



www.borntotrek.it

RIFUGIO LA VECCHIA

Da Rovere

Lunghezza: 8,5 km

Dislivello complessivo: 550 m

Tempo di cammino: 3h 30m

Grado di difficoltà: E

Data ultima modifica: Luglio 2020

Punto di partenza: Rovere (1350 m)

Punto di arrivo: Rovere (1350 m)

Tipo di percorso: Anello

Premessa: *Il rifugio La Vecchia è probabilmente il più bel rifugio di tutto l'Appennino, oggi meta di stupende escursioni sia estive che invernali è aperto a tutti affinché ognuno se ne possa servire ed apprezzare quanto è stato fatto da Nicola, Ugo, Ezio, Fabrizio e Francesco, ideatori e realizzatori dell'opera nel 1993 con la collaborazione di altri amanti della montagna. Tutti i materiali sono stati portati in loco senza l'ausilio di mezzi motorizzati bensì utilizzato somari da trasporto e spalle umane. I suoi costruttori l'hanno costruito con l'intento di metterlo a disposizione di chi ama le montagne, senza alcun scopo di lucro. All'interno è presente una cassetta delle offerte per contribuire alla manutenzione di questo magnifico rifugio (io lascio sempre una piccola offerta, niente rispetto tante altre mete più rinomate e costose).*

Negli Anni '90 in pochi conoscevano l'esistenza del rifugio ma la successiva costruzione del vicino rifugio di Mandra Murata e la ristrutturazione della segnaletica del parco l'hanno reso più accessibile e facile da raggiungere. Il rifugio è situato sul colle di Mandra Murata, lungo la lunga dorsale del monte Sirente. Quest'ultimo può essere raggiunto proseguendo per evidente e comodo

sentiero che passa vicino il rifugio, tuttavia raggiungere la vetta non è così immediato a causa della lunghezza e dell'ambiente costante.

L'escursione permette di esplorare una zona molto selvaggia che ha molto da offrire da ambienti di bosco e di alta montagna e soprattutto panorami mozzafiato intrisi di storia, tant'è che dal rifugio è possibile ammirare le vicine montagne del Velino e del Monte Cagno/Ocre, tutto il gruppo del Gran Sasso e la più lontana Majella, il sottostante altopiano delle Rocche, i Pratonni di Secinaro e il lago intriso di legenda.

Il Lago di Secinaro, appunto, che nel maggio 2003 è stato definitivamente catalogato come lago di origine meteoritica con datazione risalente al IV-V sec. d.C.. Questa datazione stuzzica l'immaginazione di storici e religiosi poiché il periodo coincide con l'epoca in cui, secondo Eusebio, Costantino si convertì al cristianesimo dopo aver visto in cielo durante la battaglia contro Massenzio una croce viaggiare dal mare verso la terra. Gli studi hanno dimostrato che il meteorite che ha dato origine al lago viaggiava effettivamente da ovest verso est. Altra legenda è legata alla Sicinnide, danza pagana in onore della ninfa Sicina, danza in cui si inneggia all'ebbrezza dei sensi con danze erotiche. Queste pratiche sono talmente radicate nell'area che è possibile trovare delle raffigurazioni addirittura nella chiesa della Madonna della Consolazione di Secinaro. Legenda vuole che nella zona fosse presente un tempio in cui si svolgevano le danze e i riti della Sicinnide, durante uno di questi arrivò dal cielo un bagliore che si scagliò contro il tempio facendo tremare il Sirente, dal bagliore apparve la Madonna con in braccio il bambino. Come Sodoma e Gomorra le popolazioni furono punite e scosse dalla loro perversione, da quel momento gli uomini pentiti si convertirono alla venerazione della Santa Maria della Consolazione.

Il percorso qui proposto può essere percorso sia in senso orario che antiorario, in questa sede verrà descritto in senso orario con salita lungo la dorsale e discesa per il comodo sentiero (sebbene la traccia caricata sia in senso antiorario). Il tratto che dal bivio percorre la dorsale richiede un minimo di attenzione ed orientamento essendo poco battuto potrebbero esserci tratti di sentiero poco evidenti segnalati da omini di pietra.

Aggiornamento: Dopo il 2016 l'ente Parco del Velino Sirente ha introdotto delle

restrizioni periodiche nella zona per il ripopolamento dei Camosci. È bene contattare il parco per sapere di eventuali restrizioni nei giorni in cui si vuole fare l'escursione

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 Rovere.

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.

A Rovere, nei pressi della rotonda all'ingresso del paese lato Ovindoli, è ben visibile il campo da calcio vicino il quale c'è una fonte da dove parte il sentiero.

Descrizione: Dal campo di calcio parte un sentiero (segnavia rosso-bianco n.14) che risale per ampi prati il costone della montagna. Le creste del Sirente sono ancora nascoste, è quindi importante seguire le indicazioni e i segnali per non perdere l'orientamento. Dopo meno di 500mt si arriva ad un incrocio di sentieri, si prosegue dritti per il sentiero 14 (anche segnato come Sentiero Italia / Altavia n.1) che si addentra nel bosco. Superata una staccionata il sentiero comincia a farsi leggermente più ripido lasciando spazio sulla destra ad ampi panorami che spaziano sull'altopiano, Ovindoli e le vicine piste sciistiche. Dopo essersi immersi nel bosco il sentiero è costeggiato sulla sinistra da un piccolo costone roccioso con scritte rosse e grigie indicanti "rifugio". Nei pressi di questo costone poco più avanti è presente un masso posto al centro del sentiero che indica il bivio dei sentieri 14F e 14. Questa la biforcazione del sentiero di andata rispetto quello dal quale si tornerà. Si svolta a sinistra seguendo il sentiero 14F che risale un primo tratto leggermente ripido immerso nel bosco, si supera un

fontanile di abbeveramento animali e si giunge sull'ampia e panoramica cresta dorsale dalla quale si dominano i sottostanti pratoni del Sirente. Proseguendo lungo la cresta facendo attenzione ai segnali e ai cumuli di pietre innaturali (omini di pietra) si arriva a scorgere il rifugio di Mandra Murata. Dal rifugio di Mandra Murata sono ben evidenti le indicazioni per il rifugio La Vecchia che è situato poco oltre a meno di 50mt dal primo in direzione OSO (1.880mt ca., 2h dalla partenza).

Per il ritorno si torna indietro fino a raggiungere nuovamente il rifugio di Mandra Murata dal quale si scorgono i sentieri 14F (quello di andata) e 14E che risale dalle valli e taglia perpendicolarmente il sentiero percorso. Si segue in direzione Sud il sentiero 14E che riscende un valloncetto fino a ricongiungersi dopo poco con il sentiero 14 proveniente da Rovere e che conduce sul monte Sirente. Si prende il sentiero 14 verso destra (Sud Ovest) in discesa, su traccia evidente si percorre prima una zona con scarsa vegetazione poi ci si reimmerge nel bosco fino a ricongiungersi con il sentiero di andata e da lì si prosegue fino a Rovere.