

Laga e Valle del Vomano

APPENNINO CENTRALE

Nel Parco nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga, sotto le creste dove si incontrano i confini di Abruzzo, Marche, Lazio, l'inverno crea, disfa e ricrea strutture di ghiaccio entro ripidi e incassati alvei. Sono una quarantina le cascate recensite e scalate nei valloni della Laga e della Valle del Vomano. Ecco come raggiungerne alcune tra le più classiche e belle.

L'ACCESSO

I Monti della Laga si trovano a nord ovest del Gran Sasso e possono essere raggiunti da molte direzioni.

Le principali città cui fare riferimento per l'accesso sono quattro: Ascoli Piceno nelle Marche, Teramo e L'Aquila in Abruzzo, Rieti nel Lazio.

Le quattro strade statali che mettono in comunicazione queste città circondano il nostro territorio, ed è da esse che si imbroccano le strade minori d'accesso alle valli.

Abbiamo scelto quattro zone ricche di cascate: **Valle del Rio Castellano, Vallone di Selva Grande, Valloni di Ortanza e di Malopasso, Valle del Vomano**, ciascuno con accesso stradale

differente, descritto brevemente nei rispettivi paragrafi che seguono.

GLI INDIRIZZI UTILI

Parco Nazionale Gran Sasso e Monti della Laga Assergi (L'Aquila), numero verde 800.351078,

www.gransassolagapark.it.

Apt regionale dell'Abruzzo numero verde 800.502520,

www.abruzzoturismo.it.

Apt Rieti tel. 0746.201146-7,

www.apt.rieti.it.

Pro Loco Amatrice tel. 0746.826344.

Pro Loco Campotosto tel. 0862.900152.

PER DORMIRE

Amatrice Hotel Roma ***, tel. 0746.825777, e Agriturismo Villa San Cipriano, tel. 0746.825536, 347.6477120,

www.agriturismoamatrice.it.

Campotosto Hotel-Pensione Barilotto *, tel. 0862.900141.

Paladini di Crognaleto Locanda del Cervo (ristorante e foresteria del Parco Gran Sasso-Laga), tel. 0861.950429.

LA CARTA

Cai-Ricerche 1:25.000 *Monti della Laga* (con indicate le cascate).

LE GUIDE

Ghiaccio del Sud di Alberico Alesi, Maurizio Calibani, Antonio Palermi, Ricerche 1994; è l'unica guida dedicata alle cascate.

Monti della Laga - le più belle escursioni di Alberico Alesi, Maurizio Calibani, Antonio Palermi, Ricerche 1990 (estiva).

A piedi nel Lazio II di Stefano Ardito, Iter 2002 (estiva).

A piedi in Abruzzo I di Stefano Ardito, Iter 2008 (estiva).



Le cascate

I numeri con cui sono indicate le cascate sono quelli riportati sulla carta Cai-Ricerche 1:25.000 *Monti della Laga*.

A VALLE DEL RIO CASTELLANO

Il Rio Castellano, che per lungo tratto segna il confine fra Marche e Abruzzo, nasce da un profondo vallone alla cui testata si alzano il Pizzo di Sevo (2419 m) e Cima Lepri (2455 m), sullo spartiacque con il Lazio. Le cascate situate nel ramo nord (da 3 a 7 nella mappa) si trovano tutte alla testata di questa lunga e remota valle.

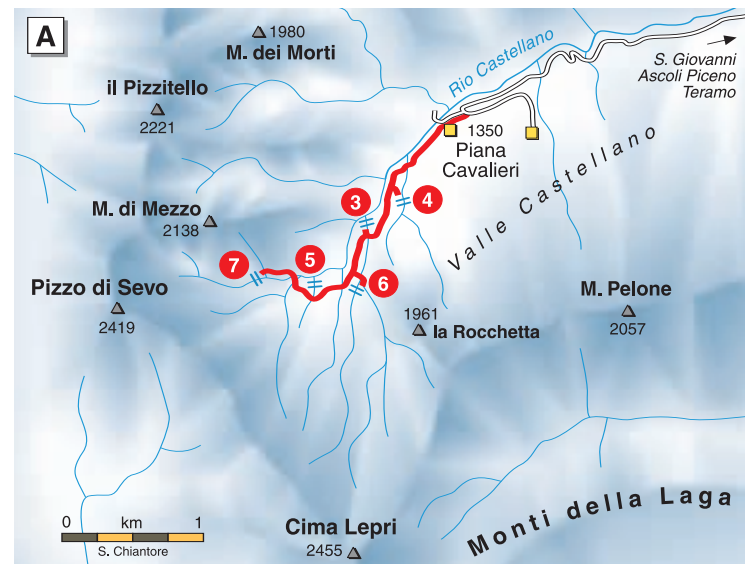
Nonostante la bellezza, il posto è poco frequentato a causa dell'accesso lungo e faticoso, tanto da compromettere la salita in giornata in caso di innevamento abbondante. Si consiglia quindi di visitare la valle solo a inizio stagione (non è raro trovare gelate le cascate già a fine novembre) o in inverni poco nevosi, quando l'assenza di neve facilita il transito sulla sterrata d'accesso (che, oltre il guado, è vietata ai veicoli a motore).

Considerazioni simili valgono per il vicino Fosso di Valle Castellana, situato subito a sud, cui si accede dall'albergo

del Ceppo per una sterrata chiusa al traffico (6 km, a volte c'è una pista da fondo) e poi per sentieri, e a cui qui facciamo solo cenno. Vi si trovano belle cascate come *Morricana*, *Morricana Alta*, *Liscinella* e *Replica*, ma conviene avvicinarle solo in condizioni di scarso innevamento e forte gelo.

Accesso Dalla ss 81 tra Ascoli Piceno e Teramo si devia per Valle Castellana e si raggiunge la piccola contrada di S. Giovanni. Si superano le ultime case e su sterrata - neve permettendo - si prosegue per 4 km fino a un guado sul Rio Castellano, oltre il quale la strada è chiusa alle auto.

Avvicinamento Dal guado, la sterrata a tratti sconnessa riprende a salire lungo il versante destro idrografico della valle. Dopo 5 km si perviene alla Piana dei Cavalieri (1350 m, 1.30 ore, 3.30 ore se a piedi da S. Giovanni). Circa 500 m oltre, poco prima della presa Enel, il torrente si divide in due rami: il sentiero percorre la cresta che li separa. Giunti a 1600 m, su una specie di belvedere, appare d'improvviso la *Regina*, una delle più maestose cascate della Laga. La si raggiunge scendendo il ripido pendio alla sua sinistra. (1 ora). Se invece si prosegue per il sentiero, in mezz'ora si esce dal bosco proprio alla base della larga valle glaciale, solcata da vari fossi più o meno profondi, in ognuno dei quali si celano salti e cascate. Le difficoltà dei salti sono contenute e omoge-



N. NOME	DIFFICOLTÀ	LUNGHEZZA	QUOTA	ESPOSIZIONE
3 <i>Regina</i>	III/3, 80° max.	55 m	1535 m	nord
4 <i>Della Rocchetta</i>	III/da 2 a 4+, 90° max	100 m	1500 m	nord
5 <i>Pianaccio</i>	II+/3+, 90° max	50 m	1510 m	nord
6 <i>La Crisalide</i>	II/2, 75° max	60 m	1800 m	nord
7 <i>Cascata del Peschio</i>	III/3, 80° max	50 m	1750 m	est



N. NOME	DIFFICOLTÀ	LUNGHEZZA	QUOTA	ESPOSIZIONE
20 <i>Ghiaccio Verde</i>	II-/4, 90° max.	55 m	1320 m	nord
21 <i>Corva</i>	III/4, 90° max	80 m	1260 m	sud
22 <i>Barche</i>	II+/4+, 90° max	50 m	1400 m	sud
24 <i>Trecene Bassa</i>	II-/3, 85° max	60 m	1420 m	ovest
31 <i>Pacina</i>	II/2-, 80° max.	80 m	1750 m	nord ovest
26 <i>Nonciombozzo</i>	III/3, 80° max	45 m	1720 m	ovest
27 <i>Grande del Gorzano</i>	II+/3+, 85° max	35 m	1780 m	nord

nee, mentre la lunghezza varia da uno - due tiri a oltre 300 m (se si sceglie di proseguire per *couloir*). Il luogo è molto vasto e bisogna considerare che salire più di due fossi di seguito richiede un'ottima preparazione fisica. Per l'esatta ubicazione di ogni salto attenersi alla cartina Cai-Ricerche: tutto è a vista. In caso di abbondante innevamento alcune cascate risultano "accorciate". Inoltre nella zona indicata come Fabbrone-Pianaccio sulla mappa Cai-Ricerche, si trova il *Couloir d'Argento* (III/2+, 80° max, 300 m).

B VALLE DEL VALLONE DI SELVA GRANDE

Aperta a monte di Amatrice, sorvegliata da Cima Lepri (2455 m) e dal Monte Gorzano (2458 m) è la valle più importante e imponente del versante laziale dei Monti della Laga ed è anche quella che ospita il maggior numero di cascate di ghiaccio. Queste (dal numero 19 al 32 nella mappa) si trovano dislocate lungo tutta la valle, sia alla testata, intorno ai 2000 m, sia fino ai 1200 m della parte bassa, su entrambi i versanti. L'avvicinamento relativamente breve ad alcune cascate, l'alta probabilità di trovarle gelate unite alla non elevata nevosità delle

quote più basse, le rendono tra le più frequentate d'Appennino. In questa valle, e un po' in tutto il versante laziale, non sempre il freddo arriva insieme a copiose nevicate fino a bassa quota (come spesso accade nell'opposto versante abruzzese), quindi sentieri e strade di accesso, almeno alle basse quote, sono spesso libere dalla neve. Anzi è proprio la continentalità del clima, specie nelle belle e corte giornate invernali, a creare le migliori condizioni di ghiaccio nell'intero settore.

Accesso Dalla ss 4 Ascoli Piceno-Rieti si raggiunge Amatrice (quella della celebre *amatriciana*), e quindi la vicina Capricchia (1100 m), da cui si accede al vallone. In assenza di neve si può tentare di proseguire in auto fino al monumento del Sacro Cuore (1381 m, strada ripida, stretta e spesso ghiacciata anche se aperta).

Avvicinamento Portatisi al bivio poco prima del monumento del Sacro Cuore (1381 m, 1 ora a piedi), si segue una strada sterrata, che dove svolta sinistra si lascia per proseguire su un sentiero segnato che si alza in un vallone e prosegue a mezza costa. In mezz'ora dal Sacro Cuore si raggiunge un bivio (1545 m) dove si devia a destra (segnava per il Monte Gorzano). A 1750 m si lascia il

LE NOVITÀ E I TITOLI DEL CATALOGO COA&WALDA EDITORI. SEMPRE DISPONIBILI PRESSO LE NOSTRE LIBRERIE FIDUCIARIE

la montagna in LIBRERIA

- IL CAVALLINO A DONDOLO**
Via Saluzzo, 53
10064 PINEROLO (TO)
tel. 0121/374449
- LIBRERIA DELL'ORCO**
Borgata Capoluogo, 12/bi
10090 CERESOLE REALE (TO)
tel. 047/2979523
- LIBRERIA ZANABONI**
Corso Vittorio Emanuele, 41
10125 TORINO
tel. 011/6506516
- LIBRERIA LA MONTAGNA**
Via Sacchi, 28 Bis
10128 TORINO
tel. 011/5620024
- LIBRERIA BUONA STAMPA**
Via Roma, 4
11013 COURMAYEUR (AO)
tel. 0165/846771
- LIBRERIA MINERVA**
Rue de Tiller 34
11100 AOSTA
tel. 0165/262209
- LIBRERIA L'IPPOGRIFO**
Piazza Europa, 3
12100 CUNEO
tel. 0171/67331
- LIBRERIA SAN MICHELE**
Via Episcopo, 1
17031 ALBENGA (SV)
tel. 0182/560254
- LIBRERIA GIRAMONDO**
ORGANIZZAZIONE CAPRA
Via Verzellino, 64/r
17100 SAVONA
tel. 019/812646
- LIBRERIA FELTRINELLI DUOMO**
P. Duomo
ang. Gall. Vittorio Emanuele
20100 MILANO
tel. 02/86996897
- LIBRERIA INTERNAZIONALE HOEPLI**
Via Hoepli, 5
20121 MILANO
tel. 02/864871
- LIBRERIA BELLO SPORT**
Via Carducci, 9
20123 MILANO
tel. 02/8056355
- MONTI IN CITTÀ**
Viale Caldera, 20
20122 MILANO
tel. 02/55181790
- LIBRERIA PONTIGGIA**
Corso Aldo Moro, 3
21100 VARESE
tel. 0332/282182
- LIBRERIA V.E.L.**
Via Angelo Custode, 3
23100 SONDRIO
tel. 0342/218062
- LIBRERIA ROSSI ENZO**
Via Giorgio Paglia, 17
24122 BERGAMO
tel. 035/247507
- LIBRERIA GERAMONDO LIBRI**
Via Palestro 5/A
26100 CREMONA
tel. 0372/22414
- LIBRERIA CANOVA**
Via Galmaggione, 31
31100 TREVISO
tel. 0422/546253
- TARANTOLA ALESSANDRO**
Via Santa Margherita, 32
31100 TREVISO
tel. 0422/543309
- LIBRERIA WALTER PELOTTO**
Via Tazza, 18
32032 FELTRE (BL)
tel. 0439/2454
- COOPERATIVA DI CORTINA**
C.so Italia 40
32043 CORTINA
D'AMPEZZO (BL)
tel. 0436/961245
- TARANTOLA ALESSANDRO**
Via Roma, 27/4
32100 BELLUNO
tel. 0437/27826
- LIBRERIA AL SEGNO**
Vicolo Dal Forno, 2
33170 PORDENONE
tel. 0434/520506
- LIBRERIA INTERNAZIONALE TRANSALPINA**
Via Di Torre Bianca, 27/A
34132 TRIESTE
tel. 040/661288
- LIBRERIA GONNASTIO**
Galleria San Bernardino
35100 PADOVA
tel. 049/6761070
- LIBRERIA PANGEA**
Via S. Martino
e Solferino, 106
35141 PADOVA
tel. 049/6764022
- LIBRERIA PALAZZO**
ROBERTI MANCINI SPA
Via Jacopo da Ponte, 34
36061 BASSANO
DEL GRAPPA (VI)
tel. 0424/622537
- LIBRERIA COMBONIANA**
Galleria Mazzini
37121 VERONA
tel. 045/596666
- LIBRERIA DISERTORI**
Via Diaz, 11
38100 TRENTO
tel. 0461/861455
- LIBRERIA L. CAPPELLI**
P. Vittoria 41
39100 BÖLZANO
tel. 0471/262041
- NUOVA LIBRERIA ACCURSIO**
Via Oberdan, 29/b
40126 BOLOGNA
tel. 051/220983
- LIBRERIA ULISSE**
Via degli Orti, 8/a
40137 BOLOGNA
tel. 051/4236042
- LIBRERIA STELLA ALPINA**
Via Corridoni, 14 r/b
50100 FIRENZE
tel. 055/411688
- PEAKBOOK**
Via Arco dei Banchi, 3/a
00186 ROMA
tel. 06/6476087

sentiero principale per traversare a sinistra, in leggera discesa, verso il fosso. In breve il bosco termina e, in alto a destra, si individua la *Cascata Grande del Gorzano* (1.30 ore). Per accedere alla cascata *Nonciombozzo* (n. 26), dal bivio 1545 m si procede dritti fino al fosso, che si risale per qualche centinaio di metri fino alla confluenza da sinistra del fosso che ospita la cascata (1.15 ore). Per la *Pacina*, invece, si continua per il sentiero estivo che sale al crinale dei Balzi Classette (1803 m), entra nel largo Fosso della Pacina e lo risale fino alla cascata (1.45 ore).

Per le altre classiche della valle, *Barche*, *Trecene Bassa*, *Ghiacciolo Verde* si segue interamente la sterrata, che termina presso una captazione dell'Enel. Alla prima presa si scende nel fosso sottostante, si supera un piccolo ponte di legno e si risale il fosso sul lato destro idrografico fino alla *Cascata delle Barche* (1 ora), nel Fosso della Solagna. Risalendo il fosso dopo le prese si arriva alla base di *Trecene Bassa* (1 ora). Per *Ghiacciolo Verde*, dalle prese Enel, si scende nel fosso fino al fosso secondario (sinistra orografica) dove si forma la cascata.

Avvicinamento diverso per la bella ed estetica cascata della *Corva*. Dal Sacro Cuore si prende la sterrata, la si abbandona poche decine di metri dopo una netta svolta a destra, quindi ci si butta giù in direzione del lontano fosso di Selva Grande per ampio e ripidissimo pendio. Giunti nel canyon, lo si risale brevemente fino alla cascata, visibile sulla sinistra (1 ora).

C VALLONI DI ORTANZA E DI MALOPASSO

Situate subito a sud del Vallone di Selva Grande, fra Amatrice e Campotosto, sono valli contigue e relativamente brevi se confrontate con il fosso di Selva Grande, ma celano cascate molto belle e selvagge. A chi ha la fortuna di trovare buone condizioni, il fosso di Ortanza offre una successione di tre cascate non difficili, ottime per iniziare l'attività, in un ambiente suggestivo e "alpinistico". Le cascate del fosso di Malopasso invece sono gelate quasi sempre, e sono ubicate in ambiente molto aperto e selvaggio.

Accesso Raggiunta Amatrice come nell'accesso precedente, si prosegue per il Lago di Campotosto per 4 km, quindi si segue l'indicazione per Preta. Traversato un ponte, si parcheggia dove parte una sterrata sulla destra.

Avvicinamento Dal ponte, si sale a piedi la sterrata che sale a destra e che conduce a uno spiazzo con pineta (1340 m; 0.30 ore dal ponte). Per dirigersi all'*Ortanza* si segue la sterrata verso sinistra che porta all'interno dell'omonimo vallone fino alla captazione Enel. Si entra nel fosso risalendolo fino al primo saltino, che raramente gela (1450 m, 1 ora); da qui si prosegue per i salti successivi. In discesa tenersi sempre alti sul lato destro idrografico fino all'altezza del primo sal-



N. NOME	DIFFICOLTÀ	LUNGHEZZA	QUOTA	ESPOSIZIONE
37 <i>Ghiaccio del Sud</i>	IV/5-, 90° max	80 m	1100 m	sud est
41 <i>Peccato</i>	IV/5, 90° max	120 m	1200 m	nord ovest
42 <i>Viaggio Allucinante</i>	II/2-, 95° max	120 m	1200 m	nord ovest

to dove ci si immette nel fosso per poi raggiungere la presa Enel.

Per la cascata del *Malopasso*, dallo spiazzo a quota 1340 m si prende la sterrata verso destra e la si percorre per circa 300 m in piano fino a che appare il panorama al di là del crinale. Qualche decina di metri prima parte un sentiero sulla sinistra che prima sale nel bosco, poi diviene pianeggiante e traversa fino a raggiungere il fondo del fosso sottostante. Si attraversa il fiume (1460 m) e si sale a svolte nel bosco su uno sperone tra due fossi contigui. All'uscita del bosco si sale verso il bordo del costone e ci si porta in cresta (1708 m); da qui si traversa costeggiando verso il fosso di fronte. Quindi si scende il fosso (saltini) fino alla base della cascata, visibile solo alla fine sulla destra (2 ore).

La *Cascata del Peccato* è la più consigliabile, composta da una serie di salti sovrapposti al primo, raramente gelato. Seguono un secondo breve, poi un terzo più appoggiato (quota 1050 m), quindi un quarto salto (8 m, 85°) sulla cui destra scende *Stella Polare*, una cascata a gradoni quasi mai in condizioni. Si procede per vallone ampio che conduce, con vari saltini da 70° a 80°, al colonnino del *Peccato*, 15 m a 90° seguiti da altrettanti a 75°-80°. *Viaggio Allucinante* non è che la fase finale di formazione della *Cascata del Peccato*, quando il freddo si prolunga tanto da permettere a delle frange laterali di collegarsi al suolo e di formare la più difficile cascata di ghiaccio (al momento relazionata) dell'Appennino centrale, con i suoi 18 m a 90°-95° costanti.

D VALLE DEL VOMANO

È la lunga e profonda valle che separa il gruppo montuoso della Laga da quello del Gran Sasso, che si affaccia sul solco con il massiccio del Monte Corvo (2633 m). La roccia però è ancora l'arenaria della Laga, quindi con abbondanza d'acqua e di cascate. La valle offre numerosi salti, tutti abbastanza difficili, con lunghi muri verticali e, cosa rara in Appennino, svariate colonne. Nonostante la quota non elevatissima (tra i 1100 e i 1400 m), l'esposizione in pieno nord garantisce una certa probabilità di formazioni glaciali anche in situazioni di freddo non estremo. Da evitare in caso di venti occidentali: il favonio "scalda" molto la vallata rendendo pericolosi tutti i flussi.

Accesso La valle è percorsa dalla ss 80 che collega Teramo a L'Aquila. Raggiunto il paese di Ortolano (1027 m), si prosegue brevemente in direzione Teramo parcheggiando a uno slargo prima dell'imbocco della terza galleria.

Avvicinamento Dal parcheggio, la cascata del *Peccato*, se formata, risulta già visibile. Si scende dalla strada fino a raggiungere il fiume Vomano, si risale la sponda opposta in direzione dell'evidente vallone fino a un primo salto raramente gelato (8 m, III/IV roccia, oppure ghiaccio 80°). Da qui si prosegue per i numerosi salti successivi fino al colonnino.

Sul versante opposto, risalendo dai pressi degli edifici di Peccato (929 m, fra la seconda e la terza galleria), troviamo *Ghiaccio del Sud*, una spettacolare cascata purtroppo quasi mai in condizioni, a causa della non felice esposizione chiarita dal suo stesso nome. **CRISTIANO IURISCI**



N. NOME	DIFFICOLTÀ	LUNGHEZZA	QUOTA	ESPOSIZIONE
34 <i>Ortanza</i>	II+/da 2 a 4-, 80°-90°	80 m	1450 m	sud ovest
35b <i>Malopasso</i>	III/3+/ 4-, 85°-90°	40 m	1650 m	sud ovest