delle Ninfe. Un'escursione non lunga, ma intensa, che in circa un'ora e mezza ci condurrà fino al piccolo **Rifugio della Liscia**, sotto alla parete dolomitica del Balzo della Chiesa. Molto alta la probabilità di scorgere i camosci che si affacciano sulle balze rocciose e arrivano fino al torrente per dissetarsi.

Oltre questo punto non è consentito proseguire: siamo in zona di Riserva Integrale e la tutela del territorio ha la priorità.



**RIENTRO A TORRE PELLICE**

## OSPITALITA' e RISTORAZIONE

Alloggeremo **all'Ostello Parco d'Abruzzo Collelongo** con formula 1/2 pensione (compresa cena tipica la sera del gemellaggio).



**Responsabile Gita:** Giacomo BENEDETTI 3338377912