

Il Sentiero Italia della Provincia di Isernia

PROGETTO COFINANZIATO DALL'UNIONE EUROPEA



FONDO F.E.S.R.

P.O.R. Molise 2000-2006 - Misura 1.7

Valorizzazione e conservazione di aree ad elevato valore naturalistico



PROVINCIA DI ISERNIA



REGIONE MOLISE



CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI ISERNIA

	INDICE	Pag.
	Il Sentiero Italia e la Provincia d’Isernia, <i>Raffaele Mauro</i>	4
	Il Sentiero Italia e la Provincia d’Isernia, <i>Anna Scocchera</i>	5
	La Provincia d’Isernia, <i>Antonio Cardillo</i>	6
	Camminare per conoscere e tutelare, <i>Antonio Cardillo</i>	7
	Le 18 tappe del Sentiero Italia in Provincia d’Isernia, <i>Antonio Cardillo</i>	8
1	Sentiero Italia Abruzzo - Riserva di Monte di Mezzo, <i>Andrea Di Girolamo</i>	10
2	Vastogirardi - Capracotta, <i>Andrea Di Girolamo</i>	11
3	Riserva di Monte di Mezzo - Carovilli, <i>Antonio Cardillo</i>	14
4	Vastogirardi- Bivacco San Mauro, <i>Andrea Di Girolamo</i>	16
4A	Bivacco San Mauro - Pietrabbondante, <i>Antonio Cardillo</i>	17
5	Carovilli - Pescolanciano, <i>Antonio Cardillo</i>	18
6	Pescolanciano - Isernia, <i>Antonio Cardillo</i>	19
7 - 8	Pescolanciano - Frosolone, <i>Antonio Cardillo</i>	21
9	Frosolone - Santuario di Castelpetroso, <i>Antonio Cardillo</i>	22
10 -11	Santuario di Castelpetroso - Acqua Bona / Roccamandolfi, <i>Antonio Cardillo</i>	23
12	Santuario di Castelpetroso - Isernia, <i>Nino Ciampitti</i>	24
13	Roccamandolfi - Campitello Matese, <i>Nino Ciampitti</i>	26
14	Acquabona - Monte Gallo, <i>Antonio Cardillo</i>	27
15	Castel Romano - Colli a Volturno, <i>Antonio Cardillo</i>	28
16	Colli a Volturno - Castel San Vincenzo, <i>Antonio Cardillo</i>	28
17	Castel San Vincenzo - Passo dei Monaci, <i>Nino Ciampitti</i>	29
18	San Michele a Foce - Monte Marrone, <i>Nino Ciampitti</i>	30

Castel S. Vincenzo



Il sentiero Italia e la Provincia di Isernia

Avv. Raffaele Mauro

Presidente della Provincia di Isernia

L'amore per la natura, il rispetto per l'ambiente in cui e di cui l'uomo vive sono, assai più, dei pur necessari provvedimenti di tutela, la base per un'efficace politica di valorizzazione delle aree protette e del territorio in generale.

Lo slogan del Club Alpino Italiano "Conoscere per Tutelare" è stato alla base del progetto "Il Sentiero Italia in Provincia d'Isernia", voluto fortemente dall'Amministrazione Provinciale. Sicuramente un primo passo verso la realizzazione di un'infrastruttura necessaria, una dorsale sentieristica, sulla quale appoggiare in futuro tutte le reti locali, al fine di migliorare sempre più la fruizione ecocompatibile del suggestivo territorio Pentro e migliorare l'offerta turistica.

Questa guida è uno strumento utile e necessario al viaggiatore, con lo scopo di diffondere ed ampliare la conoscenza della Provincia d'Isernia apprezzando gli scorci ed i paesaggi più suggestivi del nostro territorio.

Il mio augurio più sincero a tutti coloro che percorreranno i tratti del Sentiero Italia di poter avere delle esperienze uniche in totale relax e sicurezza.

Provincia di Isernia

Il Presidente

Il sentiero Italia e la Provincia di Isernia

Dott.ssa Anna Scocchera
Presidente della Sezione CAI di Isernia

Il Sentiero Italia e' una via escursionistica lunga migliaia di chilometri, che attraversa il nostro Paese regione per regione, isole comprese, seguendo la dorsale appenninica e l'arco alpino.

Per oltre duecento chilometri esso si snoda nel Molise (Sentiero Italia Molise), lungo i principali rilievi della regione, suddiviso in diciotto itinerari di varia lunghezza e difficoltà che possono essere percorsi individualmente o combinati secondo i gusti e le capacità di ciascuno. La sua realizzazione nella nostra regione ha richiesto un complesso progetto di valorizzazione dell'ambiente montano, che coinvolge enti locali e istituzioni e vede il Club Alpino Italiano impegnato in prima linea.

Questa guida, testimoniando tale impegno, mette in evidenza il percorso del Sentiero Italia nel territorio molisano ma rappresenta tanti altri sentieri che pure meritano di essere frequentati. E l'auspicio e' che essa, da semplice strumento dell'escursionista, possa diventare il migliore invito a visitare, conoscere e difendere le nostre montagne.

C.A.I.-Sezione di Isernia

Il Presidente

La Provincia d’Isernia

La Provincia di Isernia, un territorio ancora non del tutto conosciuto, ricco di fascino: vengono in mente subito le sue montagne, i pascoli e i boschi. Provincia piena di storia cultura e tradizioni. Camminare lungo i sentieri della Provincia porta l’escursionista a scoprire veri e propri tesori. Buona parte del percorso del Sentiero Italia è rappresentato dalla autostrade d’erba denominate “tratturi” simboli dell’antica civiltà della transumanza. Il ritmo lento del camminare permette all’escursionista-turista di apprezzare le bellezze del paesaggio, sentire il profumo dei boschi, parlare con la gente dei luoghi, osservare gli ampi panorami dalle cime delle montagne, incontrare animali, scoprire specie vegetali e luoghi nascosti, sentire il rumore dell’acqua e soffermarsi a guardare e fotografare molti segni lasciati dall’uomo (chiesette, torri, ruderi, vecchi fabbricati, croci, fontane, abbeveratoi, termini lapidei, muri in pietra, pagliare (trulli), carbonaie, calcare, macère, nicchie votive ecc.). Il Sentiero Italia è “l’autostrada” principale su cui si muove l’escursionista. Da questa, una serie di percorsi, piste, mulattiere, carrarecce, spesso non più visibili perchè ricoperte di vegetazione arrivano nelle località più isolate della provincia. Le quattro aree montane provinciali più importanti: l’Alto Molise, le Mainarde e la Meta, la Montagnola, parte del Matese presentano una ricchezza di valori naturalistici ambientali e paesaggistici oltre che storici culturali e delle tradizioni molto accentuata. Sul territorio provinciale sono presenti ben tre riserve naturali, Pesche, Collemeluccio e Montedimezzo, quest’ultime due anche Riserve UNESCO del programma MaB, il Parco Nazionale d’Abruzzo Lazio e Molise e numerosi siti di importanza comunitaria dell’Unione Uropea.

La guida escursionistica non può che iniziare a parlare di tratturi, “vie maestre” della sentieristica di montagna. Larghi sentieri di comunicazione utilizzati in passato per il movimento delle greggi oggi riscoperti per gli itinerari a piedi, a cavallo e in mountain bike. Tratturi in provincia tutelati da una normativa regionale e su cui sono stati iniziati e realizzati alcuni progetti e organizzate varie attività come “le feste della transumanza”. Oggi sono dei “beni” di alto valore naturalistico, storico e archeologico, si può parlare del “Parco dei tratturi”. Viali larghi 111 mt, testimonianze della civiltà sannitica e su cui sono nati e sviluppati molti dei comuni della Provincia. La transumanza, cioè lo spostamento lungo i tratturi delle greggi, si perde nella notte dei tempi rappresentando un po’ la storia, le proprie radici delle genti di montagna e l’identità di un popolo. Non a caso un percorso tra i più interessanti del Sentiero Italia è denominato “Bretella della Transumanza”. Gli assi viari principali per l’escursionismo nella Provincia sono quindi i tratturi e la loro frequentazione la loro tutela e valorizzazione è indispensabile per la conoscenza del territorio. Si rimanda alla bibliografia e a testi specifici di approfondimento sui temi della grande “civiltà della transumanza”.

Camminare per conoscere e tutelare

Il Club Alpino Italiano e la Provincia di Isernia, vogliono promuovere l'escursionismo inteso come attività non competitiva del camminare. Il motto "Camminare per conoscere e tutelare" è la bandiera portante per il CAI e propone ad un numero crescente di appassionati la "filosofia" del camminare di qualità" non inseguendo la performance o tanto o "la mera lotta con l'Alpe ma ricercando la natura e la cultura dei luoghi".

Il ricontattare la fatica, scevri da motivazioni economiche, o di sopravvivenza, il perseguire la "bassa velocità" il confrontarsi-incontrarsi con l'ambiente naturale e con il territorio senza mediazioni tecnologiche ma armati "solo" di calzature e della propria motivazione, rappresenta un valore in se. Mulattiere e sentieri queste umili e per certi versi dimenticate tracce sul terreno sono stati il simbolo della mobilità dell'uomo sulla terra ferma rete indispensabile per la vita di una civiltà che ci è alle spalle. All'escursionista, e turista moderno fruitore di sentieri, sono idealmente affidate la memoria storica e la conservazione di un inestimabile patrimonio culturale.

Ecco l'attuale forte impegno del CAI per la sentieristica affinché almeno una parte del ricco patrimonio dell'antica o più recente viabilità pedonale presente sulle nostre montagne provinciali sia ripristinata tutelata e valorizzata. La segnaletica dei sentieri è il mezzo attraverso cui raggiungere il fine di catalogare, gestire e quindi conservare questo immenso patrimonio storico costituito dai sentieri. Percorrendo le tratte del Sentiero Italia in Provincia il primo incontro è sempre con la gente del posto, per le informazioni e ospitalità.

Nella guida si collegano infatti preferibilmente i centri montani minori, per ricognoscergli la funzione di "porte di accesso alla montagna" valorizzando gli aspetti culturali, economici e conservativi. A piedi per conoscere e tutelare è l'invito rivolto a chi frequenta i pascoli e i boschi e i luoghi nascosti di montagna. L'escursionismo avvicina in modo sicuro e dinamico l'uomo alla montagna e molte saranno le soddisfazioni.

Le 18 tappe del Sentiero Italia in Provincia d'Isernia

Il Sentiero Italia in Provincia si compone di 18 tappe virtuali che determinano l'osatura della rete sentieristica. Quattro bracci fanno da raccordo con il Sentiero Italia nazionale collegandosi a Nord-Ovest all'Abruzzo (Roccacinquemiglia), ad Ovest al Lazio ed Abruzzo, con il passaggio di Passo dei Monaci (Monti della Meta), a Sud - Ovest sempre al Lazio per chi viene dalla provincia di Frosinone sul Monte Marrone ed a Sud alla Campania o alla provincia di Campobasso attraverso Monte Miletto.

Il Sentiero Italia in Provincia d'Isernia si compone di circa 240 Km di sentieri, tratturi, piste forestali, tracciati, carrarecce, mulattiere, strade interpoderali, comunali, e statali ed attraversa circa 30 comuni e frazioni e piccole località.

Le tappe si possono effettuare in andata e anche in ritorno, per semplicità di descrizione e per comodità sono state descritte supponendo un ipotetico escursionista-turista in movimento da Nord a Sud e da Est ad Ovest nel territorio provinciale.



Vastogirardi dall'alto

Tappe del Sentiero Italia in Provincia di Isernia

1	Sentiero Italia Abruzzo – Masseria Taverna (Tratturo Celano Foggia) - San Pietro Avellana - Riserva di Monte di Mezzo (Vastogirardi)
2	Vastogirardi - Monte Capraro - Capracotta
3	Riserva di Monte di Mezzo (Vastogirardi) - Incrocio Alto Molise - Variante Monte Ingotte - Carovilli
4	Vastogirardi- Fonte Paradiso - Incrocio Alto Molise - Bivacco San Mauro (Carovilli)
4A	Bivacco San Mauro (Carovilli) - Riserva MAB di Collemeluccio - Pietrabbondante
5	Carovilli- Monteferrante - Tratturo Castel di Sangro - Lucera - Pescolanciano
6	Pescolanciano - Monte Totila - Santa Lucia di Miranda - Pesche - Isernia
7 - 8	Pescolanciano - Frosolone
9	Frosolone - Macchiagodena - Santuario di Castelpetroso
10 - 11	Santuario di Castelpetroso - Monte Patalecchia - Acqua Bona di Longano - Roccamandolfi
12	Santuario di Castelpetroso - Pettoranello del Molise - Isernia
13	Roccamandolfi - Campitello Matese
14	Acqua Bona (Longano) - Monte Caruso- Monte Gallo (Monteroduni)
15	Castel Romano (Isernia) - Vandra - Frazione Canala - Fornelli - Castello - Colli a Volturno
16	Colli a Volturno - la Falconara - Rocchetta Alta - Castel San Vincenzo
17	Castel San Vincenzo - Valle Fiorita - Passo dei Monaci (Pizzone)
18	San Michele a Foce (Castel San Vincenzo) - Sentiero degli Alpini - Monte Marrone (Castelnuovo al Volturno)

TAPPA 1

Sentiero Italia Abruzzo - Masseria Taverna (Tratturo Celano Foggia) - San Pietro Avellana
- Riserva MAB di Monte di Mezzo (Vastogirardi)

Dislivello in salita	Dislivello in discesa	Lunghezza	Tempo	Difficoltà
180 m.	250 m.	7500 m.	3 ore	E

Riferimenti cartografici: Carta IGM 1:25000, Fg 153 Carta d'Italia III NE, Carta Tecnica Regione Molise Scala 1:5000 fogli n. 37914-37915

Tipologia: strade interpoderali, comunali e provinciali, tratturo Celano Foggia

Ambiente: boschi, prati pascoli, siti di importanza comunitaria e zone di protezione speciale.

Morfologia: fondovalle e misto.

Acqua sul percorso: sufficiente

Evidenze: Comuni di San Pietro Avellana e Vastogirardi, Riserva MAB di Monte di Mezzo.

Descrizione del Percorso: Il sentiero si sviluppa lungo il Tratturo Celano Foggia. Esso entra in Molise nel territorio del comune di San Pietro Avellana passando a circa 100 metri a nord della Masseria Taverna (ormai abbandonata) a quota 778 mslm. Si attraversa la ferrovia "Sangritana" che per un breve tratto entra in provincia e seguendo una interpoderale brecciata dopo 250 mt si giunge al di sotto della strada statale n. 652 Val di Sangro. Superata si gira a sinistra e si prende parallelamente per circa 150 mt una stradina. Deviando a destra, l'interpoderale continua, ma occorre proseguire dritto in direzione SE lungo il tratturo. Il tratturo spesso è quasi completamente ricoperto da vegetazione arbustiva solo la carrareccia permette il passaggio a piedi in mountain-bike o a cavallo. Sulla destra si vede un rudere denominato Masseria San Nicola. Si percorrono 1500 mt seguendo la pista tratturale un pò a zig zag. Si sale sempre e arrivati a 870 mslm circa il tratturo devia un pò a sinistra, di fronte una collinetta ricoperta da vegetazione, anche qui pur non facile è possibile scoprire un rudere di fabbricato. Si attraversa la pista del metanodotto e alcuni fossi che nei periodi invernali portano acqua. A sinistra si vede il cimitero. Dopo 3,2 km dal confine regionale lungo il sentiero-tratturo si giunge nell'abitato di San Pietro Avellana (973 mslm) in località la Croce. Attraversato il paese che sorge proprio sul tratturo in direzione SE si segue la strada provinciale Carovillense per circa 700 mt. Si prosegue verso il campo sportivo costruito proprio sul tratturo in direzione della Masseria Capo di Vandra. Si esce dal tratturo girando a destra dove c'è una immagine votiva di madonna e ci si immette sulla strada asfalata giungendo in vicinanza della stazione ferroviaria di San Pietro Avellana in corrispondenza del bivio per Vastogirardi-Capracotta e per Carovilli. Seguendo la provinciale dopo 1600 mt si arriva nella riserva di MAB Monte di Mezzo attraversando una pineta e un'area pic-nic. Se invece si continua sul tratturo dalla fornace Santilli a sinistra si segue la pista e attraversata la provinciale montesangrina si passa circa 300 mt dal bivio in direzione SE per Valle Frazzina. Qui la stradina entra in una boscaglia per arrivare al confine NO della riserva, in un ampio pianoro si devia a destra prima del confine della riserva e seguendo il vallone Frazzina

e una lunga siepe si giunge su una brecciata ed alla foresta di Monte di Mezzo. Nel centro visitatori della riserva c'è un museo e una caserma del Corpo Forestale. All'interno una postazione multimediale per una visione virtuale del sentiero Italia e delle tappe da percorrere.

Evidenze culturali e storiche: Segni dell'uomo e della civiltà Sannitica, antiche fortezze e siti archeologici caratterizzano l'itinerario. Presenza di ruderi di fabbricati, dimore rustiche e taverne (utilizzate dai pastori durante la transumanza).

Masseria Taverna: mslm 780 sul fiume Sangro. Un vecchio progetto indicava l'area come punto di partenza per attività di canoa e di fermate del treno per trekking a cavallo e area di sosta, attualmente ripristinata nella parte esterna. La "Taverna" può essere considerato come il vecchio albergo per i pastori. Nella facciata ovest del manufatto esisteva una lapide ora scomparsa.

Tratturo Celano Foggia: E' lungo 207 Km, autostrada d'erba larga 60 passi (111 mt) con siepi come guard-rail. Rappresenta il braccio del Sentiero Italia del Tratturo che collega l'Abruzzo. Utilizzato fin dall'antichità per il trasferimento di greggi e mandrie dai pascoli montani d'Abruzzo al tavoliere delle Puglie. Spesso la vegetazione arbustiva e l'avanzamento del bosco ha preso il sopravvento per cui la manutenzione periodica e costante si rende necessaria su alcuni tratti.

Chiesa di Sant'Amico: ad est di San Pietro Avellana attraverso una facile interpodereale a circa 2 km dall'abitato, si arriva nel Bosco di Sant'Amico dove c'è la chiesetta intestata al protettore del paese (Festa 3 Novembre) Museo della civiltà contadina e del costume: nel centro abitato del paese in via Fontana Grande, ex fornace Santilli: si trova in vicinanza della stazione ferroviaria. Le fornaci un tempo attive fornivano materiale da costruzione e terracotta. Segni dell'uomo: presenza di croci in pietra, muretti a secco, tholos (antiche pagliare) e sorgenti lungo il sentiero. Interessante ritrovare ceppi e termini lapidei di confine sul tratturo. Su Monte Miglio una fortezza di epoca sannitica.

TAPPA 2

Vastogirardi - Monte Capraro - Capracotta

Dislivello in salita	Dislivello in discesa	Lunghezza	Tempo	Difficoltà
630 m.	300 m.	9400 m.	3.30 ore	E

Riferimenti cartografici: Carta IGM 1:25000 Foglio 153 Carta d'Italia I SO, SE II NO NE Carta Tecnica Regione Molise Scala 1:5000 n.379160 - 392040

Tipologia: strada provinciale e comunale, interpoderali, mulattiere, sentieri.

Ambiente: boschi, rimboschimenti, prati pascoli, aree rocciose.

Morfologia: fondovalle e media montagna con misto

Acqua sul percorso: sufficiente

Evidenze: Comuni di Vastogirardi e Capracotta, Tempio Italico

Descrizione del Percorso: Dalla piazza di Vastogirardi (1100) si prende l'asfaltata in direzione del campo sportivo e del cimitero. Prima di uscire dal centro urbano è opportuna una visita al Borgo Fortificato, al Castello (1196) e alle chiese. Dopo circa 550 mt si arriva al campo sportivo. A questo punto è possibile scegliere 2 itinerari, uno passa per l'area archeologia e l'altro, più semplice ma un po' più lungo; entrambi, riunendosi in località Piana Melete, portano in località la Crocetta (1498). Prendendo il primo tratto si gira a destra del campo sportivo seguendo un cartello in legno in direzione del cimitero e poi a sinistra verso località Piano S. Angelo. Si arriva dopo circa 950 mt seguendo la facile pista al Tempio Italico con i resti di una Santuario Sannitico (1150) in un'area pianeggiante. Da qui occorre proseguire in direzione NE passando tra prati e boschi salendo e seguendo la strada comunale S. Angelo. A 800 mt dal Tempio Italico attraversato un boschetto e un pianoro e mantenendosi sempre intorno a quota 1220 mt si incrocia una strada comunale in parte asfaltata. La si segue per circa 800 mt in direzione O-NO. Si vede di fronte un rimboschimento e prima della curva che fa tornare verso sud la comunale si esce a destra in direzione Nord. Si sale costeggiando il rimboschimento alla propria sinistra in località Piana Melete. Ci si trova in un boschetto di faggio, lo si attraversa e si giunge sempre salendo ad incontrare un giovane rimboschimento a pino nero sulla pista forestale che passa nel boschetto di conifere per arrivare poi in località Crocetta. Da qui un'ampia veduta della vallata circostante e una croce in ferro sul pianoro. L'altro itinerario si svolge sul sentiero A6 della carta dei sentieri di Capracotta lasciando il campo sportivo sulla destra e seguendo sempre l'interpodereale verso Masseria Baldassarre. Dopo 300 mt appena dopo una curva occorre continuare dritto e poco dopo alla nostra sinistra si vedono i lunghi costoni rocciosi con tratti di rimboschimenti. Si prosegue sulla strada in direzione NE quasi sempre dritta. Dopo 1100 mt occorre continuare uscendo in direzione NE e salire prima che la pista torni indietro riprendendo da Piana Melete lo stesso percorso del primo itinerario verso la Crocetta.

Dalla Crocetta si può fare una tappa verso Monte Cavallerizzo (1524 mslm) salendo 500 mt ad Est per vedere i resti di una fortificazione sannitica oltre che ammirare su un grosso masso di roccia un ampio panorama. A sinistra invece si prosegue nel bosco di faggio in direzione NO seguendo il sentiero segnato A1 verso Monte Capraro. Il sentiero A1 per il primo tratto taglia in parte il bosco di faggio sul lato destro e un giovane rimboschimento sul lato sinistro, successivamente le pendenze aumentano. Occorre salire mantenendosi lungo la cresta da 1450 mt fino a 1650 per un lunghezza di circa 800 mt. Si incontra una ampia radura rocciosa priva di vegetazione tra 1660-1700 mslm. Da qui uno scenario ampio sui monti circostanti. Spingendosi poi verso nord tra speroni di roccia e pietre su una "pista rocciosa" che taglia il fitto bosco e facendo un po' di attenzione dopo circa 300 mt si arriva su Monte Capraro (1730). In realtà la parte alta del monte è una cresta lunga 650 mt tra quota 1670 e 1730. Superata la cima occorre rimanere in cresta in direzione di Monte Civetta (1675). Poco dopo si incontra la pista da sci e la rete della seggiovia che taglia il bosco. Da qui si comincia a scendere seguendo la pista e dopo circa 1050 mt mantenendosi a sinistra del bosco si arriva al bivio sotto il monte a quota 1370 nei pressi dell'impianto di risalita e al bivio-parcheggio. Si segue poi l'asfaltata per Capracotta.

Evidenze culturali e storiche: Aree archeologiche, segni della civiltà sannitica della transumanza e dell'uomo delle terre alte (croci, pietre, ceppi, muretti a secco, ruderi, tholos,

Capracotta



stazzi, fortificazioni) caratterizzano l'itinerario.

Borgo Fortificato-Castello e Mura: a Vastogirardi risalente all'VIII secolo forma un'unica realtà architettonica. Visibili sono le torri ancora oggi inglobate nelle mura. Inoltre da visitare Chiesa di San Rocco del XVII secolo, la Chiesa di San Nicola del XV secolo, la Chiesa di Santa Maria delle Grazie di inizio XVIII sec, Palazzo Selvaggi edificato nel 1714 da Fernando Fuga allievo del Vanvitelli e Palazzo Marracino.

Tempio Italico-Santuario Sannitico: in Località Piana S. Angelo a 1150 mslm. I ruderi del tempio risalgono al 120-130 a.C. E' sicuramente un'area archeologica di interesse per lo studio delle popolazioni italiche. Il tempio è circondato da un corridoio delimitato da mura in grossi blocchi di pietra. C'è una somiglianza del tempio con l'area archeologia di Pietrabbondante. Il carattere religioso del sito si è mantenuto anche nel medioevo con una chiesa di cui si vedono alcuni resti e di cui un documento ha tramandato il nome di Sant'Angelo "Indiano". L'area viene chiamata anche "Terra Vecchia" a dimostrare l'epoca molto antica dell'insediamento.

La Crocetta (1498) e Monte Cavallerizzo (1524): La Crocetta è un pianoro panoramico con una croce in ferro ivi collocata il 3 maggio 1925 a devozione di Maria SS di Loreto interclusa in parte dal bosco. Passaggio per raggiungere Monte Cavallerizzo tramite parte del sentiero A3 di Capracotta denominato "Di Nucci" che ad anello si chiude intorno al monte e su cui c'è un insediamento sannitico (porte e mura ciclopiche) e forse resti di un convento.

Chiesa dell'Assunta: Nella parte alta del centro abitato di Capracotta dove c'è stato il primo

insediamento di genti di questi luoghi.

Chesa di Santa Maria di Loreto: si incontra all'entrata di Capracotta sulla sinistra provenienti dagli impianti di risalita. Ogni tre anni si svolgono i festeggiamenti in onore della Santa. Testimonianza concreta della civiltà pastorale e della transumanza.

Segni dell'uomo: Nei territori di Capracotta, Vastogirardi e San Pietro Avellana e lungo il Sentiero Italia non è difficile incontrare le testimonianze sannitiche e dell'attività agro-pastorale del passato come muri in pietra, ruderi di ricoveri in pietrame a secco, "pagliarigl" o "caselle" (a Vastogirardi).

Chiamati anche "pagliare" a secondo dei luoghi utilizzati dai pastori e contadini di quei luoghi. Tipologie edilizie semplici di forma per lo più circolare ad un unico vano, alcuni con recinti in pietra all'esterno per la sosta delle greggi. Ricavati con pietrame del posto alcuni sono rimasti intatti nei secoli altri si presentano come "mucchi di pietre". Studi e approfondimenti anche effettuati dal CAI sui segni dell'uomo delle terre alte.

TAPPA 3

Riserva di Monte di Mezzo (Vastogirardi) - Incrocio "Alto Molise" - Variante Monte Ingotte - Bivacco San Mauro - Carovilli.

Dislivello in salita	Dislivello in discesa	Lunghezza	Tempo	Difficoltà
70 m.	70 m.	8700 m.	2.30 ore	E
300 m.	300 m.	9500 m.	3.15 ore	EEA

Riferimenti cartografici: Carta IGM 1:25000 Fg. 153 I SO SE, II NO NE, Carta Tecnica della Regione Molise Scala 1:5000 n. 392030 - 392080.

Tipologia :Tratturo a fondo naturale, strade comunali e interpoderali.

Ambiente: prati pascoli e boschi

Morfologia: fondovalle e di cresta (variante Monte Ingotte)

Acqua sul percorso: sufficiente

Punti di appoggio: Riserva MAB di Montedimezzo – Incrocio Alto Molise, Bivacco San Mauro – Comune di Carovilli.

Descrizione del Percorso: L'itinerario si svolge sul tratto meglio visibile perchè meno soggetto a danni del tratturo Celano-Foggia. Ricchezza d'acqua e sorgenti. Oltre che di flora e fauna, così testimonianze della "civiltà della transumanza" caratterizzano il percorso. Si parte dal centro visitatori dell'area protetta di Montedimezzo seguendo la facile pista forestale che prima sale all'interno in direzione SE e dopo una serie di curve esce dalla riserva a circa 2,4 km dalla caserma forestale. All'interno dell'area protetta si può ammirare uno spettacolo unico di ambiente naturale, di ricchezza faunistica e vegetazionale. Se si vuole riprendere subito il tratturo si può anche uscire dalla riserva partendo dall'area pic-nic della pineta e dal parcheggio antistante e costeggiando il lato NE di confine parallelamente al fosso Frazzina. Dopo 900 mt si arriva sul tratturo facilmente individuabile e che attraversa

alcuni boschi in vicinanza. Ripreso il percorso tratturale a quota 950 mslm si segue una pista bianca. Si prosegue su un tratto quasi pianeggiante per 1900 mt fino al confine Est della riserva. Lasciato Montedimezzo alle spalle a quota 1020 mslm in direzione SE il tratturo scende e incontra una strada brecciata carrabile che giunge in un'area pic-nic. Continuando sulla pista lateralmente al bosco che ha ricoperto quasi completamente il tratturo si arriva in una piccola vallata con alcuni fossi che nei periodi piovosi portano molta acqua anche per la presenza di sorgenti in vicinanza. Scendendo si incontrano anche dei piccoli terrazzamenti di fascine in legno e piccoli smottamenti di terreno. La natura argillosa del suolo favorisce dei ruscellamenti superficiali. A sinistra del sentiero-tratturo si vedono i ripidi versanti ricoperti di fitti boschi di cerro e faggio con in alto il pianoro di località la Crocetta e a destra prati e pascoli cespugliati. La vegetazione ostacolando un po' il percorso per circa 1000 mt obbliga a districarsi un po' a zig-zag negli spazi aperti.

A circa 2200 mt dal confine SE della riserva a quota 1037 mslm si incrocia la strada Montesangrina che unisce la frazione di Cerreto a quella di Vastogirardi in vicinanza del cimitero, di un abbeveratoio (Fonte Padulone) e di una staccionata in legno. Superata l'asfaltata il tratturo segue dritto e dopo un poco, 200 mt circa è attraversato dal sentiero CAI n. 9 (Cerreto-Fonte Paradiso). Dopo un poco tra gli arbusti si incontra seguendo la quota intorno a 1025 mslm una stradina che taglia proprio il tratturo; in vicinanza e un po' nascosto un abbeveratoio e un cartello ad indicare la strada interpoderele che scendendo porta alla Frazione di Cerreto. A sinistra invece l'interpoderele "San Felice" che attraversando il tratturo poi lo costeggia per circa 300 mt a monte allontanandosi da esso. La stradina prima asfaltata diventa brecciata e poi termina su pascoli aperti presso un abbeveratoio sotto la collinetta di Colle Riposi. Il tratturo qui è ben delimitato da siepi (ora non più curate) che lo separano dalle terre private delle sorgive di Monte Pizzi e Colle la Croce ed i terreni della masseria Fonte Sinfarosa. A valle le case sparse della frazione di Fontecurelli e a circa 4 km l'abitato di Carovilli. Sotto la collinetta di colle Riposi in mezzo al tratturo c'è Fonte Corialonga.

Dopo circa 30 minuti lungo la facile pista tratturale si arriva nel pianoro in località Fungato e poi nell'ampia Piana di San Mauro. Dopo circa 30 minuti di cammino da Colle Riposi termina la tappa al Bivacco San Mauro. Qui in vicinanza di una fontana una piccola area pic-nic e una struttura per riposo dei cavalli. Il bivacco si presenta all'interno con due stanze e un camino. E' sempre aperto e gestito dalla Sezione CAI di Isernia Gruppo Trekking Carovilli. Nel 2001, adiacente al bivacco è stata realizzata una area pic-nic e una struttura per sosta cavalli. Da Colle Riposi si può deviare per Carovilli seguendo il sentiero segnato n. 4 più facile sotto Monte Ingotte o 5, seguendo la cresta del Monte (1183) partendo dal crocevia che si trova a sud sotto il caratteristico Colle Carovilluccio (1076). Si percorre per circa 2 km una facile pista lateralmente al rimboschimento di conifere lungo il versante SO di Monte Ingotte e poi scendendo seguendo i segnavia CAI si arriva alla stazione ferroviaria e all'abitato di Carovilli (vedi carta dei Sentieri di Carovilli).

Evidenze culturali e storiche: Cerreto (963 mslm): Frazione di Vastogirardi con la caratteristica chiesetta di San Felice .

Monteferrante (1050 mslm) a sud del centro abitato di Carovilli con ricche testimonianze archeologiche di epoca sannitica, porte e mura ciclopiche costruite a tratti in maniera da sfruttare al massimo le possibilità naturali di difesa offerte dall'asperità del monte. Numerosi

resti, e oggetti un vero laboratorio archeologico. A Carovilli c'è da vedere la Chiesa di San Domenico, legata alla transumanza, Chiesa Madre Santa Maria Assunta, Casa di Santo Stefano (Patrono Festa 19 luglio).



Incrocio di Monte Ingotte – Pianoro San Mauro a Carovilli

TAPPA 4

Vastogirardi - Fonte Paradiso incrocio “Alto Molise” - Bivacco San Mauro (Carovilli)

Dislivello in salita	Dislivello in discesa	Lunghezza	Tempo	Difficoltà
100 m.	100 m.	4200 m.	1.30 ore	E

Tipologia : Tratturo a fondo naturale, strade comunali e interpoderali.

Ambiente: prati pascoli e boschi

Morfologia: doline, pianori

Acqua sul percorso: sufficiente

Punti di appoggio: Bivacco San Mauro – Tenuta Selvaggi (con deviazione).

Descrizione del Percorso: questa tappa è considerata una tappa di collegamento in quanto si svolge su una distanza abbastanza esigua, tappa funzionale a raggiungere da Vastogirardi la direttrice principale del Sentiero Italia , arrivando al Bivacco San Mauro.

L'itinerario si svolge fra pascoli e prati intervallati da aree boscate come quella di “Bosco La Selva” sul lato NW di Monte Pizzi.

Dal Centro abitato di Vastogirardi ci si dirige verso il Casone, di qui, seguendo il tracciato carrabile del meteanodotto, attraversato il tratto boscato de “La Selva” si arriva a Fonte Paradiso, proseguendo sui pascoli ed i prati del lato sinistro del pianoro San Mauro s’incontra il tratto “Riserva di Monte di Mezzo – Incrocio “Alto Molise” - Bivacco San Mauro”.

TAPPA 4A

Bivacco San Mauro (Carovilli) - Riserva MAB di Collemeluccio-Pietrabbondante

Dislivello in salita	Dislivello in discesa	Lunghezza	Tempo	Difficoltà
150 m.	150 m.	9000 m.	4 ore	E

Riferimenti cartografici: Carta IGM 1:25000 Fg. 153 II SO SE, Carta Tecnica della Regione Molise Scala 1:5000 n.392080-393050.

Tipologia : Tratturo a fondo naturale , strade comunali e interpoderali, sentieri Riserva Collemeluccio.

Ambiente: prati pascoli e boschi

Morfologia: dorsali, tratturi, ambienti collinari e di media montagna

Acqua sul percorso: sufficiente

Punti di appoggio: Riserva MAB di Collemeluccio - Bivacco San Mauro - Comune di Pietrabbondante.

Descrizione del Percorso: il percorso si svolge lungo la traccia tratturale che collega Pietrabbondante al Pianoro San Mauro.

Partendo dal bivacco San Mauro si percorre il tratturo Celano Foggia, fino all’incrocio della strada Provinciale Pescocolaniano – Bivio di Staffoli. Attraversata tale via si costeggia il braccio di provinciale che collega il Pianoro di San Mauro all’abitato di Pietrabbondante. Il sentiero ricade interamente sulla fascia tratturale, sulla quale insiste l’arteria stradale. Arrivati alla Riserva di Collemeluccio, distinguibile per l’imponente nota di colore caratteristica delle specie arboree presenti, si segue il sentiero forestale fino ad arrivare alla Caserma Forestale e Centro Visitatori , attraversando le bellissime radure di Fonte Cupa.

Numerose sono le testimonianze della “civiltà della transumanza” sparse lungo il percorso. Lo spettacolo floristico e faunistico ha il suo apice nella riserva naturale di Collemeluccio, che insieme a quella di Montedimezzo costituiscono l’unica area MAB del Molise. La particolarità di questa riserva sta nell’avere un bosco misto di cerro ed abete bianco, quest’ultimo testimonianza delle ultime fasi glaciali.

Chi volesse andare direttamente all’abitato di Pietrabbondante non dovrà fare altro che costeggiare la parte nord della Riserva e proseguire per altri 3 km circa fino a scorgere sulla sinistra lo spettacolare scenario dell’abitato di Pietrabbondante incastonato nelle morgie calcaree.

Evidenze culturali e storiche: Teatro Sannita di Pietrabbondante, Caserma Forestale di Collemeluccio, Centro Visitatori, ruderi di Fonte Cupa, chiesetta di Santa Lucia e Mulino sul Trigno.

TAPPA 5

Carovilli - Monteferrante - Tratturo Castel di Sangro Lucera - Pescolanciano

Dislivello in salita	Dislivello in discesa	Lunghezza	Tempo	Difficoltà
200 m.	280 m.	8900 m.	3 ore	E(EE)

Riferimenti cartografici: Carta IGM 1:25000 Fg. 153 II SO SE, Carta Tecnica della Regione Molise Scala 1:5000 n. 392080 - 393090 - 392120.

Caratteristiche del percorso: strada comunale, sentiero, rocce, tratturo

Ambiente: boschi di conifere e rocce nude affioranti su Monte Ferrante, pascoli e tratturi.

Morfologia: ambienti calcarei, fondovalli.

Acqua sul percorso: Fontana di Bacco nella Piazza del Municipio, assente lungo il percorso.

Punti di appoggio: Comune di Carovilli- comune di Pescolanciano

Descrizione del Percorso: Dalla piazza del comune di Carovilli (quota 830) si sale una scalinata in direzione SO in direzione tre croci nella parte più alta del paese in vicinanza del serbatoio comunale. Si arriva ad una piccola area con panchine. Da qui si può sostare ed ammirare un ampio panorama sul paese e sulle principali montagne della zona. Il sentiero si snoda per buona parte al di sotto del vecchio impianto artificiale di pino nero, ove si diramano anche numerose altre piccole vie. In un primo tratto la conifera appare la specie dominante, mentre nella parte finale del percorso, la copertura si riduce lasciando posto ad altre specie secondarie.

Circa a quota 875 si può scegliere se andare diretti verso Pescolanciano o fare una deviazione "archeologica" su Monte Ferrante. Se si sceglie di salire, i tornanti sono numerosi, ma arrivati alla quota di 970-980 mt slm, si possono ammirare per una lunghezza di circa 350 mt le mura sannitiche e la porta nord al di sopra della quale si estende un terrazzamento ricoperto di pino nero. Nella parte finale del sentiero, il percorso e' quasi rettilineo, in cima una croce in ferro a 1051 mt slm e da qui un ampio panorama.

Dalla cima di Monte Ferrante, tornando indietro si scende verso la località "Breccioso" direzione "Masseria Lattanzio". Arrivati davanti la Masseria Fischietto, si intercetta il tratturo Castel di Sangro Lucera.

Bisogna girare a sinistra ed incamminarsi sulla strada carrabile, su fondo naturale in salita, che porta fino alla sella fra Torre Santa Maria e Colle Pertuso. Di qui seguendo l'evidente tracciato tratturale, la cui ampiezza risulta essere la massima rispetto a tutti gli altri presenti in Molise (circa 120 mt), si giunge fino all'abitato di Pescolanciano, tragitto tutto in discesa.

Evidenze storiche: il sentiero attraversa un importante sito archeologico per presenza di mura ciclopiche. A S-SO dell'abitato di Carovilli si erge Monte Ferrante, in passato importante protezione e roccaforte di difesa per le popolazioni Sannitiche del IV -V sec. a.C., un monte di indubbia bellezza per la sua particolare conformazione plano-altimetrica (forma ellittica-ovoidale), dominante i due tratturi principali (Castel di Sangro-Lucera e Celano-Foggia) in un ambito territoriale piu' vasto svolge una funzione da ponte tra la Valle del Sangro (tramite il punto intermedio della fortificazione di Monte Miglio) e la Valle del Trigno e Biferno (attraverso le aree fortificate di Pietrabbondante e Frosolone). La presenza delle im-

portanti mura sannitiche e di banchi rocciosi a Nord e ad Est e di una ricca vegetazione in particolare ad Ovest, , lo rendono in alcuni punti inaccessibile, se non tramite il sentiero segnato che appare il più semplice e idoneo a percorrerli.

TAPPA 6

Pescolanciano - Monte Totila - Santa Lucia di Miranda - Pesche - Isernia

Dislivello in salita	Dislivello in discesa	Lunghezza	Tempo	Difficoltà
370 m.	632 m.	2500 m.	7.30 ore	E

Riferimenti cartografici: Carta IGM 1:50000 Fg 392, Carta IGM 1:25000 Fg “Isernia” Carta Tecnica Regione Molise Scala 1:5000 n. 392163 - 392164 - 392123 - 392122 - 392121.

Tipologia: sentiero, mulattiera, rotabile;

Ambiente: boschi, rimboschimenti, pascoli, aree rocciose.

Morfologia: asfalto, pascoli, sterrato e misto.

Acqua sul percorso: 3 punti, più le fonti nei centri urbani.

Evidenze: Centro abitato di Pesche, Isernia e Castello di Pescolanciano.

Descrizione del Percorso: dalla piazza di Pescolanciano si percorre un tratto asfaltato della SS 651 in direzione sud-est, fino al bivio che introduce sulla strada forestale di Monte Totila in località Campagnoni. Da qui si procede su una carreggiabile che costeggia M. Totila sul versante nord, fino a giungere a Valle di Miranda, dove una carrareccia si ricongiunge al tratto asfaltato che porta a Cappella S. Lucia (1140). Si riprende la carrareccia in direzione Est: dopo la prima curva c'è una fontana sotto uno specchio Telecom da dove ci si lancia col parapendio. Procedendo si arriva al confine della riserva orientata di Pesche, in cui si inoltra il percorso e arriva inequivocabilmente al rifugio Fonte Maiuri gestito dal Corpo Forestale dello Stato. Lungo il cammino si presentano numerosi ruderi pastorali che richiamano ripari notturni piuttosto che un agglomerato urbano abbandonato; prima di Fonte Maiuri è presente un “cancello” in filo spinato. Il rifugio prende il nome dal punto d'acqua presente ancor prima della sua costruzione: sulla fontana è infatti leggibile un'epigrafe con la data. Giunti a Pesche, attraverso Via Abramo, Via Isacco e Salita S. Michele si arriva a Piazza degli Eroi con la Chiesa di S. Michele Arcangelo. Il manto stradale è di ardesia, e si ricongiunge poco più in basso all'asfalto che conduce alla Piana di Carpinone. Attraversando la Statale 87 “Appulo Sannitica” si termina il percorso al Centro Visitatori della “Pineta” di Isernia.

Evidenze culturali e storiche: il percorso nel tratto iniziale in agro di Pescolanciano incontra il Tratturo Lucera-Castel Di Sangro, la principale via di comunicazione della civiltà della transumanza. Sempre a Pescolanciano, grazie alla posizione strategica sul suddetto tratturo, rimane il castello D'Alessandro, a suo tempo molto rinomato nel Regno di Napoli per l'adiacente laboratorio di ceramiche, anche se la manifattura non è durata molto. Il nucleo medievale di Pesche rappresenta l'unico caso molisano di castello recinto, costituito dal castello addossato alle pendici di monte S. Marco, da una serie di torri congiunte da una cortina continua, e da un borgo interno al recinto con strade e abitazioni. Attraversata la statale 87 è vi-

sibile il sito su cui sorgeva il mulino di Pesche e che ora è occupato da una piccola centrale elettrica abbandonata, edificata probabilmente agli inizi del '900, le cui turbine sfruttavano il flusso delle acque del torrente Carpino. Infine la pineta di Isernia reca i resti di un antico insediamento risalente a 730.000 anni fa.

Evidenze ambientali: cerro e faggio sono i principali tipi di alberi che caratterizzano la vegetazione. La riserva orientata di Pesche, gestita dal Corpo Forestale dello Stato, si estende da una altezza di 640 a 1130 metri slm; vi si possono apprezzare essenze di alto pregio come tasso e orchidee selvatiche, leccio endemico in via di ripristino, pino domestico, latifogli, frassino, ginepro, in essa vivono circa 40-60 specie di piante. E' stata la prima riserva in Italia ad essere istituita su terreni demaniali.



Il tratturo a Pescolanciano

TAPPA 7-8

Pescolanciano - Frosolone

Dislivello in salita	Dislivello in discesa	Lunghezza	Tempo	Difficoltà
700 m.	650 m.	18000 m.	9.00 ore	EE(EEA-Variante del Cervaro)

Riferimenti cartografici: Carta IGM 1:25.000 Fg. 153 II SW - 153 II SE - 161 I NE.

Tipologia: sentiero, tratturo, rotabile, asfalto;

Ambiente: boschi, rimboschimenti, pascoli, aree rocciose.

Morfologia: collinare, montagna (variante del Cervaro con sentiero attrezzato).

Acqua sul percorso: sufficiente.

Descrizione del Percorso: dal centro abitato di Pescolanciano si percorre la strada asfaltata in direzione Isernia, superato il ponte sul Torrente Savone, si prende direzione Chiauci, percorrendo il tratturo Lucera-Castel di Sangro per circa 4 km, fino ad incrociare la strada Provinciale che sale da Civitanova del Sannio, di qui svoltando verso monte si sale lungo la strada, in alcuni tratti la si taglia sui sentieri per poi riprenderla nei tornanti verso monte. Arrivati in direzione del bivio per “Masseria Farina” ci si infila nel Vallone Candele, vallone che sbuca sulla “Casella” di Civitanova a quota 1211 m slm. Con direzione la montagna di Frosolone, si percorre il tratto nel bosco di faggio, fino a svalicare, sulla destra si avrà l’area del Lago stagionale di Civitanova, sulla sinistra i pascoli d’alta quota della Montagnola di Frosolone. Arrivati alla Morgia del Cervaro, si può decidere se fare il tratto di sentiero esposto che sovrasta la provinciale per Frosolone o deviare verso il basso, percorrendo il tratto asfaltato della provincia stessa.

Da qui si discende verso l’eremo di Sant’Egidio, avendo sulla sinistra il complesso per l’arrampicata sportiva più importante del Molise, qual è la Morgia Quadra. Dall’eremo si prende la deviazione sulla destra dirigendosi in località Cavuto e successivamente Lago del campanile, di qui si scende fino all’abitato di Frosolone

Evidenze culturali e storiche: rilevanti i ricoveri pastorali, muri a secco, croci viarie, steli di pietra. Nell’abitato di Frosolone, le fabbriche di coltelli e forbici.

Evidenze ambientali: il lago di Civitanova, la Morgia Quadra.

TAPPA 9

Frosolone - Macchiagodena - Santuario di Castelpetroso

Dislivello in salita	Dislivello in discesa	Lunghezza	Tempo	Difficoltà
450 m.	300 m.	16000 m.	6.00 ore	EE

Riferimenti cartografici: Carta IGM 1:50000 Fg 405 “Campobasso”, Carta IGM 1:25000 Fg 161 “S. Agapito” e “Macchiagodena”.

Tipologia: sentiero, rotabile, asfalto.

Ambiente: boschi, rimboschimenti, pascoli, aree rocciose.

Morfologia: pascolo, sterrato.

Acqua sul percorso: 1 punto, più le fonti nei centri urbani.

Descrizione del Percorso: dal centro abitato di Frosolone, al Km 18 della Str. Statale n. 18, si intraprende il tratto di sentiero evidente che si inoltra tra i pascoli, in salita, in direzione Sud-Ovest, all’altezza di località S. Onofrio. Qui è necessario fare attenzione perché nei mesi estivi tutta l’area montuosa del circondario di Frosolone è adibita a pascolo, dunque si incontrano spesso numerosi cani che “sorvegliano” il bestiame. Svalicando sempre in direzione SO, la zona dopo la valle compresa tra Monte Pesco La Messa e Monte Marchetta non presenta siti antropizzati, se si escludono i ricoveri per i pastori e i paesi limitrofi in lontananza. Tuttavia il percorso da sentiero evidente si trasforma in carreggiabile: la strada è ben delineata perché, oltre che dagli allevatori del posto, è utilizzata dai turisti per raggiungere la località “Colle dell’Orso” e dai manutentori delle pale eoliche. Iniziando la discesa verso Vallefredda si ha come punto di riferimento il rifugio forestale: siamo in agro di Macchiagodena e la struttura si distingue perché è articolata su due piani. Seguendo la strada ben evidente, ci si presentano alcuni campi di grano aggirabili con sentieri adiacenti. Da qui si può procedere decisamente in direzione ovest fino a Colle della Macchia. Continuando fino al sentiero che porta al contatto visivo con l’abitato di Castelpetroso è notevole la presenza di antiche costruzioni pastorali: ne abbiamo fotografate addirittura quattro perfettamente agibili e con la copertura quasi integra. Da Colle della Macchia si prende direzione Sud; si trova un campo sportivo sulla destra, e poco dopo si attraversa il tratto asfaltato che porta a S. Angelo in Grotte. Qui troviamo molti punti di riferimento riportati anche sulla carta dell’IGM, cioè un abbeveratoio e una Croce. Si risale verso un crinale che porta a costeggiare Colle Pizzo della Stella, dove sono presenti gli unici tratti di sentiero segnalati dagli omini, e quindi inequivocabili anche in presenza di neve.

Inizia qui il tratto di circa 2 chilometri in cui manca il collegamento con i percorsi esistenti, ed è dunque necessario procedere prima in direzione Ovest e prendere poi Sud-Ovest dopo circa un kilometro.

Poco prima dell’abitato di Castelpetroso tuttavia il sentiero torna ad essere evidente: il pascolo dapprima delimitato da muretti a secco si delinea man mano che si procede in una mulattiera che scende dolcemente di quota, fino ad incrociare l’asfalto di via S. Rocco, accanto ad una cappelletta e alla Chiesa omonima. Da qui la strada asfaltata conduce all’abitato di Pastena; anche qui si notano sui margini alcuni muretti a secco costruiti con la locale are-

narria scistosa. Il sentiero scavalca buona parte della strada che conduce a Pastena, e va preso poco dopo l'incrocio fuori Castelpetroso, in direzione Sud-Ovest. Da Pastena il percorso si ricongiunge al Santuario dell'Addolorata ancora una volta seguendo la strada; tuttavia una volta incrociata la Statale 87 si può seguire un tratto di sterrato che costeggia l'asfalto. E' in questo punto che il tracciato si congiunge con il tratto 12 del Sentiero Italia Molise.

Evidenze culturali e storiche: rilevanti i ricoveri pastorali, muri a secco, croci viarie. Notevoli sono anche i luoghi di culto nella seconda parte del percorso, dalla cripta scavata nella roccia della chiesa di S. Pietro in Vincoli a S. Angelo in Grotte, fino al Santuario dell'Addolorata, la cui prima pietra venne posta il 28 Settembre 1890 sul luogo dell'apparizione della Madonna, dove si conclude il tragitto.

Evidenze ambientali: la media quota su cui si articola il percorso fa sì che la neve a volte vi permanga per buona parte della lunghezza fino a primavera. Il paesaggio si presenta con scarse asperità rocciose e prevalenza di pascolo. Il panorama splendido del comprensorio del Matese da un lato e di Monte Totila dall'altro, accompagna l'escursionista per tutta la sua durata, costituendo notevoli punti di riferimento. La montagna di Frosolone pur antropizzata dagli allevatori locali, non presenta costruzioni di elevato impatto ambientale; al contrario motivi di disturbo sono i frequentatori motorizzati occasionali dei numerosi tratti carreggiabili.

TAPPA 10

Santuario di Castelpetroso - Monte Patalecchia - Bivio Roccamandolfi - Acqua Buona di Longano

TAPPA 11

Bivio tappa 10 - Valle di Scino - Roccamandolfi

Dislivello in salita	Dislivello in discesa	Lunghezza	Tempo	Difficoltà
Tappa 10 - 500 m.	200 m.	18000 m.	5.30 ore	E
Tappa 11 - 50 m.	350 m.	4000 m.	1 ore	E

Riferimenti cartografici: Carta IGM 1:25000 Fg 161 I SO – 161 II NE e NO.

Tipologia: sentiero, rotabile, asfalto.

Ambiente: rimboschimenti, pascoli, aree rocciose.

Morfologia: praterie, pascoli, creste e boschi di faggio.

Acqua sul percorso: 1 punto, più le fonti nei centri urbani.

Descrizione del Percorso: muovendo dal Piazzale del Santuario di Castelpetroso si segue il percorso della Via Crucis fino ad arrivare alla cappella della Madonna Addolorata, punto dell'apparizione. Da qui si prosegue lungo la strada asfaltata che sale verso Monte Patalecchia. Arrivati fin su alla torre dei ripetitori, sulla destra a due tornanti dalla cima, si prende il sentiero che passa sulla cresta della valle di Castelpizzuto-Longano.

Prendendo come direzione il parco eolico in costruzione su località Colle di Mezzo, si costeggia tenendolo sulla sinistra dapprima il promontorio della Crocella, dopo quello del Parco fino ad arrivare a Fonte Guado della Lorda. Da qui si risale per un breve tratto, arrivando sulla sella che scopre la valle di scino. In basso a sinistra si può osservare il Castello di Roccamandolfi e la bellissima forra che lo costeggia sulla sinistra.

Scendendo fino ai campi coltivati ed i pascoli della Valle di Scino si intercetta il sentiero che sale dall'abitato di Roccamandolfi.

La tratta fra la valle di Scino e l'abitato di Roccamandolfi si snoda tutta su sentieri e carrarecce a fondo naturale che costeggiano una bellissima forra. Lo spettacolo paesaggistico è unico e particolare, se sulla sinistra scendendo abbiamo il parco eolico, sulla destra il castello medioevale, alle spalle del quale è l'abitato di Roccamandolfi. La storia e la modernità su questa breve tratta di collegamento si fondono.

Svoltando verso sinistra e proseguendo lungo tutta la valle, superando doline, prati e campi coltivati, si giunge alla carrareccia della Valle Bona, fino all'omonima sorgente di Acqua Bona.

Evidenze culturali e storiche: Santuario di Castelpetroso, Centro storico di Roccamandolfi con la rocca medioevale.

TAPPA 12

Santuario di Castelpetroso - Pettoranello del Molise - Isernia

Dislivello in salita	Dislivello in discesa	Lunghezza	Tempo	Difficoltà
160 m.	500 m.	12500 m.	3.30 ore	E

Riferimenti cartografici: IGM 1:25.000, F.° 161 I SO S. Agapito, F.° 161 I NO Isernia; IGM 1:50.000, F.° 404 Isernia

Tipologia : carrarecce a fondo naturale, strade comunali e interpoderali.

Ambiente: prati, pascoli e boschi

Morfologia: valli e colline

Acqua sul percorso: sufficiente

Descrizione del Percorso: dal piazzale del Santuario dell'Addolorata (m 803), si aggira l'edificio alle spalle, portandosi sul suo lato ovest.

Qui una strada asfaltata scende ripida a nord: la si segue per alcune centinaia di metri. Dopo un'ampia curva a sinistra seguita da un'altra a destra, alla fine di quest'ultima si lascia la strada e si imbecca a sinistra (ovest) una carrareccia (m 745 c.; ore 0,10).

Questa scende in diagonale lungo il fianco della montagna, in direzione nord-ovest, verso Pettoranello, e finisce sull'ampio pianoro del Lago (m 635), che si percorre sul margine occidentale, ai piedi della montagna, fino alla Fonte Vecchia, fontanile ad archi (m 635 c.; ore 0,35-0,45).

Oltre la fonte, si sbuca sulla strada proveniente dalla statale (a destra). La si segue a sinistra, in salita, verso Pettoranello del Molise (m 757), su un cocuzzolo panoramico, giungendo in

breve ad uno slargo dove incrociano più strade (m 680 c.; ore 0,20-1,05).

Si segue quella che va quasi in piano verso nord, lasciando sulla destra il cimitero. Dopo poche centinaia di metri, giunta presso una fila di case, la strada piega leggermente a sinistra (nord-ovest) e le costeggia, aggirando l'abitato sul suo margine orientale. Alle ultime case, sul versante settentrionale del colle, in una netta curva a destra inizia la discesa (m 670 c.; ore 0,25-1,30).

Alla fine della curva, a sinistra (nord) di questa un sentiero poco marcato ma incassato scende diritto in direzione nord-nord-ovest, perde quota rapidamente e presto ritorna sulla strada, a un incrocio. Qui, lasciata a sinistra una cabina elettrica, si continua diritto in discesa per la strada, fino a un altro incrocio (m 575 c.; ore 0,15-1,45).

Si va a destra (nord) sempre scendendo su strada e, dopo una curva netta a sinistra (incrocio), la si lascia per una larga mulattiera sulla destra che a curve ripide in discesa si riporta in breve sulla strada (m 525 c.; ore 0,10-1,55).

Seguendo questa verso sinistra (sud-ovest), per Isernia, subito si supera la deviazione per Pettoranello (a sinistra), quindi con alcune curve si prende a salire. Alla fine della salita la strada rimpiana, svolta a destra davanti a un gruppo di case (m 554, contrada Vallesoda) e poi compie un'ampia curva a sinistra, lungo il ciglio di un profondo vallone (m 545 c.; ore 0,30-2,25). Qui si lascia la strada: a destra (nord) una pista si inoltra in mezzo ai ginepri, in leggera salita. Presto, a un bivio alla fine della salita si va a destra, si supera una selletta e si scende in una piccola radura. Tenendosi verso sinistra s'imbocca una pista forestale che prende a scendere, piega a nord-ovest e finisce dopo un po' a un incrocio di carrarecce, sulla sella tra i colli La Pineta (m 570) a ovest e La Guardia (m 611) a est (m 515 c.; ore 0,35-3,00). Si continua di fronte (ovest) risalendo leggermente e si entra nella pineta. La si percorre per un buon tratto, poi si comincia a scendere e la pista si biforca. Si va a destra e in breve si è sulla strada, poco più su di un passaggio a livello. Verso destra, in discesa, si attraversa la ferrovia e si continua lungo la strada che, superate alcune case, finisce a uno svincolo della superstrada, presso il cimitero di Isernia (località S. Spirito; ore 0,15-3,15).

Subito oltre lo svincolo, sulla sinistra è un vasto piazzale con parcheggio. Lo si attraversa e si imbecca una stradina sul lato opposto, verso una schiera di case. La stradina piega a destra costeggiando le case, passa sotto un canale e giunge davanti al cimitero. Si continua in discesa e in fondo a questa, a un incrocio, si va a sinistra, sul ponte di S. Spirito (m 430 c.) che scavalca il fiume Carpino. Dopo un'ultimo tratto in salita, si perviene a Isernia, presso la Villa Comunale (angolo E, m 460 c.; ore 0,15-3,30).

Evidenze culturali e storiche: Santuario di Castelpetroso, Abitati di Pettoranello ed Isernia, Museo Paleolitico, Centro Storico di Isernia

TAPPA 13

Roccamandolfi - Campitello Matese

Dislivello in salita	Dislivello in discesa	Lunghezza	Tempo	Difficoltà
600 m.	100 m.	9000 m.	4 ore	EEA

Riferimenti cartografici: Carta IGM 1:25000 Fg 161 I SW 161 II NW – 161 II NE

Tipologia: sentiero, rotabile, ghiaione;

Ambiente: faggeta, ambienti d'alta quota.

Morfologia: montagna.

Acqua sul percorso: scarsa.

Descrizione del Percorso: dall'abitato di Roccamandolfi si prende direzione San Massimo, in prossimità del bivio per Campitelli di Roccamandolfi si imbecca il sentiero. Superato il vallone del Fondacone si procede lungo il sentiero nel bosco, arrivati sul lato Nord del Monte Miletto, alla cui base si trova l'imbocca della grotta delle Ciaole, si costeggia sulla destra le pareti Nord, fino ad arrivare sulla pista San Nicola. Percorsa tutta verso valle si arriva nel piazzale di Campitello Matese, località sciistica molisana, dal piazzale si prende la pista di sci "del Caprio" per arrivare sulla sella di Colle del Monaco, dove si inserisce il Sentiero Italia Campania.

Evidenze ambientali: paleo circo glaciale, vetta di Monte Miletto, grotta delle Ciaole.



TAPPA 14

Acqua Bona (Longano) - Monte Caruso - Monte Gallo (Monteroduni)

Dislivello in salita	Dislivello in discesa	Lunghezza	Tempo	Difficoltà
300 m.	1000 m.	20000 m.	8.30 ore	E

Riferimenti cartografici: Carta IGM 1:25000 Fg 161 I SO – III NE – IV SE

Tipologia: sentiero, rotabile, asfalto.

Ambiente: pascoli, aree rocciose, querceti.

Morfologia: praterie, pascoli, creste e boschi di querce (roverella e cerro);

Acqua sul percorso: scarsa.

Descrizione del Percorso: dal bottino di presa di Acqua Bona, muovendo verso sinistra si sale lungo la strada asfaltata, dopo circa 500 m. si incontra un incrocio al quale bisogna svoltare a destra. Percorrendo circa 5 km tutti in falso piano si arriva alla base di Monte Caruso seguendo lo stradone forestale in leggera salita e tenendo sempre sulla destra Monte Caruso, dall'inconfondibile "pelata", si arriva, passando fra macerie e vallecole coltivate, sulla strada provinciale Monteroduni – Gallo Matese. Sull'asfalto della provinciale bisogna voltare a sinistra e prendere per Vallelunga, frazione di Gallo Matese, sconfinando in Campania, si attraversa l'abitato ed alla sbarra per la Foresta Demaniale di Montecaruso - Monte Gallo si percorre lo stradone forestale tutto su misto. Dopo circa 5 km di sali e scendi si arriva al bellissimo Casone del Principe. Di qui si percorrono circa 1 km, al bivio a destra, poi altri 6 km tutti in discesa fino alla provinciale Monteroduni - Capriati.

Evidenze culturali e storiche: Abitato di Vallelunga (frazione di Gallo Matese) - Casone del Principe (Riserva Regionale Montecaruso – Monte Gallo).



TAPPA 15

Castel Romano (Isernia) - Vandra-Frazione Canala-Fornelli-Castello-Colli a Volturno

Dislivello in salita	Dislivello in discesa	Lunghezza	Tempo	Difficoltà
300 m.	1000 m.	20000 m.	8.30 ore	E

Riferimenti cartografici: Carta IGM 1:25000 Fg 161 I SO – III NE – IV SE

Tipologia: sentiero, rotabile, asfalto.

Ambiente: pascoli, centri abitati, querceti, coltivi.

Morfologia: collinare

Acqua sul percorso: scarsa.

Descrizione del Percorso: dal centro abitato di Castelromano, frazione d'Isernia, ci si dirige verso la valle del Mandra, passando di fianco il sito estrattivo della cava Di Florio, il tratto, nei primi 3-4 Km è asfaltato. Durante la discesa, superato il secondo tornante, si imbecca il sentiero sulla destra, segnato, che porta sul promontorio che affaccia sulla frazione Canala, sullo stesso è posizionata l'acropoli, testimonianza di presenze antiche. Da qui, percorrendo lo stradone forestale, appena sotto l'acropoli, attraversando verso destra si arriva nel fondovalle sulla sinistra idrografica del fiume Mandra, di qui superato il ponte in ferro e cemento, si attraversa la frazione Canala. Dal centro abitato si percorre il tratto tutto in salita che conduce alla frazione Castelli di Fornelli, tratto misto fra asfalto e sterrato.

Entrati nel centro abitato di Castelli, ci si dirige, percorrendo il tratto asfaltato verso Colli a Volturno, puntando verso Colle Alto, "cocuzzolo" adibito a sito per tralicci radio e ripetitori. Nella parte superiore del sito, percorrendo la bretella brecciata che taglia un paio di tornanti asfaltati, si giunge dritti verso il centro abitato di Colli a Volturno.

Evidenze culturali e storiche: Isernia, acropoli di Canala, Castello di Fornelli

TAPPA 16

Colli a Volturno - la Falconara - Rocchetta Alta - Castel San Vincenzo

Dislivello in salita	Dislivello in discesa	Lunghezza	Tempo	Difficoltà
1000 m.	700 m.	15000 m.	8 ore	E

Riferimenti cartografici: Carta IGM 1:25000 Fg 161 IV NW – 161 IV NE

Tipologia: sentiero, rotabile, asfalto.

Ambiente: coltivi, querceti.

Morfologia: collina, valli fluviali, pianura.

Acqua sul percorso: scarsa.

Descrizione del Percorso: dall'abitato di Colli a Volturno, passando davanti la Chiesa si scende nel centro storico, lungo la strada asfaltata arrivando sulla statale per Roccaraso, davanti la Pizzeria "Lo Scoiattolo", attraversata la strada si imbecca in direzione ristorante

“La Falconara”. Dirigendosi verso la struttura ricettiva, si imbecca il tratto sterrato in salita che raggiunge Montetuoro, di qui si scende fino al Rio Acquoso passando per Masseria Sodalarga e Iannota. Dal Rio Acquoso si risale sul tratto prima sterrato, poi asfaltato sbucando sul bivio per Scapoli, davanti al Ristorante “Terranostra”. Si percorre la strada asfaltata che conduce al centro abitato di Scapoli, arrivati al bivio per Rocchetta, Castelnuovo a Volturno, Centro Abitato di Scapoli, si prende direzione Rocchetta verso destra, scendendo lungo la strada c’è la deviazione per visitare la straordinaria chiesetta rupestre della “Madonna delle Grotte”. Da qui passando davanti al Casone Battiloro, si sale verso Rocchetta Alta, per poi costeggiare Monte della Rocchetta ed arrivare alla Sorgente di Capo Volturo. Costeggiando il Fiume Volturno, si percorre lo splendido pianoro di Castel San Vincenzo, passando sul bivio dell’Abbazia benedettina di San Vincenzo. Sempre mantenendo il tragitto sul tratto asfaltato, si scende verso la cartiera, passando davanti al Ristoro “La Botte”, per poi percorrere l’ultimo tratto fino all’abitato di Castel San Vincenzo

Evidenze culturali e storiche: abitato di Scapoli, Abbazia di Castel San Vincenzo, Museo della II Guerra Mondiale e della Zampogna di Scapoli, Chiesetta della Madonna delle Grotti.

TAPPA 17

Castel San Vincenzo - Valle Fiorita - Passo dei Monaci (Pizzone)

Dislivello in salita	Dislivello in discesa	Lunghezza	Tempo	Difficoltà
1250 m.	350 m.	16300 m.	5.30 ore	EE - EEA

Riferimenti cartografici: IGM 1:50.000, F.° 391 S. Donato Val di Comino, 392 Castel di Sangro

Caratteristiche del percorso: strada comunale, provinciale, sentiero.

Ambiente: boschi di faggio, pascoli praterie d’alta quota.

Morfologia: morene, valli, creste.

Acqua sul percorso: abbondante.

Punti di appoggio: Parco Nazionale d’Abruzzo, Lazio e Molise.

Descrizione del Percorso: Castel S. Vincenzo (m 733 c.): si esce dal paese verso ovest, in direzione della montagna. Si scende dapprima verso il lago di Castel S. Vincenzo, che si costeggia per poco, quindi si prende a salire con pendenza crescente fino all’ingresso dell’angusta gola di S. Michele, percorsa nel fondo dalle acque del Rio Colle Alto.

Sulla parte alta della gola, una deviazione a destra attraversa il torrente e risale ripida sul lato opposto fino all’eremo di S. Michele m 930. Il sentiero principale invece prosegue a ovest, sbuca dalla gola e giunge a un bivio (m 868; ore 1,15).

Si va a destra (a sinistra si sale in breve a un piazzale, dove termina una strada proveniente da Castel S. Vincenzo), seguendo una strada sterrata che si inoltra nella boscosa Valle di Mezzo. Percorsi due km circa dal bivio, se ne raggiunge un secondo. Si prende a destra (nord) e subito si incontra un altro bivio. Si continua a sinistra (la pista di destra conduce al Casone del Medico) e dopo 500 metri circa si trova ancora un bivio (m 1170 c.; ore 1,50).

Si prosegue diritto in direzione nord, si lascia a destra un sentiero, quindi la pista curva piano verso sinistra, in costante ma leggera salita. Trascurando alcune diramazioni secondarie e restando sulla carrareccia, si arriva infine al termine di questa, sbucando sulla strada che sale da Pizzone a Valle Fiorita (m 1240 c.; ore 2,30).

Si percorre questa in discesa verso destra (est) per poche decine di metri e si sale nel prato a sinistra/nord, per sentiero tra cespugli e alberi radi. Presto il sentiero entra nel bosco e dopo qualche svolta riconduce alla strada, all'altezza di una netta curva a destra. Si attraversa la strada; sul lato opposto della curva, pochi metri più su, parte a sinistra una larga mulattiera che, con poche curve, va a sbucare su un prato all'estremità sud-orientale del vasto pianoro delle Forme o Valle Fiorita, in prossimità della strada (m 1390 c.; ore 3,00).

Ci si sposta a destra, sulla strada, e la si segue verso sinistra (nord-ovest). Si incontra subito un bivio: lasciata a destra la deviazione per Campitelli, si continua ancora a nord-ovest lungo il pianoro delle Forme, fino al termine della strada (m 1400 c.; ore 3,15; tabellone di orientamento; parcheggio).

Si lascia il pianoro per una carrareccia che entra a ovest nella faggeta, attraversa una radura, supera due diramazioni, si inclina e raggiunge il rifugio CAI delle Forme, sul margine della recinzione di una presa d'acqua. Si va a destra (nord) lungo il recinto, poi a sinistra, su sentiero più ripido. Dopo una breve discesa, a un bivio si prosegue nel bosco verso destra (nord-ovest), lungo i solchi che segnano il fianco della montagna. Dopo un'ultima impennata, il sentiero esce all'aperto, sul fianco sud del M. Miele (m 1710 c.; ore 4,15).

Si segue il fondo di una valletta verso sud-ovest (con neve, pericolo di valanghe da destra). Quindi si supera uno scalino e si sbuca su un tratto pianeggiante che si percorre verso ovest, sulla destra di alcune roccette alte sul vallone (a destra sorgente stagionale). Il sentiero scende pochi metri, attraversa verso sinistra una valletta prativa e risale sull'altro lato su un costone poco inclinato. Al suo termine obliqua verso sinistra più ripido, in mezzo a qualche masso, poi torna a destra. Raggiunto un sentiero proveniente da Campitelli, un ultimo strappo porta al Passo dei Monaci, presso un grosso masso isolato (m 1963; ore 5,30; confine con il Lazio).

Evidenze storiche, culturali: Eremo di San Michele a Foce.

TAPPA 18

S. Michele a Foce (Castel San Vincenzo) - Sentiero degli Alpini - M. Marrone (Castelnuovo al Volturno)

Dislivello in salita	Dislivello in discesa	Lunghezza	Tempo	Difficoltà
1055 m.	250 m.	12000 m.	4 ore	EE (A)

Riferimenti cartografici: IGM 161 IV NO

Tipologia: faggete e quercete.

Ambiente: valli, coste e balze rocciose.

Acqua sul percorso: sufficiente.

Descrizione del Percorso: S. Michele a Foce, piazzale 910 c. (al termine della strada da Ca-

stel S. Vincenzo): sul lato del fontanile una sterrata sale in direzione sud, poco ripida, tra M. Mare a destra (ovest) e M. Piana a sinistra (est). La stradina presto rimpiana, attraversa una radura, svolta tornando a salire e lasciando sulla destra un paio di diramazioni, poi raggiunge un'ampia sella (m 970 c.; ore 0,15).

Qui si comincia a scendere nella valle del Rio Petrarra, sempre verso sud, ora tra M. Marrone a destra (ovest) e M. Castelnuovo a sinistra (est). In fondo alla discesa, quasi in vista di Castelnuovo (nascosto sulla sinistra a sud-est, ai piedi della montagna), la sterrata lambisce una strada asfaltata che sale sulla destra, all'altezza di un tornante (m 813; ore 0,45).

Si lascia la carrareccia e si va a destra, sulla strada, seguendola in salita. Dopo circa cinquecento metri si scavalca un fosso con un ponticello a ringhiere metalliche. Subito oltre il ponte, si imbecca sulla destra una carrareccia che sale a ovest – parallela a un fosso – e la si percorre per poche centinaia di metri, fino al punto in cui questa curva a sinistra (sud) e si sdoppia (m 910 c.; ore 1,00).

Sul lato destro della curva, l'argine della carrareccia è rotto da un piccolo intaglio.

È l'inizio di un sentiero che va a destra, attraversa il fosso e risale sull'argine opposto, rimpianando poco dopo su un pendio leggermente inclinato e a vegetazione non folta.

Quindi il sentiero procede diritto verso nord fino ai piedi di una fascia rocciosa, dove incrocia due canali, a breve distanza l'uno dall'altro. Oltre questi, si sale per poco tra massi, giungendo a una sella (m 1003 c.; ore 1,30).

Il sentiero rimpiana e - pochi metri più avanti - si biforca: si prende il ramo di sinistra che prosegue in diagonale a NNO, nella faggeta. Dopo poche centinaia di metri, si piega verso sinistra cominciando a guadagnare quota in una zona sconvolta da una frana. Gli alberi abbattuti ostruiscono il sentiero, che si riprende poco più in alto dopo aver aggirato gli ostacoli per via intuitiva. Quindi si prende a salire a zigzag sul fianco ripido della montagna, attenti a seguire il sentiero senza farsi ingannare dalle tracce che ogni tanto se ne dipartono.

Dopo una serie interminabile di tornanti, si raggiunge una cresta (ore 2,00) e si entra in una fascia di bosco d'alto fusto, con pendio molto ripido e completamente coperto di foglie. Per la natura del terreno, qui il sentiero non è affatto evidente e l'orientamento difficile: prestare attenzione ai segni – non sempre visibili – sugli alberi e seguirli scrupolosamente. Usciti finalmente in una zona più aperta, si ritrova il sentiero (m 1500 c. ore 3,00).

Il pendio è sempre molto ripido. Si continua a salire a tornanti, mentre di fronte si scoprono sempre più le balze rocciose sommitali della montagna, assolutamente verticali. Non è raro imbattersi in residuati bellici (granate, bombe di mortaio...), che è prudente lasciare al loro posto. La vegetazione si fa più rada, e un ultimo sforzo consente di guadagnare finalmente la cresta della montagna, sbucando sulla sua cima più settentrionale (m 1724 c.; ore 3,30). Da qui si scende in mezzo ad alberelli fitti in direzione sud-est, pervenendo presto a una larga sella dove si lascia la linea di cresta per continuare in diagonale a sud-est e risalire di qualche decina di metri. Quindi si piega a sinistra e si raggiunge in breve la vetta di M. Marone, ben visibile con la sua croce (m 1805; 4,00).

Evidenze culturali e storiche: Eremo di San Michele a Foce, Sentiero storico degli alpini, mulattiera "Baiatore", abitato di Castelnuovo a Volturno, casetta di Moulin.



Lotte dei Cervi in amore alla Meta



Camoscio sull'orlo di un dirupo

Lago stagionale di Valle Fiorita dalla Cresta di Monte Miele





Monte Meta da Campitelli di Alfedena



Lago stagionale di Civitanova



Tratturo Celano Foggia



Forra di San Michele



Capracotta con Monte Campo sullo sfondo



Capracotta in veste invernale



Centro storico di Pesche



Centro abitato di Pizzone







Cascata di ghiaccio in località Pisciariello di Capracotta (la cascata di ghiaccio più a Sud d'Italia)

Arrampicata sportiva a Pescopennataro



Arrampicata sportiva alla Morgia Quadra



Escursione invernale CAI



Cervo nel Centro Recupero di Montedimezzo



Camoscio



Vipera (Valle Pagana - Mainarde)



Rapaci del Centro Recupero di Montedimezzo







La Provincia di Isernia dalla vetta della Meta



La stazione sciistica di Capracotta



La cresta di Monte Miele



Escursione CAI del 31 dicembre sulla vetta di Monte Campo



Bosco di faggio