

ZESTAW INFORMACJI DLA MEDIÓW



Zestaw informacji dla mediów

Streszczenie

1. Odkrywanie Abruzji.....	str. 3
2. Historia Abruzji.....	str. 5
3. Cztery prowincje Abruzji.....	str. 7
4. Od góry do dołu.....	str. 11
5. Abruzja: najbardziej zielony region w Europie.....	str. 14
6. Odkrywanie Abruzji.....	str. 17
7. Kuchnia Abruzji.....	str. 22
8. Wioski, pustelnie i zamki.....	str. 25
9. Interesujące fakty.....	str. 27
10. Departament Turystyki, Kultury i Krajobrazu Regionu Abruzji....	str. 30



Odkrywanie Abruzji

Abruzja jest regionem, który należy odkryć, szczególnie biorąc pod uwagę różnorodność **133 km linii brzegowej**, wzdłuż której naprzemiennie przeplatają się złote piaszczyste plaże i chłodne lasy sosnowe, klify, cyple i zatoczki pełne kamyków, tętniące życiem plaże i samotne plaże, gdzie można plażować w spokoju. Wybrzeże Abruzji oferuje to wszystko, i znacznie więcej, dzięki licznym plażom nagrodzonym prestiżowymi „Błękitnymi flagami”, sympatii i przysłowiowej gościnności mieszkańców oraz obecności licznych naturalnych przestrzeni i chronionych obszarów górskich, które zapewniły Abruzji tytuł „**Najbardziej zielonego regionu Europy**”.

Z plaż w krótkim czasie można przenieść się do pięknych rejonów położonych w głębi lądu, pełnych parków i rezerwatów, wiosek i zamków, pustelni i opactw, jezior i stanowisk archeologicznych, i uczestniczyć w licznych wydarzeniach rangi międzynarodowej, a także cieszyć się smakiem najwyższej jakości produktów żywnościowych i wina.

Według ankiety przeprowadzonej w 2017 r. na dużej próbie obiektów noclegowych i z analizy ponad 550 000 opinii osób na temat różnych aspektów ich pobytu w Abruzji wynika, że **86% turystów wyraziło pełną satysfakcję**, a **95% wyraziło pozytywne nastawienie do gościnności regionu**. Abruzja cieszy się zatem dużym uznaniem odwiedzających, podczas gdy zainteresowanie wakacjami pełnymi wrażeń rośnie, co oznacza, że biura podróży i podmioty publiczne muszą zaoferować szersze spektrum produktów, wychodząc naprzeciw nowym trendom, aby przyciągnąć uwagę młodych turystów, w tym millenialsów.



86% turystów, którzy odwiedzili Abruzję w 2017 r., stanowili Włosi, a 14% stanowili turyści zagraniczni. Kraje europejskie: **Niemcy, Wielka Brytania, Francja i Szwajcaria, znajdują się w pierwszej dziesiątce krajów pochodzenia turystów, a Stany Zjednoczone** zajmują piąte miejsce. Szczyt sezonu turystycznego w Abruzji ma miejsce w lecie, a zwłaszcza w sierpniu, kiedy odnotowywany jest napływ wielu rodzin, par i wizyt grupowych.

Celem Departamentu Turystyki, Kultury i Krajobrazu Regionu Abruzji jest wzmocnienie współpracy pomiędzy sektorem publicznym i prywatnym poprzez dialog i ciągłą wymianę pomysłów z lokalnymi biurami podróży w celu poprawy skuteczności podejmowanych działań i osiągnięcia celów rozwoju. Działania te będą się koncentrować na ośmiu różnych obszarach: planowanie, strategia, pozycjonowanie, internacjonalizacja, promocja i marketing, ekosystemy cyfrowe, wykorzystanie i analiza danych oraz pomiar wyników.



Historia Abruzji

Doskonałe połączenia komunikacyjne i szeroka oferta zakwaterowania

Historycznie nazwa Abruzja wywodzi się od nazwy hrabstwa Aprutium w Teramo, która z kolei pochodzi od nazwy nadanej starożytnym Praetutium, którzy zamieszkiwali ten obszar. W ciągu swojej historii Abruzja nigdy nie była zjednoczonym terytorium: w czasach starożytnych była podzielona na dużą liczbę grup plemion pasterskich pochodzenia samnitańskiego (m.in. Marsi, Vestini, Peligni, Marrucini, Frentani, Picentini, Aequi i Praetutii). Po upadku Rzymu na Zachodzie w VI wieku obszar wszedł w skład Księstwa Spoleto, a dopiero w 1233 roku wiele z obecnego terytorium zostało ponownie zjednoczone przez Fryderyka II Szwedzkiego w Obwód administracyjny (Justykariat)Abruzji, z Sulmoną jako stolicą.

Abruzja leży pomiędzy Morzem Adriatyckim a szczytami środkowych Apeninów. Można tu łatwo dojechać zarówno z północy, jak i południa, dzięki **doskonałym połączeniom transportowym krajowym i międzynarodowym**. W regionie znajdują się **dwa lotniska**: międzynarodowe lotnisko Abruzzo „Pasquale Liberi” w Pescarze i lotnisko L'Aquila-Preturo, położone pomiędzy L'Aquila i Preturo. Lotniska Fiumicino i Ciampino, obsługujące połączenia do i z Rzymu, znajdują się również w niewielkiej odległości.

Do regionu Abruzji można łatwo dojechać samochodem i motocyklem, **autostradą A1** łączącą Bolonię i Bari, **autostradą A24** łączącą Rzym, L'Aquilę i Teramo lub **autostradą A25** łączącą Rzym z Pescarą. Aby dojechać pociągiem, można skorzystać z **Kolei Adriatyckiej**, która łączy Abruzję z regionami nadmorskimi Adriatyku, lub **Kolei Rzym-Avezzano-Sulmona-Pescara**, która łączy region ze stolicą Włoch i Lazio.

Abruzja oferuje zakwaterowanie dla dużej liczby osób i na każdą kieszeń, od najbardziej znanych i luksusowych opcji po skromniejsze zakwaterowanie, oferowane w miejscach prowadzonych przez rodziny.



made in nature, made in Italy

Oferta zakwaterowania jest niezwykle zróżnicowana i obejmuje **hotele, gospodarstwa rolne, formułę B&B (czyli nocleg ze śniadaniem), wynajem pokoi, schroniska alpejskie i kempingi, oferując doskonałe usługi**, aby zaspokoić wszelkie oczekiwania gości.



Cztery prowincje Abruzji

Odkrywanie najpiękniejszych części regionu na północ, południe, wschód i zachód

Abruzja jest regionem o zwykłym statucie w południowych Włoszech, pomiędzy Adriatykiem a środkowymi Apeninami. Składa się z czterech prowincji: **Chieti, Pescara, Teramo i L'Aquila**.

L'Aquila, oprócz tego, że jest stolicą prowincji, od której pochodzi jej nazwa, jest również stolicą regionu.

Abruzja od wschodu zwrócona jest w stronę Morza Adriatyckiego i graniczy od północy z La Marche, od zachodu z Lazio, od południa z Molise.

CHIETI

Chieti to miasto liczące 50 770 mieszkańców, położone w **środkowo-wschodniej części Abruzji**, na wysokości 330 m n.p.m., na wzgórzu, które pełni funkcję działu wodnego między dorzeczem rzeki Aterno-Pescara a rzeką Alento. Miasto położone jest w strategicznej odległości od wybrzeża Adriatyku i gór Majella i Gran Sasso. Ma dwa główne obszary:

Chieti Alta, najstarsza część miasta i zabytkowe centrum, w którym znajduje się wiele ruin i budynków w różnych stylach, symbol wielu epok historycznych, których doświadczyła stolica Theatine; oraz **Chieti Scalo**, która jest bardziej nowoczesną i handlową częścią miasta, leżącą w dolinie na północ od wzgórza i rozciągającą się na prawy brzeg rzeki Aterno-Pescara, wzdłuż ścieżki starożytnej Via Tiburtina Valeria. **Uniwersytet Gabriele D'Annunzio**, z ośmioma wydziałami, znajduje się w pobliżu Pescary.

Nie przegap:

Chieti jest pełne atrakcji kulturalnych, a dzięki swoim niewielkim rozmiarom można je łatwo zwiedzić pieszo w zwykły dzień lub w weekend. Do zabytków warty odwiedzenia należą: amfiteatr, rzymskie świątynie, centralny Piazza Gian Battista Vico, Teatro Marrucino, katedra San Giustino (św. Justyna) oraz Narodowe Muzeum Archeologiczne Abruzji.



PESCARA

Prowincja Pescara została założona wraz z powstaniem miasta w 1927 roku. Liczy 119 936 mieszkańców i jest najmniejszą prowincją w regionie, ale o **najwyższej gęstości zaludnienia**. Znajduje się pomiędzy Morzem Adriatyckim na wschodzie, masywem Gran Sasso d'Italia na północnym zachodzie i masywem Majelli na południowym wschodzie oraz graniczy z prowincją Teramo na północy, L'Aquila na zachodzie i Chieti na południu.

Ma **przeważnie pagórkowaty i górzysty** krajobraz, przez który przepływa końcowy odcinek rzeki Aterno-Pescara i jej główne dopływy: Tirino, Orta, Lavino, Cigno i Nora.

Nie przegap:

Pescara, oprócz bycia jednym z najbardziej znanych nadmorskich miast Abruzji, kryje również mniej znane zabytkowe perełki: muzeum w miejscu narodzin Gabriele D'Annunzio i Pescara Vecchia, katedrę San Cetto i Cascella's Ship, Ponte del Mare (most Morski) i muzeum oraz słynne maszyny do połowu *trabocchi*. Ma bardzo dynamiczne i atrakcyjne centrum, w którym sklepy spożywcze i sklepy z praktycznymi artykułami do domu oraz firmy wnoszą wiele dynamizmu w obraz ulic przez cały dzień. Piękna i charakterystyczna marina rozciąga się wzdłuż południowej strony rzeki Pescara. Starożytne *trabocchi* oraz przedsiębiorstwa związane z rybołówstwem i morzem znajdujące się przy molo od strony północnej zostały przywrócone do swojej świetności poprzez szereg projektów obejmujących ich renowację i nadanie nowego oblicza. Warto zdecydowanie odwiedzić nowy **Ponte del Mare**, łączący dwa brzegi rzeki: wiotki i o nieliniowym kierunku most dla pieszych i rowerzystów został otwarty w 2009 roku. Rozciągając się na 466 metry (1529 stóp) pomiędzy przyczółkami i zawieszonym pomostem o rozpiętości 172 metrów (564 stóp), jest to najdłuższy most dla pieszych i rowerzystów we Włoszech i jeden z najdłuższych w Europie. Z mostu można podziwiać widok całego miasta i nie tylko, od Gran Sasso do morza.



TERAMO

Teramo jest gminą liczącą 54 436 mieszkańców i trzecią co do wielkości gminą w regionie pod względem ilości ludności. Znajduje się w północnej części regionu, w Val Tordino, **pagórkowatym obszarze u podnóża Gran Sasso**, na zboczach nachylonych w kierunku wybrzeża i jest pokryty bogatą roślinnością składającą się z winnych latorośli i drzew oliwnych.

Od północy Teramo graniczy z gminami Campli i Bellante, od wschodu z Canzano, od południa z Cermignano, Penna Sant'Andrea, Basciano i Montorio al Vomano, a od zachodu z Cortino i Torricella Sicura. **Naniezwykłe dziedzictwo artystyczne** miasta składa się z katedra Santa Maria Assunta, która wznosi się nad Piazza Orsini. Materiał do budowy katedry pochodzi z rozbiórki rzymskiego amfiteatru i teatru z I wieku.

Nie przegap:

Teramo jest idealnym miejscem dla miłośników sztuki, architektury i historii: najważniejszym i najcenniejszym zabytkiem jest katedra Santa Maria Assunta i San Berardo w stylu romańskim i gotyckim. W mieście znajdują się również pozostałości rzymskiego amfiteatru i teatru, a w dzielnicy Cona można zobaczyć pozostałości rzymskiej drogi i kilka grobowców. Teramo jest gospodarzem wielu inicjatyw artystycznych, w tym *Interferenze*, międzynarodowego festiwalu tańca miejskiego, który odbywa się na wielu ulicach miasta, oraz *Cineramnia*, corocznego festiwalu filmowego, na którym pięciu reżyserów otrzymuje pięć dni na nakręcenie krótkometrażowego filmu, a najlepszy z nich zostaje ogłoszony zwycięzcą.

L'AQUILA

L'Aquila, **stolica regionu Abruzji**, to miasto liczące 69 406 mieszkańców, położone w głębi lądu, na zboczach wzgórza po lewej stronie rzeki Aterno. Część miasta znajduje się wewnątrz **Parku Narodowego Gran Sasso i Monti della Laga** i leży na wysokości ponad 2000 metrów nad poziomem morza. L'Aquila zawsze była popularnym celem turystycznym, pełnym sztuki, ze wspaniałym starym miastem, pełnym zabytkowych budynków i wspaniałych widoków, otoczonym **pięknem przyrody i górskich wiosek**. Trzęsienie ziemi z 2009 r. spowodowało poważne szkody w tym dziedzictwie architektonicznym, a niektóre jego części są obecnie niedostępne. Obszar L'Aquila jest również



made in nature, made in Italy

bardzo ważnym ośrodkiem sportów zimowych, dzięki doskonałej infrastrukturze narciarskiej w Campo Imperatore, Campo Felice i Ovindoli, gdzie można łatwo dotrzeć z Rzymu i wybrzeża Adriatyku.

Nie przegap:

W mieście znajduje się **Castello dell'Aquila**, rezultat niezwykłych prac restauratorskich, które, oprócz możliwości zakwaterowania gości w dziewięciu pokojach w imponującej wieży, oferuje możliwość spróbowania typowych produktów Lunigiana w karczmie mieszczącej się w zabytkowej rezydencji i zapewnia przestrzeń na świeżym powietrzu oraz ogromne sale na wesela. Inne symbole miasta to **Fontanna z 99 Spoutami**, majestatyczny **Fort Hiszpański Forte Spagnolo** i **Piazza del Duomo**, gdzie odbywa się targ miejski. Warto odwiedzić także liczne bazyliki i kościoły.

Od góry do dołu

GÓRY

Od wiosny do wczesnej jesieni góry Abruzji, usiane małymi wioskami, są prawdziwą kopalnią skarbów przyrody. W regionie tym znajdują się **najwyższe góry Apeninów Środkowych: Gran Sasso i Majella**. Większość z tych obszarów jest chroniona przez wspaniałe parki i rezerwy przyrody. Można je zwiedzać dzięki licznym możliwościom uprawiania sportów, zwłaszcza w zimie.

W Abruzji znajduje się **21 ośrodków narciarskich** i **dziewięć największych ośrodków narciarskich w Apeninach**, z których najbardziej znane to: Roccaraso, Rivisondoli, Campo Felice i Ovindoli, legendarny ośrodek Gran Sasso di Campo Imperatore, Pescasseroli, Passolanciano, Majeletta, Campo di Giove i Prati di Tivo. Tutaj, dzięki majestatycznym masywom i 700 km tras zjazdowych, odpowiednich zarówno dla początkujących, jak i dla profesjonalistów, można uprawiać **narciarstwo alpejskie i biegowe** oraz korzystać z nowoczesnych i przyjaznych ośrodków narciarskich. Jest tuokoło 400 km tras zjazdowych dla narciarstwa alpejskiego, podzielonych pod względem trudności na 96 km niebieskich, 89 km czerwonych, 35 km czarnych i 13 km zielonych



made in nature, made in Italy

tras, oraz ponad 300 km tras biegowych. Pracuje tu również ponad 750 instruktorów narciarstwa, ambasadorów zimowej turystyki Abruzji, a turyści mają do dyspozycji siedem snowparków.

Inne propozycje spędzania wolnego czasu, o których warto pamiętać, to snowboarding, wspinaczka górską, rakiety śnieżne, snowtubing, psie zaprzęgi, snowkiting, wspinaczka, jibbing i jazda rowerach typu fat bike. Abruzja oferuje również możliwość jazdy na łyżwach na lodowiskach, wycieczek do parków i wycieczek z przewodnikiem po zabytkowych wioskach, zamkach i muzeach oraz niesamowitą **podróż historycznym pociągiem Transiberiana d'Italia**. Ta starożytna linia kolejowa w prowincji L'Aquila, oferująca niesamowite widoki, ma swą początkową stację w Sulmonie na wysokości 328 metrów, przechodzi przez Roccaraso i kończy swój bieg w Campo di Giove, w samym sercu Parku Narodowego Majella. Jest to kręta linia, przecinająca góry i wąwozy i gwarantująca spektakularną i ekscytującą podróż przez małe i duże osady, pełne historii i tradycji.

Lato jest doskonałą porą roku, aby zorganizować miły **piknik** w jednym z wielu dobrze wyposażonych obszarów Gran Sasso National Park, ciesząc się pięknem otaczającego krajobrazu naturalnego i spokojem dnia na świeżym powietrzu. Natomiast Prati di Tivo, w gminie Pietracamela, jest idealnym miejscem do **jazdy konnej lub turystyki pieszej**.

MORZE

Abruzja ma **133 kilometry linii brzegowej**, łączącej poszarpane skały i złote plaże, tętniące życiem plaże i zwirowe zatoki. W **18 nadmorskich kurortach** można uprawiać nawet **dziesięć sportów wodnych**, w tym: pływanie, spływy kajakowe, wędkarstwo, nurkowanie, windsurfing, żeglarstwo, kitesurfing, nurkowanie z rurką i wiosłowanie na stojąco lub cieszyć się czystą zabawą w dwóch parkach wodnych Abruzji, aquaparku Błękitna Fala w Tortoreto oraz Aqualand w Vasto.

Wzdłuż północnej części wybrzeża znajdują się miejsca znane jako perły „Costa Giardino” Abruzji, do których należą Martinsicuro, Alba Adriatica, Tortoreto, Giulianova, Roseto degli Abruzzi, Pineto i Silvi, z piaszczystymi plażami i dobrze wyposażonymi kurortami morskimi. Na odcinku wybrzeża pomiędzy Silvi i Pineto, otoczonym zaroślami porośniętymi piniami i sosnami alepskimi, znajduje się imponująca Wieża Cerrano, jedna z najstarszych przybrzeżnych wież Królestwa



made in nature, made in Italy

Neapolu, zbudowana w 1568 roku. Kiedyś służyła jako baszta obserwacyjna statków, a obecnie mieści się w niej Międzynarodowe Centrum Szkolenia Weterynaryjnego i Museo del Mare (Muzeum Morza).

Na południu, w prowincji Chieti, pomiędzy Ortoną a San Salvo, na wybrzeżu dominują klify i małe żwirowe zatoczki, idealne dla tych, którzy kochają nurkowanie i pluskanie się w czystych wodach Morza Adriatyckiego. Na tym obszarze znajduje się fascynujące **wybrzeże Trabocchi o długości 40 km (25 mil)**, które obejmuje dziewięć różnych gmin. *Trabocchi* to starożytne drewniane maszyny rybackie zawieszane nad morzem, nazywane przez słynnego włoskiego poetę Gabriele D'Annunzio „kolosalnymi pająkami”, które zainspirowały niektóre z jego dzieł. Dziś stały się one punktem odniesienia dla lokalnej kuchni, będąc siedzibą kilku restauracji, w których można delektować się typowymi smakami Abruzji. „Pająki” są idealnym miejscem do urządzania wesel i rocznic w naprawdę imponującym otoczeniu. Warto obejrzeć dwa cykle:

Promontorio Dannunziano w San Vito Chietino, jednej z najpiękniejszych części wybrzeża Abruzji, gdzie można podziwiać Trabocco Turchino i Trabocchi Coast;

Promontorio di Punta Aderci w Vasto, o wysokości 26 metrów, z widokiem na morze i w otoczeniu bujnego rezerwatu przyrody.

W 2018 r. **osiem kurortów** otrzymało od FEE **niebieskie flagi**, w tym Spiaggia del Sole (Słoneczna plaża) w **Tortoreto**, Główna Promenada w **Silvi**, promenada **Giulianova**, promenada **Roseto degli Abruzzi**, **Torre Cerrano** w **Pineto**, **Fossacesia**, Punta Penna i Vignola w **Vasto** oraz **San Salvo Marina**.

Wzdłuż północnego wybrzeża, od granicy z Le Marche w dół do Francavilla i Ortony, wybrzeże jest niskie i piaszczyste, a plaże szerokie z drobnym piaskiem, odpowiednie dla wszystkich zastosowań. Na niektórych odcinkach, za plażą, wciąż można zobaczyć typowe śródziemnomorskie zarośla, porośnięte zielonymi lasami sosnowymi. Południowe wybrzeże między Ortoną a Vasto jest skaliste i poszarpane, z szeregiem klifów, małych i większych zatoczek, otoczone żwirowymi plażami, z których można podziwiać szczególnie czystą wodę. Następnie pomiędzy Vasto a granicą z Molise plaże są znów szerokie i piaszczyste.



made in nature, made in Italy

Dzięki **ośmiu marinom**: Giulianova, Martinsicuro, Roseto, Pescara, Ortona, Vasto, Fossacesia i San Salvo, rozszanym wzdłuż całej linii brzegowej z północy na południe, miłośnicy żeglarstwa mają dostęp do dobrze wyposażonych miejsc cumowniczych i nowoczesnych udogodnień dla swoich jednostek, zwłaszcza w dużym porcie Giulianova i porcie rybackim Martinsicuro. Na południu znajdują się główne porty handlowe i turystyczne Ortona i Vasto, skąd łodzią można dojechać na Wyspy Tremiti. Na granicy z Molise znajduje się również nowo wybudowana i w pełni wyposażona San Salvo Marina.

Abruzja: najbardziej ekologiczny region w Europie

Najpiękniejsza przyroda: parki, flora i fauna

Abruzja może zostać uznana za „najbardziej zielony region w Europie” dzięki trzem parkom narodowym: **Parkowi narodowemu Abruzzi, Lacjum i Molise, Parkowi narodowemu Majella oraz Parkowi narodowemu Gran Sasso i Monti della Laga, Parkowi Narodowemu Sirente-Velino, obszarowi chronionemu Torre del Cerrano Marine Protected Area i 38 innym chronionym obszarom**. Stanowi to **36,3% łącznej powierzchni regionu**, co jest rekordem europejskim.

Ta nieskażona przyroda i dzikie krajobrazy regionu sięgają aż po morze, co sprawia, że zwiedzanie wybrzeża Abruzzi stanowi jeszcze bardziej ekscytujące doświadczenie. Te naturalne obszary, rozrzucone po grzbiecie Apeninów, wzgórzach w głębi lądu i 130 km linii brzegowej, chronią **ponad 75% gatunków zwierząt i roślin występujących na kontynencie europejskim**. Dzięki bogatej różnorodności siedlisk przyrodniczych Abruzja jest nadzwyczajnym laboratorium biologicznym w kontekście ochrony przyrody i ekosystemów, w którym znajduje się duża liczba zwierząt i roślin, które, niegdyś obecne w Apeninach, teraz jedynie w Abruzzi znajdują schronienie przed wyginięciem. Są to **kozice, wilk apeniński i niedźwiedź brunatny europejski (Ursus arctos marsicanus)**, trzy gatunki, które zawdzięczają swoje dalsze istnienie wyłącznie górcom Abruzzi. W szczególności **niedźwiedź europejski**, symbol Parku Narodowego Abruzzi, Lacjum i Molise, jest podgatunkiem o innym składzie genetycznym od niedźwiedzi alpejskich, występującym



tylkow środkowych Włoszech. W ramach monitoringu genetycznego oszacowano, że populacja tych niedźwiedzi w parku na okolicznych terenach wynosi około 50 sztuk.

Do gatunków, które nazywają Park Narodowy Majella swoim domem, należą: **orzeł, ryś i wydra**, natomiast Park Regionalny Sirente-Velino jest miejscem **sępapłowego**, gatunku niedawno odtworzonego. Abruzja wyróżnia się również ze względu na swoje populacje flory i fauny, obecnie częściej spotykane w północnej tundrze. Są wśród nich mornel, śnieżnik europejski i kosodrzewina, znane biologom jako „relikty polodowcowe”.

Założony w 1989 roku, **Park Regionalny Sirente-Velino** jest zdominowany przez góry **Velino i Sirente**, popularne wśród turystów. Te dwa wapienne masywy, w tym płaskowyż Rocche, Pezza i Prati del Sirente, charakteryzują się dużymi, kotlinowatymi zagłębieniami o wyrównanym dnie, ograniczonymi ze wszystkich stron wyraźnymi zboczami i skalistymi ścianami, wąwozami Celano i San Venanzio oraz jaskiniami Stiffe. Oprócz wilków i niedźwiedzi żyją tu również sarny, jelenie, jelenie, lisy, **dziki i majestatyczny orzeł przedni**.

Park Narodowy Abruzja, Lacjum i Molise, utworzony dekretem królewskim w 1923 r., jest najstarszy we Włoszech i posiada prawie wszystkie typowe cechy Apeninów Środkowych. Odwiedzany co roku przez ponad milion osób, obejmuje obszar **50 500 hektarów (125 000 akrów)**, a także część Molise i Lazio. Bioróżnorodność parku jest niezwykle bogata i obejmuje wspomnianego wilka apenińskiego i niedźwiedzia brunatnego europejskiego, prawdziwy symbol parku, jak również kozice, jelenie, borsuki, kuny, łasice, myszołowy, pustułki zwyczajne i sokoły wędrowne. Roślinność na najbardziej nasłonecznionych obszarach jest również bardzo zróżnicowana, zdominowana przez klony polne, graby, jesion mallowy, dęby omszone, dęby ostrolistne, śliwy i dzikie róże, natomiast na dużych wysokościach znajdują się tuteżne lasy porośnięte dębem (w tym dębem burgundzkim), jabłonie syberyjskie i stare lasy bukowe, które w ostatnim czasie zostały wpisane na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO.

Park Narodowy Majella, utworzony w 1995 r., obejmuje 39 gmin w prowincjach L'Aquila, Chieti i Pescara. Nieprzerwana obecność człowieka, potwierdzona przez **prehistoryczne ślady** pochodzące z okresu paleolitu, nadaje temu parkowi jego unikalną tożsamość – zarówno zachowuje



made in nature, made in Italy

przyrodę, jak i przechowuje ludzkie tradycje, jak pokazują napisy pasterzy i bandytów, obecność chałup budowanych bez zaprawy lub „tholos”, a także liczne pustelnie i miejsca kultu, ujawniające urok **Majelli**, która zawsze była **uważana za świętą górę**. Położenie geograficzne, wysokość nad poziomem morza i zmienny klimat sprawiają, że góra ta jest wyjątkowa i należy do najbardziej zróżnicowanych biologicznie miejsc w Europie. Zamieszкана przez wilki, niedźwiedzie, wydry, sarny europejskie i jelenie szlachetne, jest również miejscem występowania chronionych gatunków ptaków, takich jak puchacz zwyczajny i sokół wędrowny. **Lasy bukowe** pokrywają stoki o wysokości od 1000 do 1800 metrów, natomiast na grzbietach górskich rośnie **kosodrzewina górska**. W parku można odwiedzić miejsca o wielkim znaczeniu historycznym, takie jak starożytne Pacentro, łaźnie termalne Caramanico, Guardiagrele, z bogatymi zdobieniami, oraz wspaniałe centrum Pescocostanzo, zbudowane w czasach renesansu i baroku.

Park Narodowy Gran Sasso i Monti della Laga, założony również w 1995 r., jest jednym z największych parków we Włoszech. Obejmuje on również niewielką część Lazio i Le Marche. Jest to całkowicie górzysty obszar, o niemal alpejskim krajobrazie, składający się z masywu Gran Sasso d'Italia i Monti della Laga. W parku spotkać można około **2300 gatunków roślin**, tj. ponad jedną piątą flory występującej w całej Europie i ponad jedną trzecią flory występującej we Włoszech, w tym lasy bukowe na Laga i po stronie Teramo Gran Sasso, łąki w Campo Imperatore i na Voltigno oraz wspaniałe wysokogórskie rośliny kwiatowe. Park ten jest również przykładem, jak przyroda i ludzkość żyły obok siebie, czego dowodem są liczne wioski i zamki rozsiane po całym parku, w tym małe średniowieczne wioski pomiędzy lasami Lagi i pustelniami Montagna dei Fiori. Renesansowe centra Campli i Civitella del Tronto, z potężną twierdzą, są niezwykle, a ruiny Castel Manfrino – spektakularne.



Odkrywanie Abruzji

Formy spędzania wolnego czasu i miejsca, których nie wolno przegapić

Oto lista propozycji na pobyt w Abruzji, które z pewnością sprawią, że zakochasz się w tej pięknej krainie:

Odkryj krystalicznie czyste źródła Lavino

Chroniony **Parkdel Lavino** stanowi doskonałą oazę ucieczki od letnich upałów i okazję do docenienia piękna błękitnych wód źródłanych. Znajduje się w pobliżu Pescary, w gminie Scafa, i obejmuje obszar 40 hektarów (100 akrów). Nazwa wywodzi się od przeważającej w nim cechynatury: **wód siarczanowych rzeki Lavino**, które dzięki rozpuszczonym w wodzie siarczanom nadają jeziorom, potokom i źródłom parku **niebieski/turkusowy kolor**. W przeszłości woda ta była wykorzystywana do zasilania młyna Farnese, który do dziś można podziwiać, idąc wzdłuż Lavino. Lasy topolowe, wierzby białej i bzu czarnego pokrywają większość rezerwatu przyrody, z rozległymi powierzchniami porośniętymi żarnowcem miotlastym i głogiem oraz roślinami bagiennymi, takimi jak trzciny i szuwary w pobliżu wody. Bogata jest tu również fauna: zimorodki, pliszki górskie, pardwy szkockie, szczygły, i wierzbówki zwyczajne, a także jeże, lisy i kuny domowe. Przy wejściu do parku znajduje się teren wyposażony w urządzenia i sprzęt do zabawy dla dzieci oraz drewniane stoły, gdzie można zorganizować miły **piknik na świeżym powietrzu** w otoczeniu cudów natury Abruzji.

Poznaj „Mały Tybet z Abruzji”.

W prowincji L'Aquila, na wysokości prawie 1800 metrów, znajduje się **równina Campo Imperatore, największy płaskowyż we Włoszech**. Zwiedzając tak zwany **Mały Tybet**, czujesz się jak pionier odkrywający niezbadane terytorium, nową planetę, która oferuje barwną paletę ciepłych barw i **fotogeniczny, malowniczy krajobraz**. Ten płaskowyż pochodzenia lodowcowego był często wybierany jako oprawa reklam, teledysków i filmów, takich jak „*Pustynia Tatarów*”, „*Imię róży*”, „*Takie jest życie*” i serial „*Trójca*”. Do płaskowyżów można dojść pieszo, idąc z Assergi przez przełęcz Fossa di Paganica, ze średniowiecznej wioski Castel Del Monte przez



przełęcz Capo la Serra lub z Farindola przez Vado di Sole. Na obszarze tym są wyznaczone liczne **szlaki turystyczne**, które można pokonać pieszo, rowerem lub konno.

Wybrzeże Trabocchi w całej okazałości

W Abruzji odcinek wybrzeża Adriatyku w prowincji Chieti, który rozciąga się wzdłuż Adriatyckiej drogi krajowej nr16, jest znany w całych Włoszech jako **Trabocchi Coast**. Nazwa pochodzi od wielu *trabocchi*, maszyn rybackich zbudowanych na palach. Dziś liczne *trabocchi* na wybrzeżu zostały przebudowane i przekształcone w **doskonałe restauracje**, w których można delektować się romantycznymi kolacjami, będąc „zawieszonym nad morzem” o zachodzie słońca. Wzdłuż wybrzeża zbudowano część przyszłej Adriatyckiej trasy rowerowej, z odcinkiem w Abruzji, zwanym „**Rowerem na Wybrzeże**”, którego budowa dobiega końca. 131 km ścieżki rowerowej wzdłuż opuszczonej linii kolejowej Adriatyku i przez otwarte odcinki północnego wybrzeża zostanie ukończona do 2019 r., stanowiąc kolejną formę aktywnej turystyki na tym obszarze. Obecnie można jeździć na rowerze po niektórych odcinkach w pobliżu Ortony, Vasto i San Salvo, a następnie z Pescary do Martinsicuro.

Wskocz na pokład Transiberiana d'Italia

Istotnym doświadczeniem dla odwiedzających Abruzzo jest **podróż pociągiem** zabytkową linią kolejową Sulmona-Isernia, która przecina Apeniny Abruzji i Molise. Znana jako **Transiberiana d'Italia (włoska kolej transsyberyjska)** dzięki niesamowicie ośnieżonemu krajobrazowi, który można podziwiać w sezonie zimowym. Ta linia kolejowa przecina parki narodowe i rezerваты przyrody regionu w drodze do Campo di Giove znajdującego się w sercu Parku Narodowego Majella. W maju 2014 r. odcinek z Sulmony do Castel di Sangro został ponownie otwarty przez Fondazione FS Italiane jako kolej historyczna, co dało początek długoterminowemu projektowi ponownego uruchomienia starych pociągów we współpracy ze stowarzyszeniem kulturalnym Le Rotaie, które zarządza tym procesem.



Odwiedź pustelnię Celestyna w San Bartolomeo w Legio

Nie można powiedzieć, że naprawdę widziałeś Abruzzo bez doświadczenia najbardziej charakterystycznego aspektu jego kultury i środowiska: jego pustelni. Ich górzyste położenie pozwala ludziom pojednać się z ich wewnętrznym światem i odnaleźć pociechę oraz orzeźwienie w pokoju i energii modlitwy w tych świętych miejscach.

W Abruzzo jest około 100 pustelni, ale najbardziej spektakularna jest z pewnością **San Bartolomeo w Legio, jedna z pustelni Celestynów w rejonie Majelli**. Zbudowany przed 1000 r. n.e. i odrestaurowany w 1250 r. przez Celestyna V, budynek ten jest całkowicie pokryty skalistym grzbietem, co oznacza, że wtapia się w skałę. Do tego małego klasztoru wchodzi się przez Święte Schody, a na wewnętrznym ołtarzu można podziwiać drewnianą rzeźbę św. Bartłomieja i małą miskę, która zbiera wodę, którą wierni uważają za cudowną. Co roku, **25 sierpnia**, liczne **grupy pielgrzymów** przyjeżdżają tu, aby wziąć udział w procesji niosącej figurę świętego do kościoła w Roccamorice, gdzie jest ona wystawiona na widok publiczny do 9 września. Wierni kultywują również starożytny rytuał, polegający na kąpeli w rzece płynącej pod skalistym grzbietem i wykonywaniu różnych aktów pokuty.

Tajemnica wojownika z Capestrano

Narodowe Muzeum Archeologiczne Abruzzo (Villa Frigerj) posiada kluczowy eksponat sztuki włoskiej z czasów włoskich, odkryty przypadkowo w 1934 roku podczas orki ziemi we wsi Capestrano (prowincja L'Aquila). Jest to bardzo ważne dzieło, gdyż to jeden z niewielu przykładów sztuki z tego okresu historycznego, który zachował się do naszych czasów w doskonałym stanie. Trudno je rozszyfrować z różnych powodów: **wojownik z Capestrano** jest jednocześnie **dziełem realistycznym i fantastycznym**, dalekim od czysto redukcyjnej interpretacji estetycznej. Najbardziej uderzający jest jego ogromny rozmiar i niezwykle proporcje tego wykonanego z wapienia dzieła sztuki. Wiemy, że przedstawia on króla wojownika, ponieważ grawerunek na jednej z bocznych kolumn sugeruje imię człowieka: król Nevio Pompuledio. Napis w starym języku Osco-Umbrian było powodem wiele debat i teorii i, w rezultacie, nie ma jednego akceptowanego tłumaczenia ustnego. Niektórzy badacze uważają, że może to być pierwszy znaczący dowód etruskich wpływów artystycznych, ale



made in nature, made in Italy

dziwaczny kapelusz, który niejasno przypomina meksykańskie sombrero, jest zaskakujący, ponieważ nie ma dowodów na to, że podobne kapelusze można było spotkać w tamtych czasach.

Abruzja z lotu ptaka: najpiękniejsze wioski we Włoszech

Abruzja jest jednym z regionów z największą liczbą starożytnych historycznych wiosek, położonych na wzgórzach i na szczytach gór. Do najpiękniejszych należą **Civitella del Tronto** (prowincja Teramo), położona w dolinie rzeki, która wyznacza granicę z Le Marche, usadowiona na szczycie wzgórza z widokiem na masyw Gran Sasso. Przemierzając się na południe, można natknąć się na Pietracamela (prowincja Teramo) z kościołami i pobliskim ośrodkiem narciarskim Prati di Tivo. Po przeciwnej stronie znajduje się **Castelli** (prowincja Teramo), znana z produkcji ceramiki i majoliki oraz kościoła San Donato. Po południowej stronie Gran Sasso warto odwiedzić **Santo Stefano di Sessanio** (prowincja L'Aquila), najbardziej imponującą wioskę w Parku Narodowym Gran Sasso i Monti della Laga, zbudowany z białego wapienia. **Navelli** (prowincja L'Aquila) słynie z szafranu, a **Pettorano sul Gizio** i **Pacentro** (prowincja L'Aquila) to piękne średniowieczne wioski. W kierunku granicy z Molise, **Pescocostanzo** (prowincja L'Aquila) jest pełne historii i sztuki, podczas gdy **Caramanico Terme**, w prowincji Pescara, urzeka miękką i siarkową wodą zdrojową. Inne wioski uważane za jedne z najpiękniejszych we Włoszech to Abbateggio, Anversa degli Abruzzi, Bugnara, Campli, Città Sant'Angelo, Guardagrele, Introdacqua, Opi, Penne, Pretoro, Rocca San Giovanni, Scanno, Tagliacozzo i Villalago. Zwiedzanie tych starożytnych wiosek oznacza wejście w inny świat, w którym czas zdaje się stać w miejscu, gdzie można na nowo odkryć zapomniane przyjemności i być zaskoczonym kuchnią i tradycyjnymi produktami na każdym kroku.

La Giostra Cavalleresca – historyczna rekonstrukcja

Lato jest doskonałym okresem do odkrywania bogatego dziedzictwa historycznego i kulturowego Abruzji, a z wielu wydarzeń, które odbywają się w regionie, nie można przegapić historycznej rekonstrukcji – turnieju **Giostra Cavalleresca w Sulmonie**, w prowincji L'Aquila. Turniej konnej walki na kopie odbywa się przez dwa dni, w **ostatnią sobotę i niedzielę lipca**, a zawody poprzedzone są historycznymi procesjami, w których biorą udział setki



uczestników w bogatych i eleganckich renesansowych strojach, w otoczeniu osób niosących flagi, tancerzy, sokolników, kuszników i aktorów.

Ta historyczna inscenizacja sięga 1995 roku. Powstała dzięki ciężkiej pracy grupy obywateli z Sulmony, którzy chcieli **promować historię i tradycje Sulmony i regionu Abruzzji**. Nowoczesna wersja Giostra Cavalleresca obejmuje udział czterech *Sestieri* i trzech *Borghi*, na które miasto jest podzielone. Zespoły rywalizują indywidualnie na części placu przeznaczanej do tego celu. Zwycięzca otrzymuje nagrodę Palio, piękny obraz na płótnie, wykonany przez międzynarodowych artystów.

Zanurz się w zielonym dziedzictwie Abruzzji

Abruzzja jest znana jako najbardziej zielony region w Europie i zawiera **50% różnorodności biologicznej całego kontynentu**. Jedną trzecią regionu pokrywają parki narodowe Abruzzji, Lacjum i Molise, Park Narodowy Majella, Park Narodowy Gran Sasso i Monti della Laga oraz Park Regionalny Sirente-Velino, gdzie można zobaczyć wiele gatunków roślin i zwierząt, w tym niedźwiedzia brunatnego europejskiego, wilka apenińskiego, kozice i orła przedniego. Istnieje ponad **30 obszarów chronionych**, gdzie duża liczba zwierząt, niegdyś żyjących w Apeninach, obecnie znajduje swoje jedyne schronienie przed wyginięciem. W Abruzzji zostanie zbudowana **najdłuższa trasa rowerowa w Europie**, biegnąca na długości 130 km (81 mil) wzdłuż wybrzeża od Martinsicuro (prowincja Teramo) do San Salvo (prowincja Chieti) i obejmie główne nadmorskie miasta Abruzzji, w tym takie jak: Giulianova, Alba Adriatica, Tortoreto, Roseto degli Abruzzi, Pescara, Francavilla al Mare i Vasto. Jest to doskonała gratka dla sportowców i miłośników przebywania na świeżym powietrzu, którzy, jeżdżąc na rowerze, mogą podziwiać wybrzeże i niektóre części regionu położone w głębi regionu. Część tej ścieżki rowerowej jest użytkowana od 2013 r., ale **tor zostanie ukończony dopiero pod koniec 2019 r. lub na początku 2020 r.** Odcinki, którymi można dziś jeździć, to odcinki pomiędzy Alba Adriatica i Pescara, na Francavilla al Mare i wokół Ortony.

Perdonanza Celestiniana



made in nature, made in Italy

Perdonanza Celestiniana (Odpust Celestyna) jest wydarzeniem historycznym i religijnym, które ma miejsce każdego lata w L'Aquila **28 i 29 sierpnia**. Nazwa odpustu wywodzi się od bulli papieskiej, którą papież Celestyn V wydał w 1294 r., udzielając odpustu zupełnego wszystkim wyznawcom Chrystusa, którzy weszli do bazyliki Santa Maria di Collemaggio w dniu obchodów. Pierwszy raz odpust miał miejsce okazji **I Jubileuszu**, a w tym roku odbył się już po raz 724. Wydarzenie to ma niezwykle znaczenie nie tylko ze względu na jego aspekt duchowy, ale również społeczny i polityczny, ponieważ bulla została przekazana przez papieża miastu L'Aquila, które stało się jego kustoszem. Ten rytuał **stanowi przesłanie pokoju, solidarności i pojednania**, które zaowocowało kandydaturą do wpisania na listę niematerialnego dziedzictwa kulturowego ludzkości.

KuchniaAbruzji

Podróż kulinarna po specjach regionu: jedzeniu i winie

Jednym z najlepszych sposobów na odkrycie regionu jest poznanie jego kulinarnej doskonałości, począwszy od przysmaków z gospodarstw Abruzji po specjały z owoców morza. Abruzja jest również znana jako „Kraina żółtego złota”, ponieważ Płaskowyż Navelli, w prowincji L'Aquila, produkuje **najlepszy szafran na świecie**. Ten cenny składnik, który obecnie objęty jest ochroną DOP (Denominazione di Origine Protetta, oznaczenie potwierdzonego pochodzenia), przepełniający górskie krajobrazy Abruzji pięknymi kolorami z czerwonymi stygmatami, jest jednym z głównych składników kuchni regionu, wykorzystywanych do tworzenia smacznych potraw, takich jak makaron *Cannarozzetti*.

Jedną z najbardziej znanych i lubianych specjalności regionu są **arrosticini abruzyjskie**, szaszłyki jagnięce typowe dla Apeninów. Ich pochodzenie sięga wschodniego pasa Gran Sasso d'Italia, w prowincji Pescara. To pyszne danie mięsne jest związane z tradycją pasterską. Według legendy zostało wynalezione po raz pierwszy w latach trzydziestych XX wieku przez dwóch pasterzy z Abruzji, którzy pokroili jagnięcinę na małe kawałki, przykleili ją na drewnianym patyczku



i upiekłina ruszcie. Mięso jest składnikiem szeroko stosowanym w kuchni Abruzji do pierwszych dań, takich jak **spaghetti alla chitarra**, którym towarzyszą bogate sosy mięsne.

Kuchnia Abruzji ceni sobie świeże składniki pochodzenia lokalnego, co jest szczególnie widoczne w regionie Teramo, gdzie Święto Pracy (1 maja) obchodzone jest w formie sesji degustacyjnych **virtù teramane**. Jest to **treściwa zupa zrobiona z 50 świeżych składników i wszystkiego, co pozostało w spiżarni z sezonu zimowego**. Jest to starożytny posiłek „pojednawczy”, który oznacza zakończenie zimy i nadejście wiosny. Ten smaczny specjał – którego nazwa wywodzi się od „cnót” kucharzy z Teramo, którym udaje się połączyć typowe zimowe składniki z pierwszymi owocami wiosny w jednym daniu – wymaga dużo przygotowania. Składniki muszą być gotowane oddzielnie, a proces przygotowania rozpoczyna się 30 kwietnia, a kończy się rano 1 maja. Najpierw gotuje się fasolę, ciecierzycę i soczewicę, a wszystkie pozostałe składniki dodaje się jeden po drugim. Na koniec dodaje się zblanszowany makaron i *pallotynę* (klopsiki wołowe).

Abruzja jest również znana z rozpowszechnionej **produkcji sera i oleju**. W regionie tym produkowane są różne odmiany serów *pecorino*, *caciotta* i *mozzarella*, a zwłaszcza *caciocavallo abruzzese*, którego nazwa pochodzi od zwyczaju wiązania dwóch form nici rafii i wieszania ich, jakby na koniu, „okrakiem” na kiju w celu starzenia. Ten półtwardy, rozciągnięty ser jest obecnie szeroko rozpowszechniony w całym regionie, ale tradycyjnie produkowany jest w częściach prowincji L'Aquila i wykorzystywany na przykład do przyrządzania smacznych potraw z grilla lub pieczonych w piecu. W regionie tym znajduje się również ponad 50 000 hektarów drzew oliwnych (120 000 akrów): w prowincji Pescara znajduje się tak zwany „**złoty trójkąt**” Loreto Aprutino, Pianella i Moscufo, podczas gdy w Val Pescara produkuje się **oliwę DOP Aprutino-Pescarese**, otrzymywaną z trzech różnych odmian oliwek, która po raz pierwszy uzyskała europejską ochronę w 1996 r.

Prowincja Chieti odpowiada za około 65% produkcji oliwy z oliwek w regionie Abruzji, przy czym **DOP Colline Teatine** produkowany jest w podobszarach Frentana i Vastese, podczas gdy **DOP Pretuziano Colline Teramane** na wzgórzach wzdłuż wybrzeża, niemalże do Gran Sasso, z lokalnymi odmianami Tortiglione i Castiglione.



made in nature, made in Italy

Sulmona, w prowincji L'Aquila, znana jest na całym świecie z produkcji migdałów w polewie cukrowej. Mieści się tam najstarsza fabryka tego produktu cukierniczego na świecie. Te pyszne przysmaki są przygotowywane głównie z migdałów produkowanych w Valle Peligna, niektóre również z Sycylii, i zostały umieszczone we liście tradycyjnej włoskiej żywności prowadzonej przez włoskie Ministerstwo Rolnictwa, Żywności i Leśnictwa. Każdego lata w pięknej wiosce Sulmona gości również **Panarda**, która zaprasza 100 osób do skosztowania wspaniałych lokalnych specjałów kulinarnych w „monumentalnym” 24-daniowym bankiecie. Menu ściśle nawiązuje do tematu i zawiera najlepsze dania regionalne, takie jak gotowany bób z oliwą z oliwek, *agnello cacio e uova* (jagnięcina w sosie cytrynowym, jajecznym i serowym), *bollito misto* (gulasz z różnych mięs) oraz, na deser, *bocconotti*, tj. ciastka z nadzieniem kawowym i czekoladowym.

Abruzja jest również znana z **dobrego wina**. Lokalnego doskonałego marki doceniane są na całym świecie. Niedawno obchodzono 50. rocznicę powstania **Montepulciano d'Abruzzo**. Wino to, symbol Abruzji, stanowi ponad 80% wszystkich win DOC (Denominazione di Origine Controllata, chroniona nazwa pochodzenia) produkowanych w regionie. Rocznie butelkuje się tu 685 000 hektolitrów. To renomowane wino oferuje gamę głębokich, żywych kolorów i gęstych aromatów z charakterystycznymi nutami wiśni.

Dążąc do przywrócenia wartości żywności poprzez poszanowanie producentów, pracę w harmonii ze środowiskiem naturalnym i opierając się na starożytnej tradycyjnej wiedzy przekazywanej z pokolenia na pokolenie, międzynarodowe stowarzyszenie nonprofit **Slow Food uruchomiło 17 Prezydium w Abruzji**. Stowarzyszenie wspiera tradycyjne, produkowane na małą skalę produkty, których produkcja może zostać zaprzestana, **promując lokalny region** i chroniąc rodzime odmiany owoców i warzyw przed wyginięciem. Prezydium slow-food jest jednym z najbardziej znanych projektów skupiających małe grupy producentów serów, producentów warzyw i roślin strączkowych, producentów słodczy produkowanych według starych receptur oraz hodowców rodzimych zwierząt na wysokiej jakości mięso.



Wioski, pustelnie i zamki

Abruzja opowiedziana poprzez swoje bogate dziedzictwo artystyczne

Abruzja usiana jest **zamkami i fortecami**, od pasa nadmorskiego po wzgórza i tereny śródlądowe. Region szczyci się ogromną różnorodnością stylów i okresów architektonicznych, które w pewnym stopniu można pogrupować w zależności od geografii regionu.

Castelli (prowincja Teramo), położona na południowo-wschodnich stokach Gran Sasso d'Italia, jest wioską znaną ze swojej starożytnej ceramiki, podczas gdy **Castel del Monte** (prowincja L'Aquila), w Gran Sasso i Monti della Laga National Park, oferuje jeden z najbardziej zapierających dech w piersiach punktów widokowych na krajobraz Abruzji. Wzdłuż wybrzeża Trabocchi znajduje się wioska **Ortona** (prowincja Chieti), miasto starożytnego pochodzenia i pełne naturalnego piękna z widokiem na Adriatyk oraz **Rocca San Giovanni** (prowincja Chieti), która stoi na skalistym wzgórzu i szczyci się obecnością dwóch winnic produkujących wina Montepulciano d'Abruzzo i Trebbiano d'Abruzzo DOC. O zachodzie słońca wieś **Pacentro** (prowincja L'Aquila) staje się jeszcze bardziej magiczna, tworząc zaczarowaną, ponadczasową atmosferę, podczas gdy w **Roccascalegna** (prowincja Chieti) zamek wydaje się zawieszony pomiędzy niebem a ziemią.

Większość zabytków Abruzji znajduje się w głębi lądu, ponieważ strefa przybrzeżna, ze względu na jej bardziej eksponowane położenie, była trudna do obrony przed atakami morskimi. Kilka pozostałych śladów na wybrzeżu przedstawia jednak krajobraz z systemem **przybrzeżnych wież zbudowanych w celu ochrony przed piratami**, a te stanowią najbardziej wyraźny dowód na dziedzictwo przybrzeżne regionu. Z drugiej strony w górzystych i pagórkowatych obszarach znajdują się bardziej ufortyfikowane budynki wojskowe, szczególnie **wieże strażnicze**, które od czasów Longobardów do XII wieku były budowane wszędzie. Niektóre z nich pozostały odizolowane, natomiast inne stały się ośrodkami starożytnych osad Normanów i Aragonii. Inne budowle zostały zbudowane specjalnie do użytku mieszkalnego, z wyglądem gdzieś pomiędzy



made in nature, made in Italy

ufortyfikowanym pałacem a prawdziwym zamkiem. Świadczą one o historii i sile najważniejszych feudalnych rodzin w regionie, takich jak Orsini, Santucci i Piccolomini. W innych przypadkach, ufortyfikowane osady były wynikiem ekspansji od wczesnego średniowieczna terytorium Abruzji wielkich klasztorów benedyktyńskich Montecassino, San Vincenzo al Volturno i Farfa. Na przestrzeni wieków wiele z tych niezwykłych reliktyw przeszłości zostało utraconych, podczas gdy inne zostały nieodwracalnie zniszczone przez czas i klęski żywiołowe, a dziś **potęgowany otaczającym krajobrazem.**

W Abruzji można obserwować i fotografować liczne pustelnie rozsiane po całym regionie. Początkowo pustelnicy mieszkali w jaskiniach i schroniskach skalnych, które później stały się prawdziwymi obiektami wyposażonymi w wejście, kaplicę i część mieszkalną. Wiara ludzi i ekspansja wspólnot zakonnych doprowadziły do powstania pustelni, które stanowiły ważny etap pomiędzy pierwotnymi jaskiniami wykorzystywanymi do celów kultu religijnego, a samym kościołem. Przez wieki niewzruszone góry Abruzji były postrzegane jako doskonałe miejsce do medytacji i pustelni. W efekcie tego dziś w **całym regionie** znajduje się **sto pustelni**, z których każda ma magiczną i świętą atmosferę. Najbardziej znanym świętym pustelnikiem, który zamieszkiwał te miejsca, jest **Fra Pietro dal Morrone**, znany bardziej jako papież Celestyn V. Każdego roku podejmowane są liczne inicjatywy wspierające uznanie Abruzji Hermitages jako obiektów światowego dziedzictwa UNESCO.



Interesujące fakty *o Abruzji, o których nikt Ci jeszcze nie powiedział*

Abruzja to kraina z wieloma miejscami i tajemnicami do odkrycia. Oto kilka interesujących rzeczy, o których być może nie słyszałeś wcześniej.

Tajne laboratorium pod Gran Sasso

W Gran Sasso znajduje się małe podziemne miasteczko ukryte wewnątrz: tunel, który biegnie z jednej strony góry na drugą, skrywa wejście do **Narodowego Laboratorium Fizyki Jądrowej**. To niezwykle miejsce zostało założone w 1985 roku, a rozpoczęło działalność w 1987 roku, stając się jednym z największych i najważniejszych podziemnych ośrodków badawczych na świecie. Pracuje tu 750 naukowców prowadzących badania związane z pochodzeniem wszechświata i złożone eksperymenty, które wymagają miejsca odizolowanego od otaczającego środowiska: laboratoria są pokryte 1400 metrami skał, co znacznie ogranicza przepływ promieni kosmicznych, co czyni ją idealnym miejscem do badań w obszarze fizyki cząstek stałych.

Legendarna Maja

Maja była najpiękniejszą nimfą Pleiadesa, spośród siedmiu mitycznych córek Atlasa i Pleione. Legenda głosi, że uciekła ze środkowej Anatolii, aby uratować synarannego w walce. Po dotarciu do portu Ortona, w obawie przed pościgiem wrogów, schroniła się w jaskini w Gran Sasso i poświęciła się opiece nad swoim synem. Jej próby poszły na marne – chłopiec zmarł i został pochowany na jednym ze szczytów góry, znanym do dziś jako „Śpiący olbrzym”. Kobieta nie mogła odzyskać zdrowia po utracie syna i również zmarła. Jej krewni ozdobili ją ubraniami pokrytymi złotem, klejnotami i girlandami kwiatów i pochowali na majestatycznej górze przed Gran Sasso, która, od tego dnia, na jej cześć nosi nazwę Majella.

Pomnik w Vasto

Szeroki obszar plaży w Vasto, w prowincji Chieti, od 1979 roku zdobi **oryginalny brązowy pomnik** autorstwa rzeźbiarza Aldo D'Adamo z Orvieto. Artysta stworzył posąg kobiety o wysokości



3,6 metra, dedykowany kąpiącym się, niekwestionowanym gwiazdom nadmorskiego kurortu Vasto w lecie. Sylwetka pomnika przyciąga uwagę nawet najbardziej rozproszonych przechodniów, ponieważ nawet z daleka wygląda jak **dziewczyna z upiętymi włosami dopasowująca kostium kąpielowy** przed zanurzeniem się w krystalicznie czystej wodzie morskiej. Włoski pisarz Fernando D'Annunzio poświęciłżeźbienawet swój wiersz w dialekcie, *Lu munumuènde a la Bbagnânde*.

Najlepszy szafran na świecie

Płaskowyż Navelli w pobliżu miasta L'Aquila jest znany na całym świecie z produkcji najlepszego **szafran na świecie**. Szafran, znany również jako „czerwone złoto” ze względu na typowy kolor cebulek i wysoką cenę, zbierany jest głównie jesienią, od października do listopada. Cebulki zasiane na płaskowyżu L'Aquila mają idealne warunki klimatyczne i glebowe, a po złożonym procesie przetworzenia tworzą produkt o delikatnym smaku i wyjątkowej równowadze aromatów, które czynią go najbardziej poszukiwaną przyprawą wśród czołowych szefów kuchni.

Zielone złoto Abruzji

W Abruzji rośnie około dziewięciu milionów drzew oliwnych, które rodzą ponad 100 milionów kg oliwek, z których produkowane jest ponad 25 milionów kg oliwy z oliwek rocznie. Jest to piąty co do wielkości region produkujący oliwę we Włoszech. Znane są **trzy oleje PDO: Aprutino Pescarese**, produkowany w prowincji Pescara, **Colline Teatine** w prowincji Chieti i **Pretuziano delle Colline Teramane** wytwarzany w Teramo. Inne popularne odmiany to Leccino, szeroko rozpowszechniony w Abruzji, Gentile, produkowany w Chietino, Intosso, używany jako olej stołowy oraz tradycyjne odmiany, takie jak Nebbio, Cucco, Tortiglione, Castiglionesese, Carboncella i Monicella.

Ceramika Castelli

Miasto Castelli w prowincji Teramo znane jest z **wielowiekowej produkcji ceramiki**. Casa d'Arte Ceramica Simonetti zaprasza odwiedzających do swoich warsztatów, w których wyjaśniono różne etapy produkcji oraz tradycyjne technologie, takie jak tokarka na pedały i piec do wypalania drewna „*a respiro*” lub „breathing”. W dzielnicy Faiano znajduje się również warsztat ceramiczny Arte Antica. Poza centrum miasta znajduje się kościół San Donato, określony przez pisarza Carlo



made in nature, made in Italy

Levi jako „**Kaplica Sykstyńska Majoliki**” z uwagi na piękny sufit wykonany w całości z majoliki, składający się z ponad 800 cegieł ozdobionych kolorowymi geometrycznymi wzorami.

Castelli stało się jednym z głównych ośrodków produkcji ceramiki dzięki naturalnym cechom okolicznych kamieniołomów do wydobycia gliny, złóż krzemionki, lasów bukowych, wykorzystywanych do pozyskiwania drewna i budowy dróg wodnych. Impulsem do rozwoju produkcji była również obecność benedyktyńskich mnichów, którzy osiedlili się u stóp Gran Sasso. Miłośnicy tej formy sztuki mogą odwiedzić tymczasowy dom **Muzeum Ceramiki**, założony po trzęsieniu ziemi w 2009 r. w dawnej fabryce De Angelis.

Śladami D'Annunzio

W Abruzji można podążać naprawdę wyjątkową drogą, która przypomina różne etapy życia prywatnego i artystycznego pisarza **Gabriele D'Annunzio**. W Pescarze, rodzinnym mieście poety, można odwiedzić **jego miejsce urodzenia**, obecnie muzeum, które zachowuje swój pierwotny XIX-wieczny charakter, z dużymi dekoracjami ściennymi i eleganckim wyposażeniem z epoki. W Palazzo del Governo znajduje się płótno zatytułowane *Córka Iorio* Francesco Michetti, z którego D'Annunzio czerpał inspirację do napisania sztuki o tym samym tytule. Kierując się do Francavilla, przez Pineta Dannunziana, nazwaną imieniem autora, dociera się do klasztoru Michetti, gdzie D'Annunzio schronił się, by napisać swoją największą powieść, *Pleasure*. W San Vito Chietino mieści się **Eremo Dannunziano**, mała wiejskiej willa z widokiem na morze, która była „miłosnym gniazdem” pisarza i jego ukochanej Barbary Leoni i która zainspirowała wydarzenia z powieści *Triumf śmierci*.



Departament Turystyki, Kultury i Krajobrazu Regionu Abruzji

Departament Turystyki, Kultury i Krajobrazu Regionu Abruzji zajmuje się następującymi obszarami: zarządzanie i promocja usług związanych z planowaniem, innowacyjnością i konkurencyjnością; usługi w zakresie polityki turystycznej, wsparcie dla terenów nadmorskich i przedsiębiorstw będących własnością publiczną; usługi związane z dziedzictwem kulturowym, administracją regionalną, dziedzictwem przyrodniczym, obszarami chronionymi i krajobrazowymi, a także usługami w obszarze sportu i emigracji.

Kierownik: **Francesco Di Filippo**

ADRES: C.so Vittorio Emanuele II, 301 - 65122 Pescara

TELEFON: 085 42 900 212

EMAIL: dph@regione.abruzzo.it