

## Cento Fonti – Sorgente Mercurio

Bergtour | Apennin

650 Hm | insg. 04:15 Std. | Schwierigkeit (1 von 6)



Zur Hauptsaison im Frühling, wenn die Wasserfälle am spektakulärsten sind, ist das „Hundert-Quellen“-Gebiet mit den tollen Kaskaden ein relativ beliebtes Ausflugsziel. Kommt man dagegen in der Nebensaison, sagen sich in den Monti della Laga Fuchs und Hase gute Nacht. Beeindruckend ist diese eher abgeschiedene Bergregion in jedem Fall. Die kleine Rundtour führt entlang eines über Felsplatten rauschenden Gebirgsbaches, durch dichten Wald ins freie Gelände unter dem Monte Gorzano. Hier sucht man sich in den Wiesen einen Rastplatz und staunt: Denn es ist eine Gipfelregion, die durchaus an die Kitzbüheler Berge oder Tuxer Voralpen erinnert.

1 2 3 4 5 6

**Schwierigkeit**



**Kondition**



**Gefahrenpotenzial**



**Landschaft**



**Frequentierung**



### Anfahrt:

Über die SS80 zum Weiler Aprati; hier biegt man nach Norden auf die SP45a Richtung Crognaleto ab. Nach 5,2 km (nach einer markanten Linkskurve) geradeaus nach Cesacastina. Hier findet man unterhalb der Kirche, an der Piazza S. Pietro einige wenige Parkplätze.

Navi-Adresse: I-64043 Cesacastina, Piazza S. Pietro 10

### Ausgangspunkt:

Cesacàstina (1141 m) – Dorfmitte, Piazza S. Pietro

### Route:

Von der Dorfmitte zur Hauptstraße, der Via Borgo, welcher man nach Westen folgt (Ww. Nr. 300 – Colle) und die einen zum Ortsteil „Colle“ leitet. Dahinter verlässt man das Dorf und schlendert auf einer Sandstraße zu einer Verzweigung bei einer Wegkapelle. Hier zweigt man rechts auf den kleinen Wanderweg ab. In urwaldähnlicher Vegetation wandert man an der verfallenen Kirche Santa Maria Maddalena vorbei. Dann geht es über einige Kehren zu einer Forststraße hinauf. (Wer die Tour abkürzen möchte, kommt an dieser Stelle von rechts auf besagter Forststraße. Siehe Alternative.) Auf ihr nach links und an einer Einrichtung der ENEL vorbei. Gleich danach überquert die Straße den Bach „Fosso dell’Acero“; man folgt der Straße weiter bis zu einem Gebäude. Geht man jetzt ein Stück geradeaus weiter, kann man (leider hinter einem Zaun) den ersten Wasserfall bestaunen. Der Weiterweg zweigt jedoch bei dem Gebäude ab, leitet entlang eines eingefassten Wasserlaufes empor und dreht nach Süden ein zu einer Lichtung mit einer Forststraße. Hier bleibt man auf dem gut ausgeschilderten schmalen Pfad, welcher sogleich wieder in den Wald hineinführt und hier immer nach Nordwesten leitet. Dabei quert man einige kleine Wasserläufe ehe man auf 1550 m auf einen sehr schönen Wasserfall bei einer liebevoll gestalteten Stein-Nische mit Madonna stößt. Über den steilen Pfad geht es über Stock und Stein weiter in freies Gelände. Hier folgt der markierte Pfad dem Wasserlauf, bis man in 1760 m Höhe auf die Schäferhütte „Stazzo Mercurio“ trifft. Die Sorgente Mercurio ist mehr oder weniger der Höhepunkt dieser Wanderung; man kann jedoch dem Wasserlauf

auf Pfaden (Stangenmarkierungen) noch ein Stück höher folgen, um sich einen individuellen Rastplatz zu suchen.

### **Abstieg:**

1. Wie Anstieg.

2. Eine Rundtour kann man machen, wenn man bei der Schäferhütte nach rechts auf die Almstraße einschwenkt, eine Beton-Brücke ohne Gelände überquert, dann in vielen Serpentinaen (oder diese abkürzend) über einen erodierten Hang zum Wald absteigt und hier dem Wirtschaftsweg durch den Wald in freies Gelände folgt. Dann führt der Karrenweg in einigen Kehren hinunter in ein Almgelände mit einem aufgelassenen Fußballplatz. Der Straße weiter folgend kommt man an eine meist bewirtschaftete Raststation mit Kinderspielplatz und Bike-Vermietung. In weiteren 25 Minuten geht es dann auf der Schotterstraße hinunter nach Cesacastina.

### **Alternative:**

Man kann die Route abkürzen, indem man mit dem Auto von Cesacastina über die Schotterstraße zur Raststation „100 Fonti Rent Bike“ auffährt und hier die Tour beginnt. Von der Raststation wandert man 350 m auf der Straße weiter bis zu einer Verzweigung. Hier (links) geradeaus weiter auf der Forststraße in den Wald, wo man alsbald auf die oben beschriebene Route stößt. Im weiteren Verlauf sind die Routen identisch. Zeitersparnis: 1 Stunde.

### **Charakter:**

Überwiegend technisch leichte, höchstens mittelschwere Bergwanderung (S1 bis S2), wobei auf steilen, manchmal rutschigen Wegpassagen im Wald ein Minimum an Trittsicherheit angenehm ist. Die Tour führt an einigen beeindruckenden Wasserfällen vorbei, wobei das Spektakel jahreszeitlich recht unterschiedlich ausfällt: Während im Frühling / Frühsommer die Bäche viel Wasser führen, sind die Kaskaden im Herbst weniger spektakulär. Dafür ist die Gegend zur Hauptsaison ziemlich gut besucht, während man im Herbst hier oft ganz alleine unterwegs ist.

### **Gehezeit:**

Gesamte Rundtour: 4.15 Stunden; Aufstieg: 2:15 Stunden, Abstieg: 2 Stunden

### **Tourdaten:**

Höhendifferenz: 650 Höhenmeter; Distanz: 13 km (gesamte Runde)

## **Jahreszeit:**

Mitte Mai bis Mitte Juni sind die Wasserfälle am spektakulärsten. Dafür sind sie in dieser Zeit auch stark frequentiert.

## **Stützpunkt:**

1. 100 Fonti Rent Bike – in der Regel bewirtschafteter Rastplatz mit Bar, Liegestühlen, WLAN und Kinderspielplatz. Man kommt hier aber nur beim Abstieg vorbei.
2. In Cesacastina gibt es die Bar „Monte Gorzano“ mit Ristorante; hat aber nicht immer geöffnet.

## **Karte:**

Kompass Blatt 2476, Gran Sasso – Monti della Laga, 1:50.000 und Blatt 669, Gran Sasso – L’Aquila, 1:50.000. Beide erhältlich in unserem [Kompass-Wanderkarten-Shop](#).

## **Autor:**

Bernhard Ziegler