



**RISERVAMAB**  
*Collemeluccio - Montedimezzo*  
**AL TOMOLISE**

# GUIDA TREKKING & MTB



Testi: **Alessandro Colombo, Michele Minotti.**  
Cartografia: **Michele Minotti.**

In copertina foto di **Fabio Coppi.**

Fotografie: **Carmen Giancola, Michele Minotti, Associazione di Promozione Sociale. Attraverso il Molise, Angela Tavone, Andrea Di Girolamo - Associazione Ophrys - [www.molisealberi.com](http://www.molisealberi.com).**

Impaginazione: **nerolucido**

© *Consorzio ASSO MAB Alto Molise, P.zza G. Marconi, 24 Roccasicura - Isernia. Tutti i diritti di riproduzione, anche parziale, del testo, delle cartine e delle illustrazioni sono riservati.*

#### *Ringraziamenti*

si ringrazia il **Prof. Paolo Di Martino**, la **Prof.ssa Piera Di Marzio** e lo staff del **Laboratory of Natural Resources & Environmental Planning** dell'**Università degli Studi del Molise** per il prezioso contributo.

*"Realizzazione applicazioni itinerari turistici, inerente i lavori di "RECUPERO E VALORIZZAZIONE DEI TRATTURI "CELANO-FOGGIA" E "CASTEL DI SANGRO-LUCERA" E SITI PROSSIMI ALLE ASTE TRATTURALI CON PRE- SENZA DI OPERE DI FORTIFICAZIONE E CINTE MURARIE" (Delibera di Giunta Regionale n. 1143 del 30.12.2010).*



## SCARICA L'APP Alto Molise Itinerari



Download delle guide, mappe, tracce GPS e POI:  
**[www.riservamabaltomolise.it](http://www.riservamabaltomolise.it)**

### **Consorzio**

Riserva della Biosfera Alto Molise c/o Posto Fisso CFS di Montedimezzo (IS)  
e-mail: [info@riservamabaltomolise.it](mailto:info@riservamabaltomolise.it) / [direzione@riservamabaltomolise.it](mailto:direzione@riservamabaltomolise.it)  
[info@assomab.it](mailto:info@assomab.it)

# GUIDA TREKKING & MTB



# INDICE

Le riserve unesco man and the biosphere (mab)	pag. 5
La riserva mab Collelemeluccio-Montedimezzo Alto Molise	pag. 6
Consorzio asso mab alto molise	pag. 7
Come arrivare	pag. 8
Come utilizzare la guida	pag. 9
Le informazioni ed i contenuti inseriti per i percorsi	pag. 10
Equipaggiamento	pag. 15
Poi	pag. 15
Contatti e segnalazioni	pag. 15
Sezione itinerari	pag. 17



- Ad oggi le Riserve sono 631, di cui dieci in Italia, distribuite in 119 Paesi. La distribuzione nelle sotto-reti è la seguente: 64 in Africa (28 Paesi), 27 negli Stati Arabi (11 Paesi), 130 in Asia e nel Pacifico (23 Paesi), 290 in Europa e Nord America (36 Paesi), 120 in America Latina e Caraibi (21 Paesi).

## LE RISERVE UNESCO MAN AND THE BIOSPHERE (MAB)

*Il Programma intergovernativo "L'Uomo e la Biosfera" (Man and the Biosphere - MAB) è stato avviato nel 1971 (ha da poco festeggiato i suoi primi quarant'anni) con lo scopo di contribuire al mantenimento di un equilibrio, duraturo nel tempo, tra l'uomo e il suo ambiente naturale attraverso la realizzazione di modelli di sviluppo sostenibile per le comunità locali.*

*I punti salienti:*

- 1974 Definizione del concetto di "Riserva della Biosfera": ecosistemi terrestri e costiero-marini individuati a livello mondiale per il loro elevato valore naturalistico e culturale.
- 1976 Istituzione della rete mondiale delle Riserve della Biosfera (*World Network of Biosphere Reserves - WNBR*), con l'obiettivo di permettere la condivisione di esperienze e idee a scala nazionale, regionale (in senso continentale e/o culturale) e internazionale.
- 1984 UNESCO, UNEP e IUCN adottano il "Piano d'azione per le Riserve della Biosfera" redatto nel Congresso tenutosi a Minsk (Bielorussia) nel 1983 e mai realizzato.
- 1985 Uno *Scientific Advisory Panel for Biosphere Reserves* ridefinisce il concetto di Riserva della Biosfera, esplicitandone le tre funzioni complementari: *conservazione, sviluppo e supporto logistico*.
- 1986
- 1995 La "Conferenza Internazionale delle Riserve della Biosfera" di Siviglia (Spagna) porta all'approvazione di due documenti fondamentali: la Strategia di Siviglia (*Seville Strategy*), che ingloba negli obiettivi del Programma quanto emerso dalla Conferenza Internazionale su Ambiente e Sviluppo e dall'Agenda 21, e il Quadro Statutario per la Rete Globale delle Riserve della Biosfera (*Statutory Framework of the WNBR*).
- 2000 In un incontro a Pamplona (Spagna), "Seville+5", vengono intraprese azioni (individuazione di priorità, di ostacoli, di emergenze) volte al soddisfacimento della Strategia di Siviglia.
- 2008 Nel 3° Congresso mondiale delle Riserve della Biosfera tenutosi a Madrid (Spagna), l'ICC definisce il Piano d'Azione di Madrid 2008-2013 (*Madrid Action Plan - MAP*).
- 2016 Il 4° Congresso mondiale delle Riserve della Biosfera intitolato "A New Vision for the Decade 2016-2025" si terrà a Lima (perù) dal 14 al 17 marzo 2016, con l'obiettivo di:
  - effettuare una verifica dell'implementazione del Piano d'Azione di Madrid 2008-2013, della Strategia di Siviglia e del Quadro Statutario;
  - individuare le lezioni imparate e le nuove sfide che dovranno essere affrontate dalla Rete Globale delle Riserve della Biosfera;
  - sviluppare e lanciare un Piano d'Azione per le Riserve della Biosfera per il decennio 2016-2025.

## LA RISERVA MAB COLLEMELUCCIO MONTEDIMEZZO ALTO MOLISE



La Riserva della Biosfera Collemeluccio-Montedimezzo (costituita dalle Foreste demaniali di Collemeluccio e di Montedimezzo), designata nel 1977 dal Ministero per l'Agricoltura e per le Foreste, in seguito alla necessità di adottare i criteri di suddivisione in aree omogenee per finalità (zonizzazione) previste dal programma MAB, è stata interessata da un progetto di ampliamento che ha compreso i territori limitrofi. La nuova delimitazione e la suddivisione dei nuovi territori è avvenuta attraverso la collaborazione di diversi enti, che hanno collaborato ad un ambizioso progetto di ricerca con il fine di presentare all'UNESCO la proposta di ampliamento ai nuovi territori e il nuovo nome: Riserva MAB Collemeluccio-Montedimezzo Alto Molise. Il progetto ha visto l'impegno di sette Comuni che hanno messo a disposizione l'intero territorio in un processo volontario che ha previsto un lungo processo partecipativo di coinvolgimento delle comunità locali.



L'attuale riserva si estende su 25260 ettari in un contesto geografico molto articolato, caratterizzato da zone collinari intervallate da piccole pianure e zone tipicamente montane. L'area è contraddistinta da un'elevata naturalità dove la superficie forestale, caratterizzata dalla presenza del cerro e del faggio, occupa circa il 65% della superficie della riserva e dove le superfici urbane occupano meno dell'1%. Il territorio è strettamente legato al paesaggio storico e culturale, come testimoniano gli antichi insediamenti Sanniti e le vie della Transumanza (Tratturi), ancor oggi presenti e caratterizzati dalla presenza di specie erbacee e arbustive spesso legate alla presenza di Habitat di Direttiva Comunitaria.

## **CONSORZIO ASSO MAB ALTO MOLISE**



Per la realizzazione dell'ampliamento della Riserva MAB, nel 2006 è stato costituito il Consorzio ASSO MAB Alto Molise. Membri effettivi del Consorzio sono i Comuni di Carovilli, Chiauci, Pescolanciano, Pietrabbondante, Roccasicura, San Pietro Avellana e Vastogirardi (ovvero i Comuni i cui territori sono oggetto dell'ampliamento della Riserva MAB), cui si aggiungono, come membri di diritto, l'Università degli Studi del Molise, l'Ufficio Territoriale per la Biodiversità di Isernia del Corpo Forestale dello Stato e la Regione Molise. Tutti i membri del Consorzio hanno condiviso gli obiettivi prioritari di realizzare una nuova proposta di candidatura e di mettere in pratica un nuovo modello di gestione sostenibile e integrato. In questo senso, il Consorzio ASSO MAB Alto Molise è il principale responsabile della gestione della Riserva della Biosfera Collemeluccio-Montedimezzo Alto Molise.



## COME ARRIVARE

La riserva è situata a Nord-ovest della Provincia di Isernia, nell'Alto Molise, a confine con l'Abruzzo.



**Da Roma:** Autostrada A1 Autostrada del Sole direzione sud fino all'uscita di San Vittore, Strada Regionale 430 della Valle del Garigliano in direzione di S. Vittore, Statale 6 Via Casilina direzione S. Pietro Infine/Venafrò, Statale 85 Venafrana direzione Isernia, Statale 650 Fondo Valle Trigno.

**Da Napoli:** Autostrada A1 Autostrada del Sole direzione nord fino all'uscita di Vairano, Statale 85 Venafrana direzione Isernia, Statale 650 Fondo Valle Trigno.

**Da L'Aquila:** Statale 17 Appulo-Sannitica direzione sud verso Castel di Sangro, Statale 652 Fondo Valle Sangro.

**Da Pescara/Vasto:** Autostrada A14 Adriatica direzione sud fino all'uscita di Montenero di Bisaccia-Vasto sud-San Salvo, Statale 650 Fondo Valle Trigno.

**Da Foggia:** Autostrada A14 Adriatica direzione nord fino all'uscita di Montenero di Bisaccia-Vasto sud-San Salvo, Statale 650 Fondo Valle Trigno.



**Dalla Stazione Ferroviaria di Isernia** partono gli autobus del servizio sostitutivo che raggiungono le stazioni: Pescolanciano-Chiauci, Carovilli-Roccasicura, Vastogirardi, Villa S. Michele, S. Pietro Avellana-Capracotta.



## COME UTILIZZARE LA GUIDA

Le informazioni inserite nella presente guida rappresentano, unitamente al materiale da scaricare e stampare attraverso il portale della Riserva MAB, la migliore soluzione per muoversi sul territorio della Riserva in maniera autonoma. Si consiglia vivamente di scaricare il materiale dei singoli itinerari anche per i fruitori dell'applicazione per Tablet e Smartphone<sup>1</sup>. Molti sentieri proposti ricalcano piste forestali e carrarecce prive di una segnaletica standard, pertanto l'escursionista dovrà fare affidamento alle informazioni e ai contenuti digitali del presente prodotto. Si consiglia di seguire i semplici suggerimenti, di seguito proposti, in modo da affrontare le escursioni in tranquillità, apprezzando appieno il paesaggio tratturale, la rete sentieristica delle Riserve Naturali Orientate di Montedimezzo e Collemeluccio, nonché la viabilità secondaria presente nei territori della Riserva.

- Effettuare il download relativo alla proposta scelta attraverso l'utilizzo del QR code o del link riportato;
- Visualizzare la proposta utilizzando il file KML o GPX. Questi file sono facilmente eseguibili attraverso software specifici oppure utilizzando piattaforme gratuite sul web come Google™ Earth o altro equivalente. Tale operazione aiuta ad inquadrare l'area relativa all'escursione scelta ed agevolare così la sua dettagliata programmazione.
- Caricare sul GPS, o su Smartphones dotati di software di navigazione adatto all'escursionismo, i file GPX o KML<sup>2</sup> ;
- Caricare sul proprio GPS, se l'escursionista lo ritiene opportuno, le mappe offline per la navigazione sul percorso<sup>3</sup>;
- Scaricare e stampare la cartografia della proposta escursionistica su formato opportuno<sup>4</sup> oppure munirsi di cartografia adeguata;
- Stampare la descrizione dettagliata del percorso<sup>4</sup>;
- Azzerare l'odometro del GPS all'inizio di ogni escursione.

1 *Prestare particolare attenzione alla durata della batteria dello smartphone, si consiglia di equipaggiarsi con accumulatori supplementari.*

2 *File forniti nel datum UTM-WGS84-33N.*

3 *File KMZ supportato da GPS come GARMIN® e file mappa per oruxmaps®.*

4 *Stampare su A3.*

## LE INFORMAZIONI ED I CONTENUTI INSERITI PER I PERCORSI

### **Mappa semplificata**

Fornisce unicamente una visione d'insieme dell'itinerario riportato in colore arancione.

### **DETTAGLI TECNICI**

**Luogo di partenza:** luogo di partenza dell'escursione;

**Luogo di arrivo:** luogo di arrivo dell'escursione;

**Lunghezza percorso:** (i km riportati sono quelli complessivi dalla partenza, ad eccezione di dove specificato diversamente);

**Dislivello:** somma dei vari dislivelli parziali in salita e discesa, espressi in metri;

**Durata:** tempo medio di percorrenza espresso in ore e minuti, soste escluse. La durata indicata fa riferimento ad un escursionista mediamente allenato che, in un'ora di cammino su facile sentiero in salita, guadagna in quota circa 300 metri di dislivello e che, in discesa, si atesta a circa 350 metri. Su di un percorso, ondulato o in piano, il tempo di percorrenza si atesta all'incirca a 4 chilometri l'ora. In Mountain Bike, un biker mediamente allenato è in grado di percorrere, su un percorso ondulato e su sterrato, circa 8 chilometri in un'ora;

**Pavimentazione:** percentuale di sentieri, carrarecce, piste e strade asfaltate;

**Grado di difficoltà:** secondo la scala proposta dal Club Alpino Italiano. Valida anche per i percorsi in Mountain Bike ricadenti nell'area della riserva. Sono state riportate unicamente le classi ricadenti dei percorsi proposti.

### **TREKKING**



**Sentiero turistico:** itinerario, di ambito locale, che si sviluppa su carrarecce, mulattiere o evidenti sentieri nelle immediate vicinanze di paesi, località turistiche e vie di comunicazione. Riveste particolare interesse per passeggiate facili di tipo culturale, turistico o ricreativo (nella scala di difficoltà CAI è classificato T - itinerario escursionistico - turistico);



**Sentiero escursionistico:** sentiero privo di difficoltà tecniche equiparabile a mulattiere realizzate per scopi agro-silvo-pastorali, militari, sentieri di accesso a rifugi o collegamenti fra valli vicine (nella scala di difficoltà CAI è classificato E - itinerario escursionistico privo di difficoltà tecniche);



### **Mountain Bike**

**MC:** (per cicloescursionisti di media capacità tecnica) percorso su sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce...) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole: tutte le strade rientranti nelle categorie di tratturi, carrarecce, piste agro-silvo-pastorali o di servizio a impianti, strade militari alpine ecc., che sono agevolmente percorribili da veicoli fuoristrada e non da una

comune autovettura, segnate da solchi e/o avvallamenti o con presenza di detrito che non penalizza la progressione (ma che induce a cambiare la traiettoria per cercare un passaggio più agevole). Mulattiere selciate, sentieri inerbiti o in terra battuta, con fondo compatto e scorrevole, senza ostacoli (solchi, gradini) rilevanti, dove l'unica difficoltà di conduzione è data dalla presenza di passaggi obbligati che impongano precisione di guida.



**BC:** (per cicloescursionisti di buone capacità tecniche) percorso su sterrate molto sconnesse ed accidentate, mulattiere e sentieri dal fondo piuttosto sconnesso ma abbastanza scorrevole oppure compatto ma irregolare e con qualche ostacolo naturale (per es. gradini di roccia o radici); strade sterrate percorribili solo ed esclusivamente da veicoli fuoristrada dal fondo sconnesso ed irregolare e con solchi e piccoli gradini; mulattiere e sentieri che presentano un fondo sconnesso, con detrito instabile, e con occasionali e modesti ostacoli elementari (radici, gradini non molto alti, avvallamenti) - mulattiere e sentieri che presentano un fondo abbastanza compatto ma con presenza significativa di ostacoli elementari, radici o gradini non troppo elevati; in generale, oltre ad una buona conduzione e precisione di guida in passaggi obbligati, è anche richiesto un discreto equilibrio.

### Segnaletica-segnavia

Informazioni inerenti alla presenza di segnaletica e/o segnavia standard, numero e/o sigla.

### Accesso

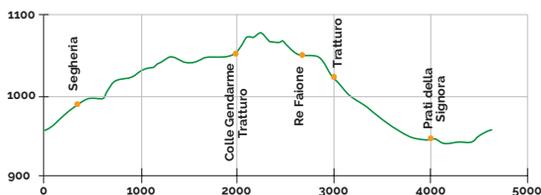
Informazioni utili per raggiungere la località dove ha inizio l'itinerario o informazioni legate alle norme d'accesso dei percorsi.

### Note

Informazioni aggiuntive sull'itinerario.

### Profilo altimetrico

Fornisce, in veste grafica, l'andamento del tragitto dell'itinerario, in chilometri o metri lineari (asse x), rispetto all'altitudine (asse y), espressa in metri s.l.m.. Nel profilo sono anche riportati i toponimi su scritte verticali.



## Emergenze naturalistiche e storiche

Elementi naturali e storici di rilevanza presenti sul percorso o in prossimità di esso.

### Descrizione

Riporta le informazioni pratiche per facilitare la percorrenza degli itinerari, riportando i tempi di percorrenza unicamente per il trekking e il chilometraggio complessivo dalla partenza.

### Mappe

La cartografia presente nella guida è rappresentata da mappe derivate realizzate per facilitarne l'utilizzo di un'escursionista alle prime armi. Oltre ad avere inserito le classiche informazioni quali la viabilità secondaria o le principali attrazioni, abbiamo inserito lo sfumo tridimensionale e i range altimetrici. Questi ultimi, grazie alle gradazioni di colori, permettono all'escursionista di visualizzare le differenze altimetriche sulla cartina, in modo tale da avere un confronto rapido sulla difficoltà di un itinerario. Sulle singole cartografie è stato riportato il reticolato chilometrico in formato WGS84 33 Nord nonché la scala in formato grafico. Le cartografie presentano scale differenti, pertanto gli elementi grafici possono presentarsi di differenti dimensioni. Le mappe sono aggiornate a maggio 2014.

### Legenda



#### INFORMAZIONI TURISTICHE

Comando Stazione Carabinieri



Polizia Municipale



Ospedale



Guardia Medica



Farmacia



Museo



Pareti arrampicata



Ristorante - Pizzeria - Osteria - Agriturismo



Albergo - B&B - Ostello



Bar



Stazione di rifornimento



Servizio di trasporto pubblico



Stazione ferroviaria - tratta turistica



Riserva Naturale Orientata



Area Archeologica

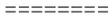
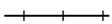
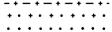


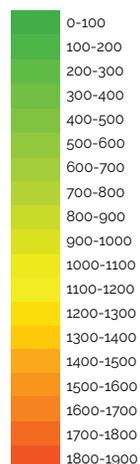
Abbazia - Eremi - Chiese isolate



Cimitero

## TOPOGRAFIA

	Itinerario
	Strade statali
	Strade provinciali
	Ponti
	Gallerie
	Viabilità secondaria asfaltata
	Carrarecce
	Mulattiere - Sentieri - Piste forestali
	Rete ferroviaria
	Tessuto urbano continuo e discontinuo
	Cime
	Curve di livello – equidistanza 25 metri
	Direttrici principali e secondarie
	Sorgenti - Fonti
	Fiumi - Torrenti
	Laghi - invasi artificiali
	Regione - Provincia - Comune
	Limite Riserva Naturale Orientata
	Tratturo
	Aree boscate
	Range altimetrici 



## EQUIPAGGIAMENTO

L'attrezzatura varia in funzione della difficoltà e della durata dell'escursione (es.: escursioni di più giorni). Per semplicità elenchiamo l'equipaggiamento/attrezzatura che riteniamo "obbligatorio" per effettuare in sicurezza il trekking o MTB. Per maggiori informazioni potete visitare la sezione equipaggiamento sul sito della "[Molise Explorer](#)".

- GPS o Smartphone dotati di software di navigazione adatti all'escursionismo.
- Cartina del percorso
- Zaino da trekking o zaino MTB
- Caschetto MTB
- Scarponi da montagna impermeabili e ghette (escursioni invernali o scarpette da MTB)
- Giacca a vento impermeabile
- Cappello e/o fascia
- Guanti (escursioni invernali o MTB)
- Occhiali da sole sportivi
- Crema solare
- Pompa
- Leve per copertone
- Gonfia e ripara (non solo per le tubeless)
- Camera d'aria di scorta
- Ricambio completo
- Acqua

## POI

"Point Of Interest", nella sezione download è possibile scaricare per il GPS, le segnalazioni dei POI inserite nell'APP. I POI non sono necessariamente informazioni interessanti, ma in alcuni casi possono avere una certa rilevanza per l'utente. Alcuni esempi di tipi di POI sono: chiese, scuole, municipi, edifici distintivi, uffici postali, negozi, locali commerciali, parcheggi e piazzole di sosta, attrazioni turistiche.

## CONTATTI E SEGNALAZIONI

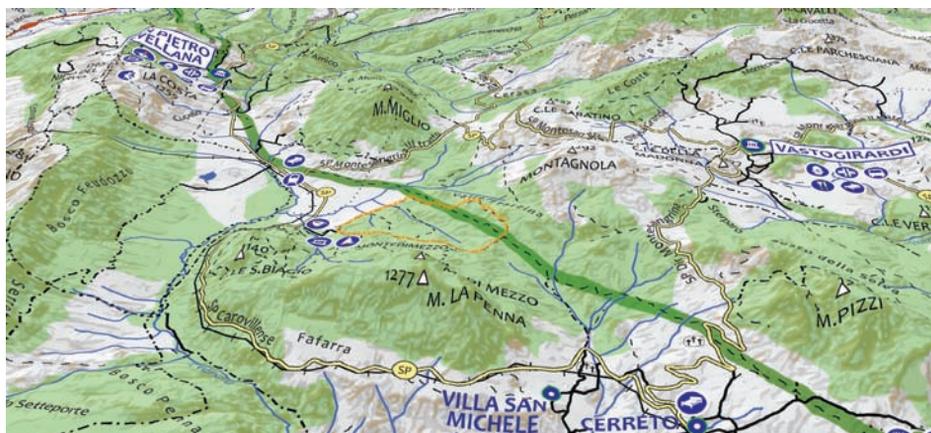
Per qualsiasi segnalazione inerente agli itinerari proposti nella presente guida o all'utilizzo della mappe per i supporti GPS contattaci al seguente indirizzo email [info@moliseexplorer.com](mailto:info@moliseexplorer.com) o visita il sito [www.moliseexplorer.com](http://www.moliseexplorer.com).

Per segnalazioni inerenti allo stato di manutenzione dei sentieri puoi contattare il Consorzio ASSO MAB Alto Molise al seguente indirizzo email [info@assomab.it](mailto:info@assomab.it) o la Riserva MAB Collemeluccio-Montedimezzo Alto Molise al seguente indirizzo email [info@riservamabaltomolise.it](mailto:info@riservamabaltomolise.it).

SEZIONE  
**ITINERARI**



# 1. SENTIERO DEL FAIONE



(download)

**Luogo di partenza e arrivo:** Comando CFS Montedimezzo - Riserva Naturale Orientata Montedimezzo, Vastogirardi, 955 m s.l.m.

**Lunghezza percorso:** 4,7 km, giro ad anello.

**Dislivello:** 185 metri.

**Durata:** 1 ora e 30 minuti.

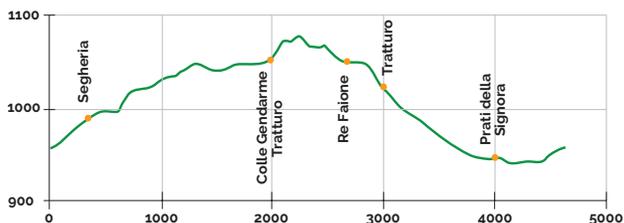
**Pavimentazione percorso:** 78% pista forestale – 22% sentiero.

**Grado di difficoltà:** T.

**Segnaletica:** non conforme allo standard CAI, numero sentiero S8-S9-S10-S2.

**Accesso:** Lasciate le macchine nell'ampio parcheggio, in prossimità del chiosco situato sulla SP Carovillense, a circa 4,5 km dall'abitato di San Pietro Avellana, prendiamo la piccola strada asfaltata che conduce verso il cuore della Riserva e verso il centro visite, da cui il percorso ha inizio.

**Note:** Il passaggio nella Riserva può avvenire unicamente attraverso comunicazione (preavviso di 20 giorni) all'Ufficio Territoriale per la Biodiversità (UTB) di Isernia: tel. 08653935, e-mail [utb.isernia@corpoforestale.it](mailto:utb.isernia@corpoforestale.it). Anche se lungo il percorso sono presenti "isolati" abbeveratoi e fontane è consigliato vivamente di non abbeverarsi.





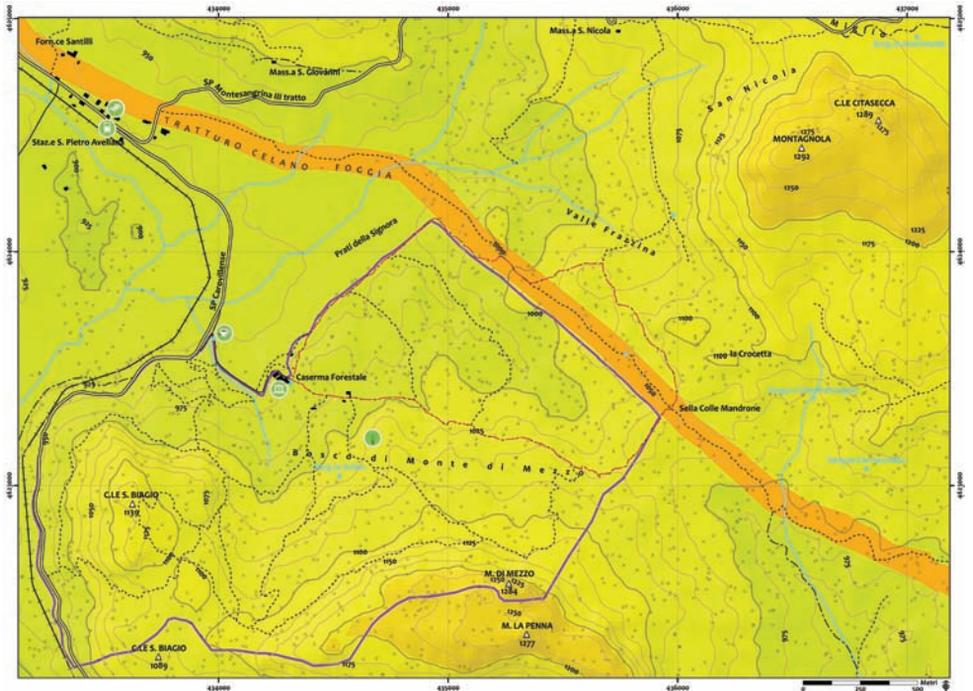
**Emergenze naturalistiche e storiche:** Abetina (*Abies alba*) • Re Faione (faggio secolare) • Area faunistica.

**Descrizione itinerario:** dal piazzale del centro visite/museo naturalistico, in prossimità della fonte e delle voliere, prendiamo la stradina asfaltata che sale, direzione sud-est. Percorsi circa 150 di metri, dopo aver lasciato sulla destra il recinto dei Daini, scorgiamo il primo bivio sulla destra e proseguiamo dritto, direzione est, lungo il sentiero S8. Dopo pochi metri si arriverà in un ampio piazzale, dove è presente sulla nostra sinistra la segheria. Continuiamo procedendo verso il bosco e al bivio proseguiamo dritto, sulla pista forestale in piano, direzione est, seguendo le indicazioni per il sentiero S8 – Sentiero del Faione 1. La pista forestale, dopo un breve tratto in piano, incomincia a salire immergendosi nel bosco di Cerro con presenza di Abete bianco. All'incirca dopo 10 minuti di cammino, sulla nostra sinistra possiamo scorgere il bivio poco evidente del sentiero S2, continuiamo dritto sulla pista forestale principale che per un breve tratto sale decisa. Abbiamo da poco superato i 1000 metri s.l.m. e pian piano il bosco di Cerro lascia il posto ad un bosco misto di Cerro e Faggio e ad un sottobosco caratterizzato dalla presenza di cardamini e anemone. Dopo circa 15 minuti di marcia, a circa 900 metri dal punto di partenza dell'itinerario, sulla sinistra scorgiamo il bivio per il sentiero S3, proseguiamo dritto, direzione est, continuando l'ascesa. Facendo attenzione possiamo scorgere nel bosco la presenza sempre più copiosa dell'Abete bianco. Continuiamo sulla pista forestale facendo attenzione al km 1.3, a circa 25 minuti di cammino, dove al bivio continuiamo dritto sul sentiero S8, direzione est. Dopo aver percorso pochi metri dal bivio scendiamo sulla pista per raggiungere una piccolissima area in piano, al culmine della

quale troviamo un cancello e relativo passaggio per escursionisti. Superato il cancello si continua sulla pista che attraversa un giovane bosco per arrivare dopo circa 35 minuti, dopo aver percorso all'incirca 2 km, al limite della Riserva Naturale Orientata e sul Tratturo Celano-Foggia; siamo sulla Sella Colle Mandrone (zona aperta che si sviluppa sul Tratturo, perimetrata da bosco). Prestando attenzione, poco prima di arrivare sul Tratturo possiamo scorgere nelle vicinanze di una vecchia tabella della riserva un cippo tratturale. Dalla Sella Colle Mandrone ci spostiamo verso il sentiero/pista S9, che sale deciso verso il bosco, direzione nord-est. Al termine della salita sulla nostra destra possiamo scorgere un'area pic-nic. Dopo aver percorso gli ultimi strappi in salita, la pista inizia a scendere dolcemente portandoci verso Re Faione. Si supera una ripida discesa utilizzando delle scalette in legno per arrivare ai piedi dell'imponente albero, km 2.8, a circa 45 minuti dall'inizio del itinerario. Ammirato il grosso esemplare di Faggio, continuiamo sul sentiero S10 che prosegue in direzione ovest, facciamo attenzione a non continuare scendendo sulle scalette il legno, è un altro itinerario che porta a Vastogirardi. Il sentiero continua a scendere attraversando il bosco di Faggio e al km 3, bivio, a circa 50 minuti di cammino ritroviamo il Tratturo Celano-Foggia; possiamo ammirare anche Monte Miglio. Al bivio seguiamo scendendo lungo il Tratturo e, percorsi poco più di 150 metri prestiamo attenzione, al bivio non evidente dobbiamo svoltare sulla sinistra, prendendo il sentiero e immergendoci nuovamente nel bosco; stiamo rientrando nella Riserva. Continuiamo a scendere restando sul sentiero che si mantiene sul limite della Riserva, fino al km 3.6, a circa 60 minuti di cammino, dopodiché il sentiero continua a scendere pian piano, avendo sulla nostra sinistra il bosco (rimboschimento) e sulla nostra destra un'ampia zona prativa. Al km 3.9, dopo un'ora di cammino, superiamo sulla nostra sinistra il bivio per il sentiero S3 e il ponte che ci porterà in prossimità del recinto dei Cervi; il sentiero ha lasciato il posto ad una pista forestale. Al culmine della prima parte del recinto degli animali, km 4.1, sulla nostra sinistra scorgiamo il bivio con il sentiero S2, seguiamo dritto sulla pista principale fino al km 4.4, a circa 1 ora e 15 minuti, dove al bivio seguiamo sulla sinistra, prendendo la pista che sale e che ci porterà verso l'inizio del percorso.

#### **NUMERI UTILI**

- Carabinieri Comando Stazione San Pietro Avellana: 0865 940623
- Farmacia San Pietro Avellana: 0865 940460
- Municipio di San Pietro Avellana: 0865 940131
- Corpo Forestale dello Stato Ufficio Territoriale per la Biodiversità: 0865 3935





## 2. L'ANELLO DI COLLEMELUCCIO



(download)

**Luogo di partenza e arrivo:** Foresteria Collemeluccio - Riserva Naturale Orientata Collemeluccio, Pescolanciano, 871 m s.l.m.

**Lunghezza percorso:** 6.3 km, giro ad anello.

**Dislivello:** 223 metri.

**Durata:** 1 ora e 50 minuti.

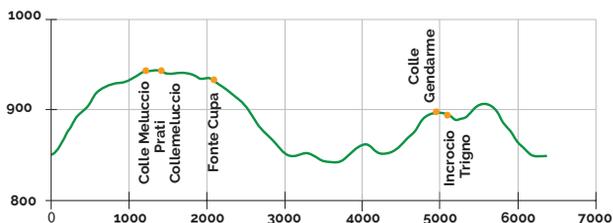
**Pavimentazione percorso:** 97% pista forestale – 3% sentiero.

**Grado di difficoltà:** T.

**Segnaletica:** non conforme allo standard CAI, numero sentiero S6-S1-S9-S8-S4.

**Accesso:** A circa 12 km da Pescolanciano, percorrendo la SP Trignina Secondo Tratto direzione Pietrabbondante, raggiungiamo la RNO di Collemeluccio. Lasciamo la macchina nel parcheggio di fronte e raggiungiamo la Foresteria.

**Note:** Il passaggio nella Riserva può avvenire unicamente attraverso comunicazione (preavviso di 20 giorni) all'Ufficio Territoriale per la Biodiversità (UTB) di Isernia: tel. 08653935, e-mail [utb.isernia@corpoforestale.it](mailto:utb.isernia@corpoforestale.it). Anche se lungo il percorso sono presenti "isolati" abbeveratoi e fontane è consigliato vivamente di non abbeverarsi.





**Emergenze naturalistiche e storiche:** Abetina pura (*Abies alba*) • presenza di avifauna elencata nella Direttiva Habitat 92/43.

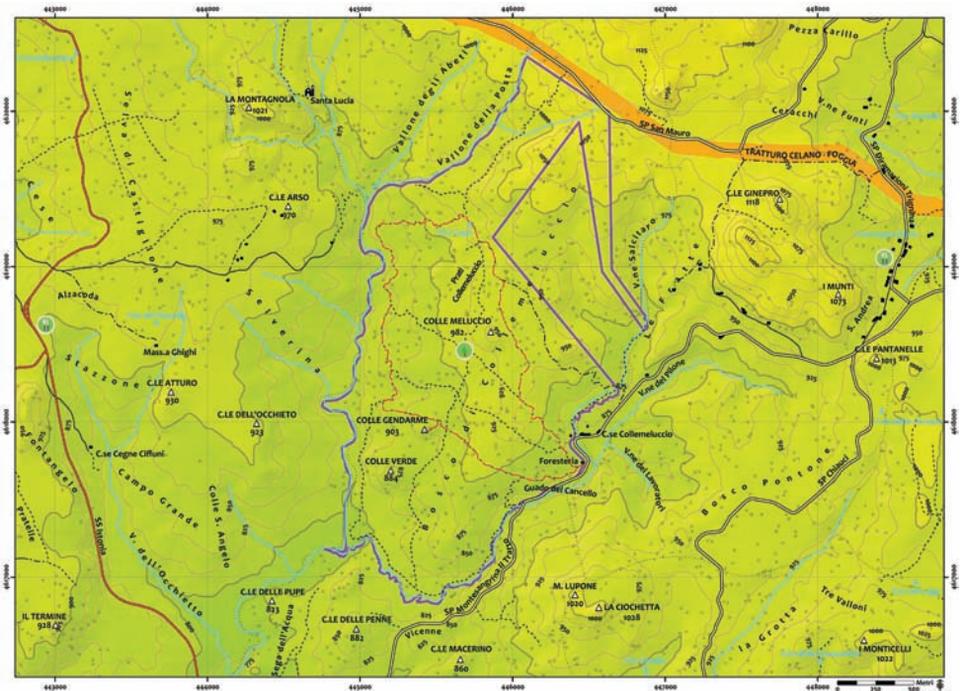
**Descrizione itinerario:** dal piccolo piazzale accanto alla foresteria ci spostiamo in direzione del bosco di Abete, percorsi pochi passi, al bivio, seguiamo le indicazioni per il sentiero S6, direzione ovest, prendendo il sentiero/pista che sale, facciamo attenzione a non prendere la pista che porta verso una struttura/magazzino a ridosso della foresteria, il sentiero si sviluppa oltre questa struttura. Dopo pochi minuti, al bivio con il sentiero S5, proseguiamo sulla destra, direzione nord, continuando a salire sul sentiero S6. Al bosco, dapprima caratterizzato dalla presenza cospicua dell'Abete, si aggiungono altri elementi come il Cerro e qualche Faggio. Dopo circa 15 minuti di cammino, al km 0.7, al bivio con il sentiero S7, proseguiamo sulla destra, direzione nord; proseguiamo sul sentiero/pista forestale S6 su di un falso piano per poi raggiungere una zona pianeggiante, dove sulla nostra destra possiamo scorgere il Colle Collemeluccio, a circa 20 minuti di cammino. Continuiamo sulla pista forestale che scende verso un'area prativa e ci manteniamo sul limite tra il bosco e la prateria fino a intercettare una pista evidente, a circa 25 minuti di cammino, km 1.6. Al bivio proseguiamo sulla sinistra, direzione nord/ovest, siamo sul sentiero S1. Percorriamo la pista che attraversa un'area aperta, superiamo il bivio con il sentiero S2, proseguendo dritto sulla pista principale fino a raggiungere un piccolo stargo, siamo in prossimità di Fonte Cupa, 30 minuti di cammino, km 2.1. Prestiamo attenzione al bivio in prossimità di Fonte Cupa, seguiamo le indicazioni per il sentiero S9, prendendo la pista sulla sinistra che scende, direzione ovest. Il sentiero/pista scende dolcemente verso il Fiume Trigno attraversando un bosco giovane di Cerro.

Dopo circa 45 minuti di cammino, al km 3,1, arriviamo in prossimità dei ruderi di un antico mulino, per notarli bisogna spostarsi verso il Fiume Trigno, in prossimità dei ruderi termina il sentiero S9, continuiamo sulla pista principale, superiamo un ponte seguendo le indicazioni del sentiero S8. Proseguiamo sulla pista principale che corre parallelamente al Fiume Trigno, si continua a scendere anche se ci sono di tanto in tanto dei piccoli strappi in salita, al km 3,5, dopo circa 60 minuti di cammino, superiamo il bivio con il sentiero S7, proseguiamo dritto rimanendo sulla pista principale, direzione sud/ovest. Proseguiamo sul sentiero/pista S8 che pian piano si allontana dal corso d'acqua, affrontiamo una piccola salita per arrivare in prossimità del bivio con il sentiero S5 dove proseguiamo dritto, direzione sud-ovest; siamo a circa 1 ora e 10 minuti di cammino, km 4. Siamo pian piano avvicinandoci al cuore della Riserva. Proseguiamo sul sentiero/pista S8 fino a giungere al bivio con il sentiero S4, km 4,3, a circa 1 ora e 15 minuti di cammino; al bivio svoltiamo sulla sinistra proseguendo sul sentiero che sale deciso, lasciando la pista principale/sentiero S8. Continuiamo l'ascesa addentrandoci in un fitto bosco dominato dalla presenza dell'Abete, arrivando dopo circa 1 ora e 30 minuti di cammino, km 4,7, in prossimità del punto panoramico, Colle Gendarme. Seguiamo le indicazioni per raggiungere il piccolo colle, da dove potremo osservare dall'alto l'abetina di Collemeluccio, il Matese e le Mainarde. Scesi dalla piccola altura continuiamo proseguendo in un falso piano sul sentiero/pista S4 direzione sud/est, percorriamo un centinaio di metri arrivando in prossimità dell'incrocio con il sentiero S3 - l'Incrocio Trigno. Al bivio proseguiamo dritto, direzione sud/est, continuando a seguire le indicazioni del sentiero S4, affrontiamo un'ultima salita per poi scendere verso il punto di partenza del percorso. Al km 5,7, a circa 1 ora e 45 minuti, al bivio con il sentiero S2 proseguiamo dritto, direzione sud/est, continuiamo a scendere per poi arrivare dopo circa 5 minuti alla Foresteria.

---

#### NUMERI UTILI

- Comune di Pietrabbondante: 0865 76130
- Farmacia Pietrabbondante: 0865 769018
- Carabinieri Comando Stazione Pescolanciano: 0865 832603
- Corpo Forestale dello Stato Ufficio Territoriale per la Biodiversità: 0865 3935





### 3. MONTE MIGLIO



(download)

**Luogo di partenza:** San Pietro Avellana, Corso Regina Margherita, 978 m s.l.m.

**Luogo di arrivo:** San Pietro Avellana, località Monte Miglio, 1350 m s.l.m.

**Lunghezza percorso:** 5,8 km, sola andata.

**Dislivello:** 584 m ascensa – 236 m discesa.

**Durata:** 2 ore e 30 minuti

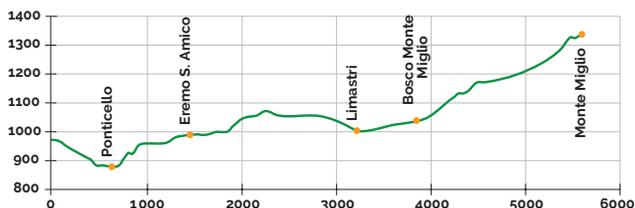
**Pavimentazione percorso:** 56% pista forestale – 18% sentiero – 14% strada asfaltata – 10% carrareccia – 2% pavé.

**Grado di difficoltà:** E.

**Segnaletica:** non conforme allo standard CAI, presente a tratti, numero sentiero S5-S7.

**Accesso:** Raggiunto l'abitato di San Pietro Avellana, in prossimità di Piazza Umberto I parcheggiamo le macchine lungo sul Corso Regina Margherita, in prossimità di Piazza Umberto I da dove ha inizio il percorso.

**Note:** Anche se lungo il percorso sono presenti "isolati" abbeveratoi e fontane è consigliato vivamente di non abbeverarsi.





**Emergenze naturalistiche e storiche:** Eremo di Sant'Amico • Fortificazioni Sannite • Bosco di Faggio con Agrifoglio, identificativo dell'habitat di Direttiva 92/43: 9210\* Faggeti degli Appennini con Taxus e Ilex.

**Descrizione itinerario:** spostandoci pochi metri verso il termine di Piazza Umberto I (direzione Nord) prendiamo la piccola stradina su pavé sulla nostra destra, Via Madonna della Neve. La stradina scende velocemente costeggiando, per un centinaio di metri sulla sinistra, le case lungo il Corso Regina Margherita. Superiamo una piccola fontana sulla nostra sinistra e proseguiamo dritto (direzione nord-est) al bivio sulla nostra destra, nelle immediate vicinanze della fontana. Continuiamo a scendere e appena la strada diviene più ampia, a circa 100 metri dall'inizio del percorso, facciamo attenzione e prendiamo, sulla nostra destra (direzione sud-est), la piccola stradina in cemento. C'è anche un piccolo totem di legno che ci condurrà in prossimità del Torrente il Rio. Percorsi orientativamente 500 metri, dopo circa 5 minuti di cammino, poco prima di arrivare in prossimità del depuratore, prendiamo la pista non evidente (sulla curva) sulla nostra destra, antico percorso che porta verso l'eremo di Sant'Amico. Facendo attenzione, superiamo il Torrente il Rio attraverso l'utilizzo di un piccolo ponte per poi prendere il sentiero sinuoso che si inerpica nel bosco di cerro fino ad intercettare una piccolissima cappella, circa 20 minuti di cammino. Dalla Cappella continuiamo a seguire il sentiero fino ad intercettare una strada bianca, proseguiamo svoltando sulla sinistra (direzione nord-est), per addentrarci in un fitto bosco di faggio e cerro ed arrivare all'eremo di Sant'Amico. Riempite le borracce se c'è necessità, ci spostiamo verso la fine

dell'eremo (direzione nord-est), dove si prende la comoda pista forestale, che tra maestosi faggi ci porterà nel cuore del Bosco di Sant'Amico e Bosco delle Cesse, per poi raggiungere i rilievi situati al di sopra dell'eremo di Sant'Amico. In questo tratto incontriamo la prima segnaletica indicante il numero sentiero S5. Percorsi circa 2,5 km, dopo circa 50 minuti di cammino, giungiamo sui rilievi a ridosso dell'eremo (Area Pic-nic), dopo un breve tratto in piano si scende verso la località Prata Limastri, dove intercetteremo una piccola strada asfaltata. Arrivati in prossimità della strada, km 3,2, proseguiamo sulla sinistra salendo (direzione est).

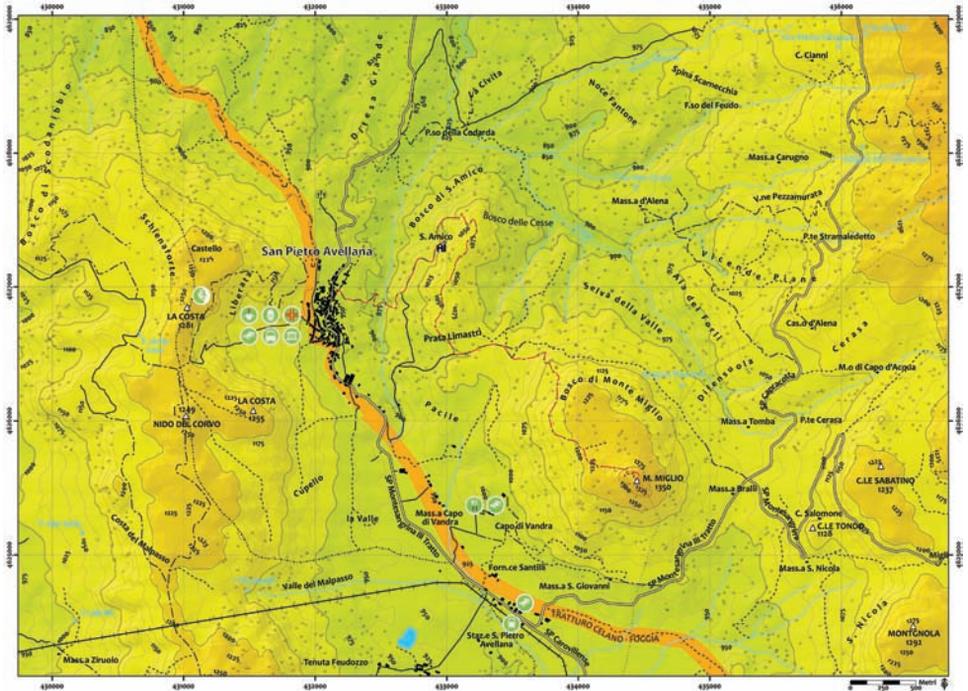
Percorriamo la strada asfaltata che attraversa un'area aperta contraddistinta dalla presenza di cespuglietti di ginepro e possiamo notare, in direzione sud-est, il Bosco di Monte Miglio.

Al km 3,8 la strada diviene una carrareccia e proseguiamo su essa, percorsi ulteriori 300 metri, dopo circa 1 ora e 15 minuti di cammino, prestiamo attenzione. Arrivati in una piccola area in piano, lasciamo la pista principale e proseguiamo sulla nostra destra (direzione sud e seguendo la segnaletica) per prendere la pista forestale meno evidente che sale verso il Bosco di Monte Miglio. La pista per i primi 100 metri è impegnativa, ma a breve la pendenza ritorna accettabile. Continuando sulla pista superiamo una prima radura e dopo poco una seconda dove la pista forestale evidente termina. Da qui, km 5, prestiamo attenzione, seguiamo la segnaletica spostandoci in direzione sud per circa una cinquantina di metri per poi iniziare l'ascesa che culminerà sulla cima di Monte Miglio.

Il sentiero non è evidente, ma seguendo la traccia GPS e avendo come riferimento la cima di Monte Miglio il percorso è obbligato. Quest'ultimo tratto è impegnativo, pertanto vi consigliamo di dosare le energie e approfittare delle brevi soste per prendere fiato e per scrutare il bosco alla ricerca delle evidenti fortificazioni. Raggiunta la vetta prestate molta attenzione, poiché l'area è stata oggetto di scavi archeologici ed è possibile mettere il piede in fallo. Durante il ritorno è possibile, una volta arrivati sulla strada asfaltata, proseguire su di essa per raggiungere l'Abitato di San Pietro Avellana. Raggiunto il bivio su asfalto per Sant'Amico, mantenere la sinistra e continuare a scendere fino a raggiungere il Tratturo Celano-Foggia, da cui si s'intercetta la SP Montesangrina che ci riporterà all'abitato di San Pietro Avellana.

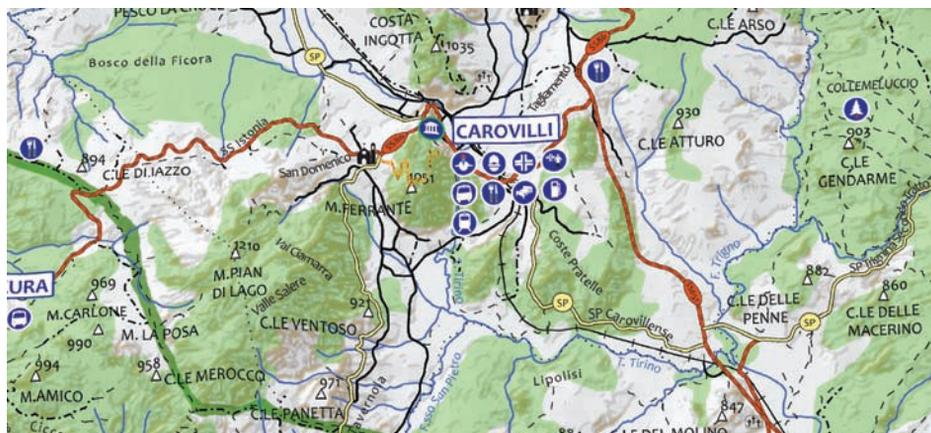
#### **NUMERI UTILI**

- Carabinieri Comando Stazione San Pietro Avellana: 0865 940623
- Farmacia San Pietro Avellana: 0865 940460
- Municipio di San Pietro Avellana: 0865 940131
- Corpo Forestale dello Stato Ufficio Territoriale per la Biodiversità: 0865 3935





## 4. MONTE FERRANTE



(download)

**Luogo di partenza:** località S. Domenico, Carovilli, 905 m s.l.m.

**Luogo di arrivo:** Centro storico di Carovilli, 884 m s.l.m.

**Lunghezza percorso:** 1,9 km.

**Dislivello:** 163 m ascesa – 179 m discesa.

**Durata:** 45 minuti.

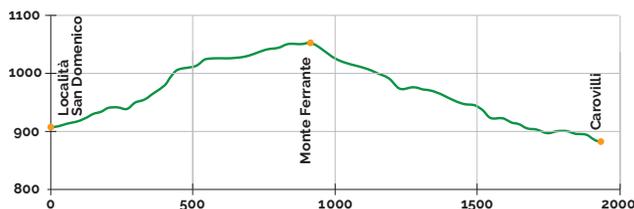
**Pavimentazione percorso:** 87% sentiero – 13% pavé.

**Grado di difficoltà:** E.

**Segnaletica:** parte del percorso ricade sul sentiero CAI, n.1 Monte Ferrante.

**Accesso:** Raggiunto e superato l'abitato di Carovilli attraverso la SS86 da Pescolaniano, si prosegue in direzione di Miranda lungo la SP Miranda – Carovilli, al bivio con la suddetta SP si può notare sulla destra una graziosa chiesetta su di un piccolo colle – Chiesa di S. Domenico, in prossimità della chiesa inizia il sentiero. Si parcheggiano le macchine lungo la SP in prossimità della curva dove è situato un piccolo parcheggio.

**Note:** Anche se lungo il percorso sono presenti "isolati" abbeveratoi e fontane è consigliato vivamente di non abbeverarsi.





**Emergenze naturalistiche e storiche:** Parco Archeologico Monte Ferrante • Fortificazioni Sannite • Lembi di prateria ospitanti orchidee selvatiche.

**Descrizione itinerario:** al margine della strada, quasi di fronte alla Chiesa di San Domenico ha inizio l'itinerario, contraddistinto dalla presenza di una tabella riepilogativa. Ci spostiamo in direzione delle pendici di Monte Ferrante attraverso uno stretto sentiero alberato. Percorsi poco più di 150 metri, in prossimità di una piccola apertura proseguiamo sulla destra, direzione sud.

All'incirca dopo 5 minuti di cammino inizia la vera ascesa, in prossimità dell'inizio della staccionata; a breve potremo osservare dall'alto la Chiesa di San Domenico e Monte Pizzi. Percorsi circa 15 minuti di cammino arriviamo in prossimità di un punto panoramico, da qui proseguiamo nell'ascesa spingendoci verso il bosco, direzione est, e passando attraverso dei piccoli affioramenti rocciosi; prestiamo attenzione a questo passaggio.

Raggiunta l'area rimboschita a Pino Nero seguiamo le bandierine e il sentiero più marcato che ci porterà in prossimità di una piccola area aperta, il sentiero si sviluppa lungo il margine. Dopo circa 25 minuti di cammino arriviamo presso la cima di Monte Ferrante e della croce dove è presente anche una piccola area attrezzata e dove possiamo scorgere una splendida visuale che si affaccia sulla località Briccioso.

Proseguendo sul sentiero che scende, a pochi passi dalla cima possiamo notare un'ampia area aperta che si spinge in direzione sud-est, ci allontaniamo di circa 50 metri dal sentiero per scorgere nella vegetazione i resti della pianta di un'antica chiesa, dove si possono notare diversi elementi architettonici, tra i quali una soglia.

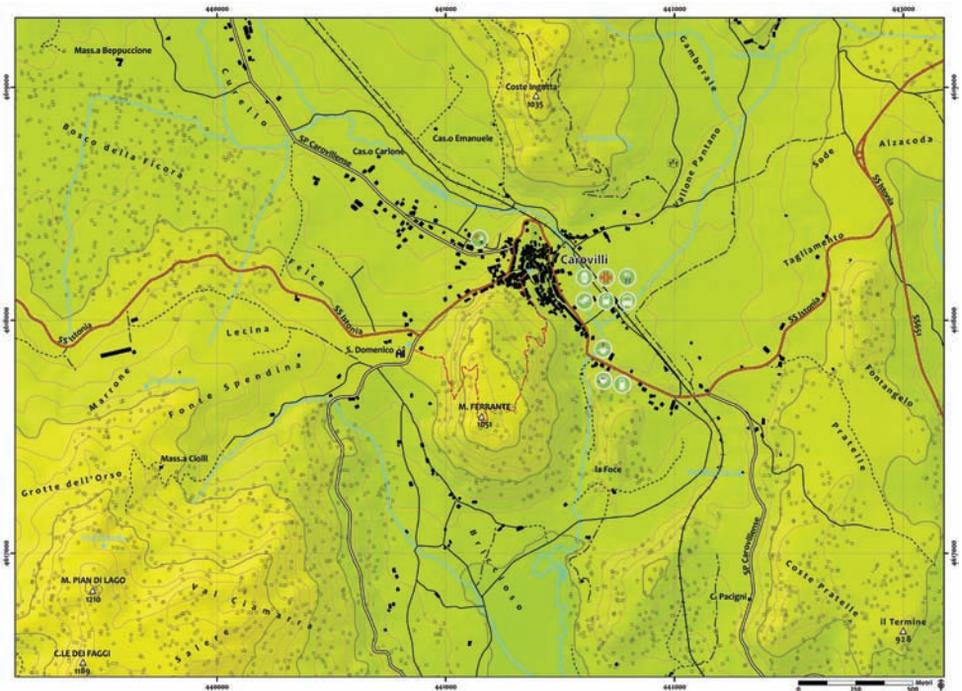


Ripreso il percorso, dopo circa 5 minuti di cammino dalla cima, prestiamo attenzione e scrutiamo il bosco, sulla nostra sinistra, per individuare le tante fortificazioni dell'acropoli sannita. Percorsi circa 35 minuti di cammino, al km 1.4, prestiamo attenzione e al bivio proseguiamo scendendo, direzione est. Al termine del rimboschimento, dopo circa 40 minuti di cammino, possiamo scorgere un'altra visuale che spazia verso Castiglione di Carovilli, in prossimità di una piccola area attrezzata. Percorsi pochi metri dall'area attrezzata il sentiero lascia il posto ad una piccola stradina, che scendendo ci porta nel cuore di Carovilli, in prossimità della piazza principale.

---

#### **NUMERI UTILI**

- Guardia Medica Carovilli: 0865 838266
- Comando Stazione Carabinieri Carovilli: 0865 838407
- Farmacia Carovilli: 0865 838333
- Municipio di Carovilli: 0865 838625 - 0865 838400
- Corpo Forestale dello Stato Ufficio Territoriale per la Biodiversità: 0865 3935





## 5. L'ANELLO DI MONTE PIZZI



(download)

**Luogo di partenza e arrivo:** località S. Felice, frazione di Cerreto, Vastogirardi, 955 m s.l.m.

**Lunghezza percorso:** 8.1 km, giro ad anello

**Dislivello:** 341 metri.

**Durata:** 2 ore e 30 minuti Trekking – 1 ora e 10 minuti Mountain Bike.

**Pavimentazione percorso:** 73% carrareccia – 26% strada asfaltata – 1% sentiero.

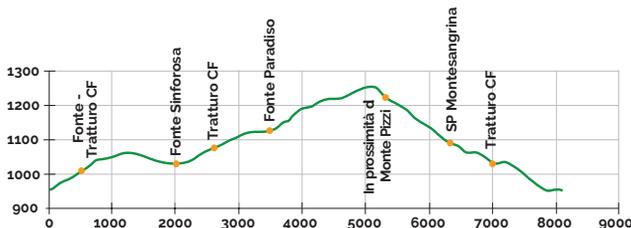
**Grado di difficoltà:** E Trekking – BC Mountain Bike.

**Segnaletica:** parte del percorso ricade su sentieri CAI, n.4 Carovilli-Vastogirardi e n. 6 Bivacco "San Mauro".

**Accesso:** Raggiunta la piccola borgata di S. Felice, frazione di Cerreto, situata a circa 5,6 km da Carovilli, direzione San Pietro Avellana sulla SP Carovillense, parcheggiamo le macchine nella piccola piazza antistante a una graziosa chiesetta.

**Note:** Anche se lungo il percorso sono presenti "isolati" abbeveratoi e fontane è consigliato vivamente di non abbeverarsi.

**Emergenze naturalistiche e storiche:** Geosito Monte Pizzi • Tratturo Celano-Foggia • Vegetazione casmofitica montana.



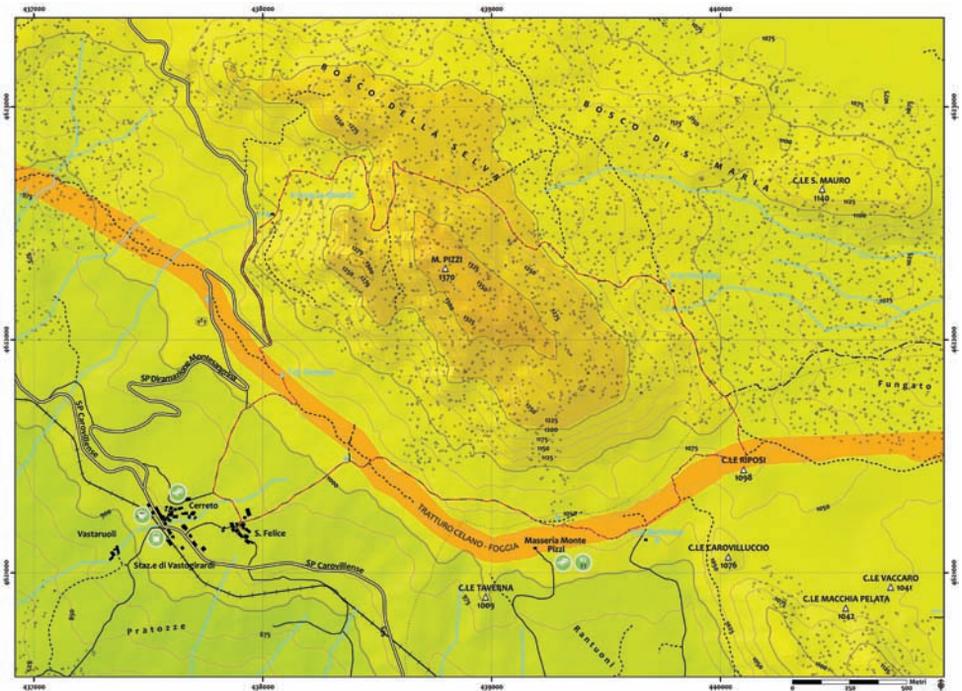


**Descrizione itinerario:** dalla piccola chiesetta ci spostiamo in direzione nord e, percorsi pochissimi metri, svoltiamo sulla destra prendendo la stradina che sale e che passa a fianco (sulla destra) ad una piccola azienda latteo-casearia. Affrontiamo pian piano la salita sulla strada asfaltata che si sviluppa al di sotto di un filare di alberi. Percorsi circa 570 metri, a circa 10 minuti di cammino, al culmine della parte più ripida della salita, scorgiamo sulla destra una fontana e un bivio. Proseguiamo, direzione sud-est, sulla strada principale che a breve lascerà il posto ad una carrareccia in prossimità con il limite del Tratturo Celano - Foggia, il filare alberato si interrompe. Continuiamo l'ascesa sulla carrareccia che a tratti ridiviene asfaltata fino al km 1,3, dopo circa 20 minuti, dove iniziamo a scendere dolcemente e dove la carrareccia lascia il posto ad una pista con fondo argilloso, siamo ancora sul Tratturo. La pista si spinge verso una radura e possiamo scorgere in lontananza un abbeveratoio dove possiamo eventualmente riempire le borracce. Poco prima dell'abbeveratoio, km 1,6, 25 minuti di cammino, possiamo scorgere un passaggio chiuso da un cancello di legno, prestiamo attenzione al passaggio e ci inoltriamo nel bosco prendendo la pista che scende e che ci porta in prossimità della Fonte Sinforosa. Dopo circa 30 minuti di cammino, al km 2, prestiamo attenzione e continuiamo sulla pista che sale, direzione nord-est, che si sviluppa al di sotto di un pista alberata (alle nostre spalle termina una strada asfaltata in prossimità di una masseria ristrutturata e della Fonte Sinforosa). Proseguiamo sulla pista e al termine del filare di alberi, km 2,2, al bivio proseguiamo sulla sinistra, direzione nord, prendendo la pista che sale. Proseguiamo e al km 2,7, circa 35 minuti di cammino, continuiamo sulla pista principale, sulla destra possiamo scorgere un passaggio che non prendiamo che porta verso Bivacco San Mauro; stiamo abbandonando il Tratturo. La pista s'immette in una zona caratterizzata dalla presenza di cespugli di Prugnolo e lasciamo alle

spalle la salita procedendo in falso piano. Al km 3, a circa 40 minuti di cammino, siamo nuovamente sotto copertura boschiva e al bivio proseguiamo mantenendo la sinistra, direzione nord-ovest, prendendo la pista/carrareccia che ci condurrà presso un'ampia zona aperta in cui spicca un grosso casolare vicino al quale si trova Fonte Paradiso, km 3,5. Percorsi pochi metri dal casolare, spostandoci verso il bosco, direzione nord-ovest, al bivio proseguiamo sulla sinistra prendendo la pista più ampia che dopo un breve tratto in piano incomincia a salire; la prima parte della pista si sviluppa sull'alveo di un piccolo torrente. Continuiamo l'ascesa sulla pista/carrareccia e al km 4 proseguiamo dritto al bivio, direzione nord-ovest, proseguendo ai successivi bivi (alcuni poco visibili) rimanendo sulla pista. Il fondo della carrareccia si fa più grossolano, solo in prossimità della sella (punto più alto dell'itinerario), km 5, dopo 1 ora e cinque minuti, diviene più scorrevole. Percorsi poco più di 500 metri e superato il tornante saremo alle pendici degli affioramenti rocciosi. Il bosco non è più caratterizzato da specie tipiche dell'areale ma dall'Ontano, introdotto attraverso rimboschimenti. Prestiamo attenzione durante la discesa, in particolar modo per i bikers, in quanto il fondo della carrareccia/pista lungo ampi tratti è caratterizzato dalla presenza di canaline di scolo e tronchi per facilitare il passaggio dei mezzi forestali. Proseguiamo sulla carrareccia/pista principale, che in alcuni tratti è molto rovinata, fino a giungere in prossimità di un piccolo piazzale e in vicinanza di una serie di casette in legno, km 6,2, dopo aver camminato per circa 1 ora e 20 minuti. Percorsi pochi metri ci ritroviamo in prossimità di un bivio, proseguiamo dritto, direzione sud-ovest, scendendo verso una sbarra che chiude l'accesso della pista e che ci posta sulla SP Diramazione Montesangrina, km 6,3. Prestiamo attenzione e al bivio con la suddetta strada proseguiamo sulla sinistra, direzione sud-ovest, scendendo. Percorsi dal bivio circa 500 metri, in prossimità del tornante, prendiamo sulla sinistra il piccolo sentiero, che ci riporterà lungo il Tratturo. La traccia non è molto evidente, ma percorsi un centinaio di metri il sentiero s'immette su una pista, dobbiamo proseguire in direzione sud-est. La pista raggiunge una piccola area in frana caratterizzata da ristagno, dove possiamo notare, in direzione sud-ovest, la borgata di San Felice. Al km 7,2, 1 ora e 30 minuti, al bivio proseguiamo sulla destra, scendendo e passando a ridosso dell'area in frana. Al km 7,5, al bivio con la piccola stradina asfaltata, proseguiamo sulla sinistra, direzione sud-ovest, scendendo. La stradina scende veloce e al km 7,9, dopo circa 1 ora e 35 minuti, in prossimità del bivio manteniamo la sinistra, proseguiamo verso la borgata di San Felice dove terminerà l'anello.

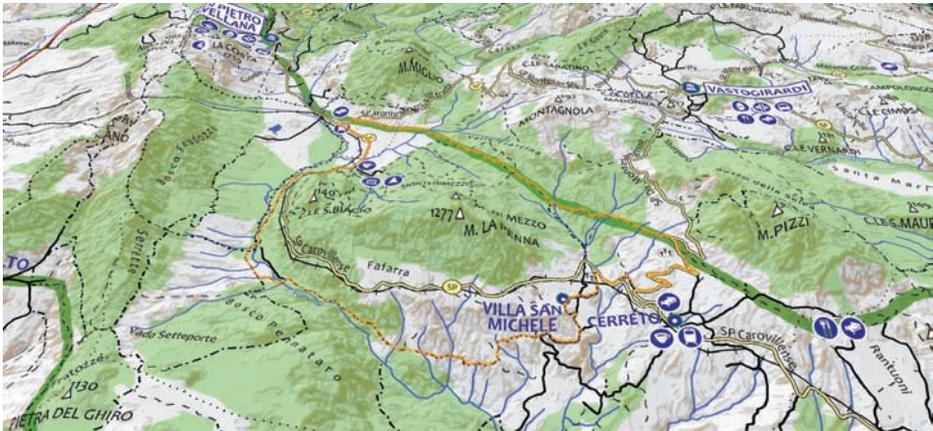
#### NUMERI UTILI

- Guardia Medica Carovilli: 0865 838266
- Comando Stazione Carabinieri Carovilli: 0865 838407
- Farmacia Carovilli: 0865 838333
- Municipio di Carovilli: 0865 838625 - 0865 838400
- Corpo Forestale dello Stato Ufficio Territoriale per la Biodiversità: 0865 3935





## 6. L'ANELLO DI BOSCO PENNATARO



(download)

**Luogo di partenza e arrivo:** Stazione di San Pietro Avellana, 925 m s.l.m.  
**Lunghezza percorso:** 17,3 km, giro ad anello.

**Dislivello:** 473 m.

**Durata:** 4 ore e 30 minuti Trekking - 2 ore e 10 minuti Mountain bike.  
Pavimentazione percorso: 35% carrareccia - 34% strada asfaltata - 31% pista.

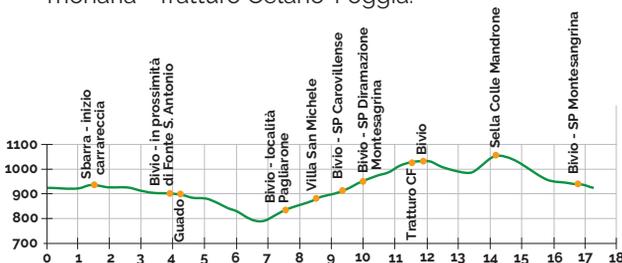
**Grado di difficoltà:** E Trekking – MC Mountain Bike.

**Segnaletica:** presente a tratti lungo il Tratturo.

**Accesso:** il percorso ha inizio presso la Stazione di San Pietro Avellana, situata lungo la SP Montesangrina III tratto in prossimità del bivio con la SP Carovillense, a circa 3 km dall'abitato di San Pietro Avellana.

**Note:** Il passaggio nella Foresta Demaniale può avvenire unicamente attraverso comunicazione (preavviso di 20 giorni) all'Ufficio Territoriale per la Biodiversità (UTB) di Isernia: tel. 08653935, e-mail utb.isernia@corpoforestale.it. Anche se lungo il percorso sono presenti "isolati" abbeveratoi e fontane è consigliato vivamente di non abbeverarsi.

**Emergenze naturalistiche e storiche:** Foresta demaniale di elevato pregio naturalistico per la presenza di: specie vegetali e animali di Direttiva Habitat 92/43 • rilevanti comunità del lichene Lobaria polmonaria • Tratturo Celano-Foggia.



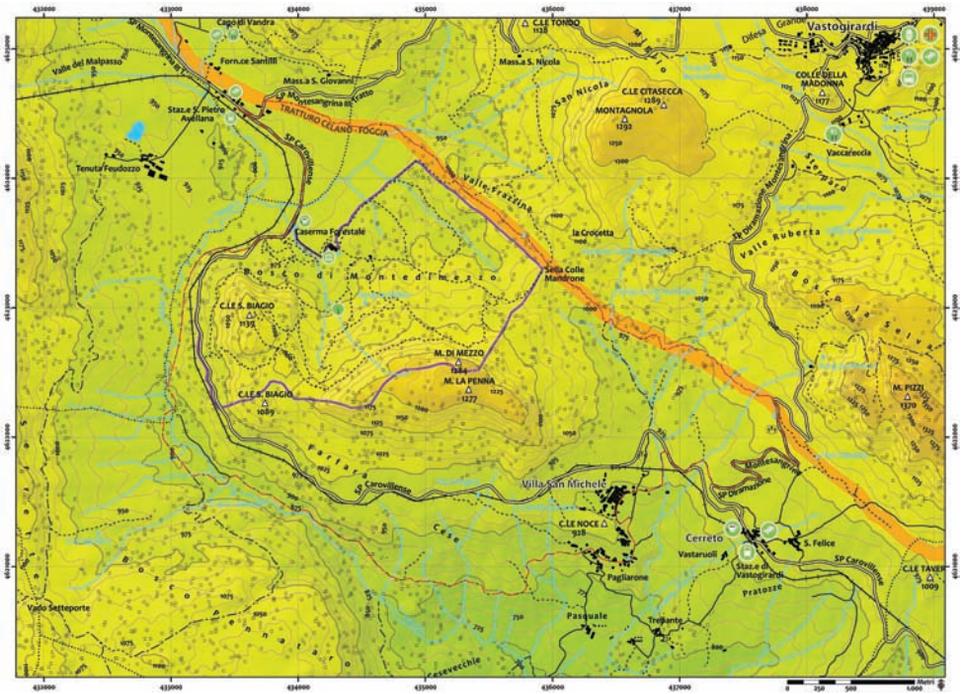
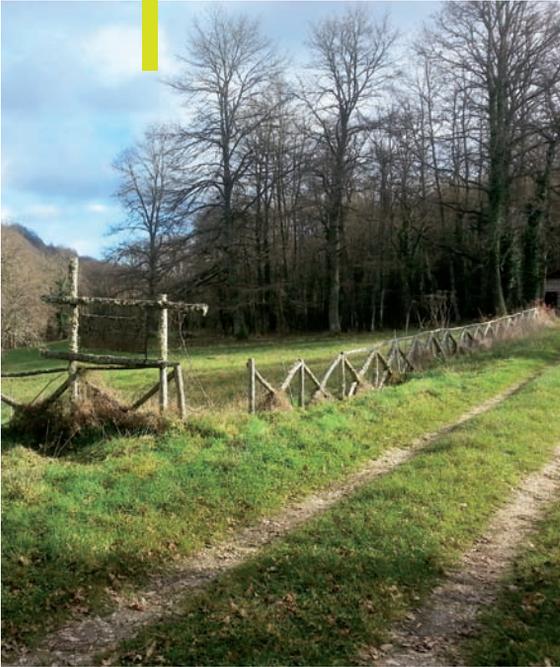


**Descrizione itinerario:** dal piazzale della Stazione Ferroviaria ci spostiamo in direzione del bivio e seguiamo le indicazioni per Carovilli. Percorsi circa 1 km, dopo circa 15 minuti di cammino, sulla nostra sinistra possiamo scorgere l'ingresso della Riserva Naturale Orientata di Montedimezzo nonché core area della riserva MAB Collemeluccio – Montedimezzo Alto Molise. Proseguiamo sulla strada asfaltata (SP Carovillense) fino al km 1.6, dopo circa 20 minuti di cammino, dove sulla destra, direzione ovest possiamo scorgere una sbarra e l'inizio di una carrareccia. Proseguiamo sulla carrareccia che scende e che a breve passerà al di sotto della Ferrovia, da dove la carrareccia si mantiene per lo più in piano. La pista affianca il Torrente Vandra e attraversa sia zone caratterizzate dalla presenza di vegetazione ripariale, che zone in cui sono presenti nuclei di Abete bianco. Al km 3.2, dopo circa 50 minuti di cammino, la pista sotto copertura di Abete lascia il posto ad una prima zona aperta caratterizzata dalle presenze di prati a sfalcio; proseguiamo sulla pista principale che a breve passerà sopra ad un piccolo ponte sul Vandra. Proseguiamo salendo leggermente sotto imponenti cerri per arrivare al km 3.6, dopo circa 55 minuti di cammino, in un'ampia zona aperta. Proseguiamo sulla carrareccia che inizia a scendere portandoci in prossimità della località Sant'Antonio. Al km 3.9, poco prima (50 metri circa) di una piccola struttura di legno adibita a chiesetta, prestiamo attenzione e prendiamo un sentierino/pista non molto evidente sulla nostra sinistra, direzione est. La pista si sviluppa in prossimità di un piccolo affluente del Vandra e dopo circa 100 metri diviene più evidente. Scendiamo leggermente fino a raggiungere un guado, km 4.2, circa 1 ora e 5 minuti di cammino, dove prestiamo particolarmente attenzione a questo passaggio. Superato il piccolo guado, percorsi pochi metri, al bivio proseguiamo sulla destra, direzione est, proseguendo su una carrareccia. La carrareccia segue parallelamente il Vandra e scende dolcemente fino al km 5, dopodiché sempre su carrareccia scende decisa fino al km 6.5, a circa 1 ora e 35 minuti, dove ha inizio l'ascesa. La carrareccia pian piano abbandona il bosco per proseguire lungo zone coltivate e sfalciate, continuando sulla pista

principale. Al km 7,6, dopo circa 2 ore di cammino, al bivio proseguiamo dritto, direzione nord-est, immettendoci su di una piccola strada asfaltata. A breve potremo scorgere i primi ruderi del vecchio abitato di Pagliarone, abbandonato nel 1933 per un fronte franoso che rese inabitabili centinaia di abitazioni. Proseguiamo l'ascesa sulla strada asfaltata che ci porterà presso l'abitato di San Michele, km 8,7, circa 2 ore e 15 minuti. Superato l'abitato, proseguiamo lungo la strada asfaltata principale fino a raggiungere al km 9,3 la SP Carovillense. Al bivio proseguiamo sulla destra, seguendo le indicazioni per Carovilli, percorriamo circa 250 metri, dopodiché possiamo notare una piccola stradina asfaltata sulla nostra sinistra e la imbocchiamo; questa stradina ci permetterà di tagliare qualche tornante. Al km 10, dopo circa 2 ore e 50 minuti, la stradina intercetta la SP Diramazione Montesagrina, al bivio prestiamo attenzione e proseguiamo mantenendo la sinistra salendo, direzione est. La strada asfaltata sale dolcemente; superiamo tre tornanti per arrivare in prossimità del piccolo cimitero di Cerreto, dove possiamo scorgere un ampio panorama e dove intercettiamo il Tratturo Celano-Foggia. Proseguiamo sulla SP continuando a salire e poco prima del quarto tornante, km 11,8, dopo circa 3 ore e 20 minuti di cammino, prendiamo il piccolo sentiero sulla sinistra direzione nord, che si sviluppa lungo il Tratturo. Dopo una breve parte in falsopiano il sentiero inizia a scendere, solo in alcuni tratti saremo costretti ad affrontare delle brevi salite. Al km 13,4, affrontiamo un'ulteriore guado, dopodiché il sentiero sale veloce per portarci in prossimità di un'ampia area aperta e di un'area picnic da cui si dipartono diverse piste. Proseguiamo sulla destra, direzione nord-ovest, prendendo la pista su argille che sale decisa sul Tratturo. L'ascesa termina al km 14,1, a circa 4 ore; siamo sulla Sella Colle Mandrone, in prossimità dei limiti della RNO di Montedimezzo e dei sentieri di accesso alla Riserva e al sentiero per Re Faione. Dalla Sella, da cui si può apprezzare uno splendido panorama, possiamo anche distinguere i limiti del Tratturo nella sua ampiezza, circa 110 metri. Proseguiamo dritto, sulla pista che scende, direzione nord-ovest, superando al km 14,4 un piccolo fontanile. Proseguiamo nella discesa e superiamo dapprima un bivio sulla destra al km 14,9 (sentiero per il Re Faione) e al km 15,1 un bivio sulla sinistra (sentiero di accesso alla Riserva), proseguiamo nella discesa sul Tratturo e sulla pista. Al km 15,7 raggiungiamo un piccolo rivolo quasi sempre in magra e dopo un breve strappo in salita si proseguirà in falso piano sul Tratturo fino a raggiungere la SP Montesagrina III Tratto, km 16,8, dopo circa 4 ore e 25 minuti. Al bivio con la SP proseguiamo sulla sinistra, scendendo, direzione sud per raggiungere dopo circa 300 metri il luogo di partenza dell'itinerario.

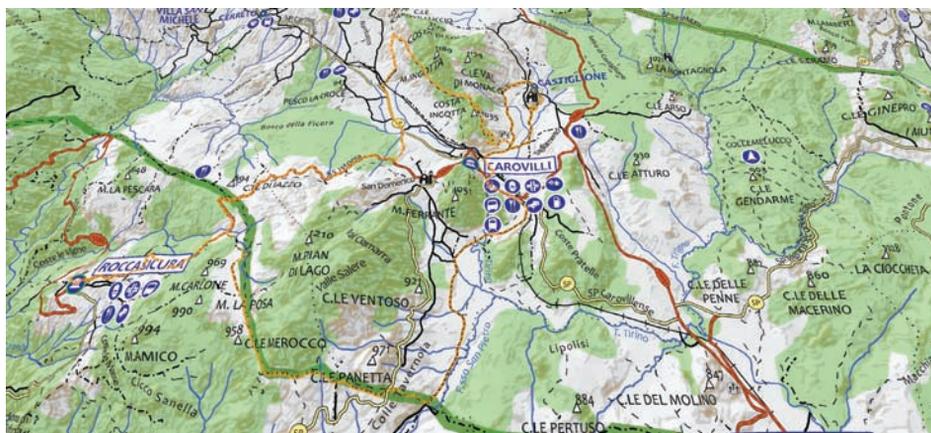
#### **NUMERI UTILI**

- Carabinieri Comando Stazione San Pietro Avellana: 0865 940623
- Farmacia San Pietro Avellana: 0865 940460
- Municipio di San Pietro Avellana: 0865 940131
- Guardia Mediva Carovilli: 0865 838266
- Comando Stazione Carabinieri Carovilli: 0865 838407
- Farmacia Carovilli: 0865 838333
- Municipio di Carovilli: 0865 838625 - 0865 838400
- Corpo Forestale dello Stato Ufficio Territoriale per la Biodiversità: 0865 3935





## 7. L'ANELLO DELLA RISERVA



(download)

**Luogo di partenza e arrivo:** Roccasicaura, Piazza G. Marconi, 730 m s.l.m.

**Lunghezza percorso:** 27,4 km, giro ad anello.

**Dislivello:** 763 m.

**Durata:** 3 ore.

**Pavimentazione percorso:** 63% strada asfaltata – 30% carrareccia – 7% pista.

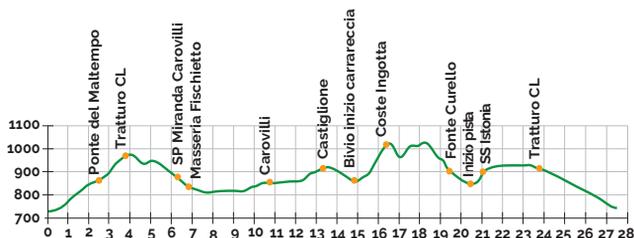
**Grado di difficoltà:** MC.

**Segnaletica:** presente a tratti lungo il Tratturo.

**Accesso:** il percorso ha inizio presso la Piazza G. Marconi di Roccasicaura.

**Note:** Anche se lungo il percorso sono presenti "isolati" abbeveratoi e fontane è consigliato vivamente di non abbeverarsi.

**Emergenze naturalistiche e storiche:** Tratturo Castel di Sangro – Lucera • Geosito Anticlinale Monte Ingotta • praterie dell'habitat di Direttiva 92/43: 6210\* Formazioni erbose secche seminaturali e facies coperte da cespugli su substrato calcareo (Festuco-Brometalia) (\*stupenda fioritura di orchidee).





**Descrizione itinerario:** dalla piazza principale della graziosa cittadina di Roccasicura ci spostiamo in direzione della Strada Statale Istonia – SS86, percorriamo l'intera piazza fino a raggiungere la SS. Al bivio, manteniamo la sinistra, direzione est, immettendoci sulla strada statale che pian piano sale.

Usciamo dal centro abitato e al km 1.1 superiamo il cimitero proseguendo sulla SS che continua a salire senza strappi. Al km 2.6 prestiamo attenzione e al bivio prendiamo sulla nostra destra la carrareccia che sale, siamo presso la località "Ponte del Maltempo". La carrareccia sale decisa su un fondo a tratti non scorrevole, ci manteniamo sulla carrareccia principale fino a raggiungere al km 3.8 un bivio, al quale proseguiamo mantenendo la sinistra, direzione sud-est e proseguendo su di una pista.

Percorsi pochi metri, al successivo bivio seguiamo in piano, direzione sud; abbiamo raggiunto il Tratturo Castel di Sangro - Lucera, contraddistinto da una magnifica area in piano a ridosso di Monte Pian di Lago. Dopo aver superato l'area in piano la pista prosegue scendendo, attraversando dapprima un'ampia zona contraddistinta dalla presenza di Felce e successivamente un'area caratterizzata da ricolonizzazione forestale.

Terminata la breve discesa, la pista prosegue in piano fino a raggiungere i limiti di una serie di masserie (tre masserie saranno sulla nostra destra), dove, percorso un piccolo strappo, la pista lascia il posto ad una carrareccia.

Prestiamo attenzione al passaggio nelle vicinanze delle masserie per la presenza di cani pastore. Proseguiamo sulla carrareccia in falso piano e, in prossimità dell'ultima masseria, inizia la discesa, intervallata unicamente da un piccolo strappo, che ci condurrà al bivio con la SP Miranda-Carovilli, km 6.3. Prestiamo attenzione al

bivio, attraversiamo la SP e prendiamo la pista/carrareccia che scende in direzione est e che si sviluppa a ridosso della SP, segnalata anche da un cartello marrone. Percorriamo la pista con attenzione, c'è qualche passaggio tecnico, fino a intercettare una piccola strada asfaltata, km 6.8; siamo in prossimità di Masseria Fischietto che vediamo in lontananza. Al bivio manteniamo la sinistra, direzione nord-est, proseguendo in piano sulla strada comunale che a breve ci mostrerà in lontananza l'abitato di Carovilli. Il percorso è obbligato fino al km 8.7, dove al bivio manteniamo la destra, direzione nord-est. Al km 9.2 la strada inizia a salire leggermente raggiungendo al km 10.2 la Strada Statale Istonia – SS86. Prestiamo attenzione al bivio e seguiamo sulla sinistra, direzione ovest, scendendo leggermente e poi in piano. Superiamo una stazione di servizio e la stazione dei Carabinieri, dopodiché la strada inizia a salire. Al km 10.8, al bivio, svoltiamo sulla destra, direzione nord-est, lasciando la SS86 e proseguendo sulla strada alberata che porta alla stazione e seguiamo le indicazioni per Castiglione. In prossimità della stazione seguiamo la strada asfaltata sulla sinistra, direzione nord-ovest, spostandoci parallelamente alla linea ferroviaria e attraversando i binari al km 11.2. Superato l'attraversamento ferroviario seguiamo dritto, direzione est, seguiamo sulla strada comunale per Castiglione. La strada inizia a salire leggermente e in prossimità del bivio, km 11.6, seguiamo sulla destra scendendo verso un grosso capannone industriale che raggiungeremo al km 12; costeggiamo il capannone, che avremo sulla nostra destra e seguiamo sulla strada asfaltata in piano. Al km 12.4 affrontiamo uno strappo in salita e prestiamo attenzione al km 12.6, dove al bivio seguiamo sulla destra, direzione est, prendendo una piccola carrareccia che si infila tra piccole case e tra morge di pietra; siamo ai piedi dell'abitato di Castiglione. Percorriamo la carrareccia che, dopo una breve salita, scende attraversando una serie di Masserie per poi raggiungere un piccolo piazzale in pietra dove seguiamo obbligatoriamente sulla carrareccia. Al km 13, la carrareccia s'interrompe e al bivio seguiamo dritto, direzione nord-ovest, prendendo la strada che sale decisa e che ci porterà presso l'ampia piazza della borgata di Castiglione, km 13.3. Arrivati in piazza seguiamo sulla strada principale, direzione ovest, che scende piano piano, e attraversa le ultime case di Castiglione e tra queste il vecchio edificio delle poste. Al km 13.7, la strada inizia a scendere e dopo una serie di curve raggiungiamo il cimitero di Carovilli. Prestiamo attenzione perché al km 14.8, a circa 150 metri dal cimitero, al bivio dobbiamo prendere sulla destra, direzione nord-ovest, la stradina asfaltata poi carrareccia che sale in direzione del rimboschimento.



Proseguiamo sulla carrareccia principale proseguendo dritto ad alcuni accessi privati e al km 15.2 affrontiamo il primo tornante. Il fondo della carrareccia è scorrevole e si sale veloci, ma in alcuni tratti dovremo affrontare alcuni strappi. La carrareccia passa alle pendici di Coste Ingotta, da dove l'ascesa lascia il posto ad una breve discesa e ad un tratto in piano, che ci condurrà in un tratto senza copertura arborea che si apre su un'ampia zona aperta, località Tre Fonticelle, km 16.5.

Proseguiamo sulla carrareccia/pista che scende e al km 16.7, proseguiamo dritto al bivio, direzione nord-ovest. La discesa è terminata e si prosegue dapprima in falsopiano poi in salita dolce attraversando tutta l'anticlinale di Monte Ingotta (Geosito). La carrareccia attraversa un'ampia zona panoramica e al km 18 inizia nuovamente a scendere, al bivio del km 18.4, manteniamo la sinistra completando il tornante e continuando sulla pista principale che continua in discesa. La carrareccia lambisce una serie di prati a sfalcio e al km 19 termina, lasciando il posto a una stradina in cemento poi asfaltata. Al km 19.3 arriviamo presso l'abitato di Fonte Curello e al bivio proseguiamo dritto scendendo, direzione sud-ovest e passando sopra la ferrovia (cavalcavia). Percorsi pochi metri al successivo bivio manteniamo la sinistra, direzione sud-est, continuiamo a scendere giungendo al bivio con la SP Carovillense. Prestiamo attenzione e al bivio proseguiamo dritto scendendo, direzione sud-est, spostandoci in direzione dell'abitato di Carovilli che vediamo in lontananza.

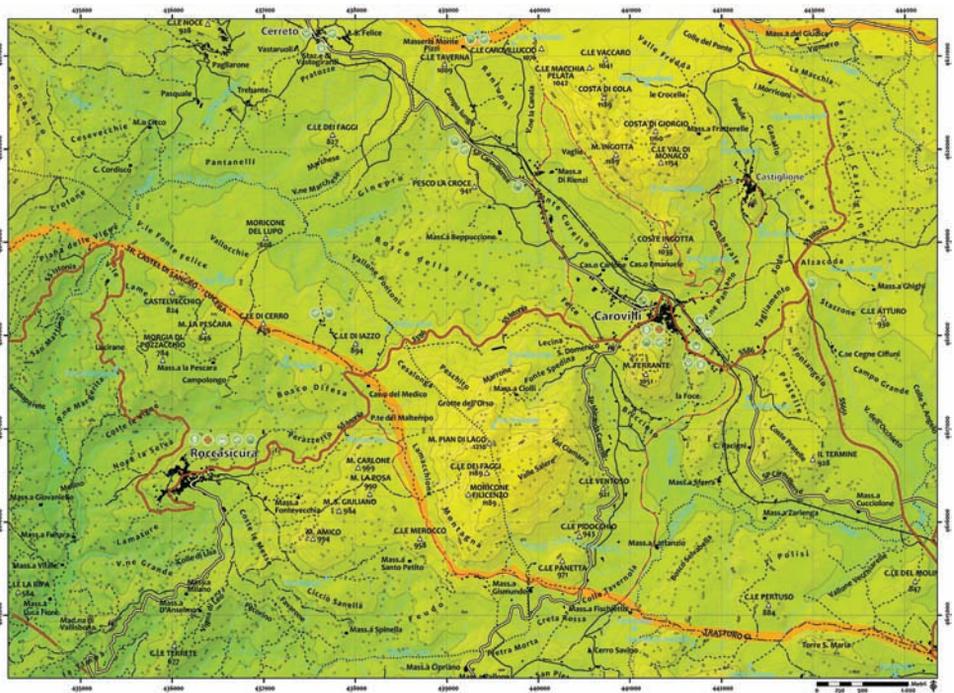
Terminata la discesa, al km 20.4, facciamo attenzione e prendiamo la pista sulla nostra sinistra, direzione sud-ovest. Affrontiamo decisi la salita che a tratti è tecnica e che ci porterà al suo culmine, al km 21, ad intercettare la SS86. Prestiamo attenzione al bivio e svoltiamo sulla destra, proseguendo sulla SS86.

Dopo aver percorso un breve tratto in falsopiano la strada asfaltata scende e possiamo goderci gli ultimi km pedalando il minimo. Al km 23,8 la SS86 attraversa il Tratturo Castel di Sangro – Lucera, in prossimità della località Casino del Medico, proseguiamo scendendo e, percorsi circa 800 metri dal Tratturo, possiamo notare il primo bivio incontrato all'andata. Ripercorriamo la SS86 affrontata all'andata per raggiungere l'abitato di Roccasicura.



#### **NUMERI UTILI**

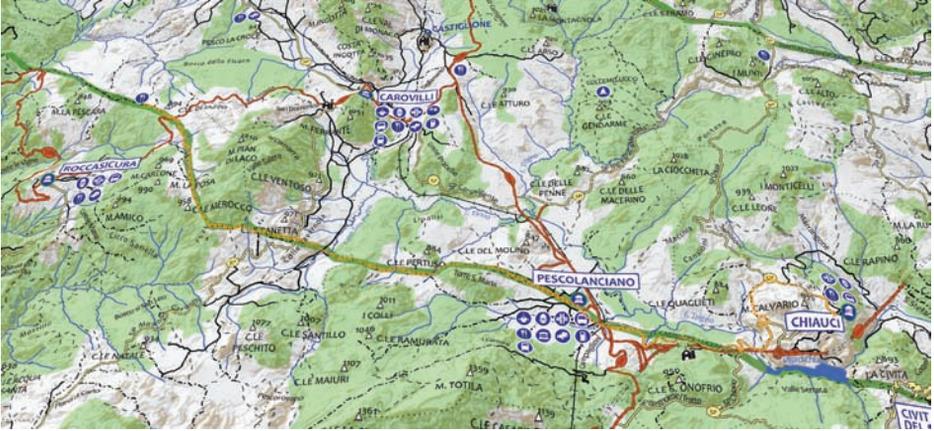
- Guardia Mediva Carovilli: 0865 838266
- Comando Stazione Carabinieri Carovilli: 0865 838407
- Farmacia Carovilli: 0865 838333
- Municipio di Carovilli: 0865 838625 - 0865 838400
- Municipio di Roccasicura: 0865/837131
- Farmacia Roccasicura: 0865 837283
- Corpo Forestale dello Stato Ufficio Territoriale per la Biodiversità: 0865 3935





## 8. TRATTURO CASTEL DI SANGRO - LUCERA

### *1 tappa Chiauci – Roccasicura*



(download)

**Luogo di partenza:** Chiauci, via Giovanni XXIII, 975 m s.l.m.

**Luogo di arrivo:** Roccasicura, località Frescialete, 870 m s.l.m.

**Lunghezza percorso:** 16.4 km.

**Dislivello:** 492 m ascesa – 485 m discesa.

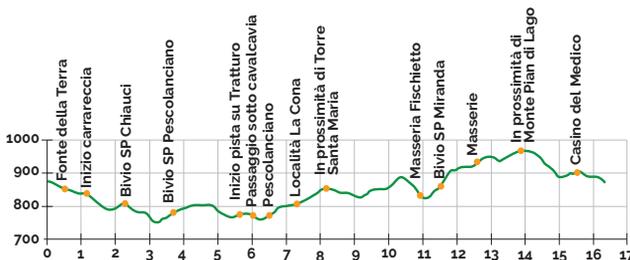
**Durata:** 4 ore e 45 minuti Trekking – 2 ore e 30 minuti Mountain Bike.  
Pavimentazione percorso: 38% asfalto – 33% pista – 26% carrarecchia – 4% sentiero.

**Grado di difficoltà:** E Trekking – MC Mountain Bike.

**Segnaletica:** conforme allo standard CAI ma limitata ad alcuni tratti del Tratturo; Cammino "Sulle Orme dei Sanniti" (APS Attraverso il Molise), segnaletica non conforme allo standard CAI, colore verde.

**Accesso:** il percorso ha inizio presso il piccolo parco giochi situato in prossimità dell'Ufficio Postale di Chiauci.

**Note:** Il percorso termina in località Frescialete, in prossimità della struttura ricettiva "Il Tratturo". Nel caso in cui tale struttura sia chiusa, è possibile pernottare nell'abitato di Roccasicura. Contattateci per ottenere la traccia GPS della variante del percorso che porta a Roccasicura senza il passaggio sulla SS 86. Anche se lungo il percorso sono presenti "isolati" abbeveratoi e fontane è consigliato vivamente di non abbeverarsi.





**Emergenze naturalistiche e storiche:** Tratturo Castel di Sangro – Lucera • Torre Santa Maria • praterie dell'habitat di Direttiva 92/43: 6210\* Formazioni erbose secche seminaturali e facies coperte da cespugli su substrato calcareo (Festuco-Brometalia) (\*stupenda fioritura di orchidee).

**Descrizione itinerario:** raggiunto il piccolo parco giochi ci spostiamo in direzione delle Poste lungo la via Giovanni XXIII. Continuiamo a proseguire sulla sopracitata strada e al bivio svoltiamo sulla sinistra, seguendo le indicazioni per Pietrabbondante e prendendo la SP Chiauci. La SP scende pian piano, costeggia alcune abitazioni per poi lasciarsi alle spalle l'abitato di Chiauci. Al km 0,6, dopo circa 5 minuti di cammino, sulla sinistra scorgiamo un grande fontanile, Fonte della Terra, in corrispondenza del cimitero di Chiauci. Proseguiamo sulla SP che continua a scendere e al km 1,2, dopo circa 15 minuti di cammino, al bivio manteniamo la sinistra, direzione sud-ovest, prendendo la carrareccia che scende.

Poco prima del bivio con la suddetta carrareccia possiamo scorgere un'altra fonte sulla sinistra. La carrareccia scende veloce verso la località Vallascusa, il fondo a tratti si presenta con solchi da ruscellamento, quindi prestiamo attenzione. Al km 1,7, terminata la discesa veloce, dopo circa 20 minuti di cammino, al bivio svoltiamo sulla sinistra, direzione est, prendendo la piccola strada asfaltata che dopo un breve tratto in piano inizia a salire (in lontananza possiamo scorgere delle strutture raggiungibili con la carrareccia che abbiamo abbandonato). Attraversiamo una zona boscata, al termine della quale prestiamo attenzione al bivio con la SP Chiauci, km 2,3, a circa 35 minuti di cammino.

Al bivio svoltiamo sulla destra, scendendo, pian piano potremo notare sulla nostra destra il Fiume Trigno regimato per l'accesso al Lago di Chiauci.



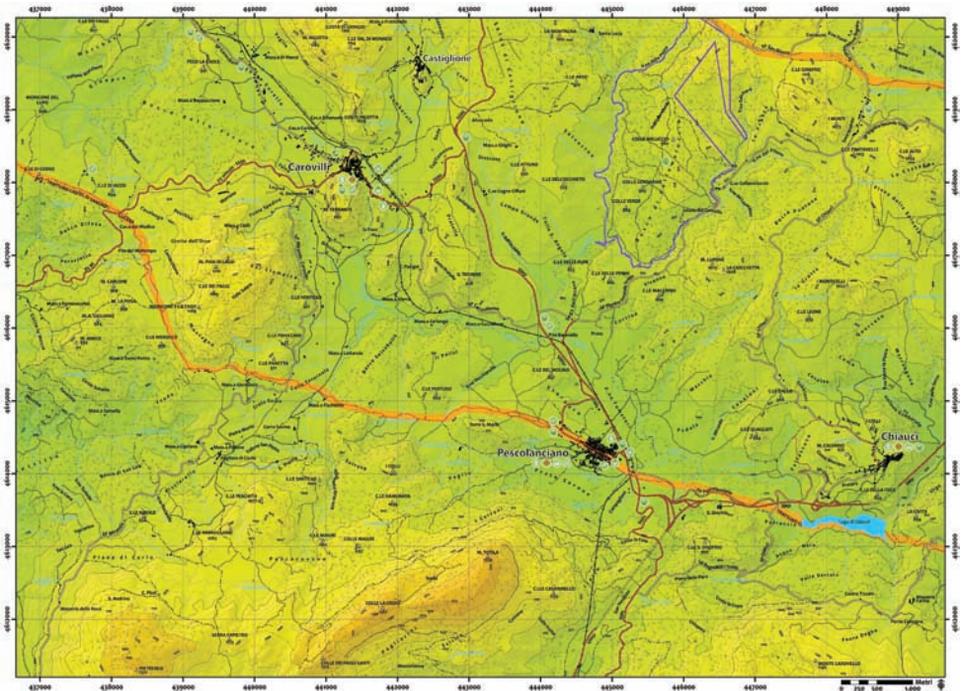
La discesa termina al km 3, siamo sotto al viadotto della SS 650, proseguiamo sulla SP superando il ponte sul Fiume Trigno da cui la strada inizia a salire leggermente; siamo sul Tratturo. Al km 3,7, dopo circa 55 minuti di cammino, al bivio proseguiamo svoltando sulla destra, seguendo le indicazioni per Pescocolanciano e, passando sotto al viadotto, continuiamo a salire (siamo sulla SP Pescocolanciano). Al km 4,1 termina la leggera salita e la strada procede in falsopiano, superiamo l'accesso per la Chiesa di Sant'Onofrio al km 4,4 continuando sulla SP Pescocolanciano; a breve la strada inizierà a scendere e attraverserà un fitto bosco di cerro. Al km 5,3, dopo circa 1 ora e 20 minuti di cammino, in prossimità del viadotto, proseguiamo sulla strada principale; sulla sinistra troviamo l'accesso della "Molise Acque". La SP continua su una leggera salita per poi portarsi in piano, ci stiamo lasciando alle spalle un bosco di cerro. Al km 5,6 prestiamo attenzione, ci dobbiamo spostare verso le praterie prendendo la pista erbosa sulla sinistra, che prosegue in direzione ovest. La pista prosegue sul Tratturo e si mantiene parallela alla strada, diviene più evidente in prossimità di una piccola masseria che potremo notare sulla nostra sinistra. In lontananza possiamo notare il Castello di Pescocolanciano. Sul Tratturo ci sono diverse piste, se non prendiamo quella riportata dalla traccia GPS basta poi mantenersi alla sinistra della croce. La pista/carrareccia termina in prossimità della SP Pescocolanciano al km 6, dopo circa 1 ora e 30 minuti. Proseguiamo dritto, direzione ovest, attraversando la SP e proseguendo su di una carrareccia che scende e che continua sotto il cavalcavia della ferrovia e della strada statale. Possiamo notare la segnaletica del cammino "Sulle Orme dei Sanniti". Una volta passati sotto al cavalcavia, al bivio proseguiamo verso il centro abitato, direzione nord-ovest, superiamo il Torrente Ravenna e proseguiamo sulla stradina asfaltata che sale e costeggia sulla destra il depuratore. Al km 6,5, 1 ora e 40 minuti di cammino, raggiungiamo il centro abitato di Pescocolanciano. Prestiamo attenzione al bivio e continuiamo sulla strada principale

che sale e che ci porterà nel paese. Percorriamo la via Giuseppe Garibaldi (lungo rettilineo) che sale e che si sviluppa sul Tratturo, fino a superare il centro abitato per arrivare in località Cona, km 7.3, in prossimità del ristorante, dove possiamo apprezzare il Tratturo in tutta la sua ampiezza. Seguiamo la traccia GPS o prendiamo una delle piste erbose più evidenti che pian piano, sul Tratturo che sale, ci porteranno in prossimità di una sella, km 8, a circa 2 ore e 10 minuti. Da qui potremo ammirare l'abitato di Pescolanciano e il Tratturo. Dalla sella la pista/carrareccia scende per poi portarsi in una zona in piano, dove la pavimentazione, anche se per poche decine di metri, è caratterizzata da un selciato; siamo alle pendici anche di un rilievo sulla nostra sinistra, contraddistinto dalla presenza di una torre diroccata, località Torre Santa Maria. Al km 9.2, circa 2 ore e 45 minuti di cammino, al bivio, in prossimità di un piccolo rivolo, proseguiamo mantenendo la destra, direzione ovest, prendendo la carrareccia che sale e al km 9.4 proseguiamo dritto al bivio, direzione ovest. Al km 9.5 la salita lascia il posto a una discesa e ad una zona in piano, proseguiamo sulla pista/carrareccia più evidente. Al km 10, 3 ore di cammino, prestiamo attenzione e al bivio proseguiamo sulla destra, direzione nord-ovest, prendendo la pista che sale decisa verso il bosco. Se ci ritroviamo dentro un campo sfalcato abbiamo preso la direzione sbagliata. Continuiamo l'ascesa sulla pista, raggiungendo al limite del bosco una piccola area aperta, manteniamo la sinistra e proseguiamo sotto copertura forestale. La pista diviene fangosa e al km 10.3, al bivio manteniamo la sinistra, direzione nord-ovest, scendendo, possiamo notare anche una bandierina CAI. Dopodiché il percorso è obbligato, raggiungiamo un'ampia radura e ci manteniamo sulla destra in prossimità del limite del bosco, dove inizia una ripida e tecnica discesa (MTB) che ci porterà presso Masseria Fischietto, km 10.9, a circa 3 ore e 20 minuti di cammino. In prossimità dell'antica masseria tratturale possiamo seguire la traccia che ci porterà verso il piccolo torrente "Fosso San Pietro", che dovremo attraversare, o proseguire sulla piccola strada asfaltata e su un piccolo ponte. Entrambe le soluzioni ci porteranno ad imboccare nuovamente il Tratturo tagliato da una strada comunale; dobbiamo proseguire dritto, direzione nord-ovest. La pista, dapprima erbosa poi su argille, incomincia dopo poco ad inerparsi, per i bikers (MTB) alcuni passaggi sono molto tecnici e bisogna salire veloci dato che il fondo a tratti non è scorrevole. Al km 11.6, dopo circa 3 ore e 35 minuti, prestiamo attenzione al bivio con la SP Miranda Carovilli, attraversiamo la strada provinciale e proseguiamo mantenendo leggermente la destra, prendendo il sentiero in salita che inizia a cavallo dell'apertura della staccionata. Per i bikers il primo tratto di sentiero può essere impegnativo, al bivio, possiamo in alternativa mantenere la sinistra e prendere la vistosa carrareccia/carrabile su breccia. Proseguendo sul sentiero ci ritroveremo a camminare o pedalare su di una prateria, per poi proseguire su un piccolo camminamento fino ad intercettare una carrareccia, km 12.2. Svoltiamo a sinistra, direzione sud-ovest, sulla carrareccia e proseguiamo in discesa, dopo

circa 50 metri intercettiamo una carrabile su breccia/carrareccia. Al bivio svoltiamo sulla destra, direzione nord-ovest e seguiamo la strada carrabile. Dopo un tratto in piano e una breve discesa saremo obbligati a proseguire in salita fino all'arrivo ad un gruppo di masserie, che supereremo tenendole alla nostra sinistra, km 12.7, a circa 3 ore e 55 minuti. Prestiamo attenzione ai cani pastore. Continuiamo in falsopiano e in prossimità dell'ultima masseria (la terza), dopo una breve discesa, prestiamo attenzione e al bivio non molto evidente seguiamo sulla destra, direzione nord-ovest, scendendo leggermente. Avremo imboccato una pista su argille e in parte erbosa che si sviluppa su una zona in falsopiano tra due boschi, seguiamo sempre sulla pista più evidente. Al km 13.6, dopo circa 4 ore e 10 minuti, inizia l'ultimo vero strappo della tappa, che ci porterà in prossimità del pianoro a ridosso di Monte Pian di Lago, dove si apre un ampio panorama. Proseguiamo in falsopiano sulla pista erbosa godendoci lo splendido scenario. Al km 13.9 seguiamo dritto al bivio e, percorsi pochi metri, al successivo continuiamo a proseguire dritto, direzione nord, sulla pista meno evidente; facciamo attenzione a non prendere la carrareccia più evidente sulla nostra sinistra. Dopo un breve tratto in falsopiano la pista incomincia a scendere e, dopo circa 150 metri dall'ultimo bivio, attraversiamo una piccola area boscata. Proseguiamo sulla pista che continua a scendere e che al km 14.8 diviene un piccolo sentiero su prateria a tratti non molto evidente; solo con l'utilizzo del GPS con facilità possiamo superare senza contrattempi questo tratto. In alternativa, consigliata soprattutto ai bikers, all'ultimo bivio citato sopra, seguiamo sulla sinistra prendendo la carrareccia più evidente, al successivo bivio svoltiamo sulla destra, direzione nord. Proseguendo sul sentiero e sulla traccia GPS, supereremo una fascia caratterizzata da praterie e zone cespugliate fino ad arrivare in prossimità della località "Casino del Medico" e della SS 86, area aperta e caratterizzata dalla fioritura di orchidee, km 15.6, 4 ore e 35 minuti. Ci avviciniamo alla SS passando in un varco tra una serie di staccionate e, una volta attraversata, seguiamo dritto passando in un successivo varco; possiamo anche notare una tabella marrone che indica il percorso. Proseguiamo lungo il Tratturo su una pista erbosa fino al km 15.8, dove al bivio seguiamo sulla carrabile/carrareccia. Siamo giunti a poche centinaia di metri dal fine tappa.

#### **NUMERI UTILI**

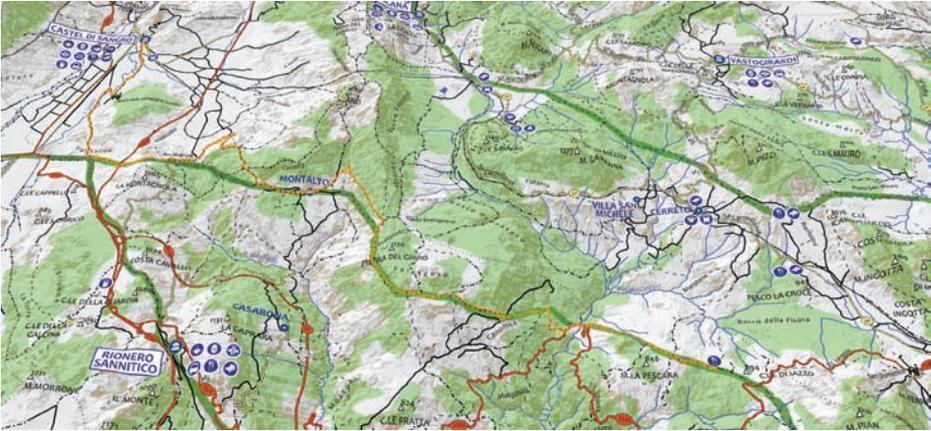
- Farmacia Chiauci: 0865 830345
- Municipio di Chiauci: 0865.830100
- Carabinieri Comando Stazione Pescolanciano: 0865 832603
- Municipio di Pescolanciano: 0865 832172
- Farmacia Pescolanciano: 0865 832224
- Municipio di Roccasicura: 0865/837131
- Farmacia Roccasicura: 0865 837283
- Corpo Forestale dello Stato Ufficio Territoriale per la Biodiversità: 0865 3935





## 8.1. TRATTURO CASTEL DI SANGRO - LUCERA

### *Il tappa Roccasicura – Castel di Sangro*



(download)

**Luogo di partenza:** Roccasicura, località Frescialete, 870 m s.l.m.  
**Luogo di arrivo:** Castel di Sangro, Stazione Ferroviaria, 805 m s.l.m.  
**Lunghezza percorso:** 22.6 km.  
**Dislivello:** 744 m ascesa – 831 m discesa.  
**Durata:** 6 ore Trekking – 3 ore e 20 minuti Mountain Bike.  
**Pavimentazione percorso:** 51% asfalto – 25% carrareccia – 23% pista – 1% sentiero.  
**Grado di difficoltà:** E Trekking – BC Mountain Bike.  
**Segnaletica:** Cammino "Sulle Orme dei Sanniti" (APS Attraverso il Molise), segnaletica non conforme allo standard CAI, colore verde; parte finale del Tratturo in agro di Castel di Sangro segnaletica conforme allo standard CAI.

**Accesso:** il percorso ha inizio in località Frescialete in prossimità della struttura ricettiva Il Tratturo.

**Note:** Alcuni tratti di questa tappa, nonostante la frequentazione, possono presentarsi nel periodo primaverile/estivo con vegetazione alta sull'itinerario. Non esitate a contattarci per avere informazioni sullo stato di questi tratti. Consigliamo ai Bikers (MTB), per le pendenze presenti nel tratto a monte di Piana Le Vigne e per l'abbondanza di spine, una variante al percorso descritto. Contattateci per ottenere le tracce GPS della variante. Anche se lungo il percorso sono presenti "isolati" abbeveratoi e fontane è consigliato vivamente di non abbeverarsi.





**Emergenze naturalistiche e storiche:** Tratturo Castel di Sangro – Lucera • praterie dell'habitat di Direttiva 92/43: 6210\* Formazioni erbose secche seminaturali e facies coperte da cespugli su substrato calcareo (Festuco-Brometalia) (\*stupenda fioritura di orchidee) • boschi di roverella dell'habitat Direttiva 92/43: 91H0\*: Boschi pannonicici di *Quercus pubescens*.

**Descrizione itinerario:** la seconda tappa ha inizio sulla bianca carrabile che si sviluppa sul Tratturo in prossimità della località Frescialete. La strada bianca scende in maniera dolce e al km 0,5 superiamo, avendole sulla nostra sinistra, una serie di piccole masserie da cui l'ascesa diviene a breve più veloce. Al km 0,8, al bivio, seguiamo dritto, direzione nord-ovest, sulla carrabile su breccia che continua a scendere. Il Tratturo è discretamente visibile, ma a breve raggiungeremo un'area recuperata da poco dal Consorzio. Al km 1,2, dopo circa 15 minuti di cammino, prestiamo attenzione, al bivio dobbiamo abbandonare la carrabile evidente e proseguire dritto, direzione nord-ovest, sulla pista erbosa; siamo sulla porzione di Tratturo recuperato, che si mostra in tutta la sua estensione. Proseguiamo mantenendoci sulla pista più evidente sul Tratturo che continua a scendere superando dopo pochi minuti, avendolo sulla sinistra, il Colle Castelvechio. Proseguiamo nella discesa, dove le pendenze a tratti si fanno sentire, continuando sulla pista, a tratti su argille, più evidente. Superiamo una piccola area in frana proseguendo in discesa, stiamo attraversando un'area coinvolta da ricolonizzazione forestale e dalla presenza cospicua di ginestra. La discesa intensa culmina in prossimità di Piana delle Vigne, dove il Tratturo intercetta la SS86, km 2,5, a 30 minuti circa di cammino. Prestiamo attenzione alla strada e seguiamo sul ponte sul Fiume Vandra.



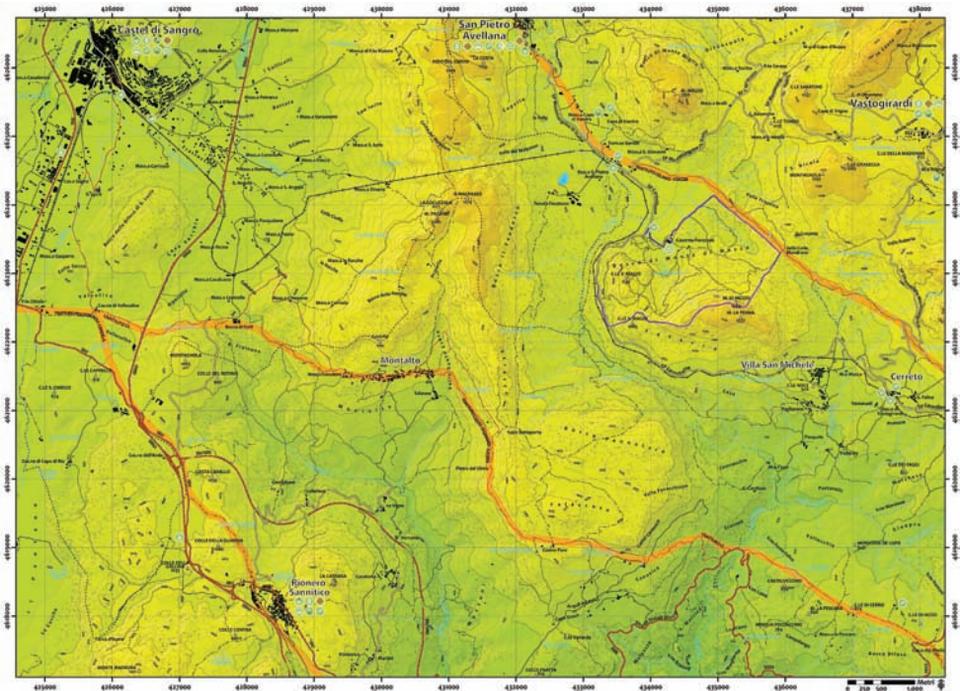
Proseguiamo in falsopiano sulla strada asfaltata fino al km 2,9, dove sulla destra, direzione nord-ovest, scorgiamo una carrareccia che sale, possiamo anche notare il simbolo del Cammino Sulle Orme dei Sanniti. Proseguiamo sulla carrareccia che pian piano si avvicina al bosco e attraversiamo una zona caratterizzata da ristagno idrico. Al km 3,2, prestando attenzione, possiamo notare sulla destra un bivio che porta a una piccola casetta immersa nella vegetazione, proseguiamo dritto, direzione nord-est, sulla pista principale che a breve inizierà a salire decisa. Facciamo affidamento in questo tratto alla traccia GPS, poiché ci sono alcuni passaggi molto nascosti. Terminato il tratto ripido, la pista continua a salire ma le pendenze diventano accettabili, proseguiamo sulla pista evidente che ci porterà a breve a intercettare un acquedotto su di una zona in piano e a tratti libera da vegetazione; possiamo scorgere i pozzetti, km 3,6, dopo circa 1 ora di cammino. Proseguiamo in falsopiano per circa 140 metri, per poi scendere leggermente per circa una decina di metri, prestiamo la massima attenzione perché dobbiamo proseguire sulla destra, direzione nord-ovest, abbandonando la pista principale e superando uno scalino naturale; possiamo inoltre scorgere i simboli di colore verde del Cammino. Dopo un brevissimo tratto in falsopiano, in cui la pista non è molto evidente, l'itinerario si sposta su di una vecchia pista forestale che sale. Al km 4,1, la pista intercetta un'ampia zona caratterizzata da ristagno idrico, dove la vegetazione può essere alta, in alcuni tratti la pista diviene molto stretta, divenendo un piccolo sentiero tra piante di rovo e sambuco. Al km 4,3 termina la parte in cui la vegetazione è fitta e il sentiero/pista raggiunge un'area aperta. Continuiamo l'ascesa fino ad intercettare al km 4,6, dopo un breve strappo e dopo aver ritrovato il bosco, una carrareccia, 1 ora e 30 minuti. Al bivio manteniamo la sinistra, direzione sud-ovest, proseguiamo in piano e poi in salita dove termina il bosco e al km 4,7, in prossimità di una serie di case, al bivio proseguiamo sulla

destra, salendo sulla piccola strada asfaltata (poco più avanti sulla sinistra scendendo c'è un lavatoio). Una volta imboccata la strada asfalta proseguiamo in salita fino al km 5,6, dove l'itinerario ritorna in piano, proseguiamo dritto al bivio, direzione ovest al km 5,7, dopo circa 1 ora e 55 minuti. All'inizio della nuova ascesa la strada asfaltata lascia il posto ad una carrareccia che ci porterà in prossimità di un gruppo di case, Casino Pece, il punto più alto di questa tappa, km 6,3, dopo circa 2 ore e 5 minuti di cammino. Dal piccolo complesso di case proseguiamo in piano, superiamo l'accesso che porta verso di esse e prestiamo attenzione al bivio non molto evidente, prendendo sulla sinistra una pista, direzione nord-ovest (non dobbiamo proseguire dritto sulla carrareccia). La pista si sviluppa in piano per i primi 200 metri dopodiché sarà caratterizzata da saliscendi. Rimaniamo sulla carrareccia principale e proseguiamo dritto ai successivi bivi (non molto evidenti, si tratta di piste forestali); la pista circumnaviga il rilievo che si erge sulla nostra destra, località Falascoso, a breve potremo intravedere l'abitato di Montalto. Al km 7,3, proseguiamo dritto al bivio, direzione nord est, in prossimità della località Pietra del Ghio (piccolo rilievo sulla nostra sinistra). Proseguiamo dapprima in falsopiano per poi continuare in leggera salita e al km 8,5 al bivio proseguiamo dritto, direzione nord, stiamo per affrontare un piccolo strappo in salita, a circa 2 ore e 40 minuti. Al culmine della salita, al bivio con l'evidente carrabile su breccia proseguiamo sulla sinistra, direzione nord-ovest. La strada scenderà pian piano e ci porterà verso l'abitato di Montalto. Al km 10,8, dopo circa 3 ore e 10 minuti, al bivio dove termina la carrareccia, proseguiamo dritto in piano, direzione sud-ovest, spostandoci verso il centro abitato. A breve incontreremo le prime case e, al km 11,2, al bivio proseguiamo mantenendo la destra, proseguiamo sulla strada principale che attraversa l'abitato. Al km 11,4 la strada inizia a salire e al km 11,5 prestiamo attenzione, lasciamo la strada principale per addentrarci su di una piccola stradina sulla sinistra in pavé. La stradina costeggia una serie di case e continua in salita, proseguiamo sempre dritto ai successivi bivi, avvicinandoci al campo sportivo che avremo sulla nostra sinistra. In prossimità del campo sportivo prendiamo la strada più ampia che sale, che ci porterà sulla strada principale, km 11,9, a circa 3 ore e 30 minuti. Raggiunta la strada principale proseguiamo in salita, direzione nord-ovest, allontanandoci dal centro abitato. Al km 12,5, dopo una curva, da cui possiamo ammirare la piana di Alfedena, la strada inizia a scendere, il percorso è obbligato fino al km 15,2, raggiungendo la discarica di Montalto (località Bocca di Forli), dopo circa 4 ore e 20 minuti. In prossimità della discarica proseguiamo dritto al bivio, continuando sulla strada che costeggia le strutture della discarica, che avremo sulla nostra sinistra e che inizierà a breve a salire. Al km 15,8 superiamo un'abitazione e proseguiamo in salita, percorsi poco più di 60 metri dalle case, sulla curva, possiamo scorgere una prima carrareccia/pista sulla destra

che non prenderemo (accesso privato), proseguiamo sulla strada asfaltata che continua a salire. Al km 15,9, all'incirca dopo 50 metri dalla prima carrareccia/pista, prendiamo sulla destra la pista più marcata che prosegue nel bosco. La pista procede in leggera salita e si spinge nel bosco, al km 16,3 proseguiamo dritto al bivio, direzione ovest, rimanendo sulla pista principale che continua in salita fino a raggiungere al km 16,5 un fontanile, Fonte Palumbo, da qui la pista inizierà a scendere avvicinandosi verso la SS652. Al km 17, a circa 4 ore e 50 minuti, giungiamo sotto al ponte della SS, vi passiamo al di sotto e prendiamo la carrareccia che prosegue verso nord che lo costeggia, facendo attenzione a non proseguire in direzione dell'azienda, possiamo notare le prime bandierine rosse e bianche. Avendo il ponte sulla nostra destra proseguiamo sulla carrareccia e raggiungiamo al km 17,2 un bivio, al quale manteniamo la sinistra scendendo. Rimaniamo sulla pista principale che si sviluppa lungo il Tratturo e raggiungendo al km 17,9, dopo 5 ore di cammino, la località Casine Vallesalice (masseria tratturale); da qui abbandoniamo definitivamente il Tratturo che termina a circa 1 km in linea d'aria in località Ponte Zittola. In prossimità dell'imponente struttura in rovina ci spostiamo verso la stradina asfaltata e la percorriamo, al bivio svoltiamo sulla destra, direzione nord-ovest, continuando su asfalto. La stradina procede in piano per circa 200 metri, dopodiché affronteremo l'ultimo strappo in salita dell'itinerario, la stradina costeggia praterie sfalciate e coltivi per poi scendere verso la cittadina di Castel di Sangro. Al km 18,6 al bivio, manteniamo la sinistra, direzione nord, proseguendo sulla strada asfaltata; al km 19,2, al bivio proseguiamo mantenendo la destra, direzione nord-est. La stradina costeggia il piccolo fiume Zittola e prosegue in piano, al km 20, dopo circa 5 ore e 20 minuti, al bivio svoltiamo sulla destra, direzione sud-est, percorriamo 250 metri e, al successivo bivio, svoltiamo sulla sinistra, direzione nord-est; siamo in prossimità della piccola chiesetta di Santa Lucia. Proseguiamo sulla stradina che prosegue verso la cittadina di Castel di Sangro e al km 21,9 passiamo al di sotto della via ferrata, proseguiamo in direzione nord costeggiando, avendole sulla destra, le strutture della Stazione Ferroviaria. Al km 22,2, dopo aver superato le ultime strutture della stazione, al bivio proseguiamo sulla destra, Via Craven. Al successivo bivio svoltiamo sulla destra e seguiamo le indicazioni per la Stazione Ferroviaria dove terminerà la tappa.

#### **NUMERI UTILI**

- Guardia Medica Castel di Sangro: 0864 899262
- Carabinieri Castel di Sangro: 0864 842100
- Municipio Castel di Sangro: 0864 8242200
- Municipio di Roccasicura: 0865 837131
- Farmacia Roccasicura: 0865 837283
- Corpo Forestale dello Stato Ufficio Territoriale per la Biodiversità: 0865 3935





## 9. MONTE CARACENO



(download)

**Luogo di partenza e arrivo:** Pietrabbondante, Piazza Vittorio Veneto, 1022 m s.l.m.

**Lunghezza percorso:** 2,9 km, giro ad anello.

**Dislivello:** 151 m.

**Durata:** 50 minuti.

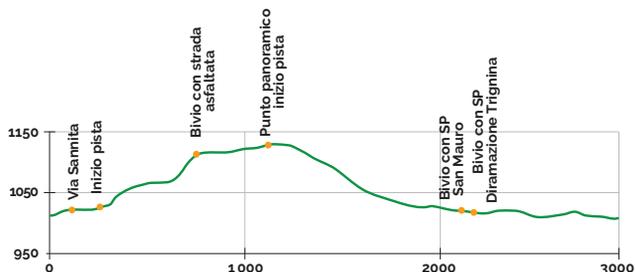
**Pavimentazione percorso:** 36% pista – 35% asfalto – 24% carrareccia – 5% pavé.

**Grado di difficoltà:** T.

**Segnaletica:** assente

**Accesso:** il percorso ha inizio presso la Piazza Vittorio Veneto di Pietrabbondante, in prossimità della statua del guerriero sannita.

**Emergenze naturalistiche e storiche:** Area Archeologica di Pietrabbondante • Geosito le Morge di Pietrabbondante • praterie dell'habitat di Direttiva 92/43: 6210\* Formazioni erbose secche seminaturali e facies coperte da cespugli su substrato calcareo (Festuco-Brometalia) (\*stupenda fioritura di orchidee).





**Descrizione itinerario:** ai piedi della statua del guerriero sannita ci spostiamo in direzione della SP Diramazione Triginna, raggiunta la SP, dopo pochi passi prendiamo il piccolo vicolo, iniziando a salire (Salita Caraceno). Percorsi all'incirca 90 metri, svoltiamo sulla sinistra, lasciamo la strada asfaltata per addentarci in uno stretto vicoletto lastricato (Via Sannio). Attraversiamo il vicolo, e una volta lasciateci alle spalle le ultime case, dopo circa 5 minuti di cammino, circa 250 metri, prestiamo attenzione. Al bivio non molto evidente dobbiamo lasciare la pista lastricata per prendere la piccola pista sulla destra, che prosegue in direzione nord-ovest verso il rimboschimento. Dopo pochi passi, raggiungiamo un bivio e proseguiamo svoltando sulla sinistra, direzione sud-ovest, prendendo la pista che sale decisa sotto il rimboschimento di Pino. La pista termina al km 0.8, dopo circa 25 minuti di cammino, incontrando la strada asfaltata poi carrareccia che porta verso la località Macchia. Al bivio con la strada asfaltata proseguiamo sulla sinistra, direzione ovest, continuando a salire; possiamo notare un ampio panorama che si estende sul fondo valle del Fiume Verrino.

A breve la salita lascia il posto a un'area in falsopiano, da dove la strada asfaltata termina diventando una carrareccia. Al km 1.1, dopo circa 30 minuti di cammino, al bivio con una pista erbosa sulla destra (porta verso Monte Caraceno) proseguiamo dritto, direzione sud-ovest, proseguendo sulla carrareccia.

Dopo circa 30 metri dal succitato bivio, prestiamo attenzione e, in prossimità della curva, abbandoniamo la carrareccia prendendo sulla nostra sinistra, direzione sud-est, la pista erbosa poco evidente che scende e che si sviluppa lungo un'ampia zona caratterizzata da prateria; il tratto è molto panoramico. Il percorso è obbligato fino al km 1.6, circa 35 minuti di cammino; in prossimità di una piccola

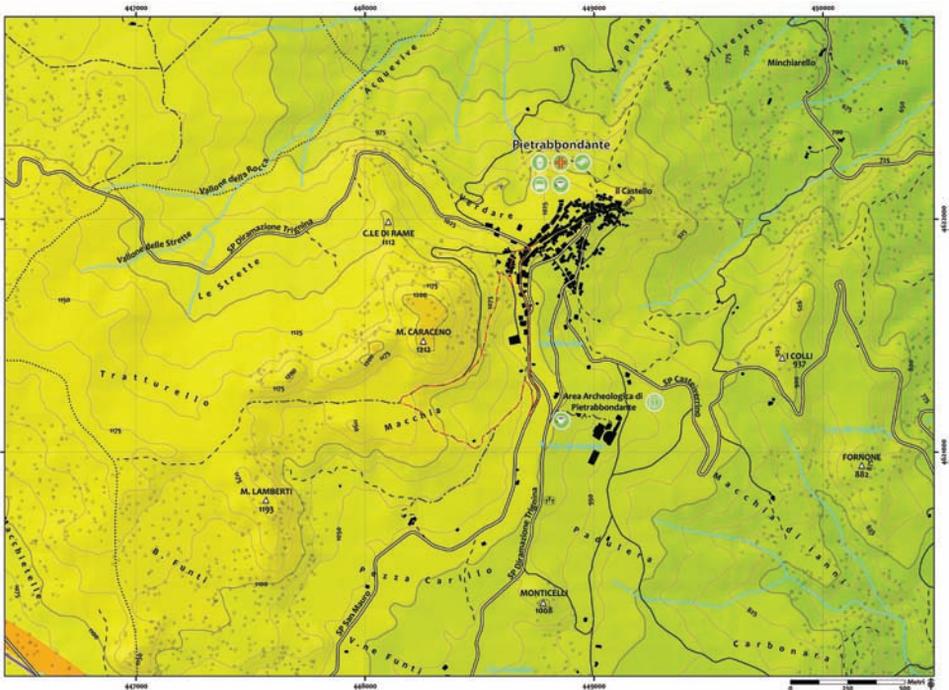
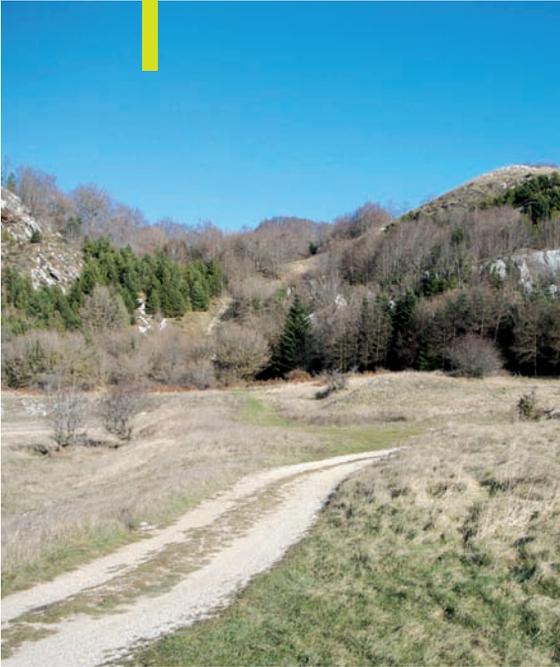


casetta al bivio manteniamo la sinistra, direzione est. Al km 1.7 la pista termina in prossimità di un bivio, continuiamo sulla carrareccia principale proseguendo dritto, direzione est. La carrareccia attraversa una serie di coltivi e, al km 1.9, percorriamo l'intero tornante e seguiamo sulla strada principale che a breve diverrà asfaltata. Prestiamo attenzione al km 2.1, dopo circa 40 minuti di cammino, al bivio con la SP San Mauro al quale svoltiamo sulla sinistra, direzione nord-est. Proseguiamo sulla SP San Mauro raggiungendo al km 2.3 il bivio con la SP Diramazione Trignina. Il nostro itinerario continua proseguendo sulla sinistra seguendo le indicazioni per Pietrabbondante anche al successivo bivio, la strada ci porterà presso l'inizio del percorso. Vi consigliamo tuttavia di proseguire al bivio con la SP diramazione Trignina sulla destra, raggiungendo dopo circa 250 metri l'ingresso dell'Area Archeologica di Pietrabbondante.

---

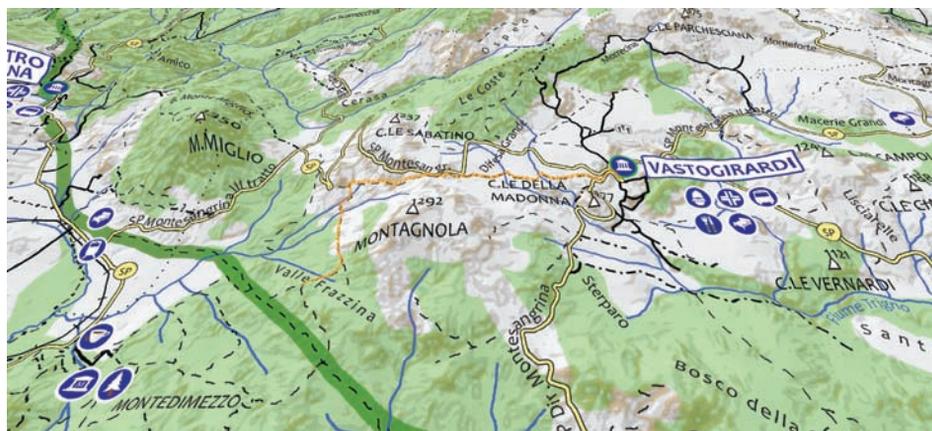
#### **NUMERI UTILI**

- Comune di Pietrabbondante: 0865 76130
- Farmacia Pietrabbondante: 0865 769018
- Carabinieri Comando Stazione Pescolanciano: 0865 832603
- Corpo Forestale dello Stato Ufficio Territoriale per la Biodiversità: 0865 3935





## 10. VALLE FRAZZINA - FAIONE



(download)

**Luogo di partenza:** Vastogirardi, Piazza Vittorio Emanuele, 1150 m s.l.m.

**Luogo di arrivo:** Re Faione, località Valle Frazzina, 1051 m s.l.m.

**Lunghezza percorso:** 4.3 km.

**Dislivello:** 115 m ascesa – 214 m discesa.

**Durata:** 1 ora e 20 minuti.

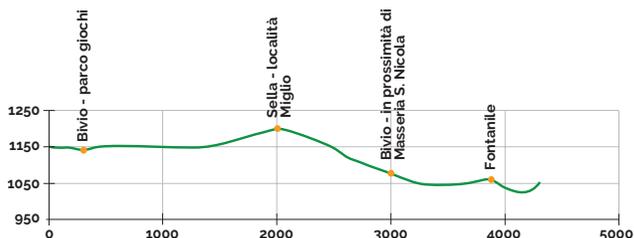
**Pavimentazione percorso:** 51% pista – 30% carrareccia – 18% asfalto – 1% sentiero.

**Grado di difficoltà:** E.

**Segnaletica:** assente

**Accesso:** il percorso ha inizio presso la piccola Piazza Vittorio Emanuele di Vastogirardi.

**Note:** Anche se lungo il percorso sono presenti "isolati" abbeveratoi e fontane è consigliato vivamente di non abbeverarsi.





**Emergenze naturalistiche e storiche:** Re Faione (faggio secolare) • lembo di faggeta con presenza di agrifoglio identificativo dell'habitat di Direttiva 92/43: 9210\* Faggeti degli Appennini con Taxus e Ilex • arbusteti dell'habitat di Direttiva 92/43: 5210: Matorral arboreescenti di Juniperus spp.

**Descrizione itinerario:** dalla gradevole piazza di Vastogirardi ci spostiamo verso il bivio e proseguiamo sulla SP Diramazione Montesangrina, seguendo le indicazioni per Cerreto. La strada asfaltata scende dolcemente e, percorsi circa 340 metri, dopo circa 5 minuti possiamo notare sulla destra un bivio in prossimità di un piccolo parco giochi. Manteniamo la destra, direzione nord-ovest, lasciando la SP e prendendo la piccola strada asfaltata che sale e che costeggia una serie di abitazioni. Al km 0,8 termina la stradina asfaltata e ha inizio una carrareccia che continua in falso piano, ci lasciamo alle spalle le ultime abitazioni di Vastogirardi. Al km 1,3, dopo circa 20 minuti di cammino, inizia l'ascesa che ci porterà sulla sella in prossimità della località Miglio, km 2, dopo circa 35 minuti di cammino. Arrivati sulla sella, prestiamo attenzione al bivio con la SP Montesangrina, manteniamo la sinistra, direzione ovest, continuando sulla SP per circa 60 metri; possiamo scorgere sulla sinistra l'inizio di una mulattiera/pista, in prossimità di un cartellone esplicativo. La pista scende delimitata da muretti a secco e al km 2,3 lascia il posto a un sentiero e ad una serie di gradini, da dove la discesa è veloce, in alcuni passaggi bisogna prestare particolare attenzione al fondo. Terminato il ripido tratto, il sentiero prosegue su pendenze che ritornano normali e al km 2,7 diviene nuovamente una pista. Poco prima dell'arrivo in prossimità di Masseria San Nicola, la pista attraversa un'ampia area aperta caratterizzata da forte ristagno idrico. Dopo cir-

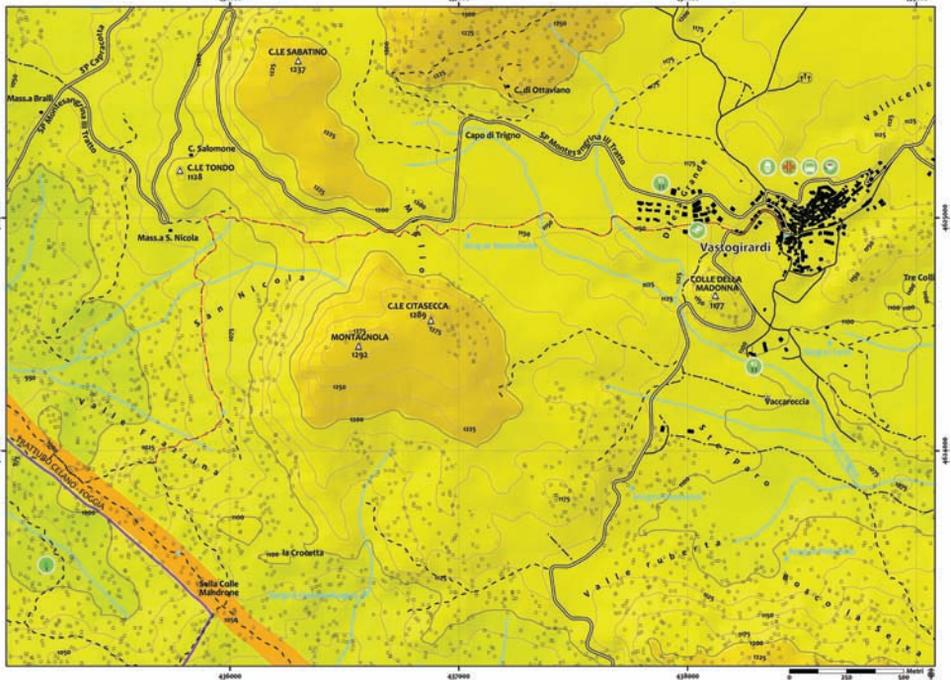


ca 50 minuti di cammino, al km 3, al bivio con una pista più marcata, proseguiamo mantenendo la sinistra, direzione sud; la pista attraversa una fascia di vegetazione caratterizzata dalla presenza del ginepro. Si scende pian piano per poi percorrere un tratto in piano in cui si può ammirare Monte Miglio e la località La Valle. Al km 3,8, il sentiero entra in un fitto bosco e dopo circa 80 metri incontriamo un fontanile. Dal fontanile proseguiamo sulla pista, manteniamo la destra, direzione sud-ovest, proseguendo sulla pista forestale più evidente. La pista scende veloce e attraversa alcuni rivoli fino ad arrivare in una piccola zona in piano, km 4.1, da dove si affronterà l'ultima ascesa, su scalini, per raggiungere l'imponente Faggio.

---

#### **NUMERI UTILI**

- Municipio di Vastogirardi: 0865 836131
- Farmacia Vastogirardi: 0865 836250
- Carabinieri Comando Stazione San Pietro Avellana: 0865 940623
- Corpo Forestale dello Stato Ufficio Territoriale per la Biodiversità: 0865 3935



Fondi Delib CIPE 35/05 intervento 1  
Promozione valorizzazione delle Aree Mab  
Molise



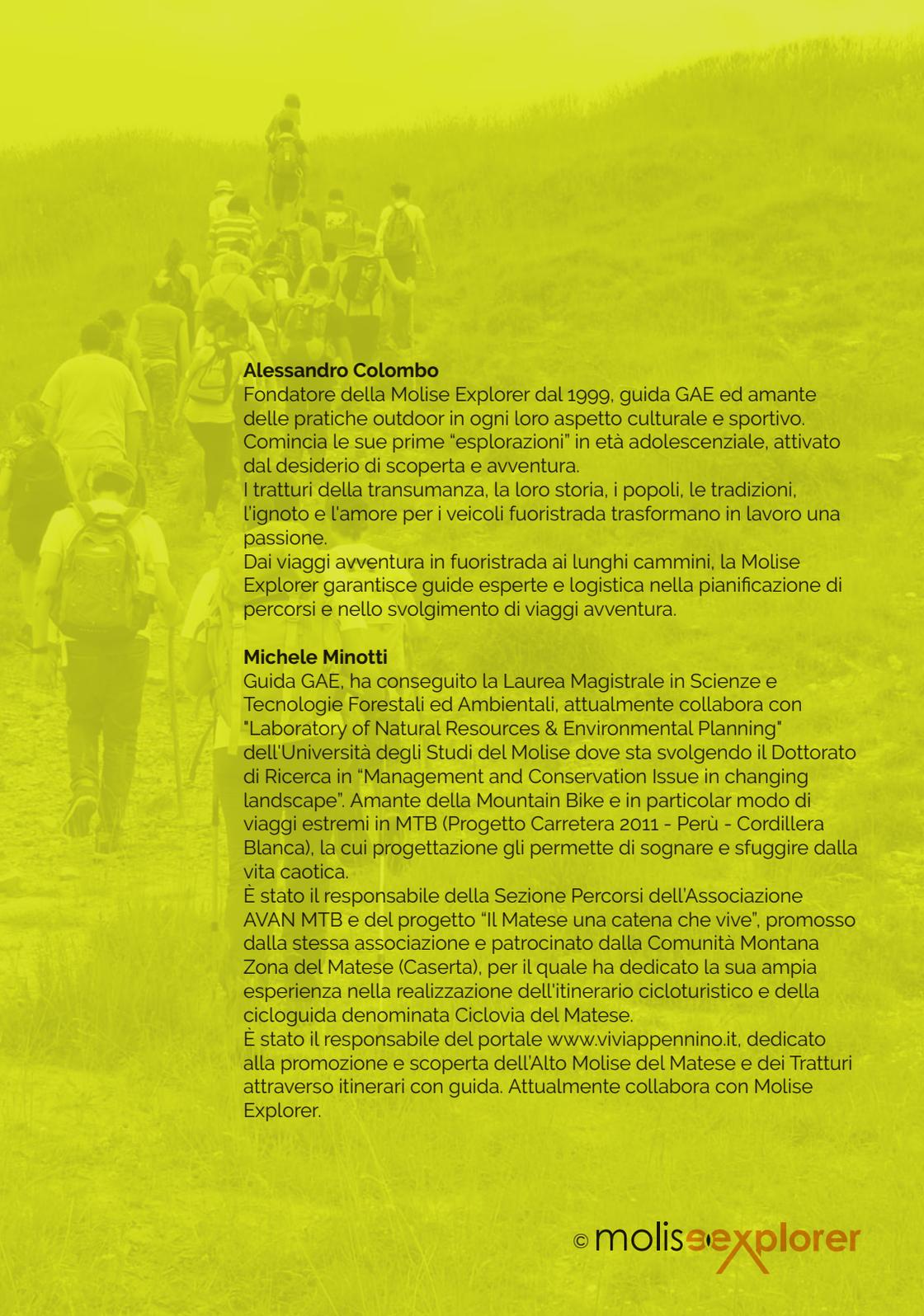
AssoMab - Alto Molise



Riserva Mab - Alto Molise



Regione Molise



### **Alessandro Colombo**

Fondatore della Molise Explorer dal 1999, guida GAE ed amante delle pratiche outdoor in ogni loro aspetto culturale e sportivo. Comincia le sue prime "esplorazioni" in età adolescenziale, attivato dal desiderio di scoperta e avventura.

I tratturi della transumanza, la loro storia, i popoli, le tradizioni, l'ignoto e l'amore per i veicoli fuoristrada trasformano in lavoro una passione.

Dai viaggi avventura in fuoristrada ai lunghi cammini, la Molise Explorer garantisce guide esperte e logistica nella pianificazione di percorsi e nello svolgimento di viaggi avventura.

### **Michele Minotti**

Guida GAE, ha conseguito la Laurea Magistrale in Scienze e Tecnologie Forestali ed Ambientali, attualmente collabora con "Laboratory of Natural Resources & Environmental Planning" dell'Università degli Studi del Molise dove sta svolgendo il Dottorato di Ricerca in "Management and Conservation Issue in changing landscape". Amante della Mountain Bike e in particolar modo di viaggi estremi in MTB (Progetto Carretera 2011 - Perù - Cordillera Blanca), la cui progettazione gli permette di sognare e sfuggire dalla vita caotica.

È stato il responsabile della Sezione Percorsi dell'Associazione AVAN MTB e del progetto "Il Matese una catena che vive", promosso dalla stessa associazione e patrocinato dalla Comunità Montana Zona del Matese (Caserta), per il quale ha dedicato la sua ampia esperienza nella realizzazione dell'itinerario cicloturistico e della cicloguida denominata Ciclovía del Matese.

È stato il responsabile del portale [www.viviappennino.it](http://www.viviappennino.it), dedicato alla promozione e scoperta dell'Alto Molise del Matese e dei Tratturi attraverso itinerari con guida. Attualmente collabora con Molise Explorer.

