

la Betulla

QUALITY FOOD & TREKKING

...dal 1993 camminiamo con te!

OGNI LUNEDI
L'ORSO E IL VALLONE SELVAGGIO
 Semplice ed affascinante escursione a nord dell'abitato di Pescasseroli che attraversa per intero il selvaggio e poco frequentato "Fosso della Mandrella" ai piedi del monte Palombo. Una suggestiva esperienza dettata dalla Natura incontaminata di uno dei luoghi più frequentati dall'indiscusso signore dei boschi, l'orso bruno Marsicano. Altre possibilità di avvistamento: capriolo, cervo, cinghiale, rosalia alpina, microfauna.



🕒 8:30 - 13:30 🏔️ 200 mt 🚶 Facile per famiglie
 € 15,00 - fino a 10 anni € 5,00

Tutte le escursioni de "La Betulla" le troverai sul web all'indirizzo www.labetullaonline.com
 Prenota a escursioni@labetullaonline.com oppure chiama al **320 3616271 Francesco**
335 8053489 Pietro via Nazionale, 4 - Civitella Alfedena (AQ)

OGNI MARTEDI
LA CONCA CARSICA DI LAGO VIVO
 Affascinante escursione che raggiunge uno dei pochi laghi naturali di montagna dell'Appennino. Il lago, variabile a seconda delle stagioni, è adagiato in una dolina naturale a quota 1591 m, ai piedi del Monte Petroso. La zona, di grande interesse geologico, è abitata da cervi e camosci e frequentata anche dall'orso e dal lupo. L'itinerario ad anello percorre il costone del M. Serrone, dove è prevista una sosta pranzo su uno spettacolare affaccio sulla valle del Rio Torto.



🕒 8:00 - 15:30 🏔️ 550 mt 🚶 Media
 € 15,00 - gratis fino a 11 anni

OGNI GIOVEDI
GLI ANIMALI DEL PARCO AL TRAMONTO
 Emozionante esperienza per godere dello spettacolo del tramonto sul lago di Barrea e dell'omonima Foce. Dal caratteristico borgo di Barrea si raggiunge un punto panoramico all'apice del paese, dove si consuma una cena al sacco (a cura dei partecipanti). Da questo strategico punto di osservazione sarà possibile osservare il tramonto sul lago, i colori delle alte vette illuminati dagli ultimi raggi del sole e scorgere la fauna del Parco lungo le pendici del Massiccio del Monte Greco. Possibilità di avvistamento di cervo, cinghiale, orso, lupo, aquila reale.



🕒 16:00 - 20:15 🏔️ 300 mt 🚶 Media per tutti
 € 15,00 - gratis fino a 11 anni

OGNI VENERDI
LA CAMOSCIARA TRA STORIA E NATURA
 Suggestiva escursione nella Riserva Integrale della Camosciara. Da Civitella Alfedena, attraversando gli antichi coltivi oggi riconquistati dal bosco, si raggiungono bellissime cascate ai piedi delle balze rocciose, regno del camoscio appenninico e dell'aquila reale. Si percorre poi una parte dell'antico tratturo Pescasseroli-Candela sino a ritornare a Civitella Alfedena. Possibilità di avvistamento di cervo, cinghiale, aquila reale, microfauna.



🕒 8:45 - 15:30 🏔️ 300 mt 🚶 Facile per tutti
 € 15,00 - gratis fino a 10 anni

OGNI SABATO
NEL VERDE DELLA VAL FONDILLO
 Facile escursione adatta a tutti in una delle valli più belle ed accessibili del Parco. Una piacevole passeggiata lungo il corso del torrente Fondillo, attraverso radure e boschi di faggio, ci condurrà alle sorgenti della Tornareccia. Storie di Safini, l'antico popolo italico che si stabilì in queste valli a partire dal VII sec. A.C., storie di pastori transumanti e tante curiosità sull'area protetta ci accompagneranno in questa escursione dedicata al camminare lentamente in natura.



🕒 9:00 - 13:30 🏔️ 200 mt 🚶 Facile per famiglie
 € 15,00 - gratis fino a 10 anni

OUTDOOR ACTIVITIES

IN SELLA SUI SENTIERI DEL PARCO
 Escursioni a cavallo nella Riserva Integrale della Camosciara alla scoperta delle sue bellezze naturalistiche e paesaggistiche.

🕒 09:00 - 17:00 Tutti i giorni di agosto

🚶 Per tutti

Per prenotare l'escursione a cavallo chiama i seguenti numeri:
 347 3714645 GIULIA
 340 7652980 JOLANDA



sab 5/ mart 8/ ven 11/ dom 13/ merc 16/ sab 19/ dom 20/ mart 22/ giov 24/ sab 26
APERITIVO CENATO IN CANOA

Un'emozionante escursione serale in canoa tra i salici sommersi nelle calme acque del lago di Barrea con ritorno all'imbrunire. Osserveremo, con un po di fortuna, la fauna selvatica che lo abita, guidati da un'istruttore Nazionale di canoa canadese. Dopo l'escursione ci trasferiremo a Civitella Alfedena presso La Betulla per gustare un tagliere di salumi, formaggi, pestati, sott'olii, scamorza fusa, pane casareccio e altro. (Possibilità di effettuare la sola escursione al costo di € 25,00 adulti e € 20,00 bambini).

🕒 18:30 - 21:30 🏔️ 0 mt 🚶 Facile per tutti
 € 35,00 - fino a 12 anni € 28,00



IL PARCO IN E-BIKE

Divertenti escursioni in mountain bike/e-bike (pedalata assistita) nel PNALM accompagnati da guide ciclo-turistiche della Federazione Italiana Ciclismo. Itinerari family, cross country, freeride, all mountain. Segui il calendario eventi sul sito web www.guidamtbrabruzzo.it

🕒 09:00 - 13:00 / 15:30 - 19:00 🚶 Per tutti

da € 40,00 e-bike + casco + guida

€ 20,00 bici propria + guida

N.B. Prenotazioni entro le ore 17:00 del giorno precedente all'escursione.

escursioni in eBIKE
 NOLEGGIO - CONSEGNA BICI - BIKE SHUTTLE
 CASTEL DI SANGRO P.zza Giustino Fiocca 15



ESCURSIONISMO IN QUOTA

tutti i martedì dal 11 luglio al 19 settembre
ALBA IN ALTA QUOTA

Il Monte Mattone - lo spettacolo dell'alba in alta quota
 Un'esperienza unica per godere dall'alto il sorgere del sole sul lago di Barrea e sulle cime della Camosciara. A piedi raggiungeremo alle prime luci dell'alba la panoramica cima del monte Mattone, dove, con un po di fortuna, potremo avvistare gli animali che abitano il Parco e ammirare l'alba. Rientreremo poi a piedi riscendendo sul versante opposto della montagna fino a raggiungere Villetta Barrea dopo una rigenerante esperienza mattutina.

🕒 04:00 - 10:30 🏔️ 400 mt 🚶 Media Età minima 8 anni
 € 20,00 - da 8 a 12 anni € 15,00



tutti i giovedì dal 13 luglio al 21 settembre
"IL BALZO DELLE FATE" E IL "FAGGIO DEL PONTONE"

Una spettacolare traversata in cresta con panorami mozzafiato sui monti del Parco Naz. d'Abruzzo e su altri importanti gruppi montuosi come il Gran Sasso e La Majella. Da Passo Godi saliremo fino al Valico dello Scalone per iniziare a percorrere una lunga cresta con cime alte oltre i 2200 metri fino a raggiungere la Serra di Rocca Chiarana, nostro punto di arrivo, spettacolare il colpo d'occhio che si apre sul bellissimo circo glaciale che precipita nello sterminato Piano delle Gravare con una bastonata rocciosa alta oltre 100 metri e denominata "balzo delle fate".

🕒 08:00 - 16:00 🏔️ 800 mt 🚶 Media Età minima 8 anni
 € 20,00 - da 8 a 12 anni € 15,00

le ESCURSIONI TEMATICHE



la Betulla

QUALITY FOOD & TREKKING



...dal 1993 camminiamo con te!

Tutte le escursioni de "La Betulla" le troverai sul web all'indirizzo www.labetullaonline.com
Prenota a escursioni@labetullaonline.com oppure chiama al **320 3616271** **Francesco**
335 8053489 **Pietro** via Nazionale, 4 - Civitella Alfedena (AQ)

**TUTTI I MERCOLEDI E LE DOMENICHE
DI AGOSTO E SETTEMBRE**

APPOSTAMENTO SERALE ALL'ORSO

Rivolto agli amanti dell'avventura, una emozionante escursione serale nelle montagne del Parco per ammirare e fotografare l'animale simbolo dell'area protetta, l'orso bruno marsicano. Effettueremo appostamenti con attrezzatura professionale Nikon, mirati all'avvistamento del plantigrado che in questo periodo frequenta i ramneti in frutto. La discesa avverrà con il solo ausilio delle torce. Possibilità di cena al sacco con prodotti tipici al costo di € 10,00.

Nikon

VORTEX
The Force of Optics



🕒 14:30 - 22:00 🏔️ 300 mt 🚶/Facile per tutti

€ 25,00 - gratis fino a 8 anni

sab 5, merc 9, merc 16, merc 23 agosto
CURIOSANDO TRA LE ERBE

Escursioni montane alla scoperta delle erbe con Marco Sarandrea, erborista esperto nell'uso delle piante officinali del Parco. Durante l'escursione ci illustrerà l'uso terapeutico e culinario di ognuna di esse e ci parlerà delle credenze nella tradizione popolare. Sapremo come si curavano i malanni nell'antico Abruzzo e...streghe, incantatori di serpenti e lupi mannari saranno i "testimoni" dell'antica medicina abruzzese.



🕒 16:00 - 19:45 🏔️ 150 mt 🚶/Facile per famiglie

€ 15,00 - gratis fino a 8 anni

TUTTI I LUNEDI DI AGOSTO
**ESCURSIONE NOTTURNA SULLE
TRACCE DEGLI ANIMALI**

Trovarsi nel buio di un bosco circondato dai soli rumori della natura è cosa fantastica. Una guida professionista/educatore ambientale condurrà i visitatori, con il solo ausilio delle torce, ad esplorare i sentieri del Parco in luoghi selvaggi, abitati dalla rara fauna del Parco, con la speranza di poterli osservare nel loro ambiente naturale. Un'esperienza affascinante per percepire l'ambiente con sensi diversi.



🕒 21:30 - 23:30 🏔️ 100 mt 🚶/Facile per famiglie

€ 15,00 - fino a 8 anni gratis



Bambini e natura

gio 10, gio 17, gio 24

IL POPOLO DELL'ERBA

Escursioni sui sentieri del Parco alla scoperta del mondo segreto degli insetti con l'esperto entomologo Fabio Colleparado. Effettueremo un breve ma affascinante viaggio tra migliaia di minuscole creature, impareremo che insetti a noi familiari nascondono insospettabili segreti, racconteremo le curiosità, i miti e le leggende degli insetti che incontreremo.

🕒 9:30 - 13:00 🏔️ 150 mt 🚶/Facile per tutti

merc 9, merc, 16, merc 23

SENSO CHE USI...ANIMALE CHE SEI!

Dimmi come vivi e ti dirò chi sei... gli adattamenti animali alla vita notturna. Esplorazione dei diversi adattamenti degli organi sensoriali degli animali ai diversi stili di vita. Vista, olfatto, udito, tatto e gusto scrutati nel dettaglio dal punto di vista morfo-funzionale. Immersi nel buio testeremo i nostri sensi con l'obiettivo di vincere la paura del buio e prendere fiducia in sé stessi, apprenderemo quali sensi sono più adatti alla vita notturna, utilizzeremo quei sensi che vengono poco usati nel quotidiano.

🕒 21:30 - 23:30 🏔️ 100 mt 🚶/Facile per famiglie

merc 9, merc 16, merc 23

TUTTI PER UNO... Un giorno da lupi e da api

Partendo dalla conoscenza di alcuni animali sociali come i lupi e le api, attraverso giochi mirati ed attività appositamente costruite, apprenderemo quali necessità hanno spinto a generare comportamenti sociali tra i singoli individui.

"L'unione fa la forza" e "Uno per tutti, tutti per uno" sono i moti ispiratori di questa esperienza che, oltre a definire i ruoli dei diversi attori sociali, vuole anche evidenziare la necessità di regole precise e ben definite per una corretta e proficua cooperazione tra gli individui di un gruppo. Capiremo come la cooperazione, l'organizzazione e la ripartizione dei ruoli, possano rendere vincente qualsiasi azione. Una divertente esperienza finalizzata al corretto inserimento e partecipazione alla vita sociale.

🕒 16:00 - 19:30 🏔️ 50 mt 🚶/Facile per tutti

fino a 5 anni gratis, da 6 a 14 anni € 15,00 - adulti € 12

**tutti i lunedì e i mercoledì di luglio e agosto
escluso il 14 e 16 agosto centro storico Barrea**

A SPASSO CON L'ASINELLO

Visita guidata negli angoli più affascinanti dei nostri borghi medievali in compagnia di un importante protagonista del passato: l'asino. Storia, cultura e tradizione sono i temi al centro di una indimenticabile passeggiata nel Centro Storico tra i più belli del Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise.



🕒 09:30 - 12:30 🏔️ 200 mt 🚶/Facile per famiglie

€ 18,00 - fino a 10 anni € 10,00

BENESSERE A CONTATTO CON LA NATURA



tutti i giovedì dal 15 luglio al 15 settembre

JOGA IN NATURA

Qual è la maniera migliore per iniziare la giornata se non risvegliare il corpo e la mente con una seduta di yoga immerso nella natura del parco.

Una pratica millenaria per mantenersi in armonia e riconnettersi con il ritmo lento della natura che ci ospiterà.

Lezione di Hatha con esercizi di respirazione pranayama per ritrovare l'energia giusta per la giornata.

🕒 09:00 - 10:30 🏔️ 100 mt

€ 20,00 - da 8 a 12 anni € 15,00

tutti i sabati dal 15 luglio al 15 settembre

BAGNO DI SUONO AL TRAMONTO

Farsi cullare al dolce suono delle campane tibetane. Otterai una sensazione rigenerante e benefica, di profonda pace e rilassamento.

Immerso nella natura del parco prendi un momento per rigenerare la mente e il corpo prima con una meditazione e poi con le vibrazioni di un bagno di suono.

🕒 18:00 - 19:30 🏔️ 100 mt

€ 20,00 - da 8 a 12 anni € 15,00

fino a 5 anni gratis, da 6 a 14 anni € 15,00 - adulti € 12