

## PERCORSI RISERVA DELLA DUCHESSA

### **Montagne della Duchessa: escursione 2/1 \*-2-2A**

Lasciata la A 24 all' uscita Valle del Salto si prende a sinistra; all' altezza della zona industriale imboccare una strada sterrata che conduce fino a Cartore (945 m) , per circa 6 Km, fino ad incontrare il percorso 2 tracciato sulle carte CAI.

Si prosegue lungo il corso della Valle di Teve giungendo allo stazzo di Capo di Teve (1618 m) percorrendo circa 3,5 Km con un dislivello 673 m ed una pendenza media del 18% con un tempo medio di 2,5 h.

Superato lo stazzo si incontra a sinistra l'indicazione dell'itinerario CAI, 2A.

superato il bosco il sentiero diventa più faticoso con un tratto in roccia chiamato il Male Passo, da cui si può ammirare, da un belvedere naturale, un ampio panorama sul Vallone di Teve.

Superato il piano Jaccio delle Agnelle (1910 m), si comincia a scendere verso il lago al quale si giunge attraversando un' ampia zona di pascolo. Questo secondo tratto ha una lunghezza di circa 3 Km e richiede dalle 2 alle 4,30 h di marcia.

Su questo itinerario, il valore della vegetazione che si incontra è di tipo medio-alto (querceti, faggeti) come quello faunistico, fino a Bocca di Teve mentre nell' ultimo tratto verso il Lago diventa di grande interesse sia per la flora, che per la fauna a causa della presenza di specie rare o in pericolo di estinzione.

### **Montagne della Duchessa: escursione 2/1\*-2B**

In alternativa al precedente itinerario se ne può utilizzare un altro, che, nel primo tratto, da Collebrecchioso, è lo stesso del precedente fino a Cartore.

Arrivati a Cartore c'è il sentiero 2B, a sinistra a partire dalla prima casa, che conduce al Vallone di Fua (1180 m). Dopo un tratto roccioso e impervio si incontra un magnifico bosco di faggi, usciti dal quale si attraversa il Vallone del Cieco, dove, con un po' di attenzione, si possono ammirare dei faggi secolari, fino alla località Le Caparnie (1718 m). In questa zona sono stati costruiti cinque rifugi in muratura destinati agli allevatori di S. Anatolia e dei quali uno è a disposizione degli escursionisti. A poche decine di metri, sopra i rifugi, si trova una fonte chiamata "Fonte Salomone" dove ci si può rifornire di acqua.

Da questo punto con una graduale salita si arriva al Lago della Duchessa (1788 m), distante dai rifugi circa 750 m.

L'itinerario è lungo circa 4 Km e richiede circa 3,30 h di marcia.

### **Montagne della Duchessa: escursione 2B, 2C, 2C1 \*(Variante)**

Dall' abitato di Cartore si prende il sentiero 2B fino al Vallone del Fua (1180 m) ove inizia il sentiero 2C, al fianco del monte e con una pendenza molto forte ci si immette nella Valle della Cesa (1400 m). In questo tratto si attraversa il bosco di Cartore. La variante 2C1, dal 2C conduce al sentiero 2B (a quota 1600 circa). Proseguendo la ripida salita si accede ad un pianoro detto della Pietra Grossa (1620 m) così chiamato per la presenza di una ciclopica pietra posta a lato del sentiero stesso.

La salita riprende fino ad una sella in località Praticchi del Tordo (1760 m).

Anche nei paraggi ci sono dei faggi secolari.

Da qui si gode una splendida vista del sottostante Vallone del Cieco, le pareti a strapiombo di Murolungo. Proseguendo il sentiero 2C si incontra quello 2B in località Le Caparnie (1718 m). Da qui si arriva al Lago della Duchessa in poco meno di mezzora. Durata del percorso 3,30h.

### **Montagne della Duchessa: escursione 2D e 2D1\* 2D**

Partendo dalla chiesetta di S Rocco si prende uno sterrato che conduce in località Le Vene (883 m) da dove inizia la Valle Amara.

Da questo punto è possibile scegliere tra due itinerari da percorrere il 2D ed il Sentiero 2G.

Nel caso specifico parliamo del percorso 2D; sottopassata lo A24 si prende a destra il sentiero Dei Passi Scomodi, il cui imbocco è nascosto dalla vegetazione.

Il primo tratto è costituito da una mulattiera a tornanti seguita da gradini ricavati nella roccia. Si entra quindi in un secolare bosco di faggi a cui segue il pianoro Prime Prata (1560 m) da cui godere un ampio panorama sui monti Reatini e sul Lago del Salto.

Un sentiero sul crinale porta in località La Piana (1750 m) e, proseguendo, fino a Jaccio della Capra (1845 m). La continuazione del sentiero è descritto nell'itinerario successivo.

### **Montagne della Duchessa: escursione 2 D1\* (Variante del 2D)**

Deviando a destra dall'uscita del casello Valle del Salto, e sul rettilineo che va a Corvaro all'altezza della centrale Enel a destra c'è l'indicazione per S.

Francesco Vecchio dove si consiglia di vedere il meraviglioso portale romanico.

Sottopassata la A 24 si gira a destra per la Valle dei Confini (1320 m) ed ancora verso Coppo Dei Ladri (1711 m) fino ad incontrare il sentiero 2D in località Jaccio della Capra (1845 m) dopo circa 4 Km.

Seguendo le indicazioni tracciate della pista 2D si arriva dopo altri 3 Km al Lago della Duchessa (1788 m).

Questo tratto è rettilineo, comodo e pianeggiante posto alle pendici del Monte Morrone (2141 m. la cima più alta della Riserva).

Poco prima di giungere al lago si incontra lo Fonte di Salomone (1836 m.).

Gli aspetti ambientali e faunistici più rilevanti si trovano in quest'ultimo tratto.

### **Montagne della Duchessa: escursione 2G/2G1\*/2G2\*/2E/2D**

Questo tratto comprende vari sentieri e scorciatoie. Nel sentiero precedente da Valle Amara abbiamo parlato dell'alternativa di due itinerari e ne abbiamo trattato uno il 2D, mentre ora esamineremo il 2G.

Si parte sempre da S. Rocco, si passa per la località Le Vene (833 m), per 2 Km si prosegue per Valle Amara fino a che lo stessa, restringendosi, forma delle gole con pareti rocciose a strapiombo molto suggestive.

Proseguendo lungo il sentiero si incontrano stazzi addossati alla montagna.

Giunti in località La Piletta (1223 m) si incontra il bivio dei sentieri 2D e 2G;

prenderemo quest'ultimo fino al limite di confine Regionale e della Riserva

situato a Valle dell'Asino (1445 m) lasciando poi il sentiero 2G per imboccare il 2G2, a valle del Monte Ginepro, che, con un dislivello di circa 400 m, arriverà ad incontrare il sentiero 2E. Questo tratto passa per Fossa Conca (1666 m)

fino a incontrare, in località La Piana (1750 m), il sentiero 2D che conduce al lago della Duchessa.

L'itinerario alternativo 2G 1 si trova a destra, in località La Piletta, prima citata, che si ricongiunge al 2G2 passando sempre per Fossa Conca. Proseguendo lungo il sentiero 2G, oltrepassato il confine regionale, si può raggiungere il Rifugio della Forestale (1720 m).

### **Montagne della Duchessa: escursione 2F**

Dal sentiero 2E, in località Fonte della Vena, si prende il sentiero 2F e, dopo circa 1 Km, lungo il crinale, si raggiunge la vetta del Monte Morrone (2141 m) contraddistinta da una grande roccia piatta da cui si osserva tutto il paesaggio circostante.

Da Corvaro, seguendo i sentieri 2D-2E-2F, si arriva in vetta in 4,30 h.

### **Montagne della Duchessa: escursione 2H**

Raggiunto il lago, seguendo uno degli itinerari precedenti, procedere in direzione Valle Fredda da cui inizia un sentiero, prima comodo, e poi costituito da scomode pietraie, che raggiunge il crinale del Murolungo e un pianoro detto Jaccio dei Montoni (2050 m).

Nella parete rocciosa NE, a strapiombo, si trova la suggestiva Grotta dell'oro che la tradizione di queste montagne vuole sia stato rifugio di briganti intorno alla metà dell'ottocento. L'escursione dura 1,30 h

Per i percorsi alternativi, (varianti) contrassegnati con l'asterisco \*, 2/1, 2C/1, 2D/1, 2G/1, 2G/2, ed altri non riportati, se ne consiglia la percorrenza con l'ausilio del personale del Parco.