

# Rete Ciclabile dei Trabocchi

## Trabocchi Cycling Network



**300+ KM**  
**15 PERCORSI/ROUTES**

Dalla Costa dei Trabocchi verso l'entroterra con itinerari di diversa intensità.

From the Trabocchi Coast to the hinterland through itineraries of different cycling levels and difficulty.

### LEGENDA / LEGEND

- 0 - Percorso Zero-Ciclovia Adriatica da Francavilla al Mare a San Salvo Marina - 66km
- 1A - Colline e Vigneti - tratto Francavilla al mare - Lanciano - 47km
- 1B - Colline e Vigneti - tratto Lanciano - Scerni - 33km
- 1C - Colline e Vigneti - tratto Scerni - Stazione di Vasto San Salvo - 35km
- 2 - Valle del Foro - 7km
- 3 - Via dei Mulini - 17km
- 4 - Cammino di San Tommaso - 24km
- 5 - Torrente Feltrino - 13km
- 6 - Crinale frentano - 12km
- 6B - Marina di Fossacesia - Rocca San Giovanni - 9km
- 7 - Fiume Sangro - 4km
- 7B - Punta Le Morge - Cimitero Inglese - 7km
- 8 - Marina di Casalbordino - Casalbordino - 11km
- 9 - Valle del Sinello - 16km
- 10 - Torrente Lebba - 20km (temporaneamente chiuso)

Ciclovia Adriatica / Adriatic Cycle Route  
Stazione ferroviaria / Train station



Attività finanziata L.R. 10/2020, art. 23, c. 4.  
"Via Verde Costa dei Trabocchi" "Incentivi per la realizzazione di percorsi cicloturistici nella provincia di Chieti"

**INFO TURISTICHE**  
Tourist info



**SCARICA TRACCIATO**  
Download your track



# Rete Ciclabile dei Trabocchi

The Trabocchi Cycling Network well explained!

**SPIEGATA BENE!**

Una Rete di strade secondarie a basso impatto di traffico veicolare, percorsi interpoderali, asfalto nonché brecciato, strada bianca e terra, aste fluviali, colline e vigneti, riserve naturali, città d'arte. Per andare alla scoperta del territorio in tutte le stagioni: è la Rete Ciclabile dei Trabocchi, più di 300 Km da percorrere in bicicletta, per un progetto in continua evoluzione. Per pedalare fra la Via Verde della Costa dei Trabocchi e l'entroterra, grazie al sistema di anelli pensato per i cicloturisti. Con, inoltre, ben 9 stazioni ferroviarie per l'intermodalità bici+treno.

**PERCORSO ZERO-CICLOVIA ADRIATICA:** pedalata lungo tutta la costa che ingloba i 42 Km della Via Verde della Costa dei Trabocchi, accompagnati dalle iconiche strutture in legno un tempo usate per la pesca.

**AREA NORD:** oltre la statale, per chi va in bici, c'è di più. E quindi spiagge di dune, vigneti e uliveti, tracce di antichi mulini. E, ancora, l'eco di San Tommaso.

**AREA CENTRO:** un dialogo fra la costa e i crinali, il percorso che segue un torrente, borghi, vista campagna e mare, città d'arte e gioielli architettonici.

**AREA SUD:** si va tra interpoderali che attraversano campagne accoglienti, panorami e vallate, montagne in lontananza, spiagge dove fiorisce la Camomilla di mare.

**COLLINE E VIGNETI:** sono le tracce parallele al mare. Sotto il blu, qui sopra tutto il verde possibile, percorsi da fare come andata e ritorno o meglio ancora come raccordo con gli altri della Rete, come anelli.

SCOPRI TUTTI GLI ITINERARI DA FARE IN GIORNATA O IN PIU GIORNI



CHOOSE AMONG ROUTES OF ONE OR MORE DAYS

A network of secondary routes with low impact on vehicular traffic, inter farms routes, asphalt and gravel, riversides, hills, vineyards, natural reserves and art cities to discover the territory in every season. It is the Rete Ciclabile dei Trabocchi (Trabocchi Cycling Network), more than 300 km to travel by bicycle between the Via Verde and the hinterland, thanks to the rings designed for cycle tourists and 9 railway stations where you can get on the trains with your bike.

**ROUTE 0-ADRIATIC CYCLE ROUTE:** a ride along the coast which includes the 42 km of Via Verde cycling path surrounded by the Trabocchi, the ancient wooden structures used for the fishing activities.

**NORTH AREA:** beyond the highway there is more for the cycling tourist to discover: beaches, dunes, vineyards and olive groves, ancient mills and yet, the St. Thomas walk's echo in the landscape.

**CENTRE AREA:** a dialogue between the coast and the hills unfolds along a route that follows rivers, countryside views, art cities and architectural jewels.

**SOUTH AREA:** between farm roads and welcoming countryside, mountains in the distance and beaches blooming with sea chamomile.

**HILLS AND VINEYARDS:** these are the routes that run parallel to the sea. Hilly landscapes, the blue below and the green above. These routes can be taken as a return trip or better yet as a connection with other routes of the Network, like track loops.

## ALLA SCOPERTA DEL TERRITORIO

Consigli e idee per la tua estate sulla Costa dei Trabocchi

Tips and ideas to enjoy your summer on the Trabocchi Coast

[destinazionecostadeitrabocchi.it](http://destinazionecostadeitrabocchi.it)



PIANIFICA IL TUO VIAGGIO!  
Plan your trip!



*Greetings from  
Costa dei Trabocchi*

## COLLINE E VIGNETI HILLS AND VINEYARDS

Il paesaggio collinare e il disegno del tracciato sui crinali regalano viste panoramiche verso il mare. I frequenti tratti di salita e discesa seguono la morfologia del territorio, con pendenze anche significative.

Panoramic views towards the sea offered by the hilly landscape and the design of the route on the ridges. The frequent uphill and downhill stretches follow the morphology of the area, sometimes with significant slopes.

### ITINERARIO 1A / ROUTE 1A

Percorso in direzione mare-monti, parte dalla stazione Fs di Francavilla al Mare, passa per Miglianico, Canosa Sannita, Arielli (riconosciute come Città del Vino) e Poggiofiorito, fino ad arrivare a Lanciano.

A route from sea to mountains, from Francavilla train station through Miglianico, Canosa Sannita, Arielli (known as the City of Wine), Poggiofiorito and up to Lanciano.

**PUNTO DI PARTENZA / START POINT:** Stazione FS Francavilla al Mare. Francavilla train station

**PUNTO DI ARRIVO / ARRIVAL POINT:** Lanciano



**SUPERFICI / SURFACES:** 14.8 Km di lastricato, 1.06 Km non asfaltato, 33.5 Km asfaltato, 519 m sconosciuto, sterrato compatto 599 m. 14.8 km paved, 1.06 km unpaved, 33.5 km asphalt, 519 m unknown, 599 m compact dirt road.

### DUE LUOGHI DA NON PERDERE / TWO MUST-SEE PLACES



**CANOSA SANNITA**  
L'origine del paese - noto in passato per la produzione di macine da mulino - è legata ai Bizantini. Interessanti le grotte utilizzate dai briganti. In ancient times the town was famous for its millstones production, its Byzantine heritage and its fascinating caves used by bandits.



**LANCIANO**  
Da sempre città di incontri e fiere. Con edifici religiosi, monumentali, residenze delle grandi famiglie di mercanti e della nobiltà feudale. A city that has been a hub for merchants, fair, noble residences, and religious buildings for centuries.

### ITINERARIO 1B / ROUTE 1B

In direzione nord-sud, da Lanciano passa per le campagne di Mozzagrogna e Paglieta, fino al paese di Torino di Sangro, con arrivo a Scerni.

From north to south through the countryside of Mozzagrogna and Paglieta up to Torino di Sangro and Scerni.

**PUNTO DI PARTENZA / START POINT:** Lanciano

**PUNTO DI ARRIVO / ARRIVAL POINT:** Scerni



**SUPERFICI / SURFACES:** 11.7 Km di lastricato, 7.97 Km non asfaltato, 16.7 Km asfaltato, 1.56 Km sconosciuto. 11.7 Km paved, 7.97 Km unpaved, 16.7 Km asphalt, 1.56 km unknown.

### QUATTRO LUOGHI DA NON PERDERE / FOUR MUST-SEE PLACES



**MOZZAGROGNA**  
Il paese è su uno sperone sulla bassa Valle del Sangro. Scendendo, si pedala verso il Castello di Septe, di epoca longobarda, oggi albergo-ristorante.

Nestled within a spur in the southern Sangro Valley, the village offers picturesque view and historical attractions. Cycling downhill, you'll encounter the Castle of Septe, from the Longobard-era, now transformed into a hotel-restaurant.



**LECCETA DI TORINO DI SANGRO**  
Luogo senza tempo, è esempio di bosco originario. Nella parte alta c'è il cimitero britannico dedicato ai caduti inglesi durante la II Guerra mondiale.

A timeless place, it is an example of an original forest. In the upper part there is the British cemetery dedicated to the English soldiers fallen during World War II.



**VILLA MARCANTONIO, MOZZAGROGNA**  
La struttura, progettata dall'architetto Gino Coppedè, spicca a ridosso del centro storico. Si presenta con un'eclettica reinterpretazione di stili.

A masterpiece of eclectic architecture, Villa Marcantonio was designed by architect Gino Coppedè and stands proudly in the historic centre. Its intricate blend of styles creates an enchanting ambience.



**LIDO LE MORGE**  
Sulla costa c'è la bella foce del fiume Sangro, si passa su un ex ponte ferroviario. Sul mare, la spiaggia con un'area autorizzata per naturalisti.

Along the coast you'll find the mouth of the Sangro River, where a former railway bridge now serves a pedestrian crossing. The beach, also a designated naturist area, offers a tranquil seaside retreat.

### ITINERARIO 1C / ROUTE 1C

Il percorso 1C prevede un tragitto di 35 km, con partenza dalla stazione Fs di Vasto San Salvo fino a raggiungere il borgo di Scerni, dal quale si può proseguire lungo la via delle Colline e Vigneti (percorso 1B) oppure attraversare l'entroterra per ricollegarsi alla Via Verde della Costa dei Trabocchi tramite il percorso 9 oppure 10.

A 35 km journey, starting from Vasto - San Salvo railway station up to the village of Scerni, from which you can continue along the Hills and Vineyards route (1B) or you can cross the hinterland to reconnect to the Via Verde on the Trabocchi Coast via route 9 or 10.

**PUNTO DI PARTENZA / START POINT:** Stazione FS Vasto/San Salvo. Vasto/San Salvo railway station

**PUNTO DI ARRIVO / ARRIVAL POINT:** Scerni



**SUPERFICI / SURFACES:** 4.88 Km lastricato, 2.29 Km non asfaltato, 29.1 Km asfaltato, 418 m sconosciuto. 4.88 km paved, 2.29 km unpaved, 29.1 km asphalt, 418 m unknown.

### QUATTRO LUOGHI DA NON PERDERE / FOUR MUST-SEE PLACES



**PUNTA ADERCI**  
Riserva naturale con promontorio dal quale la vista spazia dal mare fino ai massicci della Maiella e del Gran Sasso. E sotto c'è un iconico trabocco.

A natural reserve with a promontory that musts into the Adriatic sea, offering breathtaking views of the Maiella and Gran Sasso mountains. It's also home to an iconic Trabocco.



**BOSCO DI DON VENANZIO**  
Uno degli ultimi lembi di bosco planiziale della costa adriatica, maestosa area verde incontaminata che si sviluppa lungo il corso del fiume Sinello.

The Wood of Don Venanzio is one of the last strips of lowland forest along the Adriatic coast, this majestic green oasis stretches along the Sinello River.



**GIARDINO BOTANICO MEDITERRANEO**  
Area protetta, uno degli ultimi lembi dell'antico sistema dunale del medio Adriatico, all'estremità meridionale della costa abruzzese.

A sanctuary of biodiversity, the Mediterranean Botanical Garden preserves a remnant of the ancient dune system of the middle Adriatic Sea on the southern end of the Abruzzo coast.



**GROTTA DELLE FARFALLE**  
Riserva regionale caratterizzata da corsi d'acqua, pioppi, salici e olmi. Si scopre con diversi sentieri, alcuni dei quali percorribili anche in bici.

The Butterfly cave is a Regional reserve characterized by watercourses, poplars, willows and elms. It can be discovered through several paths, some of which can also be travelled by bike.

ECCO UN ESEMPIO  
SEE EXAMPLES