



2026

SCHEDA CICLOVIAGGIO 

## IN BICI NEL CUORE D'ABRUZZO

Pedalando ai piedi del Gran Sasso



### SPECIALE PERCHÉ

- Weekend a pedali sul Tibet d'Abruzzo
- Un territorio ancora incontaminato
- Un tour esperienziale fra borghi, natura e tradizioni

### AREE DI RILEVANZA NATURALISTICA

- Parco nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga



Questo affascinante cicloviaggio ci porterà alla scoperta dell'anima più autentica dell'Abruzzo con un tour di 3 giorni che unisce cultura, natura e mobilità dolce.

Il viaggio inizia a L'Aquila, cuore storico della regione, dove passeggeremo tra piazze eleganti, chiese monumentali e palazzi rinascimentali, respirando la resilienza e la rinascita di una città ricca di fascino.

Dal secondo giorno si entra nel vivo dell'esperienza slow: in sella alla bici si attraversa l'immensa Campo Imperatore, conosciuta come il "Piccolo Tibet" per i suoi paesaggi sconfinati e selvaggi. Qui, tra altipiani, pascoli e vette appenniniche, il tempo sembra rallentare, regalando

panorami mozzafiato e un contatto profondo con la natura.

Il tour prosegue tra alcuni dei Borghi più belli d'Italia, come Santo Stefano di Sessanio e Castel del Monte, dove si scoprono tradizioni secolari, antichi mestieri e sapori genuini. Tra vicoli in pietra, incontri con le comunità locali e soste gastronomiche, vivremo un'immersione autentica nella vita tradizionale abruzzese.

Un'esperienza ideale per chi ama viaggiare lentamente, lasciandosi guidare dai ritmi della natura e delle storie locali.



FOUR SEASONS  
NATURA E  
CULTURA

FOUR SEASONS NATURA E CULTURA by GAIA 900 Srl  
Via degli Ottavi 35, 00174 Roma, Tel +39 06 27800 984, [infoviaggi@fsnc.it](mailto:infoviaggi@fsnc.it)  
[WWW.FSNC.IT](http://WWW.FSNC.IT) - [WWW.VIAGGINATURAECULTURA.IT](http://WWW.VIAGGINATURAECULTURA.IT)



Vista sul Gran Sasso



Canyon dello Scoppaturo



Rocca Calascio



Calascio



Pedalando nel cuore dell’Abruzzo



Chiesa Santa Maria della Pietà

---

### IL CANYON DELLO SCOPPATURO


*Il **Canyon dello Scoppaturo**, situato nel territorio di Castel del Monte, è uno degli scenari naturali più suggestivi dell’Altopiano di Campo Imperatore. Dal punto di vista naturalistico, si tratta di una profonda incisione scavata nei secoli dall’azione erosiva delle acque, che hanno modellato pareti rocciose spettacolari, creando un ambiente aspro e selvaggio. Il canyon è caratterizzato da una vegetazione tipica dell’alta quota appenninica e da una biodiversità interessante, con specie adattate a condizioni climatiche rigide e ventose.*

*Dal punto di vista storico e culturale, il Canyon dello Scoppaturo è conosciuto anche come “Valle dell’Inferno” ed è diventato celebre come location cinematografica del film *Lo chiamavano Trinità...* con Terence Hill e Bud Spencer.*

*Oltre al valore iconico legato al cinema, rappresenta una testimonianza del rapporto tra uomo e territorio montano, un luogo rimasto intatto nel tempo che conserva il fascino autentico della pastorizia e della vita tradizionale abruzzese.*

---

## INFORMAZIONI GENERALI

<b>QUANDO</b>	Dal 27 al 29 giugno 2026 (3 giorni/2 notti)
<b>COME</b>	Viaggio di gruppo con guida cicloturistica Four Seasons (min. 5 max. 12 partecipanti)
<b>GUIDA</b>	Francesco Scalamonti, guida cicloturistica ed istruttore della Federazione Ciclistica Italiana.
<b>COSA FACCIAMO</b>	<p>Tour itinerante in bici di livello medio ; attraversamento in e-bike della piana di Campo Imperatore; visita dei borghi più belli d’Italia; immersione nella cultura della pastorizia e della vita tradizionale abruzzese.</p> <p>I tratti da percorrere in bici sono accessibili a tutti coloro dotati di un minimo di allenamento e in buone condizioni fisiche. Il percorso prevede saliscendi con qualche salita più importante sui promontori; si pedalerà principalmente su piste ciclabili e strade secondarie a basso traffico.</p> <p>Tipo di terreno: misto, sterrato e asfalto.</p>
<b>DOVE DORMIAMO</b>	Hotel a l’Aquila e a Santo Stefano di Sessanio
<b>PASTI INCLUSI</b>	La prima colazione.
<b>PASTI <u>NON</u> INCLUSI</b>	Pranzi al sacco autogestiti, le cene.
<b>DIETE, ALLERGIE ED INTOLLERANZE</b>	Al momento della prenotazione chiediamo di indicare eventuali allergie, intolleranze o diete specifiche, che sono comunque soggette a riconferma successiva da parte dell’Organizzatore.
<b>COME SI RAGGIUNGE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mezzi propri;</li> <li>• Bus.</li> </ul> <p>L’Aquila è raggiungibile con il servizio trasporti ‘Flixbus’ e ‘Autolinee TUA’, sia da Roma che da altre città in Italia.</p> <p><b>Inizio viaggio:</b> ore 16.00 Appuntamento in hotel a l’Aquila. <b>Fine viaggio:</b> ore 15.00 Barisciano.</p>
<b>DOCUMENTI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carta di Identità</li> <li>• Tessera sanitaria</li> </ul>

## PROGRAMMA DI VIAGGIO

### 1° GIORNO

#### ARRIVO A L’AQUILA

Arrivo individuale in città e sistemazione in hotel. Nel pomeriggio incontro con la guida, briefing e passeggiata esplorativa della città, Capitale Italiana della Cultura 2026. Cena e pernottamento.

### 2° GIORNO

#### IN BICI SUL SENTIERO DEI 3 LAGHI – Santo Stefano di Sessanio e Rocca Calascio

Colazione in hotel e partenza in bus o con mezzi propri a Barisciano. Da questo caratteristico borgo, considerato la porta del Parco Nazionale del Gran Sasso, ha inizio il nostro tour lungo il “Sentiero dei 3 laghi”: Lago di Barisciano, il Lago di Passaneta ed il Lago di Racollo attraverso un percorso immerso nella natura incontaminata del parco. Passaggio al Rifugio Racollo a quota 1.600 metri situato in splendida posizione sull’altipiano e continuazione del tour fino al Santo Stefano di Sessanio, uno dei borghi più belli d’Italia e fra i più suggestivi del parco. Nel tardo pomeriggio, visita alla splendida Rocca Calascio, maestosa rocca situata su uno sperone di roccia e che offre una splendida vista sul massiccio del Gran Sasso. Cena in paese e pernottamento.

**Dislivello:** 1.000 m – **Lunghezza:** 50 km – **Durata:** 5:00 ore – **Difficoltà:** 

### 3° GIORNO

#### PIANA DI CAMPO IMPERATORE – Canyon dello Scoppaturo

Colazione in hotel e partenza per uno dei tratti più belli dell’intero percorso all’interno della piana di Campo Imperatore. Proseguimento del tour fino al Canyon dello Scoppaturo immerso in un suggestivo paesaggio lunare e con pareti rocciose, noto come set cinematografico di film “spaghetti western”. Sosta al Rifugio Mucciante per una scorpacciata di arrosticini e dopodiché, proseguiremo il nostro tour alla volta di Castel del Monte, anch’esso splendido borgo medievale incastonato nella pietra. Visita e rientro alla nostra base di partenza. Arrivederci al prossimo tour!

**Dislivello:** 1.000 m – **Lunghezza:** 55 km – **Durata:** 5:00 ore – **Difficoltà:** 

### BICI

Noleggio E-bike incluse nel pacchetto.

### ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA obbligatori...

Caschetto bici, giacca a vento antipioggia, abbigliamento comodo e a strati, borraccia d’acqua (almeno 1 litro).

### ... e consigliati

Abbigliamento in generale comodo e pratico. Pantaloni da ciclismo con fondello. Maglie tecniche traspiranti.

Per ulteriori informazioni sull’attrezzatura, contattare la guida disponibile per ogni chiarimento

### BAGAGLI

**Trasporto bagaglio incluso per i 2 giorni di bici.**

Si raccomanda di contenere al massimo il bagaglio, per una maggiore fruibilità del servizio.

## QUOTE DI PARTECIPAZIONE

**Quota individuale di partecipazione: € 350,00**

(In camera doppia condivisa)

**Supplemento camera singola: € 90,00**

**Sistemazione in singola: sempre su richiesta e a disponibilità limitata.**

### LA QUOTA COMPRENDE:

pernottamento in hotel, in camere doppie con servizi privati; la prima colazione; 2 escursioni in bici; noleggio e-bike per i 2 giorni; trasporto bagagli; tassa di soggiorno; assistenza di Guida Cicloturistica per tutta la durata del viaggio.

### LA QUOTA NON COMPRENDE:

spese di apertura pratica; i trasporti da/per la destinazione; i pasti non espressamente inclusi e le bevande; le entrate ai musei, ai parchi, ai monumenti; quanto non contemplato nella voce "La quota comprende".

**SPESE DI APERTURA PRATICA: € 20,00** obbligatorie, per persona. Comprendono l'assicurazione medico-bagaglio; sono utilizzate anche per finanziare progetti di compensazione delle emissioni di CO<sub>2</sub> derivanti dalla partecipazione ai viaggi

**NOTE:** la quota è basata sulla sistemazione in doppia (sistemazione in camera singola su richiesta con supplemento). Per coloro che viaggiando da soli, richiedono comunque la sistemazione con altro/a partecipante, sarà assegnata la camera doppia in condivisione. Qualora però, a ridosso della partenza, l'abbinamento non si fosse completato, si procederà all'assegnazione della camera singola con relativo supplemento.

**ASSICURAZIONE ANNULLAMENTO VIAGGIO, CONDIZIONI E GARANZIE PER ANNULLAMENTI. Facoltativa**, non inclusa nella quota, ma è possibile stipularla con un **costo del 5% del totale dell'importo assicurato**. Richiedi comunque il preventivo effettivo. L'assicurazione potrà essere stipulata esclusivamente al momento della prenotazione del viaggio.

**Richiedici l'opuscolo informativo completo**

### PER VIAGGIARE IN TRANQUILLITA'



Potrai partire tranquillo per le vacanze e dovrai pensare soltanto a rilassarti e divertirti, grazie alle nostre polizze Nobis Assistance.

#### POLIZZA "TOUR" MEDICO/BAGAGLIO

Tutti i nostri viaggi includono la **polizza assicurativa Medico/Bagaglio** che garantisce assistenza medica durante il viaggio e copertura assicurativa in caso di ritardata consegna, danneggiamento o smarrimento del bagaglio.

Richiedi l'opuscolo informativo

#### POLIZZA ANNULLAMENTO "TRAVEL"

Se desideri sentirti al sicuro contro eventuali imprevisti che potrebbero impedire la tua partenza, scegli la nostra **POLIZZA TRAVEL**, con un costo del 5% del totale assicurato. La polizza include anche la copertura in caso di positività al Covid-19

Richiedi l'opuscolo informativo

## PER SAPERNE DI PIÙ

### LA NOSTRA FILOSOFIA

Per rispetto verso la natura, la cultura degli abitanti locali e gli altri partecipanti, preghiamo di mantenere i **cellulari spenti durante il tour** o, in caso di necessità, con la suoneria disattivata o ridotta al minimo, allontanandosi per effettuare telefonate.

In onore allo spirito di gruppo, il ritmo di pedalata è dato dalle persone più "lente" e per questo il gruppo si fermerà sempre, quando necessario, per attendere eventuali "ritardatari"; ciò non esenta però i più "pigri" a fare del loro meglio per non distaccarsi troppo dal gruppo e rallentare eccessivamente le attività.

*Per altre informazioni generali su come essere più sostenibili clicca [QUI](#)*

### CLIMA

Il clima estivo sul Gran Sasso (giugno-agosto) è piacevole a quote medie (1000-1500m), con massime intorno a 25-27°C, ma diventa fresco e spesso ventoso in alta quota (sopra i 2000m). Il meteo è generalmente stabile, ma sono possibili temporali pomeridiani.

### WI-FI

Presente in tutte le strutture alberghiere, nelle aree comuni.

### CUCINA

La tradizione culinaria abruzzese è molto variegata, caratterizzata dalle tradizioni sia pastorali dell'entroterra sia da quelle marine. Gli alimenti caratteristici della cucina abruzzese sono il pane, i formaggi, la carne e il vino. La cucina tipica della zona del Gran Sasso è un'espressione autentica della tradizione pastorale abruzzese, basata su ingredienti genuini, carne ovina e formaggi locali. Piatto simbolo sono gli arrosticini di pecora, insieme a maccheroni alla chitarra, agnello, la "porchetta" (specialmente nel teramano) e formaggi come il Pecorino Canestrato di Castel del Monte.

### PER SAPERNE DI PIÙ **Guide :**

#### Abruzzo e il Molise

Lonely Planet

#### Turismo in Abruzzo

<https://abruzzoturismo.it/it>

**GLI ALIENI  
SONO FRA NOI:  
COMBATTIAMOLI  
INSIEME!**



*Four Seasons Natura e Cultura aderisce al progetto **Life ASAP – Alien Species Awareness Program (programma di consapevolezza sulle specie aliene).***

**COSA SONO.** Le *specie aliene* sono quelle specie trasportate dall'uomo in modo volontario o accidentale al di fuori della loro area d'origine. Tra gli animali, sicuramente la *zanzara tigre* è il caso più conosciuto di specie aliena invasiva.

Non tutte le specie aliene sono invasive, lo diventano solo quelle che nell'area di introduzione trovano le condizioni ottimali per riprodursi e diffondersi causando danni ecologici, economici e sanitari.

**PERCHÈ COMBATTERLE.** Le *specie aliene* invasive sono una delle principali cause di perdita di biodiversità e sono una minaccia per l'esistenza di moltissime specie autoctone oltre che per la salute umana. L'impatto sociale ed economico delle specie aliene invasive è stimato in oltre 12 miliardi di euro ogni anno nella sola Unione europea. Delle 12.000 specie aliene segnalate oggi in Europa, più di 3.000 sono presenti in Italia, di cui oltre il 15% sono invasive.

---

**MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA.** I nostri comportamenti sono spesso determinanti e scatenanti il fenomeno, ad esempio quando piantiamo nei nostri giardini piante invasive, rilasciamo una tartarughina in uno stagno o, ancora, trasportiamo inavvertitamente semi o insetti nei nostri bagagli rientrando da un viaggio.

**COSA POSSIAMO FARE A CASA.**

1) Se non siamo in grado di mantenere in casa o in giardino i nostri animali alieni, non rilasciamoli né in un parco urbano né tantomeno in natura, piuttosto riportiamoli al negoziante o nelle apposite strutture pubbliche di accoglienza.

2) Non piantiamo mai specie aliene vegetali in natura (prati, boschi, stagni, dune, ecc.). Se proprio vogliamo delle piante ornamentali aliene nel nostro giardino facciamo sì che non esista il rischio che possano propagarsi e diffondersi.

**COSA POSSIAMO FARE IN VIAGGIO.** Facciamo attenzione a non acquistare o trasportare volontariamente o involontariamente specie aliene. Prima di tornare a casa, laviamo gli scarponi sotto acqua corrente per eliminare semi, spore o piccoli organismi. Nel dubbio, chiedi alla guida del tuo viaggio maggiori informazioni al riguardo.

---



# VIAGGIA NATURALE



## IL TURISMO SOSTENIBILE

### COS'È IL TURISMO SOSTENIBILE?

Il principio fondamentale del turismo sostenibile è lo stesso del più generale sviluppo sostenibile: **attingere a risorse del presente, come natura e città d'arte, con tutti i ragionevoli limiti che impone la preoccupazione per il futuro.**

Il concetto di turismo sostenibile non aveva riconoscimento istituzionale fino al 1995, anno della prima Conferenza mondiale sul turismo sostenibile tenuta a Lanzarote, nelle isole Canarie, un convegno straordinario con più di seicento relatori provenienti da tutto il mondo.

Al termine della Conferenza, dopo lunghe e accese discussioni, fu redatta la Carta di Lanzarote, che adattava la strategia dello sviluppo sostenibile al mondo del turismo. Oggi considerata una pietra miliare nella storia del turismo sostenibile, individuava 14 punti e conteneva un Piano di Azione del Turismo sostenibile.

### L'ECOTURISMO

La parola "ecoturismo" indica una forma di **turismo basato sull'amore e il rispetto della natura**. La motivazione più grande dell'ecoturista è l'osservazione e l'apprezzamento della natura e delle forme culturali e tradizionali dei popoli che la abitano.

Tutti siamo consapevoli dell'impatto che i viaggiatori possono avere nelle zone visitate e quindi desideriamo preservarne i valori ambientali e sociali. Con l'ecoturismo è possibile sostenere la protezione di aree naturali anche attraverso la produzione di benefici economici per le comunità locali.

Questo è il vero spirito del viaggio. Potrete immergervi nella realtà locale senza alterarne gli equilibri, ma nello stesso tempo offrendo possibilità di guadagno e di lavoro, incrementerete la coscienza di conservazione degli aspetti naturali e culturali presso la gente del luogo.

### Cosa si propone l'ecoturismo attraverso gli operatori e i viaggiatori?

- **Proteggere l'ambiente** naturale e il patrimonio culturale del luogo.
- **Cooperare con le comunità locali** assicurando dei benefici economici con la presenza dei viaggiatori.
- **Rispettare la natura** e le popolazioni dei luoghi visitati.
- **Conservare flora, fauna** e zone protette.
- **Rispettare l'integrità delle culture locali** e delle loro abitudini.
- **Seguire le leggi e le regole dei paesi** visitati combattendo e scoraggiando l'abusivismo e le forme illegali di turismo (prostituzione e sfruttamento dei minori, acquisto di materiale esotico, etc.).
- **Dare sempre informazione**, anche agli altri turisti, sull'ecoturismo e i suoi principi.

A volte contrattare per qualche dollaro un souvenir può togliere a chi lo vende il minimo di sussistenza, mentre per noi è solo un gioco. Questo è un piccolo esempio per capire che anche un solo gesto può lasciare una traccia profonda sul nostro percorso.



## L'IMPEGNO DI FOUR SEASONS NATURA E CULTURA PER LA SOSTENIBILITÀ

**Dal 1993 in Italia promuoviamo la cultura del turismo green e consapevole.  
Da sempre impegnati nella diffusione del viaggio autentico guidati dalla  
passione per la natura, da vivere insieme e in sicurezza.**

## I nostri viaggi sono da sempre gestiti in modo responsabile e sostenibile

- **Abbiamo sempre creduto in quattro semplici principi guida:**

- » che le comunità locali debbano beneficiare della nostra visita
- » che ogni destinazione è prima di tutto la casa di qualcun altro
- » che dovremmo lasciare i posti come vorremmo trovarli
- » che viaggiare debba arricchire emotivamente e culturalmente

- **Compensiamo la CO<sub>2</sub> prodotta dai nostri viaggi grazie a Climate Care**



### Tutti i nostri viaggi sono a “zero CO<sub>2</sub>”

Four Seasons Natura e Cultura attraverso Climate Care aiuta a ridurre l'emissione di gas serra finanziando progetti trasparenti di compensazione del CO<sub>2</sub> emesso dai trasporti dei nostri viaggi!

Four Seasons Natura e Cultura utilizza una parte delle quote di partecipazione per compensare l'impatto sul clima causato dal viaggio dei propri partecipanti, tramite il finanziamento di iniziative di abbattimento delle emissioni di CO<sub>2</sub>.

Queste riduzioni sono fatte attraverso una serie di progetti trasparenti e contribuiti in tecnologie di energia sostenibili che non sono efficaci solo contro il cambio del clima ma possono portare anche estesi benefici alle comunità di tutto il mondo.

Calcola e compensa autonomamente emissioni provenienti dal volo aereo, dai viaggi in macchina e dall'uso di energia in genere durante il viaggio.

Per saperne di più sui progetti, visita [www.climatecare.org](http://www.climatecare.org) o contatta Four Seasons Natura e Cultura.



- Siamo soci di AITR, l'Associazione Italiana Turismo Responsabile, e ne applichiamo e diffondiamo i criteri ai nostri partecipanti durante i viaggi: [www.aitr.org](http://www.aitr.org)
- Siamo membri attivi della rete italiana ACTIVE ITALY, rete di imprese per un turismo attivo e sostenibile: [www.activeitaly.eu](http://www.activeitaly.eu)
- Prepariamo tutti i nostri viaggi seguendo le linee guida delle carte di qualità degli organismi a cui aderiamo e ne applichiamo il più possibile i principi fondanti e inoltre:
  - » includiamo sempre un'esperienza educativa e di interpretazione;
  - » prevediamo un comportamento responsabile da parte dei partecipanti;
  - » organizziamo i viaggi in modo artigianale su piccola scala e per piccoli gruppi;
  - » usiamo il più possibile strutture ricettive e servizi gestiti da locali e non appartenenti a catene o network internazionali.



Le nostre guide sono iscritte ad AIGAE, Associazione Italiana Guide Ambientali Escursionistiche. Un marchio di qualità che garantisce professionalità, passione, competenza e sicurezza.



Four Seasons Natura e Cultura è socio di AITR, Associazione Italiana Turismo Responsabile, di cui condivide i principi che applica a tutti i propri viaggi.

FOUR SEASONS NATURA E CULTURA ADERISCE A:



THE CODE Organizzazione mondiale contro il turismo sessuale e l'abuso sui minori



FIAVET, Associazione Italiana Agenti di Viaggio, aderendo al Fondo di Garanzia delle Imprese Turistiche



Four Seasons Natura e Cultura è socia di Interpret Europe



rete italiana di imprese per un turismo attivo e sostenibile

ANCHE IL VIAGGIO PIÙ LUNGO COMINCIA CON UN PASSO. IL TUO.

CURIOSI DI NATURA VIAGGIATORI PER CULTURA