



[www.borntotrek.it](http://www.borntotrek.it)

---

## LAGO DI TEMPRA ALL'ALTOPIANO DELLE ROCICHE

**Lunghezza:** 31km

**Dislivello complessivo:** 700mt

**Durata:** 3h30m

**Grado di difficoltà:** MC Medio

**Sterrato:** 73,5%

**Data ultima modifica:** Agosto 2016

**Punto di partenza e arrivo:** Rocca di Mezzo (1.329mt)

**Raggiungibile con i mezzi pubblici:** no, solo pullman da Avezzano o L'Aquila

**Tipo di percorso:** Anello

**Percorribile in senso inverso:** si

**Percorribile con Gravel Bike:** no

**Premessa:** *Itinerario mediamente impegnativo alla scoperta del lago meteoritico di Tempra e dei magnifici boschi delle valli Cordora e Anatella, il tutto dominato dalla magnifica parete nord del monte Sirente. Il percorso non presenta eccessive difficoltà attraversando sentieri molto diversi tra loro, dal fitto bosco di Cordora alle radure del Piano di Iano, dai sentieri arditi a mezzacosta vicino al lago di Tempra alle comode mulattiere boschive dell'Anatella.*

*La zona di Secinaro è ricca di piccoli laghi, questa caratteristica non è casuale bensì è legata a racconti che richiamano storie e leggende. Nel maggio del 2003 la zona è stata catalogata come la prima area italiana da impatto meteoritico, il cratere principale oggi occupato dal lago di Secinaro è contornato da altri piccoli crateri tra i quali il lago di Tempra, tutti dalla forma circolare o leggermente ovale.*

*L'impatto del meteorite è stato situato nella storia tra il IV-V sec. d.C., periodo*

*in cui nell'Impero Romano si gettano le basi per l'affermazione del cristianesimo. La leggenda narra che l'imperatore Costantino vide con i propri occhi una croce luminosa in cielo che lo ispirò ad intraprendere la strada di tolleranza verso il cristianesimo, inoltre studi realizzati hanno accertato che il meteorite viaggiava da ovest (Roma) verso Est (Secinara) e quindi la leggenda oltre che romantica risulta plausibile.*

*Alla caduta del meteorite si lega un'altra leggenda, quella della Sicinnide. La Sicinnide era una danza pagana in onore della ninfa Sicina (o Sicinna) una delle componenti il corteo della dea Cibele al seguito del dio Dioniso. Una danza molto apprezzata e praticata tanto che lo stesso nome del luogo, Secinara, deriverebbe da Sicinae Are (altare, tempio della ninfa Sicina). Sicina, come Dioniso (dio dell'ebbrezza e della sfrenatezza dei sensi), era apportatrice di frenetici amori e di sfrenate danze erotiche.*

*Secondo alcuni storici il meteorite sarebbe caduto proprio sul tempio della dea Sicinna. A dimostrazione della sua asserzione ci sarebbero alcune pietre disposte in un certo modo nei pressi del cratere sirentino. Una testimonianza iconografica è raffigurata in un affresco del Cinquecento realizzato all'interno della chiesa della Madonna della Consolazione di Secinara. Questa testimonianza fa capire come la leggenda della Sicinnide fosse radicata nella popolazione.*

*La zona di Valle Cordora è caratterizzata dalla presenza di molti insetti tra i quali i tafani che con le punture possono provocare grandi fastidi soprattutto a chi è allergico, la quantità di insetti è ancor più elevata in tarda estate (agosto) o in prossimità di acquazzoni mentre può essere più ridotta nei periodi più freddi. È decisamente consigliato portare con sé degli spray antinsetti e una crema cortisonica in caso di puntura.*

**Come arrivare:** L'altopiano delle Rocche è raggiungibile sia dalla valle Aquilana sia dal Fucino.

Provenendo dal versante adriatico, dall'autostrada A24 si prende l'uscita L'Aquila Est e si segue la SS17bis fino a Bazzano, dal paese si prende via Mausonia fino a ricongiungersi alla SS5bis che si segue in direzione di San Martino D'ocre da dove si prende la SP38 che sale all'altopiano delle Rocche. Si prosegue fino a Rocca di Mezzo.

Provenendo dal versante marsicano, dall'autostrada A25 si prende l'uscita Celano. Superato il paese si prosegue per Ovindoli e quindi l'altopiano delle Rocche dove è presente Rovere. Valida anche l'uscita di Magliano dei Marsi, per chi proviene da Roma, transitando per Massa d'Albe, Forme, Santa Iona, fino ad incrociare la strada che sale all'altopiano. Si prosegue fino a Rocca di Mezzo.

**Descrizione:** Dal centro di Rocca di Mezzo si prende Via della Madonna che passa vicino ai Carabinieri e dopo il cimitero si ricongiunge alla SP38 (1km). In prossimità del bivio sulla destra diparte una strada sterrata che si addentra senza deviazioni nei fitti boschi della valle Cordora (sentiero CAI n.17). Il sentiero per lo più in comoda discesa, inizialmente risulta agevole poi piano piano si addentra nel fitto bosco superando dei brevissimi tratti sconnessi. Dopo 8,5km di bosco una breve ripida sconnessa discesa apre le porte al Piano di Iano, qui si devia in direzione NE attraversando il piano fino a raggiungere l'evidente strada che scende da Pagliare di Tione in prossimità della chiesetta della SS. Trinità (11,5Km). Dalla chiesa si svolta a destra su strada asfaltata lungo l'Ippovia (sentiero CAI n.19c) seguendo le indicazioni per Lago di Tempra / Chalet Sirente. La strada asfaltata è tutta in salita e dopo 2,4km (13,7km) sulla destra diparte una strada bianca sterrata (sentiero CAI n.19a, indicazioni sempre per Lago di Tempra / Chalet Sirente), si svolta a destra e dopo pochissimo (13,9km) si svolta nuovamente a destra ad un secondo bivio salendo per una strada sterrata pavimentata con ciottoli. Al kilometro 14,3 si giunge ad un nuovo bivio, si svolta brevemente a sinistra per raggiungere il sottostante lago di Tempra.

Dal lago si torna brevemente indietro al bivio e si prosegue lungo il sentiero 19a passando vicino ad un rifugio prima di addentrarsi nel bosco per tracciato che taglia a mezzacosta il versante occidentale del monte Castello. Il sentiero dapprima agevole diviene più impervio alternando saliscendi a tratti tecnici.

Il sentiero termina nei pressi del parcheggio dello Chalet Sirente (16,8km) di fronte il quale è presente la fonte all'Acqua. Si prosegue lungo la strada asfaltata in direzione NO verso Rocca di Mezzo (a destra uscendo dal sentiero) per poco più di un kilometro (19km) quando sulla sinistra diparte una ripida strada sterrata in discesa molto sconnessa che va percorsa fino a raggiungere in breve un pratone con magnifica vista sulle pareti del Sirente, in questo punto è

presente il rifugio Precoine (1.173mt). Dal rifugio si torna brevemente indietro per 200mt recuperando la sterrata che percorre i Prati del Sirente, si segue la strada in direzione NO, questa si addentra nel bosco per carrareccia dal fondo buono ma quasi sempre in salita. Al km 24,3 si raggiunge un recinto di camosci, sulla sinistra in salita parte il sentiero per Rovere mentre a destra prosegue la sterrata di nostro interesse che percorre il perimetro del recinto fino a raggiungere Fonte Anatella (1.353mt, 25,3km).

Da Fonte Anatella si prosegue lungo la strada sterrata prima in leggera salita poi in discesa per ricongiungersi un poco tempo alla strada asfaltata (26,5km) nei pressi del Vado della Forcella. Si segue la strada vs sinistra e superato il cartello "Altipiano delle Rocche" si scende rapidamente fino alla SS696 e successivamente si raggiunge Rocca di Mezzo (31km).