

IL MODO MIGLIORE PER TRASCORRERE UNA SETTIMANA IN ABRUZZO

26 Aprile 2025



Trascorrere una settimana in Abruzzo è come scoprire un'Italia segreta: incontaminata, aspra e autentica. Incastonata tra gli Appennini e il Mar Adriatico, la regione offre una rara miscela di bellezza naturale, cultura tradizionale e tranquillità senza tempo. A differenza degli itinerari turistici più patinati, l'Abruzzo invita a rallentare, esplorare borghi montani persi nel tempo e gustare pasti abbondanti preparati con ricette tramandate da generazioni. Che tu decida di stabilirsi in una città costiera o in un borgo medievale arroccato sulle colline, la settimana promette di rivelarsi con un soddisfacente mix di avventura e relax.

Inizia il tuo viaggio a Sulmona, una splendida città ai piedi della Majella. Nota per i suoi colorati confetti e l'architettura barocca, il centro storico di Sulmona è il punto di partenza perfetto. Passeggia lungo Corso Ovidio, fermati per un espresso in Piazza Garibaldi e ammira l'acquedotto che si estende scenograficamente sulla piazza. Da qui, le gite di un giorno nei vicini parchi nazionali sono facili, offrendo escursioni attraverso foreste di faggi e avvistamenti di camosci selvatici. La ricca eredità romana della città e il ritmo rilassato la rendono un'introduzione ideale al fascino dell'Abruzzo.

Mentre ti sposti nella regione, viaggiare in treno o in autobus può richiedere un po' più di tempo: il fascino dell'Abruzzo risiede nella sua remoteness. Sia i locali che i visitatori spesso trascorrono il tempo durante questi tragitti con libri, podcast o giochi per cellulari. Non sorprende quindi che i [casino senza licenza aams che pagano subito](#) stiano guadagnando popolarità tra coloro che apprezzano un po' di intrattenimento mentre aspettano nelle stazioni o su tortuose strade di montagna. Queste piattaforme offrono un gameplay veloce e coinvolgente senza ritardi, un modo conveniente per rilassarsi tra le

destinazioni o semplicemente godersi un momento di quiete in movimento.

Dirigiti poi verso il Gran Sasso, l'imponente spina dorsale dell'Abruzzo e sede di alcuni dei paesaggi più spettacolari d'Italia. [L'altopiano di Campo Imperatore](#), spesso chiamato "Piccolo Tibet", offre viste mozzafiato e un senso di completo isolamento. È un luogo dove le aquile volano alte e i pastori vagano ancora per le pianure con greggi di pecore. Fermati in un rifugio lungo la strada per provare gli arrosticini, spiedini di castrato alla griglia serviti con pane croccante e vino Montepulciano d'Abruzzo locale. Una notte qui sotto le stelle, lontano dalle luci della città, è un ricordo che porterai con te a lungo dopo la fine del viaggio.

Dopo le montagne, la costa chiama. Il litorale adriatico abruzzese è costellato di tranquille località balneari e trabocchi, antiche capanne da pesca trasformate in ristoranti che si ergono sull'acqua su palafitte. Ortona e Vasto offrono il meglio del mare e della cultura, con mercati vivaci, pesce fresco e affascinanti centri storici. Trascorri qualche giorno oziando su tranquille spiagge di ciottoli, pedalando lungo la scenografica Costa dei Trabocchi e assaggiando il brodetto, una ricca zuppa di pesce cucinata con pomodori e peperoncino locali.

Di nuovo nell'entroterra, esplora villaggi come Scanno, dove strette vie si snodano tra case di pietra e il tempo sembra essersi fermato decenni fa. La città è famosa per il suo costume tradizionale, i suoi intricati gioielli in oro e un suggestivo lago a forma di cuore incastonato tra le colline circostanti. Fotografi e pittori adorano questa zona per la sua atmosfera mistica e le sue ricche texture. È un luogo dove semplicemente vagare, parlare con la gente del posto e gustare un espresso con vista.

L'Aquila, il capoluogo regionale, merita qualche giorno. Ancora in fase di ripresa dal devastante terremoto del 2009, la città è un affascinante connubio di resilienza e bellezza. Le strade sono animate dagli studenti, grazie alla sua storica università, e la scena culinaria è in tranquilla crescita. Non perderti la Fontana delle 99 Cannelle, una fontana unica con 99 zampilli, ognuno dei quali rappresenta un villaggio locale. Le serate qui si trascorrono con l'aperitivo in mano, guardando il sole tramontare dietro le montagne e proiettare una luce dorata sulle facciate in pietra.

Il cibo abruzzese è rustico e generoso. Trascorri una giornata in un agriturismo - molti offrono corsi di cucina dove puoi imparare a preparare la [pasta alla chitarra](#), la tipica pasta all'uovo della regione tagliata con uno strumento a corde. Formaggi locali come il pecorino e la scamorza si abbinano magnificamente a pane e vini rustici. I pasti spesso si protraggono per ore, con portate di salumi, carni arrosto e verdure di stagione. Non è solo mangiare; è un rito e una parte fondamentale di ciò che rende l'Abruzzo così radicato nella tradizione.

Per chi ama le rovine e i luoghi antichi, una visita ad Alba Fucens o all'anfiteatro romano di Teramo non deluderà. Questi siti archeologici si trovano tranquillamente nel paesaggio, lontano dalla folla, e consentono un'esplorazione pacifica. Nelle vicinanze, troverai tranquilli paesi con enoteche, laboratori di ceramica e gente del posto sempre pronta a chiacchierare. Il ritmo è più lento qui, ma infinitamente gratificante.

Mentre la tua settimana volge al termine, torna sulla costa o magari trascorri la tua ultima notte in una città termale come Caramanico Terme. Immersa nel Parco Nazionale della Majella, è rinomata per le sue acque curative e l'ambiente tranquillo. Un massaggio, un bagno minerale e una lenta passeggiata serale nell'aria profumata di pino offrono la conclusione perfetta a una settimana di ricca e rustica esplorazione.