SLOW TREKKING

Rete di itinerari nei comuni di Massa d'Albe e Magliano dé Marsi

La rete di itinerari "Slow Trekking" nasce dall'idea di proporre una modalità sostenibile di visita al territorio, attraverso sentieri opportunamente marcati da percorrere a piedi, a cavallo o in mountain bike, alla scoperta di un'area periurbana alla portata di tutti, ma non per questo meno affascinante, ricca di storia, di tradizioni e di biodiversità, e sempre capace di sorprendere il camminatore con i suoi diversi "volti". Costituita da tredici percorsi turistici accessibili anche ai meno allenati e da un percorso "sportivo", questa rete unisce i centri abitati di Massa D'Albe, Magliano de' Marsi, Rosciolo, Forme ed Alba Fucens, comuni del Parco Naturale Regionale Sirente Velino, proponendo scorci di paesaggio poco noti anche ai frequentatori abituali, e toccando luoghi che custodiscono una storia millenaria. Camminando in silenzio potrete godere delle meraviglie della natura, come ad esempio ascoltare il bramito dei cervi o restare affascinati dal volo dei grifoni che numerosi popolano quest'area.

M1 Itinerario M1
Magliano de' Marsi – Massa d'Albe

Questo percorso parte da Magliano de' Marsi, comune situato alle falde del Monte Velino, a 728 m slm, nella conca del Fucino, anticamente "Malleanum de Cerchio o De Circhio", nome derivante, si ritiene, dalle officine costruite dagli Albesi per battere il ferro. Magliano de' Marsi è porta d'accesso nel versante marsicano del Parco Naturale Regionale Sirente Velino, e nel suo territorio ospita la Riserva Naturale Orientata Monte Velino, istituita nel 1987 e gestita dal Corpo Forestale dello Stato. Da Magliano de' Marsi si segue la strada che viene utilizzata per raggiungere il Serbatoio dell'acquedotto oltre il quale si prosegue su traccia carrabile tagliando il pendio de la Rupa fino a pervenire alla sella che separa colle S. Marco da Colle Castellano a quota 916 m slm. Si prosegue ora in discesa nel boschetto fino al piano che consente, sempre su carrareccia, di arrivare a Massa d'Albe, località con una storia millenaria e di grande rilievo. Originariamente, questo comune comprendeva solo il centro di Massa, nome che nel Medioevo alludeva a "fattoria", che iniziò a svilupparsi nel XIV secolo. Solo in seguito gli venne aggiunto quello di Albe, che significava "città su altura". Nel XVII secolo aggregò in sé tutte le ville, tra cui Albe, (l'antica Alba Fucens), alla quale erano state soggette. L'itinerario descritto coincide anche con un tratto del sentiero europeo E1 che collega la Norvegia con l'Italia.

Lunghezza: **4 km** | Dislivello: **200 m** | Grado di difficoltà: **facile**

M2 Itinerario M2
Magliano de' Marsi - Rosciolo

Da Magliano dé Marsi si segue il percorso che viene utilizzato per raggiungere la Chiesetta degli Alpini, lungo la "via Crucis", riportante 15 immagini sacre incise sul granito nero ad opera del maglianese Giuseppe Di Girolamo ed oltre la quale, su una pista forestale, si perviene ad un manufatto dell'acquedotto. La chiesetta fu innalzata nel 1979, con il patrocinio del Comune, posta simbolicamente come posto di guardia per l'incolumità di Magliano e dedicata alla Madonna (detta dal luogo) "Del Ravone". Svoltando a sinistra, si risale il ripido pendio fino in cima al Monte Lo Pago a quota 1018 m. Ora in piano, nel rimboschimento, si procede verso la Forchetta utilizzando una parte della carrareccia, fino ad incontrare l'itinerario M7 che viene da Massa d'Albe. L'itinerario fin qui descritto coincide anche con un tratto del sentiero europeo E1. Piegando decisamente a sinistra su una pista in erba che scende fino a raggiungere il fosso che divide Monte Lo Pago da Costa Grande. Nel punto in cui il tracciato girando verso destra tocca il greto asciutto del fosso, si piega a destra e si inizia a risalire raggiungendo prima un fontanile abbeveratoio e poi, costeggiando il rimboschimento, il valico in prossimità di Fontecchia. Quest'area ospita le voliere utilizzate nei progetti di reintroduzione del grifone, maestoso rapace con un'apertura alare di circa 3 metri. Qui le condizioni ambientali sono favorevoli e gli animali si sono ben inseriti nel contesto ecologico, con un buon successo riproduttivo. Sulle pendici della montagna è facile infatti avvistare i rapaci in volo. Alla fine della staccionata, continuando in direzione ovest, inizia la discesa, ora su carrareccia, che si segue fino all'abitato di Rosciolo.

Lunghezza: **10 km** | Dislivello: **600 m** | Grado di difficoltà: **media**

M3 Itinerario M3
Rosciolo - Chiesa di Santa Maria in Valle Porclaneta

Il percorso parte da Rosciolo (frazione del Comune di Magliano de' Marsi), borgo medievale arroccato su uno sperone, che mantiene ancora quasi intatto l'assetto medioevale dell'architettura urbana, con due ordini di mura, esterne ed interne, dove ancora oggi si possono ammirare gli antichi archi delle porte di accesso. Dalla piazza del paese (Piazza della Torre), si risale lungo la strada verso il campetto di calcio oltre il quale la strada ora sterrata, in circa 300 metri conduce, in prossimità della curva a sinistra, all'imbocco del tracciato storico che conduceva a S. Anatolia. Dopo circa 300 metri si ritrova la carrareccia precedentemente abbandonata e, percorrendola verso destra, si sale fino a raggiungere la Pianura di Campo con straordinari colpi d'occhio sul massiccio del M.Velino. Si segue la carrareccia ancora per circa 1,5 km trascurando le tracce secondarie, fino al punto in cui si affaccia sulla valle di S. Maria e con una breve discesa, si raggiungono le case ristrutturate e, di lì a poco, la fonte e la Chiesa di Santa Maria in Valle Porclaneta, chiesetta romanica di grande interesse artistico, donata ai monaci cassinesi dai Conti dei Marsi, costruita intorno al 1080 e già annessa ad un monastero benedettino non più presente. Per il rientro a Rosciolo si suggerisce l'itinerario M5.

Lunghezza: **3,5 km** | Dislivello: **200 m** | Grado di difficoltà: **facile**

M4 Itinerario M4
Rosciolo - Monte Carce

Il percorso parte dalla piazza di Rosciolo (Piazza della Torre)e scende lungo la strada verso le fonti "Fonte di Là" e "Fonte 'Gnova" oltre le quali, a destra, inizia il tracciato del sentiero storico che con una non difficile salita, bella e panoramica, consente di raggiungere la sommità di Monte Carce a 1009 m., che offre un affaccio sui piani Palentini e La Maddalena. Sono presenti sulla sommità resti di mura in pietra. Sul Monte Carce infatti, in un primo tempo, doveva trovarsi l'originario nucleo romano di Magliano de' Marsi. Solo nel XII secolo il borgo si sviluppò sull'attuale sito mentre, nel corso del sec. XVIII, l'espansione urbana si estese all'esterno delle mura sul versante meridionale del colle. Nell'area esisteva l'abitato di Carce, scomparso nei documenti a partire dal primo Cinquecento, mentre il toponimo Magliano comparve solo alla metà del sec. XIII.

Lunghezza: **2 km** | Dislivello: **200 m** | Grado di difficoltà: **facile**

M5 Itinerario M5
Rosciolo - Chiesa di Santa Maria in Valle Porclaneta

Il percorso parte dalla piazza di Rosciolo (Piazza della Torre) e scende lungo la strada verso Magliano dé Marsi fino alla fontanella di fronte alla quale si imbocca la strada con segnali stradali per S. Maria in Valle Porclaneta, chiesetta romanica di grande interesse artistico. In corrispondenza dell'ultima abitazione si scende sulla destra su una carrareccia che in pochi metri ed incrocia la sterrata che proviene da S. Martino. Svoltando su questa a sinistra (segnavia M5) la si risale fino ad incontrare ed attraversare la strada asfaltata in prossimità di un ponticello in cemento. Si continua risalendo ancora per circa 200 metri per imboccare la pista a destra che risale quasi parallela alla strada asfaltata per poi allontanarsene, dirigendosi a sinistra verso S. Maria in Valle Porclaneta. Seguendo il tracciato in leggera salita, è possibile ammirare lo splendido albero monumentale con m. 6 di circonferenza: la Roverella di Santa Maria in Valle. Per il rientro a Rosciolo si può utilizzare anche l'itinerario M3.

Lunghezza: **2,5 km** | Dislivello: **200 m** | Grado di difficoltà: **facile**

M6 Itinerario M6
Rosciolo - Chiesa di San Barnaba

Il percorso parte dalla piazza di Rosciolo (Piazza della Torre) e scende lungo la strada verso Magliano de' Marsi fino alla fontanella di fronte alla quale si imbocca la strada con segnali stradali per S. Maria in Valle Porclaneta. In corrispondenza dell'ultima abitazione si scende sulla destra su una carrareccia che in pochi metri incrocia la sterrata che proviene da S. Martino. Attraversata quest'ultima, si inizia a salire lungo il tracciato (segnavia M6), ornato da splendide roverelle e delimitato da un muro in pietre a secco. In circa 1 km di percorso si raggiunge l'antica chiesa di S. Barnaba, posta alle falde del M.Velino, aperta in occasione della processione che si svolge su questo itinerario durante i festeggiamenti in onore di S. Barnaba.

Lunghezza: **2 km** | Dislivello: **100 m** | Grado di difficoltà: **facile**

M7 Itinerario M7
Massa d'Albe - Rosciolo

Dalla piazza del municipio di Massa d'Albe, località con una storia millenaria e di grande rilievo, si risale fino alla Chiesa di Corona ed al fontanile al di sopra del quale, terminata la strada, si svolta a sinistra per seguire il segnavia M7 sulla carrareccia che, in direzione ovest, si dirige verso Colle Castellano per circa 1 km e, dopo aver lasciato a sinistra una traccia con segnavia M1 ed E1 che invece porta a Magliano, svoltando a destra sale fino alla Forchetta. Oltrepassata di pochi metri una struttura in legno a forma di fungo, si trovano i segnavia dei percorsi provenienti da Magliano de' Marsi (M2 ed E1). Si prosegue dritti su una pista in erba che scende fino a raggiungere il fosso che divide monte Lo Pago da Costa Grande. Nel punto in cui il tracciato, girando verso destra, tocca il greto asciutto del fosso, si gira a sinistra. Si prosegue nel fosso su un bellissimo ed emozionante tratto ricco di vegetazione e con tratti di roccia modellata nel tempo dallo scorrere dell'acqua. Si esce dal fossato e tenendosi sulla destra alla fine del campo incolto si continua sul sentiero che in piano consente di raggiungere i primi insediamenti di Rosciolo. Si continua ora su carrareccia fino alla strada asfaltata che proviene da Magliano, la si attraversa in corrispondenza della fontanella e si sale verso il borgo di Rosciolo fino alla piazza. Lungo il percorso, si incontra la Chiesa di Santa Maria delle Grazie.

Lunghezza: **6 km** | Dislivello: **250 m** | Grado di difficoltà: **facile**

M8 Itinerario M8
Massa d'Albe - Forme

Dalla piazza del municipio di Massa d'Albe si risale fino alla chiesa di Corona ed al fontanile al di sopra del quale, terminata la strada, si svolta a destra per seguire il segnavia M8 sulla carrareccia in salita che in direzione nord si dirige verso i valloni per raggiungere Fonte Canale, importante punto di snodo dei diversi sentieri che salgono alle cime del Velino. Dalla fonte si segue ancora la pista sterrata ora in discesa, fino al casale Da Monte e Peschio Rovicino, punto di partenza dei sentieri per il M.Bicchero e per il M. Magnola. Questi ultimi, facenti parte della Rete Sentieristica del Parco naturale Regionale Sirente Velino, sono aperti agli escursionisti dal 15 agosto al 15 febbraio, chiusi invece gli altri periodi dell'anno quando è vietato il passaggio per preservare la nidificazione dei rapaci. Si prosegue su asfalto fino all'abitato di Forme. L'itinerario descritto coincide anche con un tratto del sentiero europeo E1.

Lunghezza: **7 km** | Dislivello: **400 m** | Grado di difficoltà: **medio**

M9 Itinerario M9
Massa d'Albe – Colle San Marco - Massa d'Albe (anello)

Dalla piazza di Massa d'Albe si risale fino alla chiesa di Corona ed al fontanile al di sopra del quale, terminata la strada, si svolta a sinistra per seguire il segnavia M9 sulla carrareccia che in direzione ovest si dirige verso Colle Castellano. Dopo circa 0,5 km e, dopo aver lasciato a destra una traccia con segnavia M7 che si dirige a Rosciolo, si svolta a sinistra per seguire il segnavia M8 che percorre in senso contrario l'itinerario M1 fino alla sella che separa colle S.Marco da Colle Castellano a quota 916 m. A questo punto si svolta a sinistra per imboccare, con segnavia M9, la traccia forestale che guadagna la cima di Colle San Marco per poi scendere verso valle. Raggiunti i primi coltivi si immette su strada interpoderale e, dopo aver attraversato una serie di campi, si raggiunge l'abitato di Massa d'Albe. Presso Corona, è presente il piccolo Santuario della Madonna del Fulmine. Il curioso nome deriva dalla leggenda narrante che l'8 giugno 1795, verso le 15.30, in una giornata in cui non si prevedeva pioggia, inaspettatamente apparve sull'orizzonte una nuvola, che ingrandendosi, si sciolse in calma pioggerellina. Improvvisamente dalla nube scaturì un forte tuono che provocò la caduta di un fulmine sulla piccola chiesa parrocchiale. Le circostanze dell'accadimento furono davvero singolari, come si legge nella relazione rimessa dal parroco al Vescovo diocesano. La folgore, seguita da un repentino ritorno al sereno, senza toccare il campanile (dal quale avrebbe dovuto essere attratta, a causa del metallo delle campane), lo attraversò senza arrecare danni, e non colpì il parroco e il sagrestano intenti alle relative mansioni. L'unico danno provocato dalla folgore fu la caduta di una tela raffigurante S. Giovanni Battista, collocata presso il battistero. A causa di questa caduta l'intonaco retrostante il quadro si sgretolò e lasciò scoperto un affresco della Madonna che tiene in braccio il Divin Figlio benedicente. Si diffuse subito la notizia dello straordinario avvenimento e, per mesi e mesi, da tutta la Marsica i devoti accorsero per venerare l'effigie della Vergine.

Lunghezza: **6 km** | Dislivello: **200 m** | Grado di difficoltà: **facile**

M10 Itinerario M10
Massa d'Albe - Località Da Monte

Dalla piazza di Massa d'Albe si raggiunge, seguendo i segnavia del sentiero M10, la strada che scende fino alla chiesa di Corona. Si prosegue sulla carrareccia per circa 2 km attraverso il piano che si estende alle pendici del Monte Rastegliu fino a raggiungere Rava Grossa, punto in cui si affaccia sul fossato del Varone. Questo sentiero vi condurrà in un trionfo di colori e profumi grazie alla presenza dei suggestivi mandorleti che ricoprono le valli e che ricordano come in passato, la mandorla sia stata quasi l'unica specie di frutto coltivata, rappresentando per la zona una risorsa economica fondamentale insieme alla pastorizia. Traversando ora verso sinistra con traccia di sentiero si raggiunge una carrareccia e ci si immette in prossimità di un tornante in ghiaia. Si prosegue lungo questa traccia e, con l'aiuto dei segnavia bianco-rosso, attraverso una serie di tracce, si guadagna la struttura di casale Da Monte. Per il rientro a Massa d'Albe si suggerisce di utilizzare parte dell'itinerario M8 passando per Fonte Canale.

Lunghezza: **7 km** | Dislivello: **400 m** | Grado di difficoltà: **medio**

M11 Itinerario M11
Forme – Capo La Maina – Forme (anello)

Dalla piazza di Forme si raggiunge, seguendo i segnavia del sentiero M11, la strada sterrata che sale fino alla chiesetta degli Alpini, realizzata dal gruppo locale ed inaugurata nell'agosto 1997 e dove ogni anno viene festeggiato l'anniversario. Si prosegue sulla traccia per circa 0,5 km fino ad incontrare la sterrata che scende da Ovindoli sulla quale ci si immette in discesa e, con tre tornanti, consente di scendere a valico Capo La Maina. Attraversata la strada asfaltata, una carrareccia in discesa consente di rientrare in paese, concludendo l'itinerario ad anello.

Lunghezza: **5 km** | Dislivello: **200 m** | Grado di difficoltà: **facile**

M12 Itinerario M12
Forme – Piè delle Macchie – Forme (anello)

Dalla piazza di Forme si raggiunge, seguendo i segnavia del sentiero M12, la strada sterrata che si dirige verso il borgo di Castelnuovo. Al quadrivio, si svolta e destra ed in lieve discesa si raggiunge un secondo incrocio dove, svoltando a destra, si rientra a Forme.

Lunghezza: **2 km** | Dislivello: **50 m** | Grado di difficoltà: **facile**

M13 Itinerario M13
Percorso delle mura (Alba Fucens)

Attraverso il percorso M13 , progettato proprio per offrire un nuovo punto di vista e una nuova modalità di visita del sito archeologico di Alba Fucens, il visitatore ha modo di effettuare un interessante tour lungo la possente cinta muraria in opera poligonale di circa 3 km che circonda la colonia romana e lungo la quale si aprono le quattro porte: Porta di Massa, ad Est, da cui si accede alla città, Porta Sud, Porta Massima e Porta Follonica.

Lunghezza: **3 km** | Dislivello: **30 m** | Grado di difficoltà: **facile**

Percorso TRAIL
Percorso sportivo (Alba Fucens)

Il tracciato, realizzato come impianto sportivopermanente, è costituito da 3 sezioni, tutte con partenza e arrivo ad Alba Fucens, che consentono all'atleta di ammirare e godere di questo splendido territorio attraverso una "corsa nella storia" con splendide visuali sul sito archeologico.

Lunghezza: **10 km** | Dislivello: **100 m** | Grado di difficoltà: **medio**

Carta dei Percorsi
...a piedi, in bici ed a cavallo

Comune di Magliano de' Marsi
Via Santa Maria di Loreto, 10 - (AQ)
Tel: 0863/516201 - Fax: 0863/515018
www.comune.maglianodemarsi.aq.it

Comune di Massa d'Albe
Piazza Municipio - (AQ)
Tel: 0863/519144 - Fax: 0863/519439
www.comune.massadabe.aq.it

Ufficio Informazioni Turistiche
Piazza della Scuola, 1 Alba Fucens (Massa d'Albe) AQ
Gestore: Cooperativa Alba Fucens
Tel: 0863.449642
mail: uff-info.albefucens@sirentevelino.it

UN SOLE EUROPA
INTERVENTO REALIZZATO AVVALENDOSI DEL FINANZIAMENTO
POR - Competitività Regionale e Occupazione
FESR Abruzzo "FONDO EUROPEO DI SVILUPPO REGIONALE Abruzzo 2007/2013
Asse IV Attività 4.2.1 "Valorizzazione dei territori montani"

Realizzazione SHERPA.com

Comune di Magliano de' Marsi
Metodologie e strumenti di visitor center

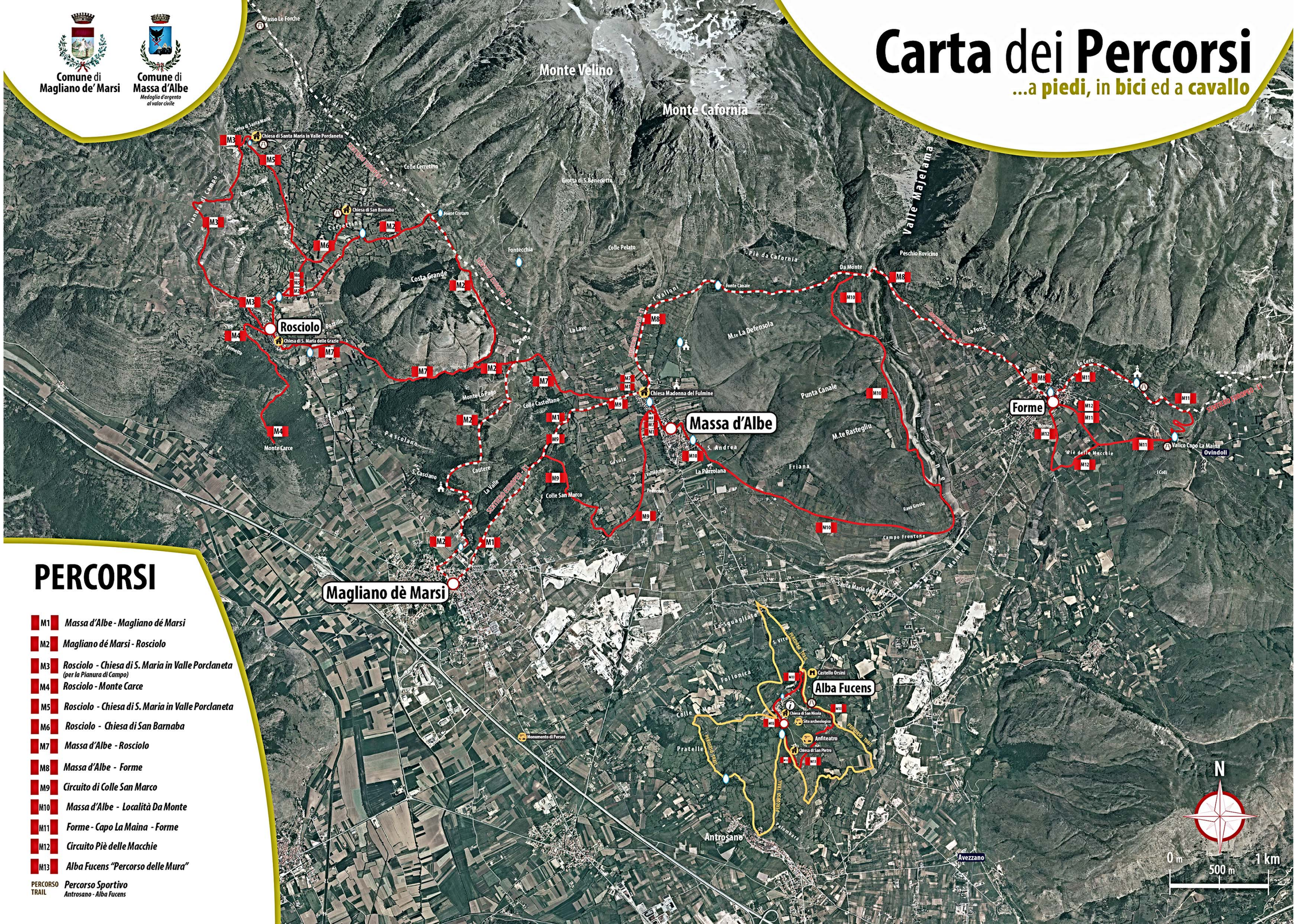
Comune di Massa d'Albe
Metodologie e strumenti di visitor center

Comune di Magliano de' Marsi

Comune di Massa d'Albe
Medaglia d'argento al valor civile

Carta dei Percorsi

...a piedi, in bici ed a cavallo



PERCORSI

- **M1** Massa d'Albe - Magliano dé Marsi
- **M2** Magliano dé Marsi - Rosciolo
- **M3** Rosciolo - Chiesa di S. Maria in Valle Porclaneta *(per la Pianura di Campo)*
- **M4** Rosciolo - Monte Carce
- **M5** Rosciolo - Chiesa di S. Maria in Valle Porclaneta
- **M6** Rosciolo - Chiesa di San Barnaba
- **M7** Massa d'Albe - Rosciolo
- **M8** Massa d'Albe - Forme
- **M9** Circuito di Colle San Marco
- **M10** Massa d'Albe - Località Da Monte
- **M11** Forme - Capo La Maina - Forme
- **M12** Circuito Piè delle Macchie
- **M13** Alba Fucens "Percorso delle Mura"

PERCORSO TRAIL Percorso Sportivo
Antrosano - Alba Fucens