

# Au pays des loups, les Abruzzes

du jeudi 29 mai 2025 au dimanche 8 juin 2025

Encadrants : [Isabelle Terrail](#), [Valérie Vuillot](#)

Niveau : **Moyen+ T3**

Avec accord : **Oui**

En étoile à partir de 3 hébergements  
différents

Effectif maximum : **10**

Hôtel

*Attention cette sortie commence en fait le mercredi 28 mai et se termine le lundi 9 juin, déplacements inclus.*



Malgré sa situation centrale et proche de Rome, les Abruzzes sont une des régions italiennes les moins connues. Elles sont peu peuplées. On y trouve les plus hauts pics de la péninsule italienne. C'est un mélange spectaculaire et harmonieux de montagnes enneigées, de plaines herbeuses et de canyons boisés. Sur les pentes des collines poussent des oliviers et des vignes. Elles sont bordées de longues plages de sable. Trois parcs nationaux, un parc régional et de multiples réserves protègent ces richesses naturelles. De nombreux châteaux abandonnés, des villages perchés, des anciennes fermes, de splendides abbayes, des églises silencieuses et des ermitages isolés rappellent les milliers d'années d'histoire de cette région.

Les montagnes Apennines des Abruzzes sont formées principalement de calcaire datant du mésozoïque. Elles sont apparues récemment en termes de temps géologique et c'est un processus qui perdure. Les Apennins ont été formés bien après les Alpes. L'orientation des montagnes est nord-ouest / sud-est. Le massif calcaire redressé a été sculpté par la glace et l'eau et érodé en pics pointus et plateaux arrondis, creusés par d'étroits ravins et séparés par de hauts bassins herbeux où autrefois se trouvaient des lacs.

On y retrouve des traces d'occupation humaine dès le néolithique. Les tribus qui s'étaient installées ont résisté aux étrusques et aux romains. Après une dernière défaite lors de la « guerre sociale », elles s'allièrent à Rome. Elles ont donné le nom d'Italia à la région qu'elles occupaient, nom repris plus tard au moment de l'unification italienne. Après la défaite de l'empire romain, vinrent les Lombards, puis les Normands (les Abruzzes firent partie du royaume de Sicile), puis les Souabes, puis la Maison d'Anjou avec le royaume de Naples, puis les Bourbons espagnols qui régnèrent sur le royaume des Deux-Siciles jusqu'au Risorgimento, l'unification italienne et la fondation de l'État moderne.

Les Abruzzes connurent une désespérante pauvreté après la seconde guerre mondiale. De nombreuses familles émigrèrent aux Amériques, en Australie et dans d'autres pays européens. Les Abruzzes connaissent un récent mieux-être et développement économique. C'est aujourd'hui la région la plus riche de tout le sud italien.

Dû à son isolement, ses montagnes accueillent l'ours brun (50 à 60 individus, sans doute), le lynx européen, des chats sauvages, la martre des pins et surtout 100 à 150 loups. Vous verrez plus probablement les chamois des Abruzzes qui vivent en grands groupes familiaux sur les zones rocheuses au-dessus de la limite des arbres. Les cerfs élaphe et les chevreuils sont abondants dans les zones forestières.

## Niveau et esprit

Découvrir un pays inconnu, prendre le temps d'admirer le paysage, se faire plaisir en randonnée au rythme souhaité.

Cette randonnée en étoile à partir de trois hébergements différents est une randonnée en montagne exigeante, même si certaines journées pourront être consacrées à des sorties plus faciles en basse altitude.

Il vous faudra avoir un niveau technique suffisant. Pour ceux que nous ne connaissons pas, donnez-nous le maximum de détails sur vos compétences techniques, sur vos récentes sorties en montagne que ce soit avec le CAF ou hors du CAF, et si vous avez l'habitude de voyager en groupe. Les candidats devront être capables de passer partout : bons chemins, mais aussi sentiers d'altitude peu visibles ou éboulis, pentes raides tant à la montée qu'à la descente. C'est la raison de la demande d'accord.

La convivialité et l'attention des uns aux autres sont essentielles à la réussite d'une sortie de plusieurs jours en groupe.

La randonnée est cotée Moyen+. Nous serons deux encadrantes et nous pourrons créer deux sous-groupes prenant en compte des rythmes de marche différents.

Les Abruzzes comportent plusieurs massifs et il y aura une autre sortie qui sera organisée, peut-être l'automne prochain, qui permettra de découvrir les autres massifs, dont celui du sommet des Abruzzes, le Corno Grande. Pour celle-ci, nous vous proposons le parc national Maiella et celui des Abruzzes.

Chaque randonnée décrite ci-dessous est cotée pour vous permettre de vous faire une idée un peu précise des difficultés à prévoir.

Difficulté	Chemin	Terrain
T1 Randonnée	Chemin bien tracé, indiqué et balisé. Les endroits exposés, lorsqu'il y en a, sont très bien assurés.	Plat ou légèrement incliné. Aucun risque d'accident avec un comportement normal.
T2 Randonnée en montagne	Tracé et balisage ininterrompus.	Partiellement incliné. Parfois raide. Risque de chutes non exclu.
T3 Randonnée en montagne exigeante	Sentier pas forcément visible partout. Eventuels appuis des mains pour l'équilibre. Les passages exposés peuvent être équipés de cordes ou de chaînes.	Quelques passages exposés avec risques de chute, pierriers, pentes mêlées de rochers sans chemin.

Les temps de marche indiqués tiennent compte de la vitesse de marche, de la distance à parcourir et des dénivelées positives et négatives.

La méthode de calcul utilisée provient du site : <https://www.topopyrenees.com/utiles/temps-de-parcours-en-montagne/>

Le principe consiste à déterminer une distance supplémentaire induite par les montées et descentes. La distance initiale en km devient une distance plus grande, en km-effort, et qui divisée par la vitesse de marche donne un temps total réaliste de marche effective.

Pour calculer les km-effort, on additionne la distance initiale à la dénivelée positive divisée par 125 et la dénivelée négative divisée par 400.

J'ai compté que nous marcherions à 3,5 km/h sur du plat. Par expérience, et sauf terrain difficile, notre temps de marche incluant les petites pauses est au plus égal au nombre de km-effort divisé par 3,5 km/h. Cela donne le temps de marche de la randonnée. Valérie pourra proposer parfois un rythme plus rapide, selon son envie et les vôtres.

## Participation aux frais

### 950 €

*Pour être inscrit dans cette sortie, outre votre bulletin d'inscription, vous devez absolument envoyer au club, ensemble, les 3 chèques, l'un de 300,00 € encaissé le jour de validation, le deuxième de 300 € encaissé le 3 mars 2025 et le troisième de 350 € encaissé un mois avant le début de la randonnée. Si vous payez en ligne vous devez effectuer tous les paiements demandés sur le site au moment de votre demande d'inscription. Les paiements par CB seront prélevés aux mêmes dates que pour un paiement par chèque.*

**Incluant** : les frais administratifs, les frais d'organisation (cartes topographiques), la location des voitures et le carburant, l'hôtel avec petit-déjeuner le jour 1, soit le 28 mai à Pescara, et les jours 11 et 12, soit le 7 et 8 juin, à Palombaro, la demi-pension les jours 2 à 6 à Sant'Eufemia a Maiella, soit du 29 mai au 2 juin, et les jours 7 à 10, soit du 3 au 6 juin, à Passo Godi.

**N'incluant pas** : le dîner du premier soir et des soirs 11 et 12, les repas de midi pris en pique-nique, les en-cas et boissons, les entrées éventuelles sur des sites ou des musées, les transports de Paris à Pescara et retour.

## Transport

**J1, mercredi 28 mai 2024. Trajet Paris – Pescara** : on peut passer par la Suisse ou par le tunnel de Modane. Pour l'instant, la voie ferrée est coupée dans la vallée de la Maurienne. Le trajet Paris-Milan prend environ 8h avec la SNCF, car le trajet en train est assuré entre Saint-Jean-de-Maurienne et Oulx par un trajet en bus.

En passant par Bâle, Lugano et Milan, vous pouvez prendre le TGV Lyria, puis des trains suisses, qui vous amènent à Milan plus rapidement (mais c'est plus cher) et vous pouvez même arriver à 19h57 à Pescara.

Pour faire des économies, en attendant que le tunnel soit enfin accessible en train depuis Paris, vous pouvez prendre un TER pour Mulhouse, puis des trains régionaux suisses pour Bâle ville, puis Lucerne, puis Arth-Goldau, puis Milano Centrale. Il faut ensuite viser le train de Milan à Pescara en Frecciarossa : 17h30 – 21h48 (sauf si vous avez prévu d'arriver à Pescara à 19h57). Il y a un train de nuit, mais il arrive à 4h00 du matin à Pescara !

Espérons que nous pourrions passer par le tunnel de Modane (il m'a été dit que ces espoirs étaient sans fondements, étant donné la météo depuis un an et l'état de la montagne au-dessus de la voie ferrée) et que nous pourrions profiter des prix bas qu'offre la concurrence entre SNCF et Trenitalia.

Déjeuner et dîner à votre charge, tirés de votre sac et pris dans le train pour ce premier jour.

**J13, lundi 9 juin : Trajet Pescara – Paris** : Pour le retour de Pescara à Paris, il faut faire la même chose dans l'autre sens. Il y a un train qui quitte Pescara le matin à 10h10 et arrive à 22h42, après plusieurs changements, à Paris en passant par Bâle.

Déjeuner et dîner à votre charge, tirés de votre sac.

Le site des trains suisses est recommandé pour cette recherche : <https://www.sbb.ch/fr>

## Hébergement et repas

Douze nuits, dont une en hôtel avec petit-déjeuner, neuf demi-pensions en hôtel et deux nuits en hôtel avec petit-déjeuner avec un restaurant sur place. Chambres de deux avec deux lits. Pique-niques à votre charge pour les déjeuners.

## Programme



### Avertissement

*Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.*

#### **J1, mercredi 28 mai 2024 : Paris – Pescara**

Nuit et petit-déjeuner au **Phi hôtel Ambra** situé à 500 m de la gare principale de Pescara. Préparer son sac pour la randonnée du lendemain et prévoir un sac souple pour y mettre les affaires inutiles pour celle-ci.

#### **J2, jeudi 29 mai 2024 : Pescara – Deontra (840 m) – Ermitage San Bartoloméo (680 m) – Deontra (840 m) – Sant'Eufemia a Maiella (870 m)**

Récupérer les deux voitures de location à la gare centrale (prévoir les conducteurs munis de leurs permis) et acheter le pique-nique pour le repas de midi.

##### **1. Petite randonnée de découverte du pays pour commencer : Deontra à l'ermitage et retour.**

Transfert en voiture de Pescara à Deontra (55 km, 1h).

Le petit village de Deontra se trouve au-dessus des pentes nord de la vallée d'Orfento qui est profondément creusée dans le massif du Mont Amaro. La randonnée proposée traverse des prairies parsemées de rochers et des zones récemment boisées. Pour arriver à l'ermitage, il faut descendre dans un vallon étroit bien caché. Celui-là est construit dans les falaises qui font face. Le retour se fait par un autre chemin pour pouvoir visiter un petit musée archéologique du paléolithique, selon nos envies et la météo.

*6.5 km ; + 245 m ; - 245 m ; 2h30 ; 9 km-effort ; T1. Itinéraire en aller-retour.*



**Transfert en voiture à notre hébergement [Albergo Parco della Maiella](#), S.Eufemia a Maiella en chambres de deux lits, en 1/2 pension, pour 5 nuits (13,5 km, 20 mn).**

Il y a une boulangerie-épicerie qui vend une base d'épicerie avec charcuterie et fromages.

**J3 à J6, vendredi 30 mai au lundi 2 juin : 4 jours de randonnée parmi les 5 randonnées suivantes :**

## 2. Monte Morrone

Transfert en voiture de S.Eufemia a Maiella à Passo San Leonardo (Parcheggio Hotel Celidonio) pour le départ de la randonnée (11 km et 17 mn).

Les 20 km de la chaîne des Morrone représentent la moitié ouest du massif Maiella. Ils forment l'impressionnant mur nord-est du bassin de Sulmona, culminant à 2 061 m au mont Morrone, recouvert de neige presque toute l'année. C'est une route un peu longue, mais facile, pour monter au mont Morrone, en suivant un vieux chemin muletier à travers une belle forêt de hêtres, puis sur une crête confortable. Les vues sur la vallée de Sulmona et le Mont Amaro sont splendides. La descente sur l'ancien hameau de Roccaramanico est raide.

*16.5 km ; + 875 m ; - 1110 m ; 7h30 ; 26 km-effort ; T2.*



Retour en voiture depuis Roccaramanico (7 km et 12 mn).

Ravitaillement seulement à Sant'Eufemia.

## 3. Vallée d'Orfento

Transfert en voiture à Caramanico : 6 km et 8 mn, où il y a un petit supermarché.

Départ du charmant village de Caramanico (650 m). La Vallée d'Orfento se trouve sous la face raide nord-ouest du Mont Amaro, couverte de forêts et dominée par des falaises rocheuses gris-rose et qui se termine par de beaux pâturages. Elle est magnifique. Avant d'atteindre le village, l'Orfento passe dans des gorges spectaculaires que nous verrons.

*18 km ; + 820 m ; - 820 m ; 7h30 ; 26 km-effort ; T2. Itinéraire en boucle.*



A Caramanico, il est nécessaire de s'inscrire au centre des visiteurs, qui se trouve à 800 m du parking, pour obtenir le permis de parcourir cette vallée. En cas de fermeture du centre, on peut y aller sans permis.

#### 4. Monte Amaro depuis Lama Bianca

Transfert en voiture à Lama Bianca (12 km, 29 mn, route non goudronnée sur 3,5 km, parking au bout de la route).

C'est le deuxième plus haut sommet des Apennins, le toit du massif Maiella. Un dôme isolé, sauvage et exposé. C'est un point à partir duquel on peut observer la plupart des montagnes des Abruzzes. Il est difficile de faire une boucle, même si d'autres voies d'accès existent que celle décrite ci-dessous. C'est la route la plus courte, mais aussi la plus pentue.

8,5 km ; + 1260 m ; - 1260 m ; 6h15 ; 22 km-effort ; T3. Itinéraire en aller et retour.



Ravitaillement seulement à Sant'Eufemia.

#### 5. Crête du Monte Porrara :

Transfert d'une voiture à Campo di Giove (11 km, 16 mn) et l'autre à la gare de Palena (24 km, 31 mn).

C'est l'une des crêtes les plus intéressantes des Abruzzes : étroite, longue et haute, avec peu d'ondulations marquées. La montée régulière depuis la gare de Palena se fait sur d'agréables sentiers muletiers à travers une hêtraie. À l'ouest, vue sur une haute plaine typique des Abruzzes, *l'altopiano Quarto Santa Clara*.

Groupe A partant de Campo di Giove : 15.5 km ; + 1190 m ; - 970 m ; 8h ; 27 km-effort ; T2.



Groupe B de la gare de Palena : 15.5 km ; + 970 m ; - 1190 m ; 7h30 ; 26 km-effort ; T2.



Ravitaillement seulement à Sant'Eufemia.

#### 6. La vallée Alento au-dessus de Serramonacesca

Transfert en voiture à Serramonacesca (40 km, 46 mn).

Cet itinéraire de basse altitude relativement court dans les collines vallonnées d'une vallée ombragée permet de visiter les belles antiquités que sont l'abbatiale San Liberatore et la Tour di Polegro. La route monte lentement au départ, puis la pente s'accroît, le goudron disparaît et le chemin monte dans une forêt silencieuse. Peu avant d'arriver au point le plus haut du jour les arbres s'arrêtent et on pénètre dans des champs. Ensuite le chemin descend vers les ruines de la tour di Polegro, puis dans la vallée au bord de la rivière qui mène à l'abbatiale. Retour facile au point de départ.

9,6 km ; + 330 m ; - 330 m ; 3h45 ; 13 km-effort ; T1. Itinéraire en boucle.



Ravitaillement seulement à Sant'Eufemia.

### J7, mardi 3 juin : de Sant'Eufemia (870 m) à Passo Godi (1560 m)

Transfert en voiture entre S.Eufemia a Maiella et Passo Godi : 79 km, 2h. Hébergement en demi-pension à [Albergo Paradiso](#).

Pas de ravitaillement possible à Passo Godi. Prendre le pique-nique à Sant'Eufemia.

### J7 à J11, du mardi 3 juin au samedi 7 juin : 5 jours de randonnée à choisir parmi les 6 randonnées suivantes

#### 7. La Vallée des Roses

Transfert en voiture à Civitella Alfadena (16 km, 25 mn).

La randonnée la plus populaire dans ce parc national. C'est une ascension sur la crête qui domine le très beau village Civitella. La randonnée combine prairies, forêts de hêtres, pâturages d'altitude, falaises, refuge isolé et une bonne chance de rencontrer des chamois au-dessus de la forêt. Montée par la vallée des Roses et descente par la vallée Jannanghera.

12,5 km ; + 900 m ; - 900 m ; 6h15 ; 22 km-effort ; T2. Itinéraire en boucle.



Minimarket à Civitella.

#### 8. La Terratta

Transfert à Scanno (14 km, 21 mn), qui a un minimarket.

Une boucle à partir de Scanno permettant l'ascension du sommet La Terratta (2 208 m ) dans la belle vallée étroite et silencieuse de la Terratta et après un parcours sur une crête confortable, descente dans une vallée parallèle, jusqu'au point de départ. Le terrain de la vallée de la Terratta justifie le T3. Plusieurs passages de chaos rocheux. Sentiers parfois à chercher, partir par temps clair.

16 km ; + 1240 m ; - 1240 m ; 8h30 ; 29km-effort ; T3. Itinéraire en boucle.



## 9. Serra del Campitello, Monte del Campitello et Monte Godi depuis le passo Godi.

Pas de transfert ce jour.

Une journée de solitude au coeur des montagnes Marsican, un endroit secret très agréable du parc national. Au départ, une route 4X4 monte dans les pâturages et à travers bois en allant de bergerie en bergerie. Au-dessus de celles-ci le sentier se rétrécit, monte et disparaît peu avant d'atteindre la crête reliant la Serra del Campitello au Mont éponyme. Sur celle-ci, des chevreuils et des chamois habitent sur les rebords rocheux. Avant de redescendre vers le col Godi, on peut ou non faire l'ascension du Mont Godi.

**22 km ; + 960 m ; - 960 m ; 9h15 ; 32 km-effort ; T3. Itinéraire en boucle.**



Il est possible de raccourcir cette sortie en faisant seulement l'ascension du Mont Godi.

**12 km ; + 510 m ; - 510 m ; 5h00 ; 17,5 km-effort ; T3. Itinéraire en boucle.**



Il est possible de raccourcir cette sortie sans faire l'ascension du Mont Godi.

**18,5 km ; + 755 m ; - 755 m ; 7h30 ; 26,3 km-effort ; T3. Itinéraire en boucle.**



## 10. Monte Marsicano

Transfert en voiture à Pescasseroli (30 km et 40 mn), plusieurs épiceries.

C'est un magnifique itinéraire vers le sommet du Mont Marsicano, clé de voûte du parc national des Abruzzes. Il permet d'admirer la très belle et reculée vallée di Corte. Il faut du beau temps pour s'orienter lors de la descente de la crête qui est brièvement sans traces. Montée par la vallée di Corte et descente par une autre vallée.

**22 km ; + 1250 m ; - 1250 m ; 10h ; 35 km-effort ; T3. Itinéraire en boucle.**



## 11. Colli Alti et Bassi de Pescasseroli

Transfert en voiture à Pescasseroli (30 km et 40 mn), plusieurs épiceries.

Une exploration des pâturages et des bois qui se trouvent entre les vallées du Haut Sangro et du Filatoppa. Ce circuit facile passe par les collines au-dessus de Pescasseroli, la principale agglomération du parc national des Abruzzes, et se prolonge vers le sud jusqu'à Opi, un ancien village caractéristique perché sur un épaulement rocheux au-dessus de la rivière Sangro. Les collines vides offrent une échappatoire silencieuse à la vallée du Sangro, relativement animée.

*19.6 km ; + 565 m ; - 565 m ; 7h30 ; 26 km-effort ; T2. Itinéraire en boucle.*



## 12. Anversa degli Abruzzi et Castrovalva

Transfert en voiture à Anversa degli Abruzzi et Castrovalva (30 km et 45 mn). Ravitaillement à Scanno en passant.

Cette boucle relie deux anciens jolis villages au nord de la gorge Sagittario qui fait 9 km/ de long. La montée depuis Anversa est raide, mais on en vient vite à bout. Castrovalva est un plus petit village situé dans un cadre remarquable le long d'une crête située au-dessus de la gorge. La randonnée se termine après une descente dans la gorge à Anversa.

*7km ; + 419 m ; - 419 m ; 3h15 ; 11,5 km-effort ; T2. Itinéraire en boucle.*



## J 11, samedi 7 juin soir : de Passo Godi (1560 m) à Palombaro (500 m)

Transfert en voiture à Palombaro (104 km, 2h20). Hébergement dans un hôtel pour 2 nuits avec petit déjeuner. Ravitaillement sur place.

**J12, dimanche 8 juin :** Transfert en voiture à Fara San Martino (7 km et 14 mn).

## 13. Val San Spirito et Val Serviera

Poser une voiture si possible au départ de la gorge menant au Val Serviera pour économiser 150 m en descente et 3 km de distance (soit 32 km-effort et 9h00). Une longue journée d'exploration de deux gorges spectaculaires et sauvages sur le flanc est du massif Maiella. Ce dernier s'élève jusqu'à 2700 m à 25 km

seulement de la mer adriatique.

17 km ; + 1730 m ; - 1730 m ; 10h00 ; 35 km-effort ; T3.



*Il est possible de faire un aller et retour pour aller admirer l'une des deux gorges et raccourcir la journée.*

### J13, lundi 9 juin : Palombaro – Pescara – Paris

Départ de bonne heure (~8h) pour 61 km (1h05) pour la gare ferroviaire de Pescara, afin de rendre les voitures et prendre le train pour Paris.

Train à 10h10 pour Milan.

## Équipement

**Papiers** : carte CAF, carte bancaire internationale ou espèces, carte européenne d'assurance maladie, coordonnées téléphoniques des encadrantes.

**Marche et portage** : Chaussures de moyenne montagne avec une bonne accroche, bâtons recommandés, sac à dos de 30 à 40 litres, gourde ou poche à eau à tuyau de 2 litres.

**Alimentation** : en-cas, eau pour la première journée.

**Vêtements** : Se protéger du froid, du chaud et aussi de la pluie. Maillot de bain et serviette de bain. Bonnet, gants, chapeau de soleil.

**Effets de toilette** : notamment crème contre le soleil. Pharmacie personnelle.

**Sécurité** : sifflet, couverture de survie, lampe frontale, lunettes de soleil.

**Nuitée** : éventuellement bouchons d'oreilles.

*Nous voyagerons en voiture et nous ferons des randonnées à la journée. Cependant, n'emportez pas plus d'un sac à dos, car à 5 dans une voiture nous n'aurons pas la place pour un sac supplémentaire dans les coffres. Ne pas oublier un sac souple pour mettre ce qui ne rentre pas dans le sac à dos de randonnée, lors des transferts en voiture entre deux hôtels.*

## Modalités sanitaires

Chacun devra être en mesure de s'aligner sur les règles sanitaires en vigueur au moment de la sortie.

## En cas d'accident grave

Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles avec le lien suivant :

<https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>.

## Inscription

Sauf mention contraire sur la page de la sortie, la demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de vos règlements ou paiements en ligne. Vous devez impérativement effectuer tous les paiements demandés à l'inscription y compris les paiements différés.

Les places seront attribuées à partir du **vendredi 14 décembre 2024** selon les [règles de priorité](#) du club.

Vous pouvez vous faire remplacer ou annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les [conditions d'annulation et de remboursement](#). À plus de 30 jours du départ, vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.