

# CANSANO

VILLAGGIO MONTANO CAI



Comune di Cansano



## VILLAGGI MONTANI CERTIFICATI CAI

### I VILLAGGI A DIMENSIONE DI ESCURSIONISTA

È un progetto ambientale e sociale che vuole contribuire a mantenere elevata la qualità paesaggistica dei luoghi e a favorire condizioni economiche e sociali adeguate alle persone che vivono nelle località certificate, con lo scopo finale di favorire la vita in montagna in tutte le stagioni dell'anno e il presidio del territorio montano, anche attraverso una integrazione del reddito derivante da uno sviluppo turistico sostenibile e consapevole.

[www.villaggiemontani.cai.it](http://www.villaggiemontani.cai.it)



## IL VILLAGGIO MONTANO



**Cansano** (835 m) è incastonato nelle alture della Valle Peligna, tra il Morrone e la Maiella, con un territorio che si estende ad una quota compresa tra 615 m e 1.775 m. Le valli boschive e le asperità che contraddistinguono il suo territorio sono una sintesi del territorio appenninico dell'Italia del centro sud.

Storicamente, è stato un luogo di incontro di culture e di uomini: l'antenato di Cansano, lungo la Via Nova, era un crocevia di viandanti e pellegrini; nel corso dei secoli ha mantenuto questa caratteristica che vuole che viandante e ospite siano sacri per la cultura montanara e contadina.

Cansano mantiene ancora le caratteristiche del 'fero' Abruzzo raccontato da tanti grandi scrittori; la natura pressoché incontaminata, dove le tracce antropiche sono modeste rispetto alla vastità del territorio, caratterizza il paesaggio e colpisce l'occhio e il cuore di chi vi si avvicina.

## AZIENDE PARTNER

### 1 – ARA DEL COLLE - Piazza XX Settembre, 14

Tel. 086.4408041 - 347.0967396 | [sonietta89@gmail.com](mailto:sonietta89@gmail.com)

Ristorante con camere situato nella piazza principale del paese. Sono presenti 20 posti letto distribuiti in 7 camere, ognuna dotata di servizio igienico esclusivo. Il ristorante, negli spazi al chiuso, riesce ad ospitare sino a 50 commensali; utilizzando anche gli spazi all'aperto si arriva a 100. Parcheggio possibile sulla strada pubblica.

### 2 – A CASA DI ZIO GIULIO - Via Civitella, 75

Tel. 334.2311500

Appartamento con 3 posti letto situato nella zona centrale del paese, dotato di riscaldamento a gas metano e camino a legna. Parcheggio possibile sulla strada pubblica.

### 3 – IL PIACERE DELLA NATURA - Via del Balzo, 7

Tel. 347.8874164

Appartamento nel centro storico di Cansano con 6 posti letto. La struttura è dotata di riscaldamento a gas metano, camino a legna e connessione wi-fi. Parcheggio possibile sulla strada pubblica a 100 metri dalla struttura.

### 4 – CASA RUSTICA - Via La Fonte, 12

Tel. 347.7369244

Appartamento nel centro storico di Cansano dotato di 7 posti letto. La struttura è dotata di riscaldamento a gas metano e connessione wi-fi. Parcheggio possibile sulla strada pubblica a 50 metri dalla struttura.

### 5 – AGRITURISMO AGRIFOGLIO B&B - Via Roma, 28

Tel. 333.8465630 | [agrifoglio.ruscitti@gmail.com](mailto:agrifoglio.ruscitti@gmail.com) | [www.agrifoglio.eu](http://www.agrifoglio.eu)

Azienda dedita all'allevamento di ovini con produzione di formaggi (pecorino e ricotta). In paese, la struttura offre miniappartamenti e camere con cucina e servizi igienici e provvede alla preparazione di prime colazioni per gli ospiti. Ha anche una stanza comune con cucina attrezzata. Parcheggio possibile sulla strada pubblica.

## LUOGHI DI INTERESSE STORICO-ARTISTICO

### IL CENTRO STORICO

*Cansano - citato per la prima volta nel 1188 - trae le sue origini da un antico borgo fortificato che ne ha caratterizzato, con la sua architettura medievale, l'assetto urbanistico. Il centro storico conserva ancora viuzze, crocicchi e scorci caratteristici.*

### I – LA CHIESA DEL SS. SALVATORE

Sita nel centro storico del paese, fu distrutta dal terremoto del 1706 e danneggiata da quello del 2009. Di particolare pregio il Battistero quattrocentesco, posto all'inizio della navata sinistra, e le tele poste sugli altari laterali.

### II – IL CENTRO DI DOCUMENTAZIONE OCRITICUM

Nella piazza centrale del paese, è il centro operativo di gestione del parco archeologico e naturalistico di "Ocriticum". La struttura ospita una mostra sull'emigrazione, una raccolta di reperti provenienti dal vicino sito archeologico di Ocriticum e una sala conferenze.

### III – MONUMENTO AI CADUTI

Al centro di Piazza XX Settembre, il monumento è caratterizzato da un basamento con quattro lastre di marmo e una scultura in bronzo, opera dell'artista Giovanni Granata.

### IV – IL PARCO ARCHEOLOGICO NATURALISTICO DI OCRITICUM

Il sito (IV sec.a.C. – VI sec.d.C.), si trova a pochi km dal centro abitato di Cansano ed era situato lungo una grande arteria viaria (via Nova) che attraversava la conca peligna per giungere nel Sannio.



### V – LA CHIESA DI SAN NICOLA

Situata fuori dal centro abitato, nei pressi della stazione ferroviaria, la sua fondazione risale al XIII sec. Conserva all'interno stucchi di notevole valore artistico.

## FLORA E FAUNA

### PARCO NAZIONALE DELLA MAIELLA

"Un parco di montagna affacciato sul mare", ma anche "Il Parco dei Lupi, degli Orsi e dei Santi Eremiti". Così ama definirsi quest'area protetta nata nel 1995 e Geopark Unesco dal 2021.

Raccolto attorno al massiccio della Maiella, il Parco si estende dal Morrone ai monti Pizzi, dal Porrara agli altipiani maggiori d'Abruzzo. La cima più alta è il monte Amaro che, con i suoi 2.793 m, è la seconda elevazione degli Appennini.

Vero scrigno di biodiversità, ospita specie animali e vegetali uniche. I rilievi calcarei dei Pizzi sono ad esempio un habitat ideale per l'orso marsicano e specie floristiche rare colonizzano le pareti rocciose.

Da non perdere il sentiero del Parco che, dal Guado di Coccia, si sviluppa lungo l'intera dorsale del monte Porrara Porrara offrendo agli escursionisti panorami straordinari a 360°.



## RIFUGI E BIVACCHI

### A – RIFUGIO IL MAJO - Bosco di S. Antonio (1.125 m)

Itinerario che costeggia il versante orientale del Monte Rotella; in circa 45' dalla partenza si giunge nei pressi di Masseria Colabrese, quindi si prosegue fino al Valico di S. Antonio (1.337 m)



## GASTRONOMIA LOCALE

Il territorio di Cansano custodisce la tradizione di numerosi piatti tipici, tra i quali possiamo citare i seguenti.

**I mennegliglie** sono una piccola pasta simile a piccoli chicchi o grani ottenuta tramite sfregamento manuale, a base di acqua e farina, che viene condita con sugo di solo pomodoro.

Condita invece con patate e legumi, è la **mbambalicchia**, realizzata con la farina di mais ma cotta in un modo tale che abbia una consistenza molto morbida.

**Gli grenet di Sant'Antonie** è uno stracotto di chicchi di mais, i quali possono essere conditi con zucchero o sale.

La **pizza frita cansanese** è una pizza fatta con un impasto di acqua e farina condito con zafferano e altri ingredienti e spezie, la cui ricetta viene conservata gelosamente dalle famiglie di Cansano. Viene frita in grandi tegami, un tempo sul focolare del camino. È il cibo beneaugurante per eccellenza che si usa donare per occasioni speciali e che viene consumato durante le feste.

**Le pacuotti'** è una pietanza retaggio della cultura contadina, per la quale nulla andava sprecato; è una fetta spessa di pane raffermo, che trova la possibilità di essere consumato dopo una immersione in un brodo caldo, per poi essere condito con formaggio pecorino grattugiato. La composizione del brodo dipende dalla stagionalità e, un tempo, anche dalle possibilità delle famiglie.

**Gliu panone** è un impasto di farina di mais, prezzemolo e uova. Viene immerso a cucchiari nel brodo caldo, dove cuoce. Si mangia assieme al brodo di cottura.



## ESCURSIONISMO

### Segnavia 352: S.R. 487 - Fonte Sulmontina

**E - ESCURSIONISTICO**  
5,96 km - Dislivello: 423 m

Nei pressi del Cimitero di Sulmona si prende sulla destra una strada sterrata che poi diventa sentiero. Si attraversa un metanodotto, si segue una linea elettrica e si riprende il metanodotto fino ad arrivare al Parco Archeologico di Ocriticum. Da qui si procede su strada sterrata fino ad arrivare a Fonte Sulmontina.

### Segnavia 353: Colle Savente - Fonte Sulmontina

**E - ESCURSIONISTICO**  
5,8 km - Dislivello: 397 m

Nei pressi del Cimitero di Sulmona si prende una strada sterrata che sale sul Colle Savente seguendo la segnaletica del sentiero L. Dal Colle si prende il sentiero che costeggia il Colle Mitra e che porta a Fonte Sulmontina.

### Segnavia L: Sentiero della libertà (da Sulmona a Palena)

**E - ESCURSIONISTICO**  
31,08 km - Dislivello: 1.711 m

Uno dei sentieri tematici del Parco Nazionale della Maiella, prende il suo nome in ricordo dei fuggitivi che durante la Seconda Guerra Mondiale lo percorrevano per attraversare la Linea Gustav e riconquistare la libertà. Dal Cimitero di Sulmona, attraverso Cansano, fino a Campo di Giove dove incontra una tappa del Sentiero Italia.

### Segnavia 01 Pescocostanzo - Piano Cerreto

**EE - ESCURSIONISTI ESPERTI**  
14,72 km - 4 h 40'  
Dislivello: 630 m

A mezza costa sul fianco orientale del Monte Rotella fino al Bosco di S. Antonio. Si supera Stazzo Macchiaduni e la cresta di Colle Brignole, fino a Piano Cerreto. Il sentiero termina incrociando il Sentiero della Libertà, sulla sterrata che va a Cansano.

### Segnavia 04: Coppo del Diavolo - località Grotta

**E - ESCURSIONISTICO**  
5,85 km - 1 h 30'  
Dislivello: 300 m

Su strada sterrata intorno ad un piccolo colle per poi proseguire costeggiando il confine del Parco fino al sentiero 01. Dopo un tratto in bosco si scende fino al fondo di Valle Immentieri (località Grotta) e all'incrocio con il sentiero 03.

### Sulle Orme degli Antichi: da Ocriticum a Colle Mitra

Un percorso che unisce natura e storia, passando per il Parco Archeologico di Ocriticum e raggiungendo il panoramico Colle Mitra, con splendide viste sulla valle.

### Rifugio Il Majo - Bosco di S. Antonio

L'itinerario si svolge prima su una strada sterrata, ampia e ben segnata lungo il corso di un torrentello, quindi su una traccia che costeggia il versante orientale del Monte Rotella. In circa 45' dalla partenza si giunge nei pressi di Masseria Colabrese, quindi si prosegue fino al Valico di S. Antonio (1.337 m)

### Sulle tracce di Colle Brignole

L'itinerario verso Colle Brignole attraversa una varietà di ambienti naturali e offre una vista panoramica straordinaria su tutta la valle Peligna e le montagne circostanti.

### Percorrendo l'antica Via Nova

Un cammino storico lungo l'antica Via Nova, che collega Cansano a Sulmona, offrendo panorami spettacolari e scorci suggestivi.

**MUNICIPIO** Viale Professor Felice Villani 1 - 67030 Cansano (AQ)  
Tel. 0864.40131 | Mail: [info@comune.cansano.aq.it](mailto:info@comune.cansano.aq.it)  
Sito Web: <https://comune.cansano.aq.it/home>

**SEZIONE CAI SULMONA** Via Angeloni 11 - 67039 Sulmona (AQ)  
Tel. 347.7067869 | Mail: [sezione@caisulmona.it](mailto:sezione@caisulmona.it)  
Sito Web: [www.casulmona.it](http://www.casulmona.it)

**Centro Documentazione OCRITICUM**  
<https://turismo.comune.sulmona.aq.it/contenuti/1867760/parco-archeologico-ocriticum>

**WILD CANSANO**

**NUMERO UNICO EMERGENZA (NUE)** 112

# VILLAGGIO MONTANO CAI CANSANO

Parco Nazionale della Maiella, Abruzzo



## LEGENDA

- Confine comunale
- Area del Villaggio Montano
- Parco Nazionale della Maiella

## AZIENDE PARTNER

- Ristorante con camere
  - 1: Ara del Colle
- B&B, appartamenti, camere
  - 2: A casa di zio Giulio
  - 3: Il piacere della natura
  - 4: Casa Rustica
- Agriturismo
  - 5: Agrifoglio B&B

## ALTRE AZIENDE

- Rifugi:
  - A: Il Majo (S.P. 55 di Pescocostanzo)
- Altre attività ricettive

## Altro

- I.A.T. Ufficio Informazioni e Accoglienza Turistica
- Centro informazione del Parco della Maiella
- I-V: Punti di interesse storico artistico

## SENTIERI

- Sentiero 352: SR 487 - Fonte Sulmontina
- Sentiero 353: Colle Savente - Fonte Sulmontina
- Sentiero L della Libertà
- Sentiero O1: Pescocostanzo - Piano Cerreto
- Sentiero O4: Coppo del Diavolo - Sentiero O3

