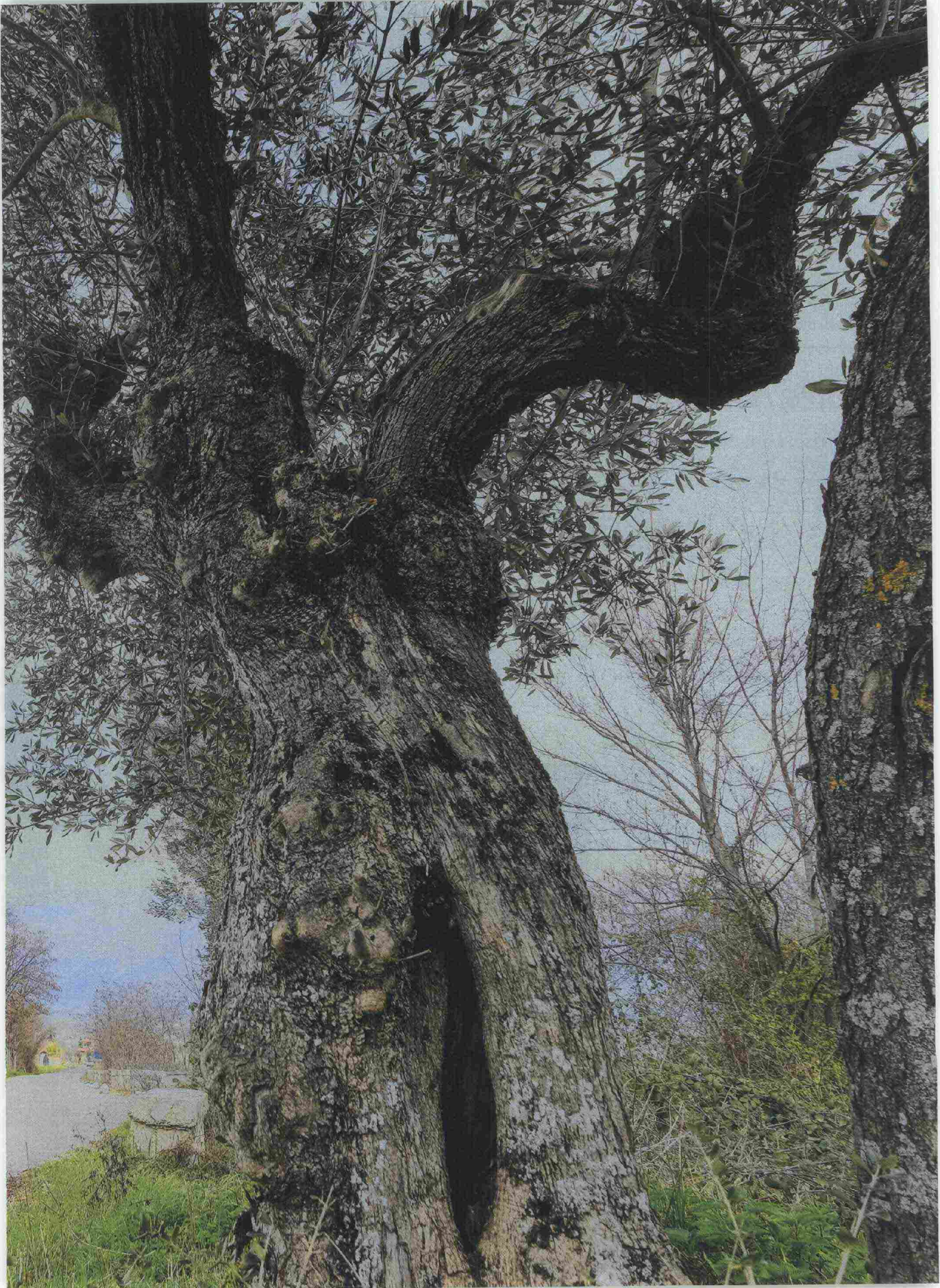


**Cuore d'Abruzzo/I percorsi...**

# Borgghi e sapori di antiche terre Un paradiso in 14 itinerari

**Il progetto Cuore d'Abruzzo nasce dalla volontà di far conoscere il territorio che gravita intorno all'Abbazia di Santo Spirito al Morrone sfruttando l'approccio lento di chi viaggia in bicicletta. E' stato creato un sistema di 14 percorsi che collegano 27 Comuni. Le tracce sono già scaricabili dalla piattaforma Komoot. Intanto si lavora a pacchetti turistici dedicati**





Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

**Mariella Barbieri**

**S**apete che la prima “capitale” d’Italia, oltre duemila anni fa, fu un piccolo centro dell’Abruzzo? Si racconta che nel 91 avanti Cristo alcuni popoli del Centro si ribellarono all’avanzata dei romani costituendo una “Lega Italica” con capitale Corfinium, l’attuale Corfinio.

Per rafforzare l’alleanza e per contrastare il monopolio romano coniarono anche una moneta che mostra

## 1) TOUR DEL MONTE GENZANA



Giro in bici per esperti. Ottimo allenamento richiesto. Superfici perlopiù asfaltate. Adatto a ogni livello di abilità.

**Comuni:** Sulmona – Bugnara – Introdacqua – Pettorano sul Gizio

**Difficoltà:** Difficile  
**Lunghezza:** 52,7 km  
**Durata:** 3,6 ore  
**Dislivello:** 310 m

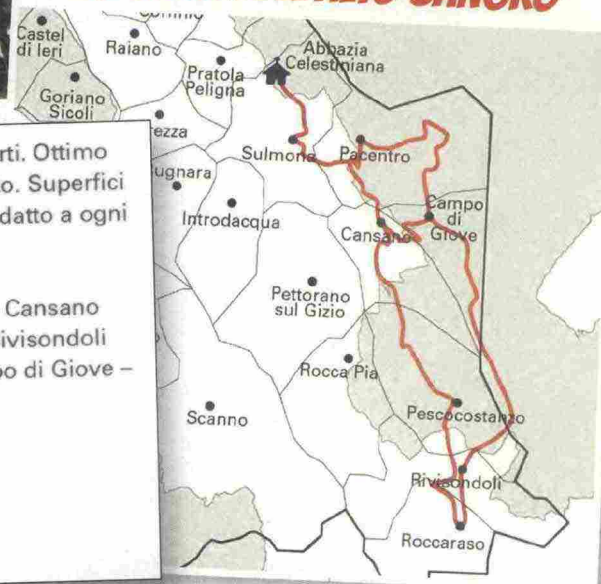
una testa femminile coronata di alloro sulla quale per la prima volta apparve la scritta “Italia”.

Questa storia ormai dimenticata ci proietta nella ricchezza culturale, storica, paesaggistica del centro dell’Abruzzo che proprio in questi mesi “anestetizzati” dalla pandemia ha messo a punto e sta portando avanti un progetto dedicato al cicloturismo.

Si chiama Cuore d’Abruzzo, e ruota intorno a Sulmona e alla famosa Abbazia di Santo Spirito al Morrone, da dove partono 14 itinerari per un totale di 1.000 chilometri, che collegano 27 comuni del territorio.



## 2) TOUR DELL'ALTO SANGRO

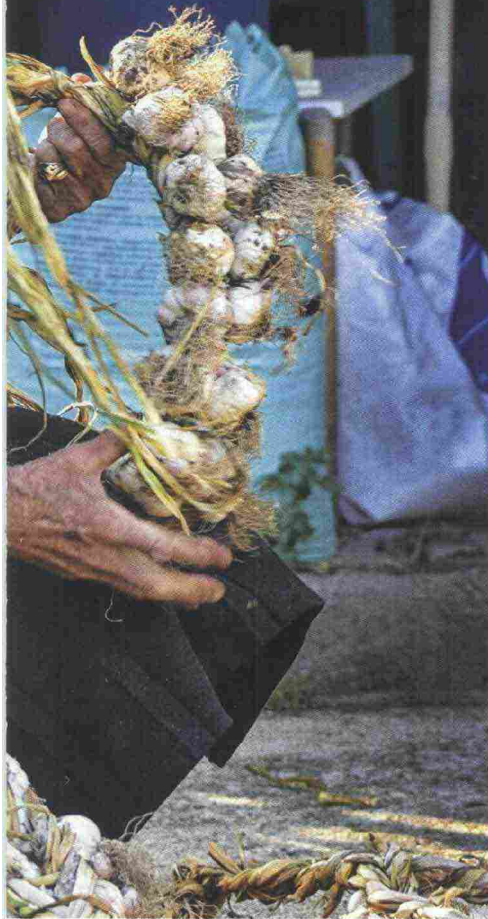


Giro in bici per esperti. Ottimo allenamento richiesto. Superfici perlopiù asfaltate. Adatto a ogni livello di abilità.

**Comuni:** Sulmona – Cansano – Pescocostanzo – Rivisondoli – Roccaraso – Campo di Giove – Pacentro

**Difficoltà:** Difficile  
**Lunghezza:** 101 km  
**Durata:** 6,8 ore  
**Dislivello:** 1.060 m

## L'aglio rosso di Sulmona è una varietà autoctona



Il programma di partenza era quello di valorizzare l'Abbazia Celestiniana e il territorio che la circonda, pian piano ha poi preso forma l'idea di creare una "rete" tra le diverse località.

«Abbiamo pensato - riprende Sturabotti, 49 anni, pescarese - di far percepire questi 27 comuni come un grande territorio urbano: d'altronde dal comune più a nord a quello più a sud ci sono distanze tipicamente urbane. Così abbiamo cominciato a pensare questa area come a una città di 50.000 abitanti, che è una popolazione superiore



alla provincia di Rimini, con una superficie grande più o meno come Roma».

Questa è la "visione", come dice Sturabotti, che sta alla base del progetto che prende vita grazie al cicloturismo e alla creazione di 14 percorsi che diventano un "sistema di rete" e di connessioni. Tutti gli itinerari partono dall'Abbazia, ma con grande flessibilità.

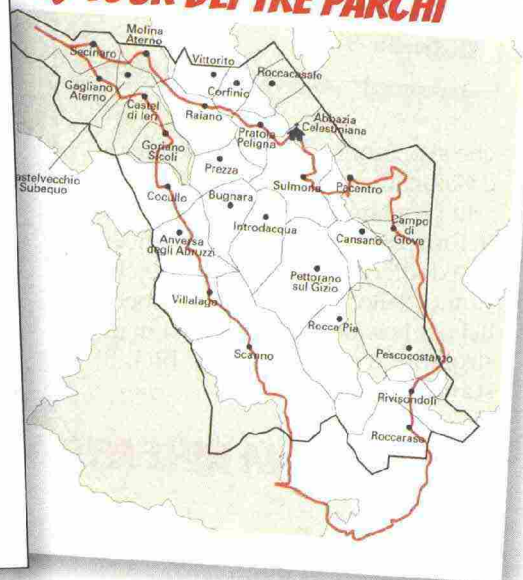
«Il percorso più lungo è un grande giro - analizza Sturabotti - che può essere frazionato in più giorni in base ai livelli di preparazione».

Giro in bici per esperti. Ottimo allenamento richiesto. Superfici perlopiù asfaltate. Adatto a ogni livello di abilità.

**Comuni:** 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 - Castelvecchio Subequo - Gagliano Aterno - Secinaro - Molina Aterno - Raiano - Corfinio - Pratola Peligna

**Difficoltà:** Difficile  
**Lunghezza:** 226 km  
**Durata:** 16 ore  
**Dislivello:** 1.280 m

### 3) TOUR DEI TRE PARCHI



## Quella moneta con la scritta Italia

*In alto a sinistra, una signora alle prese con l'aglio rosso di Sulmona, una varietà autoctona e molto pregiata (foto di Rossella Ciurria).*

*L'aglio rosso ha ottenuto il riconoscimento di prodotto agroalimentare tradizionale italiano (Pat). In alto a destra, l'antica moneta fatta coniare dalla Lega Italica nella quale compare per la prima volta la scritta "Italia".*

ne. Il vantaggio dell'anello è che ogni comune può diventare punto di partenza e di rientro per i tour in bicicletta. Gli altri tracciati sono dei sistemi a petalo che partono dall'Abbazia e si connettono in maniera più snella ai territori».

«Cuore d'Abruzzo in bici» è stato presentato un paio di mesi fa ed è dunque in una primissima fase. La base però è già pronta ed è rappresentata dalle tracce dei 14 itinerari caricati sulla piattaforma Komoot e

Il progetto è nato dalla collaborazione tra il Comune di Sulmona e la Fondazione **Symbola**, creata 15 anni fa con 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.

«Al centro della nostra attività - spiega **Domenico Sturabotti**, direttore di **Symbola** - ci sono argomenti sia legati alla dimensione industriale che allo sviluppo dei piccoli comuni».

## 4) TOUR DELLA MAJELLA OCCIDENTALE

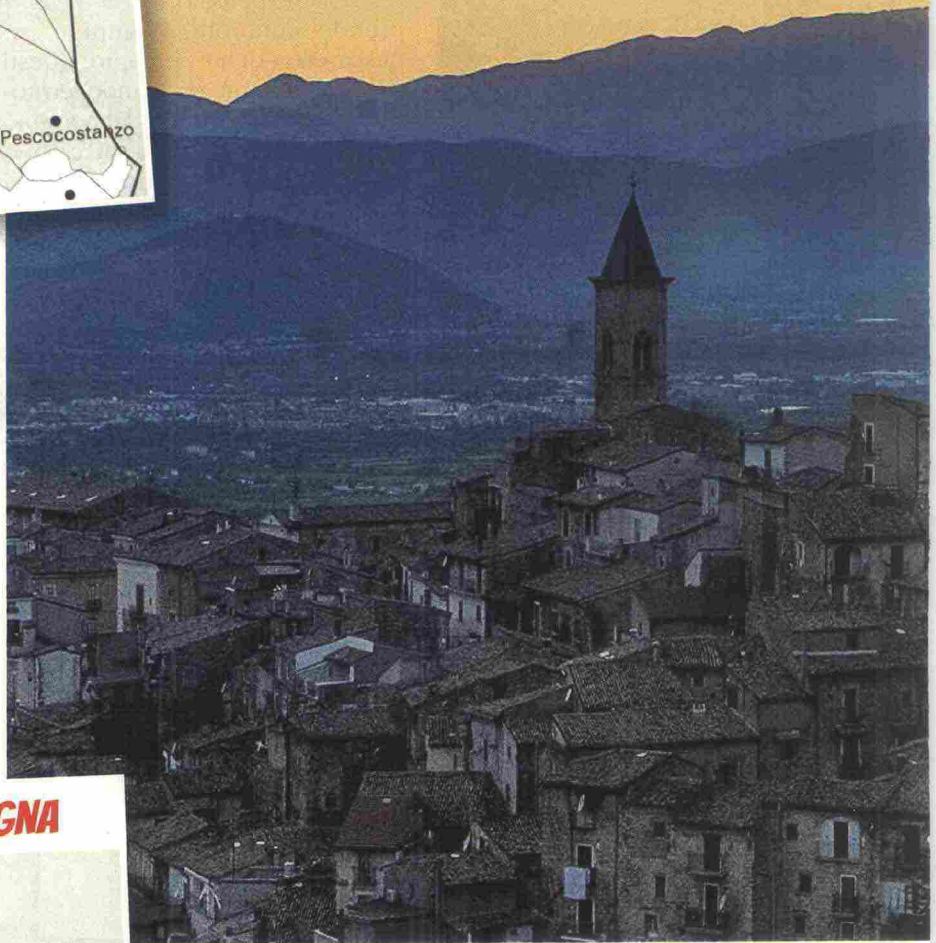


Giro in bici da corsa per esperti. Ottimo allenamento richiesto. Superfici per lo più asfaltate e facili da percorrere in bici.

**Comuni:** Sulmona – Cansano – Campo di Giove – Pacentro

**Difficoltà:** Difficile  
**Lunghezza:** 57,8 km  
**Durata:** 3 ore  
**Dislivello:** 910 m

## Il castello Caldora domina il borgo medievale di Pacentro



che si possono facilmente scaricare e visionare.

In programma sono previsti corsi di formazione per le strutture ricettive dedicate al cicloturismo e che vanno dallo studio dei menu specifici per i cicloturisti, al dotarsi di rastrelliere e ricoveri per le bici. Si stanno anche

## 5) TOUR DELLA VALLE PELIGNA



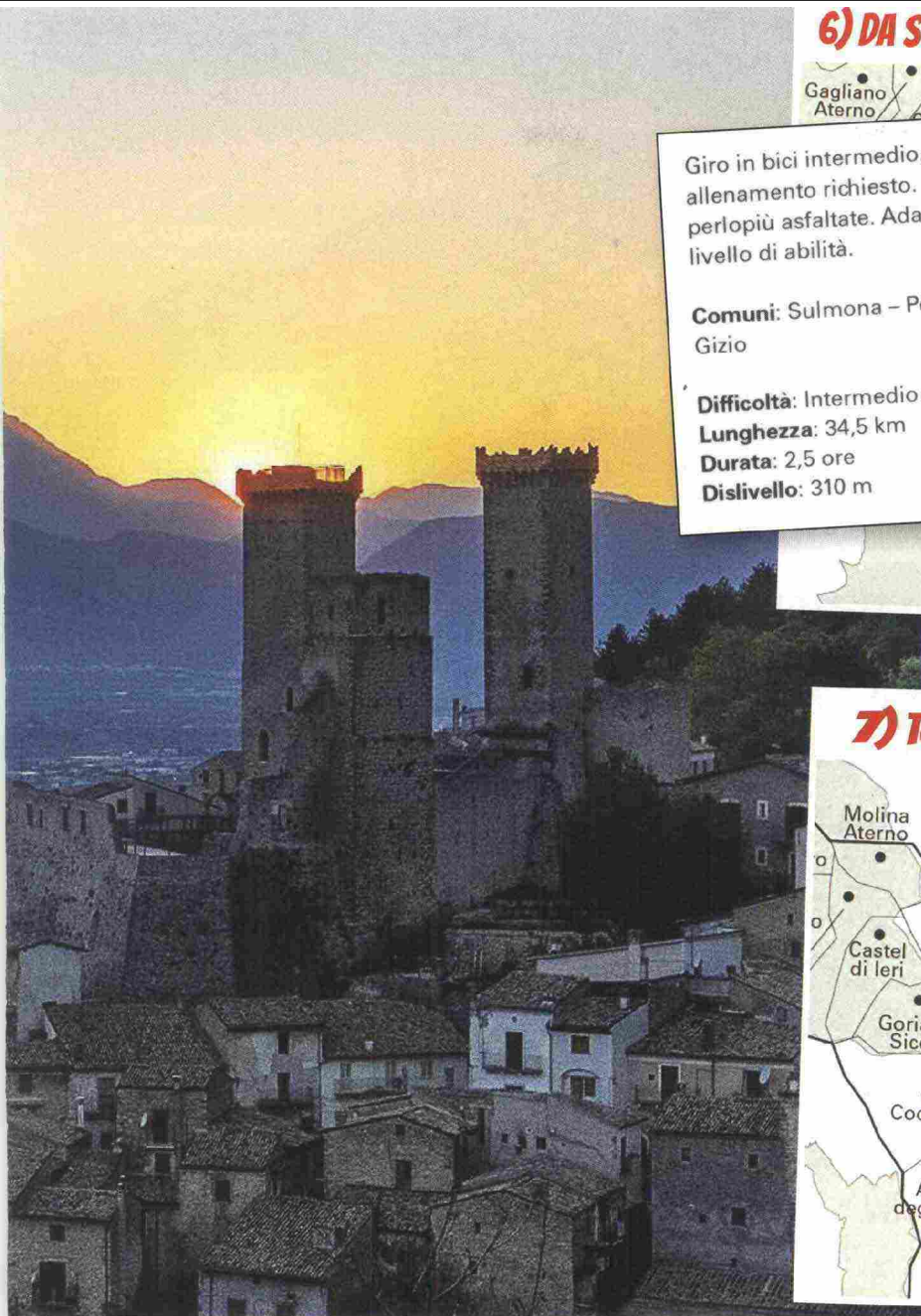
Giro in bici per esperti. Ottimo allenamento richiesto. Superfici per lo più asfaltate. Adatto a ogni livello di abilità.

**Comuni:** Sulmona - Roccacasale - Corfinio - Raiano - Vittorito - Prezza

**Difficoltà:** Difficile  
**Lunghezza:** 52,5 km  
**Durata:** 3,5 ore  
**Dislivello:** 240 m

studiando pacchetti che mettano insieme percorsi culturali-paesaggistici con l'offerta enogastronomia. E sarà prestata anche grande attenzione alla segnaletica. Nell'ambito di questo territorio assumono importanza anche le cosiddette "stradine verdi", che da sempre sono un cavallo di battaglia del nostro giornale per un cicloturismo più sicuro, libero e gratificante.

«Qualora c'è stata la possibilità di scegliere una strada seconda-

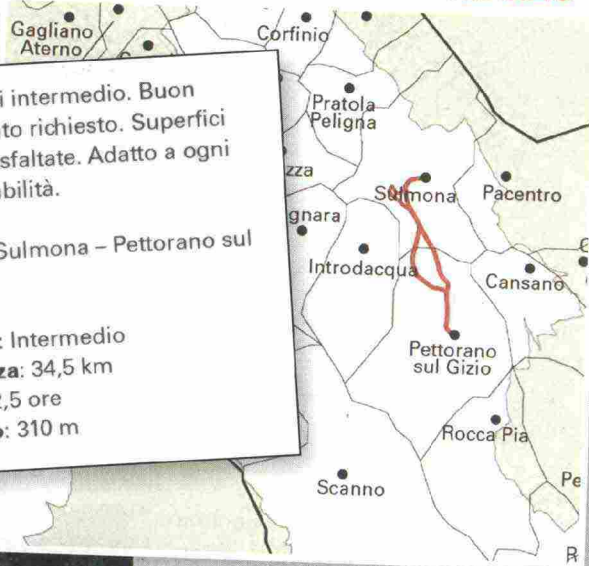


## 6) DA SULMONA A PETTORANO SUL GIZIO

Giro in bici intermedio. Buon allenamento richiesto. Superfici perlopiù asfaltate. Adatto a ogni livello di abilità.

**Comuni:** Sulmona – Pettorano sul Gizio

**Difficoltà:** Intermedio  
**Lunghezza:** 34,5 km  
**Durata:** 2,5 ore  
**Dislivello:** 310 m



## 7) TOUR FIUMI E VIGNETI PELIGNI

Giro in bici intermedio. Buon allenamento richiesto. Superfici perlopiù asfaltate. Adatto a ogni livello di abilità.

**Comuni:** Sulmona – Roccasale – Corfinio – Vittorito – Raiano

**Difficoltà:** Intermedio  
**Lunghezza:** 36,2 km  
**Durata:** 2,6 ore  
**Dislivello:** 140 m



## Facciamo un salto nel Medioevo...

*Sopra, un tramonto dal borgo medievale di Pacentro (foto di Luca del Monaco), con il sole che scende dietro le splendide torri del castello Caldora, una fortificazione a struttura trapezoidale risalente all'undicesimo secolo. Tre sono le torri: torre del Re, torre Fantasma e torre d'Assedio, la più antica. Siamo a 7 chilometri da Sulmona.*

ria - ribadisce Sturabotti - questa ha sempre vinto sulla principale. A volte ci sono state scelte obbligate perché c'era una sola via a collegare due centri, altrimenti la strada secondaria è sempre stata preferita».

E allora diamo quindi un'occhiata a questi 14 bellissimi itinerari, partendo da Sulmona, la cui origine, pensate, risalirebbe addirittura alla distruzione di Troia. Il nome deriverebbe infatti da Solimo, compagno

di Enea, che dopo un lungo viaggio approdò sulle coste laziali, ma poi si spinse verso l'interno giungendo in una conca verde e fertile (in Abruzzo) dove fondò Solimona, l'attuale Sulmona.

## 8) TOUR VALLE SUBEQUANA



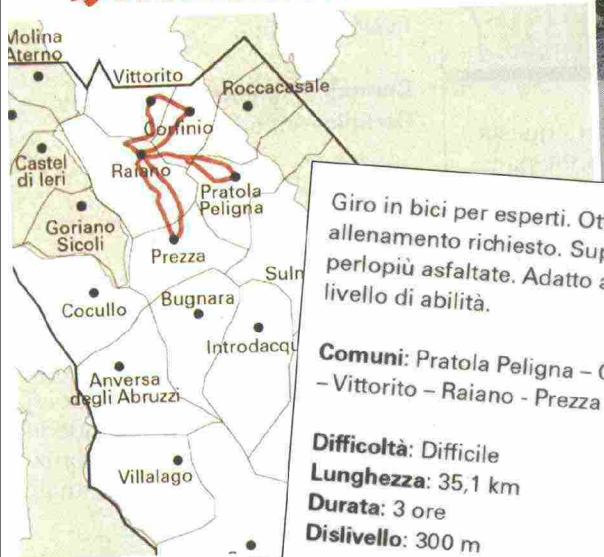
Giro in bici per esperti. Ottimo allenamento richiesto. Superfici perlopiù asfaltate. Adatto a ogni livello di abilità.

**Comuni:** Molina Aterno – Castelvechio Subequo - Secinaro – Gagliano Aterno – Castel di Ieri – Goriano Sicoli - Raiano

**Difficoltà:** Difficile  
**Lunghezza:** 44,5 km  
**Durata:** 4,25 ore  
**Dislivello:** 580 m

A tramandare la leggenda fu anche Ovidio, il poeta delle Metamorfosi nato a Sulmona nel 43 a.C. La sigla "SMPE", le iniziali delle prime quattro parole del suo verso «Sulmo mihi patria est, gelidis uberrimus undis, milia qui novies distat ab Urbe decem» («Sulmona è la mia patria,

## 9) TOUR TERRE DEI PELIGNI



Giro in bici per esperti. Ottimo allenamento richiesto. Superfici perlopiù asfaltate. Adatto a ogni livello di abilità.

**Comuni:** Pratola Peligna – Corfinio – Vittorito – Raiano - Prezza

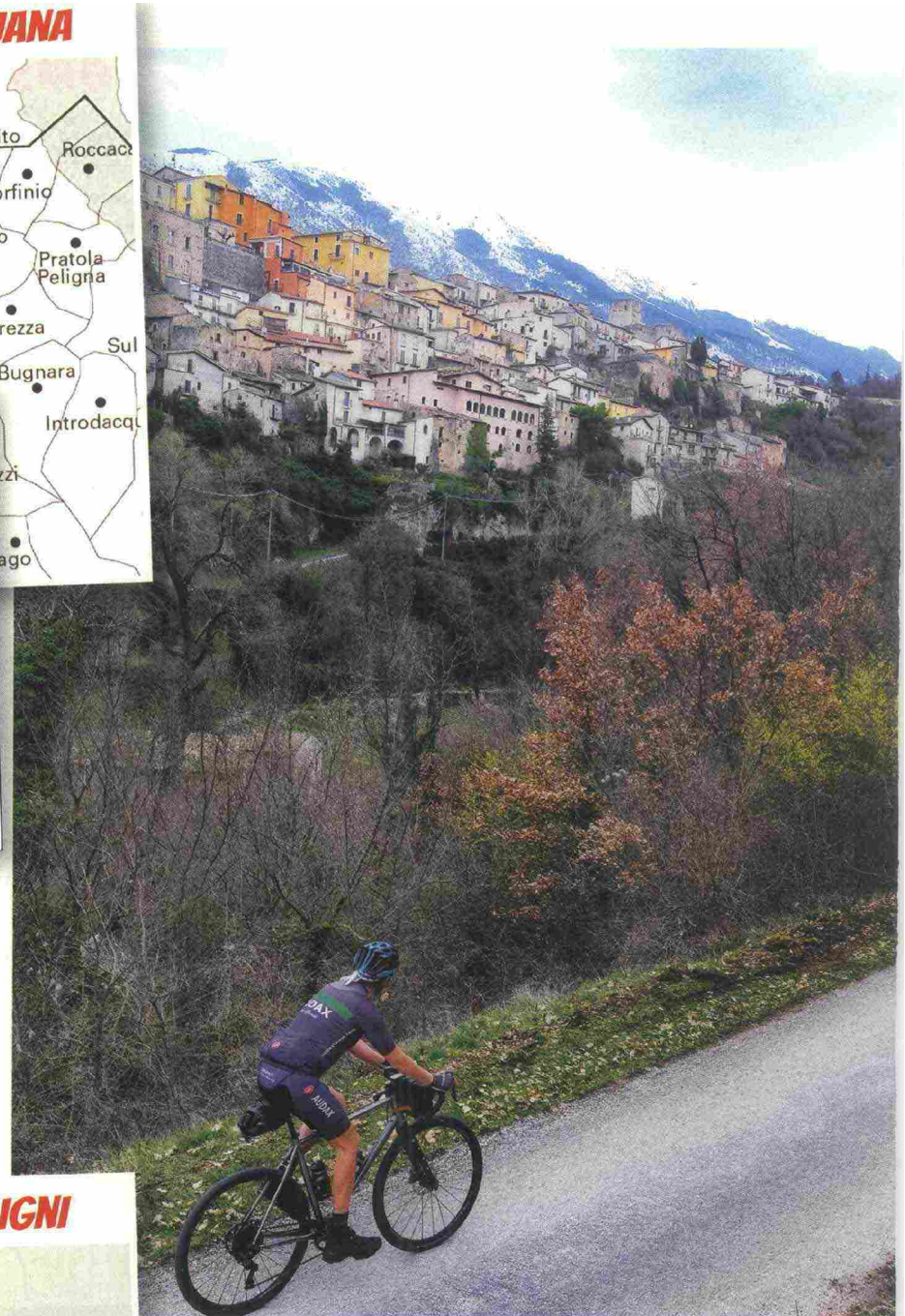
**Difficoltà:** Difficile  
**Lunghezza:** 35,1 km  
**Durata:** 3 ore  
**Dislivello:** 300 m

ricchissima di gelide acque, che dista novanta miglia da Roma»), si ritrovano sullo stemma della città.

A cinque chilometri da Sulmona sorge l'Abba-

zia di Santo Spirito al Morrone la cui costruzione risale a metà del XIII. Siamo alle pendici del Monte Morrone, a ridosso del Parco Nazionale della Majella e da qui partono i 14 itinerari.

Del primo, il **Tour del Monte Genzana**, potete leggere un dettagliato reportage nelle pagine seguenti. Il secondo scende nella zona dell'**Alto Sangro** e si spinge verso Roccaraso, una delle maggiori stazioni sciistiche dell'Appennino, che ha però una grande vocazione cicli-



FABBRICA Confetti Pelino 1783



stica, avendo ospitato più volte il Giro d'Italia.

Ed eccoci al **Tour dei Tre Parchi**, l'anello più esteso, che collega la maggior parte dei comuni interessati lungo un tracciato di 226 chilometri e un dislivello complessivo di 1.280 metri. Un giro che può essere frazionato in più parti e che attraversa il Parco nazionale della Majella, il Parco nazionale d'Abruzzo e il Parco regionale Sirente-Velino.

Il **Tour della Majella Occidentale** si addentra nel Parco nazionale toccando le località di Pacentro, paese di poco più di mille abitanti che fa parte del

Normanni. Nel settimo tour si torna a nord di Sulmona per esplorare i **Fiumi e i vigneti Peligni** dove si produce il Montepulciano d'Abruzzo Doc. Giro di boa con l'ottavo tour che ci porta alla scoperta della **Valle Subequana**. Siamo nel parco naturale Sirente-Velino, zona ricca di scavi archeologici che risalgono all'epoca romana e medioevale.

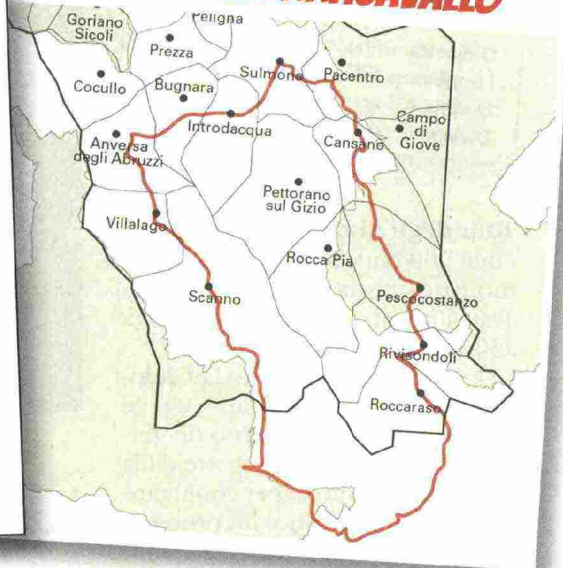
L'itinerario numero 9 ci propone un giro nelle **Terre dei Peligni**, mentre il decimo, il **Tour Sferracavallo**, è il secondo più lungo del progetto con i suoi 127 chilometri.

Giro in bici per esperti. Ottimo allenamento richiesto. Superfici perlopiù asfaltate. Adatto a ogni livello di abilità.

**Comuni:** Sulmona – Introdacqua – Bugnara – Anversa degli Abruzzi – Villalago – Scanno – Barrea – Alfadena – Castel di Sangro – Roccaraso – Rivisondoli – Pescocostanzo – Cansano

**Difficoltà:** Difficile  
**Lunghezza:** 127 km  
**Durata:** 10,75 ore  
**Dislivello:** 1.170 m

**10) TOUR SFERRACAVALLO**



**Si attraversano ben tre parchi**

*Pettorano sul Gizio (nella foto sopra) è un piccolo paesino (non raggiunge i 1.400 abitanti) che si trova in provincia dell'Aquila e fa parte dei "Borghi più belli d'Italia".*

*Come Pacentro, ha anch'esso origini medievali: fu costruito dai Normanni, intorno a una piccola fortezza (il castello Cantelmo).*

*Gli itinerari toccano tre parchi (Maiella, Sirente-Velino e Abruzzo).*

club dei borghi più belli d'Italia, Cansano, dove si può visitare il parco archeologico del villaggio romano di Ocriticum, fino a Campo di Giove. Il quinto tracciato punta verso la **Valle Peligna**, un altopiano attraversato dai fiumi Aterno e Sagittario, toccando le località di Roccasale, Corfinio, Raiana e Prezza, il "terrazzo della Valle Peligna".

La sesta proposta è un tour breve di 34,5 chilometri che porta **da Sulmona a Pettorano sul Gizio**, borgo di origine medievale costruito dai

tri. Prende il nome dalla salita di Sferracavallo, che inizia subito dopo Castel di Sangro: si tratta di un'ascesa di 4 chilometri con pendenza media del 10 per cento. L'11° tracciato continua ad esplorare la **Valle Subequana e il Parco del Sirente**, spingendosi fino ad Anversa degli Abruzzi, minuscolo borgo famoso per le Gole del Sagittario, un'area naturale protetta che ospita molte specie di animali selvatici, dal falco pellegrino al lupo marsicano. Tra i giri più difficili anche il 12°, il



## 11) VALLE SUBEQUANA E PARCO SIRENTE



Giro in bici da corsa per esperti. Ottimo allenamento richiesto. Superfici per lo più asfaltate e facili da percorrere in bici.

**Comuni:** Sulmona – Pratola Peligna – Raiano – Molina Aterno – Secinara – Gagliano Aterno – Castel di Ieri – Goriano Sicoli – Cocullo – Bugnara – Anversa degli Abruzzi

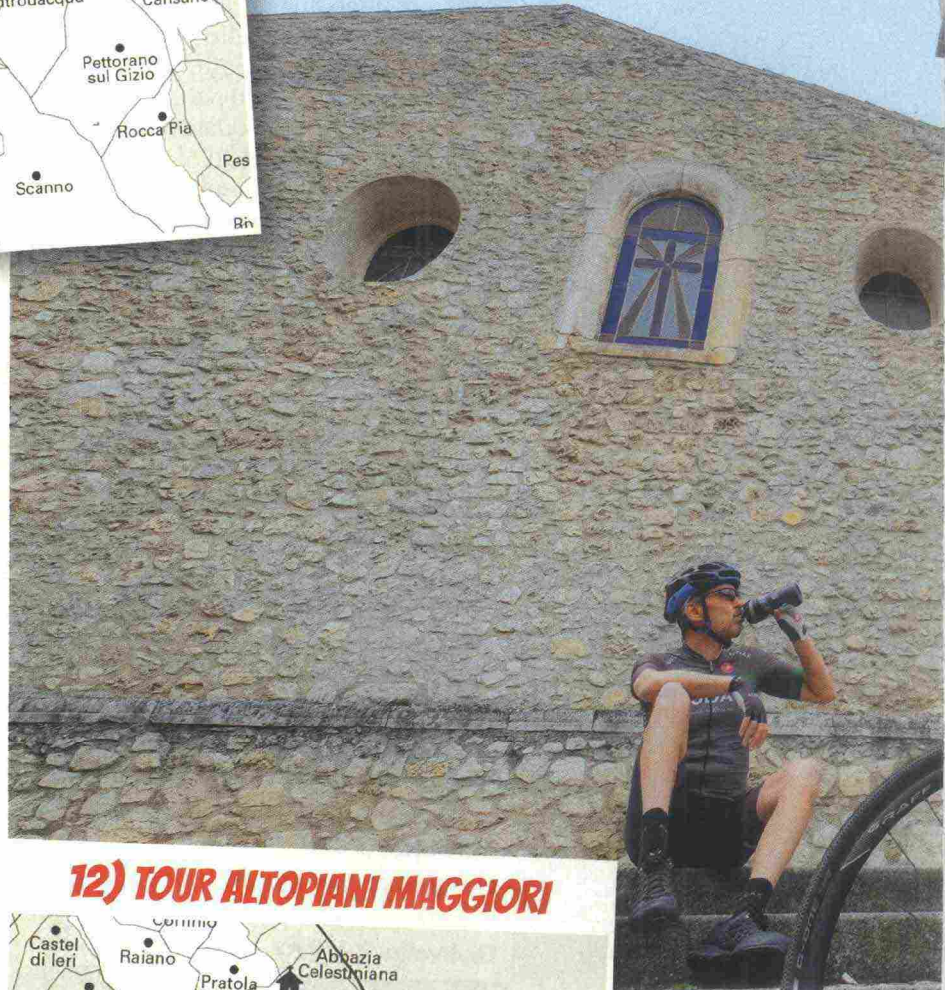
**Difficoltà:** Difficile  
**Lunghezza:** 87,7 km  
**Durata:** 4,6 ore  
**Dislivello:** 840 m

**Tour degli Altopiani Maggiori** di circa 100 chilometri, dove avrete modo di pedalare accanto alla Transiberiana d'Abruzzo, costruita 130 anni fa.

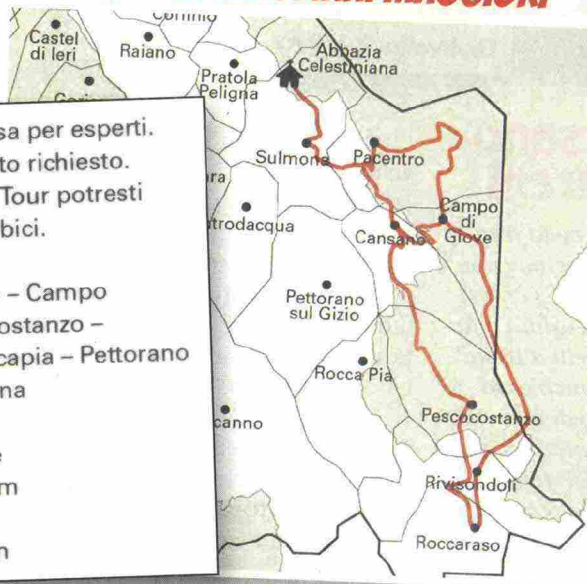
Concludono il progetto la **Ciclo-vidua**, un percorso ciclabile facile di 20 chilometri all'interno del territorio di Sulmona, che parte dalla stazione di Sulmona per coniugare il binomio bici+treno, un progetto già esistente ideato dalla Fiab Sulmona Bicincorriamo e il giro in **Mtb da Sulmona a Rocca Pia**.

Le zone toccate dal progetto Cuore d'Abruzzo, vale a dire la Valle Subequana, la Valle Peligna, la Valle Sagittario e la Valle dell'Alto

### Introdacqua sosta sulla scalinata della chiesa Madre poi si risale in bici



## 12) TOUR ALTOPIANI MAGGIORI



Giro in bici da corsa per esperti. Ottimo allenamento richiesto. In alcune parti del Tour potresti dover spingere la bici.

**Comuni:** Pacentro – Campo di Giove – Pescocostanzo – Rivisondoli – Roccapia – Pettorano sul Gizio – Sulmona

**Difficoltà:** Difficile  
**Lunghezza:** 101 km  
**Durata:** 19,4 ore  
**Dislivello:** 1.060 m

Sangro, hanno specificità culturali e geografiche diverse.

«Sono dei territori complementari - spiega Sturabotti - nella zona nord abitata da popolazioni antiche che poi confluirono nella Lega Italica, c'è una forte presenza di ritrovamenti archeologici,



## 13) TOUR CICLOVIDIA



Giro in bici intermedio. Adatto a ogni livello di allenamento. Alcune parti del percorso potrebbero essere non asfaltate o difficili da percorrere in bici.

**Comuni:** Sulmona

**Difficoltà:** Intermedio

**Lunghezza:** 22,2 km

**Durata:** 1,5 ore

**Dislivello:** 90 m

## 14) MTB SULMONA - ROCCA PIA



Giro in MTB intermedio. Buon allenamento richiesto. Adatto a ogni livello.

**Comuni:** Sulmona – Pettorano sul Gizio – Rocca Pia

**Difficoltà:** MTB - Intermedio

**Lunghezza:** 49,2 km

**Durata:** 3 ore

**Dislivello:** 750 m

mentre nella Valle Peligna c'è un ricco tessuto di beni architettonici, a cominciare dall'Abbazia. La valle del Sagittario ha una vocazione naturalistica, è ricca di fiumi e di laghi, in particolare il lago di Scanno famoso per la sua forma a cuore. L'area a sud, l'Alto Sangro, è zona sciistica importante che si è specializzata nelle attività outdoor, un territorio nel quale si stanno sviluppando tantissimi servizi dedicati allo sport: sono insomma delle aree con vocazioni diverse, come se fossero tre quattro

## Mille chilometri (tutti su Komoot)

*Nei dintorni di Sulmona, ogni punto è buono per fare una sosta e conoscere il territorio. Sopra siamo a Introdacqua, paesino situato nella Valle Peligna. In totale i 14 itinerari si sviluppano su ben 1.027,4 chilometri e sono disponibili e anche scaricabili dalla piattaforma di pianificazione e navigazione outdoor Komoot.*

quartieri di un grande centro urbano».

Il Cuore d'Abruzzo in bici è a disposizione di chiunque voglia esplorarlo. A metà strada tra la costa tirrenica e quella adriatica, è anche un po' il cuore di un'Italia, che con un progetto del genere non vede l'ora di rimettersi in moto e ritornare a scoprire territori di autentica bellezza culturale e paesaggistica.

**Mariella Barbieri**

©/RIPRODUZIONE RISERVATA