

Cinque giorni tra i laghi d'Abruzzo

Guida operativa del viaggio, due persone. Ogni luogo porta il suo stato di balneazione: si entra in acqua solo dove è ufficialmente consentito.

9 → 13 AGOSTO 2026

SALERNO A/R

~780 KM

PANDA 1.2 · 69 CV

3 NOTTI IN TENDA

Le cinque etichette dell'acqua. Compaiono su ogni tappa e non hanno eccezioni. Fiumi, sorgenti, cascate e gole non sono balneabili senza un atto ufficiale che lo dica. Se un cartello sul posto contraddice questa pagina, vince il cartello.



BALNEAZIONE AUTORIZZATA

Acque monitorate o coperte da ordinanza comunale. Ci si può entrare.



BAGNO VIETATO

Divieto esplicito: bacini idroelettrici, laghi privati, tratti fuori ordinanza.



BAGNO DA VERIFICARE SUL POSTO

Nessuna classificazione trovata. Finché non c'è un cartello, si tratta come vietato.



SOLO VISITA

Ci si va per guardare, non per bagnarsi.



CANOA ORGANIZZATA

Acqua sì, ma con guida, giubbotto e prenotazione. Niente nuoto libero.

Prima di partire

Sette telefonate da fare adesso. Senza queste, tre notti su quattro, l'attività principale del viaggio e l'escursione del quarto giorno restano non confermate.

Un solo campeggio pubblica il listino, l'apertura del primo è incerta e sulle Gole dell'Alento risulta un'ordinanza di divieto che non sono riuscito a datare. Tocca il numero per chiamare, la casella per segnare la chiamata come fatta.

☐ **01 Canoa sul Tirino dell'11 agosto**

Prenotazione obbligatoria. Chiedere: 1 canoa, 2 adulti, €70, orario di partenza.

085 9808009

☐ **02 Campeggio notti 9 e 10, Villalago**

Verificare che sia davvero aperto: le fonti si contraddicono.

0864 740100

☐ **03 Camping Wolf, Civitella Alfedena** **NON PRENOTABILE**

Ha chiuso le prenotazioni dall'8 al 16 agosto. Resta solo come tentativo last-minute: si chiama 1 o 2 giorni prima, e solo se il tempo è bello. Rispondono 10-13 e 16-19.

333 852 3464

☐ **04 Camping San Martino, notte 11, Capestrano**

Piazzola tenda, prezzo, orario di arrivo.

0862 95244

☐ **05 Gole dell'Alento — Comune di Serramonacesca**

Risulta un divieto di accesso alle Tombe rupestri e sul Sentiero D3. Chiedere se è ancora in vigore.

085 8598130

☐ **06 Comune di Barrea**

L'ordinanza che autorizza il bagno nei tre punti del lago è del 2019: è stata rinnovata?

0864 88121

☐ 07 B&B del 12 agosto

Da prenotare su Booking, nessun prezzo è verificato per quella data.

vedi sotto

Che tempo farà

Previsioni Open-Meteo scaricate il **7 agosto 2026** per le coordinate esatte delle tappe. A 2-6 giorni di distanza sono attendibili sulla tendenza, meno sul singolo rovescio: **ricontrollare ogni mattina**.

GIORNO	DOVE SI DORME	MIN	MAX	PROB. PIOGGIA	TENDENZA
Dom 9	Villalago	17,6°	29,5°	85%	Rovesci
Lun 10	Villalago	19,5°	31,2°	18%	Nuvoloso
Mar 11	Capestrano	23,8°	34,9°	6%	Sereno e molto caldo
Mer 12	Caramanico	23,0°	33,1°	4%	Sereno e molto caldo
Gio 13	Rientro	22,6°	32,2°	5%	Sereno

9 AGOSTO

È il giorno critico. Sulla zona di Barrea la probabilità di rovesci arriva al **93%**, a Villalago all'**85%**. Si arriva e si monta la tenda proprio in quella finestra: telo sottotenda obbligatorio, picchetti buoni, e non piantare in una conca dove ristagna l'acqua.

NOTTI

Correzione rispetto alla checklist: le minime previste stanno tra **17° e 25°**, non sotto i 10° come vale di solito in quota ad agosto. **Il sacco a pelo invernale non serve.** Meglio un sacco leggero o un lenzuolo-sacco: di notte farà caldo, non freddo.

12 AGOSTO

Le Gole dell'Alento con 34° non si fanno alle 10:00. Il sentiero è 5 km e 230 m di dislivello, circa 3h30. Partire **alle 8:00**, finire prima delle 13:00, e portare **2 litri d'acqua a testa** invece di 1,5. In alternativa spostare l'escursione al tardo pomeriggio, con torcia frontale nello zaino.

11 AGOSTO

Canoa sul Tirino con **34,9°** di massima: la giornata migliore possibile per stare in acqua a 10-11 °C. Crema solare waterproof e cappello con laccetto non sono opzionali.

BARREA

Anche il 10 e l'11 la zona del lago resta sopra il **50%** di probabilità di rovescio pomeridiano, mentre a Capestrano e Serramonacesca è sotto il 10%: sono i temporali di calore tipici della quota. Se il cielo si chiude, uscire dall'acqua e dai crinali.

Giorno per giorno

Chilometri e tempi sono stime, non dati di navigatore. I link delle singole tappe partono **da dove ti trovi in quel momento**; il pulsante in fondo a ogni giornata parte invece **da dove hai dormito la notte prima**.



GIORNO 1 · DOM 9 AGO · 277 KM · 3H25 DI GUIDA · PARTENZA ORE 10

Salerno → Villalago

10:00 Partenza da Salerno

A30 → A1 fino a Caianello → SS85 Venafro → Isernia → Castel di Sangro → Villetta Barrea → SR479 Passo Godi. **277 km**, 3h25 a scorrimento libero: è domenica di esodo, contarne **4h15-4h30** reali. Pedaggi ~€12.

12:45 Pranzo a Castel di Sangro

A **175 km** da Salerno, ultimo centro con servizi comodi prima della montagna. Ripartenza entro le 14:00: da qui al campo mancano un'ora abbondante e il Passo Godi.

15:00 Barrea, borgo sul lago

SOLO SE IL CIELO TIENE

Sosta facoltativa di 45 minuti: è già sulla strada, vicolo medievale e affaccio sul lago. **Ma il 9 agosto i rovesci sono dati all'85-93%:** se il cielo è chiuso, saltarla e andare a montare la tenda. Il borgo si recupera domani, la tenda bagnata no.

→ [SCHEDA: BARREA, IL BORGO](#)

→ [SCHEDA: BARREA, IL BORGO](#)

→ [PORTAMI QUI DA DOVE SONO](#)

16:00 Arrivo al campo e montaggio tenda

Camping I Lupi, località Villalago Riviera. Si resta qui due notti. **Montare appena arrivati**, prima di qualunque altra cosa: la finestra di pioggia è proprio questa.

18:30 Lago di Scanno, spiaggia lato Villalago

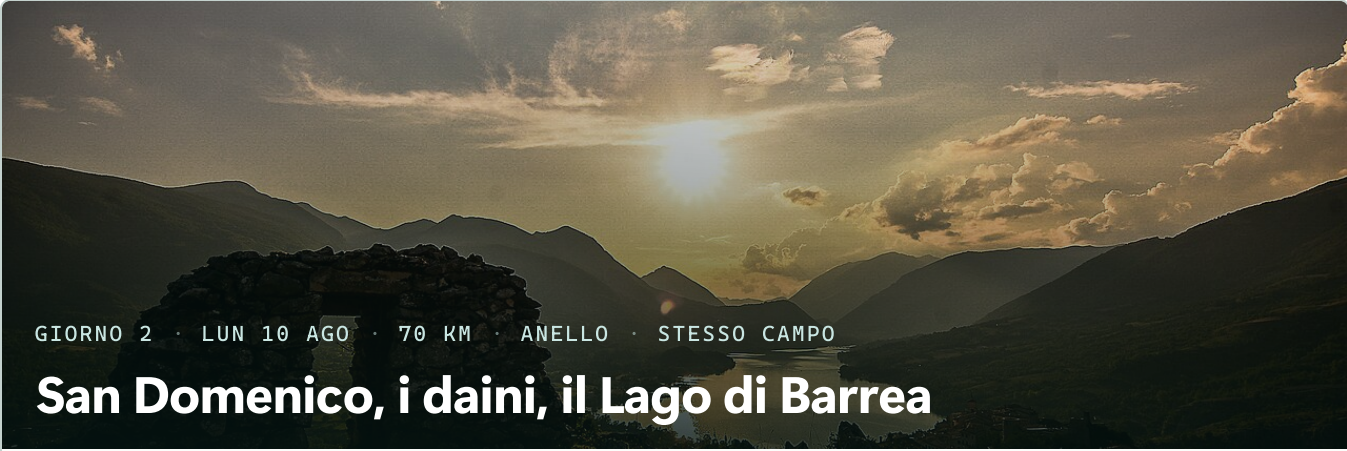
BALNEAZIONE AUTORIZZATA

A 3 km dal campo. Acque monitorate da ARTA Abruzzo, Bandiera Blu. Spiaggia attrezzata con noleggio canoe e pedalò. Nessun bagnino: mai nuotare da soli. Con la pioggia prevista, questa tappa può slittare a domani mattina.

→ [SCHEDA: LAGO DI SCANNO](#)

→ [SCHEDA: LAGO DI SCANNO](#)

[→ PORTAMI QUI DA DOVE SONO](#)



GIORNO 2 · LUN 10 AGO · 70 KM · ANELLO · STESSO CAMPO

San Domenico, i daini, il Lago di Barrea

09:00 Lago ed Eremo di San Domenico

BAGNO VIETATO

A 2 km dal campo. Bacino della centrale idroelettrica del Sagittario: vietati balneazione e pesca, il livello cambia con i rilasci della diga. Passeggiata al ponticello e all'eremo su grotta, 30-45 minuti.

[→ SCHEDA: LAGO ED EREMO DI SAN DOMENICO](#)

[→ SCHEDA: LAGO ED EREMO DI SAN DOMENICO](#)

[→ PORTAMI QUI DA DOVE SONO](#)

11:00 Centro Visita Daini, Villetta Barrea

SOLO VISITA

Aperto 9:00-18:00, visita guidata di circa 20 minuti, parcheggio ampio e gratuito. Le fonti danno due prezzi diversi, 3 € o 5 € a testa: chiamare il [360 731947](tel:360731947).

[→ SCHEDA: CENTRO VISITA DAINI](#)

[→ SCHEDA: CENTRO VISITA DAINI](#)

[→ PORTAMI QUI DA DOVE SONO](#)

15:00 Lago di Barrea, punto La Gravara

BALNEAZIONE AUTORIZZATA

L'ordinanza comunale individua tre punti: La Gravara, Convento e l'area di fronte al Camping Colle Ciglio. **Fuori da questi tre il divieto resta**, comprese le sponde di Civitella Alfedena e Villetta Barrea. L'ordinanza reperita è del 2019: verificarne il rinnovo.

[→ SCHEDA: LAGO DI BARREA – LA GRAVARA](#)

[→ SCHEDA: LAGO DI BARREA – LA GRAVARA](#)

[→ PORTAMI QUI DA DOVE SONO](#)



GIORNO 3 · MAR 11 AGO · 85 KM · CANOA €70 · SI CAMBIA CAMPO

Canoa sul Fiume Tirino

08:00 Smontaggio campo

Villalago → Sulmona → Popoli → Bussi → Capestrano.

09:30 Sulmona — spesa e rifornimento

Ultimo supermercato grande e ultimi distributori affidabili prima della Valle del Tirino.

11:30 Camping San Martino, Capestrano

PISCINA: QUI IL BAGNO SI PUÒ FARE

Check-in e montaggio tenda. È a ridosso del Tirino, 4 km dall'imbarco, e ha **piscina e solarium**: il bagno si fa lì, non nel fiume.

→ [SCHEDA: CAMPING SAN MARTINO](#)

→ [SCHEDA: CAMPING SAN MARTINO](#)

→ [PORTAMI QUI DA DOVE SONO](#)

14:15 Imbarco: Via Capodacqua 7, Capestrano

PRESENTARSI 45 MINUTI PRIMA

Centro Turistico Valle del Tirino, operatore Il Bosso. €70 a canoa per guida e due adulti, circa 2 ore sul fiume per 5 km. In agosto partenze ogni ora dalle 9:00 alle 17:00. Parcheggio gratuito, servizi, bar.

→ [SCHEDA: FIUME TIRINO](#)

→ [SCHEDA: FIUME TIRINO](#)

→ [PORTAMI QUI DA DOVE SONO](#)

15:00 Fiume Tirino

CANOA ORGANIZZATA

Fiume risorgivo: l'acqua resta a 10-11 °C tutto l'anno, quindi niente bagno libero. Giubbotto sempre allacciato, scarpe che restino ai piedi, cambio asciutto lasciato in auto, telefono in sacca stagna.

17:30

Lago di Capo d'Acqua

BAGNO VIETATO

A 1 km dall'imbarco. Lago artificiale privato con due mulini sommersi: vietati balneazione e snorkeling, ammesse solo immersioni guidate con brevetto. Si visita dalla riva o con le barche elettriche a cabina subacquea.

[→ SCHEDA: LAGO DI CAPO D'ACQUA](#)

[→ SCHEDA: LAGO DI CAPO D'ACQUA](#)

[→ PORTAMI QUI DA DOVE SONO](#)



GIORNO 4 · MER 12 AGO · 85 KM · TREKKING 3H30 · B&B O TENDA

Gole dell'Alento → Caramanico

08:00 Smontaggio campo

Capestrano → Bussi → Popoli → Scafa → Serramonacesca. Percorso lineare: non si torna mai indietro.

08:30 Gole dell'Alento, Serramonacesca

ANTICIPATO: PREVISTI 34°

BAGNO DA VERIFICARE SUL POSTO

Il torrente **non è acqua di balneazione classificata**: le pozze descritte dalle guide non hanno autorizzazione, trattarle come non balneabili. Sentiero 5 km e 230 m di dislivello complessivi (2 km e 80 m la sola parte delle Gole), circa 3 ore e mezza. Facile **salvo i tratti sdruciolevoli presso il torrente**: scarpe con buona aderenza obbligatorie, sneakers lisce escluse, pantaloni lunghi consigliati contro la vegetazione urticante. Parcheggio lungo la strada.

→ [SCHEDA: GOLE DELL'ALENTO](#)

→ [SCHEDA: GOLE DELL'ALENTO](#)

→ [PORTAMI QUI DA DOVE SONO](#)

17:00 Check-in a Caramanico Terme

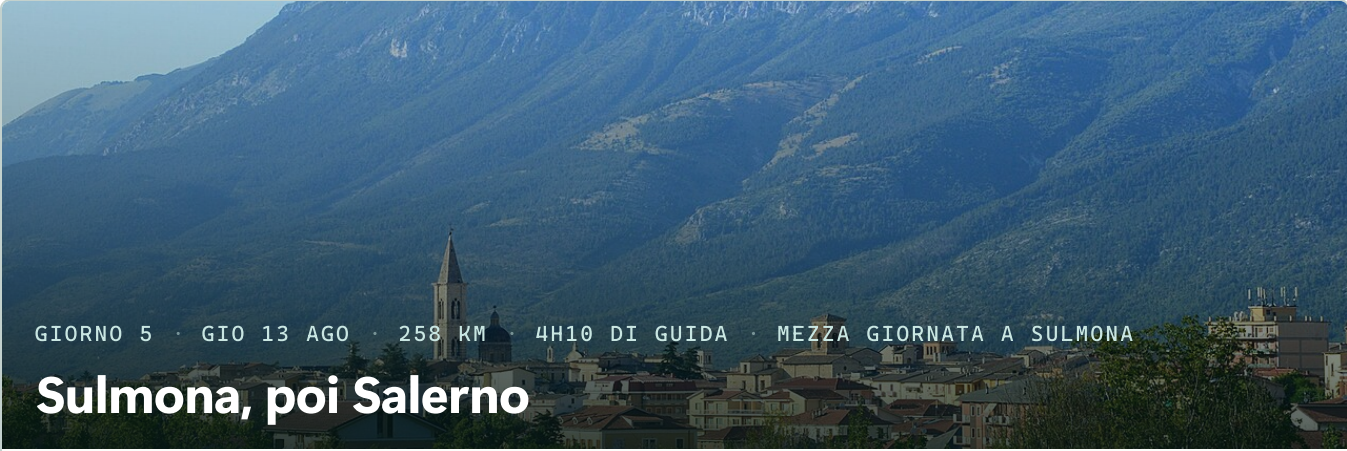
B&B OPPURE QUARTA NOTTE IN TENDA

In B&B: un letto vero e la colazione prima dei 300 km di rientro. **Se preferite restare in tenda**, Da Rondinella Camping è a 3 km dal paese e ha ristorante: risparmiate 50-75 € ma partite il 13 senza colazione servita.

→ [SCHEDA: DA RONDINELLA CAMPING](#)

→ [SCHEDA: DA RONDINELLA CAMPING](#)

→ [PORTAMI A DA RONDINELLA](#)



GIORNO 5 · GIO 13 AGO · 258 KM · 4H10 DI GUIDA · MEZZA GIORNATA A SULMONA

Sulmona, poi Salerno

08:30 Colazione e partenza da Caramanico

Il rientro diretto sarebbe 236 km in 3h48: passando da Sulmona si allunga di appena 22 km e 20 minuti. Con l'obiettivo di essere a casa per le 20-21, avanzano **cinque ore buone** da spendere bene.

09:15 Sulmona — centro storico

LA SOSTA DELLA GIORNATA

38 km e 45 minuti da Caramanico. **Acquedotto medievale** del 1256, voluto da Manfredi di Svevia: archi ogivali su pilastri di pietra locale lungo il lato ovest di **Piazza Garibaldi**, una delle piazze più grandi del centro-sud, 100 metri per 50, con la Maiella sullo sfondo. Sempre visibile, nessun biglietto. Poi **Corso Ovidio** e la cattedrale. Bastano 2-3 ore a piedi.

→ [SCHEDA: SULMONA](#)

→ [SCHEDA: SULMONA](#)

→ [PORTAMI QUI DA DOVE SONO](#)

11:00 Museo dei confetti Pelino

ORARI DA CONFERMARE

Dentro la fabbrica storica: macchinari antichi, brevetti, la ricostruzione di un laboratorio del Settecento. Gli orari trovati sono 8:00–12:30 e 15:00–18:30, chiuso la domenica — il 13 agosto è giovedì, quindi dovrebbe essere aperto, **ma è un dato non confermato dalla fonte ufficiale**: telefonare prima. È anche il posto giusto per i confetti da riportare.

12:30 Pranzo a Sulmona

Ultimo pasto del viaggio con calma. In alternativa panino veloce e un'ora in più a Pacentro.

14:00 Pacentro

SOLO VISITA · FACOLTATIVA

Deviazione di 9 km e 19 minuti da Sulmona: borgo con le tre torri del castello Caldora sotto la Maiella. Un'ora scarsa. Da qui a Salerno sono 220 km e 3h35, praticamente identici che

partendo da Sulmona: non costa nulla in termini di rientro.

[→ SCHEDA: PACENTRO](#)

[→ SCHEDA: PACENTRO](#)

[→ PORTAMI QUI DA DOVE SONO](#)

15:30 Partenza verso Salerno

SS17 Roccaraso e Castel di Sangro → Isernia → Venafrò → A1 Caianello → A30. 220 km in 3h25 a scorrimento libero; il 13 agosto è vigilia di esodo di Ferragosto, quindi **contarne 4h**. Pedaggi ~€12.

19:30 Arrivo a Salerno

DENTRO L'OBIETTIVO

Con questa scaletta si è a casa tra le **19:30 e le 20:00**. Il margine è di circa un'ora: se volete allungare a Sulmona, l'ultima partenza utile per rientrare entro le 21:00 è **le 16:30**.

Dove si dorme

Due soli montaggi di tenda in tutto il viaggio. Un solo campeggio pubblica il listino: per tutti gli altri il prezzo va chiesto al telefono.

Camping I Lupi APERTURA DA CONFERMARE

Villalago (AQ) · notti del 9 e 10 · Lago di Scanno a 3 km, San Domenico a 2 km

Una scheda lo dà chiuso dal 1° aprile 2020, altre due ad apertura annuale con 200-350 piazzole. Non risolvibile online.

0864 740100

0864 740625

[→ SCHEDA COMPLETA](#)

Camping Wolf

PRENOTAZIONI CHIUSE 8-16 AGOSTO

SP59 del Lago di Barrea 7, Civitella Alfedena (AQ) · 40 piazzole per tende

Le vostre date cadono dentro la finestra bloccata. Il campeggio comunica che dall'8 al 16 agosto non accetta più prenotazioni: risponde solo a chi ha già scritto, in ordine cronologico. Quest'anno è in versione ridotta per lavori sulle piazzole, e **alcune sono su terra battuta: restano utilizzabili solo con bel tempo**, quindi vengono assegnate a chi è di passaggio o a chi chiama 1-2 giorni prima dell'arrivo, quando il meteo è certo.

⚠ **Per il 9 agosto le previsioni danno rovesci al 93% sulla zona di Barrea.** È esattamente la condizione in cui quelle piazzole non vengono aperte. Trattatelo come un tentativo, non come un piano: telefonare l'8 agosto e avere comunque un'alternativa pronta.

Resta l'unico che pubblica il listino, quindi l'unico riferimento reale di prezzo per la zona. Le vostre date sarebbero in **tariffa B**, quella alta, dal 24 luglio al 31 agosto.

VOCE	TARIFFA B	×2 NOTTI
Persona × 2	22,00	44,00
Tenda M (4-5 posti)	11,00	22,00
Auto	3,00	6,00
Tassa di soggiorno	0,40	0,80
Totale in due	36,40	72,80
Elettricità, se serve	4,00	8,00

Con la tenda S igloo da 3 posti scende a **68,80 €**. Docce calde gratuite, allaccio elettrico sul 90% delle piazzole, camper service, frigoriferi comuni, punti fuoco, bar con prodotti a km0. **Attenzione:** nei periodi di massima affluenza non garantiscono il posto auto interno a ogni piazzola.

⊖ Il campeggio è nel tratto di **Civitella Alfedena, dove il bagno nel lago è vietato**: i tre punti autorizzati restano La Gravara, Convento e il fronte di Colle Ciglio. Come Colle Ciglio, allontana da Scanno e San Domenico: il giorno 2 si accorcia, il giorno 1 si allunga.

333 852 3464

→ [SCHEDA COMPLETA](#) · [Listino 2026](#) · rispondono 10-13 e 16-19

Camping Colle Ciglio

PIANO B

Barrea (AQ) · quota 1000 m · **punto di balneazione autorizzato proprio davanti**, 400 m di riva

Docce calde 24h incluse, **niente allacci elettrici**, cani ammessi. Recensioni 3,9/5 su 321: servizi spartani e non sempre puliti. Perdi la vicinanza a Scanno e San Domenico.

340 5109096

→ [SCHEDA COMPLETA](#)

Camping San Martino

IL MIGLIORE PER IL TIRINO

C.da Ponte San Martino, Capestrano (AQ) · notte dell'11 · **4 km dall'imbarco della canoa**

A ridosso del Tirino. Piazzole per tende, bar, ristorante, **piscina e solarium** — che risolvono il bagno visto che il fiume è a 10-11 °C. Recensioni 4,1/5 su 576.

0862 95244

328 5431266

→ [SCHEDA COMPLETA](#)

B&B del 12 agosto

PREZZI NON VERIFICATI

Villa Ulivi, Tocco da Casauria — ~76-80 €, punteggio 9,7, parcheggio gratuito certo, e ti mette 15 km più avanti sulla strada di casa. [Apri su Booking](#)

Bed&Bike Zio Paolino, Caramanico Terme — ~100 €, l'unico con parcheggio e colazione entrambi confermati. [Apri su Booking](#)

Famiglia nel vento, Caramanico Terme — ~70 €, il più economico, ma **parcheggio non confermato**: chiedilo prima. [Cerca su Booking](#)

Tutta la zona con le tue date: [Caramanico Terme](#) · [Sulmona](#)

Se non volete il B&B: Da Rondinella Camping

RISPARMIO 50-75 €

C.da San Nicolao, Caramanico Terme (PE) · quarta notte in tenda · 3 km dal paese, quota ~850 m, Riserva Valle dell'Orfento

Accetta tende canadesi e da 3+ posti, area erbosa ombreggiata, allacci acqua e luce, **ristorante e bar in loco** — la cena è risolta senza cucinare. Area barbecue, parco giochi. Ha anche camere B&B, quindi potete decidere sul posto.

Cosa cambia: spendete ~25 € invece di 70-100 € e restate nella stessa logica delle altre notti. In cambio montate la tenda una terza volta, la mattina del 13 la smontate prima di 300 km, e non avete la colazione servita. A 850 m la notte è fresca: serve il sacco a pelo buono.

085 922251

334 3305397

[→ SCHEDA COMPLETA](#)

Quanto costa

Fiat Panda 1.2 benzina 69 CV: consumo reale di prova 5,5 l/100 km, ma senza start&stop e in salita con carico consuma di più, quindi il valore realistico è 6,3. Benzina a €1,999/litro, rilevazione MIMIT del 3-4 agosto 2026.

VOCE	MINIMO	REALISTICO	MASSIMO
Campeggi, notti 9 e 10	40,00	50,00	64,00
Campeggio, notte 11	20,00	25,00	32,00
B&B, notte 12 (in tenda: 20-32)	70,00	85,00	100,00
Benzina, 815 km	89,60	102,60	117,30
Pedaggi	20,00	26,50	35,00
Canoa sul Tirino	70,00	70,00	80,00
Centro Visita Daini	6,00	8,00	10,00
Parcheggi	0,00	12,00	25,00
Pasti economici	150,00	220,00	320,00
Imprevisti	0,00	0,00	40,00

VOCE	MINIMO	REALISTICO	MASSIMO
Totale in due	465,60	599,10	823,30
A persona	232,80	299,55	411,65

Litri stimati: 44,8 / 51,3 / 58,7 su 815 km.

Restando in tenda anche la quarta notte il totale realistico scende da 599 € a circa **539 € in due**, cioè **270 € a persona**.

Correzione da fare quando chiami: il listino verificato del Camping Wolf dà **72,80 €** per le due notti, sopra il massimo di 64 € che avevo stimato. Se anche gli altri campeggi sono su quel livello, la riga «notti 9 e 10» va alzata di circa 10-20 €.

In direzione opposta: ricalcolando andata e ritorno con i percorsi reali il totale scende da 815 a circa 780 km, cioè **4-5 € di benzina in meno**. La tabella non è stata riscritta per così poco.

Dove si entra in acqua

Il riassunto delle cinque etichette, luogo per luogo.

SÌ	Lago di Scanno , spiaggia lato Villalago — monitorato, Bandiera Blu.
SÌ	Lago di Barrea , solo nei tre punti dell'ordinanza: La Gravara, Convento, fronte Camping Colle Ciglio.
SÌ	Piscina del Camping San Martino — la soluzione per la sera dell'11.
CANOA	Fiume Tirino — solo con guida, giubbotto e prenotazione. Acqua a 10-11 °C tutto l'anno.
VERIFICA	Gole dell'Alento — non è acqua di balneazione classificata. Senza un cartello che autorizzi, si tratta come vietata.
NO	Lago di San Domenico · Lago di Capo d'Acqua · tutto il resto del Lago di Barrea, comprese Civitella Alfedena e Villetta Barrea.

Sicurezza

ACQUA

Nessun bagnino su questi laghi. Mai nuotare da soli, mai tuffarsi di testa: nei bacini artificiali il fondo nasconde strutture sommerse e il livello cambia con i rilasci della diga.

SENTIERO

Alle Gole dell'Alento servono scarpe con buona aderenza: i tratti presso il torrente sono sdruciolevoli. Il torrente può ingrossarsi per temporali a monte, anche lontani.

STRADA

Cervi, caprioli e orsi marsicani attraversano le strade del Parco. Evitare la guida notturna; se inevitabile, 40-50 km/h. Con 69 CV, due persone e bagagli la Panda è lenta in salita: non forzare i sorpassi su Passo Godi.

RETE

Copertura telefonica assente o intermittente in gran parte del Parco e della Maiella. **Questa guida si salva da sola sul telefono:** apritela una volta con la linea attiva e da lì in poi funziona anche senza campo. Con la rete mostra sempre la versione aggiornata, senza rete la copia salvata, e ve lo dice con una fascia in alto.

MAPS

I link «Portami qui» restano collegati a Google Maps e si aprono sempre nell'app: la guida non li tocca. Ma Maps ha bisogno della *sua* mappa offline, che è una cosa separata. **Prima di partire:** Google Maps → foto profilo → *Mappe offline* → *Seleziona la tua mappa* → inquadrare tutta l'area da Sulmona a Barrea fino a Caramanico → *Scarica*. Senza questo passaggio, in mezzo al Parco il link si apre ma la navigazione non parte.

HOME

Per averla come un'app: su Android *menù* : → *Aggiungi a schermata Home*, su iPhone *Condividi* → *Aggiungi a Home*. Si apre a schermo intero e parte offline.

NOTTE

Quota 850-1000 m. In genere ad agosto in montagna si scende sotto i 10 °C, ma **per queste date le minime previste stanno tra 17° e 25°**: portare un sacco leggero, non quello invernale. Se le previsioni cambiano, il margine è dalla parte del freddo.

CALDO

Nella Valle del Tirino e nella Maiella sono previsti 34-35 °C tra l'11 e il 13. Camminare presto, tenere l'acqua all'ombra, non lasciare mai nessuno in auto ferma al sole.

CAMPO

Campeggio libero vietato in entrambi i parchi. Cibo sempre chiuso e riposto, mai lasciato in tenda o all'aperto.

EMERGENZE

112

numero unico ·

118

soccorso sanitario e alpino

Tutti i documenti

Gli stessi dati in formato scaricabile: il KML si apre in Google My Maps o Maps.me, i CSV in Excel, i testi ovunque. Toccare per aprire o scaricare.

Itinerario completo

MD

Programma dettagliato, logica del percorso, fonti

Checklist

MD

Tenda, trekking, canoa, auto, documenti, sicurezza

Confronto alloggi

MD

Campeggi e B&B a confronto, con i link Booking

Tappe

CSV

25 righe con coordinate, stato bagno, costi, fonte

Budget

CSV

Voce per voce, minimo / realistico / massimo

Mappa da importare

KML

31 segnaposto in 8 cartelle, per My Maps

Link Google Maps

TXT

Un percorso per giornata, già concatenato

Guida stampabile

PDF

Da salvare sul telefono o stampare

Mappa offline

WEB

Tappe e coordinate consultabili senza campo

Script di validazione

PY

Controlla coordinate, somme e link di tutti i file

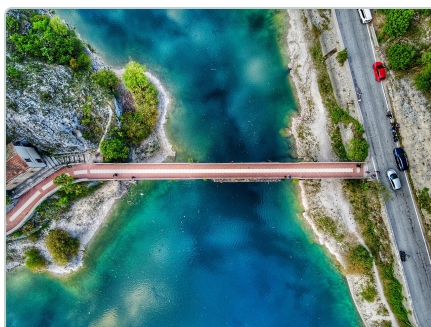
I luoghi

Fotografie da Wikimedia Commons, tutte con licenza libera. Nome dell'autore e licenza sotto ogni immagine, come richiesto dalle condizioni d'uso.



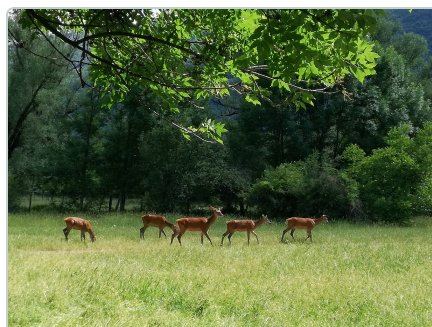
Lago di Scanno

L'unico lago del viaggio con balneazione monitorata.



Lago di San Domenico

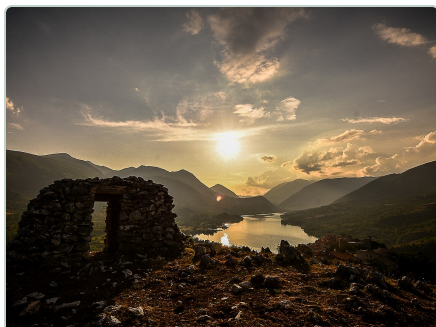
Bellissimo e vietato: è un bacino idroelettrico.



Villetta Barrea

I cervi entrano in paese; i daini sono nel centro visita.

Superchilum · CC BY-SA 4.0



Lago di Barrea

Balneabile solo in tre punti indicati dall'ordinanza.

Mario75Romano · CC BY-SA 4.0

Gianly87 · CC BY-SA 4.0



Fiume Tirino

Trasparente perché risorgivo, e gelido per la stessa ragione.

Ra Boe · CC BY-SA 2.5

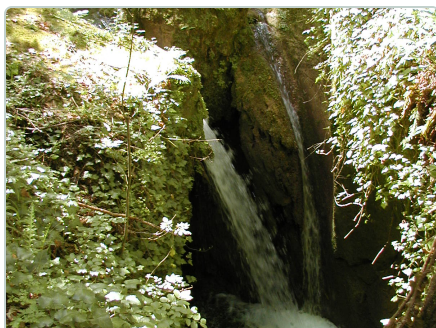
Francesca A. · CC BY-SA 4.0



Capestrano

Base della terza notte e punto d'imbarco della canoa.

Verdenex84 · CC BY-SA 4.0



Serramonacesca

Ingresso alle Gole dell'Alento, nel Parco della Maiella.

Raboe001 · CC BY-SA 2.5



Caramanico Terme

Ultima notte, sopra la Valle dell'Orfento.

Davidedimizioph · CC BY-SA 4.0



Villalago

Base delle prime due notti, tra Scanno e San Domenico.

Superchilum · CC BY-SA 4.0



Sulmona

Ultimo supermercato e ultimo distributore affidabile.

Lorenzo Testa · CC BY-SA 4.0

Cosa resta da confermare

Diciannove dati non sono stati verificabili online. I più importanti sono questi; l'elenco completo è nella sezione 9 dell'itinerario completo.

— **Gole dell'Alento:**

risulta
un'ordinanza
di
divieto
assoluto
di
accesso
alle
Tombe
rupestri
in
loc.
San
Giovannello,
più
un
divieto
sul
Sentiero
D3
per
frana.
Non
sono
riuscito
a
datare
i
provvedimenti
né
a
sapere
se
siano
in
vigore.

— **Camping I Lupi:**

apertura,
prezzo
e
posizione
esatta.

— **Tutti i prezzi dei B&B:**

Booking
genera
i
risultati
via
JavaScript
e
non
è
leggibile
automaticamente.
Le
cifre
indicate
sono
tariffe
generiche
di
elenco,
non
per
il
12
agosto,
e
a
Ferragosto
salgono.

— **Ordinanza balneazione del Lago di Barrea:**

l'atto
reperito
è
del
2019.

— **Camping Wolf:**

ha
chiuso
le
prenotazioni
dall'8
al
16
agosto
e
alcune
piazzole,
essendo
su
terra,
dipendono
dal
bel
tempo.
Con
i
rovesci
previsti
il
9
è
improbabile
che
siano
aperte:
va
considerato
un
tentativo
last-
minute,
non
una
prenotazione.

— **Previsioni meteo:**

scaricate
il
7

agosto
per
date
che
distanza
2-
6
giorni.
La
tendenza
è
affidabile,
il
singolo
rovescio
no:
vanno
ricontrollate
ogni
mattina
del
viaggio.

- Prezzi degli altri campeggi: nessuno pubblica il listino.
- Biglietto del Centro Visita Daini: 3 € oppure 5 € a persona.
- Pedaggi esatti, da calcolare su [autostrade.it](https://www.autostrade.it).
- Chilometri e tempi reali: quelli in questa pagina sono stime.

Dati verificati il 6 agosto 2026; listino Camping Wolf, previsioni meteo, distanze e tempi di percorrenza aggiornati il 7 agosto 2026. Fonti: ARTA Abruzzo, ordinanza comunale di Barrea, Parco Nazionale della Maiella, Il Bosso, Camping Wolf, MIMIT, Motor1 e Quattroruote per i consumi, Booking.com, OpenStreetMap, Open-Meteo, OSRM, FAI e Visit Sulmona.

Le coordinate di Camping I Lupi, Camping San Martino, dei punti La Gravara e Convento e dei B&B sono approssimate: vanno individuate sul posto.

Fotografie: Wikimedia Commons, licenze CC BY-SA 2.5 e 4.0, autori indicati nella sezione «I luoghi».