

CLUB ALPINO ITALIANO

Intersezionale CAI Ferrara – Cai Avellino

# MOLISE

***Popoli, Montagna e Transumanza***

16-23 settembre 2023

*Direttori di escursione*

***Valeria Ferioli (Cai Ferrara –AE – ONCN - TAM)***

***Glida Ammaturo (Cai Avellino – AE)***



La seconda più piccola regione d'Italia offre al camminatore un affascinante connubio di natura incontaminata, varietà di paesaggi, graziosi antichi borghi, sorprendenti siti archeologici, tradizioni artigianali uniche, testimonianze della cultura pastorale, qualità umane, sapori intensi e genuini. Caratteristiche per le quali il New York Times aveva indicato la regione tra le quattro destinazioni italiane da non perdere per il 2020 (in una rosa di 52 destinazioni nel mondo). La regione degli antichi Sanniti, che resistettero per ben due secoli all'espansione dei Latini. La regione con le testimonianze del primo nome dell'Italia, *Viteliù* nell'antica lingua osca.

## **Sabato 16**

### **Campobasso**

Ritrovo alla stazione di Termoli e trasferimento a Campobasso in autobus. Capoluogo di regione e maggiore centro urbano del Molise, caratterizzato da un centro storico medioevale, arroccato su un colle roccioso che domina il territorio circostante, e da un elegante e centrale quartiere ottocentesco. Se ne avremo la possibilità visiteremo il Museo Sannitico.

## Domenica 17

### Massiccio del MATESE -ANELLO del MILETTO

escursione su **Monte Miletto (2050 metri s.l.m.)**, che è la sommità più elevata del Matese, quinto massiccio appenninico per dimensioni. Notevole è il panorama che si può godere lungo la salita: dal lago Matese agli specchi d'acqua di Letino e Gallo Matese, alle cime più importanti dell'Appennino abruzzese meridionale, fino all'Abbazia di Montecassino.

Nelle giornate più fresche e dall'orizzonte libero, si riescono a vedere i mari Adriatico e Tirreno. La parte sommitale di tale montagna è stata segnata notevolmente dall'ultima era glaciale.

Nel versante di Roccamandolfi, imponente e selvaggio, fin dai 1200 metri si possono notare i notevoli segni dell'erosione dei ghiacci, fra ripide valli, canali, rocce a strapiombo, circhi glaciali, morene e pietraie.

#### DETTAGLI TECNICI DELL'ITINERARIO ESCURSIONISTICO

**Difficoltà:** EE Escursionisti esperti - **Luogo di partenza e arrivo:** Pianoro Campitello Matese 1430m

**Tipologia:** Escursione ad anello - **Lunghezza:** 12,5 km

**Dislivelli:** salita 760m- discesa 760m - **Durata:** 6 ore di cammino + soste

**DIRETTORI ESCURSIONE:**

## Lunedì 18

### Le vie della Transumanza - Loc-Torella del Sannio- Castropignano

L'escursione sul regio tratturo Castel di Sangro-Lucera, parte dal grazioso e interessante Castello- museo di Ciamarra di Torella fino a Castello d'Evoli di Castropignano, punto di osservazione dei tratti della transumanza, fenomeno storico-culturale della transumanza in Italia centro-meridionale. attualmente Patrimonio Immateriale dell'UNESCO. Circa a metà percorso sosta presso il pastore e produttore Mario Borraro. Termine a Castropignano, caratteristico centro abitato del paesaggio molisano interno.

A seguire, visita di un'azienda vitivinicola a Toro HerHero.

#### DETTAGLI TECNICI DELL'ITINERARIO ESCURSIONISTICO

**Difficoltà:** E Escursionistica

**Luogo di partenza:** Torella del Sannio: 830m **Luogo di arrivo:** Castropignano [Castello d'Evoli] 590m

**Tipologia:** Escursione storico naturalistica - **Lunghezza:** 8 km – Quota max. 830m

**Dislivelli:** salita 70m- discesa 300m - **Durata:** 5 ore di cammino + soste

## Martedì 19

### Sulle tracce dei Sanniti - Loc.SEPINO –Terra Vecchia -ALTILIA

Anello archeologico di Sepino con visita guidata dell'antica Saepinum, sito archeologico dal valore inestimabile, situato sul Regio Tratturo Pescasseroli-Candela, altro bene storico-culturale dal notevole interesse, testimone di innumerevoli transumanze che dalla pianura del Tavoliere delle Puglie andavano alle montagne dell'Abruzzo e del Molise (e viceversa). Proseguimento verso Terra Vecchia, Conventino e infine il sito Archeologico di Altilia e Museo Interno

#### DETTAGLI TECNICI DELL'ITINERARIO ESCURSIONISTICO

**Difficoltà:** E Escursionistica

**Luogo di partenza:** Sepino 690m **Luogo di arrivo:** Sito archeologico Altilia 540m

**Tipologia:** Escursione storico naturalistica - **Lunghezza:** 12km – Quota max. 952m

**Dislivelli:** salita 470m- discesa 600m

**Durata:** 6 ore di cammino + soste

## Mercoledì 20

### Massiccio delle Mainarde escursione al monte La Meta (2242m.)

La Meta è una vetta che si raggiunge dal Passo dei Monaci a 1967m., con un dislivello parziale di ulteriore 275 m., nel cuore del Parco Nazionale di Abruzzo, Lazio e Molise, per lo più nel versante molisano. Natura selvaggia, luoghi silenziosi e solitari ed eccezionale panorama a 360° su tre regioni fino al mar Tirreno, con visione anche di Capri, in condizioni di visibilità. Quasi immancabile la presenza di camosci. Si ridiscende ad anello, verso il Fosso attraversando la valle Biscurri, luogo di depositi morenici, stazzi e mura di difesa militare.

Visita del caratteristico Borgo di Castel San Vincenzo un piccolo borgo medievale con una vista stupenda su un lago artificiale dalle acque cristalline. Il lago, pur essendo artificiale, è ben inserito nel paesaggio tra le montagne, i torrenti e la vegetazione che lo circonda. Se ci sarà la possibilità visiteremo anche il piccolo ma interessante Museo della Fauna.

#### DETTAGLI TECNICI DELL'ITINERARIO ESCURSIONISTICO

**Difficoltà:** EE Escursionisti Esperti

**Luogo di partenza e arrivo:** Valle Fiorita Pianoro Le Forme (Pizzone) 1395m

**Tipologia:** Escursione ad anello - **Lunghezza:** 11km – **Quota max.** Monte La Meta 2242 m

**Dislivelli:** salita 900m- discesa 900m - **Durata:** 7 ore di cammino + soste

## Giovedì 21

### Alle Sorgenti del Volturno

Contesto ameno e immutato alla base delle Mainarde dove sorge il F. Volturno. Luogo denso di storia e elementi architettonici di pregevole interesse, in uno strettissimo areale.

Inizio escursione dall'importantissimo ritrovamento dell'Alto Medioevo **della Abbazia Benedettina di Castel San Vincenzo**, tra i più importanti di Europa, fondato nell'VIII secolo. Si trova a circa 2 chilometri dalle sorgenti del fiume omonimo, in una posizione favorevole sulla fertile Piana di Rocchetta, difesa dalle catene delle Mainarde e della Meta a ovest e dal massiccio del Matese a sud. Le vicende del monastero sono arrivate fino ad oggi grazie al Chronicon Vulturense, un codice miniato redatto nel 1130 da un monaco di nome Giovanni, che aveva usato a sua volta fonti interne del monastero di VIII-XI secolo. Si prosegue su percorso pianeggiante e panoramico fino alle Sorgenti del Volturno. Sosta pranzo presso Azienda Agrituristica con cucina tradizionale.

Si prosegue con la visita della **chiesa rupestre di Santa Maria delle Grotte**, con affreschi del XIII secolo. A breve distanza, Scapoli, con il **Museo Internazionale della Zampogna**, produzione artigianale. Centro di Castel Nuovo e Museo di Charles Moulin, il poeta del pastello, talentuoso pittore francese che trascorse quasi tutta la sua vita sulle Mainarde, a cogliere l'impareggiabile bellezza dei colori.

#### DETTAGLI TECNICI DELL'ITINERARIO ESCURSIONISTICO

**Difficoltà:** E Escursionistica

**Luogo di partenza e arrivo:** Scavi Castel San Vincenzo 530m

**Tipologia:** Escursione sola andata - **Lunghezza:** 5km **Quota max.** 550m

**Dislivelli:** non rilevante - **Durata:** 30 minuti di cammino + soste

## Venerdì 22: Alto Molise: Agnone e Monte Cavallerizzo

Questa giornata è dedicata alla scoperta dell'**Alto Molise**, montagne, piccoli paesi ricchi di storia, produzioni artigianali uniche, antiche tradizioni ancora vive. Questa parte del Molise è un piccolo tesoro, che meraviglia l'escursionista che ha la fortuna di camminare su queste montagne. Partiremo dalla bellissima **Agnone** dove oltre a visitare il paese visiteremo il Museo di Arte Casaria e della Transumanza e degusteremo i famosi formaggi a pasta filata prodotti dal *Caseificio di Nucci*.

L'escursione ad anello che faremo nel primo pomeriggio partirà dal paese di Capracotta e salirà sia sul Monte Cavallerizzo (1524m.). Passeremo fra i resti della cinta sannita di Monte Cavallerizzo, dove vedremo una capanna in pietra a secco con copertura a tholos. Arrivati alla meta di Capracotta visiteremo un'interessante azienda agricola *Le Miccole Alti Sapori* di produzione di legumi e cereali.

## DETTAGLI TECNICI DELL'ITINERARIO ESCURSIONISTICO

**Difficoltà:** E Escursionistica

**Luogo di partenza e arrivo:** Capracotta

**Tipologia:** Escursione - **Lunghezza:** 8,5km – **Quota max.** Monte Cavallerizzo (1524 m.)

**Dislivelli:** Salita 390m Discesa 390m- **Durata:** 4 ore di cammino + soste

## Sabato 23: Isernia e Bagnoli del Trigno

Isernia è una città piena di storia e di fama. Sorge sull'appennino molisano, tra i fiumi Sordo e Carpino. Dopo una breve visita andremo al famoso **Museo Nazionale del Paleolitico** un complesso museale che negli ultimi anni è diventato uno dei fiori all'occhiello della città. Il museo è dedicato al rinvenimento e lo studio del giacimento preistorico di Isernia La Pineta dove si è ricostruito l'habitat in cui visse, intorno ai 700.000 anni fa, il cosiddetto Homo Aeserniensis. Nel 2014 in questo sito è stato rinvenuto il più antico resto umano d'Italia: un dente da latte di un bimbo datato a 586.000 anni fa.

Successivamente si prosegue per poi far visita al paese di **Bagnoli del Trigno**, denominato "La perla del Molise". Un piccolo borgo immerso nel verde, alle cui spalle sorgono delle rocce gigantesche che fanno da fantastica cornice a un panorama da mozzare il fiato. Proseguimento fino stazione di Termoli per il ritorno.

## INFORMAZIONI PRATICHE

**Direttori di gita CAI:** Valeria Ferioli - CAI Ferrara

**Apertura iscrizioni:** esclusivamente previo accordo telefonico 3475327283 o tramite a partire dal 4 aprile [v.ferioli@gmail.com](mailto:v.ferioli@gmail.com) fino ad esaurimento dei posti disponibili (30 fra le due sezioni)

**Difficoltà:** E/EE

**Luogo e orario di partenza:** stazione ferroviaria Termoli ritrovo ore 13 del 16 settembre

**Luogo e orario di fine:** stazione ferroviaria di Termoli verso le ore 15 del giorno 2- settembre

**TRENI**(da confermare giugno):

FERRARA: 8.05 – TERMOLI 12.34 DEL 16/09/23

TERMOLI 15.20 – FERRARA 20.20 DEL 23/09/23

**Equipaggiamento:** Scarponi con suola ben marcata (vietate le scarpe da ginnastica), abbigliamento adatto alla stagione (guanti e berretto), consigliati i bastoncini telescopici.

**Costi compresi nella quota: 620€** Servizio di mezza pensione in 2notti in B&B e 5 notti in hotel in camere doppie o triple (pernottamento, cena e prima colazione) Tassa di soggiorno. Trasporti in bus durante tutto il soggiorno. Sono inoltre compresi ingresso Museo Paleolitico a Isernia, Museo della Zampogna a Scapoli, Museo della fauna e le seguenti degustazioni: formaggi da Mario Borraro a Castropignano, vini a Cantina Herero, legumi e cereali a Capracotta Az. Le miccole Alti sapori, formaggi ad Agnone Caseificio di Nucci. Servizio di accompagnamento CAI e guida ambientale escursionistica.

**COSTI ESCLUSI** dalla quota: trasporti da e per Termoli, e i pranzi in agriturismo Costantini e gli altri pranzi al sacco e qualsiasi altra voce non inserita nei costi compresi.

L'iscrizione alla gita è atto volontario che ognuno deve compiere responsabilmente. Il partecipante dev'essere consapevole che la gita, pure se guidata da accompagnatore di comprovata esperienza pratica, presenta le difficoltà illustrate in questa relazione; pertanto è tenuto a verificare da sé il proprio effettivo grado di preparazione a garanzia della personale incolumità. La responsabilità individuale del partecipante perdura per l'intera gita e non viene meno neppure nel caso in cui l'accompagnatore non abbia esercitato la facoltà di esclusione.

**Gli accompagnatori si riservano la facoltà di modificare il programma o di annullare parte di esso nel caso di avverse condizioni meteo o di altre situazioni che possano mettere a repentaglio l'incolumità dei partecipanti**