

MEMORIA DE ACTIVIDAD

Trekking por los Abruzos (Apeninos Centrales)

Sección de Montaña

DATOS PRINCIPALES

Fecha: Del 31 de mayo al 11 de junio de 2025

Lugar de realización: Región de los Abruzos, (Italia)

Número de participantes: 12

Transporte: Avión a Roma y transporte público, bus y tren

Alojamiento:

- 31/05: Apartamento Corno Grande en L'Aquila
- 01/06: Refugio Frioretti (P.N. Gran Sasso)
- 02/06: Refugio Duca degli Abruzzo (P.N. Gran Sasso)
- 03/06: Albergo Gran Sasso (Casteldelmonte)
- 04/06: Albergo Ma.Re (Popoli-Terme)
- 05/06: B&B Il Gratino y B&B Lu Brindahe (Roccacaramanico)
- 06/06: B&B La Anunizziatta, Apartamento Casa di Zio, D.Aniello Alloggio Turistico (Sulmona)
- 07/06: D.Aniello Alloggio Turistico (Sulmona) y Robur Marsorum Albergo Diffuso (Rovere)
- 08/06: Rifugio Vizzenzo Sebastiani (P.N. Sirente Velino)
- 09/06: Rifugio Vizzenzo Sebastiani (P.N. Sirente Velino)
- 10/06: Casa di Dada (Avezzano)

Coordinador/a: Luis Cano



Actividad de Montaña en los Apeninos Centrales.

Los Apeninos, una de las grandes cordilleras íntegramente Europeas. La 5ª en altura después de Los Alpes, Sierra Nevada, Pirineos y Los Balcanes.

A finales del año pasado empecé a organizar el viaje, con la intención de conocer parte de esta cordillera. Los Apeninos Centrales, donde se encuentran los macizos más altos. Los tres más altos son: (Gran Sasso, Majella y Monte Velino). En principio pensé hacer un recorrido siguiendo las etapas del sendero SI, "Sentiero Italia", por los Abruzos, pero vi que era más interesante y montaño centrarse en los macizos anteriores, pues el sendero incluía algunas etapas de transición con menos interés y tampoco ascendía a grandes cumbres. Así que planteé el viaje en tres partes, la primera de 4 días sería una travesía (haciendo noche en dos refugios y un hotel) por el macizo del Gran Sasso, partiendo desde L'Aquila y terminando en Barisciano con etapas de montaña y senderos entre pueblos medievales. En la segunda parte, la idea era recorrer el Parque Nacional de la Majella, donde se sitúa la segunda cumbre de los Apeninos, el monte Amaro de 2793m. El problema es la falta de alojamientos en este macizo. No hay refugios guardados, y los pueblos están a cotas bajas con lo que ir en el plan de travesía de alojamiento en alojamiento con mochila acuestas y sin vehículos de apoyo era muy complicado. Finalmente decidí por recorrer en dos días el macizo del Monte Morrone, también dentro del parque pero separado del monte Amaro por el valle de Camaranico-terme y el paso de San Leonardo. Aun así, salió una de las dos etapas muy dura, de 25kms y 2000m de desnivel. En la tercera parte, ya solo los 4 que hemos optado por alargar el viaje a 12 días, vamos a recorrer el tercer macizo en altura: el Parque Regional de Sirente Velino realizando una travesía de 4 días, aunque el tercer día será una ruta circular para ascender a la cumbre más alta, el Monte Velino y pasar por otros puntos interesantes como el Lago de la Duquesa.



Organizarlo todo ha resultado un tanto complicado. Por la escasez de alojamientos. Los refugios de montaña, cuando los hay, son pequeños y con pocas plazas. En los pueblos, también pequeños, apenas hay hoteles y hay que alojarse en B&B, dividiendo el grupo para repartirnos. Algún día hasta en tres alojamientos diferentes y en ocasiones compartiendo cama doble. La logística de transporte apoyándose en servicios regulares de bus también ha sido compleja por depender de horarios que cambian de un día para otro y de paradas de bus mal señalizadas. Por tener que comprar los billetes y hacer los pagos a través de una aplicación móvil y tener que validarlos antes de que pase el bus. Pero a pesar de todo, la actividad ha salido casi perfecta y según lo planeado. El buen ánimo del grupo ha ayudado mucho.

Descripción de la actividad:

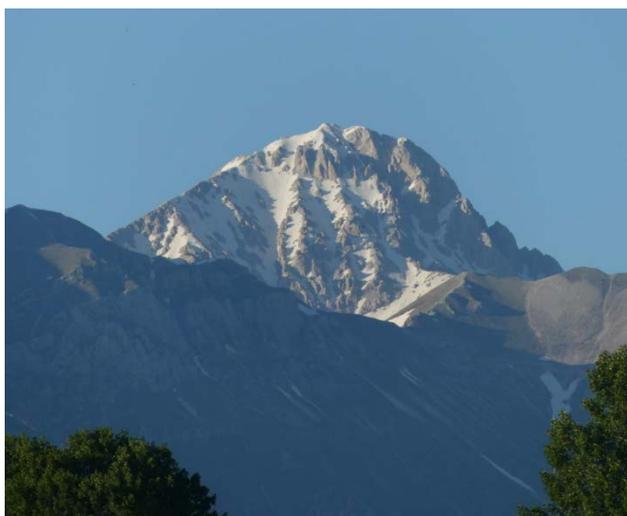
Sábado 31 de Mayo

Mi vuelo procedente de Málaga es el primero en aterrizar el Roma Fiumicino. Al llegar a la cinta de equipajes ya está mi mochila dando vueltas, me la cuelgo rápidamente y salgo del aeropuerto siguiendo el camino que tenía bien estudiado desde España y en pocos minutos llego a la zona del terminal donde parten los autobuses de línea. Consigo pillar el de las 9:00 hacia L'Aquila. Apenas he tardado media hora desde que aterrizó el avión.

El viaje en bus dura tres horas, casi 1h más de lo previsto, pues hace parada en el otro aeropuerto de Roma, en la estación de Tiburtina, y hay atasco en la autopista. Es sábado por la mañana y muchos ciudadanos de Roma salen a disfrutar del fin de semana.

Ya en L'Aquila, voy hacia el alojamiento donde dejo la mochila, descanso un poco, y salgo a dar una vuelta por la ciudad. Han pasado más de 16 años pero todavía son muy evidentes los estragos del terremoto de abril de 2009. Muchos edificios abandonados agrietados y otros tantos en reparación. Andamios y grúas se encuentran casi en cualquier calle.

Por mensajes de whatsapp voy contactando con el resto del grupo que van llegando, y nos juntamos unos cuantos en la plaza principal de la ciudad para dar una vuelta y visitar algunos lugares interesantes: La iglesia del Santo Suffragio, la basílica de Santa María de Collemaggio, la de San Bernardino, y la Fontana de los 99 Cannelles. Volvemos al apartamento, para cenar allí algo que hemos comprado mientras esperamos al resto del grupo.



Domingo 1 de Junio

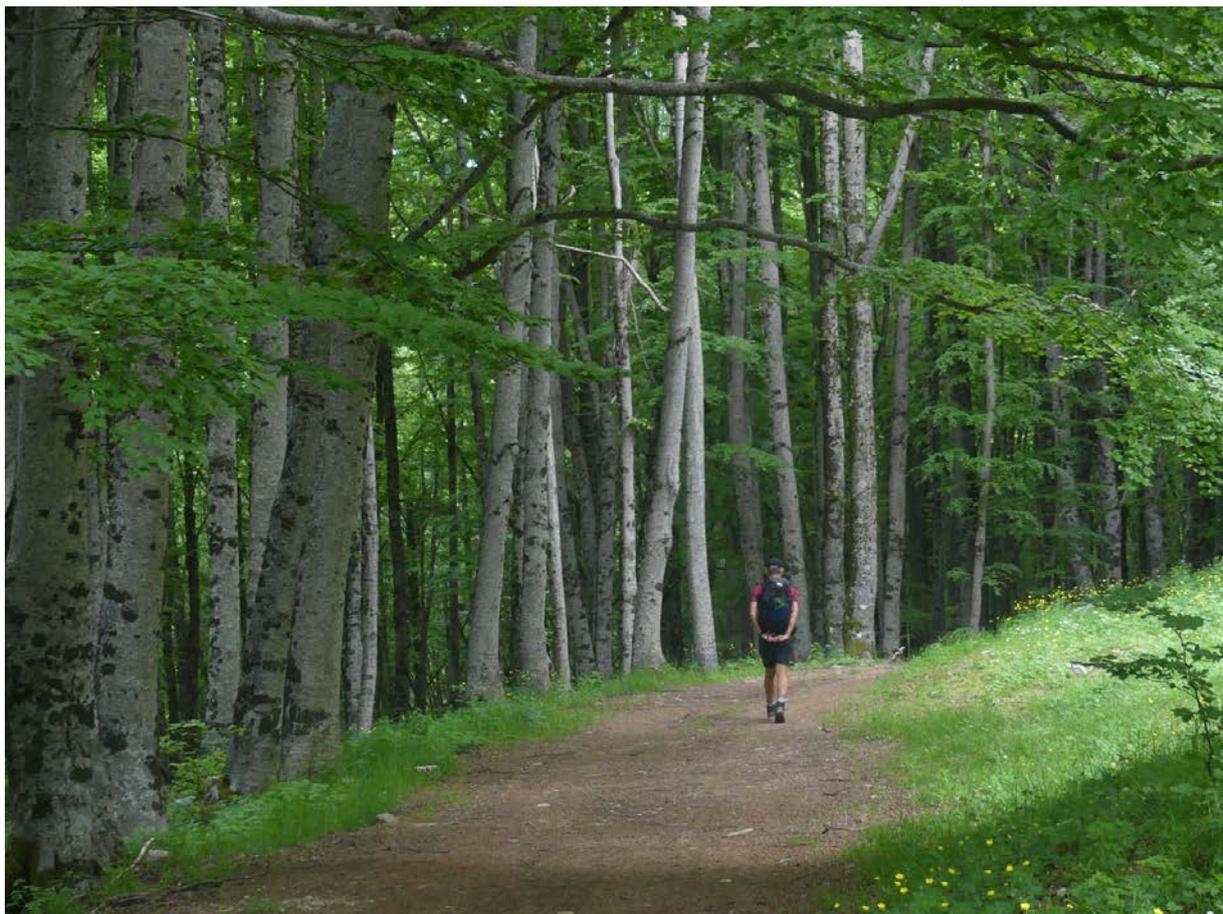
Es domingo y no hay servicio de autobuses a los pueblos próximos a L'Aquila, con lo que para realizar la opción corta partiendo desde Collebrincioni hay que tomar un taxi. La mitad del grupo se decide por esta alternativa, mientras el resto partimos andando directamente desde el alojamiento. Son 5kms más de ruta con bastante desnivel, pero por un bonito camino entre bosque que pasa por la ermita de Madonna Fore jalonado por esculturas que representan los 7 sufrimientos de la Virgen María.

Ya en Collebrincioni nos acercamos a la Fuente Vecchia a llenar agua. Los que llegaron en taxi ya han arrancado y nos llevan más de media hora de ventaja. Avanzamos hacia el norte. Al fondo asoman las cumbres nevadas de los picos más altos del macizo del Gran Sasso. La ruta va por un camino que a veces se oculta entre la hierba verde salpicada por multitud de flores, supera un par de pequeños puertos, antes de afrontar la mayor cuesta de la etapa: La ascensión al paso del Belvedere. Son 600m de desnivel con pendiente bastante acusada que hay que tomárselos con calma. Afortunadamente, en mitad de la subida, una estupenda fuente de agua fresca nos repara y todos vamos llegando al alto donde hacemos una parada para comer. Al norte se ve el lago de Campotosto y los Montes de la Laga, al este El Gran Sasso con sus cumbres nevadas y entre medias, en un hueco entre las montañas, el horizonte azul del mar Adriático.



La ruta pierde unos 200m de cota y gira al este. Ahora, circulando entre un bosque de hayas de gran porte, se avanza cómodamente hasta abrirse el bosque a una pradera donde se encuentra el Refugio Frioretti. Fin de etapa y con "botellines" de 66cl de cerveza Peroni. Caen varios antes de la cena. Cena con vino incluido que resultó bastante buena, no tanto así las camas, literas duras y sin mantas, (bueno, había unas pocas mantas, pero de alquiler y a 7€ la pieza!!). Hemos llenado completamente el refugio, de sólo 12 plazas. Los encargados se van dejándonos las llaves y el desayuno preparado. Nos despedimos pues al día siguiente partiremos antes de que ellos vuelvan.





Lunes 2 de Junio

Poco antes de las 8 ya estamos en marcha remontando el valle hacia el este. Viendo la cantidad de nieve que aún permanece en las cumbres y crestas he decidido plantear una ruta alternativa mezcla de las dos opciones inicialmente propuestas. Empezaremos por la que va por el valle enlazando luego por la de la cresta si vemos que la nieve lo permite. Podremos decidir la ruta más adecuada ya cerca del collado Sella Falasca cuando veamos la nieve acumulada en el circo occidental del Malecoste.



En poco más de 1h recorreremos los 4kms y 600m de desnivel hasta el punto donde hay que tomar la decisión. La ruta hasta el collado de Malecoste se ve bastante limpia, tan solo dos neveros aparentemente evitables cortan el camino, por lo que decidimos ir todos por la cresta, ruta más panorámica y montañera. Ya todos agrupados, emprendemos la travesía hasta el collado, al principio por una pedrera donde el camino está algo desdibujado pero conforme se avanza se va definiendo cada vez mejor. Los dos neveros se atraviesan bien, la nieve no está muy dura y se puede marcar una huella segura apoyándose con los bastones. Llegamos al collado dando vistas a L'Aquila y afrontamos la subida a la primera cumbre del día, el pico Malecoste.



Una vez alcanzada la cima, el resto de la etapa hasta el Refugio Duca degli Abruzzi es seguir el cresterío, con tramos muy cómodos en los que hay que caminar a veces sobre la nieve, y otros más escarpados y aéreos con algunos pasos en los que hay que ayudarse de las manos, pero sin excesiva dificultad técnica. Así llegamos hasta la cumbre del pico Cefalone, 2533m. A partir de aquí el camino está más definido, pues mucha gente sube a esta cumbre desde el aparcamiento de *Campo Imperatore*. Sin embargo, en la bajada, un nevero muy pendiente corta el camino. Hay huella pero es muy resbaladiza y tenemos un pequeño susto: José L. resbala y arrastra a Jesús en su caída. Deslizan unos 30 metros hasta el final del nevero. Afortunadamente salvo alguna pequeña rozadura están ilesos. Justo después José resbala también pero consigue detenerse pronto. En vista de esto, el resto del grupo se colocan los crampones, quienes los llevan, y los que no rodean todo el nevero, aunque tienen que salirse un buen rato del camino y perder cota para luego volver a recuperar la senda.



El resto de la etapa hasta el refugio se realiza sin complicaciones, salvo que hay que subir y bajar varias veces acumulando más desnivel del inicialmente calculado. Nos cruzamos con varios grupos que se dirigen al pico Cefalone. Van sin crampones y les avisamos que tengan especial cuidado en el nevero.

Son ya las 2 de la tarde cuando llegamos al refugio, al norte destaca imponente el Corno Grande, muy cubierto de nieve. La cena es a las 7 y hay tiempo justo para intentar hacer la cima. Lo propongo al grupo y solo Alfredo, que acaba de llegar pues se ha despistado un poco desviándose por el camino que bajaba a *Campo Imperatore*, se anima. Comemos algo y sobre las 3 arrancamos bajando hacia el collado del Monte Aquila. Poco después hay que calzarse los crampones y trazar una diagonal por una gran pala de nieve hasta alcanzar la arista occidental. Hay abierta una buena huella, se avanza bien y en dos horas alcanzamos la cumbre. Los 2912m de la *Vetta occidentale*, el punto más alto de todos los Apeninos.



En la bajada hay que extremar precauciones, pero con piolet en mano y pasos cortos y seguros descendemos la pala inclinada donde una caída obligaría a una autodetención rápida. A las 7 de la tarde estamos de vuelta en el refugio, justo a tiempo para la hora de la cena.



Martes 3 de Junio

Después del desayuno y una foto de grupo con el Corno Grande de fondo partimos bajando hacia las instalaciones de *Campo Imperatore*, sitio histórico donde estuvo encerrado Mussolini y fue liberado en la operación Roble. El edificio del viejo hotel que fue su lugar de reclusión aún persiste esperando una reforma.



Proseguimos la ruta ascendiendo al monte Scindarella continuando por todo el cresterío hacia el este con magníficas vistas del altiplano de *Campo Imperatore* y las cumbres nevadas de los montes Brancastello e Infornace. Bajamos hasta un refugio cerrado donde se ve una fuente con la esperanza de llenar agua pero, está seca. Breve parada y de nuevo en marcha por el sendero señalizado "*Anello del Gran Sasso*". Praderas verdes repletas de flores. Muchísimas orquídeas que hasta cuesta dar un paso sin pisar ninguna. Cruzamos amplias ramblas de detritos dolomíticos, y viendo que vamos a pasar muy cerca del Refugio del lago Racollo nos desviamos del camino recorriendo un kilómetro de campo a través vamos buscando el refugio con la ilusión de encontrar agua o incluso algo mucho mejor,... cervezas !!.



Nuestro gozo en un pozo, ... un pozo seco, cuando vemos que el refugio está cerrado. Por los carteles y menús que hay en una pizarra apoyada en la puerta deducimos que ha estado abierto el fin de semana e incluso justo el día anterior, lunes. Pero ahora está cerrado. Buscamos una fuente o un grifo para llenar agua. Encontramos uno en una de las paredes pero, aunque parece que echa agua, solo da para llenar una botella.



Descansamos un rato y planteo las posibles alternativas para el resto de la etapa: La corta, o más bien la que tiene menos desnivel, va por pista a la derecha del cordal del Monte Bolza que se ve enfrente y con una cuesta inicial nada apetecible. La larga, ruta propuesta, sube y recorre todo ese cordal. Planteo una tercera, más larga, con menos desnivel, pero pasando por el cañón de Scoppaturo, escenario de alguna película de spaguetti western. Casi por unanimidad se elige esta última opción y nos volvemos a poner en marcha atravesando la vasta llanura por un camino que apenas se distingue entre la hierba.

Volvemos a encontrar las marcas del *Anello del Gran Sasso* y al fondo del llano, a lo lejos, parece distinguirse algo que puede ser una fuente. Hay caballos y varios caminos que se juntan en el mismo punto. Eso es buena señal, y efectivamente, al llegar, es una fuente y con buen caño de agua fresca. Llenamos botellas, nos refrescamos pero todos quieren seguir, tiran más las cervezas al final de la etapa ya sabiendo que has terminado y no hay que cargar más la mochila.



Continuamos y pronto entramos en el cañón. Durante un kilómetro serpenteamos por la rambla, a veces con algo de agua, del lecho del barranco bastante abierto y llegamos a un punto donde unos carteles indicadores señalan un desvío a la derecha: "Castelldelmonte 1h20m". Ya queda poco. Una última cuesta y tras pasado el Monte Bolza por el este, la senda desciende hasta el pueblo. Uno de los más bonitos de Italia, dicen, y la verdad, es que la vista de la iglesia y casas circundantes, con el macizo de la Majella como telón de fondo, resulta de lo más pintoresco.



Llegamos al hotel y tras unas cervezas y una breve siesta da tiempo a acercarse al casco histórico de Castelldemonte. Un intrincado laberinto de callejones enlazados por escaleras, arcos y túneles. Casas de piedra, trozos de muralla y varias iglesias, constituyen todo un conjunto medieval muy peculiar.

La cena en el hotel es estupenda, con menú a elegir y bien servida. Tras la cual alguno nos animamos a dar una última vuelta por el pueblo, ya de noche, antes de ir a descansar para la etapa del siguiente día.



Miércoles 4 de Junio

Muy buen desayuno buffet y de nuevo en marcha. La etapa de hoy va a consistir en enlazar varios pueblos siguiendo básicamente el trazado del *Anello del Gran Sasso*. De Casteldelmonte tomamos un camino en descenso rumbo sur con la visión de la fortaleza Rocca de Calascio al fondo. Pasando por el lago de Calascio emprende luego la subida al castillo. Justo al entrar a la población, en una parada para reagruparnos, la bolsa donde tengo el móvil atado a la mochila se moja en la pila de una fontana, y aunque rápidamente lo saco, lo seco lo mejor que puedo, y aparentemente sigue funcionando perfectamente, al cabo de unas horas empezará a hacer cosas raras: parpadeos de pantalla, saltos en la posición del GPS, y al día siguiente no se encenderá ya. Me quedo sin móvil para el resto de la travesía con las limitaciones que eso supone para seguir coordinando la actividad. Pues, aunque no tuve ningún problema en poder consultar el móvil de cualquiera de los compañeros, las aplicaciones que tenían instaladas, los mapas, y el modo de uso del teléfono, no son los mismos a los que yo estaba acostumbrado y me costaba manejarme con la suficiente soltura.

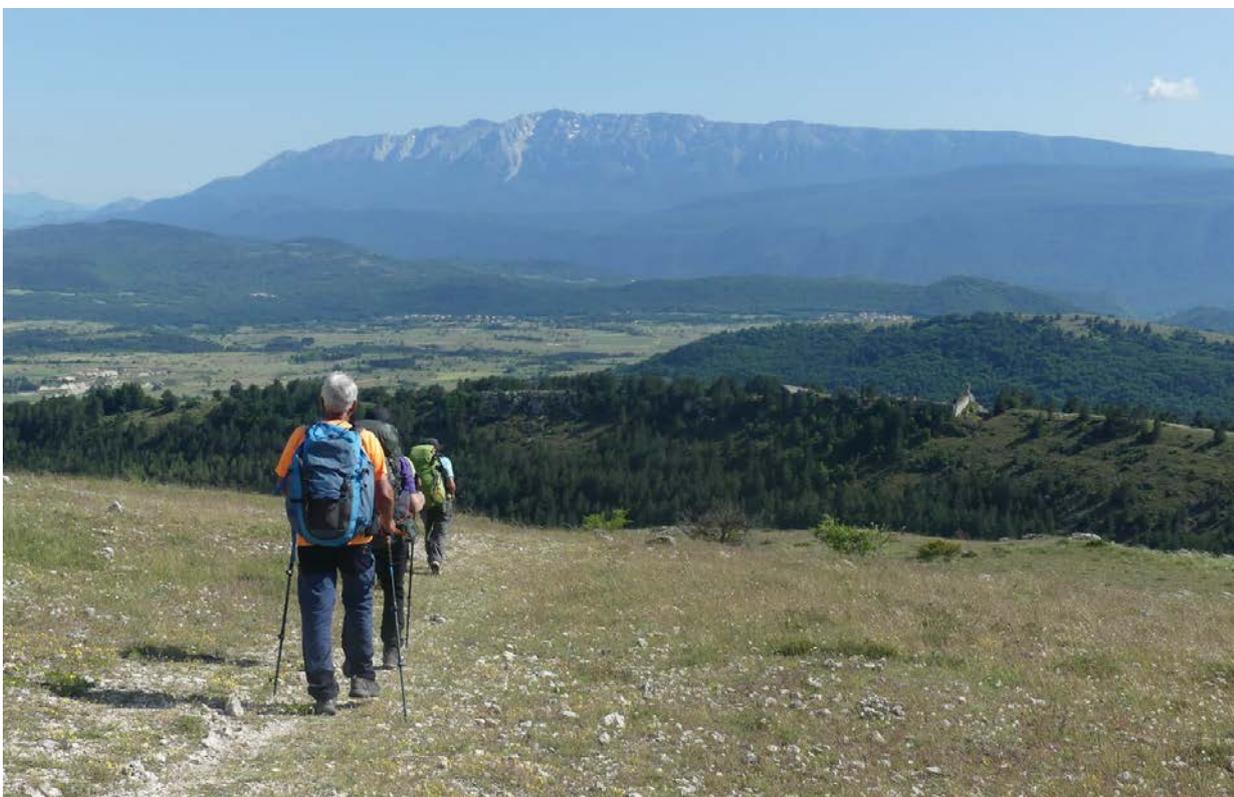


Tras recorrer el pueblo de Calascio, el camino sube al barrio y castillo de Rocca Calascio, escenario de la película *Lady Halcón* interpretada por Michelle Pfeiffer con apenas 27 años. La ruta continúa hasta Santo Stephano de Sessanio, otro de los pueblos reconocidos como de los más bonitos de Italia y también con razón. Con varias iglesias, una torre circular almenada destacando en lo más alto del pueblo, y un conjunto de callejones medievales con arcadas y escaleras completan un conjunto arquitectónico muy singular. La única pega, las grúas, (llegué a contar hasta 5) que se elevan por encima de los tejados y afean cualquier vista panorámica.





En Santo Stephano hacemos una buena parada. Hay una tienda-bar donde acabamos con todas las Peroni de 66cl y varias Moretti sin filtrar de medio litro. Hubiésemos acabado con el resto de existencias cerveceras si no llega a ser porque cerraron la tienda a medio día. Pero poco más arriba, en un rincón de una calle abovedada, otro establecimiento recibió a parte del grupo ofreciendo más cervezas, vino de Los Abruzos y licores varios. Eran ya más de las 3 de la tarde y había que ponerse en marcha pues aún quedaban 11kms de ruta y tenemos que llegar al punto final antes de las 17:30 para tomar el bus que nos llevaría a Popoli-Terme. Esos últimos kilómetros, por buen camino, salvo un tramo de cuesta inesperada que se nos atragantó un poco poniendo evidencia la flojera que producen las cervezas y demás brebajes, se hizo bastante rápido, y media hora antes de llegar el bus, ya estábamos todos en el punto final del track preguntándonos donde estaría la parada del bus, que ni la propia aplicación de móvil de la compañía de autobuses, ni la dependienta del restaurante de enfrente, nos supieron indicar bien.

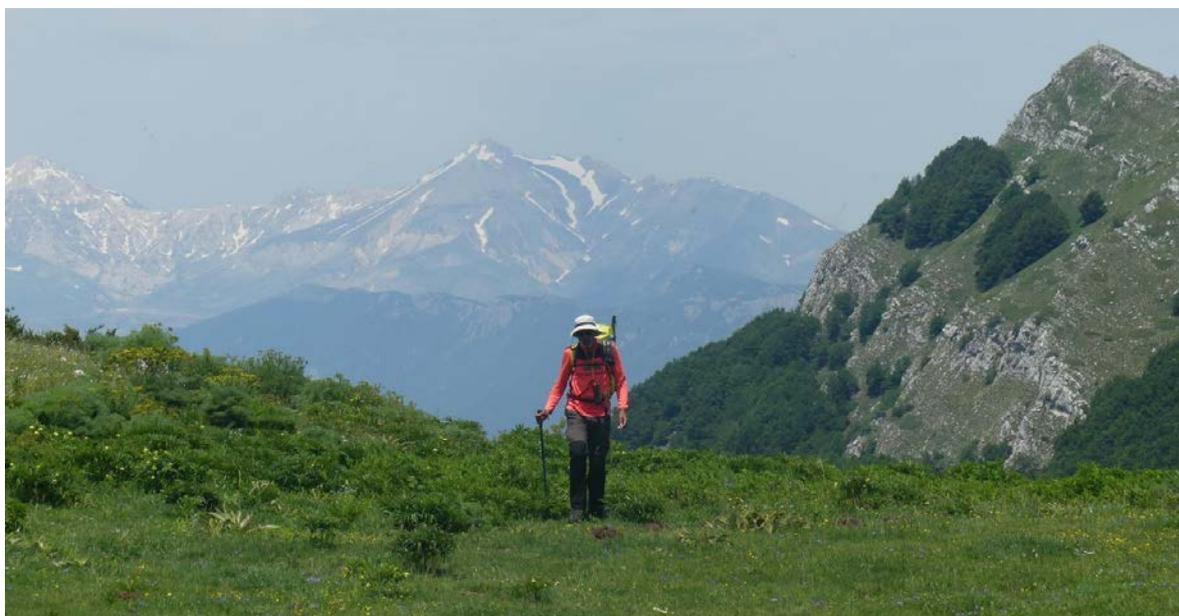


Con 10 minutos de retraso aparece el bus y lo tomamos. Mi móvil aún seguía funcionando y pude validar los 12 billetes que había adquirido semanas antes desde España. Una hora más tarde llegamos a Popoli y el bus para muy cerca de nuestro hotel. Check-in, ducha y aún hay tiempo para buscar un súper para comprar algo e incluso para una cerveza antes de ir a la pizzería que nos habían recomendado para cenar.

Jueves 5 de Junio

La etapa prevista para este día sería la más exigente de toda la travesía: 25kms y 2000m de desnivel acumulados. Dos etapas del *Sentiero de Italia* en una, pues el punto intermedio es un refugio libre, sin fuente, y de haber planeado hacer noche allí habría obligado a cargar con agua y material de vivaqueo (buen saco, aislante, infiernillo...) durante todos los días de la travesía para usarlo solo una noche. Había previsto una opción más corta, pero para eso había que tomar un taxi a un pueblo cercano y resulta que en Popoli no hay taxis. Tampoco en Sulmona, y la opción de ir en bus, que sí hay, como la parada está a una cota bastante más baja que el pueblo, aunque la ruta acortaría algo en distancia, el desnivel sería casi el mismo.

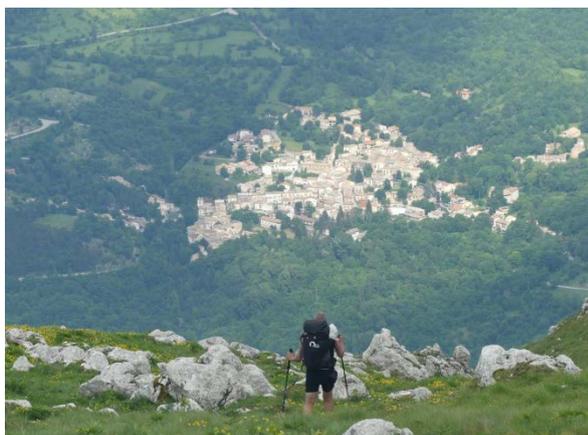
La noche anterior, se había forjado un plan alternativo apoyándose en tren y bus. Acortando mucho la etapa pero empezando a andar ya a medio día. La mayoría del grupo finalmente se decanta por esta opción, y el resto, precisamente los 4 que luego vamos a quedarnos 4 días más, nos animamos a hacer la opción larga de 25kms.



Salimos de Pópoli por un sendero marcado en el mapa que parece atajar algo. Resulta ser un camino de descenso para bicicletas. El primer kilómetro muy en pendiente cuesta más pero luego se va suavizando y al cabo de poco más de una hora llegamos a una zona donde se encuentra un centro de interpretación y un campamento de estudiantes. Allí podemos llenar agua. No volveremos a encontrar ya más puntos para llenar en el resto de la etapa. Continuamos subiendo y subiendo por un camino señalizado que se interna en un magnífico bosque de hayas y abetos. Afortunadamente, a la sombra, la subida se hace fresca pues el día apunta ser muy caluroso y poco a poco, con algún atajo que otro para recortar alguna gran lazada, vamos ganando altura hasta alcanzar la cresta cimera. La mayor cuesta está superada. Son las 11:15 y aún quedan 15kms y unos 600m de desnivel.



El track continúa siguiendo la cresta, pero el SI (*Sentiero de Italia*) va paralelo por la ladera norte entre las hayas y evita subir todas las elevaciones del cresterío y tener luego que bajarlas. Optamos por seguir el SI, bien señalizado y dos horas y media más tarde llegamos a un refugio libre. Es el punto donde se suele acabar la etapa. Tiene una habitación abierta con chimenea, una mesa y bancos adosados a la pared. Está bastante limpio. Las paredes de piedra del refugio aíslan muy bien del calor exterior y dentro se está muy fresco. Paramos un rato, pero hay que seguir. Nos dirigimos hacia una cumbre próxima que se ve jalonada por una cruz y dos figuras. Allí hacemos un alto para comer y continuamos hacia el monte Morrone que ya se ve al fondo no demasiado lejos.

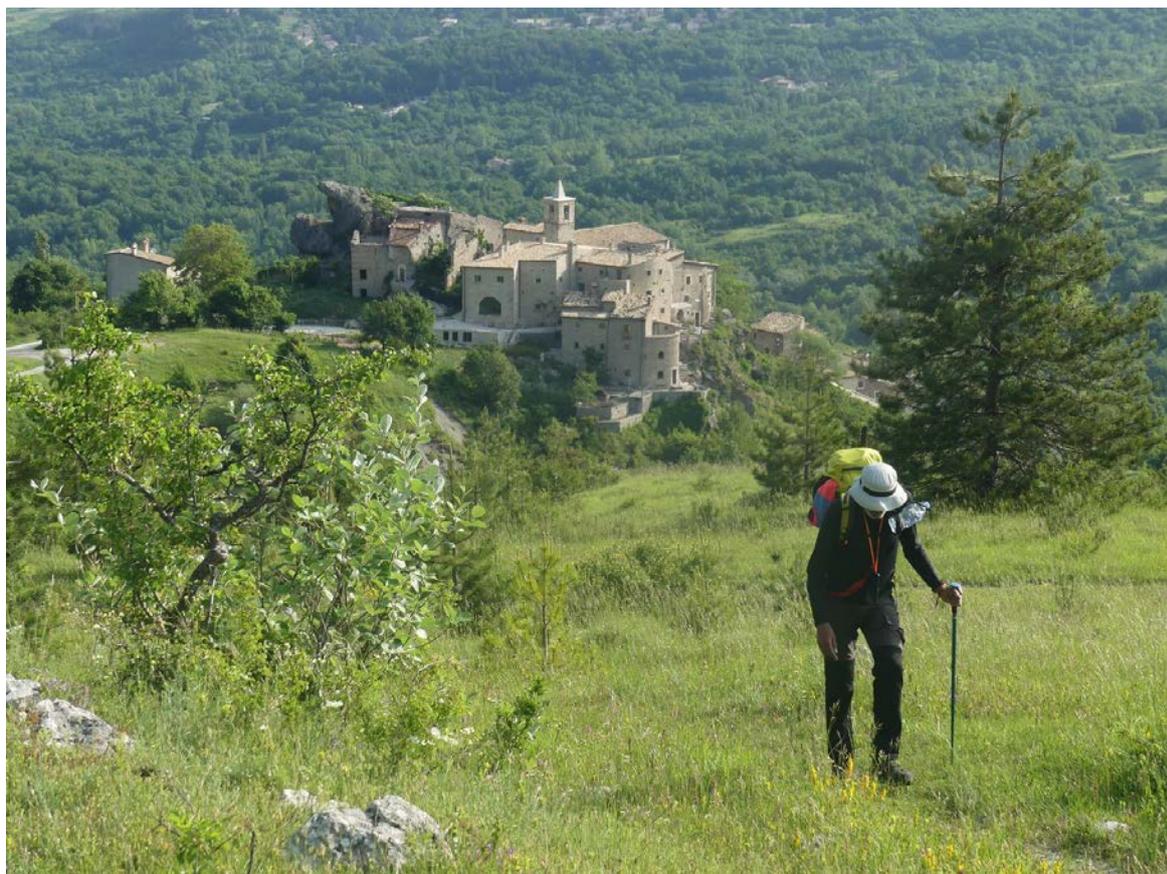


Son las 4 de la tarde cuando alcanzamos la cima. Buenas vistas de los principales macizos de los Apeninos Centrales: al SE el Monte Amaro, al NO el Gran Sasso, al Oeste el Monte Sirente y al Sur el Monte Greco y otras cumbres del Parque Nacional de los Abruzos. Volvemos donde hemos dejado las mochilas, a unos 500 metros junto al sendero señalizado, y continuamos la ruta ya en descenso hacia Roccamaramanico llegando poco antes de las 7 de la tarde. Los compañeros ya están allí y han ocupado el B&B Lu Brindahe. Nosotros 4 vamos a otro alojamiento: B&B Il Gratino. El pueblo es muy pequeño. No hay ningún establecimiento, solo un pequeño restaurante que tan solo abre los fines de semana. Pero los dueños de los alojamientos atendiendo a nuestra petición nos han hecho la compra y podemos cocinarnos la cena.



Viernes 6 de Junio

Segunda etapa por El P.N de la Majella y con dos opciones de ruta. La “corta” que es más larga en distancia pero con menos desnivel sigue el SI hasta Pacentro y Sulmona, la “larga”, que es algo más corta, acaba en Pacentro pero subiendo antes al monte Mileto con lo que añade 600m de desnivel. Hoy nos repartimos bien. La mitad opta por la ruta “corta” y los otros 6 por la “larga” afrontando una pronunciada subida entre hayedo hasta salir a los prados cimeros junto al refugio libre de Camposoto. Allí la ruta gira al sur para culminar el monte Mileto y bajar al Paso de San Leonardo donde ya se une al SI y la ruta corta.



El camino va perdiendo cota cortando varias veces las cerradas curvas que traza la carretera y tras un corto repecho da vistas al pueblo de Pacentro. El campanario de la Iglesia de Santa María la Mayor y los torreones del Castillo Caldora destacan elevándose sobre el resto de las construcciones. Detrás, la ciudad de Sulmona, y el monte Sirente cerrando el horizonte.





El castillo está abierto y algunos aprovechamos para visitarlo, luego vamos a la Plaza del Pópulo y allí en un bar encontramos al grupo de la ruta corta que están terminando de comer. Ellos van a seguir su ruta hasta Sulmona, pero los que hemos subido al Monte Mileto tomamos el bus de las 14:30 que nos ahorra los últimos 6kms.



Ya en Sulmona, y tras parar en el primer bar que vemos a tomar unas cervezas, nos repartimos entre los tres alojamientos quedando a las 8 de la tarde para ir a cenar juntos a una pizzería bien valorada. Terminada la cena, nos despedimos, pues al día siguiente nos dividiremos en tres grupos. Uno ya regresará ese mismo sábado a España.



Sábado 7 de Junio

El primer grupo muy temprano tomó un tren hacia Roma para visitar la ciudad antes de dirigirse al aeropuerto para el vuelo de regreso. Los 8 restantes quedamos a las 6:30 con la idea de tomar una combinación de buses para llegar a Castelvecchio de Subequio, pero por una serie de desafortunadas circunstancias, aunque conseguimos alcanzar el primer bus, llegamos al lugar de transbordo cuando ya había pasado el segundo, que iría con la hora adelantada, con lo que nos vemos atrapados en Raiano. Un pueblecillo sin mucho interés y lejos del inicio de las rutas. El siguiente bus a Castelvecchio pasa dentro de 4 horas. Hay una estación de tren, y en una hora pasa un tren devuelta a Sulmona. Los cuatro que ese día vuelven a dormir a Sulmona toman ese tren dedicando el resto del día a ver bien la ciudad y nos quedamos los 4 que vamos hacer la extensión por el macizo de Monte Velino esperando ese siguiente bus. No tenemos otra opción.



Aprovechamos para tomar un café o una cerveza muy tranquilamente estando más de una hora en la cafetería mientras alguno se acerca al súper a realizar alguna compra, y media hora antes de la hora prevista de llegada estamos ya en la supuesta parada atentos al paso del bus. No podemos perderlo esta vez. Llega 5 minutos antes de la hora prevista y lo tomamos, pero hasta Secinara para acortar así la ruta.



Son ya cerca de las 12:30 del mediodía cuando por fin nos ponemos andar subiendo por los callejones escalonados de Secinaro para ir a salir al camino que nos debe llevar a Rovere. Vemos que está señalizado como "*Cammino dei Francescani*" y comienza internándose por un estrecho valle con mucha vegetación. El mapa señala un área recreativa a pocos kilómetros y decidimos esperarnos allí, posiblemente haya una fuente. La hay, voy acercarme a llenar agua y oigo una voz celestial. "Hay Cerveza !!". Es Alfredo que se ha adelantado a curiosear y ha encontrado un bar. Se trata del Restaurante Refugio de Monte Sirente, el punto donde nos habríamos separado los dos grupos de no haber perdido el segundo bus de la mañana y haber empezado la ruta juntos en Castelvecchio.



Es sábado y el bar está muy concurrido pero nos hacemos sitio en una mesa y entre Alfredo y yo liquidamos tres botellines Peroni de 66cl antes de volver a ponernos en marcha. Pedro y Cipriano han arrancado antes. El camino pasa junto al Cráter Sirente, un estrecho polje con un pequeño laguito donde pastan caballos, y kilómetros después llega a una fuente con un gran abrevadero rodeado de más de un centenar de vacas. Esperamos a Pedro que habíamos adelantado cerca del cráter y continuamos juntos hacia Rovere que ya no queda lejos. Cipriano va por delante, y lo encontramos ya al llegar al pueblo comiendo en uno de los dos bares. Tras los turnos de ducha y un pequeño paseo bajamos a cenar al otro bar. Lasaña, brochetas y botellín de Peroni. Sorteamos las camas y a dormir hasta el día siguiente.



Domingo 8 de Junio

Desayunamos frugalmente en el apartamento y nos ponemos en marcha. El día apunta caluroso y evitamos la primera cuesta tomando otra ruta que comienza por asfalto. Es el camino que está señalizado hacia el Refugio Vizenzo Sebastiani, nuestro destino de hoy. Al subir una pequeña cuesta y volver a juntarnos con el track, encontramos un bar abierto donde paramos a tomar un café. La extensa llanada del pojle de Pezza se extiende delante. Tendremos que atravesarla para tomar un camino que asciende hasta el cordal de las cimetas de Pezza. La ruta está señalizada como casi todas las de estos días con marcas de GR blancas y rojas y a pesar de no llevar móvil ni GPS, es fácil de seguir.



Llegamos al cordal, soltamos las mochilas para acercarnos sin peso a un puntal cercano (Punta dell 'Azzochío). De vuelta a la ruta y nuestras mochilas, continuamos siguiendo el cresterío. Hay que superar varias cumbres y volver a bajar para luego subir a la siguiente, pero a medio día llegamos al refugio Vizenzo Sebastiani. Hay bastante gente comiendo o tomando cerveza pero conseguimos hacernos un hueco en una mesa y tomarnos también otra.



Por la tarde Cipriano y yo nos acercamos a la cima del monte Puzzillo de 2173m. añadiendo otros 7kms a la etapa de hoy. La gente va abandonando el refugio y finalmente solo nos quedamos a dormir nosotros 4 y un montañero italiano que pregunta por nuestro plan previsto. Cuando le cuento que al día siguiente pretendemos hacer una circular pasando por el lago de la Duquesa y el Monte Velino lo considera muy descabellado. Están en extremos opuestos y entre ellos se abre el Valle de Teve al que habría que bajar y volver luego a subir por el otro lado. Se lo comenta a Valerio, el guarda del refugio para convencerme que me decida o por el lago o por el Monte Velino, pero yo ya había hecho mis cálculos de distancia y desnivel de la ruta circular y me parecía una etapa bien posible y muy completa. Además, la haríamos sin mucho peso, pues gran parte del contenido de la mochila (piolet, crampones, saco, ropa...) se queda en el refugio. Les comento lo que llevamos hecho estos días por el Gran Sasso y La Majella y se quedan sorprendidos -¡Qué plan también aprovechado!, Lo habéis visto todo!. Bueno, os falta el macizo de Sibillini,- Los Montes Sibilinos, es el cuarto macizo en altura de los Apeninos, al norte de L'Aquila, pero, ese ya no está en la provincia de Los Abruzos. Queda pendiente para otro viaje.



Lunes 9 de Junio

Un desayuno muy escueto: Un vasito de café latte, dos mini tostadas industriales y dos rebanadas de pan por persona, mantequilla, mermelada y nocilla, pero es lo que hay, y con eso partimos para realizar la penúltima ruta. Esta vez con muy poco peso. Botellas de agua, algo de comida y ropa de abrigo por si acaso la meteo se tuerce, aunque el día apunta de nuevo a ser caluroso.

Comenzamos subiendo al pico Costone situado a la espalda del refugio y continuamos dirección oeste hacia el Lago de la Duquesa que se ve lejos al fondo. El montañero de ayer nos había hablado de una fuente casi un kilómetro más allá del lago y mi idea es llegar a ella para llenar todas las botellas, no sabemos si vamos a encontrar más puntos de agua en toda la ruta.



Alfredo decide atajar y no llegar hasta el lago. Pedro, Cipri y yo, seguimos. Ellos me esperan en el lago donde hay muchas reses y caballos bebiendo y chapoteando como en un oasis de la sabana africana, y yo sólo continuo para buscar la fuente. No llevo móvil ni GPS pero siguiendo mi intuición y dirigiéndome a un punto que había visto de lejos donde parecían confluír varios caminos, no tardo en llegar a una estupenda fuente con un buen caño de agua fresca y amplios abrevaderos. Estoy tentado de darme un baño en uno de ellos pero veo unos gusanillos que parecen sanguijuelas y opto por darme una ducha a base de botellas llenadas en el chorro. En el refugio de estas dos noches no hay ducha y el uso del baño está limitado por la escasez de agua, así que me siento de maravilla y, repuesto y con todas las botellas llenas, regreso al lago al encuentro de mis compañeros.



Proseguimos la ruta volviendo al collado donde nos dejó Alfredo y contactamos con él para que nos espere en el Refugio Campana di Sevice, al que llegamos hora y media más tarde después de bajar al valle de Teve y seguidamente superar una dura cuesta de 450m de desnivel por una pedrera.

Cuando empecé a diseñar la ruta meses atrás iba con la idea de haber hecho noche en este refugio, pero fue imposible aclararme con el guardia. Ahora me alegro de haber cambiado el plan y optar por la ruta circular.





Cuando llegan Cipriano y Pedro, mientras paran a comer algo, Alfredo y yo nos acercamos a buscar la Fuente de Sevice, situada a unos 750m del refugio. De esta no tenemos referencias y no sabemos si la encontraremos con agua pero vamos a intentarlo. Hay que perder unos 150m de cota pero llegamos pronto y podemos llenar las botellas. Regresamos al refugio y ya todo el grupo continuamos la ruta para ascender al Monte Velino, 2486m, el más alto de todo el macizo. Dos ciclistas con la bici a la espalda están ascendiendo también a la cumbre y llegan casi a la vez que nosotros. Luego los vemos bajar rodando hacia el pico Sevice, por donde habíamos subido nosotros, pero en varias ocasiones tienen que desmontar pues el camino no es nada ciclable.



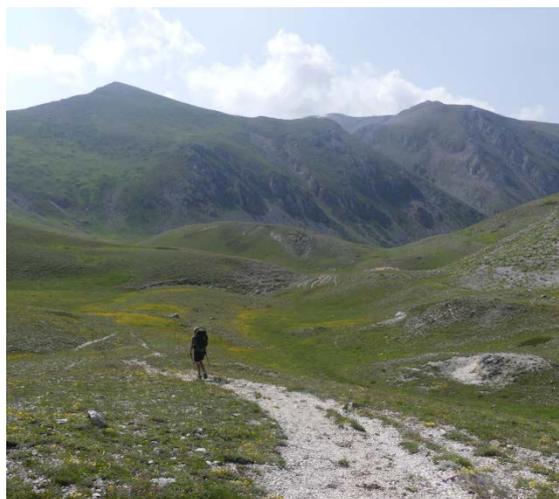
A partir de aquí parece que ya todo es bajada para volver al refugio pero, error !, aún quedan varias subidas tras sendos collados, y tardaríamos casi tres horas en llegar. Esta noche estaríamos acompañados por una pareja que pretenden subir al día siguiente al Monte Velino.



Martes 10 de junio

Última etapa del trekking que vamos a acortar un poco para intentar llegar a Forme antes de las 14h para poder tomar un bus a Avezzano. Tras el frugal desayuno y despedirnos de Valerio comenzamos la ruta desandando el último kilómetro del día anterior hasta cerca del pico Punta Trento donde tomamos la ruta de la izquierda hacia Punta Trieste y el Capo di Pezza.

En el collado de la Castellaneta abandonamos el track para bajar por el valle de la derecha. Al principio suavemente por praderas herbosas con muchas flores, pero luego por sendero más descompuesto entre pedreras al acercarnos al valle principal. Aquí entroncamos con mejor camino llegando a Forme cerca de las 1 del mediodía. No hay un bar abierto pero si una carnicería donde venden Peronis sin refrigerar. Las refrescamos unos minutos en la pila del lavadero cubierto donde nos quedamos esperando el bus que llega puntualmente y nos deja en la estación de autobuses de Avezzano.



Tras dejar las cosas en el alojamiento y los correspondientes turnos de ducha, salimos a comer, y beber, algo. Avezzano comparado con L'Aquila o Sulmona no tiene apenas lugares interesantes: un castillo entre las calles de la ciudad y la iglesia en la plaza central.





Miércoles 11 de junio

Cipriano, que tiene el vuelo más temprano, madruga y pilla un bus a las 6 de la mañana a Roma para poder recorrerla un poco antes de ir al aeropuerto, Pedro decide quedarse en Avezzano y ya ir directamente a Fiumicino en tren, y Alfonso y yo tomamos un tren a las 7:12 que va directo a Roma Termini. Dejamos las mochilas en un establecimiento (hay muchísimos) próximo a la estación que cobra 5€ por guardarlas y, sin peso, planteamos una ruta por Roma para ver lo más representativo.

Comenzamos pasando por la basílica de Santa María la Mayor y el sepulcro del Papa Francisco, luego por la Fontana de Trevi, la Plaza de España, El Panteón, la basílica de Santa María Sopra Minerva, la iglesia de los Jesuitas, la Plaza de Narbona, el puente y Castillo de San Ángel, (aquí hacemos una parada para tomar un bocata y una cerveza), la Plaza de San Pedro del Vaticano, La iglesia del Espíritu Santo, la plaza del Campo de Fiori, el Foro Romano, el Coliseo y la basílica de San Pedro en Vincoli. Nueva parada para otra cerveza antes de ir a recoger las mochilas y tomar un bus a las 17:30 hacia Fiumicino.



Según dice el conductor, el viaje tarda 50 minutos con lo que voy a llegar casi 3 horas antes de que salga mi vuelo. Margen que considero más que suficiente por si hay alguna eventualidad. Lo que no esperaba es que realmente hubiese una eventualidad y ese bus, en un giro durante el trayecto, cerrara a un coche colisionando con el y provocando que tuviese que rellenar un parte de accidente, esperar a los carabinieri, fotos, papeleos y mucha parafernalia que nos tiene parados al menos una hora hasta que ya desesperado consigo colarme en el siguiente autobús de la compañía que pasa con algunas plazas libres y llegar al aeropuerto con poco más de hora y media de margen. Tiempo muy justo para facturar, pasar los controles y dirigirme a la puerta de embarque. Luego mi vuelo saldría con media hora de retraso y me sobró tiempo, pero el estrés, añadido al hecho que no tenía móvil y no podía ver ni la hora ni un mapa, no se lo deseo a nadie.



Mi agradecimiento a todos los asistentes y el buen ánimo mantenido durante toda la actividad.

Luis Cano.

