



www.borntotrek.it

LAGO DELLA DUCHESSA

anello per la Val di Teve e la Val di Fua

Lunghezza: 13 km

Dislivello complessivo: 1000 mt

Durata: 5h 30m

Grado di difficoltà: E+

Data ultima modifica: Giugno 2020

Punto di partenza: Cartore (950 mt)

Punto di arrivo: Cartore (950 mt)

Tipo di percorso: Anello

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).

L'anello proposto è meraviglioso e propone paesaggi molto vari, da gole rocciose ad altipiani erbosi con viste mozzafiato. Partendo dal magnifico paesino medievale di Cartore si percorre il maestoso spacco della Bocca di Teve che apre la strada all'anfiteatro della Val di Teve. Scavallato un piccolo valico si giunge 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 di discesa percorre il Vallone di Fua e il Vallone del Cieco di grande soddisfazione ma anche di grande impegno fisico. Questo tratto non va sottovalutato, lungo la discesa (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.

Il percorso qui proposto può essere percorso anche in senso contrario, si affronterebbe immediatamente in salita il tratto più faticoso che potrebbe essere meno stressante per le ginocchia ma forse più stancante e demotivante per proseguire lungo l'intero anello.

Descrizione: Dal paese di Cartore si percorre l'unica strada fino alla fine del paese dove le costruzioni lasciano spazio ad un magnifico sentiero immerso in immensi campi. Si prosegue lungo il sentiero per 1,5km fino a giungere alla

Bocca di Teve (987mt ca.). Ci si addentra nella selvaggia Val di Teve sovrastata da alte pareti rocciose, si percorre in costante leggera salita il comodo sentiero per diversi km fino a che le alte pareti lasciano spazio ad ambienti più aperti che portano fino a Capo di Teve (1.650mt). In questo punto, su di un masso al centro della radura, sono presenti i segnali per il segnavia 2A che risale sulla sinistra la costa del Iaccio dell'Agnello. In questo punto è possibile ammirare magnifici scorci sulla sottostante Val di Teve e la stretta Bocca di Teve.

Il sentiero compie brevi tratti rocciosi fino a giungere ad un altipiano ai piedi della Cimata di Macchia Triste (chiamata anche vetta Qui Quo Qua 2.090mt), si prosegue verso nord ovest per sentiero pressochè pianeggiante per poi ridiscendere fino al Lago della Duchessa (1.788mt, 3:00h/3:30h 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 compiere l'anello si supera il lago e dopo pochi metri si scavalla una dolina fino a raggiungere gli 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. In prossimità dei rifugi vi è anche la strada bianca che conduce a Cartore.

Dalle Caparnie si segue il sentiero verso ovest (sentiero numerato dal C.A.I. con segnavia 2B) che si addentra nel boscoso Vallone del Cieco dove il sentiero si fa ripido. Si tralascia sulla destra un altro sentiero (che si ricongiunge alla strada sterrata, un'alternativa per la discesa) e si prosegue perdendo rapidamente quota fino 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 si entra nel Vallone di Fua per sentiero insidioso posto sul lato idrografico destro della valle, la discesa ripida percorre tratti rocciosi e impervi che si affacciano a picco sul sottostante vallone. Giunti sul fondo valle il percorso diviene più agevole, siamo nel cuore del vallone, luogo selvaggio e pittoresco. Si prosegue agevolmente per ormai comodo sentiero fino ad un cartellone del parco in prossimità di strada bianca la quale si percorre verso sinistra fino ad arrivare, dopo poco, al paese di Cartore.