












PARCO NAZIONALE DELLA MAJELLA: SENTIERI						SU QUESTO SENTIERO, ANCHE:			
SIGLA	Itinerario	Lungh. (km)	Diff.	Salita\Discesa (m)	Tempo	MANUTENZIONE A CURA: ENTE / ASSOCIAZIONE		MTB	IPPOVIA
A1	Caramanico Terme – Salle	4,200	E	135\115	2 <sup>h</sup>				
A2	Musellaro – San Tommaso	2,670	E	290\80	1 <sup>h</sup> 10 <sup>min</sup>		Cooperativa "ViviOrta" Bolognano (PE)		
A3	Bolognano – Musellaro	2,520	T	90\20	40 <sup>min</sup>		Cooperativa "ViviOrta" Bolognano (PE)		
A4	Piano d'Orta – Madonna del Monte	2,400	E	210\0	50 <sup>min</sup>		Cooperativa "ViviOrta" Bolognano (PE)		
A4	Deviazione Pons Marmoreus sul Fiume Orta	0,180	E	0\60	10 <sup>min</sup>				

A5	Tocco Da Casauria – Schiena d'Asino	7,200	EE	960\0	3 <sup>h</sup> 00 <sup>min</sup>		Associazione "FOLLETTI DEL MORRONE" Tocco da Casauria (PE)	
A6	San Valentino in A.C. (Trovigliano) – Fiume Orta	1,300	E	0\ -200	30 <sup>min</sup>		COMUNE DI SAN VALENTINO IN A.C. (PE)	
A7	San Valentino in A.C. (Fonte Lovere) – Grotta dei Callarelli	1,060	E	40\ -130	30 <sup>min</sup>		COMUNE DI SAN VALENTINO IN A.C. (PE)	
A8	Direttissima per Monte Rotondo	3,400	EE	930\ -0	2h 50min		Associazione "FOLLETTI DEL MORRONE" Tocco da Casauria (PE)	
A9	Valle dell'Orta: panoramico sulla "Cisterna"	0,950	E	15/-45	0h 30min			










A10	Grotta Scura di Bolognano - <b>accesso libero alla grotta solo nel primo tratto</b>	0,200	E	0/-45	0h 10min				
A11	Sentiero degli stazzi (Raccordo A8 - A12)	2,640	EE	310/-150	1h 10'		Associazione "FOLLETTI DEL MORRONE" Tocco da Casauria (PE)		
A12	Sentiero dei Sambuchi	0,940	E	150/0	0h 30'		Associazione "FOLLETTI DEL MORRONE" Tocco da Casauria (PE)		
A13	Salle Vecchio - Fiume Orta	0,600	E	0/-115	0h 30'		Associazione CAMMINO DELLA PACE Chieti (CH)		
B1	Deontra (Caramanico Terme) – Località Maielletta	11,110	E	830\50	5 <sup>h</sup>		sotto-sezione C.A.I. TORRE DE' PASSERI		

B2	Caramanico Terme – San Nicolao	14,000	EEA	620\430	5 <sup>h</sup> 20 <sup>min</sup>		Raggruppamento Carabinieri Biodiversità - Reparto Biodiversità di Pesca		
B3	Guado Sant'Antonio – Monte Pescofalcone	7,420	EE	1.455\70	5 <sup>h</sup>		sezione C.A.I. PESCARA		
B4	Anello di Lama Bianca dal Giardino botanico “Daniela Brescia”	10,000	E	680\250	3 <sup>h</sup> 30 <sup>min</sup>		Raggruppamento Carabinieri Biodiversità - Reparto Bio. Pesca. Tratto all'interno della Riserva - A.S.D LAMABIKE - Sant'Eufemia a Maiella		
B5	La Rava del Ferro	2,900	EE	1.150\0	3 <sup>h</sup>				
B6	Le Scalelle di Caramanico Terme – Ponte San Cataldo	1,800	E	0\100	30 <sup>min</sup>		Raggruppamento Carabinieri Biodiversità - Reparto Biodiversità di Pesca		
















B7	Sentiero di Fonte Viola	2,400	E	0\ -330	2 <sup>h</sup>		AIGAE		
B8	Deontra – Ponte San Benedetto	2,500	E	0\ -165	1 <sup>h</sup>		Raggruppamento Carabinieri Biodiversità - Reparto Biodiversità di Pescara		
C1	Le Scalelle di Abbateggio – Sentiero dello Spirito (Eremo di San Bartolomeo)	5,700	E	290\ -100	2 <sup>h</sup>				
C2	Macchia Metola - Villaggio Mirastelle	6,200	E	760\ 0	2 <sup>h</sup> 30 <sup>min</sup>				
C3	Eremo di Sant'Angelo di Lettomanoppello – Fonte Fieri	1,750	E	80\ -165	1 <sup>h</sup>		Associazione "Pro-Loco THOLOS" Lettomanoppello (PE)		


C4	Il sentiero delle quattro miniere	1,460	E	150/0	0h 40'		Associazione "Pro-LoCo THOLOS" Lettomanoppello (PE)		
C5	Grotta delle Praje-San Michele Arcangelo-Sentiero dello Spirito	3,770	E	250/0	1h 10'		Associazione "Pro-LoCo THOLOS" Lettomanoppello (PE)		
D1	Sentiero dello Spirito – Passo Lanciano	6,450	E	400\0	2 <sup>h</sup> 30 <sup>min</sup>				
D2	Sentiero dello Spirito – Il Calvario (Pretoro)	7,000	E	320\345	3 <sup>h</sup> 00 <sup>min</sup>		Associazione "Pro-LoCo PRETORO" Pretoro (CH)		
D3	Abbazia di San Liberatore a Maiella – Area picnic di Montepiano	4,100	E	300\40	1 <sup>h</sup> 15 <sup>min</sup>		Associazione "PRO LOCO" Serramonacesca (PE)		





D4	Sentiero per Castelmenardo-Serramonacesca	0,650	E	100/0	0h 30'		Associazione "PRO LOCO" Serramonacesca (PE)		
E1	Colle Sant'Andrea – Piana delle Mele	7,500	E	405\350	3 <sup>h</sup> 30 <sup>min</sup>		Associazione "Pro-Loco PRETORO" Pretoro (CH)		
E2	Valle del Foro	4,500	E	530\90	2 <sup>h</sup> 20 <sup>min</sup>		Associazione "Pro-Loco PRETORO" Pretoro (CH)		
E3	Sentiero della faggeta da Colle dell'Angelo	4,600	E	175\230	2 <sup>h</sup>		Associazione "Pro-Loco PRETORO" Pretoro (CH)		
E4	Il Calvario (Pretoro) – Chiesa di Madonna della Mazza	3,150	E	260\30	1 <sup>h</sup> 15 <sup>min</sup>		Associazione "Pro-Loco PRETORO" Pretoro (CH)		

E5	Raccordo E3 - F4	1,070	E	135/-20	0h 40'				
F1	Bocca di Valle – Rifugio Pomilio	5,600	E	1.100\0	3 <sup>h</sup> 40 <sup>min</sup>		sezione C.A.I. Guardiagrele (CH)		
F2	Anello della Cascata di San Giovanni	7,000	EE	500\550	3 <sup>h</sup>		sezione C.A.I. Guardiagrele (CH)		
F3	Valle delle Monache – Incrocio F4	2,600	E	130\20	1 <sup>h</sup> 30 <sup>min</sup>		sezione C.A.I. Guardiagrele (CH)		
F4	Incrocio E1 – Strada della Majelletta	3,400	E	700\0	1 <sup>h</sup> 45 <sup>min</sup>		sezione C.A.I. Guardiagrele (CH)		







F5	Valle delle Monache - Cascata di San Giovanni	2,000	E	110\220	1 <sup>h</sup>		sezione C.A.I. Guardiagrele (CH)		
F6	Raccordo F2 – G1	1,600	E	380\0	1 <sup>h</sup> 10 <sup>min</sup>		sezione C.A.I. Guardiagrele (CH)		
G1	Pennapedimonte – Rifugio Bruno Pomilio	6,400	EE	1.170\0	3 <sup>h</sup>		sezione C.A.I. Guardiagrele (CH)		
G2	Sentiero delle Gobbe di Selvaromana	11,000	EE	1.430\180	6 <sup>h</sup>		Associazione "Pro-Loco" PENNAPIEDIMONTE (CH)		
G3	Fara San Martino – Pennapedimonte	10,000	E	770\490	4 <sup>h</sup> 20 <sup>min</sup>	 	Associazione "Pro-Loco" PENNAPIEDIMONTE (CH) sezione di FARA SAN MARTINO (CH)		

<b>G4</b>	Area picnic La Valle (Palombaro) – Cima delle Murelle	10,650	EE	1.850\0	5 <sup>h</sup> 30 <sup>min</sup>				
<b>G5</b>	Sentiero della Valle di Palombaro – Rifugio Martellese	4,500	EE	1.280\0	3 <sup>h</sup> 30 <sup>min</sup>				
<b>G6</b>	Sentiero della Val Serviera (Grotta dei Callarelli)	11,000	EE	1.120\700	5 <sup>h</sup> 40 <sup>min</sup>		sezione C.A.I. FARA SAN MARTINO (CH)		
<b>G7</b>	Sentiero del Passaggio Obbligato	4,450	EEA	720\110	3 <sup>h</sup> 00 <sup>min</sup>				
<b>G8</b>	Grotta dei Callarelli – Monte Acquaviva – Monte Focalone	5,100	EE	1.150\120	4 <sup>h</sup> 00 <sup>min</sup>				







G9	Anfiteatro delle Murelle (Raccordo Sentiero del Parco – G7)	0,850	E	0\ -200	15 <sup>min</sup>				
G10	Sentiero per Cima Macirenelle	2,050	E	570\0	1 <sup>h</sup> 45 <sup>min</sup>		sezione C.A.I. FARA SAN MARTINO (CH)		
H1	Sorgenti del Rio Verde – Monte Amaro	13,000	EE	2.350\0	6 <sup>h</sup> 30 <sup>min</sup>		sezione C.A.I. FARA SAN MARTINO (CH)		
H2	Dall'incrocio H1 in loc. Fonte Milazzo fino al ricovero pastorale in località Piana della Casa.	1,300	EE	170\0	1 <sup>h</sup>		sezione C.A.I. FARA SAN MARTINO (CH)		
H3	Arrivo funivia delle Grotta del Cavallone - Colle Incotto	4,800	EE	550\0	2 <sup>h</sup>		Associazione "MAJELLA SPORTING TEAM" - Lama dei Peligni (CH)		

H4	Lama dei Peligni – Guado di Coccia	15,200	EE	1.580\630	6 <sup>h</sup>		Associazione "MAJELLA SPORTING TEAM" - Lama dei Peligni (CH)		
	Deviazione per Grotta del Cavallone	0,950	E	0\250	20 <sup>min</sup>		Associazione "MAJELLA SPORTING TEAM" - Lama dei Peligni (CH)		
H5	Fara San Martino – Grotta Canosa	14,000	EE	2.100\100	6 <sup>h</sup>		sezione C.A.I. FARA SAN MARTINO (CH) fino a Monte Tari		
H6	Sentiero della Valle di Taranta – Grotta Canosa	10,000	EEA	2.030\150	6 <sup>h</sup> 30 <sup>min</sup>		sezione C.A.I. LANCIANO (CH)		
H7	Sella di Grotta Canosa – Variante per Monte Amaro	1,100	EE	310\0	50 <sup>min</sup>				






H8	La Grotta dei Diavoli dalla Val Cannella	0,800	EE	150\0	20 <sup>min</sup>		sezione C.A.I. FARA SAN MARTINO (CH)		
H9	Rifugio Ciro Manzini – Tre portoni	0,800	EE	150\0	20 <sup>min</sup>				
H10	Eremo Sant'Angelo di Lama dei Peligni (dall'area faunistica del Camoscio Appenninico)	6,000	EEA	480\540	2 <sup>h</sup>				
I1	Palena (Aia Marconi) – Eremo di Madonna dell'Altare	4,300	E	340\140	2 <sup>h</sup> 20 <sup>min</sup>		Associazione PRO LOCO Palena (CH)		
I2	Palena (Sant'Antonio) – Eremo di Madonna dell'Altare	4,700	E	480\90	2 <sup>h</sup> 10 <sup>min</sup>		Associazione PRO LOCO Palena (CH)		

I3	Eremo di Madonna dell'Altare – Sentiero del Parco (Monte Porrara)	5,750	E	640\0	2 <sup>h</sup> 30 <sup>min</sup>		Associazione PRO LOCO Palena (CH)		
I4	Eremo di Madonna dell'Altare – Incrocio I3	1,700	E	300\0	1 <sup>h</sup> 45 <sup>min</sup>		Associazione PRO LOCO Palena (CH)		
I5	Acqua Solfa – Tocchito (Raccordo I3 – I4)	2,220	E	290\15	1 <sup>h</sup>		Associazione PRO LOCO Palena (CH)		
L1	Minco di Adamo (Pizzoferrato) – Fonte dei Pulcini (Strada per Gamberale)	10,500	E	535\150	4 <sup>h</sup>		Associazione "CAVALIERI DEI MONTI PIZZI" Pizzoferrato (CH)		
L2	Raccordo L1 – L3	0,670	T	30\0	20 <sup>min</sup>				




L3	Pizzoferrato – Località Le Pratelle	5,800	E	380\ -185	2 <sup>h</sup> 30 <sup>min</sup>				
L4	Monte Sant'Angelo (Gamberale) – Il Casone (Montenerodomo)	5,400	T	50\ -230	1 <sup>h</sup> 40 <sup>min</sup>				
L5	Fonte dei Pulcini (Strada per Gamberale) – Incrocio L1	2,550	E	80\ -40	1 <sup>h</sup>		Associazione "CAVALIERI DEI MONTI PIZZI" Pizzoferrato (CH)		
L6	Monte Sant'Angelo (Gamberale) – Fonte dei Pulcini (Strada per Gamberale)	4,600	E	105\ -180	1 <sup>h</sup> 40 <sup>min</sup>				
L7	Anello Serra Tre Monti - dalla stazione di Gamberale alla Val di Sole	9,400	E	760\ -125	3 <sup>h</sup>		Associazione "CAVALIERI DEI MONTI PIZZI" Pizzoferrato (CH)		





<b>M1</b>	Stazione di Gamberale - Area Faunistica del Cervo - sentiero M2	7,600	E	820\0	2h 30'				
<b>M2</b>	Area picnic Colle della Castagna (Ateleta) – Incrocio N4 (Pietra Cernaia)	2,000	E	220\0	50 <sup>min</sup>		Associazione "ITINERARI D'ABRUZZO" Vasto (CH)		
<b>M3</b>	Fonte Basilio (Ateleta) – Incrocio N4	1,610	E	140\0	35 <sup>min</sup>		Associazione "ITINERARI D'ABRUZZO" Vasto (CH)		
<b>M4</b>	Anello Monte Vello - Colle Antrino (da Gamberale fino all'incrocio con M1)	5,850	E	120/-250	2 <sup>h</sup> 10 <sup>min</sup>				
<b>N1</b>	Quarto del Barone (Pescocostanzo) – Pietransieri	6,600	E	320\250	2 <sup>h</sup> 30 <sup>min</sup>				










N2	Pietransieri – Pietra Cernaia (Ateleta)	4,850	E	380\50	1 <sup>h</sup> 40 <sup>min</sup>		sezione C.A.I. CASTEL DI SANGRO (AQ)	
N3	Raccordo N1 – N2	2,700	E	130\30	1 <sup>h</sup>			
N4	Pizzo di Coda (Pescocostanzo) – Val di Terra (Palena)	9,900	E	600\340	4 <sup>h</sup>		Associazione "CAVALIERI DEI MONTI PIZZI" Pizzoferrato (CH)	 
N5	Colle Fauni (Pescocostanzo) – Pietra Cernaia (Ateleta)	5,000	E	400\0	1 <sup>h</sup> 40 <sup>min</sup>			
N6	La Valle dello Scaricaturò (Strada per Gamberale – Incrocio con N5)	2,500	E	280\45	1 <sup>h</sup> 10 <sup>min</sup>			







01	Pescocostanzo – Piana Cerreto (Cansano)	14,500	EE	550\825	4 <sup>h</sup> 40 <sup>min</sup>		Associazione AMA Trekking Pescocostanzo (AQ)		
02	Rifugio Il Majo (Cansano) – Bosco di Sant'Antonio (Pescocostanzo)	3,300	E	240\40	1 <sup>h</sup>		Associazione SCUOLA ITALIANA SCI FONDO BOSCO S. ANTONIO Pescocostanzo (AQ)		
03	Traversata del Monte Pizzalto (Pescocostanzo – Piana Cerreto)	13,000	EE	740\1000	3 <sup>h</sup> 50 <sup>min</sup>		Associazione AMA Trekking Pescocostanzo (AQ)		
04	Strada da Cansano al Bosco Sant'Antonio – Località Grotta	5,800	E	220\280	1 <sup>h</sup> 30 <sup>min</sup>				
05	Raccordo O1 – O3	1,700	E	155\0	30 <sup>min</sup>		Associazione AMA Trekking Pescocostanzo (AQ)		

P1	Campo di Giove – Fondo di Femmina Morta	6,850	EE	1330\0	3 <sup>h</sup> 30 <sup>min</sup>				
P2	Strada da Campo di Giove al Valico della Forchetta – Incrocio O3	3,400	T	0\ -130	30 <sup>min</sup>				
P3	Pacentro – Campo di Giove	8,000	E	550\ -120	2 <sup>h</sup> 30 <sup>min</sup>		C.A.I. sezione di SULMONA (AQ)		
P4	Fonte Romana (Pacentro) – Anfiteatro di Fondo Maiella	3,950	E	700\0	2 <sup>h</sup>				
P5	Fonte Di Nunzio (Pacentro) – Anfiteatro di Fondo Maiella	3,000	E	600\0	1 <sup>h</sup> 20 <sup>min</sup>				

Q1	Pacentro – Passo San Leonardo – Addiaccio della Chiesa	9,300	E	870\ -60	4 <sup>h</sup> 30 <sup>min</sup>		C.A.I. sezione di SULMONA (AQ) e A.S.D LAMABIKE - Sant'Eufemia a Maiella	
Q2	Strada per Passo San Leonardo – Eremo di San Germano di Pacentro	3,400	E	230\ -30	1 <sup>h</sup> 30 <sup>min</sup>			
Q3	Alta via del Morrone	13,800	EE	900\ -480	5 <sup>h</sup>		C.A.I. sezione di SULMONA (AQ)	
Q4	Vetta di Monte Mileto (Raccordo Q3 – Q6)	4,200	E	780\ -120	2 <sup>h</sup>			
Q5	Il Morrone di Pacentro	4,400	EE	920\ 0	2 <sup>h</sup> 30 <sup>min</sup>		C.A.I. sezione di SULMONA (AQ)	


<b>Q6</b>	Traversata del Morrone (Marane di Sulmona – Roccacaramanico)	11,850	EE	1.430\ -790	5 <sup>h</sup>		C.A.I. sezione di SULMONA (AQ)		
<b>Q7</b>	Pedemontana del Morrone (San Giacomo – Incrocio col Sentiero del Parco)	10,800	E	180\ -290	3 <sup>h</sup> 30 <sup>min</sup>		A.S.D LAMABIKE - Sant'Eufemia a Maiella		
<b>Q8</b>	Passo San Leonardo – Roccacaramanico	3,460	E	-200/60	1h 30''		A.S.D LAMABIKE - Sant'Eufemia a Maiella		
<b>Q9</b>	Direttissima al Rifugio Jaccio Grande (Barbusciana di Salle – Incrocio Q3)	2,850	E	710\ 0	2 <sup>h</sup>				
<b>Q10</b>	Le Marane (Sulmona) - Pacentro	3,78	E	250/0	1h 00'				

<b>Q11</b>	Variante Monte Mileto (da Q4 a Rifugio Capoposto)	1,73	E	50/-50	0h 30''				
<b>R1</b>	Le Casette (Pratola Peligna) – Colle delle Vacche	5,500	E	760\0	2 <sup>h</sup> 10 <sup>min</sup>				
<b>R2</b>	La Valle dei Preti (Roccacasale – Colle dei Sambuchi)	7,200	E	1.290\110	3 <sup>h</sup> 30 <sup>min</sup>				
<b>R3</b>	Roccacasale – Rifugio Il Puzzacchio	3,750	E	560\50	2 <sup>h</sup>				
<b>R4</b>	Traversata bassa del Morrone (Beato Mariano – Incrocio R6)	8,800	E	570\80	3 <sup>h</sup>				

R5	Raccordo R6 – Sentiero dello Spirito	4,650	E	880\0	2 <sup>h</sup> 40 <sup>min</sup>		C.A.I. sezione di SULMONA (AQ)	
R6	Fonte d'Amore – Eremo di San Pietro al Morrone – Monte Morrone	8,500	EE	1.500\80	5 <sup>h</sup> 00 <sup>min</sup>		C.A.I. sezione di SULMONA (AQ)	
R7	Incrocio R4 – Colle della Croce	3,150	E	675\0	2 <sup>h</sup> 00 <sup>min</sup>			
R8	Raccordo Santuario di Ercole Curino - R6	0,750	T	0/-60	0h 20'			
S1	Anello del Castello Cantelmo di Popoli	6,750	E	310\310	1 <sup>h</sup> 30 <sup>min</sup>		Raggruppamento Carabinieri Biodiversità - Reparto Biodiversità di Pescara	 

S2	Castello Cantelmo di Popoli – Incrocio Sentiero del Parco	4,500	E	250\120	1 <sup>h</sup> 20 <sup>min</sup>		Raggruppamento Carabinieri Biodiversità - Reparto Biodiversità di Pescara		
S3	Sentiero degli abeti bianchi (Raccordo Sentiero del Parco – R2)	2,700	E	440\0	1 <sup>h</sup> 10 <sup>min</sup>		sezione C.A.I. POPOLI (PE)		
T1	Traversata del Monte Rotella (Rivisondoli – Rocca Pia)	14,000	EE	920\1.215	5 <sup>h</sup>		Associazione AMA Trekking Pescocostanzo - Pro Loco Roccapia		
T2	Fonte Pacile – Monte Rotella	9,350	EE	1.000\40	3 <sup>h</sup> 50 <sup>min</sup>				
T3	Pescocostanzo (Funivia Vallefura) – Incrocio T1	2,150	E	310\0	45 <sup>min</sup>				



T4	L'Acereta – Incrocio T2	2,850	E	360\0	1 <sup>h</sup>		Associazione AMA Trekking Pescocostanzo		
		619,240							