

STIFFE

FONTECCHIONE
ACCIANO
BEFFI

RAIANO

GROTTE DI STIFFE E VALLE SUBEQUANA



Palazzo D'Alessandro Wunderkammern & Suites

Tel. +39 335 5994204

E-mail: palazzodalessandrosl@gmail.com





Per gustarvi appieno questo itinerario, dovrete probabilmente scegliere dove fermarvi e dove no. In circa 30 minuti di auto, scavallando nella valle subequana da Castello di Opi, dopo Bominaco, si arriva a Stiffe.

A Stiffe, prima di ripartire, potete fare una merenda, un piccolo acquisto o, a seconda dell'orario, un pranzo presso il vecchio mulino, dove una coppia inglese, ma lei con un padre originario del luogo, ha aperto un forno per panificazione naturale

abbinato con un piccolo ristorante su prenotazione.

Dopo Stiffe suggeriamo di discendere la valle subequana, lungo il fiume Aterno, fermandovi a visitare almeno qualcuno dei vari borghi che la punteggiano.

Fontecchio, con la sua piazza e fontana medievale, la torre dell'orologio, ma anche la vivace vita artistica, animata da una tradizione di residenze artistiche che, grazie alla lungimiranza dell'amministrazione comunale, ha creato una

comunità di giovani artisti internazionali.

Tione con le sue "pagliare", Acciano con il fiume che attraversa il borgo medievale di frazione Beffi, con la chiesa di San Michele e la torre di guardia dell'abitato, molto ben conservate, scendendo fino a Raiano, il centro più importante della zona prima di Sulmona.



Palazzo D'Alessandro Wunderkammern & Suites

Tel. +39 335 5994204

E-mail: palazzodalessandrosl@gmail.com





Le Grotte di Stiffe sono, tecnicamente parlando, una “risorgenza”, cioè il punto in cui un fiume torna alla luce dopo un tratto sotterraneo; nel caso di Stiffe questo punto è situato all’apice della forra che sovrasta il paese.

La risorgenza di Stiffe è conosciuta da molti anni dagli abitanti del luogo, infatti esistono documenti che ne fanno risalire la conoscenza dei primi ambienti in tempi molto lontani. Proprio la presenza di un copioso corso d’acqua all’interno della grotta ha permesso, agli inizi del XX secolo, la costruzione di una centrale idroelettrica: alimentata

dalle acque trasportate a valle per mezzo di una condotta forzata, di cui qualche tratto è ancora visibile in prossimità dell’ingresso, ed ha costituito fonte di energia sino alla sua distruzione avvenuta durante la seconda guerra mondiale.

L’itinerario turistico che si sviluppa per 700 m. è interamente percorso da un fiume sotterraneo le cui acque provengono dai numerosi inghiottitoi dell’altopiano carsico di Rocca di Mezzo. All’interno, risalendo il fiume, si possono ammirare vari laghetti, rapide e cascate alte fino a 20 m. la cui portata varia a seconda delle stagioni rendendo il paesaggio

sotterraneo sempre diverso. Oltre a stalattiti e stalagmiti di notevole dimensione, si incontrano ambienti grandiosi e dai suggestivi effetti visivi e sonori creati dall’acqua. All’esterno è possibile ammirare le cascate formate dall’acqua che defluisce dalla grotta.

La visita è sempre guidata ed avrà la durata di 1 ora. La temperatura interna è di 10 gradi tutto l’anno si consiglia abbigliamento adeguato e scarpe comode. Si deve arrivare in biglietteria situata presso l’ingresso della grotta 20 minuti prima dell’orario prescelto. La prenotazione della visita non è obbligatoria; tuttavia, in



Palazzo D’Alessandro Wunderkammern & Suites

Tel. +39 335 5994204

E-mail: palazzodalessandrosl@gmail.com



A Stiffe, prima di ripartire, potete fare una merenda, un piccolo acquisto o, a seconda dell'orario, un pranzo presso il vecchio mulino, dove una coppia inglese, ma lei con un padre originario del luogo, ha aperto un forno per panificazione naturale abbinato con un piccolo ristorante su prenotazione.



Palazzo D'Alessandro Wunderkammern & Suites

Tel. +39 335 5994204

E-mail: palazzodalessandrosl@gmail.com



Dopo Stiffe suggeriamo di discendere la valle subequana lungo il fiume Aterno, fermandovi a visitare almeno qualcuno dei vari borghi che la punteggiano.

Se volete fare una visita più approfondita, anche con piccole passeggiate verso punti di interesse fuori dai centri storici, consigliamo di dedicare a questa parte del percorso una intera

giornata. In questo caso, dopo le grotte di Stiffe, potete andare a rilassarvi al vicino piccolo Lago di Sinizzo (vedi brochure).

Fontecchio, con la sua piazza e fontana medievale, la torre dell'orologio, ma anche la vivace vita artistica, animata da una tradizione di residenze artistiche che, grazie alla lungimiranza dell'amministrazione

comunale, ha creato una comunità di giovani artisti internazionali.

Da non perdere a Fontecchio, per una cena di grande livello, il ristorante (quasi) stellato Costa di Maggio. Stra-raccomandato.



Fontecchio



Palazzo D'Alessandro Wunderkammern & Suites

Tel. +39 335 5994204

E-mail: palazzodalessandrosl@gmail.com





Arte Contemporanea a Fontecchio



Palazzo D'Alessandro Wunderkammern & Suites

Tel. +39 335 5994204

E-mail: palazzodalessandrosl@gmail.com



Tione con le sue “pagliare”, Acciano con il fiume che lambisce il borgo medievale di frazione Beffi, con la chiesa di San Michele e la torre di guardia dell'abitato, molto ben conservate, scendendo fino a Raiano, il centro più importante della zona prima di Sulmona.



Beffi



Palazzo D'Alessandro Wunderkammern & Suites

Tel. +39 335 5994204

E-mail: palazzodalessandrosl@gmail.com



Nel territorio di Raiano, di grande interesse è l'acquedotto corfiniese costruito in età imperiale, che attraversa la valle: è scavato nella roccia con una galleria di oltre 5 km ed è costeggiato da una strada su cui si aprono 134 pozzetti, che fungono da sfiatatoi.

Nel punto più stretto della gola, su un sistema di archi dove sotto scorre l'Aterno, si schiude come un miraggio davanti ai vostri occhi un santuario, è l'eremo di San Venanzio, fra boschi e terreni coltivati.



Gole ed Eremo di San Venanzio



Acquedotto Romano delle Uccole Raiano

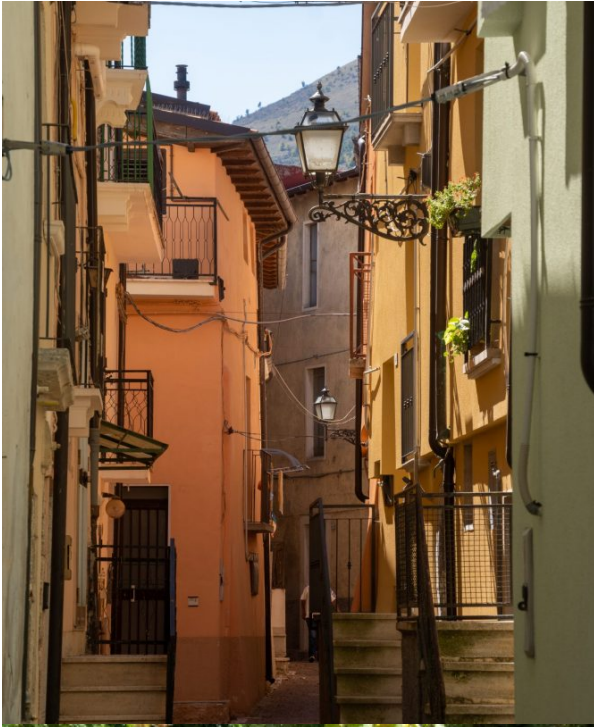


Palazzo D'Alessandro Wunderkammern & Suites

Tel. +39 335 5994204

E-mail: palazzodalessandrosl@gmail.com





Museo Storico Frantoio Fantasia



Sorgente La Solfa



Palazzo D'Alessandro Wunderkammern & Suites

Tel. +39 335 5994204

E-mail: palazzodalessandrosl@gmail.com



INFORMAZIONI UTILI

- a) Considerando la possibile attesa alle grotte, ed il fatto che vari punti di interesse, per essere apprezzati, richiedono passeggiate che è un peccato fare di fretta, a meno che non selezionate per la sosta solo alcuni dei luoghi suggeriti, consigliamo di fare in una mezza giornata Stiffe, e una giornata intera per valle Subequana fino a Raiano.
- b) La mezza giornata che "vi avanza" dopo Stiffe potete passarla in relax al lago di Sinizzo, oppure all'Aquila o altre mete in zona
- c) Per una pasto di grande qualità ed eleganza, in un contesto che abbina antico e contemporaneo, da non perdere il ristorante Costa di maggio a Fontecchio. Sugeriamo la cena, per potersi godere le diverse portate con calma. Reinterpretazioni molto raffinate ispirate dalla cucina abruzzese. NON è un ristorante "tipico", NON cercate arrosticini etc.
- d) A seconda dell'orario, da Raiano potete tornare a Caporciano passando per Popoli Capestrano o, se avete la passione per la guida ed una vettura con cambio manuale, da Popoli la direttissima per San Benedetto in Perillis/Navelli che risale con 14 km di tornanti, sede di una famosa gara automobilistica annuale.

RIFERIMENTI

Grotte di Stiffe
Via Del Mulino Stiffe, 2
67028 San Demetrio nei Vestini
Telefono: +39 333 785 1582
Biglietti
<https://www.visitsandemetrio.it/clvbticket/prodotto/biglietto-ingresso/>

Posizione 42.254206320017346,
13.541159535009578

Ristorante Rito di Claire Staroccia e Dan Gibeon
via del Mulino, 4
67028 - Stiffe (L'Aquila) - San Demetrio Ne' Vestini
Telefono: 3388811642
cstaroccia@gmail.com

Ristorante Costa di Maggio
Via del Rio, 67020 Fontecchio AQ
Tel: 345 305 0285



Acquedotto Romano delle Uccole Raiano



Palazzo D'Alessandro Wunderkammern & Suites

Tel. +39 335 5994204

E-mail: palazzodalessandrosl@gmail.com

