

In breve

Tipologia	Alta montagna, itinerario fisico e panoramico
Difficoltà	Medio-Impegnativa (Classificazione: EE - Escursionista Esperto)
Ideale per	Escursionisti allenati che cercano dislivelli importanti e natura incontaminata
Carattere	Selvaggio, autentico, impegnativo
Paesaggio	Faggete → Pascoli d'alta quota → Ambienti rupestri e Carsici
Panorami	Vasti orizzonti, vista sulla catena
Distanza (A/R)	Circa 11-11,5 km
Dislivello	Circa 900 – 940 m
Quota Max	1788 m (Lago della Duchessa)
Fatica	Alta, salita continua e ripida discesa
Affollamento	Medio-basso (variabile in base al periodo)
Valore distintivo	Lago glaciale, Riserva Naturale, ricchezza faunistica e floristica

Distanza da Il Timo: Circa 15 minuti. Facilmente raggiungibile (zona Cartore)

Ambiente: Lago glaciale d'alta quota, riserva carsica e selvaggia. Introduzione – Uno specchio d'acqua tra leggenda e natura

Il Lago della Duchessa è uno dei luoghi più affascinanti e selvaggi dell'Appennino Centrale, incastonato nel cuore della Riserva Naturale Regionale Montagne della Duchessa, tra i Monti del Cicolano.

A differenza di molte mete più turistiche, questo trekking offre un'esperienza intensa e autentica, con un dislivello impegnativo che conduce a un magnifico specchio d'acqua di origine glaciale a 1788 metri di altitudine.

Il lago, noto per la sua forma suggestiva (che dall'alto appare a forma di otto, risultato di due doline carsiche), è alimentato unicamente dalle precipitazioni e dallo scioglimento delle nevi, motivo per cui il suo livello può variare notevolmente a seconda della stagione.

L'itinerario più classico e appagante parte dal borgo di Cartore e risale la ripida Val di Fua.

Agriturismo il Timo

info e prenotazioni



WhatsApp: +39.0863.1931001

Email: info@iltimo.it

Web: iltimo.it



LAGO della Duchessa

Sentiero: Verso il Vallone della Fua (1788 m)





Riserva Naturale Montagne della Duchessa

L'escursione al Lago della Duchessa è considerata "Medio-Impegnativa" (EE) e richiede un buon allenamento. È un itinerario che premia la progressione, offrendo una connessione profonda con una natura "selvaggia, libera e fuori dagli schemi". Il luogo è ideale per chi ama affrontare buoni dislivelli e cerca un senso di solitudine e immersione totale, lontano dai sentieri super affollati.

Cenni Storici

L'area fa parte del territorio dei Monti del Cicolano e, come molte aree appenniniche, è stata teatro di transumanze e passaggio di pastori, come evidenziato dalla consuetudine dell'alpeggio estivo. Proprio nei pressi del lago, una volta lasciato alle spalle il bosco, sorge una località costellata di antichi casali chiamata "Le Caparnie", un tempo adibite all'attività di pastorizia in quota: in una di queste baite sopravvive l'alpeggio del pastore Americo, ultimo baluardo del Lago.

In alta stagione si ha la possibilità di incontrarlo insieme al suo gregge e farsi raccontare infinità di storie e aneddoti su questa magnifica landa.

Il Paesaggio

Il percorso classico (Sentiero 2B) inizia dal piccolo borgo di Cartore (944m) e si sviluppa risalendo la ripida Valle della Fua. Inizialmente si attraversa un fitto sottobosco e faggete, per poi aprirsi gradualmente in pascoli d'altitudine.

Il tratto finale è più severo e roccioso, rivelando l'ambiente carsico che ha plasmato il lago. Raggiunta la conca del lago a 1788 metri, si gode di una sosta impagabile in un contesto di solenne isolamento, circondato dalle vette calcaree.

Spesso è possibile vedere il lago ancora ghiacciato in tarda primavera, e in autunno le faggete regalano magnifici colori. Aspetti Naturalistici e Faunistici.

Il trekking al Lago della Duchessa è un'escursione fisica e mentalmente rigenerante.

La Riserva Naturale Montagne della Duchessa è un vero e proprio scrigno di biodiversità.

Flora: La zona è rinomata per le sue fioriture, in particolare di orchidee, Narciso dei Poeti, Genziane e Primule nelle praterie d'alta quota. È stata descritta in quest'area una specie endemica, l'Aglio della Duchessa, che non si trova in nessun altro luogo al mondo.

Fauna: La Riserva è un corridoio vitale e un habitat per molte specie. È possibile avvistare Cervi, Caprioli, Volpi e rapaci come l'Aquila Reale e il Grifone, un grande avvoltoio con un'apertura alare che può raggiungere i tre metri. L'area è inoltre monitorata per la presenza di segni dell'Orso Bruno Marsicano e del Lupo.