



ITINARRANDO

# TRABOCCHI

In sella fra Costa dei Trabocchi  
e colline:  
tre giorni vista mare in Abruzzo

**3 giorni / 2 notti**

**dal 01.05 al 03.05.2025**

Tre giorni in bici in Abruzzo, fra l'iconica Costa dei Trabocchi e le colline vista mare, lungo i percorsi della Rete ciclabile dei Trabocchi, un sistema che unisce il blu e il verde attraverso aste fluviali, strade interpoderali, sterrati. Campo base è la struttura in collina a Fossacesia, vicina all'Abbazia di San Giovanni in Venere, lì dall'anno Mille, con vista sul Golfo e sulla costa. E quindi: visita al Trabocco, degustazioni, tanta natura, con il passaggio in riserve naturali, volando sul tappeto di vigneti intorno. Senza dimenticare le gallerie ferroviarie oggi percorso ciclopedonale, murales di artisti internazionali, spiagge di dune, il secondo faro più alto d'Italia e tante altre curiosità.

**COD. VACANZA:** TRA0525

**ATTIVITÀ:** ciclo viaggio

**TIPOLOGIA DI VIAGGIO:** viaggio gruppo con Accompagnatore Cicloturistico

**LIVELLO:** 2-3 - poco/mediamente impegnativo

**DATA DI EMISSIONE SCHEDA:** 13.02.2025



## **GIORNO 1 – 1 Maggio 2025**

Appuntamento ore 9.30 hotel, bike setting, briefing e partenza ore 10 (il luogo preciso verrà comunicato in fase di prenotazione attraverso invio di localizzazione GPS).

### **Escursione 1: A nord della Via Verde della Costa dei Trabocchi e Via dei Mulini**

Scendiamo verso la costa lungo la Via Verde della Costa dei Trabocchi: l'ormai iconico ex tracciato ferroviario - trasformato in ciclopedonale - lascia scoprire un paesaggio unico, accompagnato dalle celebri "macchine da pesca". E proprio con la sosta su un trabocco ne scopriamo il funzionamento e le caratteristiche. La pedalata procede verso Ortona - la città di San Tommaso e del castello a picco sul mare - fra gallerie riconvertite e murali. Lasciata la ciclabile, seguiamo per pochi chilometri una strada vecchia, per immergerci poi nel percorso ciclopedonale della Via dei Mulini, su strade bianche e sterrate, con testimonianze di antichi mulini ad acqua. Con un giro ad anello, da Crecchio, uno dei Borghi più belli d'Italia, si scende a valle per tornare sulla ciclabile.

Dati tecnici: Lunghezza 60 km - Dislivello: + 460 - 450; 60% su asfalto (compresa la ciclabile).

Difficoltà: TC (Turistico). Lo sterrato lungo il corso del fiume è prevalentemente compatto e battuto: ci sono due piccoli guadi che si attraversano a piedi con facilità (la guida si farà carico di "traghettare" le biciclette; si consiglia di portare delle calze di ricambio). Brevi tratti su sterrato meno compatto implicano un minimo di capacità di guida della bicicletta.

Pranzo al sacco.

Rientro in bici in hotel. Sistemazione in camera, cena e pernottamento.

Pernottamento: hotel - camera doppia-tripla in condivisione

Pasti: cena



## **GIORNO 2 – 2 Maggio 2025**

Colazione e partenza per la seconda escursione.

### **Escursione 2: A sud della Via Verde della Costa dei Trabocchi**

Dall'hotel si scende di nuovo lungo la costa per andare in direzione sud, lungo la Via Verde della Costa dei Trabocchi, per un itinerario di andata e ritorno. La pedalata lungo questo percorso svela echi di transumanza e spiagge di dune, con il culmine nel passaggio nella Riserva Naturale Regionale Punta Aderci e a Punta Penna, sotto lo sguardo dell'omonimo faro, il secondo più alto d'Italia. Sosta per degustazione in un'azienda agricola nei pressi di Punta Aderci. Per proseguire poi sempre su ciclabile nel tratto di costa che accompagna verso la Riserva naturale regionale Marina di Vasto.

Dati Tecnici: Lunghezza: 70 km - Dislivello: + 470 - 470 m; 70% su asfalto. Difficoltà: TC (Turistico). A Punta Aderci sterrato compatto con brevi salite e discese che implicano un minimo di capacità di guida della bicicletta.

Pranzo al sacco.

Rientro in bici in hotel. Sistemazione in camera, cena e pernottamento.

Pernottamento: hotel - camera doppia-tripla in condivisione

Pasti: colazione - cena

---

## **GIORNO 3 – 2 Maggio 2025**

Colazione e partenza per la terza escursione.

### **Escursione 3: Anello nella Lecceta**

Un giro sfizioso che dopo il tratto di ciclabile verso sud porta nella Riserva Naturale Regionale Lecceta di Torino di Sangro, importante scrigno di bosco primordiale. Un percorso ad anello, quasi tutto su sterrato, accompagna nella Riserva per poi avvicinarsi al Cimitero di Guerra del fiume Sangro, testimonianza delle cruente battaglie avvenute qui durante la Seconda guerra mondiale. Seguendo il corso dell'omonimo fiume, si torna sulla ciclabile per fare rientro in hotel.

Dati Tecnici: Lunghezza: 30 km - Dislivello: + 330 - 330; 50% asfalto Difficoltà: TC (Turistico). Nella Lecceta, sterrato con brevi salite e discese che implicano un minimo di capacità di guida della bici.

Saluti finali e fine dei servizi.

Pernottamento: -

Pasti: colazione

# INFORMAZIONI UTILI

## DATE DI PARTENZA:

da giovedì 01.05 a sabato 03.05.2025

## DURATA:

3 giorni / 2 notti

## QUOTA per persona

(gruppo di minimo 5 persone - massimo 10 persone):

**€ 290,00** pernottamento in camera doppia-tripla in condivisione

- **acconto** pari al 25 % della quota viaggio (assicurazioni facoltative escluse), da versare al momento dell'iscrizione: € 72,50

- **saldo** da versare entro il 01.04.2025

## LA QUOTA COMPRENDE:

- ✓ 02 pernottamenti in mezza pensione in hotel 3\*
- ✓ accompagnatore Itinarrando dall'Italia
- ✓ ingresso Castello e Museo dell'Abruzzo Bizantino ed Altomedievale
- ✓ ingresso Castello di Ortona e Abbazia San Giovanni in Venere
- ✓ visita e degustazione Trabocco
- ✓ degustazione azienda agricola
- ✓ assicurazione medico-bagaglio

## LA QUOTA NON COMPRENDE:

- ✗ pranzo al sacco
- ✗ bevande a cena
- ✗ noleggio bici
- ✗ spese per raggiungere il luogo di incontro
- ✗ extra e quanto non specificato

## SUPPLEMENTI:

noleggio E-MTB 50 euro al giorno

Itinarrando cresce  
nuove foreste  
con WOWnature®



## Abbiamo una storia da raccontarti!

Per ogni viaggio a cui deciderai di partecipare ci aiuti a far crescere un albero e a prenderci cura del nostro bosco

Come? Te lo spieghiamo subito!

Ci siamo domandati a lungo cosa diamo e quale è il nostro contributo concreto rispetto alla nostra filosofia del camminare e del vivere la Natura. La risposta ci è arrivata quando sulla nostra strada abbiamo incontrato Wow Nature, uno spin off dell'Università di Padova composto da una squadra di ricercatori e specialisti che si occupa di riforestazione.

Abbiamo così deciso di prendere un impegno verso la Natura e il futuro che ci aspetta.

Perché un bosco, perché WOWnature?

Per dare concretezza ai nostri passi. Per ogni viaggio verrà piantato un albero. Un progetto ambizioso che racchiude i sogni di tante persone e che vuol poter dare concretezza e radici al nostro futuro accompagnando un bosco nella sua crescita.

Abbiamo scelto WOWnature perché vediamo in loro lo stesso entusiasmo che anima i nostri passi e per continuare ad affidarci a professionisti spinti da passione autentica e speranza genuina verso un futuro che possa essere sempre più verde!

Perché? Semplice: perché un Bosco è per sempre





**Direzione tecnica fornita da:**

Itinarrando - Trekking Adventure in Hi Fi di  
Itinarrando Soc. Coop  
Via Angeloni 3-5  
03100 Frosinone (FR)