

Deux réserves naturelles des Abruzzes

du jeudi 25 septembre 2025 au dimanche 5 octobre 2025

Encadrant : [Isabelle Terrail](#)

Niveau : **Moyen+ T3**

Avec accord : **Oui**

En étoile

Effectif maximum : **8**

Hôtel

Attention cette sortie commence en fait le mercredi 24 septembre et se termine le 6 octobre 2025, déplacements inclus.

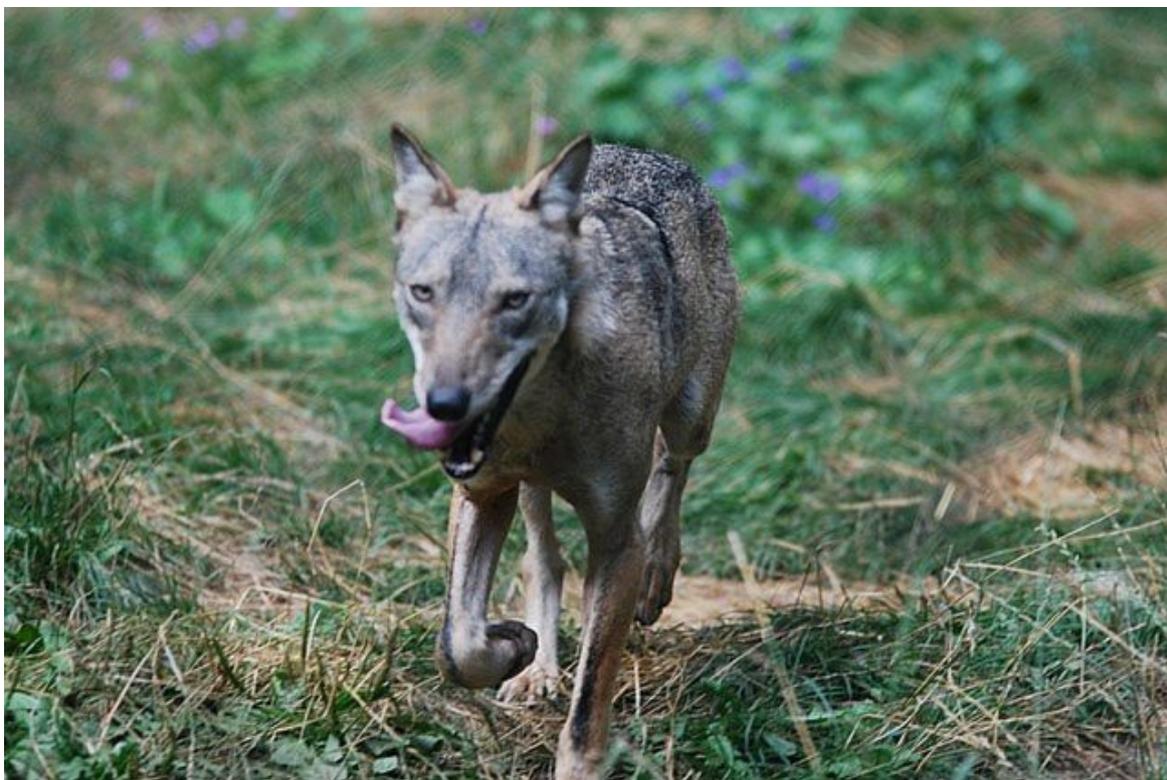


Photo Wikimedia commons. Loup des Abruzzes

Les Abruzzes (en italien Abruzzo) sont une région située dans le centre de l'Italie, bordée à l'ouest par le Latium, au sud par les Pouilles et à l'est par les Marches et la mer Adriatique. Ce territoire est principalement montagneux, avec une grande partie de son territoire occupée par les Apennins, qui offrent des paysages spectaculaires, parfaits pour les amateurs de randonnée et d'activité de plein air. La région se distingue par sa beauté naturelle préservée, notamment grâce aux nombreux parcs nationaux et réserves naturelles, qui abritent une faune variée, notamment des ours bruns, des loups et des chamois. Les montagnes offrent également de charmants villages médiévaux accrochés aux pentes, témoignant d'une riche histoire.

Le parc national du Grand Sasso et Monti della Laga est l'un des plus grands et plus impressionnants parcs naturels d'Italie. Il couvre une superficie de 2 000 kilomètres carrés et inclut les massifs du Grand Sasso et des Monti della Laga, offrant une variété de paysages à couper le souffle, des montagnes majestueuses aux vallées verdoyantes, en passant par des forêts denses. Les montagnes du Sirente et du Velino dominent le parc éponyme avec des altitudes qui varient de 500 à 2 122 m au sommet du Mont Velino. Le parc est une mosaïque de paysages, des crêtes escarpées et des falaises calcaires aux forêts de hêtres, pins et chênes. Les vallées sont parfois profondes et encaissées, tandis que les crêtes offrent des panoramas spectaculaires.

Je vous propose de découvrir le parc national et le parc régional cités avec des randonnées à la journée - il existe deux autres parcs nationaux que nous aurons visités en juin. En fonction du temps, difficile à prévoir six mois à l'avance, nous resterons à des altitudes moyennes pour éviter le mauvais temps des hauteurs, ou nous irons découvrir le pays du haut de quelques uns de ses sommets.

Niveau et esprit

Découvrir un pays inconnu, prendre le temps d'admirer le paysage, se faire plaisir en randonnant 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.

Il vous faudra avoir un niveau technique suffisant et ne pas avoir le vertige. Pour ceux que je ne connais pas, donnez-moi le maximum de détails sur vos compétences techniques, sur vos récentes sorties en montagne que ce soit avec le CAF ou hors 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+.

Chaque randonnée décrite ci-dessous est, en outre, cotée techniquement 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 plus loin 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 les 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.

Participation aux frais

1 050 €

Pour être inscrit dans cette sortie, outre votre bulletin d'inscription, vous devez absolument envoyer au club, ensemble, les 3 chèques, l'un de 350 € encaissé le jour de validation, le deuxième de 350 € encaissé le 17 juin 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 0, soit le 24 septembre à Pescara, la demi-pension les jours 1 à 4 à Castel del Monte, soit du 25 au 28 septembre, les jours 5 à 9, soit du 29 septembre au 3 octobre 2025, à Celano et les jours 10 et 11 à Campo di Giove, soit les 4 et 5 octobre 2025.

N'incluant pas : le dîner du premier soir, 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

Mercredi 24 septembre : Trajet Paris – Pescara :

Prendre les billets de train, soit sur le site de la **SNCF** (aller 6h46, arrivée à 18h47 avec deux changements à Turin et à Bologne), soit sur celui de **Trenitalia** (6h41, arrivée à 18h47 à Pescara avec un changement). Les billets italiens doivent être achetés sur le site de Trenitalia. Il y a une agence Trenitalia dans les locaux de la gare de Paris-Lyon, à l'entrée de celle-ci (en gros sous l'horloge).

Déjeuner et dîner à votre charge, tirés de votre sac pour ce premier jour. Possibilité de dîner en ville à Pescara à votre initiative.

Lundi 6 octobre : Trajet Pescara – Paris :

Pour le retour de Pescara à Paris, **par Trainitalia** il y a un train qui quitte Pescara le matin à 10h11 (arrivée 14h25 à Milan) et arrive à Paris gare de Lyon à 22h18. Par la **SNCF** départ à 10h11 (arrivée à 14h25 à Milan) et ensuite arrivée à Paris gare de Lyon à 22h42, en passant par Zurich et le TGV Lyria.

Déjeuner et dîner à votre charge, tirés de votre sac, pour ce dernier jour.

Hébergement et repas

Douze nuits, dont une en hôtel avec petit-déjeuner, 11 demi-pensions en hôtel. Chambres de deux ou trois avec deux ou trois lits. Pique-niques à votre charge pour les déjeuners.

Programme



Photo : Wikimedia Commons.

Avertissement

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisatrice 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.

Le programme qui suit vous propose une liste de randonnées qui dépasse le nombre de jours sur place, dans laquelle nous piocherons jour après jour.

Mercredi 24 septembre 2025 : 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. Ne pas oublier l'eau.

I. Le parc du gran Sasso et Monti della Laga

J1, jeudi 25 septembre 2025 : Pescara – Rocca Calascio (1 400 m) – Santo Stefano (1 220 m) – Rocca Calascio (1 400 m) – Castel del Monte (1 300 m)

Récupération des deux voitures de location à la gare centrale.

Achat du pique-nique.

Petite randonnée de découverte du pays pour commencer : Rocca Calascio – Santo Stefano et retour.

Transfert en voiture de Pescara à Rocca Calascio (82 km, 1h45).

10 km ; + 250 m ; - 250 m ; 2h45 ; 12,5 km-effort ; T1. Itinéraire en aller-retour.

Une jolie promenade entre deux bijoux du parc national : Santo Stefano, un village médiéval restauré, et le château Rocca Calascio qui offre un point de vue inoubliable et situé au-dessus d'un ancien hameau dont les ruines sont bien conservées.

Transfert en voiture à notre hébergement [Albergo Parco Gran Sasso](#) en chambres de deux ou trois lits, en 1/2 pension, pour 4 nuits (11 km, 17 mn).

Deux épiceries dans le village pour le ravitaillement. Durant le séjour à cet hôtel, nous n'aurons pas accès à d'autres possibilités de ravitaillement, sauf à demander des pique-niques à l'hébergement.

J2 à J4, vendredi 26 septembre au dimanche 28 septembre 2025 : 3 jours de randonnée parmi les 4 randonnées suivantes :

1. Monte Camicia (2 480 m)

Transfert en voiture au refuge de fonte Vetica (1 610 m) : 15 km ; 20 mn.

8 km ; + 950 m ; - 950 m ; 5h00 ; 18 km-effort ; T2/T3.

Nous sommes au pied des deux pics majeurs de la chaîne du Grand Sasso et d'une très belle crête qui relie les deux sommets, le mont Camicia et le mont Prena. De la crête, très belle vue sur la mer adriatique. La face nord du Mont Camicia est vraiment impressionnante. Nous ferons l'ascension du Mont Camicia (2 480 m) en passant par la Selle du Mont Camicia. De là nous pourrons admirer la mer adriatique, le grand Sasso et les dédales rocheux du Mont Prena. Nous monterons par le Mont Tremoggia et nous redescendrons pas le vallon de Vradda.

2. Le sommet ouest du Corno grande (2 912 m)

Transfert en voiture à l'Hôtel Campo Imperatore : 25 km ; 35 mn.

10,5 km ; + 800 m ; - 800 m ; 6h30 ; 19 km-effort ; T3.

C'est le sommet que l'on ne veut pas manquer. Le Corno Grande est le plus haut sommet des Apennins. C'est une montagne massive et complexe comprenant plusieurs pics de plus de 2 800 m. Le point culminant, la cime occidentale (2 912 m), est en effet reliée par une arête très découpée à d'autres sommets, la Torrione Cambi (2875 m), la cime centrale (2 893 m) et la cime orientale (2 903 m).

L'ensemble délimite une face nord immense qui domine de près de 2 000 m les piémonts. Le seul glacier des Apennins et le plus méridional d'Europe, **le glacier du Calderone** (malheureusement largement en train de disparaître), se niche dans le cirque de la face nord.

La première ascension fut accomplie le 19 août 1573.

L'itinéraire retenu est la voie normale d'accès au Corno Grande, il est assez direct, la montée est

raisonnable (800 m).

Prendre le sentier 101 vers la Sella di Monte Aquila (2 331 m), puis continuer vers la sella Del Bracchiaio (2 500 m). Ne pas prendre le sentier 103 de la ferrata Brizio et continuer à droite jusqu'à un vaste replat vers 2 650 m, la Conca degli Invalidi. Continuer ensuite prudemment (ne pas avoir le vertige) sur la trace érodée marquée en rouge et blanc. Ne pas prendre le sentier se dirigeant vers le refuge Carlo Franchetti et continuer à droite sur les gradins conduisant à l'arête nord. Vue grandiose sur les différentes cimes et le glacier Calderone. Descente par le même itinéraire.

3. Campo Pericoli et Pizzo :

Transfert en voiture à l'Hôtel Campo Imperatore : 25 km ; 35 mn.

12 km ; + 750 m ; - 750 m ; 5h30 ; 20 km-effort ; T2. (sans les sommets)

12 km ; + 900 m ; - 900 m ; 6h15 ; 21,5 km-effort ; T3 (avec le sommet de Portella – 2 385 m)

Un grand bassin alpin verdoyant parcouru de dépressions et de multiples sentiers, héritier d'un glacier disparu. L'ascension du Pizzo Cefalone nécessite de suivre une petite section de pierriers sur une pente raide et de passer à travers des rochers en s'aidant quelquefois des mains. On évitera cette ascension. On randonnera entre 2 100 m et 2 385 m.

4. La crête du Mont Bolza

Transfert en voiture au restaurant Ristoro Mucciante : 13 km ; 20 mn.

14,5 km ; + 640 m ; - 640 m ; 21,5 km-effort ; T2.

On parcourt une crête permettant d'admirer les montagnes alentour et aussi un profond canyon d'eau de fonte. Ascension du Mont Bolza (1 927 m) à partir de notre point de départ à 1 500 m. Par beau temps la mer adriatique est visible.

II. Le parc régional Sirente-Velino

J5, lundi 29 septembre 2025 : de Castel del Monte à Celano

Transfert en voiture entre Castel del Monte et Celano : 80 km, 1h30. Hébergement en demi-pension dans l'**Hôtel résidence Il feudo** à Celano.

Un supermarché à Celano.

5. La gorge Celano via la source des Innamorati

Transfert en voiture au départ de la gorge situé à 2 km du village.

Pour ne pas faire un AR, on peut sortir dans les pâturages, si on y a apporté une voiture (13 km , 23 mn).

13,5 km ; 700 m ; - 130 m ; 5h30 ; 19,5 km/Effort ; T2. En sortant en haut de la gorge.

21 km ; 700 m ; - 700 m ; 8h00 ; 28 km/effort ; T2. En aller et retour.

Cette randonnée n'est accessible qu'en cas de sécheresse ou au coeur de l'été. La route mène à la source des Innamorati. La gorge continue encore pendant 6 km et est accessible jusqu'au bout, lorsqu'elle s'ouvre sur des pâturages de la haute plaine d'Arano. C'est un endroit sauvage de toute beauté empli de papillons, de vautours et d'aigles royaux. S'il y a trop d'eau, nous descendrons dans la gorge jusqu'où nous pourrons aller en partant d'Arano.

J6 à J9, du mardi 30 septembre au vendredi 3 octobre : 3 jours de randonnée à choisir parmi les 6 randonnées suivantes et un jour de repos ou d'activités touristiques.

6. Mont Sirente (2 348 m)

Transfert en voiture au chalet Sirente (30 km, 40 mn).

9,5 km ; 1 155 m ; - 1 155 m ; 6h15 ; 21,5 km-effort ; T3.

L'itinéraire proposé est la « voie normale » pour accéder au Mont Sirente (2 348 m). L'ascension se fait par une route directe dans une magnifique hêtraie, contournant les parties les plus raides de la montagne qui s'élève verticalement au-dessus de la plaine. Retour par le même chemin.

7. Monte Velino (2 486 m).

Transfert en voiture au refuge Casale da Monte (1 130 m) : 16 km ; 25 mn, ou au début de la plaine di Pezza (1 530 m) : 18 km petites routes + 5 km route non goudronnée ; 30 mn.

C'est le point culminant de ce parc régional situé dans un superbe cadre subalpin. Il offre des vues spectaculaires. Une partie de l'ascension traverse des paysages alpins et des prairies offrant de magnifiques panoramas.

Trois randonnées sont possibles. L'une longue et l'autre avec moins de distance à parcourir et une troisième de substitution aux deux précédentes.

8.1 Ascension du Monte Velino à partir du refuge Casale da Monte (1 130 m).

15,5 km ; + 1 375 m ; - 1 375 m ; 8h30 ; 30 km-effort ; T3.

Le sentier est bien marqué. Il peut être raide par moment, avec des sections rocailleuses qui demandent de la prudence. Certains passages peuvent être exposés.

8.2 Ascension du Monte Velino à partir de la plaine di Pezza (1 530 m).

19,5 km ; + 1 400 m ; - 1 400 m ; 34 km-effort ; T2.

Le sentier part du piano di Pezza, une large prairie située à environ 1 500 m d'altitude. Il monte progressivement à travers une forêt de pins et de hêtres, qui peut être rocailleuse. Sorti de la forêt, le sentier traverse des alpages et des pentes plus ouvertes avec des vues spectaculaires sur la vallée et les montagnes environnantes. En approchant du sommet la vue s'élargit pour offrir un panorama sur les Apennins et la région alentour. Les montées sont plus douces qu'à partir du refuge Casale da Monte.

8.3 Ascension du Monte Costone (2 271 m)

9 km ; + 750 m ; - 750 m ; 5h00 ; 17 km-effort ; T2.

C'est une ascension de substitution, si la fatigue se fait sentir. La première partie de la montée est commune avec l'ascension du Monte Velino à partir de la plaine di Pezza. Au sommet la vue est dégagée notamment sur le Monte Velino et presque aussi époustouflante.

8. Monte Ocre (2 202 m)

Transfert en voiture à Rocca di Cambio (24 km et 30 mn).

16 km ; + 1 020 m ; - 1 020 m ; 7h30 ; 27 km-effort, T2.

En AR le Mont Ocre fait : 12 km ; + 850 m ; - 850 m ; 6h00 ; 21 m/Effort ; T2. Montée et descente très raides.

Départ du village Rocca di Cambio, situé à 1 433 m d'altitude. C'est le village le plus haut d'Italie en dehors de la zone alpine. Joli centre ancien. La randonnée est une jolie boucle permettant d'atteindre le Mont Ocre en évitant de trop fortes pentes, sauf à en faire l'ascension en aller et retour. Descente bien pentue.

III. Les alentours de Sulmona.

Transfert en voiture à Pettorano sul Gizio : 68 km ; 1h15.

Une supérette.

J10 et J11 : samedi 4 et dimanche 5 octobre, 2 jours de randonnée.

9. Monte Mattone depuis Pettorano sul Gizio

12,5 km ; + 1 030 m ; - 1 030 m ; 6h30 ; 23,5 km/Effort ; T2.

Une expédition fatigante, mais récompensée par la beauté des lieux. Départ et arrivée au très beau village Pettorano sul Gizio, situé sur une crête, au sud-est de Sulmona, à l'entrée des vallées boisées descendant du Mont Genzana. Montée et descente par deux vallées boisées et silencieuses parallèles. S'ajoute l'ascension du Monte Mattone offrant un panorama magnifique sur le sud des Abruzzes.

Transfert à l'Hotel Abruzzo à Campo di Giove : 24 km ; 30 mn.

11. Monte Genzana depuis Pettorano sul Gizio

Transfert en voiture à Pettorano sul Gizio : 24 km ; 30 mn.

20 km ; + 1 750 m ; - 1 750 m ; 11h ; 38,5 km/effort ; T3.

L'ascension de la clé de voûte des montagnes au sud de Sulmona. La randonnée est entièrement dans la réserve naturelle du Mont Genzana et des hauts de Gizio. La montée se fait par une vallée qui s'élève directement de Pettorano et redescend par un épaulement de terrain boisé jusqu'au village. Il y a des chances de rencontrer des sangliers, des chevreuils et peut-être aussi le loup

Nous raccourcirons cet itinéraire en évitant l'ascension du Mont Genzana.

12. Un tour de la vallée du Gizio

Transfert à 2 km de l'entrée de Sulmona :

Une sortie pour les jours de pluie entre 460 m et 1070 m autour de la vallée du Gizio. Peut être raccourcie.

17,5 km ; + 800 m ; - 800 m ; 6h30 ; 24 km/effort; T1 ou T2 avec l'ascension du col.

Cette randonnée suit des chemins parmi les vignes et les champs dans le fond de la vallée et des oliveraies sur les pentes. La montée au col Mitra permet d'avoir de belles vues. Nécessite d'être bien chaussés.

J12, lundi 7 octobre 2025 : Campo di Giove – Pescara – Paris

Départ de bonne heure (~7h) pour 77 km (1h44) pour la gare ferroviaire de Pescara, afin de rendre les voitures et prendre le train pour Paris.

Train à 10h11 pour Milan.

Équipement

Papiers : carte CAF, carte bancaire internationale ou espèces, carte européenne d'assurance maladie, coordonnées téléphoniques de l'encadrante.

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 4 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 18 mars 2025 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.