



Abruzzo Promozione Turismo
 Corso Vittorio Emanuele II, 301 65122 Pescara Italy
 tel. +39.085.429.001 - fax +39.085.298.246
 e-mail info@abruzzoturismo.it

W W W . A B R U Z Z O T U R I S M O . I T



Cicloturismo

Cycle tourism
 Radtourismus
 le Cyclotourisme
 Fietstoerisme





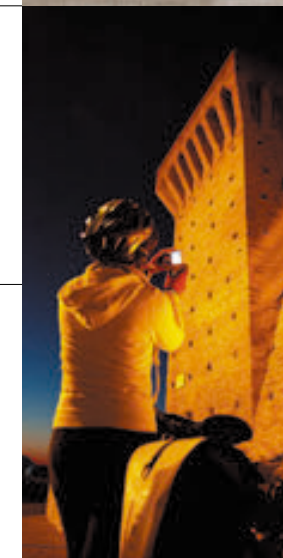
2

Pedalare in Abruzzo
Grandi emozioni
con le due ruote



4

Pedalling in Abruzzo
Great emotions on
the two-wheels



6

Radeln in den Abruzzen
Große emotionen
auf zwei Rädern

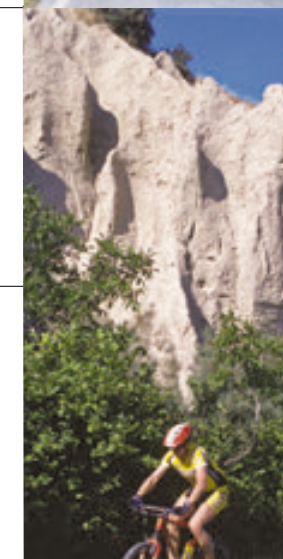
8

Pédaler dans les Abruzzes
Fortes émotions à bicyclette



10

Fietsen in Abruzzo
Emoties op twee wielen



13

Come leggere i tour e Consigli utili
How to read the routes and Helpful advice
Wie man liest strecken und Beratung
Comment lire les itinéraires et Conseils pratiques
The routes lezen en Handige tips

Grandi emozioni con le due ruote

PEDALARE
IN ABRUZZO



In questa pagina, in alto: il centro abitato di Castrovalva;
in basso, San Giorgio (Crognaleto).
Nella pagina a fianco, in alto: pista ciclabile sul lago di Scanno;
in basso: ingresso del Museo Archeologico la Civitella a Chieti.

Il cicloturismo è uno degli sport più adatti per scoprire i mille volti dell'Abruzzo, unicum di ambienti eterogenei, paesaggi che coccolano ed entusiasmano il visitatore che si trova ad intraprendere un viaggio nella nostra Regione.

Un viaggio magari in sella ad una bici, percorrendo il gran numero di strade, soprattutto quelle a carattere locale e dal traffico limitato (rete slow), che permettono un comodo accesso alle aree interne. Un totale di 46 itinerari su strada, dislocati in modo omogeneo nel territorio regionale, con lo scopo di mostrare al turista i variegati panorami geo-morfologici e culturali dell'Abruzzo (Parchi, aree protette, siti storici ed archeologici). I percorsi, di diversa difficoltà e lunghezza, si adattano sia ad un pubblico che ama pedalare tra pianure e colline sia al ciclomane che è sempre alla ricerca di nuovi tracciati per sfide più impegnative.

Quasi tutti gli itinerari proposti partono da centri abitati dove è possibile trovare informazioni turistiche anche sugli autobus nel caso si voglia percorrerne solo un tratto. Le varie tappe di ogni itinerario (tour) sono raggiungibili nell'arco della stessa giornata o, in alternativa, in più giorni qualora si volesse soggiornare nei caratteristici centri storici.

La numerazione dei tour ha inizio dalla costa. Il tour 1, decisamente facile, è quello del Corridoio Verde Adriatico (Ciclovía Adriatica). Questo percorso coincide con il ramo n. 6 della grande rete ciclabile nazionale (Bicitalia) ed è caratterizzato, nella parte settentrionale, dalla presenza di numerose piste ciclabili che attraversano stupende pinete e oltrepassano i principali corsi d'acqua della regione, come nel caso del Ponte del Mare di Pescara, il più esteso ponte ciclopeditone d'Italia.

Da Francavilla al Mare in poi, la costa si fa più alta ed offre interessanti spunti panoramici sui trabocchi; la macchia mediterranea è tutelata in alcune riserve naturali costiere.



I tour che vanno dal 2 al 12 sono quelli che, dalla costa, si inoltrano nella prima fascia collinare, dolce e ondulata, con le valli disposte a pettine e perpendicolari alla linea costiera. Qui, tra campi ora coltivati ora fioriti, spuntano casali e piccoli centri abitati con importanti vestigia del passato (abbazie, santuari, palazzi nobiliari) fino a raggiungere i centri di Giulianova, Mosciano, Notaresco, Atri, Pescara, Chieti, Ortona, Lanciano e Vasto.

Dal 13 al 27 i tour interessano la fascia collinare pedemontana e la parte orientale delle catene montuose dei Monti Gemelli e del Gran Sasso a nord, della Majella al centro e dei Monti Frentani a sud. Si tratta di percorsi medi e difficili che alternano la dolcezza delle colline all'asprezza e alla suggestione delle prime vere salite d'Abruzzo, già toccate dai campioni del ciclismo, come la Majelletta da cui si gode un panorama stupendo.

Dai centri collinari dell'interno tra cui spiccano, per storia e tradizioni artigianali, Civitella del Tronto, Teramo, Castelli, Penne, Popoli,

Guardiagrele, Casoli e Villa S. Maria si arriva nei territori dei Parchi Nazionali del Gran Sasso e dei Monti della Laga e della Majella. Qui i coltivi cedono il posto ai boschi di pino e faggio, le vallate si fanno più solcate e compaiono i primi laghi tra cui quelli di Penne, Casoli e Bomba. A sud le aree del Medio Sangro e dell'Alto Vastese completano il quadro con paesaggi più aspri dalla natura selvaggia e tra i colli spuntano inaspettati, tra le ginestre fiorite, castelli, cascate e torrioni calcarei.

Dal 28 al 41 i tour si inerpicano nella parte interna della regione con le catene della Laga e del Gran Sasso versante occidentale a nord, il Monte Velino, la Majella versante occidentale e i Monti Marsicani a sud. Le montagne, che in questi percorsi sono predominanti, sono inframmezzate da altopiani quali la valle dell'Aterno a nord, la valle Peligna al centro e gli altopiani maggiori a sud, meravigliosi corridoi paesaggistici da percorrere in bici.

Si è all'interno dei quattro parchi abruzzesi, il Gran Sasso-Laga, il Sirente-Velino, la Majella e il Parco Nazionale d'Abruzzo: la natura è più coinvolgente che mai con i suoi boschi, le creste montuose, i valichi e gli eremi disseminati qua e là negli anfratti.

I percorsi sono classificabili da medi a impegnativi e toccano le principali mete storico-naturalistiche come il capoluogo di regione, L'Aquila con l'area dei castelli e l'altopiano delle Rocche, il lago di Campotosto, lo sconfinato altopiano di Campo Imperatore, la valle Peligna con Sulmona, la valle del Sagittario con Scanno e il suo omonimo lago, l'alto Sangro con Pescasseroli, Villetta Barrea e Castel di Sangro, tutti luoghi ricchi di fascino e tradizioni.

Dal 42 al 46 gli itinerari si inoltrano nella Marsica tra la Piana del Fucino, la valle Roveto e il Carseolano. Oltre ad Avezzano, i centri storici di Tagliacozzo, Celano, Balsorano e Carsoli meritano una visita, come pure Alba Fucens, sito archeologico tra i più importanti d'Italia.





Above: Pescara, Ponte del Mare (Sea Bridge).
Below: Campo Imperatore, fonte Vetica (Vetica fount).
On the next page, from the top to the bottom: Castrovalva (Anversa degli Abruzzi) and Valle del Sagittario (Sagittario Valley); Vasto, viewpoint.

Bicycle touring is one of the most suitable sports to discover the thousand faces of Abruzzo, unicum of heterogeneous environments and landscapes which cuddle and thrill any visitor undertaking a tour of our Region.

Maybe a bike tour, a travel over the numerous roads, particularly the local and limited traffic roads (slow network), which allow an easy access to the internal areas. A total of 46 road routes, homogeneously placed in the regional territory, and aimed at showing the tourist Abruzzo's varied geomorphologic and cultural landscapes (Parks, nature reserves, historical and archaeological areas). The routes, different in difficulty and length, are suitable both for cyclists who love plains and hills, and for cycle lovers looking for ever new courses for more demanding challenges. Almost all the suggested itineraries start from built-up areas where it is possible to find tourist information also about the buses, in case only one stretch of the routes is chosen. The different stages of every itinerary (tour) can be reached within a single day or, alternatively, in more days, if a stay in the typical historic centres is preferred. The numbering of the tours starts from the coast. Tour 1, definitely easy, is "Corridoio Verde Adriatico" (Adriatic Green Corridor), "Ciclovia Adriatica" (Adriatic Cyclerroute). This route coincides with branch n. 6 of the great national cycle network ("Bicitalia") and is characterized, in its northern part, by the presence of several cycle lanes which cross wonderful pinewoods and go beyond the main streams of the region, as with Pescara's "Ponte del Mare" (Sea Bridge), Italy's longest cycle-pedestrian bridge. From Francavilla al Mare onwards, the coast becomes higher; thus offering interesting panoramic views of the "trabocchi"; maquis is protected in some coast nature reserves. The tours ranging from 2 to 12 are those that, starting from the coast, enter the first hilly strip, gentle and undulating, with the valleys laying diagonally and perpendicularly to the coast line.



Here, among cultivated and flowery fields, farmhouses and small built-up areas with relevant historical relics (abbeys, sanctuaries, nobile palaces) emerge, until Giulianova, Mosciano, Notaresco, Atri, Pescara, Chieti, Ortona, Lanciano, and Vasto are reached. The tours ranging from 13 to 27 belong to the piedmont hilly strip with the eastern part of the mountain chains "Monte Gemelli" and "Gran Sasso" to their North, "Majella" in the centre, and "Monti Frentani" to their South. They are intermediate and difficult routes which alternate the gentleness of the hills with the roughness and fascination of Abruzzo's first real climbs, already experienced by cycling champions, such as "Majelletta", from which a wonderful panorama can be enjoyed. From the internal hilly centres, among which Civitella del Tronto, Teramo, Castelli, Penne, Popoli, Guardiareale, Casoli, and Villa S. Maria stand out for their history and handcraft traditions, it is possible to reach the territory belonging



to the National Parks of Gran Sasso, Monti della Laga, and Majella. Here the cultivated lands give way to pine and beech woods, the valleys become more furrowed and the first lakes emerge, such as those of Penne, Casoli, and Bomba. To the South, the areas of "Medio Sangro" and "Alto Vastese" complete the picture with rougher and wilder landscapes and castles, falls, and calcareous donjons unexpectedly peep out among the hills and the brooms. The tours ranging from 28 to 41 climb the internal part of the region with the mountain chains of "Laga" and the west slope of "Gran Sasso" to the North, "Monte Velino", the west slope of "Majella", and "Monti Marsicani" to the South. The mountains, which prevail in these routes, are interspersed with uplands such as "Valle dell'Aterno" to the North, "Valle Peligna" in the centre, and the bigger uplands to the South, amazing panoramic corridors for cyclists. Here one finds himself within the four Abruzzo's parks, "Gran Sasso-Laga", "Sirente-Velino", "Majella", and "Abruzzo National Park"; the nature is all the more engrossing with its woods, ridges, passes, and hermitages scattered around among the gorges. The routes are here intermediate and difficult and reach the main historical and natural sights such as the regional capital, L'Aquila, with its castle area, and the "Rocche" upland, lake "Campotosto", "Campo Imperatore" boundless upland, "Peligna" valley with Sulmona, "Sagittario" valley with Scanno and its homonymous lake, "Alto Sangro" with Pescasseroli, Villetta Barrea, and Castel di Sangro, which are all places full of charm and traditions. The routes ranging from 42 to 46 enter the Marsica, among "Piana del Fucino", "Roveto" valley, and Carsoli area. In addition to Avezzano, the historic centres of Tagliacozzo, Celano, Balsorano, and Carsoli are surely worth a visit, as well as Alba Fucens, one of Italy's most important archaeological sites.

PEDALLING IN ABRUZZO

Great emotions on the two-wheels

Große Emotionen auf zwei Rädern



Oben: Die Kathedrale von San Giustino.
Unten: Der See von Barrea.
Auf der Seite daneben, von oben nach unten: Amiternum, San Vittorino (L'Aquila); Pescara, Strandpromenade Papa Giovanni XXIII.

Der Radtourismus ist eine der am besten geeigneten Sportarten um die vielen Gesichter der Abruzzens zu entdecken, einzigartig mit den abwechslungsreichen Landschaften, die den Besucher begeistern, wenn er eine Reise in unsere Region unternimmt.

Eine Reise auf dem Sattel eines Fahrrads auf der großen Anzahl von Straßen, vor allem Nebenstraßen mit geringem Verkehr; auf denen man bequem ins Landesinnere kommt. Insgesamt 46 Radtouren auf den Straßen, die im gesamten Gebiet verteilt sind und dem Touristen die vielseitigen landschaftlichen und kulturellen Aspekte der Abruzzens (Parks, Landschaftsschutzgebiete und archäologische Ausgrabungsstätten). Die Touren, unterschiedlich schwierig und lang, eignen sich sowohl für Radfahrer, die Ebene und Hügel lieben, als auch für Radfahrer, die stets auf der Suche nach neuen und anspruchsvollen Wegen sind. Fast alle Touren beginnen in Ortsgebieten, wo man Touristeninformationen bezüglich Autobussen bekommen kann, falls man nur einen Weg mit dem Fahrrad zurücklegen will.

Die verschiedenen Etappen jeder Tour können an einem Tag gefahren werden oder eventuell auch an mehreren Tagen, falls man in einer der historischen Städte bleiben möchte.

Die Nummerierung der einzelnen Touren beginnt an der Küste. Die Tour Nr. 1, zweifellos leicht, geht am Meer; an der Adria, entlang der sogenannte Adria Radweg. Dieser Weg trifft auf den Weg Nr. 6 des nationalen Radwegnetzes (Bicitalia) und besteht im nördlichen Teil aus zahlreichen Radwegen, die durch wunderbare Pinienwälder und über Flüsse führen, wie zum Beispiel über die Brücke des Meeres in Pescara, die längste Brücke für Radfahrer in Italien. Ab Francavilla wird die Küste steiler und bietet interessante Aussichtspunkte auf die "trabocchi", Pfahlbauten zum Fischen auf dem Meer. Die Küstenlandschaft ist an einigen Stellen unter Naturschutz gestellt.

Die Touren. 2 bis 12 gehen von der Küste in die dahinter liegende sanfte Hügellandschaft mit Tälern, die sich kammartig ausbreiten. Hier,



zwischen bewirtschafteten und brachen Feldern, liegen Bauernhöfe und kleine, einst wichtige Orte (Abteien, Wallfahrtskirchen, Gebäude von ehemaligen Adelsfamilien) bis hin zu Städten wie Giulianova, Mosciano, Notaresco, Atri, Pescara, Chieti, Ortona, Lanciano und Vasto. Die Touren 13 bis 27 führen in das Hügelland, das den Bergen vorgelagert ist, und in den Ostteil der Bergketten der Monti Gemelli und des Gran Sasso im Norden, der Maiella in der Mitte und der Monti Frentani im Süden. Die Touren sind mittelmäßig bis schwierig und wechseln zwischen sanften Anstiegen und steilen Auffahrten ab, die schon von wahren Meistern des Radsports befahren worden sind. Dazu gehört unter anderem die Maielletta, von der man eine wunderbare Aussicht genießt. Von den auf Hügel gelegenen Städten, von denen wegen ihrer Geschichte und Handwerkstradition Civitella del Tronto, Teramo, Castelli, Penne, Popoli, Guardiagrele, Casoli und Villa S. Maria zu nennen sind, kommt man in die Gebiete der Nationalparks des Gran Sasso und Monti della Laga und der Maiella. Hier machen

die Felder den Pinien- und Buchenwäldern Platz, die Täler sind tief gefurcht und hier sind auch die Seen von Penne, Casoli und Bomba. Im Süden werden die Landschaften entlang des Flusses Sangro und im Hinterland von Vasto steiler und rauer und inmitten der Hügel erscheinen unerwartet zwischen blühendem Ginster Burgen, Wasserfälle und turmähnliche Formen im Kalkgestein.

Die Touren 28 bis 41 steigen im Landesinneren zur Westseite der Bergketten der Monti della Laga und des Gran Sasso im Norden an, zum Monte Velino und zur Westseite der Maiella und der Monti Marsicani im Süden an.

Die Berge, die bei diesen Touren dominieren, werden von Hochebenen durchzogen wie das Aterno Tal im Norden, das Peligna Tal in der Mitte und die größten Hochebenen befinden sich im Süden und sind wunderbare Landstriche zum Radfahren. Wir befinden uns hier inmitten der 4 Parks der Abruzzens, Gran Sasso-Laga, Sirente-Velino, Maiella und der Nationalpark der Abruzzens: die Natur zeigt sich in all ihrer Pracht mit ihren Wäldern, Gipfeln, Bergübergängen und abgelegenen Einsiedeleien.

Die Touren sind mittelmäßig bis anspruchsvoll und führen an den landschaftlich und geschichtlich wichtigsten Orten vorbei wie die Hauptstadt der Abruzzens L'Aquila, Burgen und die Hochebene der Rocche, der See von Campotosto, die unendliche Hochebene von Campo Imperatore, das Peligna Tal mit der Stadt Sulmona, das Tal des Sagittario mit dem Städtchen Scanno und dem gleichnamigen See, das Gebiet des oberen Sangro mit den Städten Pescasseroli, Villetta Barrea und Castel di Sangro, faszinierende und traditionsreiche Orte.

Die Touren 42 bis 46 führen in das Gebiet der Marsica und in die Ebene des Fucino, das Roveto Tal und Carseolano. Neben Avezzano sind auch die Orte Tagliacozzo, Celano, Balsorano und Carsoli einen Besuch wert, ebenso wie Alba Fucens, eine der wichtigsten archäologischen Ausgrabungsstätten von Italien.





En haut: Sulmona, Piazza Garibaldi.
En bas: Guardiagrele, Santa Maria Maggiore.
À la page à côté, de haut en bas: Pineto; San Salvo, piste cyclable.

Le cyclotourisme est un des sports plus appropriés pour découvrir les mille aspects des Abruzzes, cas unique pour ses milieux hétérogènes, ses paysages qui câlinent et enthousiasment le visiteur qui entreprend un voyage dans notre région.

Un voyage peut-être à vélo, en parcourant un grand nombre de routes, surtout celles à caractère locale et à la circulation limitée (réseau routier lent), qui permettent un accès facile aux zones internes. Au total 46 itinéraires sur route, répartis de façon homogène sur le territoire régional, dans l'intention de montrer au touriste les panoramas variés géomorphologiques et culturels des Abruzzes (Parcs, zones protégées, endroits historiques et archéologiques). Les itinéraires, de différente difficulté et longueur, s'adaptent soit à un public qui aime pédaler sur les plaines et les collines soit au cyclo amateur qui est toujours à la recherche de nouveaux parcours pour des défis plus importants.

Presque tous les itinéraires proposés partent de centres habités où on peut trouver des informations touristiques même sur les autobus si on veut en parcourir seulement une partie. On peut arriver aux différentes étapes de chaque itinéraire au cours de la journée ou si on veut séjourner dans les vieilles villes typiques.

La numérotation des parcours commence par la côte. Le parcours numéro 1 vraiment facile, est celui du couloir vert Adriatique (Piste cyclable Adriatique). Ce parcours correspond à la branche n°6 du grand réseau cyclable national (Bic Italia) et il est caractérisé, dans la partie septentrionale, par la présence de nombreuses pistes cyclables qui traversent de magnifiques pinèdes et des cours d'eau principaux de la région comme le Pont de la mer de Pescara, qui est le pont le plus grand d'Italie pour les cyclistes et les piétons. A partir de Francavilla Al Mare, la côte devient plus imposante et offre d'intéressantes vues panoramiques sur les falaises, le maquis méditerranéen est protégé dans certaines réserves naturelles côtières. Les parcours qui vont du n°2 au n°12 sont ceux qui, à partir de la côte, s'avancent dans la



première zone collinaire, douce et ondulée, avec ses vallées disposées en épi perpendiculaires à la côte. Là, parmi les champs tantôt cultivés tantôt fleuris, paraissent des hameaux et des petits villages habités riches d'importants vestiges du passé (Abbayes, sanctuaires, palais nobiliaires) jusqu'à rejoindre les villes de Giulianova, de Mosciano, de Notaresco, d'Atri, de Pescara, de Chieti, d'Ortona, de Lanciano et de Vasto.

Du n° 13 au n° 27 les parcours intéressent la zone collinaire qui est au pied de la montagne et la partie orientale des chaînes montueuses des Monts Gemelli et du Grand Sasso au nord, de la Majella au centre et des Monts Frentani au sud. Il s'agit d'itinéraires moyens et difficiles qui alternent la douceur des collines à l'âpreté et au charme des vraies premières montées des Abruzzes, déjà atteintes par les champions du cyclisme, comme la Majelletta d'où on peut jouir d'un panorama magnifique. A partir des centres collinaires de l'intérieur où se distinguent par leur histoire et par leurs traditions artisanales les villes de Civitella Del Tronto, Teramo, Castelli, Penne, Popoli, Guardiagrele, Casoli et Villa S.Maria on



se retrouve dans les territoires des Parcs Nationaux du Grand Sasso et des Monts de La laga et de la Majella. Ici les terrains cultivés cèdent la place aux forêts de pins et d'hêtres, les vallées sont plus sillonnées et les premiers lacs apparaissent comme ceux de Penne, Casoli et Bomba. Au sud, les zones du Moyen Sangro et de la zone haute de Vasto complètent le cadre avec des paysages plus âpres à la nature sauvage et parmi les cols naissent inattendus, au milieu des genêts fleuris, des châteaux, des cascades et des donjons calcaires.

Du n°28 au n°41 les parcours gravissent la partie intérieure de la région avec les chaînes de la Laga et du Grand Sasso sur le versant occidental au nord, le Mont Velino, la Majella sur le versant occidental et les Monts Marsicani au sud. Les montagnes, qui sont prédominantes sur ses itinéraires, sont entrecoupées de hauts plateaux comme la vallée de l'Aterno au nord, la vallée Peligna au centre et les hauts plateaux majeurs au sud, merveilleux couloirs de paysages à parcourir à vélo. Dans les quatre parcs des Abruzzes: le Grand Sasso-Laga, le Sirente -Velino, la Majella et le parc National des Abruzzes: la nature est plus passionnante que jamais avec ses bois, ses crêtes montueuses, ses cols et ses monastères éparpillés ici et là dans les anfractuosités. Les parcours peuvent être classés comme moyens et difficiles et ils touchent les destinations principales historiques -naturalistes comme le chef-lieu de la région, L'Aquila avec ses châteaux et le haut plateau des Roches, le lac de Campotosto, le haut plateau infini de Campo Imperatore, la vallée Peligna avec la ville de Sulmona, la vallée du sagittaire avec la ville de Scanno et son homonyme le lac de Scanno, la zone du haut Sangro avec Pescasseroli, Villetta Barrea et Castel de Sangro, qui sont des lieux riches de charme et de mystère.

Du n°42 au n° 46 les itinéraires progressent dans la Marsica entre la plaine du Fucino, la vallée Roveto et le Carseolano. En plus d'Avezzano, les vieilles villes de Tagliacozzo, Celano, Balsorano et Carsoli méritent une visite ainsi qu'Alba Fucens qui est une des localités archéologiques la plus importante d'Italie.

PEDALER DANS LES ABRUZZES

Fortes émotions à bicyclette

Emoties op twee wielen

FIETSEN IN ABRUZZO



Het fietstoerisme is een van de meest geschikte sporten om het veelzijdige hart van Abruzzo te ontdekken, een grillige omgeving enig in zijn soort, met stimulerende schilderachtige panorama's, waarvan de bezoeker die door onze regio reist met volle teugen kan genieten.

Een reis, wellicht per fiets, vele straten doorkruisend, vooral die met lokaal en beperkt verkeer, de zogenaamde slow-nets, waar randzones zijn verbonden met het buitengebied. Een totaal van 46 routes, in gelijke mate over het regionaal grondgebied verspreid, zullen de fietser laten genieten van de diversiteit van het natuurlijke geomorfologische en culturele landschap van Abruzzo (parken, beschermde gebieden, historische en archeologische sites). De routes, variërend in lengte en moeilijkheidsgraad, zijn zowel geschikt voor tweewielers die houden van laagvlaktes en hellingen, als voor sportieve fietsers die steeds op zoek zijn naar nieuwe fietsroutes en grotere uitdagingen. Bijna alle aangeboden rondritten starten in de stadskernen waar toeristische informatie kan verkregen worden, ook in verband met de autobuslijnen, voor het geval dat u slechts een deel van het parcours wenst aan te pakken. De verschillende etappes van elk parcours (rondrit) kunnen in een dag worden afgelegd of in meerdere dagen indien u in de oude stadjes wenst te verblijven.

De fietsroutes zijn genummerd en beginnen aan de kust. Het parcours 1, heus gemakkelijk, is het parcours van de Corridoio Verde Adriatico (Ciclovia Adriatica), een fietspad langs de Adriatische kust. Het valt samen met de ader nr. 6 van het grote nationale fietsnetwerk (Bicitalia), in het noordelijk deel gekenmerkt door een groot aantal fietspaden, die prachtige dennenbossen doorkruisen en de voornaamste rivieren van de regio overschrijden, zoals de Ponte del Mare di Pescara, de grootste fiets- en wandelbrug van Italië. Vanaf Francavilla al Mare ligt de kuststrook hoger en op de uitstekende plekjes kan het prachtig panorama worden bewonderd; er zijn enkele natuurlijke reserves langs de kust waar de mediterrane vegetatie is beschermd. De parcoursen van nr. 2 tot 12 gaan van de kust naar de zachtglooiende heuvels, van elkaar geschei-

Boven: Villa Petto (Colledara).
Onder: Nationaal Park Gran Sasso.
Op de pagina hiernaast, van boven naar onder: Guardiagrele, largo Nicola da Guardiagrele; Tortoreto, kust.

den door valleien die in de vorm van een kam loodrecht op de kustlijn liggen. Hier ontspruiten tussen de velden, nu eens verbouwd dan weer vol bloemen, plattelandshuizen en gehuchten met belangrijk sporen uit het verleden (kloosters, bedevaartplaatsen, adellijke verblijven) en langs deze weg bereikt u de gemeentes Giulianova, Mosciano, Notaresco, Atri, Pescara, Chieti, Ortona, Lanciano en Vasto.

De parcoursen van nr. 13 tot 27 gaan over de heuvels aan de voet van de bergen en over het oostenlijk deel van de bergketens van de Monti Gemelli en de Gran Sasso in het noorden, de Majella in het centrum en de Monti Frentani in het zuiden. Het zijn parcoursen met een middelzware moeilijkheidsgraad, bereiden door veel wielrennerkampioenen, waar zacht glooiende heuvels zich afwisselen met de eerste steile suggestieve bergwegen van Abruzzo zoals Majelletta waar een fantastisch landschap kan aanschouwd worden. Van de kleine heuvelstadjes, zoals Civitella del Tronto, Teramo, Castelli, Penne, Popoli, Guardiagrele, Casoli en Villa S. Maria die door hun geschiedenis en ambachtelijke tradities de aandacht trekken, bereikt de fietser de grondgebieden van de Nationale Parken van het Gran Sasso gebergte en van de Monti della Laga en della Majella. Hier gaan de akkers over in dennen- en beukenbossen, zijn nu de valleien in het landschap gegroefd en verschijnen de eerste meren zoals het meer van Penne, Casoli en Bomba. Ten zuiden vervollenden de gebieden van Medio Sangro en Alto Vastese, met hun woeste landschappen en wilde natuur, het programma. Tussen de heuvels en bloeiende steekbrem rijzen er onverwachts kastelen of wordt u verrast door watervallen en kalkstenen slottorens.

De parcoursen van nr. 28 tot 41 klimmen in de binnenstreek van de regio westwaarts omhoog waar zich noordelijk de bergketens van Laga en Gran Sasso, westelijk de Monte Velino, de Majella en zuidelijk de Monti Marsicani bevinden. De routes worden overheerst door de bergen die nu en dan plaats maken voor plateaus zoals de "valle dell'Aterno" in het noorden, de "valle Peligna" in het centrum en de "altopiani maggiori" in het zuiden, heerlijk landschapschoon waarvan u al trappend zult kunnen



genieten. U bevindt zich hier te midden van de vier parken van Abruzzo, de Gran Sasso-Laga, de Sirente-Velino, de Majella en het Nationaal Park van Abruzzo: de natuur met haar bossen, bergkammen, passen en kluzenaarsverblijven, hier en daar tussen de rotsspleten gezaaid, is meer dan ooit boeiend. De fietsroutes zijn middelzwaar en bereiken de voornaamste bestemmingen met naturalistisch en historisch karakter zoals de hoofdstad van de regio, L'Aquila met haar kastelen en het plateau Rocche, het meer van Campotosto, het eindeloos plateau van Campo Imperatore, de vallei van Peligna met Sulmona, de vallei van Sagittario met Scanno en het gelijknamige meer, de hoge Sangro met Pescasseroli, Villetta Barrea en Castel di Sangro, plaatsen vol van charme en tradities. De parcoursen van nr. 42 tot 46 kronkelen door Piana del Fucino, de valle Roveto en de Carseolano. Behalve Avezzano, zijn tevens de historische centra Tagliacozzo, Celano, Balsorano en Carsoli een bezoek waard, evenals Alba Fucens, een van de belangrijkste archeologische sites in Italië.





Step 1

Scegliere il tour d'interesse sulla cartina riassuntiva.

Choose the tour you are interested in from the resumptive map.

Wählen Sie die Tour nach Ihrem Interesse auf der Karte.

Choisir le tour qui intéresse sur la carte récapitulative-étape.

De tour kiezen op de samenvattende kaart.



Step 2

Analizzare il grado di difficoltà del percorso.

Analyse the level of difficulty of the route.

Machen Sie sich den Schwierigkeitsgrad der Tour klar.

Analysér la degré de difficulté du parcours-étape.

De moeilijkheidsgraad van het parcours analyseren.



Come leggere i Tour

La classificazione degli itinerari è stata fatta tenendo conto della lunghezza del percorso, del dislivello, della pendenza media e della pendenza massima. Il tour facile è identificato con il cerchietto verde, quello medio è identificato con il cerchietto azzurro, l'impegnativo è identificato con il cerchietto rosso. Una differente taratura dei contachilometri delle biciclette potrebbe produrre misurazioni leggermente diverse riguardo il dato della distanza totale, pertanto si raccomanda di considerare anche le distanze parziali. Ogni itinerario è corredato da dati tecnici relativi alla lunghezza, ai dislivelli, all'altimetria, al Roadbook con alcune coordinate GPS. Per utilizzare gli itinerari con il navigatore satellitare, si consiglia di scaricare i file GPX dal portale della Regione su www.abruzzoiturismo.it/cicloturismo.html.

Consigli utili

Gli itinerari proposti spesso costeggiano i monumenti e le aree naturalistiche più importanti della nostra Regione. Il viaggiatore volta per volta sceglierà di visitare le attrattive che più lo interessano, seguendo la segnaletica presente sul posto. Alcuni percorsi sono sconsigliati in certi periodi dell'anno, come in inverno, per la presenza di tratti ghiacciati e/o innevati nelle zone montane e in estate per alcune zone poco ombreggiate nelle aree collinari e costiere. Si raccomanda quindi di informarsi sulle condizioni stradali e atmosferiche prima di mettersi in viaggio. Alcuni centri hanno istituito aree ZTL (zone a traffico limitato), segnalate con appositi cartelli: in tal caso è consigliabile procedere con la bici a mano e prestare attenzione ai sensi unici. Si sconsiglia di percorrere strade secondarie o alternative a quelle indicate, in quanto non testate. Abruzzo Promozione Turismo declina in merito ogni Sua responsabilità.

Si raccomanda l'uso del casco e il rispetto delle norme stradali. Per gli itinerari impegnativi, si può valutare la possibilità di realizzarli in due o più giorni, facendo tappa nelle strutture ricettive lungo i tragitti (informazioni presso i punti di Informazione e Accoglienza Turistica I.A.T.).

How to read the routes

The routes were classified according to their length, rise, and medium and maximum slope. Easy tours are marked with a green circllet, the intermediate ones with a blue circllet, and the difficult ones with a red circllet.

A different calibration of cyclometers may indicate measurements slightly different from the total distance datum, it is therefore recommended to take into account also the partial distances.

Every route is supplied with technical data relating to its length, rise, altimetry, and Roadbook, with some GPS coordinates.

In order to use the routes with the satellite navigator, it is advised to download the GPX files from the site of the Region at www.abruzzoiturismo.it/cicloturismo.html.

Helpful Advice

The suggested routes often run along our Region's most important monuments and natural areas. The visitor can choose every time to visit the sights he/she is more interested in, following the signposting. Some routes are not recommended in some periods of the year, such as in Winter, because of iced and/or snowy stretches in the mountain areas and in Summer because of some areas not very shady in the hilly and coastal areas. It is therefore recommended to inquire about the road and weather conditions before leaving. Some centres introduced "ZTL" (Limited Traffic Areas), signalled through special signs: in these cases it is recommended to carry the bike by hand and pay attention to one-way streets.

It is not recommended to travel over streets which are different from or alternative to those suggested, since they were not tested. "Abruzzo Promozione Turismo" denies any liability for it.

The use of the crash helmet and the observance of road regulations are recommended. As for the difficult routes, it is possible to cover them in two or more days, stopping off in the accommodation facilities along the routes (for information visit the "I.A.T." (Tourist Reception and Information) points).



2

3

4

Step 3

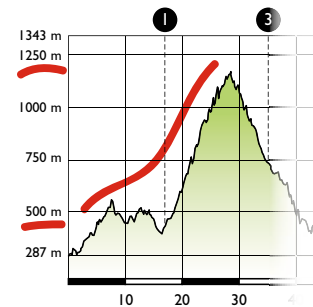
Valutare dislivelli e pendenze in base alle proprie condizioni fisiche.

Evaluate rises and slopes according to your physical conditions.

Bewerten Sie Höhenunterschiede und Steigungen gemäß Ihrer körperlichen Verfassung.

Évaluer les dénivellations et les pentes en tenant compte de ses conditions physiques.

Hellingen en hoogteverschillen evalueren naargelang uw fysieke conditie.

**Step 4**

Individuare sulla cartina le emergenze da visitare.

Identify the emergencies on the map.

Bestimmen Sie auf der Karte die Sehenswürdigkeiten.

Repérer sur la carte les lieux importants à visiter.

Op de kaart bepalen wat u wilt bezoeken.

**Step 5**

Se vuoi puoi scaricare il percorso scelto dal sito della Regione Abruzzo.

If you want, you can download the chosen route from Abruzzo Region's website.

Wenn Sie wollen können Sie den Weg von der Website der Region Abruzzo herunter laden.

Si vous voulez, vous pouvez télécharger le parcours du portail de la région des Abruzzes.

De gekozen route kan van de site Regione Abruzzo gedownload worden.

**Step 6**

... e caricare il percorso sul proprio navigatore satellitare.

... and load it onto your satellite navigator.

... und auf Ihren Satellitennavigators laden.

... et le charger sur votre navigateur satellite.

... en naar uw satellitnavigator overgebracht worden.

**Die Klassifizierung der Touren**

Bei der Klassifizierung der Touren wurde die Weglänge, der Höhenunterschied, das durchschnittliche und das maximale Gefälle berücksichtigt. Die leichte Tour ist mit einem grünen Kreis gekennzeichnet, die mittelschwere Tour mit einem blauen Kreis und die anspruchsvolle mit einem roten Kreis. Eine unterschiedliche Eichung des Kilometerzählers am Fahrrad könnte von der angegebenen Distanz abweichen, deshalb ist es ratsam auch die Teilentfernungen zu berücksichtigen. Für jede Tour sind die technischen Daten angegeben wie Entfernung, Höhenunterschied, Höhe und Roadbook mit den Koordinaten GPS. Zur Benutzung der Satellitennavigation für die Wege ist es ratsam einen Blick auf die Website der Region zu werfen: www.abruzzoturismo.it/cicloturismo.html.

Nützliche Ratschläge

Die empfohlenen Touren führen oft an wichtigen Monumenten und Landschaftsgebieten unserer Region vorbei. Der Radreisende kann von Mal zu Mal entscheiden ob er die Sehenswürdigkeiten besichtigen will und kann sich dabei an die Hinweise halten, die an Ort und Stelle vorhanden sind. Es ist ratsam einige Touren in bestimmten Jahreszeiten zu unterlassen, zum Beispiel im Winter, da in den höher gelegenen Gebieten Eis oder Schnee auf den Straßen liegen kann. Im Sommer ist von Wegen, die wenig Schatten bieten, abzuraten. Es empfiehlt sich auf jeden Fall sich über den Straßenzustand und die Wetterlage vor der Abreise zu informieren. In einigen Städten gibt es verkehrsfreie Zonen (ZTL), sie sind mit Hinweistafeln gekennzeichnet: in diesem Fall ist es ratsam das Fahrrad zu schieben und auf Einbahnstraßen zu achten.

Es ist nicht ratsam auf Nebenstraßen oder alternativen Wegen zu fahren, da sie von uns nicht ausprobiert wurden. Abruzzo Promozione Turismo übernimmt in diesem Fall keine Haftung.

Es ist ratsam den Fahrradhelm zu benutzen und die Verkehrsregeln zu beachten. Für die anspruchsvollen Touren besteht die Möglichkeit sie in 2 oder mehr Tagen zurückzulegen und dabei die Übernachtungsmöglichkeiten in Anspruch zu nehmen, die Sie entlang der Wege finden. (Informationen bekommen Sie bei der Touristeninformation, I.A.T.)

Comment lire les itinéraires

Le classement des itinéraires a été fait en tenant compte de la longueur du parcours, de la dénivellation, de l'inclinaison moyenne et de l'inclinaison maximum. Le parcours facile est identifié avec un petit cercle vert, le moyen est identifié avec un petit cercle bleu, le plus difficile est identifié avec un petit cercle rouge. L'étalonnage différent des comptes-kilomètres des bicyclettes pourra produire des mesurages légèrement divers par rapport à la donnée de la distance totale, donc on conseille de considérer même les distances partielles. Chaque itinéraire est accompagné de données techniques qui concernent la longueur, les dénivellations, l'altimétrie, le journal de route et ses coordonnées GPS. Pour utiliser les itinéraires avec le navigateur satellite, on conseille de télécharger les fichiers GPX à travers le portail de la région sur www.abruzzoturismo.it/cicloturismo.html.

Conseils pratiques

Souvent les itinéraires proposés côtoient les monuments et les zones naturalistes les plus importantes de notre région. Le voyageur à chaque fois choisira de visiter les attractions qui l'intéressent plus en suivant la signalisation qui est sur place. Quelques parcours sont déconseillés à certaines périodes de l'année, comme en hiver à cause de tronçons verglacés et/ou enneigés dans les zones montagneuses et en été à cause de certains endroits peu ombragés dans les zones collinaires et côtières. Il est conseillé donc de s'informer sur les conditions de la route et celles atmosphériques avant d'entreprendre un voyage.

Certains centres ont institués des zones ZTL (zone à circulation limitée) signalées à travers des panneaux appropriés: dans ce cas il est conseillé de continuer en descendant du vélo et en prêtant attention aux sens uniques. Il est déconseillé de parcourir les routes secondaires ou d'autres routes que celles indiquées, parce que non testées. Abruzzes Promotion Turismo décline toute responsabilité. On conseille l'utilisation du casque et le respect du code de la route. Pour les itinéraires difficiles, on peut évaluer la possibilité les réaliser en deux ou plusieurs jours, en s'arrêtant dans les structures d'accueil le long des trajets (on peut s'informer aux points d'Information Accueil Touristique I.A.T.)

De routes lezen

De classificatie van de routes werd uitgevoerd rekening houdend met de lengte van het parcours, het hoogteverschil, de gemiddelde helling en de maximale helling.

Een gemakkelijke rondrit wordt aangeduid door een groen cirkeltje, een gemiddelde moeilijkheidsgraad door een blauw cirkeltje, en een moeilijk parcours door een rood cirkeltje. Indien er verschillen zijn in de ijking van de kilometertellers van de fietsen, kan de meting van de totale afstand enigszins verschillen, dus moeten ook de gedeeltelijke afstanden in overweging genomen worden. Elke route wordt vergezeld van technische gegevens in verband met de afstand, het hoogteverschil, de hoogte, het Roadbook met een aantal GPS gegevens.

Om de routes met een navigatiesysteem te gebruiken, moet u het GPX-bestand van het portaal van de Regio op de website www.abruzzoturismo.it/cicloturismo.html downloaden.

Handige tips

De aangeboden routes lopen vaak langs de belangrijkste monumenten en natuurgebieden van onze regio. De reiziger kan keer op keer kiezen welke bezienswaardigheden hij wil bezoeken door de borden die ter plaatse aanwezig zijn te volgen. Sommige routes zijn in de bergstreken in bepaalde seizoenen, zoals in de winter, afgeraden omdat er wegdelen kunnen bevroren of besneeuwd zijn. In de zomer zijn er in de heuvel- en kuststreken echter wegen die niet genoeg schaduw bieden.

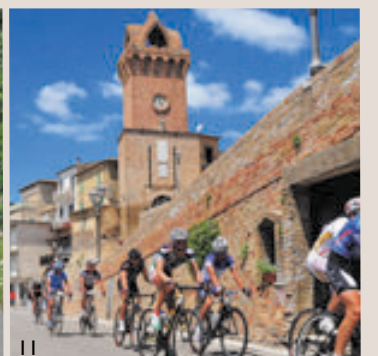
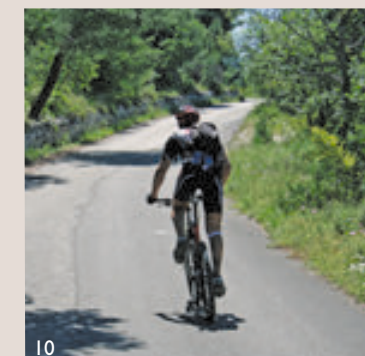
Wij adviseren dus eerst informatie in te winnen over de wegen weersomstandigheden alvorens aan de rondrit te beginnen. Bepaalde centra beschikken over ZTL-zones (autovrije zones), aangeduid door verkeersborden: in dit geval is het aangeraden van de fiets te stappen en er naast te lopen. Doe hetzelfde als er maar een enkele rijrichting is, en u met de fiets de andere kant van de straat niet mag inrijden.

Het is afgeraden secundaire of alternatieve wegen te nemen daar deze niet zijn getest. Abruzzo Promozione Turismo zal in dit geval niet aansprakelijk kunnen gesteld worden.

Wij adviseren een helm te dragen en de verkeersregels in acht te nemen. Voor moeilijke parcoursen, kan de mogelijkheid beschouwd worden om ze in twee of meerdere dagen af te leggen en zijn er overnachtingsmogelijkheden langs de weg (informatie hier: Informazione e Accoglienza Turistica I.A.T.)



1. Colliberti (Isola del Gran Sasso); 2. Abbazia San Liberatore a Majella; 3. Vasto, golfo d'oro; 4. Montorio al Vomano, strada maestra; 5. Stazione di Palena; 6. Elce (Cortino), Monti della Laga; 7. Schiavi d'Abruzzo, tempio italico; 8. Lago di Campotosto; 9. San Salvo, riserva naturale costiera; 10. Brittioli; 11. Tortoreto.





SEGNI CONVENZIONALI - LEGEND - ZEICHENERKLÄRUNG - LÉGENDE - CONVENTIONELE TEKENS

- | | | | |
|---|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Tracciato Tour - Tour course - Angegebene Tour
Le Tracé du Tour - Parcours Tour Tour facile
Easy Tour - Leichter Tour
Tour facile - Makkelijk Tour Tour medio
Intermediate Tour - Mittelschwere Tour
Tour moyen - Middelzware Tour Tour impegnativo
Difficult Tour - Anspruchsvolle Tour
Tour difficile - Zware Tour Partenza e Arrivo - Start and Finish
Abfahrt und Ankunft - Départ et Arrivée
Vertrek en Aankomst Direzione di marcia - Walk direction - Fahrtrichtung
Sens de la marche - Inkeertrichtung Punto di riferimento roadbook
Roadbook reference point - Anhaltspunkt roadbook
Point de repère du journal de route
Referentiepoint roadbook Lunghezza - Length - Länge
Langueur - Lengte Dislivello massimo - Maximum rise
Maximaler Höhenunterschied - Dislivello
maximum - Maximale Hoogverschil Pendenza media (salita)
Medium slope - Durchschnittliche Steigung
Inclinaison moyenne - Gemiddelde helling Pendenza massima
Maximum slope - Maximale Steigung
Inclinaison maximum - Maximale helling | <ul style="list-style-type: none"> Procede dritto
Go straight - Fahren Sie geradeaus
Continuez tout droit - Ga rechtedoor Torna indietro
Go back - Kehren Sie um
Revenez en arrière - Ga terug Svolta a destra
Turn right - Nach rechts abbiegen
Tourner à droite - Naar rechts afblijen Svolta a sinistra
Turn left - Nach links abbiegen
Tourner à gauche - Naar links afblijen Punto acqua - Water point
Point en Wasser - Point d'eau - Water Punto Panoramico - View point
Ausichtspunkt - Point panoramique - Uitzicht Pista ciclabile
Bike lane - Roadweg
Piste cyclable - Fietspad Coordinate GPS
GPS coordinates - Koordinaten GPS
Coördinates GPS - GPS Autostrade con ingressi e gallerie
Motorways with entrances and tunnels
Autobahn mit einfahren und galerien
Autoroutes avec accès et gallerien
Snelwegen met oprijzen en gallerien Strade di grande comunicazione
Highways - Hauptverbindungsstraßen
Routes à grande circulation
Rijkswegen | <ul style="list-style-type: none"> Strade d'importanza regionale
Regional thoroughfares - Regionalstraßen
Routes de transit régional
Wegen von regional belang Ferrovie con gallerie e stazioni
Railways with tunnels and stations
Chemins de fer avec tunnels et stations
Spoorwegen met tunnels en stations Riserva naturale, Parco territoriale
Nature reserve, territorial park
Naturschutzgebiet, Gebietpark
Réserve naturelle, Parc territorial
Natuurreservaat, territoriaal park Cattedrale, Basilica
Cathédral, Basilica - Kathedrale, Basilika
Kathedrale, Basilika - Kathedraal, Basiliek Abbazia, Santuario
Abbay, Sanctuary
Abtei, Wallfahrtskirche
Abbaye, Sanctuone
Abdy, Heiligdom Eremo - Hermitage
Einsiedler - Ermitage - Klaus Castello, Torre, Fortificazione
Castle, Tower, Stronghold
Schloss, Turm, Festung
Château, tour, Fortification
Kasteel, Toeren, Wapenigwerk Zona archeologica - Archaeological area
Archeologische denkmooier
Site archéologique - Archeologische site | <ul style="list-style-type: none"> Borgo certificato - Certified ancient village
Ausgezeichnetes Dorf - Bourg certifié - Ge-certificeerd dorp Museo, Pinacoteca - Museum, Art gallery
Museum, Pinakothek - Musée, Pinacothèque
Museum, Kunstgalerij Ufficio informazioni del Parco
Park visitors centre - Besucherzentrum des Parks
Centre visite du Parc - Informatiekantoor van het park IAT Informazione e accoglienza turistica
Regional tourist information - IAT
Tourist info-bureau
Renseignment touristique régional
IAT Tourist information Località termale - Spa location
Kurorte - Station thermale - Spa Località del turismo balneare
Tourist seaside resort - Touristenbadeort
Station de tourisme balnéaire - Resort Grotta - Cave
Hoele - Grutte - Griet Cascata - Waterfall
Wasserfall - Cascade - Waterval Parco avventura - Adventure park
Abentuer parks - Parc aventure - Ontdekkingspark Area faunistica, Parco faunistico
Wildlife area, Wildlife park
Tierwelt park
Aire faunistique, Parc faunistique
Fauna gebied |
|---|---|--|--|