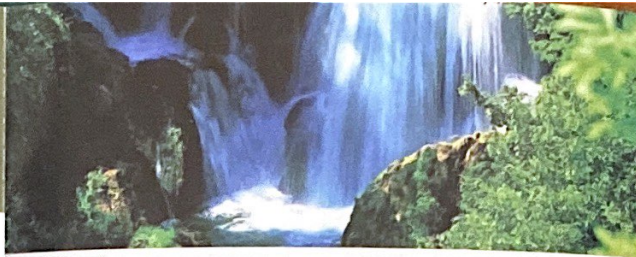


# Grotte di Stiffe

Le Grotte di Stiffe sono situate all'apice della forra sovrastante il piccolo paese di Stiffe (frazione del Comune di San Demetrio ne' Vestini) e sono, tecnicamente parlando, una "risorgenza" (risorgenza: sorgente di tipo carsico, le cui acque, prima di venire assorbite dal terreno calcareo, hanno avuto un percorso superficiale), cioè il punto in cui un fiume torna alla luce dopo un tratto sotterraneo, nel caso di Stiffe questo punto è situato all'apice della forra che sovrasta il piccolo paese omonimo.

La risorgenza di Stiffe è conosciuta da molti anni dagli abitanti del luogo, infatti esistono documenti che ne fanno risalire la conoscenza dei primi ambienti in tempi molto lontani. Proprio la presenza di un copioso corso d'acqua all'interno della grotta ha permesso, agli inizi del XX secolo, la costruzione di una centrale idroelettrica alimentata dalle acque trasportate a valle per mezzo di una condotta forzata, di cui qualche tratto è ancora visibile in prossimità dell'ingresso, ed ha costituito fonte di energia sino alla sua distruzione avvenuta durante la seconda guerra mondiale.

Il progetto di valorizzazione turistica della grotta risale a oltre trent'anni fa, ma solo negli anni ottanta si è provveduto alla realizzazione dello stesso, per giungere, nel 1991, all'inaugurazione del Complesso Turistico "Grotte di Stiffe".



In prossimità della grotta è possibile ammirare uno degli angoli più belli di tutto l'Abruzzo: da una parte lo sguardo si adagia sulla placida, morbida visione della conca aquilana, dominata dalla imponente mole della catena del Gran Sasso d'Italia, dall'altra sinerpicamente sulla aspra parete rocciosa alta cento metri, che sovrasta l'ingresso della grotta, e si perde nella lussureggiante vegetazione della forra, attraversata da sentieri perfettamente percorribili.

Entrando nella grotta i sensi sono di colpo investiti dall'ambiente inusuale: la fresca temperatura ed i giochi di luce trascinano la mente a ritroso nel tempo, le gocce che cadono fanno rivivere il fenomeno dello stillicidio che ha dato forma alle insolite stalattiti e stalagmiti, la vista si concentra sull'acqua che spumeggia sotto le passerelle, e si perde in lontananza per catturare ogni dettaglio delle concrezioni, con il fiume che fa da guida rumorosa dall'ingresso della grotta, nascondendosi quel tanto che basta per far sentire il silenzio, per poi tornare ad esibirsi con tutta la sua potenza, soprattutto d'inverno, in una maestosa sala dove, precipitando con fragorosa cascata, offre uno spettacolo splendido ed inquietante.



Lunghezza percorso: 700 metri

Dislivello: 30 metri

Temperatura interna: 10 gradi centigradi (la temperatura all'interno della grotta resta costante per tutto l'anno).

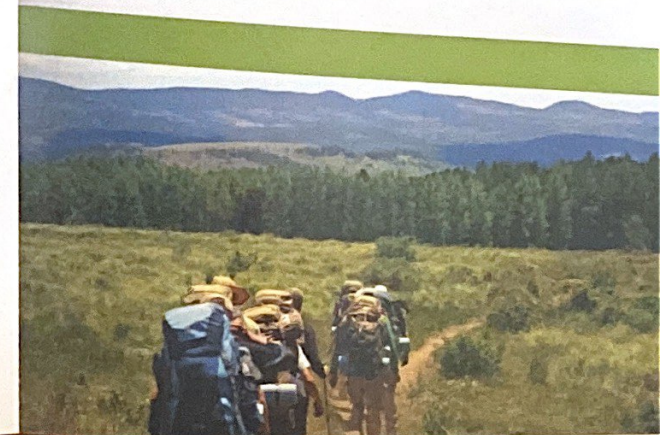
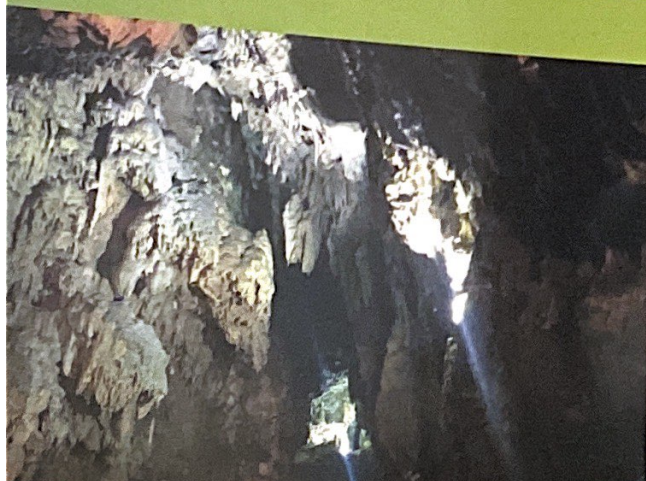
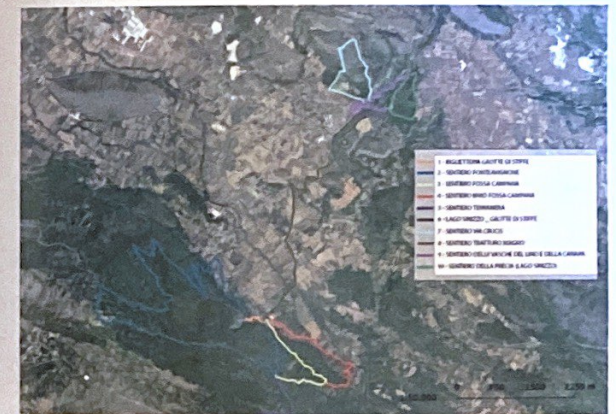
La visita in grotta dura un'ora circa ed è guidata.

Il complesso turistico delle Grotte di Stiffe è dotata di vendita souvenir, bar, area giochi per bambini, area sosta camper.

Per informazioni, orari di apertura e costi: [www.visitsandemetriait](http://www.visitsandemetriait)

# Outdoor

SENTIERI	LUNGHENZA (m)	DISLIVELLO (m)	DIFFICOLTÀ	TEMPO
1 Biglietteria Grotte di Stiffe	870	98	turistico	15 min
2 Fonteavignone	19500	666	escurs.	4 h
Fossa Campana	6000	228	tur/escurs	1 h 30
4 Bivio Fossa Campana	4000	80	turistico	1 h
5 Terranera	4300	490	escurs.	1 h 15
6 Lago Sinizzo - Grotte di Stiffe	6000	150	tur/escurs	1 h 20
Via Crucis	4500	131	escurs.	1 h 30
8 Tratturo Magno	2800	78	turistico	40 min
9 Vasche del lino e della canapa	3000	52	turistico	50 min
10 della Precia (Lago Sinizzo)	3250	115	turistico	1 h



# Lago di Sinizzo

COORDINATE 42°17'27.23" N - 13°34'34.54" E

ALTITUDINE 719 m s.l.m.

DIMENSIONI

SUPERFICIE 0,0113 km<sup>2</sup>

LUNGHEZZA 0,125 km

LARGHEZZA 0,115 km

PROFONDITÀ MASSIMA 10 m

IDROGRAFIA - ORIGINE Carsica

Il lago Sinizzo è un piccolo e grazioso lago, ubicato poco fuori l'abitato del paese. Assieme ai Laghi di Bagno e al lago Vetoio, rappresentano i maggiori specchi d'acqua della Valle dell'Aterno. Meta frequente di villeggianti e turisti nei week-end grazie all'ambiente ameno circondato da rive erbose, boschi e salici e attrezzato al bivacco, il lago, di origine carsica e forma circolare, con diametro di circa 120 m e profondità massima di 10 m, alimentato da due sorgenti di acqua potabile (una di queste dà il nome al lago), ha subito gli effetti del rovinoso terremoto del 2009 riportando danni alle sponde con formazione di vistose crepe al punto da far temere per la sua sparizione, poi rientrata grazie a lavori di consolidamento terminati con successo.

Il lago offre anche possibilità di pesca di trote, lucci, carpe e cavedani.



COMUNE DI SAN DEMETRIO NE' VESTINI  
Via S. Vincenzo de' Paoli - 67028 San Demetrio Ne' Vestini (AQ)



foto di M. Di Marciano e Andrea Colagrosso



## IN AUTO

**DA ROMA:** A24 dir. Teramo uscita L'Aquila Est, proseguire sulla SS 17 fino a San Gregorio, poi la SS 261

**DA PESCARA:** A14 dir. Ancona uscita Giulianova proseguire sulla Superstrada Teramo-Mare, prendere l'A14 dir. L'Aquila e uscire a L'Aquila Est, percorrere la SS 17 fino a San Gregorio, poi la SS 261

**DA ANCONA:** A14 dir. Bari uscita Giulianova proseguire sulla Superstrada Teramo-Mare, prendere l'A14 dir. L'Aquila e uscire a L'Aquila Est, percorrere la SS 17 fino a San Gregorio, poi la SS 261

## IN TRENO

Stazione consigliata: San Demetrio ne' Vestini (Roma Termini - Sulmona - San Demetrio ne' Vestini)

Per maggiori informazioni consultare il sito internet: [www.trenitalia.com](http://www.trenitalia.com)

## IN AUTOBUS

Linea TUA ABRUZZO da Roma, L'Aquila e Pescara

Per maggiori informazioni consultare il sito internet: [www.tuabruzzo.it](http://www.tuabruzzo.it)

powered by BMS - bimstia.it.com

#Sandemetrio



[info@visitsandemetrio.it](mailto:info@visitsandemetrio.it)  
[www.visitsandemetrio.it](http://www.visitsandemetrio.it)

# San Demetrio ne' Vestini

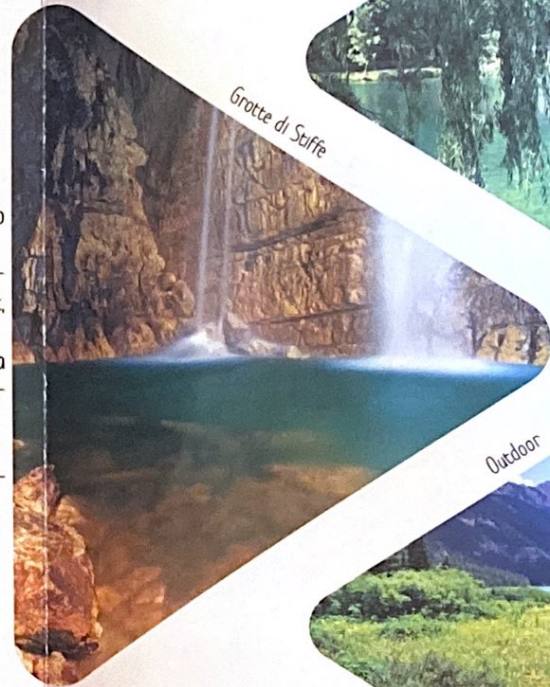
[www.visitsandemetrio.it](http://www.visitsandemetrio.it)

emozioni e relax  
a portata di mano

Lago di Sinizzo



Grotte di Sciffe



Outdoor



Visit  
SAN  
DEMETRIO