



Il paese è costituito da una parte antica, sorta probabilmente come centro fortificato d'altura e guardia della Valle del Liri, e una parte moderna denominata Santacroce. Il borgo antico, dalla caratteristica forma a testuggine, conserva un suggestivo centro storico arroccato attorno alla piazza dell'Immacolata. Scompare l'antica chiesa di S. Giovanni Battista (il cui portale risale al 1003), merita attenzione la chiesa di S. Sebastiano, la chiesetta rurale di S. Maria in Fonticella - dietro l'altare un bellissimo affresco risalente alla metà del '400 -, ed il Palazzo Vecchiarilli. L'elemento più identitario del comune di Canistro è l'ACQUA usata in passato per alimentare mulini, cartiere e centrali, oggi preziosamente imbottigliata: la famosa acqua Santa Croce. Attorno alle numerose fonti del paese è sorto il "Parco Sponga", area attrezzata dove è possibile passare momenti di relax a stretto contatto con la Natura. Altro elemento identitario del paese è la CASTAGNA "rossetta", la regina della Valle, a cui sono dedicate due suggestive sagre. Maestosi boschi di castagno coronano i centri urbani di Canistro Superiore e Canistro Inferiore.

### Canistro ed il Parco della Sponga



### 3 La "Via degli Avezzanesi"

La "Via degli Avezzanesi", così denominata perchè conduce ad Avezzano, segnata in bianco e rosso, si snoda nella "Montagna di Sotto", che divide Canistro dal Fucino. Il trekking parte dal cimitero di Canistro Inferiore. Seguendo un breve sentiero in forte pendenza si arriva in pochi minuti alla SS. 82. Traversata velocemente la strada (attenti alle macchine!), si imbecca la via del "Renaro". Dopo circa 20/25 minuti di cammino, oltrepassata la galleria artificiale della Superstrada del Liri, si imbecca "Jo Funno della Portella" (sulle carte antiche il sentiero è denominato "Ara del Maestro"). Da qui, dove si gode una bella vista su Canistro e sulla vasca di carico della centrale "Pratofranco", il sentiero, molto bello, entra in un bosco di conifere, frutto di un rimboscimento dei primi anni '50 del '900. Dopo circa mezz'ora di cammino (in inverno è possibile ammirare numerosissimi pungitopi), si lascia il sentiero principale, che prosegue verso "Fossa Ferriera" e poi per la vetta del Monte Bello (m. 1.563), si svolta, a quota 985, repentinamente a sinistra (a destra si va verso Civitella Roveto) e si imbecca la "via degli Avezzanesi". Il sentiero si restringe e si fa meno visibile (non preoccupatevi, però, ci sono sempre i segni bianco-rossi a guidarvi). In circa un quarto d'ora di cammino si raggiunge lo spiazzo della "Ariola" (3,2 Km dall'inizio del percorso, a poche decine di metri dal sentiero), una bella balconata, un tempo coltivata a lupini, da dove si ha una superba vista su Canistro e sui Simbruini-Ernici. Riprendendo il sentiero, si prosegue verso nord in mezzo a giovani boschi di quercia, interrotti da bei ginepri alcuni dei quali, superata la località "I Pretari", molto grandi. In circa un'ora di cammino dalla "Ariola" si arriva ad una fonte detta "Pantaneccia" (5,3 Km dall'inizio del percorso), quasi asciutta in estate, luogo frequentato dai numerosi animali che popolano l'area: caprioli, cinghiali, lepri e, da qualche anno, anche lupi. Proseguendo per qualche decina di metri si arriva ad un bivio (fare attenzione ai segni sui sassi). Qui l'escursionista ha due alternative: o svoltare a destra dirigendosi verso Avezzano (a) o, invece, proseguire nella stessa direzione di marcia (b). a) Nel primo caso, svoltando a destra, dopo pochi metri, a quota 1.119, ci si rituffa, scendendo, in un bosco di faggi, in direzione della chiesa della "Trinità", raggiungibile dopo circa un'ora di marcia, seguendo un bel sentiero sempre evidente, della lunghezza di poco più di 3 chilometri, contrassegnato da segni bianco-rossi sugli alberi e sui sassi. Il sentiero sbocca sulla sterrata di "Valle Fredda", sotto la chiesa suddetta. Da qui o si percorre, salendo, la sterrata e si arriva alla chiesa, da dove, in 3 quarti d'ora, si raggiunge Luco dei Marsi, attraverso un'altra sterrata attigua al luogo di culto. Oppure, dopo il piccolo invaso, si svolta a sinistra e si percorre, seguendo i segni bianco-rossi, un'ampia sterrata che traversa tutta la sella tra il Fucino ed i Piani Palentini. Dopo circa 30 minuti di cammino, ad un bivio, si possono seguire due itinerari. Il primo scende repentinamente in basso verso Avezzano, fino alla ferrovia Avezzano-Roccasecca, superata la quale, attraverso un sottopasso, si arriva, dopo aver traversato altri due sottopassi della Superstrada del Liri, all'imbocco di Via S. Francesco (a circa 45 minuti dal suddetto bivio). In alternativa, dal bivio suddetto, proseguendo nella stessa direzione di marcia, si raggiunge, in circa un'oretta di cammino, il santuario di Pietraquaria. b) Invece, nel secondo caso, proseguendo nella stessa direzione di marcia, l'escursionista dopo pochi minuti raggiunge il piccolo altipiano chiamato "Termini": a destra la vista spazia verso il Fucino e le numerose montagne che lo coronano; a sinistra in basso, verso Canistro ed in alto si ammirano le vette dei maestosi e umidi Simbruini. Da qui, sempre seguendo il sentiero segnato in bianco-rosso, si arriva ad un traliccio abbandonato (10 minuti dalla "Pantaneccia"), si inizia a scendere e in circa 40 minuti si arriva ad un traliccio di alta tensione. Dopo un'altra buona mezz'ora di marcia, sempre scendendo il sentiero (nei pressi del quale sono ancora visibili le postazioni antiaeree tedesche risalenti alla II Guerra Mondiale), si arriva alla SS 82, nei pressi di una nicchia dove è collocata una piccola Madonna (località "La Madonnella"), qualche centinaio di metri dopo l'inizio del muraglione di Capistrello. Qui avete due alternative: o tornate al luogo di partenza percorrendo per qualche chilometro la strada statale, o scendete, qualche centinaio di metri più avanti, in basso verso il Liri. Guardando la carta, vi renderete conto che, seguendo un percorso a ferro di cavallo, avete attraversato con qualche ora di bella marcia tutta la "Montagna di Sotto" di Canistro.

### 4 Il "Sentiero delle Quattro Fonti"

Canistro - Fonte S. Croce (Cotardo) - Capranica - Fonte S. Antonio (Sponga) - Fonte Fratturato - Sorgente S.Vito

Il "Sentiero delle Quattro Fonti" è un trekking rilassante e tranquillo, adatto a tutti, poiché non richiede grande preparazione fisica, ma solo un po' di allenamento. L'itinerario consente di visitare i posti più belli, sotto l'aspetto naturalistico, di Canistro e soprattutto di bere l'acqua delle numerose e famose fonti del paese. Il sentiero parte da Piazza Municipio. Da qui, scendendo via Rio Sparto, si arriva sotto il Villino, bel palazzo costruito negli anni '20 del '900. Dal lato destro della dimora gentilizia si imbecca l'antica mulattiera del "Cretazzo", dopo pochi minuti di marcia interrotta dalla strada Panoramica. Traversata la strada si riprende nuovamente la mulattiera, costeggiata da bei boschi di castagno, che sbocca, dopo scarso un chilometro, nell'ultimo curvone della strada comunale per il Cotardo, nei pressi degli ex uffici della Santa Croce. Si segue, in salita, la strada e dopo circa 500 metri, alla fine del recinto della Clinica Ini, si svolta a destra e dopo pochi metri si prende, sulla sinistra, la sterrata per Colle Capranica. Dopo circa un centinaio di metri si arriva ad una fontana dove sgorga la famosa acqua S. Croce (Fonte Fuggino), la cui sorgente è ubicata poco più in alto. Il luogo, fino alla fine degli anni '60 del '900, era meta di numerosi marsicani che salivano a piedi da Canistro per prendere la miracolosa acqua. Dopo una bella bevuta, accorta per chi ha la pressione bassa, abbondante per gli ipertesi, si prosegue in mezzo ad un incantevole bosco di castagneti e si arriva, dopo tre quarti d'ora di marcia, a Colle Capranica (quota 873), antico ocreo fortificato ubicato in posizione dominante rispetto alla valle del Liri e, un tempo, snodo di un importante sistema viario. Raggiunta la fontana del piccolo borgo rurale si segue la strada asfaltata per Civitella che si lascia, dopo un quarto d'ora, imboccando sulla sinistra l'ampia sterrata per la Sponga, dove si arriva, dopo poco più di un chilometro, in circa mezz'ora di marcia (4,8 chilometri dall'innesto del sentiero). Dopo una rifocillata, nello splendido Parco, sopra il quale sgorga la famosa acqua Sponga, alias Fonte S. Antonio, si raggiunge il parcheggio da dove, superato un sopralva in cemento, poco più in alto, si prende, mantenendosi a destra, un'ampia sterrata (ogni tanto ci sono i segni bianco-rossi del C.A.I.). Si sale per circa 100 metri, poi si costeggia per circa una cinquantina di metri un manufatto in costruzione a cui segue un bel muro in pietra che si affianca, in salì e scendi, per altri 200 metri. Dopo pochi minuti si raggiunge Fonte Fratturato (ingabbiata, sulla sinistra, in un piccolo manufatto in cemento) caratterizzata dal forte rumore della sorgente. Si prosegue e dopo un paio di centinaia di metri si lascia la sterrata prendendo, sulla destra, uno stretto sentiero che in pochi minuti di cammino, con bei panorami verso Canistro Capoluogo, porta ad una biforcazione. Qui si prende il sentiero che sale repentinamente a sinistra ed in meno di cento metri di marcia ci si ritrova sulla sterrata (poco più di un chilometro dal parcheggio della Sponga e circa 30 minuti di marcia), a pochi minuti di cammino da Fonte S.Vito, che rumoreggia poco più in basso. Raggiunta la sterrata o si torna indietro, percorrendo il sentiero 4 all'inverso, o seguendo, in discesa, i sentieri 1-2, in 10 minuti si arriva al Fontanile di S.Vito (poiché nei pressi un tempo era ubicata la chiesa dell'omonimo santo). Da qui si risale per poche centinaia di metri la Strada Provinciale e superato sulla destra il muro del cimitero di Canistro Sup., si scende e poi si risale, per un paio di centinaia di metri, l'antica Via del Gioco. Traversata la splendida piazza Immacolata, cuore del centro storico di Canistro Superiore, si arriva in pochi minuti alla Chiesa Vecchia, loggia panoramica su Canistro Inferiore e sulla Valle Roveto. Si continua a scendere, attraversando la parte più antica del paese, seguendo i gradoni che conducono alla vecchia porta di ingresso del borgo. Oltre la porta si svolta a sinistra, camminando per un centinaio di metri sulla strada asfaltata, e si raggiunge, in pochi minuti, la piccola chiesa di campagna della Fonticella, circondata da maestosi castagneti. Da qui parte la mitica "Via della Costa", antichissima mulattiera che fino alla metà degli anni '30 del '900 univa Canistro Superiore a Canistro Inferiore. Il primo tratto di strada è molto ampio. Poi, superata la "Conetta", piccola edicola religiosa posta a sinistra della vecchia mulattiera, si scende con forte pendenza verso la piazza di Canistro Inferiore, dove si arriva dopo 15 minuti di marcia.

Tutti a cura di Sergio Natalia con la collaborazione, nella ricognizione dei sentieri, di Massimiliano Bisegna e Massimo Iafolla.

# Itinerari a piedi!

nella "Montagna di Sopra" e nella "Montagna di Sotto"

Comune di Canistro



Buona passeggiata a tutti accompagnati da questi bei versi di Rubén Blades (poeta, cantante, politico panamense):  
... Camminando si apprende la vita/ Camminando si conoscono le cose/ Camminando si sanano le ferite del giorno prima./ Cammina guardando una stella / Ascoltando una voce/ Seguendo orme di altri passi... / Cammina..."

## La rete sentieristica

### 1 La "Via degli Stazzi"

La "Via degli Stazzi", consente, con una marcia di circa 9 Km, di attraversare tutta la "Montagna di Sopra" (i verdissimi Simbruini). Il tracciato inizia dalla piazza di Canistro Inferiore. Da qui si imbecca, in prossimità della Scuola Materna, l'antichissima ed erta "Via della Costa", mulattiera che fino agli anni '30 del '900 era l'unica via che collegava i centri urbani di Canistro Inferiore e Canistro Superiore. Arrivati alla chiesa della Fonticella, piccola pieve rurale con all'interno un quadro della seconda metà del '400, si svolta a sinistra e si percorre per un centinaio di metri la strada fino alla vecchia porta di ingresso del borgo antico. Oltre la porta si risalgono i gradoni della parte più antica del paese, si oltrepassa la chiesa vecchia, distrutta dal disastroso terremoto del 1915, si attraversa la splendida Piazza Immacolata e si scende e si risale la Via del Gioco fino al Cimitero. Da qui, dopo pochi minuti, seguendo in discesa la strada provinciale, si arriva al Fontanile di S.Vito, luogo nei pressi del quale, fino alla metà dell'800, era ubicata l'omonima chiesa. Riempiuta la borraccia, si imbecca, in salita, la sterrata adiacente e dopo meno di mezz'ora di cammino, qualche centinaio di metri prima dei prati di S.Vito Vecchio, si svolta a destra seguendo una sterrata secondaria che conduce, poco più a monte, ad una piccola radura, nei pressi della quale ci sono delle vecchie opere di presa (controllare i segni bianco-rossi del CAI sui sassi e sugli alberi). Lasciato lo spazio erboso, ci si inerpica in mezzo a giovani alberi, in una zona una volta coltivata. Dopo un'abbondante ora di marcia si raggiungono i "Prati di Feliciano" (m. 1.236) luogo, in parte umido, in passato spesso conteso tra Canistro e Pescocanale. In pochi minuti di marcia ci si rituffa di nuovo in mezzo ai faggi, inerpandosi sulla montagna. In 20/30 minuti di cammino si raggiunge "l'Ara Carosina" (m. 1.363), una piccola radura erbosa che affaccia verso la Valle Roveto. Si rientra velocemente nel bosco dove il sentiero costeggia faggi sempre più maestosi. In 20/30 minuti, percorrendo un agevole sentiero molto evidente, si raggiunge, nei pressi di un grande masso, la S.P. "Simbruina", all'altezza de "gli Stazzi" di Canistro (alias "Colle Arcaro", quota 1.581, 5,7 Km. dal fontanile). Dopo una doverosa e meritata pausa sui prati adiacenti o sulla vicina balconata, da dove si vede tutta la Valle Roveto e la Marsica, magari mangiando un po' di frutta per ricaricarsi, si riprende il sentiero che si snoda qualche metro sopra la strada. In mezz'ora di marcia, su un tracciato abbastanza dolce, si arriva al bivio per Colle Mozzone (a destra). Si prosegue dritto, il sentiero si fa più erto, e dopo circa 20 minuti gli onnipresenti faggi cedono il passo alle praterie ai piedi del Monte Viperella. Lasciato il bosco, in poco meno di 10 minuti, seguendo un sentiero segnato sui sassi, si raggiunge il punto più alto del comune di Canistro: cima Monte Viperella - q. 1.834, circa 3 Km. dagli "Stazzi", dove si gode di una vista maestosa sul Fucino e su tutta l'ampia cresta del Viglio (m. 2.156) che si può raggiungere in un paio di ore. In alternativa, dirigendosi ad ovest, si può proseguire per Campo Staffi e poi, o per il Monte Cotento (m. 2.015), la cima più alta dei Simbruini, o per il mitico Monte Tarino (m. 1961), o per il Santuario della SS. Trinità, percorrendo un itinerario diverso da quello tradizionale attraverso la Renga.

### 2 La "Via della Serra"

La "Via della Serra" è una strada antichissima, percorsa nei secoli da soldati, mercenari, mercanti, pescivendoli, legnaioli, pellegrini, partigiani e famosi briganti: Catena, Marco Sciarra, Fra Diavolo, Chiavone. Alcuni storici attestano qui il passaggio nel 211 a.C., degli elefanti di Annibale, allorché il condottiero punico si accingeva a raggiungere per la seconda volta Roma. L'erto sentiero, meta di escursionisti provenienti da tutto l'Abruzzo ma anche dal Lazio, con ancora le vecchie "marcature" giallo-rosse del C.A.I., parte, come il sentiero n.1, dalla piazza di Canistro Inferiore. Arrivati al fontanile di S.Vito di Canistro Superiore, seguendo l'adiacente sterrata, dopo una buona mezz'ora di cammino, si arriva all'altezza dei prati di S.Vito Vecchio, dove una volta c'era un piccolo distaccamento militare (alias la casa dei soldati) a presidio dell'importante passo. Si prende il sentiero a destra che entra nel bosco e dopo meno di 10 minuti di cammino, costeggiando una recinzione, si arriva ad un vecchio traliccio dismesso (2,3 chilometri dal fontanile, m. 955). Questo punto può essere raggiunto molto più agevolmente (e noi lo consigliamo), anche dal Parco Sponga, seguendo il sentiero 2b (vedi descrizione successiva). Da qui inizia il sentiero per la Serra, che si snoda, sempre più in pendenza, tra una maestosa faggeta. A metà percorso, m. 1.230, si incontra l'epico "favo de mesa serra" (Faggio di Mezza Serra) a cui si affiancano altri taciturni giganti arborei della stessa specie. Più a monte, sulla destra del sentiero, c'è una roccia, segnata da due piccole grotte, che da lontano, con un po' di fantasia, sembra una maschera gigante, secondo alcuni la faccia di un elefante. Verso la fine il percorso si fa più "erto" e più stretto. Proprio qui i briganti con il volto tinto spesso assalivano impauriti viaggiatori, che per evitare severe pene, erano costretti a "sborsare", scudi o marenghi. Ricapitoliamo l'arduo trekking: in poco più di un'ora di cammino per chi ha un passo svelto e di circa due ore per chi cammina più lentamente, si raggiunge, a m. 1.601 e a circa 5,4 chilometri dal fontanile, il passo di Serra S. Antonio. La denominazione deriva da una piccola cappella del santo, un tempo ubicata in prossimità del passo, onorato dai pastori che transitavano con le loro greggi: in inverno i pastori abruzzesi portavano gli armenti nella dolce campagna romana, mentre in estate i pastori laziali conducevano le mandrie nelle fresche montagne abruzzesi. Nei pressi del Valico della Serra in passato ci sono stati cruenti scontri per il controllo dell'importante passo. Consigliamo questo faticoso itinerario a chi è ben allenato ed abituato "alle salite ardite". Dal valico Serra S. Antonio, per raggiungere la vetta del Viglio (m. 2.156) si impiega, a seconda del "passo", dall'ora e mezza alle due ore e mezza.

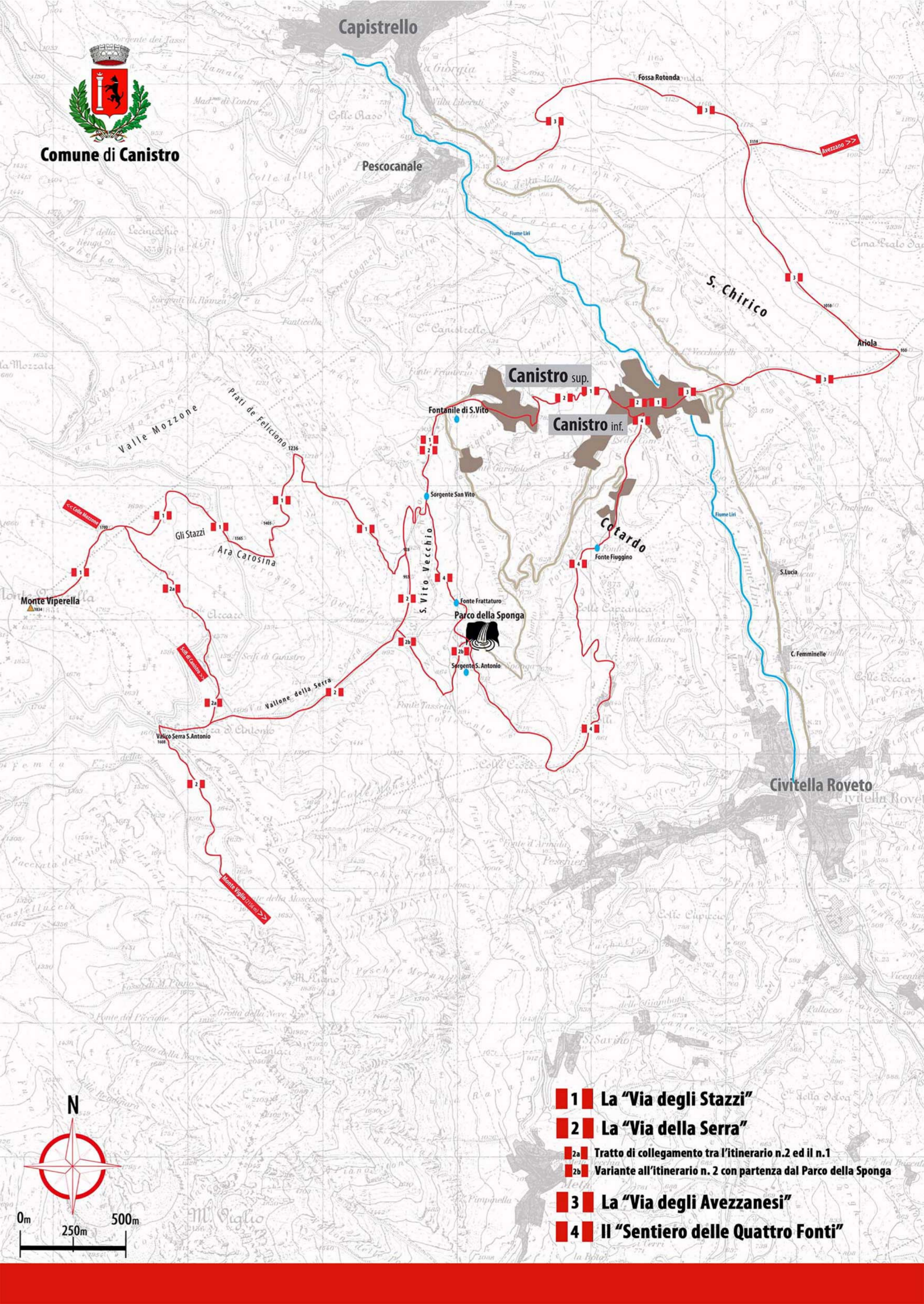
**2a** Tratto di collegamento tra l'itinerario n.2 ed il n. 1. Circa 1 km prima della fine del sentiero n.2 si svolta a destra seguendo un evidente sentiero, si traversa una piccola radura erbosa e si prosegue in salita sulla sterrata che porta, in pochi minuti, sulla S. P. Simbruina, un po' più in alto rispetto al rifugio di Canistro. Si traversa la strada e ci si rituffa nel bosco imboccando la sterrata in salita che, in circa 30 minuti, si ricongiunge con il sentiero n.1.

**2b** Variante all'itinerario n. 2 con partenza dal Parco Sponga (quota 800). Si raggiunge in pochi minuti la piazzola posta in alto a sinistra del laghetto più piccolo. Da qui si segue la mulattiera che sale in buona pendenza fino ad un bivio (circa 10 minuti dal Parco Sponga). Si svolta repentinamente a destra seguendo un sentiero che corre in leggera salita in mezzo agli alberi e conduce al suddetto traliccio abbandonato (circa 40 minuti dal Parco Sponga).





**Comune di Canistro**



Capistrello

Pescocanale

Canistro sup.

Canistro inf.

Cotardo

Civitella Roveto

N



0m 250m 500m

- 1** La "Via degli Stazzi"
- 2** La "Via della Serra"
- 2a** Tratto di collegamento tra l'itinerario n.2 ed il n.1
- 2b** Variante all'itinerario n. 2 con partenza dal Parco della Sponga
- 3** La "Via degli Avezzanesi"
- 4** Il "Sentiero delle Quattro Fonti"