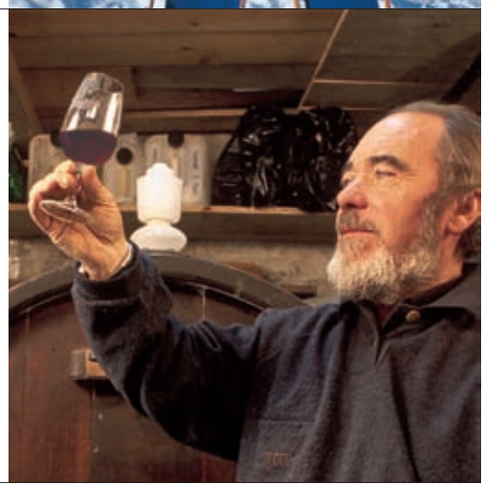
fr_montagna_inverno:Layout 1 3-09-2008 17:38 Pagina 1

2 Skier dans les Abruzzes

8 Les localités du tourisme de montagne hivernal

24 L'hospitalité proverbiale des montagnes des Abruzzes

28 Un écrin de savoirs & saveurs



fr_montagna_inverno:Layout 1 3-09-2008 17:38 Pagina 2

Skier dans les Abruzzes
UN MONDE DE NEIGE

On y trouve les plus importantes stations de ski des Apennins, des centaines de kilomètres de pistes, de très bonnes conditions d'enneigement, des installations très modernes et pratiques et un réseau de structures et de services supplémentaires efficace et complet : pour ceux qui aiment la neige, les Abruzzes ne connaissent plus de limites.

fr_montagna_inverno:Layout 1 3-09-2008 17:38 Pagina 3

au cœur de la Méditerranée

La région des Abruzzes est une terre de montagne. D'où l'on se trouve, il suffit d'embrasser du regard l'horizon pour rencontrer des files de sommets rocheux qui s'élèvent vers le ciel alignés comme des soldats de plomb. Ce sont les massifs de la Majella, du Gran Sasso, de la Laga, du groupe Sirente-Velino, pour ne citer que les plus grands et les plus connus. Un monde de haute montagne fantastique qui forme le plus extraordinaire groupe montagneux des Apennins (aux caractéristiques franchement alpines) situé de manière stratégique au centre de l'Italie et de la zone méditerranéenne. On y trouve de grands groupes montagneux caractérisés par un enneigement fort et durable, équipés de nombreuses stations et installations touristiques et surtout, l'on y découvre des environnements excellents et bien différenciés pour pratiquer à haut niveau les deux types principaux de sports à ski : le ski de descente et le ski de fond. Les zones des hauts reliefs montagneux sont parfaites pour pratiquer le ski alpin (la descente) alors que l'immense étendue des nombreux hauts plateaux, plus ou moins mouvementés, offre des espaces idéaux pour la pratique du ski nordique (le fond).
Des centaines de kilomètres de piste sont à la disposition des passionnés de neige, ainsi que des installations très modernes et un réseau de services complet et efficace qui a modifié la vie de nombreuses bourgades de montagne qui ont su se transformer de manière harmonieuse et faire de la neige une véritable industrie sans perdre leur particulière identité. Grâce au réseau routier intérieur pratique et moderne et à l'augmentation des véhicules chasse-neige de l'ANAS, des administrations locales et des groupements gérant les installations, toutes les stations sont toujours facilement accessibles même en cas de fortes chutes de neige. Un réseau d'autoroutes (autoroutes A14, A24 et A25) et de voies de

L'adhésion des stations de ski des Abruzzes à d'excellents standards et à la qualité des valeurs environnementales et humaines font le véritable mérite du tourisme d'hiver dans les Abruzzes.

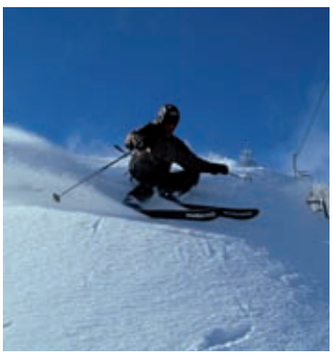
raccord à grande circulation ainsi qu'un dense réseau ferroviaire et l'Aéroport des Abruzzes de Pescara permettent d'accéder facilement à toute la région. Un système de transports intégré qui permet à des dizaines de milliers de passionnés de fréquenter les pistes des Abruzzes tous les jours s'ils le désirent, lorsqu'ils proviennent en particulier des grandes concentrations urbaines les plus voisines, Rome et Naples. Le pape Jean-Paul II donne un témoignage digne de foi de cette possibilité il est venu plus d'une fois sur ces sommets pour passer quelques heures sur les neiges des Abruzzes, poussé par sa passion bien connue pour la montagne et pour le ski. Le bon enneigement des pistes, qui persiste souvent au-delà du printemps, fait des stations de ski des Abruzzes des destinations intéressantes pour les traditionnelles semaines de ski, pendant lesquelles il est possible de suivre les cours de ski donnés par des enseignants qualifiés, disponibles dans toutes les stations. Les installations se trouvent principalement en province de L'Aquila, mais le versant de Teramo du Gran Sasso et de la Majella offre également des installations et des structures de bon niveau.

Parmi toutes les stations des Abruzzes les qualités de la zone de l'Alto Sangro en font l'un des plus vastes de toute l'Italie centrale et méridionale et le septième parc de ski au niveau national en ce qui concerne la qualité des pistes et des services. C'est un domaine qui comprend les communes de Roccaraso, avec ses boutiques élégantes et les plus importantes installations sportives, Rivisondoli, célèbre pour sa Crèche Vivante, et Pescocostanzo qui offre un extraordinaire centre historique de style renaissance et baroque.

Les sports d'hiver que l'on peut pratiquer dans les Abruzzes ne se limitent pas aux plus connus, le ski de descente et le snow-board : grâce à la variété exceptionnelle de ses paysages naturels, les montagnes des Abruzzes permettent en effet de pratiquer tout autre sport de neige : tout d'abord le ski de fond qui a dans les Abruzzes une tradition glorieuse et des emplacements de premier ordre, aussi bien pour la compétition que pour l'excursionnisme. Les possibilités de pratiquer le ski de fond dans des paysages souvent merveilleux et pleins d'histoire sont innombrables. Il est possible de suivre les anneaux se trouvant dans le bois séculaire de Sant'Antonio à proximité de la belle Pescocostanzo, ou ceux qui serpentent entre les hêtraies du Parc National des Abruzzes qui offre au passionné un spectacle incomparable. Il n'y a en outre que l'embarras du choix si l'on veut pratiquer le ski de fond hors pistes sur la neige immaculée. Presque toutes les montagnes et les vallées des Abruzzes offrent de splendides itinéraires; en particulier le haut-plateau de Campo Imperatore, les Hauts Plateaux Majeurs, les rives du lac de Campotosto, ou les amples pentes qui traversent les épaisses hêtraies de la vallée de Chiarano et les Piani di Pezza.

Les passionnés de courses de traîneaux tirés par des meutes de chiens, dont certains films ont fait la renommée, ne trouveront aucune difficulté à exercer leur sport préféré. L'énergie des huskies peut être libérée dans les paysages des hauts-plateaux des Abruzzes évoquant le Grand Nord, accompagnés cependant par la chaude lumière du soleil de la Méditerranée. Sur l'étendue plane

fr_montagna_inverno:Layout 1 3-09-2008 17:38 Pagina 5



qu'il parcourra, le conducteur du traîneau sera enchanté par le spectacle des pics enneigés du Corno Grande à Campo Imperatore ou par la douceur des reliefs qui couronnent le Piano delle Cinquemiglia.
Les parois du Gran Sasso ou l'ample terrasse de la Majella, avec vue sur la mer et sur les autres cimes, offrent des espaces d'action de rare qualité pour le ski alpin, réservés toutefois aux sportifs expérimentés uniquement.
Partout en Abruzzes le mordu de neige pourra satisfaire sa passion avec les nombreuses écoles et les enseignants de ski, de même que les guides alpins et les accompagnateurs de moyenne montagne, les membres du CAI, les nombreuses et actives associations qui regroupent les amateurs enthousiasmés par les nouveautés à la mode. Un efficace service de Secours Alpin a démontré sa capacité d'affronter tout type d'intervention pour assister le touriste ou le sportif.
Il n'y a aucun problème non plus si l'on ne dispose pas de l'équipement nécessaire ou si l'on veut connaître un peu les sports d'hiver avant de s'équiper de pied en cap : un réseau de locations d'équipements dense met le touriste en condition de s'essayer bien équipé aux neiges des Abruzzes.
Des bars et des restaurants, des chalets et des refuges donnent directement sur les pistes permettant ainsi de se détendre entre deux descentes, de bronzer au soleil méditerranéen de la montagne des Abruzzes ou de se réchauffer devant un feu de cheminée crépitant.
Après le ski il n'y a que l'embarras du choix pour continuer la journée et la soirée, même pour qui aime faire très tard en écoutant de la musique et en s'amusant. La plupart des principales stations de ski comptent en effet sur de charmants bourgs et villages de montagne qui ont une histoire millénaire. Leurs centres historiques bien équipés en restaurants et en pubs, en bars et en endroits où se retrouver bénéficient souvent de palais et de châteaux, de musées et d'églises riches en trésors artistiques à découvrir et admirer; les centres d'exposition et les Centres de Visite des Parcs sont disponibles pour dévoiler les merveilles naturelles que le territoire abrite. Ces témoignages historiques expliquent les traditions séculaires qui animent leur vie : artisanat, gastronomie, évènements. Après s'être amusés sur la neige, on déguste les mets traditionnels, cuisinés dans les mille restaurants et activités de tourisme rural qui parsèment les Abruzzes de montagne. On peut emporter ces saveurs chez soi en faisant des achats dans les magasins des produits typiques locaux.
Outre les traditions gastronomiques, la variété des fabrications d'artisanat artistique est intéressante également : la majolique en particulier, dont la capitale Castelli a été pendant des siècles l'un des plus importants centres de production en Europe et l'orfèvrerie, qui compte des bijoux extrêmement raffinés et dont les lieux de production comme Pescocostanzo et Scanno mais aussi Guardiagrele, Orsogna, L'Aquila, Sulmona et Castel di Sangro ont une longue tradition. Puis les arts de la dentelle aux fuseaux, du fer battu, du cuivre, du bois, du cuir sont les produits les plus importants de cette tradition artistique et artisanale qui démontre l'habileté de générations d'artisans.

fr_montagna_inverno:Layout 1 3-09-2008 17:38 Pagina 6

fr_montagna_inverno:Layout 1 3-09-2008 17:38 Pagina 7

fr_montagna_inverno:Layout 1 3-09-2008 17:38 Pagina 8

“Une superbe descente, assez rapide, qui surpasse certainement la descente du Nuvolau de Cortina”. C’est ainsi qu’il y a bien longtemps, en 1923, l’alpiniste et skieur lombard Aldo Bonacossa décrivait la descente des 2912 mètres du Corno Grande : il fut le premier à visiter le «toit» des Abruzzes et des Apennins les skis aux pieds. La descente du sommet le plus élevé du Gran Sasso est encore aujourd’hui réservée aux skieurs-alpinistes expérimentés mais les sports de neige sont désormais largement pratiqués sur toutes les montagnes des Abruzzes. Du Gran Sasso à la Majella, sur le Velino-Sirente et les monts du Parc National des Abruzzes, le Cinquemiglia e les Monti Carseolani et Simbruini, un réseau dense de stations de ski bien équipées est à la disposition des passionnés. Le panorama riche et varié des domaines skiables des Abruzzes comprend des stations plus spécialement adaptées au skieur sportif alors que d’autres accueillent sans problèmes les débutants et les groupes familiaux. Le panorama des Abruzzes blanches ne s’arrête pas aux remontées mécaniques et aux pistes de descente des localités indiquées dans ces pages. Un ample choix d’anneaux tracés et d’itinéraires d’excursion sont à disposition des passionnés de ski de fond alors que le sportif qui préfère le ski alpin peut se diriger vers les altitudes plus élevées de la région et des Apennins.

Les localités du tourisme HIVERNAL

fr_montagna_inverno:Layout 1 3-09-2008 17:38 Pagina 9

LE SKI DE DESCENTE

San Giacomo - Monte Piselli Les pistes panoramiques du Monte Piselli serpentent sur le versant septentrional du massif calcaire de la Montagna dei Fiori, qui délimite les Abruzzes et les Marches, et offrent des panoramas immenses avec vues époustouflantes sur la vallée du Tronto, les Monts de la Laga et les Monts Sibillini. On y arrive facilement en montant d'Ascoli Piceno et du littoral adriatique à la limite des Marches; cette zone fait cependant entièrement partie de la province de Teramo. Le télésiège et les trois remonte-pentes de la localité, qui du point de vue touristique dépendent des deux hôtels de San Giacomo, desservent environ 5 km de pistes.
La base des installations est située à 1105 mètres d'altitude.

Prati di Tivo Station de ski historique de la région de Teramo, on y accède facilement du pittoresque centre historique de Pietracamela. Les pistes des Prati di Tivo serpentent aux pieds du versant septentrional du Corno Piccolo, le sommet le plus beau du massif du Gran Sasso. Du piazzale dei Prati, à 1450 mètres d'altitude, partent 2 télésièges et 2 remonte-pentes et le télésiège vertigineux qui monte aux 2000 mètres de l'Arapietra, la crête se trouvant aux pieds du Corno Piccolo duquel elle donne sur le Corno Grande. Ces installations desservent 10 km de pistes de descente auxquelles s'ajoute une piste de ski de fond. Cette zone, qui est célèbre en été pour les possibilités d'excursions et d'ascensions, offre des itinéraires pour le ski hors piste et le ski alpin. Sept hôtels sont en service entre Prati di Tivo et sa voisine Pietracamela.

Les stations de ski alpin des Abruzzes

San Giacomo - Monte Piselli
Prati di Tivo
Prato Selva
C. Imperatore - Monte Cristo
Campo Felice
Ovindoli - La Magnola
Marsia
Campo Rotondo
Pescasseroli
Scanno
Roccaraso
Rivisondoli
Pescocostanzo
Pizzoferrato et Gamberale
Passolanciano - La Majelletta
Campo di Giove
Pacentro - Passo San Leonardo

dans les montagnes des Abruzzes

fr_montagna_inverno:Layout 1 3-09-2008 17:38 Pagina 10

Prato Selva Cette petite et charmante station de ski est située aux pieds des bois de Monte Corvo, au cœur du versant de Teramo du Gran Sasso, à 1400 mètres d'altitude, et offre aux passionnés de ski certaines des plus longues descentes du massif. Un télésiège long et pittoresque monte dans le bois jusqu'aux 1800 mètres de Colle Abetone. Il est secondé en aval par un modern télésiège et par un tapis roulant pour l'enseignament. Ils sont en service un hôtel en bas des pistes et 4 B&Bs dans le beau centre historique de Fano Adriano.
Campo Imperatore - Monte Cristo Avec vue sur les 2912 mètres du Corno Grande, le sommet le plus élevé du Gran Sasso et des Apennins, l'hôtel historique de Campo Imperatore (à 2130 mètres) est au centre du domaine skiable le plus élevé des Abruzzes, qui grâce à ses télésièges porte aux 2233 mètres du Monte Scindarella. On y accède en été grâce à une route panoramique qui serpente entre de hautes montagnes et d'étroites vallées; elle est impraticable et donc fermée en hiver à cause de la neige et l'on ne peut donc arriver à Campo Imperatore que par le téléphérique au départ de la station base pour arriver aux 1120 mètres de Fonte Cerreto, un peu au-dessus du péage d'Assergi sur l'autoroute A24 Rome-Teramo. L'altitude élevée assure un très bon enneigement durant une grande partie de l'hiver. En aval de Campo Imperatore, le bassin de Monte Cristo (1450 mètres) offre 4 autres télésièges et quelques pistes plus courtes. Le haut plateau de Campo Imperatore offre de nombreuses possibilités aux passionnés de ski de fond alors que les couloirs du Gran Sasso permettent des itinéraires hors piste et de ski alpin, dont le plus classique est la descente des Tre Valloni, de l'hôtel au départ du téléphérique. Un hôtel et une auberge se trouvent à Campo Imperatore alors que quatre autres hôtels sont en service à Fonte Cerreto où se trouve le départ du téléphérique. Il est possible également d'utiliser les structures d'accueil de L'Aquila qui sont très proches ainsi que celles de villages voisins comme Assergi, Camarda et Paganica.
Campo Felice Cette station de sports d'hiver est très fréquentée par les skieurs de la capitale qui y arrivent facilement et en moins d'une heure par la A24 Rome-Teramo. Le domaine de Campo Felice s'étend au sud de l'Aquila, sur les pentes du massif du Velino. Situées entre 1400 et 2064 mètres d'altitude, les installations de remontée disposent de 8 télésièges (dont cinq à 4 places), deux téléskis et deux remonte-pente et desservent 20 pistes de descente qui s'étendent sur 40 km, dont cinq tracés plus courts utilisés par les écoles de ski. Le fondeur bénéficie de pistes qui serpentent sur le haut plateau de Campo Felice et de différents itinéraires destinés aux excursions. En cas de séjour prolongé on a le choix entre les deux hôtels de Lucoli et de la voisine Casamaina, les deux hôtels de Rocca di Cambio et le seul hôtel qui se trouve dans le bassin de Campo Felice.
Ovindoli - La Magnola Ovindoli est l'une des stations de ski les plus connues et les plus fréquentées des Abruzzes et représente la porte du merveilleux haut-plateau des Rocche, un immense plateau qui divise

fr_montagna_inverno:Layout 1 3-09-2008 17:38 Pagina 11

les massifs du Velino et du Sirente. On y arrive facilement par l'autoroute A25 Rome-Pescara. Les installations qui de 1450 mètres d'altitude portent aux 2220 mètres de la crête du Mont Magnola comprennent une télécabine très moderne, (attelage automatique, 8 places, portée 3000 personnes à l'heur) quatre télésièges et quatre téléskis, un tapis roulant couvert le plus long d'Europe (235 mètres) et desservent une vingtaine de pistes de descente intéressantes et panoramiques sur un parcours total de presque 30 kilomètres. La station est en outre dotée de 10 km de pistes à enneigement programmé et d'une série de parcours de ski de fond ayant des anneaux de 3 et de 5 km à 1900 mètres d'altitude. Onze hôtels sont en service et il est possible également d'utiliser les nombreuses structures d'accueil des centres voisins, Rovere et Rocca di Mezzo.

Marsia Entourée par les denses hêtraies des Monti Carseolani et Simbruini, la petite station de ski de Marsia offre aux skieurs de belles pistes dans une ambiance tranquille et hors du temps. A partir des 1450 mètres de la station, un télésiège et trois téléskis montent vers les 1740 mètres du Monte Midia et desservent trois pistes de descente auxquelles s'ajoute un anneau tracé et de nombreux itinéraires d'excursion pour le ski de fond. Outre le seul hôtel de la localité il est possible de bénéficier des structures d'accueil de Tagliacozzo, qui se trouve à proximité.

Campo Rotondo On arrive rapidement à la station de ski du centre de Cappadocia. Elle offre des descentes agréables entre les bois denses des Monts Carseolani. Trois téléskis permettent de monter des 1450 mètres de Campo Rotondo aux 1750 mètres de la Monna Rosa et desservent différentes pistes de descente. La zone offre en outre d'excellentes possibilités au fondeur. Deux hôtels sont en service à Campo Rotondo.

Pescasseroli Cette localité touristique et station de ski se trouve au cœur du Parc National des Abruzzes, L. M., dans des bois et entre des crêtes peuplées par le chamois et par l'ours, et permet de skier sur les pistes qui serpentent sur les pentes du Monte delle Vitelle, à l'ouest de la valle del Sangro et du centre historique de Pescasseroli. Deux télésièges et cinq téléskis permettent l'accès à douze pistes de descente de tous niveaux de difficulté (réparties en trois pistes noires, six rouges, quatre bleues) deux écoles de ski, un snowpark et une piste pour canot pneumatique pour la neige. Les passionnés de fond ont à disposition les pistes de Opi-Macchiarvana et les nombreux itinéraires d'excursion qui partent des environs du village. La localité offre plus de 40 structures d'accueil certains avec centre bien-être.

Scanno La bourgade est célèbre dans le monde entier pour son centre historique splendide, photographié par de grands noms internationaux comme Cartier Bresson et Giacomelli, et pour son lac qui sépare les monts du Parc National des Abruzzes, du Latium et du Molise du massif sauvage du Mont Genzana. En hiver Scanno offre aux passionnés de ski le choix entre deux domaines skiables aux

caractéristiques différentes. Le télésiège principal part des 1050 mètres du village et permet d'arriver aux 1615 mètres où se trouve le refuge de Monte Rotondo; tout autour trois autres télésièges desservent le domaine de ski le plus étendu de la zone. Quatre téléskis partent des 1560 mètres de la localité voisine, Passo Godi, et desservent quelques pistes plus courtes; sont également disponibles un tapis roulant et un parc pour canots pneumatiques. Un anneau pour le ski de fond auquel s'ajoutent différents itinéraires d'excursion est en service au passage du col. 25 structures d'accueil de types différents sont en service à Scanno et sur les rives du lac.

Roccaraso Roccaraso peut être considérée la porte du haut-plateau des Cinquemiglia pour les touristes arrivant de la Campanie ou du Molise; il s'agit de l'une des stations de ski les plus connues et les mieux équipées des Abruzzes. Certaines installations et quelques pistes courtes se trouvent à proximité des 1236 mètres du village, le domaine d'Aremogna-Pizzalto, qui des 1500 mètres du haut plateau du même nom monte aux 2140 mètres des Toppe del Tesoro, est toutefois le plus intéressant. La zone de ski est équipée d'une télécabine à six places très moderne dotée d'accrochage automatique, de huit télésièges et de douze téléskis qui desservent plus de 60 km de pistes de toutes difficultés : on part en effet de l'école de ski aux pistes homologuées pour les compétitions nationales et internationales. Ces dernières sont reliées à 48 km de pistes desservies par les installations de la station d'hiver voisine, Rivisondoli-Monte Pratello où l'on skie également avec le même skipass Alto Sangro utilisé pour skier sur les pistes de Pescasseroli et de Pescocostanzo. A différentes altitudes, les zones plus plates disposent d'intéressants tracés à anneau pour pratiquer le ski de fond. Avec une trentaine de structures d'accueil à trois étoiles, et différents B&B, les capacités d'accueil du domaine sont importantes. Les structures supplémentaires pour le temps libre et pour le sport sont nombreuses également, souvent conventionnées avec les structures d'accueil, en particulier le *palaghiaccio* couvert, la piscine couverte et réchauffée, équipée de toboggans, d'espace hydromassage et de différents jeux d'eau, mais aussi : bowling, cinéma, salle de jeux, bar, restaurants et endroits de toute sorte, ainsi qu'un grand nombre de magasins et de luxueuses boutiques.

Rivisondoli Donnant à l'orient sur le haut plateau des Cinquemiglia, Rivisondoli est la porte d'accès à l'important domaine skiable qui des 1390 mètres de départ des installations porte aux 2056 mètres de Monte Pratello. La télécabine à accrochage automatique, les deux télésièges et les six téléskis du domaine desservent parfaitement les 48 km de pistes de descente. Nombre d'entre elles, reliées à celles de Roccaraso Aremogna-Pizzalto, ont un développement important et s'étendent sur plus de 60 km. Les pistes de Pratello offrent tous les différents niveaux de difficulté : on part en effet de l'école de ski aux pistes homologuées pour les compétitions nationales et internationales. En ce qui concerne l'hébergement il est possible de choisir entre une dizaine d'hôtels, la plupart à trois étoiles, qui se trouvent dans le centre de Rivisondoli. Outre les structures pour le temps libre et le sport se trouvant à Roccaraso qui est à deux kilomètres seulement, il faut signaler la traditionnelle et caractéristique

fr_montagna_inverno:Layout 1 3-09-2008 17:38 Pagina 13

Crèche Vivante qui se déroule tous les ans le 5 janvier dans la plaine de Piè Lucente aux pieds de la bourgade de Rivisondoli.

Pescocostanzo Célèbre pour son magnifique centre historique du seixième siècle parfaitement conservé, Pescocostanzo offre au skieur de belles pistes tracées entre les 1395 mètres du village et les 1743 mètres du Monte Calvario qui se découpe à l'ouest. Le télésiège et les deux remonte-pentes de la localité desservent 15 km de pistes de différentes difficultés. Le territoire de Pescocostanzo offre également d'intéressants anneaux pour le ski de fond, tracés dans le magnifique paysage naturel du bosco di Sant'Antonio. L'accueil hôtelier consiste en quelques hôtels et de nombreux B&B, tous charmants et de qualité.

Pizzoferrato et Gamberale Les pistes de descente courtes mais scénographiques (deux bleues et deux rouges) de ce petit domaine skiable desservi par deux téléskis et se trouvant à la limite des communes de Pizzoferrato et de Gamberale serpentent entre les rochers et les bois des Monts Pizi, dans le Parc National de la Majella. Cette zone est particulièrement intéressante pour le passionné de fond également. Chaque localité dispose d'un hôtel.

Passolanciano - La Majelletta Le domaine de Passolanciano-La Majelletta, situé du coté septentrional de la crête principale de la Majella, est l'un des domaines skiables les plus spectaculaires des Abruzzes grâce au panorama fantastique qu'il offre aux sportifs. Ses panoramas sont célèbres grâce à une vue qui va des pistes jusqu'à la mer Adriatique et au très bon enneigement. Le bassin skiable s'étend des 1306 mètres de Passolanciano aux 1995 mètres du sommet de la Majelletta. Le télésiège et les huit téléskis de la zone desservent un total de 16 pistes réparties entre tous les niveaux de difficulté : une piste noire, huite pistes rouges, sept pistes bleues. Deux grands anneaux pour le ski de fond sont tracés. Six hôtels sont en service dans la zone ainsi qu'un camping et un refuge géré par le Club Alpin Italien.

Campo di Giove Aux pieds du versant occidental escarpé de la Majella se trouvent les installations de ski de Campo di Giove qui portent jusqu'à l'altitude 2350 sur les pentes de la Tavola Rotonda et permettent donc au skieur d'atteindre l'altitude la plus élevée que l'on peut atteindre dans les Abruzzes avec des systèmes mécaniques de remontée, un véritable record. Une télécabine porte de l'altitude 1150 aux 1652 mètres du Guado di Coccia, le col se trouvant entre la Tavola Rotonda et le Mont Porrara où sont en service trois téléskis qui desservent globalement presque 20 km de pistes. 12 km sont tracés pour les parcours de ski de fond. De nombreux hôtels et des B&B se trouvent dans le village et dans la zone des installations de remontée.

Pacentro - Passo San Leonardo Situé à 1282 mètres d'altitude, Guado San Leonardo est le col traversé par la route nationale 487 entre Caramanico Terme et Pacentro, et représente le point central d'une petite station de ski qui dispose de deux téléskis, d'un tapis de remontée pour les débutants et de sept kilomètres de pistes. Bien que ne se trouvant pas à des altitudes excessives, cette zone bénéficie d'un bon enneigement, elle est adaptée au ski de fond et au ski alpin; c'est en effet le point de départ pour des excursions sur le Mont Morrone et sur le Mont Amaro de la Majella. La localité dispose d'un hôtel.

fr_montagna_inverno:Layout 1 3-09-2008 17:38 Pagina 14

fr_montagna_inverno:Layout 1 3-09-2008 17:38 Pagina 15

LE SKI DE FOND

Les vallées et les hauts plateaux qui coupent les montagnes des Abruzzes sont un terrain idéal pour les passionnés de ski nordique. Des hauts plateaux doucement ondulés, de profonds bois que traversent des chemins charretiers et des chemins muletiers forment des paysages qui offrent une extraordinaire variété de parcours au touriste qui aime le ski de fond. Outre les pistes tracées par les localités de ski traditionnelles décrites dans les pages précédentes, où coexistent pistes de descente et circuits pour le fond, on trouve également des domaines skiables réservés exclusivement au ski de fond.

Il Ceppo

C'est un col spectaculaire se trouvant à 1334 mètres d'altitude, situé au cœur des Monts de la Laga. Une piste de fond de 6 km de longueur porte au cœur du bosco Martese, le plus dense et le plus spectaculaire des nombreux bois qui recouvrent le versant oriental des Monts de la Laga. On arrive à cette localité de Teramo (36 km) ou de Valle Castellana (17 km).

Santo Stefano di Sessanio

La bourgade qui est l'une des plus célèbres en Italie est dominée par l'imposante tour des Médicis et se trouve aux pieds des premiers monts du Gran Sasso alors que le domaine skiable fait partie du paysage fantastique de la plaine, au cœur de Campo Imperatore. Les anneaux pour le fond sur le territoire de Santo Stefano di Sessanio se trouvent à 13 km du centre historique et serpentent à une altitude de 1573 mètres, à proximité du lac Racollo.

Castel del Monte

Les pistes de fond de Castel del Monte serpentent à l'extrémité orientale de la vaste plaine de Campo Imperatore, entre Piano di Cretarola et Fonte Pietrattina; elles sont très célèbres et appréciées des passionnés de ski nordique de toute l'Italie centrale. Le village offre deux hôtels et quelques B&B.

Piano di Pezza

Une vallée ample facilement accessible de Rocca di Mezzo et de Rovere, ainsi que de Ovindoli, qui offre des pistes serpentant dans l'un des hauts plateaux les plus extraordinaires et les mieux conservés du Parc Sirente-Velino, et qui arrivent aux magnifiques hêtraies de valle Cerchiata. Un petit refuge est en service à l'entrée du piano, là où débouche la route.

Opi

A proximité d'Opi se trouvent les pistes de fond les plus intéressantes du Parc National des Abruzzes, du Latium et du Molise. Elles serpentent sur le magnifique haut plateau de la Macchiarvana, entouré de profondes hêtraies, entre le village et le col de Forca d'Acero. L'accès aux pistes se trouve à un kilomètre en aval de Forca d'Acero.

Bosco di Sant'Antonio

La zone destinée au ski de fond se trouve au bord de la route, au nord de Pescocostanzo. Elle est constituée d'une piste splendide qui se déroule entre les hêtres séculaires du Bosco di Sant'Antonio et l'immense vallée herbeuse qui le sépare des pentes abruptes du Mont Rotella.

fr_montagna_inverno:Layout 1 3-09-2008 17:38 Pagina 17

LES EXCURSIONS EN SKIS DE FOND

Tous les passionnés savent que les anneaux tracés et les pistes équipées pour le ski de fond ne sont pas les seules possibilités à disposition des sportifs qui pratiquent cette discipline dans les montagnes et dans les zones protégées des Abruzzes. Sur toutes les montagnes de la région, de nombreux bois et de vastes hauts plateaux permettent aux fondeurs qui connaissent déjà en partie les techniques de progression des aventures enthousiasmantes.

Anneau des Tre Laghetti

Il se déroule au bord de Campo Imperatore, c'est un parcours auquel on accède facilement de Fonte Cerreto ou de Santo Stefano di Sessanio; il offre sur ses 16 Km d'extraordinaires panoramas avec vues sur le Corno Grande qui est le sommet le plus élevé et le plus spectaculaire du Gran Sasso.

Piano del Voltigno

On y arrive de Villa Celiera en parcourant une route qui n'est cependant pas toujours ouverte en hiver. Il s'agit d'un vaste plateau situé sur le bord oriental du Gran Sasso qui offre de merveilleux parcours dans un paysage solitaire et fascinant. Les parcours sont de 10 à 14 kilomètres.

Tour du Monte Puzzillo

Ce parcours circulaire se déroule sur presque 15 km entre Campo Felice et le massif du Velino en passant par le Col de Morretano. Il s'agit de l'un des anneaux les plus variés et les plus agréables des Abruzzes. Un anneau alternatif porte aux 2102 mètres du refuge Sebastiani.

Valle della Dogana

Au cœur des Monts Simbruini un splendide itinéraire de 15 kilomètres environ au départ de Marsia. On peut arriver à cette zone de Campo Rotondo ou de Pereto.

Fosso Fioio

Au départ de Campo Rotondo ou de la station de ski de Campo Staffi (en province de Frosinone), une belle descente de 14 km permet d'arriver au refuge de Campo Ceraso, au cœur des Monts Simbruini.

Valle d'Arano

La vallée s'étend aux pieds du Mont Sirente et offre un itinéraire facile de 8 km au départ d'Ovindoli. Un parcours alternatif raide de 6 Km de plus aller et retour porte à Bocchetta Prato del Popolo, où se trouve la montée de ski alpin qui porte au sommet du Sirente.

La Cicerana

Du Col du Diable et du refuge du même nom on parcourt une piste de 8 km qui suit le tracé d'un beau chemin charretier et porte à l'un des plus magnifiques haut plateau du Parc des Abruzzes. La zone est fréquentée par l'ours marsican, véritable maître de ces terres.

De Macchiarvana à Pescasseroli

Une belle descente de 9 km au cœur du Parc entre hauts plateaux et hêtraies. Le parcours permet de passer des anneaux de ski de fond se trouvant à proximité d'Opi pour arriver à Pescasseroli qui est le centre principal de la zone protégée. Une déviation raide allonge le parcours de 6 km (aller et retour) et conduit au sanctuaire de Monte Tranquillo.

fr_montagna_inverno:Layout 1 3-09-2008 17:38 Pagina 18

De Pescasseroli au Piano di Terraegna
Un itinéraire agréable et assez long qui se déroule sur 12 km entre les bois du Mont Marsicano et atteint le refuge de Prato Rosso en passant par le col boisé du Valico di Terraegna.

Val Fondillo
Il s'agit sans doute de l'une des vallées les plus célèbres du Parc National des Abruzzes, du Latium et du Molise. Elle offre une descente facile et panoramique qui arrive aux pieds du Mont Amaro d'Opi et du Mont Marsicano.

Du Passo Godi au Ferroio di Scanno
Un peu au nord du col de Passo Godi débute un itinéraire court mais spectaculaire qui porte le skieur jusqu'aux abords de la Réserve Integrale du Parc National des Abruzzes, du Latium et du Molise.

Valle di Chiarano
Du haut plateau des Cinquemiglia on traverse les paysages rocheux de Bocche di Chiarano, on monte ensuite au refuge de l'Imposto jusqu'aux 1818 mètres du lac Pantaniello, protégé par une petite Réserve Naturelle. Le parcours est d'environ 20 km et l'on peut arriver à cette zone en descendant des Toppe del Tesoro ou du Mont Pratello.

De Decontra à la Piana Grande de la Majelletta
De cette petite agglomération de Caramanico Terme commence un beau parcours de 15 km qui conduit aux pieds du versant occidental de

fr_montagna_inverno:Layout 1 3-09-2008 17:38 Pagina 19

la Majella, donnant sur les panoramas splendides de la Vallée de l'Orfento; on aperçoit au lointain la pyramide du Gran Sasso.

LE SKI ALPIN

Les passionnés de neige qui, après avoir affronté un apprentissage plus ou moins long sur les pistes, sont toujours plus nombreux, en Italie comme en Europe, à se lancer dans l'aventure enthousiasmante du ski de haute montagne qui permet de profiter des cols et des sommets élevés. La région des Abruzzes représente pour ces sportifs un excellent terrain de d'entraînement grâce aux nombreuses ressources naturelles qu'elle offre ainsi qu'aux domaines skiables parfaitement adaptés à cette activité. Le ski alpin est une discipline sportive qui donne de grandes satisfactions mais demande beaucoup d'efforts et pour laquelle il ne faut jamais improviser. Cette discipline sportive s'effectue en effet sur un terrain de montagne libre que les conditions d'enneigement peuvent rendre dangereux. Il faut pour l'affronter s'en remettre absolument à un guide de montagne ou avoir suivi un cours spécifique organisé par le Club Alpin Italien. Entre les meilleurs parcours de ski alpin dans les Abruzzes on signale :

Monte Gorzano

Une excursion facile et très panoramique qui porte le skieur de la bourgade de Cesacastina jusqu'aux 2458 mètres du sommet le plus élevé des Monts de la Laga; elle permet d'admirer un panorama fabuleux qui embrasse le paysage jusqu'au lac de Campotosto.

La traversée basse du Gran Sasso

Une descente splendide sur les skis de Campo Imperatore aux Prati di Tivo en passant par la Sella di Monte Aquila, le refuge Garibaldi pour descendre enfin dans la magnifique Val Maone.

La traversée haute du Gran Sasso

Bien qu'ayant comme champ d'action le même sommet, il s'agit d'un parcours très agréable mais bien plus difficile que le précédent. Il s'élève aux 2912 mètres du sommet du Corno Grande. On utilise le couloir de la Direttissima pour la montée alors que la descente se fait en passant près du glacier du Calderone, du refuge Franchetti et de l'Arapietra.

Monte Camicia

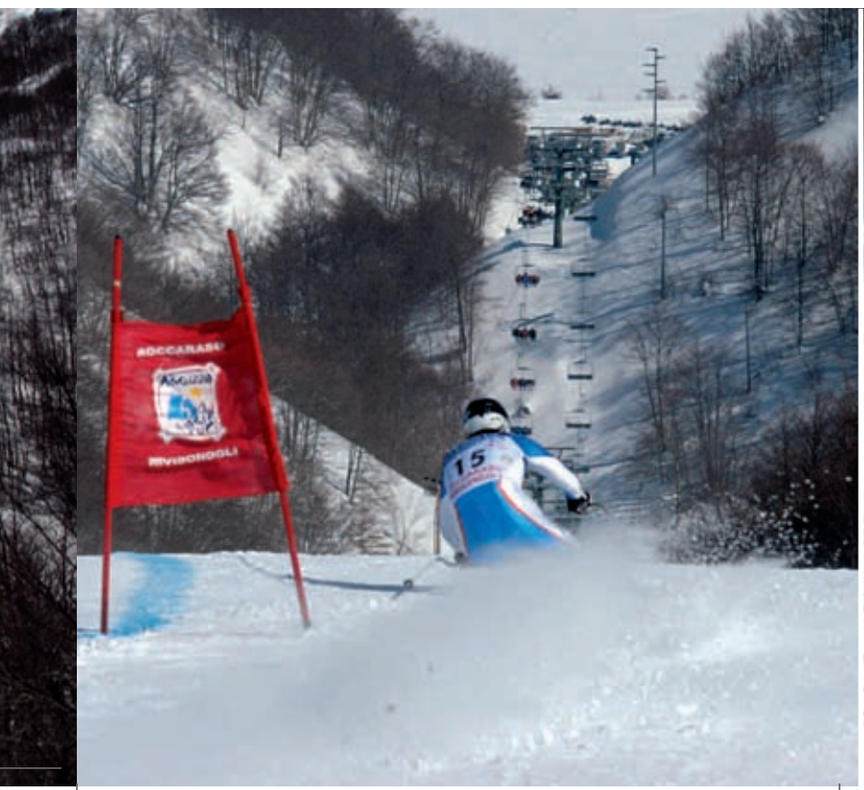
Ce sommet solitaire de 2564 mètres d'altitude est la destination la plus connue du secteur oriental du Gran Sasso. L'itinéraire qui permet de l'atteindre part de Fonte Vetica sur le plateau de Campo Imperatore.

La Tavola

Il s'agit d'une ample pente qui offre un itinéraire facile et classique entre les installations de remontée de la Magnola et Piano di Pezza.

Canalone Majori del Sirente

Il s'agit d'un itinéraire splendide mais difficile qui remonte un canal raide et étroit exposé au nord et qui arrive aux 2358 mètres du sommet du Sirente.



Face méridionale du Sirente
Itinéraire facile qui a comme point de départ Ovindoli et monte pour passer près de Bocchetta Prato del Popolo, pour continuer ensuite sur les pentes faciles de la montagne.

Val di Rose
Cette vallée a la particularité d'être peuplée par le troupeau de chamois le plus connu du Parc; elle offre l'itinéraire de ski alpin le plus classique du Parc National des Abruzzes, du Latium et du Molise, qui porte au refuge de Forca Resuni.

Lago Vivo et Monte Tartaro
Une autre excursion proposée dans le cœur du Parc National des Abruzzes, du Latium et du Molise, qui offre des panoramas splendides sur la face occidentale du Mont Petroso.

Face occidentale du Mont Amaro
Il s'agit du sommet le plus élevé de la Majella et l'on y arrive de Caramanico Terme en montant par la longue crête du Mont Rapina et du Mont Pescofalcone. La descente est panoramique et très amusante.

Face orientale du Mont Amaro
Il s'agit sans aucun doute du plus bel itinéraire possible sur la face adriatique de la Majella. Au départ du village de Lama dei Peligni il utilise en tant que couloir naturel le sauvage Vallone di Taranta. La télécabine qui porte les touristes de la Grotte du Cavallone pourrait abréger le parcours mais ne fonctionne qu'en été.

Vallone Fondo di Majella
Il s'agit d'un itinéraire de ski alpin spectaculaire qui court sur la face occidentale du massif de la Majella, on y arrive d'en bas ou en utilisant les téléskis de Campo di Giove.

Monte Greco
C'est un parcours qui part de la crête de Toppe del Tesoro et offre un court itinéraire qui porte au sommet le plus élevé de la Marsica méridionale.

AVEC LES RAQUETTES A NEIGE

Cet instrument simple et efficace qui permet de marcher sur le manteau neigeux sans s'y enfoncer est de plus en plus répandu sur l'arc alpin, elles sont apparues dans les montagnes des Abruzzes au début des années '90; on les appelle également "ciàspole", elles permettent des excursions hivernales courtes et faciles dans les bois et sur les hauts plateaux. Contrairement au ski de fond d'excursion et au ski alpin, les excursions en raquettes à neige ne requièrent pas une connaissance particulière de la technique de progression. Il est cependant important d'avoir au moins des notions de base et un peu d'expérience de la montagne en hiver;

fr_montagna_inverno:Layout 1 3-09-2008 17:38 Pagina 21

dans le cas contraire, il est utile de participer à un des cours organisés par le CAI ou de prendre part à des excursions organisées.

Monts de la Laga

Les vastes forêts et les nombreux chemins charretiers qui constellent les Monts de la Laga permettent de nombreuses excursions dans un environnement solitaire et magnifique. Les zones plus adaptées aux raquettes dans le secteur abruzzain du massif se trouvent aux alentours de Cesacastina, à Ceppo et à Padula, d'où l'on monte vers la valle del Tordino.

Gran Sasso

Les vastes espaces et les vallons raides du massif limitent les espaces pour les passionnés de "ciàspole". On trouve cependant des zones qui y sont adaptées : outre les alentours de Prati di Tivo et de Prato Selva, les vallons se trouvant aux pieds du Mont Corvo méritent une visite ainsi que la zone du Voltigno, au-dessus de Rigopiano.

Velino-Sirente

Le Piano di Pezza et les alentours de Campo Felice, traditionnellement fréquentés les skis aux pieds offrent de belles satisfactions avec les raquettes également. Les bois aux pieds du Sirente en particulier sont magnifiques, ainsi que la zone des "pagliare" de Tione et de Fontecchio qui se trouvent au-dessus des villages du même nom.

Monts Simbruini et Ernici

Il s'agit d'un endroit naturel parfait pour les excursions à raquettes, en particulier dans les alentours de Marsia, de Pereto et de Campo Rotondo. Il est possible d'en faire également dans certains endroits de la Réserve de Zompo lo Schioppo à Morino, dans la valle Roveto.

Parc National des Abruzzes, du Latium et du Molise

Il s'agit de la première zone sauvegardée des Abruzzes, elle constitue un véritable paradis pour les passionnés de raquettes à neige également. Les destinations possibles en raison de l'intérêt que présentent les paysages se trouvent à : Cicerana, Santuario del Tranquillo, Val Fondillo et lago Vivo.

Majella

Par sa conformation, il est peu adapté à ce type de sport mais le massif offre cependant quelques possibilités d'utiliser les "ciàspole" dans les zones périphériques du groupe montagneux comme le Pizzalto ou les environs de Passolanciano et de Fonte Romana. De très bonnes possibilités sont offertes au contraire sur les monts voisins, les Monts Pizi et les alentours du Monte Sècine.

Monts des Frentani

Ils ont peu d'intérêt pour le skieur, mais les reliefs orientaux des Abruzzes permettent de belles promenades avec les raquettes à l'Abetina di Rosello et aux alentours du Mont Castel Fraiano.

fr_montagna_inverno:Layout 1 3-09-2008 17:38 Pagina 22

fr_montagna_inverno:Layout 1 3-09-2008 17:38 Pagina 23

fr_montagna_inverno:Layout 1 3-09-2008 17:38 Pagina 24

L'HOSPITALITE PROVERBIALE des montagnes

Dormir

L'offre d'hébergement est vaste et diversifiée et propose un standard moyen désormais élevé. La plupart des structures hôtelières se trouvent dans les localités touristiques des domaines skiables plus importants tels que ceux des Hauts Plateaux Majeurs avec Roccaraso, Rivisondoli et Pescocostanzo, qui est certainement la plus connue et la plus fréquentée : mais il y a aussi la zone des Rocche, entre le Sirente et le Velino, dans le cœur du Parc Régional du même nom, avec Ovindoli, Rocca di Mezzo, Rovere et Rocca di Cambio, celui du Parc National des Abruzzes, du Latium et du Molise avec les centres touristiques de Scanno, de Pescasseroli, de Villetta Barrea et d'autres, celui de Pretoro-Passo Lanciano-Majelletta. Les domaines de Campo di Giove, de CaramanicoTerme, de Pizzoferrato-Gamberale, de Passo San Leonardo, de Marsia, des Prati de Tivo-Prato Selva avec les villages de Pietracamela et de Fano Adriano, et celui de Fonte Cerreto, station base du téléphérique de Campo Imperatore, sont moins étendus. Ce sont toutes des agglomérations de tourisme montagneux qui disposent d'un vaste choix d'hébergements fonctionnant toute l'année. Des structures d'hébergement se trouvent de toutes les façons dans presque toutes les principales bourgades et les villages de la montagne abruzzaine.
Les B&B et les activités de tourisme agricole se sont développés en grand nombre durant les dix-quinze années passées et ont su atteindre rapidement un niveau de qualité vraiment excellent. Il s'agit en général d'anciennes habitations en pierre implantées dans les centres historiques, de fermes donnant sur des paysages non contaminés, quelquefois de bâtiments historiques médiévaux ou renaissance, tous restructurés de façon à en sauvegarder l'identité historique et architectonique originale mais en les dotant des éléments de confort et de conditions de vie qui assurent des vacances excellentes. Si l'on considère les soins apportés, les prix sont une véritable surprise, assez agréable. Le circuit des maisons à louer permet de réduire le budget par rapport à d'autres solutions, mais c'est surtout un moyen de pénétrer vraiment la vie de la bourgade, de devenir pendant quelques jours un vrai «villageois», de faire partie

fr_montagna_inverno:Layout 1 3-09-2008 17:38 Pagina 25

des Abruzzes

Pour passer ses vacances de neige dans les montagnes des Abruzzes il n'y a que l'embarras du choix en ce qui concerne l'hébergement. Des solutions existent pour tous les goûts à tous les prix. On passe des grands hôtels de luxe aux charmantes auberges gérées en famille, des Bed & Breakfast aux activités de tourisme agricole, du circuit des maisons à louer aux couvents restructurés pour l'hébergement des touristes, jusqu'à l'*albergo diffuso* qui anime quelques fantastiques bourgades médiévales.

intégrante de la communauté qui y vit toute l'année. Au touriste qui veut passer quelques nuits dans un endroit vraiment particulier, les Abruzzes offrent différentes solutions d'hébergement dans des demeures historiques ou des couvents restructurés au service du tourisme. Au touriste qui au contraire désire passer la nuit sur le toit des Abruzzes, Campo Imperatore offre un hôtel historique, celui où Mussolini fut prisonnier vers la fin de la guerre et duquel il fut libéré par l'incursion hardie d'un détachement allemand.
Ce n'est pas seulement un séjour en haute altitude mais aussi un saut dans l'histoire car il est possible de visiter la chambre encore intacte et meublée où logeait le Duce et, si l'on veut, d'y dormir.
Une offre d'hébergement tout à fait inhabituelle et de très haut niveau, notamment du point de vue émotionnel, est offerte par la bourgade de Santo Stefano di Sessanio, aux pieds de Campo Imperatore. Le bourg médiéval, ancienne propriété de la famille Médicis, a été récupéré et transformé en structure d'hébergement touristique grâce à l'œuvre conjuguée d'entrepreneurs externes et de propriétaires locaux, qui l'ont transformé en un splendide «albergo diffuso». Les anciennes maisons en pierre ont été rénovées avec une grande attention pour les détails et la sauvegarde de la mémoire historique s'approchant beaucoup de la restauration monumentale, en obtenant une myriade de logements confortables et accueillants, parfumés de bois et de cire, en grade d'offrir le maximum du confort associé au charme de la tradition.

Manger

Les bourgades et les villages offrent de nombreuses possibilités pour déguster les mets de la tradition locale, qui varient de manière étonnante d'un endroit à l'autre et qui sont étroitement liés aux saisons. Il suffit de se déplacer de quelques dizaines kilomètres, de passer d'une vallée à l'autre en franchissant une arête ou en passant un col de haute montagne pour découvrir des mets et des produits différents.
La diversité locale des recettes est en effet l'une des caractéristiques de la cuisine de montagne des Abruzzes.
Le touriste qui vient souvent en vacances dans les montagnes abruzzaines apprend à distinguer les légères mais essentielles différences de goût et de saveur dans des mets quelquefois semblables mais élaborés dans des cuisines différentes, et à reconnaître son plat préféré. Ces distinctions font quelquefois l'objet de discussions sympathiques qui animent les dîners durant les longues soirées d'hiver.

Les mets de la cuisine de montagne des Abruzzes naissent d'une tradition séculaire et sont basés sur l'utilisation experte des produits locaux typiques, en conjuguant les caractéristiques nutritionnelles du régime méditerranéen aux saveurs de la tradition agro-pastorale. Le choix d'un restaurant est facile : on mange bien pratiquement partout. Le risque d'être déçus à table est en effet vraiment minime.

fr_montagna_inverno:Layout 1 3-09-2008 17:38 Pagina 26

fr_montagna_inverno:Layout 1 3-09-2008 17:38 Pagina 27

fr_montagna_inverno:Layout 1 3-09-2008 17:38 Pagina 28

Les montagnes des Abruzzes
UN ECRIN

En ce qui concerne les vins, aucune région italienne n'a fait ces dernières années autant de progrès que les Abruzzes. Outre l'intérêt croissant que les vins DOC abruzzains (blancs, rouges et rosés) rencontrent sur les marchés européens, les prix et les récompenses internationaux récoltés ces dernières années par les meilleurs producteurs de la région le témoignent.

fr_montagna_inverno:Layout 1 3-09-2008 17:38 Pagina 29

de savoirs & saveurs

PRODUITS ALIMENTAIRES

Les vins

Les cépages traditionnels des Abruzzes sont le Trebbiano d'Abruzzo pour les blancs, et le Montepulciano d'Abruzzo pour les rouges. Outre ceux-ci, des variétés mineures (Passerina, Pecorino, Cococciola) ont récemment été récupérées. Les zones de production les plus importantes se trouvent aux pieds des chaînes montagneuses telles que la vallée du Pescara, entre Popoli et le chef-lieu, les collines des vallées de Teramo, Pescara et Chieti, le bassin Peligna et celui d'Ofena. La liste des vins DOC de la région comprend le Montepulciano d'Abruzzo (qui inclut également la variété Cerasuolo, rosé), parfumé et au goût sec et corsé, le Trebbiano d'Abruzzo, vin sec au parfum délicat, et le Controguerra dans ses versions blanc et rouge, spécifiques d'une zone bien déterminée de la région de Teramo.

L'huile d'olive vierge extra

Les silhouettes particulières des oliviers sont une présence familière du doux paysage des collines des provinces de Teramo, de Pescara et de Chieti. La région des Abruzzes produit trois types d'huile d'olive vierge extra DOP, qui soutiennent la comparaison avec les meilleures huiles italiennes : la DOP Aprutino-Pescarese, produite principalement dans ce que l'on appelle le "triangle d'or", Loreto Aprutino, Pianella et Moscufo, et sur les collines de la Val Pescara; la DOP Colline Teatine produite dans la province de Chieti (où se concentre environ 65% de la production régionale), et les deux zones supplémentaires du Frentano et de Vasto; la dernière née est la DOP Pretuziano-Colline Teramane. Bien qu'étant limitée en raison des altitudes, la production oléicole en province de L'Aquila est de grande qualité. L'huile des Abruzzes a généralement une saveur profonde, une acidité réduite, elle est riche en polyphénols qui assurent la conservation du produit dans le temps et lui apportent des substances qui sont importantes pour l'alimentation et pour la santé. Au-delà des différentes variétés et des zones, ses parfums fruités et odoriférants avec juste équilibre en permettent l'utilisation pour tout type de cuisson mais ils s'intensifient de façon particulière lorsqu'elle est utilisée crue à table.

Les pâtes

Dans la région des Abruzzes se trouve l'une des capitales mondiales de la production italienne de pâtes. Il s'agit de Fara San Martino, le bourg se trouvant aux pieds du versant oriental de la Majella où les eaux très pures de la montagne ont favorisé depuis les temps les plus reculés l'installation d'une florissante industrie spécialisée dont les produits arrivent sur les marchés du monde entier.

Les charcuteries

La préparation du porc, répandue toute la région, permet la fabrication d'une grande variété de charcuteries, à commencer par

fr_montagna_inverno:Layout 1 3-09-2008 17:38 Pagina 30

les *saucisses* et leur variété typique et savoureuse *à base de foie.* Parmi les plus caractéristiques, il faut signaler les *jambons fumés* d'Introdacqua et de Cansano, les savoureuses *mortadelline de Campotosto*, connues sous le nom de *coglioni di mulo* (couilles de mulet), la tendre *ventricina teramana* à tartiner sur du pain et l'extraordinaire *ventricina vastese*, un saucisson sec à gros hachage, assaisonné de poivron rouge et de fenouil sauvage et à la saveur légèrement relevée. La *soppressata* à l'arome parfumé et à la saveur raffinée et délicate est également un motif d'orgueil de la production des Abruzzes ainsi que la saucisse typique de Pennapiedimonte, *salsicciotto di Pennapiedimonte* et le *salsicciotto frentano*, réputée comme l'une des saucisses de porc les plus maigres. Le *salame Aquila* et le *salame abruzzese* méritent également une place importante.

Les fromages

L'élevage ovin est depuis des millénaires l'élevage le plus répandu. Les fromages *pecorini* frais ou affinés et la *ricotta* de brebis sont donc des produits essentiels de la variété gastronomique qui est offerte par les Abruzzes. Dans les montagnes des Abruzzes chaque zone, chaque village a son *pecorino*. Il faut toutefois signaler les excellents fromages suivants : le *pecorino di Farindola*, unique car il est préparé avec de la présure de porc, le *canestrato di Castel del Monte* (compact et affiné) et le *marcetto di Castel del Monte* (un *pecorino* dont les larves de la mouche *piophila casei* stimulent le processus de dégradation durant l'affinement, ce qui rend la pâte crémeuse, facile à tartiner et au goût particulièrement relevé) : il s'agit d'un produit très particulier destiné à de véritables amateurs.

Le lait de vache (quelquefois mélangé à du lait de chèvre) sert à préparer les traditionnelles *scamorze* qui se consomment crues ou cuites au feu de bois ou au four. D'extraordinaires *caciocavalli* de lait cru obtenus des bovins qui paissent librement dans les bruyères de haute montagne sont préparés sur les Altipiani Maggiori de la Majella.

Les truffes et le safran

La région des Abruzzes est un grand producteur de truffes, dont les

fr_montagna_inverno:Layout 1 3-09-2008 17:38 Pagina 31

variétés les plus précieuses sont endémiques dans les bois de la région. On les récolte en particulier dans les zones suivantes : Marsica, Teramo, la moyenne vallée du Sangro. Le haut-plateau de Navelli, entre les massifs du Gran Sasso et du Sirente est depuis des siècles la zone de production du safran de L'Aquila considéré le meilleur au monde.

Les viandes

Comme pour les fromages, les viandes ovines ont un rôle très important dans la gastronomie des Abruzzes. Les viandes d'agneau et de mouton cuites au feu de bois ou au four sont les plus consommées. Les *arrosticini*, de minces brochettes de viande ovine cuites au feu de bois ont une grande diffusion et beaucoup de succès. L'*agnello incaporchiato* accompagné de pommes de terre rôties, les *trippette* d'agneau et les *matassine* ou *torcinelli*, à base d'abats d'agneau et de lard enroulés dans le gras des abats et cuites à la broche requièrent des préparations plus complexes. L'excellent braisé *pecora alla cottora* de L'Aquila ou *pecora alla callara* de Teramo sont d'anciens plats typiques des montagnes des Abruzzes. Parmi les spécialités traditionnelles à base de viandes différentes, il faut citer la *'ndocca 'ndocca* de porc (qui comprend museau, pieds, côtes et couenne), un bouillon pauvre mais très élaboré, et le *tacchino alla canzanese* (dinde à la mode de Canzano), une préparation en gélatine raffinée d'origine française.

On produit encore dans les champs pierreux de la montagne de L'Aquila l'orge, les excellentes lentilles de Santo Stefano di Sessanio, les gesses de Navelli et l'épeautre. L'ail rouge de Sulmona est connu depuis des siècles pour ses propriétés curatives. Parmi les légumes spontanés utilisés en cuisine il faut citer les *òrapi*, de savoureux épinards sauvages utilisés dans la préparation de pâtes et d'omelettes. Les champignons également sont excellents, en particulier les cèpes récoltés dans les bois des Monts de la Laga, ainsi qu'en automne les châtaignes de la Laga et de la valle Roveto.

Le miel

Très bon et parfumé, le miel est récolté presque partout dans les vallées des Abruzzes, qui en est un grand producteur. La production spécialisée de miels mono fleur est typique de la région.

Les liqueurs

Parmi les distillats à base d'herbes des montagnes des Abruzzes, le plus connu est le très fort *Centerbe* (72 degrés !) de Tocco da Casauria, une localité se trouvant aux pieds de la Majella, auquel s'ajoutent la liqueur à la *gentiane* et le *ratafia*, une liqueur de griottes très parfumée et légère.

L'ARTISANAT ARTISTIQUE

Comme toutes les régions qui sont parvenues à la modernité depuis une cinquantaine d'années seulement, les Abruzzes également conservent une tradition artisanale riche et variée : le fer forgé et le cuivre, les tissus et les dentelles, les arts du bois et de la pierre, la bijouterie et la majolique. L'originalité et la grande qualité sont surtout évidents dans la bijouterie et dans les arts de la dentelle et de la majolique. A Pescocostanzo et à Scanno on produit des dentelles aux fuseaux raffinées et de splendides bijoux en or et en argent modelés d'après d'anciens dessins et souvent travaillés en filigrane; on remarque en particulier parmi ceux-ci la célèbre *presentosa*, médaillon symbole d'amour pour les femmes abruzzaines. La majolique, autre production typique des Abruzzes depuis le Moyen-Age, a pour capitale Castelli, qui a été pendant des siècles l'un des plus importants centres de production en Europe; ses pièces renaissance ou baroques étaient recherchées et convoitées par les principales cours princières d'Europe et enrichissent aujourd'hui les collections des plus importants musées du monde. Castelli compte aujourd'hui une dizaine d'ateliers et une production active et de très grande qualité.