



www.borntotrek.it

LAGO DELLA DUCHESSA

Per la Val di Fua e il vallone del Cieco

Lunghezza: 11 km

Dislivello complessivo: 900 mt

Durata: 5h

Grado di difficoltà: E+

Data ultima modifica: Giugno 2020

Punto di partenza: Cartore (950 mt)

Punto di arrivo: Cartore (950 mt)

Tipo di percorso: Andata e Ritorno

Come arrivarci: Dall'autostrada A24 Roma-L'Aquila, uscire a Valle del Salto, dopo il casello, alla rotonda, si seguono le indicazioni per Avezzano / Magliano de' Marsi. Dopo meno di 1km, subito dopo una svolta della strada verso destra, in zona aperta sulla sinistra si distacca una strada con indicazioni per Cartore, la strada passa sotto l'autostrada e prosegue per aperta campagna fino ad arrivare al suggestivo borgo di Cartore.

Premessa: *Le montagne della Duchessa sono una porzione della più ampia zona montuosa composta dal più alto e rinomato Velino a sud est, dalla valle del Puzillo e dalla piana di campo Felice a nord est e dalla ampia valle del Salto ad ovest, insieme a queste compongono la Riserva Naturale Orientata "Monte Velino", istituita dallo Stato il 21/7/1987. Obiettivo della riserva quella di preservare la flora e la fauna che popolano queste zone, a tal scopo sono state istituite delle limitazioni in determinati periodi dell'anno, in particolare nel Vallone di Teve dove l'accesso è interdetto dal 15/2 al 15/5 (anno per anno è*

bene verificare con l'ente il periodo di interdizione).

Dall'autostrada, venendo da Roma, i monti della Duchessa sembrano un'unica grande bastionata che si innalza imponente dalla piana, in realtà la mole è solcata da lunghi spacchi che entrano nel cuore del parco nascondendo una vita animale molto nutrita e una varietà di ambienti eterogenei e selvaggi, uno di questi ambienti è la visibilissima Val di Teve che separa le montagne della Duchessa (provincia di Rieti nella regione Lazio) dal massiccio del Velino (provincia di L'Aquila nella regione Abruzzo).

Il percorso proposto conduce nel luogo più rinomato del gruppo, il Lago della Duchessa che con i suoi 1.788mt di altitudine è uno dei laghi più alti dell'intero Appennino, lago di tipo alpino più a Sud d'Europa. È un lago privo di immissario alimentato dalle nevi e dalle acque meteoriche, per questo è soggetto a notevoli variazioni di livello in base alla stagione. La natura carsica del lago è suggerita dalla sua forma ad otto che fa pensare alla fusione di due doline vicine, tuttavia un'impronta glaciale è rilevabile anche nelle rocce levigate che lo sbarrano a valle.

Il sentiero parte dal magnifico paesino medievale di Cartore e percorre il Vallone di Fua e il Vallone del Cieco di grande soddisfazione ma anche di grande impegno fisico. Il percorso non va sottovalutato, lungo la salita (di quasi 900mt di dislivello) sono presenti tratti molto ripidi, rocciosi e in parte esposti attrezzati con delle catene fisse di sostegno. Una buona predisposizione atletica, buone scarpe e confidenza con gli ambienti di montagna sono raccomandati per affrontare questo percorso.

Descrizione: Dal paese di Cartore parte a ridosso della prima casa situata a sinistra il sentiero numerato dal C.A.I. con segnavia 2B. Percorso un primo brevissimo tratto di strada bianca sulla destra si dirama il sentiero che entra nel vallone di Fua in prossimità di un cartellone del parco. Il tracciato entra nel vallone, luogo selvaggio e pittoresco, divenendo mano mano sempre più ripido. Si continua a salire ripidamente su zone rocciose sul lato idrografico destro della valle percorrendo tratti rocciosi e a tratti impervi che si affacciano a picco sul sottostante vallone. A metà salita si giunge al cosiddetto Passo di Fabriano, un caratteristico gradino scavato nella roccia attrezzato con catene fisse di

supporto, questo è il punto più stretto del vallone, da questo punto il sentiero si fa leggermente più comodo ma sempre molto ripido. Siamo ormai entrati nel Vallone del Cieco il quale, appena usciti dal bosco a quota 1.600mt ca., lascia spazio agli alpeggi delle Caparnie ricchi di mandrie di pecore e vacche grazie alle quali i pastori locali che vivono nella zona producono magnifici prodotti culinari.

Le Caparnie sono rifugi in muratura in cui i pastori di Santa Anatolia vivono in pianta stabile. Sono posti a quota 1.720mt ca., uno di questi, contrassegnato col n.5, è a disposizione degli escursionisti. Da ricordare che a quota 1.836mt, esattamente a nord rispetto ai rifugi, vi è la fonte Salamone dove ci si può rifornire d'acqua, una derivazione di questa fonte è anche stata portata vicino ai rifugi.

Il sentiero in questo punto è ormai quasi pianeggiante, si superano i rifugi in prossimità dei quali è presente la strada bianca proveniente da Cartore e dopo pochi metri si scavalla una dolina che spalanca la vista al Lago della Duchessa (1.788mt, 2:30h/3:00h dalla partenza). Il luogo è assai affascinante, chiuso a nord dal Monte Morrone (2.141mt) e a sud dalla lunga dorsale del Murolungo (2.184mt). Di fronte il lunghissimo fianco scosceso del Costone (2.239mt) chiude questo splendido anfiteatro. In questo luogo si abbevera il numeroso bestiame lasciato allo stato brado ed è presente una colonia di tritoni.

Per il ritorno si percorre a ritroso il sentiero d'andata oppure si può valutare un anello percorrendo la strada sterrata in prossimità delle Caparnie oppure proseguendo oltre il lago e deviando verso la Val di Teve (sentiero numerato dal C.A.I. con segnavia 2A).