

ESTATE IN ABRUZZO: COME RILASSARSI TRA MONTAGNE, MARE ED INTRATTENIMENTO

29 Giugno 2023



Se esiste una regione in Italia dove non mancano di certo le cose da fare, vedere e mangiare, quello è certamente l'Abruzzo. Meta estiva tra le preferite degli italiani, grazie ai suoi panorami differenti e spettacolari. Dalle montagne al mare, passando per località di pianura e divertimento allo stato puro. Ecco, allora, dove poter andare a rilassarsi nei prossimi mesi in una delle regioni più incantevoli del Belpaese.

Abruzzo in Montagna

Per chi ama la montagna anche d'estate, in Abruzzo troverà certamente pane per i propri denti. Le località da visitare sono molte, all'insegna delle escursioni, dell'aria fresca e del buon cibo. A partire dalle vette di Majella e Gran Sasso e proseguendo per la visita del Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise, uno dei più grandi d'Europa. Qui sarà possibile osservare da vicino specie animali locali, come l'orso marsicano, il lupo, diverse tipologie di volatili e il cerbiatto. Anche la vegetazione, che si fa più rara man mano che si sale verso la cima, è ricca in termini di varietà, passando attraverso boschi di conifere e aghiformi, fino alle steppe dedicate al pascolo a qualche migliaio di metri sulla riva del mare. Infine, laghetti, fiumi e corsi d'acqua generati dallo scioglimento estivo della neve e dei ghiacciai concludono uno spettacolo meraviglioso generato dalla natura.

Altra meta da segnalare, sempre parlando di montagna, è sicuramente Pescasseroli, cittadina situata nel cuore di una

vallata circondata da montagne nella quale è possibile anche ammirare ciò che rimane di un castello del 13esimo secolo, un museo di storia naturale e alcune chiese più o meno moderne. Fara San Martino, ai piedi della Majella, è un altro luogo incantevole da visitare, dove poter dare sfogo alla propria voglia di provare l'arrampicata sportiva, prima in centri specializzati e poi sulle montagne lì vicino. Meravigliosa la zona della Sorgente del fiume Verde, lì a pochi chilometri di distanza. Infine, la città che tutti conoscono per la cima Blockhaus, per i confetti e per [la casa del poeta Ovidio](#): Sulmona, situata a pochi chilometri dal parco nazionale della Majella.

Abruzzo al Mare

L'altra metà del cielo, dalle vette a oltre 3mila metri d'altezza allo specchio blu dell'Adriatico. L'Abruzzo, tra le regioni che hanno ricevuto il maggior numero di bandiere blu in questi anni per la qualità delle acque e dei servizi in spiaggia, è un luogo ideale per poter andare al mare. Questo a causa sia delle coste spesso basse e sabbiose, sia per la profondità dell'acqua, che aumenta in modo molto graduale e con diverse secche tra il mare aperto e la riva. Le località sono numerosissime, ma tra le più belle spiagge possiamo menzionare la Riserva naturale di Punta Aderci a Vasto: immersa nel verde della fitta vegetazione mediterranea e con un mare che sembra davvero quello delle isole maggiori. Ci si può arrivare a piedi, con la bicicletta o con servizi di navetta a pagamento. Se si è fortunati, si avrà occasione anche di incontrare tartarughe, delfini e uccelli rari.

Altrettanto bella è la spiaggia del Turchino a San Vito Chietino, molto amata dagli appassionati di snorkeling e dai Sub. Qui sarà possibile vedere anche uno dei trabocchi tipici della costa abruzzese, noto come Trabocco Turchino, che dà il nome alla spiaggia. Il litorale di Pescara, invece, è molto particolare, in quanto parliamo di una distesa di sabbia molto lunga dalla quale è possibile, in inverno soprattutto, ammirare le vette innevate dell'appennino abruzzese. Una suggestione meravigliosa. Omettendo per motivi di spazio altre località fantastiche, chiudiamo con la spiaggia di Torre del Cerrano e Pineto, sul versante teramano e [ancora una volta insignita con la bandiera blu](#). Un lido adatto sia per famiglie con bambini, che per coppie alla ricerca di romanticismo e intimità. Bella la pineta che consente ai villeggianti di rifugiarsi durante il giorno. Escursioni in barca a vela, birdwatching e pesca sportiva completano il panorama delle cose da poter fare qui.

Cosa fare per rilassarsi una volta scelta la meta abruzzese

Una volta che si è deciso se sia mare o montagna, le cose da fare, ovviamente, potrebbero differenziarsi a seconda di ciò che la meta scelta ha da offrire. Ma a prescindere dalle peculiarità locali, vi sono alcune cose che si possono fare sempre per rilassarsi, ovunque ci si trovi. Ad esempio, nei momenti di pausa tra un'escursione e l'altra, o tra un bagno e l'altro, è possibile sedersi sull'erba, sulla sabbia o su una sedia per poter prendere in mano il telefono e iniziare una partita a qualche app di gioco o a qualche gioco presente su portali raggiungibili navigando in rete, come quelli che ospitano [slot machine gratis](#) o quick games.

Oppure, se ci si è portati dietro delle cuffie, è possibile ascoltare della buona musica, sia da sdraiati o seduti, sia in movimento. Gli amanti delle parole crociate, invece, gradiranno averne dietro una copia da compilare e utilizzare nei momenti di pausa tra un'attività e quella successiva, mentre per chi vuole stare in movimento c'è solo l'imbarazzo della scelta: dalle escursioni guidate, all'arrampicata sportiva, fino alle esperienze enogastronomiche delle montagne abruzzesi. Al mare, invece, si va dal Sup al windsurf, passando per barca a vela o nuoto o vari sport di spiaggia: su tutti beach soccer, beach tennis, beach volley, corsa, bocce e chi più ne ha, più ne metta. L'importante è divertirsi e rilassarsi.