

Sabato 9 – sabato 16 giugno 2018

Molise / Abruzzo

la compagnia dei
Cammini



Guida: Paolo Iannicca

Durata: 8 giorni / 7 notti

Punti forti:

- La meraviglia di ritrovare i paesaggi attraversati nelle opere di Escher
- L'accoglienza dei Molisani e degli Abruzzesi

Difficoltà: 2 orme



NOVITÀ

Il cammino di Escher

“Non conosco piacere più grande che vagare su colline e valli, di villaggio in villaggio, sentire gli effetti della natura incontaminata e godersi l'inatteso e l'inaspettato, in grande contrasto con la vita di casa”.

Otto giorni a piedi sulle orme di Escher, il celebre incisore e grafico olandese che fra il 1928 e il 1935 intraprese tre viaggi fra Abruzzo e Molise di cui ci ha lasciato numerose opere. Viaggi che hanno molto influenzato la sua vita e il suo lavoro di artista, tanto che i paesaggi dell'Appennino abruzzese e molisano li ritroviamo nei lavori che lo hanno reso celebre nel mondo.

Un cammino dedicato al paesaggio: a distanza di quasi novant'anni sarà l'occasione per ritrovare i luoghi che hanno ispirato l'artista olandese e per riflettere sulle eventuali trasformazioni che il paesaggio ha subito. Un cammino dedicato alle arti visive e alla bellezza, perché anche altri fra pittori e fotografi hanno frequentato queste valli. Fra essi ricordiamo il mitico pittore eremita Charles Moulin che elesse Le Mainarde molisane a casa propria, o il celebre fotografo Cartier Bresson che ritrasse il paesaggio e le tradizioni di Scanno.

Il nostro viaggio avrà inizio dalla celebre abbazia benedettina di Castel San Vincenzo, una delle poche testimonianze del periodo carolingio (VIII secolo), in cui potremo ammirare gli straordinari affreschi della cripta dell'abate Epifanio, aperti al pubblico solo di recente. Un viaggio in luoghi dal paesaggio naturale unico: il Parco nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise, la Riserva delle Gole del Sagittario e le pendici del Parco regionale del Velino-Sirente. Si cammina 6/7 ore al giorno. Si dorme in piccoli alberghi a gestione familiare, nella foresteria di un convento, in agriturismi o in piccoli appartamenti in centro storico sul modello dell'albergo diffuso. Si mangia la caratteristica cucina molisana e abruzzese, accompagnata da un buon bicchiere di vino Montepulciano d'Abruzzo.

Programma

Sabato 9	Ritrovo a Castel di Sangro alle ore 15 , breve trasferimento in bus fino a Castel San Vincenzo, visita dell'Abbazia e della cripta dell'Abate Epifanio, pernottamento in convento benedettino
Domenica 10	Castel San Vincenzo – Alfedena , 6 ore, dislivello: 600 m in salita e 250 m in discesa
Lunedì 11	Alfedena – Villetta Barrea , 5 ore, dislivello: 400 m in salita e 300 m in discesa
Martedì 12	Villetta Barrea – Opi , 4 ore, dislivello: 350 m in salita e 200 m in discesa
Mercoledì 13	Breve trasferimento in bus e a seguire traversata Villetta Barrea – Scanno , 6h30, dislivello: 650 m in salita e 600 m in discesa
Giovedì 14	Scanno – Anversa degli Abruzzo , 6 ore, dislivello: 500 m in salita e 500 m in discesa

Venerdì 15 Anversa degli Abruzzi – Raiano, 6 ore, dislivello: 600 m in salita e 800 m in discesa

Sabato 16 Trasferimento a Sulmona visita della città e partenza

Scheda tecnica

Difficoltà	2 orme (info alla pagina difficoltà sul sito www.cammini.eu)
Guida	<i>Paolo Iannicca</i>
Ore di cammino	5 – 6 al giorno
Tipo di viaggio	Itinerante
Quota	€ 230 (comprende guida e organizzazione)
Altre spese previste	€ 325 circa per dormire, mangiare e noleggio bus primo giorno (da non inviare, ma da portare con sé)
Notti	Si dorme in agriturismi, in albergo, in b&b, in un convento benedettino in camere con 2/3/4 o più letti
Pasti	Pranzo al sacco, cene in trattorie locali o agriturismi
Sapori tipici	Carratelli (pasta acqua e farina), orapi (spinaci selvatici), formaggi ovini, caprini e vaccini, vino Montepulciano

Altre informazioni utili

Ritrovo: sabato 9 giugno ritrovo a Castel di Sangro ore 15

Rientro: sabato 16 giugno con bus o treno da Sulmona

Come arrivare al punto di ritrovo: in auto o in bus da Napoli, da Pescara e da Roma stazione Tiburtina (via Sulmona).

Si consiglia qualche escursione di **allenamento** prima di partire.

Cosa portare: scarponi da trekking collaudati e alti alla caviglia (consigliati di pelle), abbigliamento comodo per camminare, si consiglia lana merinos soprattutto per le calze, zaino ergonomico. Dopo la conferma della partenza, riceverete le note di viaggio e l'elenco delle cose da portare.

Iscrizioni: dopo la conferma telefonica per verificare la disponibilità di posti, inviare 230 euro (+ 20 euro se non avete la tessera per il 2018).

- I nostri gruppi hanno mediamente una composizione tra gli 8 e i 15 partecipanti.
- La partenza del viaggio sarà confermata al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti.

Alimentazione: chi è vegetariano/vegano o chi ha particolari necessità alimentari lo comunichi per tempo, cioè al momento dell'iscrizione.

Assicurazioni e condizioni viaggio: www.cammini.eu/assicurazioni

Pagamento: tramite c/c bancario Banca Etica, IBAN: IT46B0501812101000011354545, intestato a "Compagnia dei Cammini", specificando nella causale del bonifico Nome - Cognome e la dicitura "661 Cammino di Escher".



N.B.: consigliamo di lasciare a casa il telefono cellulare. Offriamo ai partecipanti ai viaggi il lusso di essere irraggiungibili per alcuni giorni. Nella nostra quotidianità infatti è impossibile esserlo, e il viaggio invece ci può regalare un momento solo per noi, nel nostro qui e ora. Se avete la necessità di avere il telefono cellulare con voi sappiate che però durante i Cammini della Compagnia si può tenerlo acceso solo alla sera dopo ogni tappa e al mattino prima di partire. Mai durante il cammino, comprese le soste. Se volete lasciare a casa il telefono, quello della guida sarà a vostra disposizione in casi di emergenza. Il Cammino è un cammino di gruppo e del qui e ora, il cellulare, l'I-pod e oggetti simili non permettono di godere a pieno dell'esperienza di cammino che come Compagnia dei Cammini proponiamo.

Per informazioni:

tel. 0439 026029

info@cammini.eu

www.cammini.eu

Consigliamo ai camminatori la lettura del libro [L'arte del camminare](#) di Luca Gianotti (Ediciclo 2011), che contiene tanti utili suggerimenti sia pratici che psicologici per affrontare preparati i nostri cammini. E consigliamo anche la lettura del libro [Alzati e cammina](#) di Luigi Nacci (Ediciclo 2014) per trovare la motivazione interiore a mettersi in cammino.