ABRUZZO NASJONALPARK **31. mai – 6. juni 2027** **7 dager/6 netter**
Et rike fullt av vårblomster og dyreliv

Høydepunkter

- En av de første og eldste nasjonalparkene i Italia, etablert i 1922
- Appenninene - med høye fjelltopper og omkring 2000 blomster- og plantearter
- Mulighet for å se bjørn, ulv, gaupe, gemse, hjort og annet dyreliv

Vernet område

- Abruzzo nasjonalpark (55 000 hektar)

En 2,5 timers kjøretur østover fra Roma bringer oss til nasjonalparken Abruzzo. Uten tvil den mest kjente nasjonalparken og en av de eldste i Italia. Den regnes som en av Europas viktigste, ikke bare fordi fjellene gir tilflukt til et rikt dyreliv, men også på grunn av den storslåtte naturen og det store mangfoldet av vegetasjon som favoriseres av de varierte klimaforholdene fra dal til dal. Appenninene er hjem til bjørn, gaupe, gemse og ulv. Vi vil vandre gjennom de enorme bøkeskogene, fjellpassene og ved innsjøene som sammen med landsbyene er italias hemmelige hjerte. De løvkledde skogene i Abruzzo nasjonalpark har i hver årstid et vell av teksturer og farger der du går blant fjellønn, svartfuru og bøketrær. Selv om det er vanskelig å se en marsisk bjørn (en underkategori av brunbjørn), siden de er en 'usynlig attraksjon', er et besøk til Abruzzo nasjonalpark alltid en hyggelig opplevelse. Her endrer landskap og miljø seg fra sesong til sesong.

Takket være det tempererte klimaet er det mulig å besøke parken hele året. Våren er en av de beste periodene, når naturen våkner til live med sin blomstring og fuglesang; eller høsten, når skogene er kledd i rike, varme farger. Ikke å forglemme de vidunderlige små landsbyene, der tiden synes å ha stått stille. Rike på gamle kulinariske tradisjoner.

Velkommen med til en fantastisk, lite kjent, og uberørt italiensk nasjonalpark og til store opplevelser.

Abruzzo nasjonalpark

Den 9. september 1922, på initiativ av et midlertidig direktorat ledet av Erminio Sipari, en lokal parlamentariker og parkens innflytelsesrike grunnlegger, ble et område på 12 000 hektar sammen med et ytre beskyttelsesområde på 40 000 hektar gjort om til en nasjonalpark. Kort tid etter anerkjente den italienske staten offisielt etableringen med et dekret.

Noen tiår tidligere hadde den tidligere kong Victor Emmanuel 2. etablert et jaktreservat i dette området for å forhindre utrydding av viktige og unike ville arter. Den marsiske brunbjørnen, ulven og gemsen hadde bebodd et mye større område som omfattet nesten hele fjellkjeden. Habitatforringelse, forårsaket av overdreven avskoging og utbredt menneskelig aktivitet, samt vilkårlig jakt, hadde forvist dyrene til de mest avsidesliggende og ville stedene. Takket være parken bevarer disse stedene fortsatt de naturlige og kulturelle verdiene til fjellene, og inspirerer andre områder til å følge deres eksempel.

I Abruzzo, Lazio og Molise nasjonalpark kan det moderne mennesket finne en del av sin egen historie og utvikling, en fortelling skrevet i en åpen bok laget av geologiske omveltninger, fascinerende skoger og en nøktern, sparsommelig og kreativ sosioøkonomisk kultur. Suksessen til Abruzzo, Lazio og Molise nasjonalpark ligger også i dens evne til å kombinere bevaring av naturmiljøet med utvikling av lokalsamfunn. Dette har bidratt til en revitalisering av små historiske sentre av stor verdi.

Brunbjørnen

Den marsiske brunbjørnen er selve symbolet på parken. Ursus arctos marsicanus, er en underart og genetisk forskjellig fra alpebjørnene. Den er derfor endemisk i Sentral-Italia. Umiskjennelig for sin størrelse – den kan veie over 200 kg – og beskrevet som lat, enslig og rolig. Primært planteeter, tilpasser den seg miljøet og de forskjellige årstidene og nyter frukt, bær, gress, insekter, honning, planter, røtter og åtsler. Bjørnen lever i parkens skoger, men oppholder seg også på høyfjellsengene ved tregrensen. Mellom desember og januar føder hunnen ett til tre unger. Ved fødselen veier ungene mindre enn 500 gram og er helt avhengige av moren. Takket være den spesielt fettrike morsmelken er ungene i stand til å vokse raskt nok til å bli avvent om sommeren. Ungene blir hos moren i mer enn ett år.
Å se en bjørn er ikke alltid lett, men det er absolutt lettere å se tegn på dens tilstedeværelse, som de karakteristiske sporene i gjørme eller snø, eller de store, veltede steinene som bjørnen løsner for å spise sine favorittinsekter.

Apennin-ulven

Selv om den ikke er eksklusiv for Abruzzo nasjonalpark, er Apennin-ulven (Canis lupus italicus), et av de mest forfulgte og kritisk truede dyrene. Den kan leve alene eller i små, hierarkisk organiserte flokker, er stadig i bevegelse og viser stor dyktighet og intelligens både i å unnslippe fare og i å forfølge bytte. Overveiende små dyr og klovdyr. Om våren føder hunnene to til seks valper, som blir hos moren og flokken i minst ett år. Ulven er et vanskelig dyr å se: primært nattaktiv, søker den om dagen tilflukt i de villeste og mest utilgjengelige områdene av parken. De mest identifiserbare tegnene på dens tilstedeværelse i området er spor, veldig like de fra en stor hund men arrangert i en enkelt rekke, og ekskrementer. Ulvens mest karakteristiske og fengslende lyd er hylingen, som både tjener til å signalisere dens tilstedeværelse (territorial funksjon) og til å kalle andre medlemmer av flokken. Parken intensiverer overvåkingen av arten for å håndtere sameksistensen mellom ulver og husdyrhold. Til tross for nære møter, har ulver en tendens til å sky mennesker. Den viser en naturlig frykt og utgjør ikke en trussel mot mennesker.

Apennin-gemsen

Blant parkens fauna skiller Apennin-gemsen (Rupicapra pyrenaica ornata) seg ut. Takket være parkens etablering og nøye beskyttelse har dette sjeldne klovdyret blitt reddet fra utryddelse. I de siste tiårene har populasjonen økt betydelig, så mye at den gjennom forskningsprogrammer har blitt gjeninnført i andre vernede områder av Appenninene, hvor den historisk sett var blitt utryddet. Hvis du skulle se en gemse, prøv å opprettholde absolutt stillhet for ikke å forstyrre den og tvinge den til å flykte. Når du observerer, vil du legge merke til at dens velutviklede horn, den vakre vinterfargen på pelsen, og andre mindre åpenbare kjennetegn som skiller denne gemsen fra dens alpine motstykke. Abruzzo-gemsen er en planteeter, primært observert på høyfjellsenger. Om

vinteren, når snøen er rikelig, stiger den ned for å søke tilflukt i skogene. I mai føder hunnene en enkelt kalv.

Kongeørnen

Hedersplassen blant parkens fugler tilhører kongeørnen (Aquila chrysaetos), en typisk innbygger av de høyeste og mest utilgjengelige fjellryggene. Det er fem par som lever i parken. Kongeørnen har et vingespenn på over 2 meter; i hekkesesongen utfører den spektakulære fremvisninger, og viser sin karakteristiske flukt for å fri til partneren. Dens brede spiralflukt, brukt til å nå store høyder, støttes av termikk som dannes i de varmeste timene av dagen. Når den jakter, utfører den rask, lavtflygende glideflukt for å overraske byttet, fra de svakeste og sykeste, og som den vanligvis fanger på bakken. I parken er det ikke uvanlig å se den sirkle territoriet på jakt etter bytte, som ikke bare inkluderer små pattedyr og fugler, men også unge gemser.

Apennin-gaupen

Apennin-gaupen er et mystisk og unnvikende kattedyr, sjelden observert på nært hold og med en tendens til å gjemme seg i tette skoger, så langt unna menneskelige bosetninger som mulig. Av denne grunn har gaupens eksistens i de italienske Appenninene alltid vært usikker, akkurat som dens historie i Italia for øvrig. Dens tilstedeværelse er imidlertid nå sikker i de sentrale områdene av fjellkjeden som løper fra nord til sør over Italia, spesielt i Abruzzo nasjonalpark. Her har forskere estimert eksistensen av minst to eller tre par gauper, som imidlertid på ingen måte er lette å se.
I dag tilbyr Appenninene et stort utvalg av byttedyr og større sikkerhet for gaupen, takket være de mange vernede områdene. I de sentrale Appenninene er det faktisk for øyeblikket tre viltområder spesifikt dedikert til gaupen, hvor deres habitat bevares og roen de trenger for å reprodusere er garantert.

Hjorten

Dette imponerende planteetende dyret foretrekker skogområder med lysninger og busker. Hanner har gevir som de feller årlig og som vokser ut på nytt om våren. Det typiske ropet fra hannhjorten under brunsten (september-oktober) kan høres gjennom hele parkens daler. Det er ikke uvanlig å se hjort beite i de mørkeste timene av dagen. Nøye observasjon under vandringer kan avsløre de mest karakteristiske tegnene på deres tilstedeværelse: hjort etterlater synlige barkmerker på unge trær ved å gni geviret mot dem. I de senere årene har hjort blitt veldig selvsikre og våger seg inn i boligområder: i Villetta Barrea og Civitella Alfedena er det ikke uvanlig å se dem selv om dagen i hager eller nær fylkesveien.

Rådyret

Disse grasiøse klovdyrene lever i nesten alle høyder, i åpne skogområder med tett undervegetasjon, ispedd lysninger og områder rike på busker. Hannen har små, trespissede gevir som faller om høsten og vokser tilbake på slutten av vinteren. Forskjellen mellom den tykke, gråbrune vinterpelsen og den slående gulbrune sommerpelsen er ganske merkbar. Mellom mai og juni føder hunnene en eller to kalver med karakteristiske, tett flekkete brun pels, som gjør at de kan smelte inn i vegetasjonen.

Våren i Abruzzo er lys, klar og håpefull – en tid for vandringer mellom blomstrende enger, fuglesang og fjelluft. Det er naturens egen fest, der alt spirer og pulserer av nytt liv. De små

fjellandsbyene – Pescasseroli**,** Opi og Scanno – våkner også. Kaféer åpner dørene, og lokale markeder byr på vårens første produkter: fersk ost, honning og urter fra fjellsidene.

Denne turen er kategorisert med 🥾🥾🥾støvler. Les mer her

Program

Dag 1 – mandag 31. mai **Oslo – Roma Fiumicino – Abruzzo**
Avreise med Norwegian fra Oslo Gardermoen kl. 07:00, direkte til Roma med ankomst kl. 10:10. Vår guide, Gianluca Ugolini, venter på flyplassen og vi setter kurs for Abruzzo. Vi krysser fjell og tunneler og får et innblikk i en ukjent side av Italia hvor små landsbyer ligger på toppen av høye fjell. Overalt ser vi høye åser, grønne enger og frodige trær. Vi er i et av Europas eldste vernede områder: Abruzzo nasjonalpark.
Vårt hotell vil være i Opi, en landsby med middelaldersk opprinnelse som ligger på toppen av en høyde; Hotel La Pieja di Opi.
Etter innsjekk og en pause tar vi en spasertur i landsbyen for å gjøre oss kjent.

Opi er en av Italias vakreste landsbyer, beliggende 1250 meter over havet, med eldgamle røtter som strekker seg tilbake til yngre steinalder (sen paleolittisk tid). Mellom det 7. og 5. århundre f.Kr. ble det nærliggende Val Fondillo-området et viktig bosettingssted for de italienske folkeslagene marserne og volskerne, som etablerte en omfattende gravplass (nekropol) der, før romernes ankomst. Selve landsbynavnet gjenspeiler dens historiske identitet: den mest anerkjente teorien avleder det fra det latinske *oppidum* (befestet by), mens en mer poetisk hypotese kobler det til kulten rundt Ops, den romerske jord- og overflodsgudinnen. I middelalderen fikk bosettingen sin nåværende forsvarsstruktur oppå det steinete høydedraget, med et sildebensmønstret gateanlegg utformet for å motstå angrep. De første offisielle nedtegnelsene om landsbyens historiske kirker – deriblant Santa Maria Assunta – går tilbake til slutten av 1100-tallet (1188), som markerer fødselen til den middelalderlandsbyen som har overlevd frem til i dag.

Måltider inkludert: lunsj og middag.

Dag 2 – tirsdag 1. juni
Civitella Alfedena – Colle Sant'Janni – Camosciara – Civitella Alfedena
I dag vil vi vandre gjennom en av de vakreste skogene i parken. Spektakulær utsikt over de høye toppene i Camosciara-massivet danner bakteppet for denne ruten hvor det med litt flaks er mulig å se spor og tegn på tilstedeværelsen av brunbjørn og ulv! Vi går mot de tre små vannfallene «Cascate delle Tre Cannelle» og følger elven Scerto nedover inntil vi finner den panoramiske stien som leder oss tilbake til Civitella Alfedena.

Stigning: 380m – Nedstigning: 380m - Lengde: 9,5km – Tid: 3,5t
Måltider inkludert: frokost, lunsj og middag.

Dag 3 – onsdag 2. Juni **En dag på beite med gjeterne på åsene ved Barrea**
En fantastisk dag i den uberørte naturen i Abruzzo nasjonalpark, hvor vi følger en flokk geiter – sammen med gjeteren og de trofaste hundene deres – til dagens beiteområde.

Vi skal oppdage livet til en apenninsk gjeter og den dype lidenskapen bak et yrke utøvd i harmoni med hvert eneste element i økosystemet. Vi vandrer langs stier i et landskap som huser ulv og

bjørn, mens vi lytter til fortellinger om mulighetene for sameksistens mellom mennesker og store rovdyr.
Vi ser på melkingen og nyter en deilig lunsj med brød og ost laget av nettopp denne melken. Vi ankommer gården like utenfor landsbyen Barrea akkurat i tide til å overvære melkingen. Her møter vi Italia og Pietro, gjeterne som grunnla denne gården i 2020; selv om den har moderne fasiliteter og teknologi, holder filosofien og produksjonsmetodene seg tradisjonelle. I dag er gården hjem til 250 geiter og rundt et dusin abruzzesiske gjeterhunder (Pastore Abruzzese).

Etter å ha smakt den melken med sin helt egne smak og møtt de kjærlige, utadvendte hundene – hver med sin egen rolle og personlighet – forlater vi innhegningen sammen med flokken. Vi følger dyrene langs smale fjellstier til beiteområdene. Her følger beitingen tradisjonelle metoder: hver morgen leder gjeteren flokken ut; geitene beiter selektivt på gresset, og et nytt beiteområde velges hver dag for å la det forrige få tid til å gjenopprette seg. Når vi når frem til det perfekte stedet, kan vi legge oss ned i gresset og observere et skue som har utspilt seg uendret i årtusener: dyrenes glede i sitt favorittmiljø og hundenes utrettelige, effektive arbeid.

Deretter venter en medbrakt lunsj (gjeteren har alltid med seg brød og ost), som lar oss smake fruktene av en slik dedikasjon og harmoni. En unik opplevelse. Etter lunsj rusler vi sakte tilbake til sauefjøset, og derfra videre til Barrea, for å besøke og nyte landsbyen.

Stigning: 400m – Nedstigning: 750m – Lengde: 12km – Tid: 5t
Måltider inkludert: frokost, lunsj og middag.

Dag 4 – torsdag 3. juni **Lago Vivo (Den levende innsjøen) – Serrone – Le Cese**
I dag vil vi vandre opp til Lago Vivo (Den levende innsjøen). Navnet kommer av at sjøen dukker opp om våren og forsvinner når all snøen er helt smeltet. Lago Vivo er en karstinnsjø som dannes når underjordiske grunnvannsmagasiner fylles med vann. Den er til stede om vinteren, stemningsfull fordi den er nesten helt frosset, og på sitt beste når snøen smelter om våren. Omgitt av tusenvis av blomstrende krokus og fioler.
Ved foten av Monte Petroso, inntil steinete fjell og århundregammel bøkeskog, finner vi områdene med det rikeste dyrelivet i hele Abruzzo nasjonalpark. Dette er noe man ikke må gå glipp av! Bjørn, ulv, hjort, gems, rovfug, hakkespett... det er ikke vanskelig å finne tallrike spor av deres tilstedeværelse her, og med litt flaks kan du til og med møte på en av dem.

Turen, som starter like utenfor byen Barrea og stiger gjennom bøkeskogen til en høyde på 1100 meter, er et must. På nesten 1600 m ved Lago Vivo fortsetter den i en rundtur gjennom den vakre skogen til Monte Serrone, med utsikt og balkonger over Rio Torto-kløften hvor en liten gruppe gemser lever og kan ses fra tid til annen.

Stigning: 550m – Nedstigning: 550m – Lengde: 11km – Tid: 4,5t
Måltider inkludert: frokost, lunsj og middag.

I tilfelle stien er utilgjengelig eller sjøen er tørr, tar vi dette alternativet:
Rifugio del Diavolo – La Cicerana – Selva Moricento
Stigning: 350m – Nedstigning: 350m – Lengde: 13,3km – Tid: 4,5t

Dag 5 – fredag 4. juni

Pescasseroli - La Difesa – Santuario di Monte Tranquillo – Arte Parco - Pescasseroli

Vandringen vår starter i utkanten av landsbyen Pescasseroli, på 1200 meters høyde. Vi følger en bred grusvei som stiger jevnt opp til Difesa-kilden, hvor vi forlater veien og går inn på stien som fører oss gjennom et vakkert apenninsk fjellandskap med mange svært gamle bøketrær, helt frem til kanten av Campo Rotondo (1450 meter). Herfra starter vi den lette stigningen opp til helligdommen Monte Tranquillo (150 meters stigning, 0:40 t). Vel fremme ved helligdommen tar vi en pause for å nyte omgivelsene og den velfortjente lunsjen.

Helligdommen, viet den Svarte Madonna, er fortsatt gjenstand for stor ærbødighet selv i dag. Den siste søndagen i juli hvert år, feirer byen Pescasseroli denne fromheten med en tradisjonell prosesjon som er besøkt av både nabosamfunn og turister. Tungt skadet under andre verdenskrig, ble stedet restaurert i 1956 takket være innsatsen fra innbyggerne i Pescasseroli, som ga gaver for å ha spart byen fra bombing.

Etter pausen går vi ned igjen til krysset ved Campo Rotondo, langs en lettgått sti. Derfra starter vi den siste nedstigningen ned til Pescasseroli, gjennom Difesa-bøkeskogen, et av de mest fascinerende hjørnene av Abruzzo nasjonalpark, anerkjent som UNESCO-verdensarv for sine eldgamle bøkeskoger – de eldste i Europa. Skogen huser også ARTEPARCO, et prosjekt som bringer samtidskunst inn i hjertet av nasjonalparken og skaper en dyp forbindelse mellom kunst og natur. Til slutt når vi frem til landsbyen, hovedsetet for nasjonalparken, hvor vi finner kaffebarer, forfriskninger og butikker.

Stigning: 600m - Nedstigning: 600m - Lengde: 14km – Tid: 5,5t
Måltider inkludert: frokost, lunsj og middag.

Dag 6 – lørdag 5. juni

Val di Rose (Rosenes dal) – Pass of Forca Resuni – Valle Jannanghera og en kilde

Vår sirkulære rute begynner langs de smale gatene i landsbyen Civitella Alfedena (1123m), et yndet tilholdssted for hjort. Etter en innledende strekning nær landsbyen, med vakker panoramautsikt over Barrea-innsjøen og hustakene, begynner vi å stige gjennom en tett bøkeskog. Når vi kommer ut av skogen, vil vi befinne oss overfor det praktfulle steinete amfiteateret som grenser til Val di Rose (Rosenes dal). Her, omgitt av bergvegger og enorme steinurer, er det lett å se hjort og gemser. Når vi ankommer Cavuto-passet (1980m), åpner det seg en betagende utsikt over Monte Petroso, Risione-dalen og toppene av Camosciara. Denne utsikten vil du sent glemme!
Etter få minutter når vi passet og hytten Forca Resuni (1952m.) Vi kan beundre furuskog og spor etter istiden som når den sørlige grensen for sitt utbredelsesområde. Vi stiger ned gjennom Jannanghera-dalen, krysser en av de vakreste bøkeskogene i parken, som også er populær blant bjørner.... Etter å ha nådd Jannanghera-kilden, følger vi en sti halvveis opp fjellsiden med utsikt over innsjøen, og returnerer til Civitella Alfedena. Stigningen er noe utfordrende, men vi tar ett skritt av gangen.

Stigning: 900m - Nedstigning: 900m - Lengde: 12km – Tid: 5:00t
Måltider inkludert: frokost, lunsj og middag.

Dag 7 – søndag 6. juni **Besøk i Scanno - Roma Fiumicino – Oslo Gardermoen**
Etter frokost og utsjekk fra hotellet, setter vi kurs for byen Scanno en kjøretur på 40 km – ca. 1 time.

Under vårt besøk i den sjarmerende historiske bykjernen i Scanno, går vi langs et vev av smale smug, trapper, små kirker og blomsterprydede balkonger – et magisk sted gjennomsyret av abruzzesisk historie og tradisjon. Byen har eldgamle røtter og ser ut til å ha vært bebodd helt tilbake til romertiden; det var likevel på 1800- og 1900-tallet at byens sjarm fanget både italienske og internasjonale fotografer og kunstnere.

Scanno ble kjent som «fotografenes by», ettersom byens vakre utsyn og lokalbefolkningen har vært motiv for utallige bilder tatt av mestere som Henri Cartier-Bresson og Mario Giacomelli – hvor et av bildene han tok i Scanno, kjent som *Il bambino di Scanno* (Gutten fra Scanno), i dag er en del av fotosamlingen til Museum of Modern Art i New York.
Et annet særpreget trekk ved byen er inngangstrappene til husene, lokalt kjent som «cemmause».

Vi utforsker byen til fots ved å følge en rundløype kjent som «La Ciambella» (Smultringen) – en løype som starter og slutter ved byens kirke. Byens viktigste kirke er Santa Maria della Valle, bygget i abruzzesisk romansk stil; interiøret bevarer fremdeles spor av middelalderfresker, mens et trekor er plassert i koret. En av byens vakreste plasser er utvilsomt Piazza San Rocco, som overskues av Palazzo Mosca, en virkelig staselig bygning. Mens vi spaserer gjennom byen, vil vi komme over ulike håndverksverksteder – blant annet flere gullsmedbutikker – hvor vi kan beundre filigransmykker og «presentosa», et forlovelsessmykke tradisjonelt båret av kvinner for å kunngjøre sin forlovelse. Det blir felles lunsj i Scanno.

Etter lunsj drar videre mot flyplassen. Avgang med Norwegian fra Roma kl. 20:40, direkte til Oslo Gardermoen med ankomst kl. 23:50.

Måltider inkludert: frokost og lunsj.

PRIS PR. PERSON KR 20 315,- SOM INKLUDERER:

- Norwegian, Oslo - Roma tur/retur inkl. flyskatt
- 6 netter i dobbeltrom
- 6 frokoster
- 6 middager på hotell eller lokal restaurant, inkl. ½ l vann, 1 glass vin og kaffe
- 7 lunsjer inkl. vann
- Hele programmet som beskrevet dag-for-dag
- Engelsktalende guide hele veien
- Transport i privat minibuss
- Teknisk reiseleder fra Til Fots*

Ikke inkludert:
- Tips (15 EUR blir samlet inn fra hver og en)

Tillegg for enkeltrom kr. 1860,-

Bosted:
Hotel La Pieja di Opi 3***

Påmeldingsfrist 45 dager før avreise.

Denne turen har 3 støvler.
Vi tar bare med oss den oppakningen vi trenger til selve vandringsturen.

Depositum kr 5 000,- pr. person vil bli fakturert etter at vi har mottatt påmelding.
Minimum antall deltakere er 5.
*) Dersom deltakerantallet er under 9, går turen med lokalguide og uten representant fra Til Fots.

Husk reise- og avbestillingsforsikring – kontakt ditt forsikringsselskap!
Vi tar forbehold om prisendring p.g.a. endrede flyskatter/oljetillegg og/eller valutakurs samt endring i rutetidene hos flyselskapet. Vær- og føreforhold kan føre til endringer i programmet.

Teknisk arrangør: TIL FOTS AS