

dal verde dei **PARCHI NAZIONALI D'ABRUZZO** al blu del mare sulla **COSTA DEI TRABOCCHI**



Programma di viaggio

1° giorno

Milano / Sulmona / Roccasale

Ritrovo dei partecipanti verso le ore 07.00 a Cisliano (e, in seguito, a Cesano e Milano/MM Bisceglie, incontro con l'accompagnatrice e partenza in bus via autostrada A1/A14 Pranzo libero lungo il percorso.

Verso le 16.30 arrivo in Abruzzo, a **Sulmona**, nella Valle Peligna, ai piedi del Monte Morrone e patria di Ovidio, poeta dell'amore. Visita con guida al centro storico della cittadina considerato tra i più belli e meglio conservati d'Abruzzo ed ai principali monumenti tra cui il meraviglioso

Palazzo della SS. Annunziata che costituisce, assieme alla Chiesa, uno dei più interessanti monumenti della città; ammireremo anche la Chiesa di S. Francesco della Scarpa (del 1200), la Basilica di S. Panfilo, eretta sui resti del tempio di Apollo e Vesta; l'acquedotto medievale (XIII sec.), suggestivo monumento rettilineo con 21 arcate.

Passeggiata nel centro storico con possibilità di acquistare i confetti, da quelli lustreggianti in cellophane multicolore a quelli confezionati a cestelli, fiori frutta e spighe.

Al termine delle visite sistemazione all'hotel Le Ginestre 3* di **Roccasale** (o similare), cena e pernottamento.





2° giorno

Roccacasale – escursione a Scanno e nel Parco Nazionale d'Abruzzo

Prima colazione in hotel
Partenza per **Scanno**, dove giugeremo attraverso un paesaggio unico caratterizzato dalle spettacolari “**Gole del Sagittario**”, uno strepitoso canyon calcareo, una delle riserve naturali più belle d'Abruzzo.

Visita al centro storico della cittadina, situata sull'omonimo lago a forma di cuore, tra i più caratteristici della regione, e ai suoi monumenti tra i quali la Chiesa Parrocchiale di Santa Maria della Valle. Il paese conserva intatti usi e costumi della

tradizione abruzzese: è infatti possibile scorgere tra i vicoli del paese le anziane signore con il vestito tradizionale e osservare gli artigiani orafi preparare gioielli in filigrana tra i quali la tradizionale “presentosa”.

Sosta in una pasticceria del luogo per la degustazione del dolce tipico “pan dell'orso”. Pranzo in ristorante. Proseguimento per il **Parco Nazionale d'Abruzzo**. Sosta a **Civitella Alfedena**, il più piccolo paese della vallata, che incanta subito per le forme graziose ed armoniose

dell'architettura, che lascia intravedere ancora case in pietra e vicoli strettissimi in cui “perdersi” durante una passeggiata all'insegna della tradizione. Nel pomeriggio, dopo aver costeggiato il lago di Barrea, visita di **Pescasseroli**, centro amministrativo del Parco. Visita al centro storico, con molti edifici realizzati in pietra locale, ornati di fiori e ricco di negozi di artigianato. Rientro in hotel. Cena e pernottamento.



3° giorno

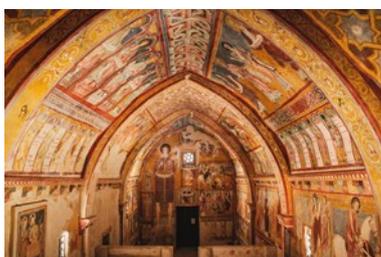
Roccacasale – escursione nell'Aquilano e al Gran Sasso

Prima colazione e cena in hotel. Pranzo in ristorante.

Un'altra intera giornata in escursione: la prima sosta sarà a **Bominaco** per la visita alla Chiesa di S. Maria Assunta e soprattutto all'Oratorio di S. Pellegrino, considerato la cappella sistina d'Abruzzo, una piccola cappella completamente affrescata nel XIII secolo, realizzata grazie al contributo dell'imperatore Carlo Magno. Proseguimento per

Santo Stefano di Sessanio, antico dominio dei Medici e oggi considerato tra i 100 borghi più belli d'Italia. Sosta per una breve visita al borgo medioevale, alla Torre merlata e alla Parrocchiale di S. Stefano e, infine, per una gustosa degustazione dei famosi pecorini del Gran Sasso, classico prodotto della tradizione agro-pastorale. Nel pomeriggio visita de **L'Aquila** capoluogo di regione e con i suoi monumenti che sono tornati al loro antico splendore dopo il

devastante terremoto del 2019: piazza Duomo, La Fontana delle 99 Cannelle, la chiesa S. Maria di Collemaggio, la chiesa di San Bernardino da Siena, il Castello Cinquecentesco (visita esterna). Rientro in hotel nel tardo pomeriggio.



4° giorno

Roccacasale



Prima colazione e cena in hotel. Pranzo in ristorante con tipicità gastronomiche stagionali.

Partenza col bus per la stazione ferroviaria di Sulmona e partenza alle ore 8,30 o alle 10,00; brevi soste verranno effettuate nei centri del Parco Nazionale della Majella.

Il treno attraverserà l'Altopiano delle

Cinquemiglia e, in base al programma della giornata, le stazioni di Campo di Giove, Palena, Pescocostanzo, Rivisondoli, Roccaraso, fino a Castel di Sangro, Carovilli o Isernia.

Nel pomeriggio possibilità di visita guidata in uno dei borghi sopracitati oppure escursione nella natura per ammirare i colori dei boschi e delle faggete delle aree

protette della zona. Rientro alla stazione di Sulmona verso le ore 19, quindi in pullman in hotel.

L'itinerario del viaggio in treno potrebbe essere modificato dal gestore della linea, ma la giornata sarà comunque dedicata al viaggio in treno



5° giorno

Roccacasale / Fossacesia / Costa dei Trabocchi / Ortona / Rocca S. Giovanni



Prima colazione in hotel. Partenza in direzione di **Fossacesia** per la visita all'Abbazia benedettina di San Giovanni in Venere, una delle più belle della regione, che la storia vuole edificata sui resti di un tempio dedicato a Venere. La struttura è ubicata su un'altura che domina il golfo da dove lo sguardo si apre su tutta la **Costa dei Trabocchi**.

Sosta in un frantoio per la degustazione dell'olio extravergine di oliva delle colline frentane. Trasferimento a Punta Tufano, un angolo di suggestiva bellezza paesaggistica caratterizzata da calette e rocce sopra alle quali si distende un "Trabocco", una straordinaria macchina

da pesca simile a una ragnatela di assi, pali e reti a bilancia, collegata con la terraferma mediante esili passerelle di legno. Pranzo di pesce su un trabocco (nota: in caso di inagibilità del trabocco a causa di avverse condizioni meteo il pranzo sarà consumato in ristorante).

Nel pomeriggio ci sposteremo a **Ortona**, cittadina marinara dal territorio costiero, alto e

frastagliato e dalle suggestive formazioni di pietra arenaria. Breve visita della cittadina, alla Basilica di San Tommaso Apostolo e ai ruderi del Castello Aragonese che domina il porto commerciale, tra i più importanti del medio Adriatico. Al termine delle visite, sistemazione all'hotel Villa Medici 4* situato a **Rocca San Giovanni**, tra la collina e il mare (o simile): cena e pernottamento.



6° giorno

Rocca S. Giovanni / Loreto / Milano

Dopo la prima colazione, inizio del viaggio di ritorno. Dopo circa due ore e mezza, arriveremo a **Loreto**, ove sosteneremo per la visita individuale del famoso **Santuario della Santa Casa**, un raro esempio di basilica fortezza, che in tre secoli, grazie alla collaborazione di valenti artisti tra cui il

Bramante e il Vanvitelli, è sorta per custodire, nel suo cuore, un prezioso gioiello: le mura della Santa Casa di Maria di Nazareth che, secondo la tradizione cristiana, venne prodigiosamente trasportata in volo dagli angeli fino a Loreto. All'interno della basilica è anche conservata la statua della "Madonna

Nera" (di volto scuro come si usava nelle icone più antiche), protettrice degli aviatori e al centro della devozione mariana. Pranzo in ristorante, quindi proseguimento del viaggio verso nord con arrivo a Milano e nelle altre località in serata.

