



S. DEMETRIO NE' VESTINI

Meraviglie d'Abruzzo



**COOPERATIVA SOCIALE
DI TIPO B - ONLUS
SENZA BARRIERE**

Tel/Fax 0863 416142
Cell. 333 4969511
Via Trara, 86
67051 Avezzano (AQ)
email: coopsenzabarriere@libero.it
P.I. 01682360662

LAGO SIMIZZO

Provincia dell'Aquila

GROTTE DI STIFFE

Via Del Mulino Stiffe, 2, Stiffe

San Demetrio ne' Vestini
Provincia dell'Aquila, 67028
Abruzzo, Italia



S. Demetrio ne' Vestini



Il Progetto "Meraviglie d'Abruzzo", Prot. Progetto CA0000065, CUP C33J17000010008 - Progetto decreto MISE 14.10.15 e circolare MISE num 37360del 24/04/16 misura II, nasce in risposta ad un bando indetto dal Ministero dello Sviluppo Economico che, con proprio Decreto del 14.10.2015 e ss.mm.ii., ha introdotto misure finalizzate alla concessione di agevolazioni per la realizzazione di attività imprenditoriali e progetti promozionali volti, attraverso la valorizzazione del patrimonio naturale, storico e culturale, al rafforzamento dell'attrattività e dell'offerta turistica del territorio del cratere sismico aquilano.

S. DEMETRIO NE' VESTINI

LAGO SINIZZO (1)

Il lago Sinizzo è un piccolo lago all'interno del territorio del comune di San Demetrio ne' Vestini, è raggiungibile a piedi dal centro abitato grazie al percorso della Precia. È una meta frequente di villeggianti aquilani e turisti nei week-end grazie all'ambiente ameno circondato da rive erbose, boschi e salici. Il lago, di origine carsica e forma circolare, con diametro di circa 120 m e profondità massima di 10 m, è alimentato da due sorgenti di acqua potabile.

GROTTE DI STIFFE (2)

Le grotte di Stiffe rappresentano uno dei fenomeni carsici più conosciuti dell'Italia centrale. Il complesso venne utilizzato sin dall'età del bronzo anche se al suo interno sono stati rinvenuti resti archeologici risalenti a Neolitico ed Eneolitico. Il percorso turistico è stato portato, dopo vari interventi, sino alla lunghezza di circa 700 metri, mentre l'estensione della parte di cavità esplorata supera il chilometro.

Il terremoto del 2009 ha portato ad una chiusura delle grotte per motivi di sicurezza, per poi essere riaperto al pubblico nel 2011.

PERCORSI NATURALISTICI

La zona è ricca di percorsi naturalistici che ripercorrono cultura e tradizioni popolari e religiose come: La via crucis da cui prende il nome il monte in cui si sviluppa la processione. Il percorso delle vasche del lino e della canapa in cui venivano messi a macerare i tessuti. Il percorso della Precia, che dal paese porta fino al lago Sinizzo. Il percorso di Fonteavignone e di Fossa/Campana e il percorso dei tratturi.



LAKE SINIZZO (1)

The lake Sinizzo, a small lake within the territory of the municipality of San Demetrio ne' Vestini, is accessible on foot from the town thanks to the path of Precia. It is a frequent destination for holidaymakers from L'Aquila and tourists on weekends thanks to the pleasant environment surrounded by grassy banks, woods and willows. The lake, of karst origin and circular shape, with a diameter of about 120 m and a maximum depth of 10 m, is fed by two sources of drinking water.



(1) LAGO SINIZZO



(2) GROTTA DI STIFFE

STIFFE CAVES (2)

Stiffe caves are one of the most famous karst phenomena in central Italy. The complex was used since the Bronze Age even if inside it were found archaeological remains dating back to Neolithic and Eneolithic ages. The touristic route, after various interventions, has been extended up to the length of about 700 meters, while the extension of the explored cavity part exceeds the kilometer. The earthquake of 2009 led to a closure of the caves for security reasons; it was reopened to the public in 2011.

NATURALISTIC PATHS

The area is rich of naturalistic paths with evident signs of culture, popular and religious traditions, such as: Via crucis that gives the name to the mountain where the procession takes places. The path of the flax and hemp tanks in which the tissues were placed to be bated. The path of Precia, which leads from the village to Lake Sinizzo. The path of Fonteavignone and Fossa/Campana. The path of the cattle-tracks.



DER SINIZZO SEE (1)

Der Sinizzo See ist ein kleiner See im Gemeindegebiet von San Demetrio ne' Vestini, welcher zu Fuß von der Stadt aus über den Percorso della Precia erreicht werden kann. Am Wochenende ist es ein häufiges Ziel für Urlauber aus L'Aquila und Touristen, dank der entzückenden Landschaft, umgeben von Wiesen, Wäldern und Weiden. Der See karstigen Ursprungs mit einem Durchmesser von ca. 120 m und einer maximalen Tiefe von 10 m wird von zwei Trinkwasserquellen gespeist.

HÖHLEN VON STIFFE (2)

Die Höhlen von Stiffe sind eines der bekanntesten Karstphänomene in Mittelitalien. Der Komplex wurde seit der Bronzezeit genutzt, auch wenn im Inneren archäologische Funde aus dem Neolithikum und Eneolithikum entdeckt wurden. Die touristische Route erreicht nach verschiedenen Eingriffen etwa 700 m Länge, während sich der untersuchte Teil der Höhle über mehr als einen Kilometer erstreckt. 2009 führte das Erdbeben zur Schließung der Höhlen aus Sicherheitsgründen, bevor sie 2011 wieder der Öffentlichkeit zugänglich gemacht wurden.

NATURLEHRPFADE

Das Gebiet ist reich an Naturlehrpfaden, auf den Spuren von Kultur und volkstümlichen, sowie religiösen Traditionen: der Kreuzweg, nach dem der Berg benannt ist, auf dem die Prozession stattfindet; den Weg der Flachs- und Hanfkübel, in welche die Stoffe zur Aufweichung gelegt wurden; der Percorso della Precia, die Route, die vom Dorf zum Sinizzo See führt; die Routen von Fonteavignone und Fossa/Campana und die Führung über die „tratturi“, die traditionellen, landwirtschaftlichen Trampelpfade.