

*LEGENDA* 

1 PARCO NAZIONALE GRAN SASSO MONTI DELLA LAGA

2 PARCO NAZIONALE DELLA **MAJELLA** 

**3 PARCO NAZIONALE ABRUZZO LAZIO E MOLISE** 



#### 1 TREKKING NELL'ABRUZZO DEI DUE PARCHI NAZIONALI: GRAN SASSO MONTI DELLA LAGA - MAJELLA





Sasso Monti della Laga e Caramanico Terme, un piccolo ma suggestivo

borgo medievale a 650 metri di altitudine nel cuore del Parco Nazionale

della Majella, dove natura e salute convivono in perfetta sintonia.

Una settimana che vi darà la possibilità di praticare Trekking, Nordic

Walking e, nel periodo invernale, Trekking con Ciaspole e camminate sulla neve.

- Difficoltà: Facile/Media/Difficile
- **Periodo:** Estate, primavera, inverno. (Su Richiesta) I percorsi pianificati potrebbero subire leggere variazioni a causa delle condizioni meteorologiche.
- Valore dell'offerta: A partire da € 550 a persona l'intero pacchetto GARANZIA DI PARTENZA SICURA
- •In promozione: Dettaglio Costi: € 550 a persona se si superano le 4 persone € 750 a persona se si raggiungono le 4 persone € 900 a persona al di sotto delle 4 persone
- •Minimo partecipanti: 2
- **Dove si dorme:** In B&B, strutture ricettive similari, convenzionate con Bikelife.
- •La quota comprende: 5 pernottamenti, 5 cene con prodotti tipici locali, sistemazione in doppia, transfer giornalieri (5), guida esperta, spese per la guida, assicurazione, organizzazione
- •La quota non comprende: Cena del 1° giorno, pranzi, supplemento singola, Viaggio a/r per raggiungere il luogo di ritrovo e di partenza, ingressi punti di interesse, tutto ciò che non è previsto nel campo « la quota comprende»
- •Supplementi e riduzioni: accessori e merchandising ufficiale, packet-lunch, pranzi, bevande.

#### 1° giorno: SANTO STEFANO DI SESSANIO



Arrivo a Santo Stefano di Sessanio. Relax day. Eventuale cena (extra) e pernotto.

tuale cena (extra) e pernotto.

2° giorno: ANELLO DI SANTO STEFANO DI SESSANIO - CALASCIO - CASTELVECCHIO CALVISIO dislivello 590 mt durata 5 ore ca.

Attraverso il distretto delle Terre della Baronia, si sale all'oratorio rinascimentale della Madonna dei Monti e alla fortezza di Rocca Calascio, splendido esempio di fortezza medievale, set di numerosi film. Si riparte attraversando in discesa l'abitato, in buona parte abbandonato, di Rocca Calascio per raggiungere Castelvecchio Calvisio e successivamente ritorno a Santo Stefano di Sessanio. Possibilità di pranzo al rifugio di Rocca Calascio con prodotti tipici. Nel tardo pomeriggio, passeggiata a Santo Stefano di Sessanio. Cena e pernotto.

# ABRUZZO

- •2 PARCHI NAZIONALI
- ROCCA CALASCIO
- •OSSERVATORIO DI CAMPO IMPERATORE
- MONTAGNA MADRE
- •CORNO GRANDE E PICCOLO
- •ALBERGO CAMPO
  IMPERATORE
  (OPERAZIONE AQUILA 2°
  GUERRA MONDIALE)
- •VALLE DELL'ORFENTO
- EREMI CELESTINIANI

### 3° giorno: DALL'ALBERGO DI CAMPO IMPERATORE AL CORNO GRANDE dislivello 920 mt durata 6 ore ca.

Trekking attraverso il Distretto Alte Vette. Anche se il percorso è faticoso, non vi sono vere e proprie difficoltà. Il nuovo sentiero, tracciato nel 2005, si tiene a sinistra ed è meno esposto del precedente alla caduta di sassi. Raggiunto un crinale, ci si affaccia sul Ghiacciaio del Calderone, si raggiunge la cresta Ovest e si sale per ghiaie alla vetta (2912 metri). Lo straordinario panorama abbraccia le altre vette del Corno Grande, il Corno Piccolo e le altre cime del Gran Sasso, Campo Imperatore e molte cime dell'Appennino centrale. Possibilità di pranzare al rifugio Corno Grande.





- Descrizioni, itinerari, tracce, dettagli esclusivamente indicativi. Verranno forniti completi in fase di prenotazione.
- VIAGGI SU MISURA:
- Possibilità di organizzare Tour individuali, con o senza guida (fornitura delle mappe).
- Nei tour individuali è possibile modificare il percorso a richiesta e la data di partenza.
- •SERVIZI SEPARATI:
- E' possibile noleggiare la sola bici o prenotare solo gli hotel o solo il trasporto bagagli o un misto dei tre.

•BIKELIFE INFO:
Tel 085 4917312/816221
Mobile
335 5941950
340 5064506
Mail info@bikelife.it
Web www.bikelife.it

3° giorno: DAL'ALBERGO DI CAMPO IMPERATORE AI PRATI DI TIVO dislivello 1135 mt durata 8 ore ca.(Alternativa cattivo tempo)



Bellissima escursione, una classica del Gran Sasso, su un sentiero storico, che veniva utilizzato per gli scambi fra un versante e l'altro del Gran Sasso. Si scende di quota fino a giungere alle Capanne (antichi luoghi di ricovero per pastori), si imbocca la Val Maone e si può ammirare il fantastico panorama della parete est di Pizzo Intermesoli e le Spalle del Corno Piccolo. Si prosegue in discesa fino alle cascate di Rio Arno, incontrando la Grotta dell'Oro e le sorgenti di Rio Arno. Dalle cascate parte sulla destra una carrareccia che porta a Prati di Tivo. Trasferimento a Caramanico Terme cena e pernotto

### **4° giorno:** CARAMANICO TERME VALLE DELL'ORFENTO (Percorso integrale) **dislivello 590 mt durata 6 ore ca.**

La Valle dell'Orfento è una delle più belle e meglio conservate valli della Majella, grazie all'istituzione dell'omonima Riserva Naturale che, pur essendo già all'interno di un parco nazionale, ne tutela maggiormente le valenze naturalistiche. In questo trekking ne risaliremo il medio-basso corso partendo dalle vicinanze dell'abitato di Caramanico Terme. Nella fitta vegetazione costituita da querce, carpini e aceri trova riparo una ricca fauna protetta: lupi, orsi, cervi, caprioli e lontre. Alzando lo sguardo si possono scorgere le sagome di falchi pellegrini, lanari e aquile reali.

Tardo pomeriggio, passeggiata a Caramanico Terme. Cena e pernotto.





### **5° giorno:** CARAMANICO TERME SENTIERO DELLO SPIRITO, GLI EREMI DELLA MAJELLA dislivello 600 mt durata 6 ore

Un'esperienza unica nella Majella: da Roccamorice, salendo per il sentiero dello spirito, fino a scoprire l'eremo di San Bartolomeo in Legio, per poi proseguire in minibus fino all'eremo di Santo Spirito a Majella. Proseguendo per il sentiero, si raggiunge l'Eremo di San Giovanni. Possibilità di pranzo a Decontra.

#### 6° giorno: CARAMANICO TERME

Dopo la colazione, fine dei servizi, partenza per le rispettive destinazioni.

#### 2 TREKKING NEL PARCO NAZIONALE DELLA MAJELLA





- Periodo: Estate, primavera, autunno, inverno (Su Richiesta) I percorsi pianificati potrebbero subire leggere variazioni a causa delle condizioni meteorologiche.
- Valore dell'offerta: A partire da € 580 a persona l'intero pacchetto GARANZIA DI PARTENZA SICURA
- In Promozione: Dettaglio Costi: € 580 a persona se si superano le 4 persone € 800 a persona se si raggiungono le 4 persone € 950 a persona al di sotto delle 4 persone
- •Minimo partecipanti: 2
- **Dove si dorme:** In B&B, strutture ricettive similari, convenzionate con Bikelife.
- •La quota comprende: 6 pernottamenti, 6 cene con prodotti tipici locali, sistemazione in doppia, transfer giornalieri (4), guida esperta, spese per la guida, assicurazione, organizzazione.
- •La quota non comprende: Pranzi, supplemento singola € 20 a persona al giorno, viaggio a/r per raggiungere il luogo di ritrovo e di partenza,ingressi punti di interesse, Tutto quanto non espressamente indicato ne "la quota comprende"
- •Supplementi e riduzioni: accessori e merchandising ufficiale, packet-lunch, pranzi, bevande.



Un tour di una settimana nel Parco Nazionale della Majella.
Il tour partirà da Caramanico Terme, (uno dei borghi più belli d'Italia)
dove natura e salute convivono in perfetta sintonia. Caramanico è un
piccolo ma suggestivo borgo medievale a 650 metri di altitudine nel
cuore del Parco Nazionale della Majella.

Una settimana che vi darà la possibilità di praticare Trekking, Nordic Walking e, nel periodo invernale, Trekking con Ciaspole e camminate sulla neve.

#### 1°giorno: CARAMANICO TERME



Arrivo a Caramanico Terme. Relax Day. Cena e pernotto.



- PARCO NAZIONALE DELLA MAJELLA
- CHIESA DI SANT'ANTONIO
- FIUME ORTA
- CISTERNA DI BOLOGNANO
- LAMA BIANCA
- ROCCACARAMANICO
- VALLE DELL'ORFENTO
- DECONTRA
- EREMI CELESTINIANI
- MONTE MORRONE

**2° giorno** DA SAN TOMMASO A MUSELLARO (PASSANDO PER LE RAPIDE DI SANTA LUCIA) *dislivello mt 400 durata 3 ore ca.* 



Itinerario che attraversa il fiume Orta e passa per le suggestive rapide di Santa Lucia. Alle due estremità, i due borghi di S. Tommaso di Caramanico e di Musellaro. Da San Tommaso (frazione di Caramanico Terme), si scende per un comodo sentiero tra querce e ornielli fino al ponte sul fiume Orta. Lo si attraversa e subito, sulla sponda opposta del fiume, appaiono i ruderi dell'antico ponte di epoca romana, il Ponte Luco, testimonianza dell'enorme importanza che la valle ha avuto come via di comunicazione, in particolar modo nel Medioevo. Si risale infine al borgo di Musellaro. Possibilità di pranzo a Musellaro. Rientro a Caramanico

## 3° giorno: CARAMANICO TERME VALLE DELL'ORFENTO (Percorso integrale) dislivello 590 mt durata 6 ore ca.

La Valle dell'Orfento è una delle più belle e meglio conservate valli della Majella, grazie all'istituzione dell'omonima Riserva Naturale che, pur essendo già all'interno di un parco nazionale, ne tutela maggiormente le valenze naturalistiche. In questo trekking ne risaliremo il medio-basso corso partendo dalle vicinanze dell'abitato di Caramanico Terme. Nella fitta vegetazione costituita da querce, carpini e aceri trova riparo una ricca fauna protetta: lupi, orsi, cervi, caprioli e lontre. Alzando lo sguardo si possono scorgere le sagome di falchi pellegrini, lanari e aquile reali. Possibilità di pranzo a Caramanico Terme. Rientro a Caramanico Terme. Cena e pernotto



**4° giorno:** DA PASSO SAN LEONARDO A LAMABIANCA dislivello **530mt** durata **4** ore ca.



Bellissima panoramica alle pendici del massiccio della Majella, nel regno dell'Orso, tra le imponenti faggete del bosco di Lama Bianca. Tante le essenze floreali che ci accompagneranno lungo il percorso. Diversi gli scorci che offriranno uno sguardo lungo la Majella e su piccoli borghi come quello di Roccacaramanico. Ed infine la fauna, caratterizzata dalla presenza del capriolo, del cervo o del più famoso lupo. Il cielo verrà presidiato da aquile reali, falchi pellegrini e dal nibbio. Il rifugio di Lama Bianca è inoltre uno dei pochissimi sentieri accessibili per i disabili, con strade percorribili con carrozzine e dalla leggera pendenza. Rientro a Caramanico Terme cena e pernotto



- Descrizioni, itinerari, tracce, dettagli esclusivamente indicativi. Verranno forniti completi in fase di prenotazione
- VIAGGI SU MISURA:
- Possibilità di organizzare Tour individuali, con o senza guida (fornitura delle mappe)
- Nei tour individuali è possibile modificare il percorso a richiesta e la data di partenza.
- •SERVIZI SEPARATI:

ıformazi

 E' possibile noleggiare la sola bici o prenotare solo gli hotel o solo il trasporto bagagli o un misto dei tre.

### **5° giorno:** CARAMANICO TERME SENTIERO DELLO SPIRITO, GLI EREMI DELLA MAJELLA dislivello 600 mt durata 6 ore ca.



Un'esperienza unica nella Majella: da Roccamorice, salendo per il sentiero dello spirito, fino a scoprire l'eremo di San Bartolomeo in Legio, per poi proseguire in minibus fino all'Eremo di Santo Spirito a Majella. Proseguendo per il sentiero, si raggiunge l'Eremo di San Giovanni. Possibilità di pranzo a Decontra. Cena e pernotto

6° giorno: TRAVERSATA MONTE MORRONE dislivello 930 mt durata 6 ore ca.

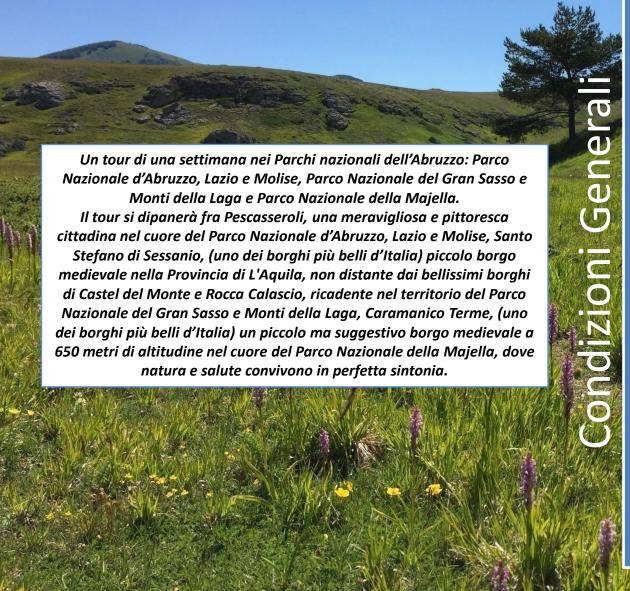


Soffocato dalla presenza della vicinissima Majella, il massiccio del Morrone non riscuote gran successo fra gli escursionisti. Tutto questo a torto, però. Il massiccio gode di una ben precisa fisionomia, è isolato quanto basta per garantire relax e, soprattutto, offre panorami a 360 gradi di assoluto prim'ordine. In particolare quelli sulla poderosa parete occidentale della Majella. Il sentiero ha un dislivello non propriamente contenuto ma anche un lungo sviluppo chilometrico, il che rende la salita sempre gradevole e priva di fastidiosi strappi. Inoltre quasi la metà del tragitto si svolge all'interno di una magnifica e rinfrescante faggeta. Rientro a Caramanico Terme, cena e pernotto.

**7° giorno:** CARAMANICO TERME

Dopo la colazione, fine dei servizi, partenza per le rispettive destinazioni

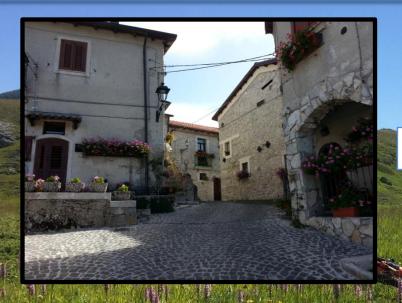
#### 3 TREKKING NELL'ABRUZZO DEI 3 PARCHI NAZIONALI: GRAN SASSO MONTI DELLA LAGA – MAJELLA – ABRUZZO LAZIO MOLISE





- Difficoltà: Facile/Media/Difficile
- Periodo: Estate, primavera, autunno (Su Richiesta) I percorsi pianificati potrebbero subire leggere variazioni a causa delle condizioni meteorologiche.
- •Valore dell'offerta: A partire da € 700 l'intero pacchetto GARANZIA DI PARTENZA SICURA
- •In promozione: Dettaglio Costi: € 700 a persona se si superano le 4 persone € 900 a persona se si raggiungono le 4 persone € 1100 a persona al di sotto delle 4 persone
- •Minimo partecipanti: 2
- **Dove si dorme:** In B&B, strutture ricettive similari, convenzionate con Bikelife.
- •La quota comprende:7 pernottamenti, 7 cene con prodotti tipici locali, sistemazione in doppia, transfert giornalieri (7), guida esperta, spese per la guida, assicurazione, organizzazione
- •La quota non comprende: Cena del 1° giorno, pranzi, supplemento singola ,viaggio a/r per raggiungere il luogo di ritrovo e di partenza,ingressi punto di interesse, tutto quanto non espressamente indicato ne "la quota comprende"
- •Supplementi e riduzioni: Accessori e merchandising ufficiale, packet-lunch, pranzi, bevande.

#### 1° giorno: PESCASSEROLI



Arrivo a Pescasseroli. Relax Day. Eventuale cena (extra) e pernotto.

2° giorno: DA PESCASSEROLI A PRATO ROSSO dislivello 300mt durata 3 ore ca.



Una escursione dedicata alla ricerca dei segni di presenza del Lupo appenninico. Approfondiremo la sua straordinaria vita sociale, frequentando i territori di passaggio di questo elusivo predatore. Possibilità di pranzo al Rifugio di Prato Rosso. Tardo pomeriggio, passeggiata a Pescasseroli. Cena e Pernotto



- •: 3 PARCHI NAZIONALI
- •CENTRO VISITE DELL'ORSO
- CASCATE DELLE NINFEE E TRE CANNELLE
- ROCCA CALASCIO
- OSSERVATORIO DI CAMPO IMPERATORE
- MONTAGNA MADRE
- •CORNO GRANDE E PICCOLO
- ALBERGO CAMPO IMPERATORE (OPERAZIONE AQUILA 2° GUERRA MONDIALE)
- VALLE DELL'ORFENTO
- EREMI CELESTINIANI.

### **3° giorno:** DA CIVITELLA ALFEDENA ALLA CAMOSCIARA dislivello 300mt durata 2 ore ca.

Attraverso il fondovalle più conosciuto del Parco, osserveremo l'anfiteatro roccioso, habitat storico del Camoscio appenninico, fino ad arrivare alle Cascate delle Ninfe e delle Tre Cannelle. Possibilità di pranzo in baita in legno con degustazione di prodotti locali. Trasferimento a Santo Stefano di Sessanio, cena e pernotto.

**4° giorno:** ANELLO DI SANTO STEFANO DI SESSANIO - CALASCIO - CASTELVECCHIO CALVISIO **dislivello 590 mt durata 5 ore ca.** 



Attraverso il distretto delle Terre della Baronia, si sale all'oratorio rinascimentale della Madonna dei Monti e alla fortezza di Rocca Calascio, splendido esempio di fortezza medievale, set di numerosi film. Si riparte attraversando in discesa l'abitato, in buona parte abbandonato, di Rocca Calascio per raggiungere Castelvecchio Calvisio e successivamente ritorno a Santo Stefano di Sessanio. Possibilità di pranzo al rifugio di Rocca Calascio con prodotti tipici.

Tardo pomeriggio, passeggiata a Santo Stefano di Sessanio. Cena e pernotto.



- Descrizioni, itinerari, tracce, dettagli esclusivamente indicativi. Verranno forniti completi in fase di prenotazione
- VIAGGI SU MISURA:
- Possibilità di organizzare Tour individuali, con o senza guida (fornitura delle mappe)
- Nei tour individuali è possibile modificare il percorso a richiesta e la data di partenza.
- •SERVIZI SEPARATI:
- E' possibile noleggiare la sola bici o prenotare solo gli hotel o solo il trasporto bagagli o un misto dei tre.

Web www.bikelife.it

### **5° giorno**: DAL'ALBERGO DI CAMPO IMPERATORE AL CORNO GRANDE dislivello **920 mt durata 6 ore ca.**



Trekking attraverso il Distretto Alte Vette.
Anche se il percorso è faticoso, non vi sono vere e proprie difficoltà. Il nuovo sentiero, tracciato nel 2005, si tiene a sinistra ed è meno esposto del precedente alla caduta di sassi. Raggiunto un crinale, ci si affaccia sul Ghiacciaio del Calderone, si raggiunge la cresta Ovest e si sale per ghiaie alla vetta (2912 metri). Lo straordinario panorama abbraccia le altre vette del Corno Grande, il Corno Piccolo e le altre cime del Gran Sasso, Campo Imperatore e molte cime dell'Appennino centrale. Possibilità di pranzare al rifugio Corno Grande. Trasferimento a Caramanico Terme, cena e pernotto

5° giorno: DAL'ALBERGO DI CAMPO IMPERATORE AI PRATI DI TIVO dislivello 1135 mt durata 8 ore ca.(Alternativa cattivo tempo)

Bellissima escursione, una classica del Gran Sasso, su un sentiero storico, che veniva utilizzato per gli scambi fra un versante e l'altro del Gran Sasso. Si scende di quota fino a giungere alle Capanne (antichi luoghi di ricovero per pastori), si imbocca la Val Maone e si può ammirare il fantastico panorama della parete est di Pizzo Intermesoli e le Spalle del Corno Piccolo. Si prosegue in discesa fino alle cascate di Rio Arno, incontrando la Grotta dell'Oro e le sorgenti di Rio Arno. Dalle cascate parte sulla destra una carrareccia che porta a Prati di Tivo. Possibilità di pranzare al rifugio Corno Grande. Trasferimento a Caramanico Terme, cena e pernotto





- Descrizioni, itinerari, tracce, dettagli esclusivamente indicativi. Verranno forniti completi in fase di prenotazione.
- **•VIAGGI SU MISURA:**
- Possibilità di organizzare Tour individuali, con o senza guida (fornitura delle mappe)
- •Nei tour individuali è possibile modificare il percorso a richiesta e la data di partenza.
- •SERVIZI SEPARATI:
- E' possibile noleggiare la sola bici o prenotare solo gli hotel o solo il trasporto bagagli o un misto dei tre.

•BIKELIFE INFO:
Tel 085 4917312/816221
Mobile
335 5941950
340 5064506
Mail info@bikelife.it
Web www.bikelife.it

### **6° giorno:** CARAMANICO TERME VALLE DELL'ORFENTO (Percorso integrale) **dislivello 590 mt durata 6 ore ca.**

La Valle dell'Orfento è una delle più belle e meglio conservate della Majella, grazie all'istituzione dell'omonima Riserva Naturale che, pur essendo già all'interno di un parco nazionale, ne tutela maggiormente le valenze naturalistiche. In questo trekking ne risaliremo il medio-basso corso partendo dalle vicinanze dell'abitato di Caramanico Terme. Nella fitta vegetazione costituita da querce, carpini e aceri trova riparo una ricca fauna protetta: lupi, orsi, cervi, caprioli e lontre. Alzando lo sguardo si possono scorgere le sagome di falchi pellegrini, lanari e aquile reali.

Tardo pomeriggio, passeggiata a Caramanico Terme.

Cena e pernotto.





**7° giorno:** CARAMANICO TERME SENTIERO DELLO SPIRITO, GLI EREMI DELLA MAJELLA **dislivello 600 mt durata 6 ore ca.** 

Un'esperienza unica nella Majella: da Roccamorice, salendo per il sentiero dello spirito, fino a scoprire l'eremo di San Bartolomeo in Legio, per poi proseguire in minibus fino all'Eremo di Santo Spirito a Majella. Proseguendo per il sentiero , si raggiunge l'Eremo di San Giovanni. Possibilità di pranzo a Decontra.

9° giorno: CARAMANICO TERME

Dopo la colazione, fine dei servizi, partenza per le rispettive destinazioni



YOUR ACTIVE HOLIDAYS IN ABRUZZO WITH BIKELIFE & PARTNERS emotions in bike & more...







LA TRANSUMANZA TI FA BEEFELLA!

















#### BIKELIFE

info point: P.zza Benedetto Croce, 1 Stazione Ferroviaria registered office: C.da Castelvecchio 4 - zip code: 66023 City: Francavilla al Mare (CH) Italy ph: (+39) 085 4917312 - 816221 - fax: (+39) 085 9112108 - mobile: (+39) 335 5941950 - (+39) 340 5064506 info@bikelife.it - www.bikelife.it



Si ringraziano gli autori delle foto per la gentile concessione