Club alpino italiano
Sezione di Isernia

Gruppo lavoro sentieri

390 – Isernia-Santa Lucia

Difficoltà: E
Dislivello: m 700 in salita, m 10 in discesa
Tempo di percorrenza: ore 3.15
Lunghezza itinerario: km 7 circa
Cartografia: IGM 1:25.000, F.° 161 I NO Isernia; IGM 1:50.000, F.° 392 Castel di Sangro; Ed. il Lupo 1:50.000 Sentiero Italia della Provincia di Isernia
N. sentiero: 390
Segnaletica: CAI, bianco-rossa; sporadica

Isernia: dal parcheggio della piscina comunale (m 450 ca; contrada Le Piane) ci si avvia verso ovest e – nell'incrocio che subito si incontra – si svolta a destra (nord), tra una casa bassa e un grosso edificio a più piani. Presto la stradina asfaltata curva verso destra superando un ponticello e si dirige a nord-est costeggiando un piccolo corso d'acqua (Fiume Sordo), dapprima tra capannoni industriali poi in aperta campagna. Si incontra qualche casetta e qualche bivio, proseguendo sempre lungo il fiumicello. Lasciato lo stadio comunale sulla destra (poco distante al di là del rio) e trascurando altre deviazioni, dopo una serie di curve e un ultimo tratto più diritto si arriva a un ponte che scavalca il fiume verso destra (est), in direzione delle alture ormai vicine (m 456; ore 0.30; località S. Martino, nei pressi della sorgente omonima).

Oltrepassato il ponte, la strada si divide. Si prende a sinistra (nord) proseguendo sull'asfalto, a saliscendi e a svolte lungo il margine della valle. Dopo un po' si raggiunge un bivio (a destra), seguito da una casa e subito da un'altra deviazione a sinistra (stradina sterrata): continuando diritto, a nord, si comincia a salire in diagonale nella vegetazione rada. Al termine della salitella la via rimpiana brevemente in mezzo ai vigneti, lasciandosi sulla destra (est) due diramazioni. Quindi riprende a salire e taglia un vallone curvando a sinistra, poi torna a destra accanto a una casetta e – fattasi più ripida – rasenta dei ruderi e si muta in carrareccia. Si prosegue tra campi e vegetazione varia. Si rimpiana per poco attraversando un altro fosso, poi si piega a nord-ovest e nuovamente a nord, per sbucare infine su un viottolo asfaltato (m 697; ore 1.00-1.30).

Si procede a destra (nord) in salita, passando vicino ad alcune casette. Dopo un primo tratto rettilineo all'aperto, la stradina asfaltata curva e ricurva sotto gli alberi con pendenza accentuata. Quindi finisce, dopo un ultimo tornante a sinistra, sulla strada che conduce da Isernia a Miranda. Sul muretto basso dall'altro lato della strada, qualche metro più a monte (est), ha inizio un sentierino. Questo si inoltra ripido a sinistra (nord) nella vegetazione, riaffacciandosi in breve tempo sulla strada. Attraversatala, ci si sposta di pochi metri verso destra (est) in discesa, per individuare un altro sentiero che entra nel bosco e sale a nord (m 825 ca; ore 0.30-2.00).

Il sentiero si arrampica guadagnando quota rapidamente, e presto conduce su un piccolo terrazzo erboso sotto gli alberi, all'altezza di un bivio non molto evidente (m 865 ca). Qui il percorso originale, che andava su diritto a nord-ovest per raggiungere una carrareccia, non è per il momento (2013) del tutto praticabile perché ostruito da alberi abbattuti. Si svolta perciò a destra (nord-est), su una traccia nell'erba che si segue per poco, facendo bene attenzione a deviare verso sinistra (ovest) alcuni metri più in alto (a nord-est si passa sotto uno stazzo: cani), per una pista che attraversa un avvallamento e si congiunge presto alla carrareccia citata, che sale da sinistra (sud-ovest; m 900 ca; ore 0.15-2.15).

Si percorre il viottolo verso destra (nord-est), in salita. Questo, superate un paio di deviazioni senza importanza (a destra), gira verso destra rimpianando brevemente e – dopo un'altra diramazione (a destra) per una baracca ben visibile di fronte – curva deciso a sinistra impennandosi e subito torna a destra (est), ora su terreno sempre più aperto, trasformandosi in sentiero. Qui la traccia propone qualche variante; mantenendo la direzione (est) e restando piuttosto verso l'alto, si perviene presto all'altezza di un bivio alla quota di mille metri circa: si continua verso est (a sinistra – ovest – si va in direzione di Miranda) e si sbuca così presso un fontanile non visibile dal basso (m 1015 ca; ore 0.30-2.45).

A monte della vasca, la traccia erbosa subito si divide. Prendere quella di destra (est), più in basso e meno ripida. Arrivati in prossimità delle prime rocce, si lascia un bivio a sinistra (nord) e si curva a destra sul costone che si aggira piegando verso sinistra. Qui si supera un'altra deviazione ripida a sinistra (nord-ovest) su un muro a secco e si prosegue a est, verso un canale quasi verticale che si varca piegando nettamente a destra (sud). Usciti dalla fascia rocciosa, una lunga diagonale risale a sud-est il pendio erboso e molto inclinato, dominato dalla sovrastante chiesetta di S. Lucia. Giunti sotto il piccolo edificio, il sentiero con un paio di tornanti supera l'ultimo tratto e si affaccia su una stradina sterrata, pochi metri a sud del santuario (m 1140; ore 0.30-3.15).