

Con le ali ai piedi Vania e Francesco



estate 2016

da L'Aquila
a
Monte Sant'Angelo

**Con le ali ai piedi di Francesco Ferraro e Vania Michelotti
14 agosto - 1 settembre 2016**

15° tappa da L'Aquila al Monastero di Santo Spirito d'Ocre.

Oggi riprendiamo il cammino per Monte Sant'Angelo ripartendo da l'Aquila. La tappa di oggi è breve. 18 km senza grandi dislivelli ad eccezione dei 2 chilometri di salita finali. Ci lasciamo alle spalle la bellissima facciata del Duomo e scendendo lungo un stretta stradina raggiungiamo la splendida Basilica di Collemaggio. Essendo ancora in ristrutturazione la strada che la



Basilica di Collemaggio

costeggia è chiusa dal cantiere e per lasciare la città attraversiamo il tunnel che ci porta in direzione di Avezzano. Abbandonata presto la strada provinciale imbocchiamo una lunga e ombreggiata pista ciclabile che ci porterà fino ai piedi del monte dove è adagiato Fossa, uno dei paesi più duramente colpiti dal terremoto, oggi disabitato perché completamente evacuato. Gli unici pellegrini che incontriamo sono un papà, una mamma con i loro due figli adolescenti, che sono partiti da Poggio Bustone. Condividiamo con loro alcuni chilometri scambiandoci esperienze e informazioni sul cammino poi ci salutiamo perché alloggiare in un altro paese sicuri di rivederci lungo la tappa di domani. Dopo una breve sosta sul ciglio della strada per rifocillarci iniziamo la salita che ci conduce al Monastero dove alloggeremo. Adesso il sole è alto e il caldo si fa sentire. Il Monastero, costruito nel XIII secolo, è attualmente adibito ad hotel e offre ospitalità anche ai pellegrini. Al suo interno c'è una chiesa sconosciuta con bellissimi affreschi e una bellissima terrazza che domina la vallata. Dopo aver chiacchierato con un'altra pellegrina italiana che sta facendo il cammino da sola in bici andiamo a cena e subito dopo a letto. La tappa che ci aspetta domani è una delle più dure!

16° tappa dal Monastero di Santo Spirito d'Ocre a Rocca di Mezzo.

Dopo una abbondante colazione ci incamminiamo lungo una stradina asfaltata che dapprima in salita e poi in discesa ci porta fino a Casentino. Da lì imbocchiamo un sentiero che in mezzo al bosco sale fino ad uno slargo per poi ridiscendere a Tussillo. All'imbocco del paese incontriamo la chiesa puntellata da travi metalliche. Attraversiamo le stradine deserte del paese fino a raggiungere la strada sterrata che ci porterà dopo sei chilometri di ripida salita dall'altra parte della valle. Mentre saliamo alla nostra destra il panorama si fa sempre più ampio sulla vallata dominata dal massiccio del Gran Sasso. Saliamo a passo spedito sotto il sole caldo della mattina e in circa un ora e mezza raggiungiamo il punto più alto dove decidiamo di fermarci a bere e mangiare un po' di frutta e qualche barretta energetica. Dopo aver ripreso il sentiero arriviamo sulla strada asfaltata che arriva a Fonteavignone dove subito dopo rincontriamo [Vittorio Turci](#) con sua moglie e i suoi due figli. Da qui cammineremo insieme attraversando l'altopiano delle Rocche tra i profumi delle grigliate di Ferragosto fino a Rocca di Mezzo. Il paese è pieno di gente nelle piazze con negozi e bar aperti. Facciamo un giro prima di andare a cena nello stesso alloggio dove dormiremo, gestito da don Vincenzo, simpatico e premuroso verso i pellegrini. Al nostro tavolo si aggiungono altri due pellegrini di Monza che arriveranno fino a Monte Sant'Angelo. Dopo la foto di rito tutti insieme facciamo un'altra passeggiata nel centro del paese dove qualcuno di noi beve una birra e altri mangiano un gelato. Poi, complice la stanchezza e il fresco della sera, decidiamo presto di andare a dormire.

17° tappa da Rocca di Mezzo a Celano.

La mattina a Rocca di Mezzo è piacevolmente fresca. Anche se la tappa è corta e prevalentemente in discesa decidiamo di partire presto, intorno alle sette, per evitare il caldo visto che scendiamo dai 1329 metri di Rocca di Mezzo agli 860 mt di Celano.

Attraversata la periferia del paese imbocchiamo la bellissima pista ciclabile che ci porterà fino ad Ovindoli attraversando l'altopiano delle Rocche circondato dalla catena del Velino-Sirente. Il primo paese che incontriamo è Rovere adagiato sotto un monte e sormontato dai ruderi del vecchio castello. Lo attraversiamo e tra runners e camminatori solitari o in coppia con gli impianti sciistici in lontananza alla nostra sinistra arriviamo a Ovindoli, ormai sveglia, con i bar e i negozi pieni di gente. Ci fermiamo in un grazioso bar all'angolo della piazza gestito da due simpatiche ragazze che ci fanno riprendere le forze con un centrifugato di frutta e carote con zenzero e un toast che la fame ci fa sembrare ottimo. Da Ovindoli a Celano il percorso è tutto sterrato in discesa che interseca la strada asfaltata fino ad un sentiero ombreggiato che ci porta fino al paese. Siamo arrivati presto, appena le 12, e abbiamo il tempo di visitare la chiesa di San Francesco, quella della Madonna delle Grazie e quella di San Giovanni dove facciamo timbrare le credenziali dal parroco sotto gli occhi perplessi della perpetua. Dopo poco

viene a prenderci Vittoriano dell'agriturismo "Il miele e le stelle" che ci ospita. Vittoriano e la sua famiglia si dimostrano subito speciali. L'accoglienza è favolosa, ci invitano a pranzare in famiglia un ottimo pranzo e alla sera ci portano con loro a Villavallelonga alla fiera delle Terrate aperte, dove si gustano prodotti tipici abruzzesi preparati dalle signore del paese e si ascolta musica. Vittoriano che è apicoltore e fa un ottimo miele, scelto anche da Slow Food, partecipa alla fiera. Mangiamo i frascaréglie, l'acquacotta, la pizza frita e formaggio alla piastra sciolto sul pane passando da una casa all'altra del paese. L'atmosfera è magica e noi ci sentiamo interamente parte del posto. Ed è proprio questo che rende speciale essere pellegrini.



Il Castello di Celano

18° tappa da Celano a Castelvechio Subequo.

Dopo un ottima colazione nell'agriturismo "Il Miele e le Stelle" Vittoriano ci accompagna all'imbocco del sentiero dove incontriamo subito [Vittorio Turci](#) con sua moglie e i ragazzi. Oggi il percorso è lungo e per la maggior parte in salita. Per fortuna il tempo nuvoloso è dalla nostra parte. Iniziamo a

camminare di buona lena e tra una chiacchiera e l'altra arriviamo ad Aielli Sopra dove svetta una torre del 1300 ora sede di un osservatorio astronomico. Ci fermiamo a bere un caffè e fare un po' di spesa nel negozio di alimentari. Ripartiamo ma dopo poco sbagliamo strada imboccando un sentiero ripido pieno di tornanti fino ad una chiesetta con di fianco il monumento all'Alpino. Non trovando più frecce e Tau gialli scendiamo indietro fino all'incrocio che non avevano visto perché intenti a parlare della storia di San Francesco. In basso su una pietra vediamo il Tau che ci era sfuggito. Da qui in poi il sentiero passa sotto le enormi pale eoliche e poi si addentra per un lungo tratto tra pendii incontaminati e silenziosi fino ad arrivare nel luogo dove San Francesco fece il miracolo dell'acqua indicato da un grande Tau di legno. Dopo poco iniziamo a percorrere una lunga discesa che ci porta, affamati e stanchi, a Gagliano Aterno. Qui ci fermiamo nel bar del paese dove una giovane, gentilissima e premurosa barista ci offre oltre ai toast ordinati degli stuzzichini, una torta e il ratafia, liquore tipico abruzzese che non abbiamo bevuto per paura di non rialzarci più dalla sedia. Ripartiamo rifocillati e dopo tre chilometri arriviamo a Castelvecchio Subequo. Abbiamo percorso, compresa la deviazione fatta per errore, 30 km. Dopo esserci sistemati negli alloggi della Casa privata Marisa, nel centro del paese, andiamo a messa nella chiesa di San Francesco, dove è conservato il sangue del Santo. Al termine della messa padre Bonaventura ci appone il timbro sulla credenziale. Ormai è giunta quasi l'ora di cenare e su consiglio di Franco, un abitante di Castelvecchio, consumiamo un'ottima cena nel ristorante Antichi Sapori terminata con l'immane amaro a base di genziana. Poi tutti a letto. Domani dobbiamo arrivare a Sulmona.



"la compagnia del cammino ..."

19° tappa da Castelvechio Subequo a Sulmona.

Partiamo presto mentre Castelvechio si sta svegliando. Anche oggi il percorso si preannuncia lungo visto che abbiamo deciso di unire due tappe in una. Non ci fermeremo a Raiano come prevede la guida "Con le ali ai piedi " ma arriveremo a Sulmona.

Insieme a [Vittorio Turci](#) , sua moglie Marcella e i due ragazzi Cesare e Lucia, bravissimi e instancabili, ci incamminiamo lungo la statale per poi abbandonarla e risalire lungo una stradina interna fino a Castel di Ieri, un paesino abbarbicato su un colle. Lo attraversiamo e all'uscita risaliamo lungo un tratto di ippovia, ora asfaltata, di oltre tre chilometri. Al termine della salita scendiamo altrettanto ripidamente fino a Raiano, famosa per le sue gole e per l'eremo di San Venanzio. Dopo la necessaria sosta al bar per riprendere le forze ripartiamo sotto il sole già alto e caldo. La strada che percorriamo, dapprima pianeggiante, diventa di nuovo in salita. Lasciamo Prezza sulla destra e dopo esserci riposati ancora un po' all'ombra di una Chiesetta con il dipinto di una Madonna Nera sopra il portone, risaliamo ancora fino a passare nella valle Peligna che racchiude Sulmona circondata dal Morrone, luogo dell'eremitaggio di Celestino V, e dall'imponente Maiella. Scendiamo lungo i tornanti che ci portano a Sulmona passando poi sopra il torrente Sagittario ed entrando in città attraverso Porta Romana. Via Porta Romana ci conduce direttamente in centro, a sinistra la villa con al termine il Duomo, a destra corso Ovidio dedicato al grande poeta latino sulmonese. Dopo esserci rimessi in sesto con una doccia e una breve dormita ci ritroviamo a camminare nel centro di Sulmona, famosa per i suoi buonissimi confetti. Lungo corso Ovidio vediamo, ma solo dall'esterno, la Cattedrale di San Panfilo e al termine l'acquedotto medioevale con alle spalle la grande Piazza Garibaldi. La fatica accumulata però si fa sentire e dopo una rapida cena in pizzeria andiamo a letto.

20° tappa da Sulmona a Pescocostanzo.

Tappa bella e dura quella di oggi. Insieme a [Vittorio Turci](#) e la sua famiglia decidiamo di prendere la variante su sentiero che dopo un paio di chilometri da Sulmona inizia a salire dolcemente addentrandosi nella campagna costeggiando un uliveto. Il sentiero è molto ben segnalato con Tau e frecce gialle su pietre, pali della luce e alberi. Arrivati ad una casa i segnali ci indirizzano lungo uno stretto sentiero che sale decisamente in ripida pendenza tra cardi e rovi. È il tratto più duro, ma arrivati al termine della salita siamo ripagati dalla splendida vista di Sulmona, della valle del Peligno e dall'avvistamento di una volpe. Da qui scendiamo passando per un ampio prato attraversando un rudimentale cancello fatto da pali di legno e filo spinato. Dopo averlo richiuso alle nostre spalle risaliamo lungo il prato fino a raggiungere una strada che si addentra nel parco archeologico Ocriticum per poi scendere diventando nuovamente sentiero, dapprima pianeggiante costeggiato tra due pendii, poi di nuovo in salita all'interno di un bellissimo faggeto ombroso. Arrivati al termine della salita dopo alcuni tornanti sulla strada asfaltata ci fermiamo all'hotel ristorante "Il faggeto" dove ci fermiamo

per riposarci un po' . Qui ci accoglie Mario che conosce bene il cammino che stiamo facendo e ci mette in guardia dal caldo che troveremo in Puglia. D'ora in poi la strada è tutta in discesa e dopo aver attraversato un piccolo bosco e visitato, solo dall'esterno perché chiuso, l'eremo di Sant'Antonio imbocchiamo la strada asfaltata che ci conduce fino a Pescocostanzo. Dopo l'ultimo strappo in salita entriamo in paese che ci appare subito molto suggestivo. Purtroppo qui dobbiamo dividerci da Vittorio, Marcella, Cesare e Lucia , "Una famiglia in cammino", perché per quest'anno per loro questa è l'ultima tappa e riprenderanno il cammino il prossimo anno. Ancora una volta il Cammino ci ha fatto incontrare persone speciali con le quali abbiamo condiviso gioie e fatiche e che resteranno per sempre nei nostri cuori.



La famiglia di Vittorio e noi ... in cammino

21° tappa da Pescocostanzo a Ateleta.

Questa mattina abbiamo anticipato la sveglia per evitare il caldo del pomeriggio. Alle 6 eravamo già in cammino con la luna alta nel cielo alla nostra destra e i primi raggi del sole dietro la montagna a sinistra, mentre la valle era coperta da una bassa e fitta coltre di nebbia. Decidiamo di non prendere la variante su sentiero e dopo circa un chilometro e mezzo arriviamo a Rivisondoli, altra meta di turismo invernale ma, a causa della crisi, piena di case in vendita, come in tutte queste località. Qui troviamo il

primo bar aperto e ci fermiamo a far colazione. Attraversiamo Rivisondoli passando di fronte alla Chiesa di San Nicola scendendo lungo le scale che portano alla base dell'abitato dove andiamo in cerca della ciclabile che arriva a Rocca Raso. Ci viene in aiuto una simpatica signora che ogni mattina fa la sua passeggiata tra i due paesi e ci accompagna fino alla chiesetta di San Bernardino. Da qui, attraversato un parco giochi e fatta una piccola deviazione rispetto a quanto indicato sulla guida, prendiamo la strada per Pietransieri che raggiungiamo dopo quattro chilometri. Il paese è stato teatro di uno degli eccidi di guerra più efferati da parte dei nazisti dove persero la vita 128 persone per lo più anziani, donne e bambini ed è ricordato da un tempio. Da Pietrasantieri iniziamo a scendere lungo l'alberata provinciale e dopo aver attraversato le frazioni di Carceri Alte e Carceri Basse arriviamo prima di pranzo ad Ateleta. Con grande cordialità ci accoglie Kerstin del curatissimo B&B Colle Sisto dalle cui finestre si vede il Monte Secine con di fianco Capracotta e alle sue pendici Castel del Giudice, antichi borghi già in Molise. Prima della cena nel B&B facciamo il giro del paese salendo e scendendo lungo ripide stradine e scale che lo attraversano. Nella parte alta, in piazza Carolina, il monumento a Gioacchino Murat fondatore del paese fatto costruire dai tanti abitanti emigrati negli Stati Uniti. Di fronte ancora un monumento che ricorda le vittime della guerra alla quale queste popolazioni pagarono un tributo altissimo. Terminiamo il giro del paese con un aperitivo in un pub dove mentre sorseggiamo due birre arriva, ospite inatteso ma gradito, un bel cavallo bianco!



Pescocostanzo ... partenza con le nebbie

22° tappa da Ateleta a Carovilli.

Prima di partire facciamo subito colazione al bar insieme a un gruppo di ragazzi e ragazze che non sono ancora andati a dormire. La mattina è fresca e costeggiando la ferrovia arriviamo rapidamente al confine tra l'Abruzzo e il Molise. Passato un ponte sopra il fiume Sangro risaliamo i tornanti della provinciale deserta e arriviamo a San Pietro Avellano. Prendendo il caffè scambiamo due chiacchiere con gli avventori del bar. Ripartiamo quasi subito e al termine del paese imbocchiamo il sentiero che porta al Tratturo che era uno dei vecchi percorsi della transumanza. L'erba alta, il terreno pieno di zolle e l'ampiezza del tratturo ci fa propendere per la strada provinciale che in lunghi saliscendi e tornanti ci porta a Carovilli. La piazzetta del paese è deliziosa, delimitata da due chiese, da un palazzo con l'orologio e due bar. Ci si arriva salendo e scendendo attraverso vicoli e scalette lastricati di sampietrini. In un piccolo vicolo troviamo La locanda del Sergente di Avio che qui conoscono tutti. Il B&B è molto caldo e accogliente con le piccole stanze rivestite di legno. Dopo la doccia, il bucato e il doveroso riposo facciamo un giro in paese fino alla chiesa di San Domenico per vedere dove inizia il percorso da fare domani. Nel frattempo arrivano anche Marco e Adele, due simpatici pellegrini conosciuti a Rocca di Mezzo che alloggeranno anche loro alla locanda del sergente. Alle diciannove e trenta da bravi pellegrini ceniamo tutti insieme. Durante l'ottima cena, accompagnata da un buon vino rosso locale, Avio ci racconta dei Tratturi e ci spiega il percorso di domani.

23° tappa da Carovilli a Carpinone.

Come promesso da Avio oggi abbiamo trovato frecce gialle, Tau in abbondanza e sentieri puliti. Dobbiamo essergliene grati perché noi pellegrini quando vediamo i segni del cammino ci sentiamo più protetti e accompagnati. All'uscita da Carovilli troviamo subito una freccia gialla poi, dopo la chiesa di San Domenico, cominciamo a camminare sul Tratturo anch'esso ben segnalato da Tau e frecce. L'aria è fresca e sui bellissimi panorami che si aprono davanti a noi si addensano nubi che passano via veloci sospinte dal vento. Siamo completamente immersi nella natura. Sentiamo solo il rumore dei nostri passi e dei nostri respiri mentre attraversiamo i sentieri a volte erbosi, a volte lastricati di pietre che costeggiano il Tratturo. Superata una collina ci appare in lontananza Pescolanciano sotto una pioggerella sottile che ci obbliga a indossare il giubbotto e utilizzare il copri zaino. Per fortuna dura poco. Giusto il tempo della sosta in un bar del paese. Ripartiamo evitando la trafficata strada statale, come indicato dalla guida, raggiungendo la strada provinciale che sale completamente deserta. La abbandoniamo poco dopo il termine della salita e ci addentriamo in un bellissimo e presto ombreggiato sentiero in alcuni tratti con il fondo erboso bagnato dalla recente pioggia. Giunti a Sessano gli ultimi sette chilometri che ci separano da Carpinone li percorriamo di nuovo sulla provinciale. Prima dell'arrivo in paese sul ponte che supera il fiume Carpino un falchetto ruota altissimo su di noi. All'arrivo del paese troviamo subito il nostro alloggio gestito dalla Signora Maria che si dimostra subito disponibilissima, accogliente e soprattutto

simpaticissima! Dopo il giro in paese, il timbro della chiesa sulla credenziale, l'aperitivo e la cena con Marco e Adele, la serata finisce a casa di Maria che ci fa vedere come ricama con il tombolo e ci racconta le storie del paese. A malincuore andiamo a letto anche se saremmo rimasti tutta la notte a ridere e scherzare con Maria.



Il cammino

24° tappa da Carpinone a Sant'Elena Sannita.

Il percorso oggi inizia proprio di fronte alla casa di Maria indicato subito da un freccia gialla.

Stamattina fa freddo e in cielo le nubi ci accompagneranno per tutto il cammino lasciando cadere a tratti una pioggia fine. La tappa Don oggi non è lunghissima ed è tutta su strade provinciali deserte.

Lasciato alle spalle il bel paese di Castelpetroso risalendo ancora lungo i tornanti che costeggiano la vallata arriviamo a Sant'Angelo in Grotte dove all'inizio del paese c'è la Grotta di San Michele Arcangelo sormontata da una chiesa. Dopo esserci fermati nella grotta facciamo un giro tra i vicoli deserti del paese. Non trovando neanche un bar aperto ripartiamo subito e arriviamo a Macchiagodena dove, dopo aver visitato la bella piazzetta con la chiesa e il castello, troviamo l'agognato bar per riposarci e rifocillarci. Anche qui il percorso è indicato dalle frecce gialle. Ne troviamo una su un guardrail sommersa dalle erbacce e la liberiamo strappando con le mani e i bastoncini gli arbusti. Continuiamo a camminare fino a quando in lontananza ci appare Sant'Elena. Tagliamo lungo una strada sterrata che dapprima scende ripida e poi sale altrettanto ripidamente. Arrivati in paese ci dirigiamo verso la chiesa a cercare Don Michele che ci affida ad Antonietta che, gentilissima, ci porta nell'alloggio che il parroco mette a disposizione per i pellegrini. Non

essendoci ristoranti o pizzerie in paese facciamo la spesa per far da mangiare in casa. Nel frattempo arrivano Marco e Adele ai quali facciamo noi gli onori di casa. Dopo la messa Don Michele ci timbra le credenziali. La serata è fredda, mangiamo tutti e quattro in casa e visto che in giro non c'è quasi nessuno ci chiudiamo in camera a riposare.

25° tappa da Sant'Elena Sannita a Ripolimosani.

Stamattina alle sei scendiamo nella cucina- soggiorno del piccolo appartamento a fare colazione cercando di non svegliare Marco e Adele che vi dormono; ma Adele è già sveglia e ci da la bruttissima notizia del terremoto appena successo. Siamo partiti da L'Aquila e abbiamo sotto gli occhi le ferite ancora aperte del terremoto del 2009. Usciamo di casa con il pensiero rivolto alle persone coinvolte e ci incamminiamo mentre albeggia lungo la strada deserta di Sant'Elena. Ci lasciamo alle spalle il paese inoltrandoci nelle verdi campagne molisane. La tappa di oggi è lunga e piena di ripide salite e discese altrettanto ripide. Il primo paese che incontriamo dopo una lunga salita è Casalciprano, altro piccolo paese gioiello con sculture e murales di artisti moderni sulle facciate delle case.



... Tempi passati

Proprio all'ingresso del paese un curatissimo bar ristorante con terrazza sulla vallata molisana dove ci fermiamo e gustiamo uno dei migliori gelati artigianali che abbiamo mai mangiato e una succo alla Rosa Canina. Lasciamo Casalciprano scendendo e poi risalendo lungo i sentieri che costeggiano il Tratturo Castel di Sangro - Lucera. Arriviamo così a Castropignano che iniziamo a vedere dall'alto con i ruderi del suo vecchio

castello. Dopo un'altra breve sosta riprendiamo il sentiero sul tratturo che scende fino in fondo al paese e risale nuovamente fino a Santo Stefano per poi scendere finalmente fino a Ripalimosani. La tappa è stata dura come preannunciato dalla guida e con la percezione di qualche chilometro in più. A Ripalimosani alloggiamo all'interno del castello di fianco alla Chiesa Madre che si affaccia sulla suggestiva piazza illuminata a festa. Non abbiamo voglia di fare granché stasera e dopo aver cenato con Marco e Adele torniamo nel B&B a sentire le ultime tristi notizie di quanto accaduto oggi.

26° tappa da Ripalimosani a Toro.

Oggi la tappa è breve. Decidiamo di prendercela comoda e di svegliarci e far colazione un po' più tardi. Mentre aspettiamo il caffè facciamo visita alle bellissime stanze del Castello che ci ha ospitati che ha anche una cappella privata consacrata.

Ripartiamo con il sole già alto affrontando subito una ripida salita che ci riporta in quota, poi su un sentiero sterrato a mezza costa ci addentriamo nelle campagne che stanno di fronte a Campobasso che vediamo a destra mentre camminiamo. Scesi nuovamente dalla collina imbocchiamo una strada provinciale che più avanti lasceremo per addentrarci in stradine comunali che ci portano presto a Toro. Il paese, che ha dato i natali al nonno paterno di Toquinho, è a una decina di chilometri da Campobasso ma quando arriviamo ci dà l'impressione di un paese dove il tempo si sia fermato. I bar frequentati solo da uomini e tanti anziani seduti fuori dalle porte. Stasera però si festeggia il patrono, San Mercurio centurione romano convertitosi al cristianesimo e per questo martirizzato e Toro inizia a popolarsi. Dopo i riti pellegrini (doccia, bucato e riposino) visitiamo il convento di Santa Maria di Loreto, dove alloggiamo, nella cui chiesa è custodita, oltre a vari affreschi, una Madonna con il Bambino appena restaurata. È detta Madonna della tenerezza per la dolcezza dello sguardo tra Lei e il Bambino. Poi facciamo un giro tra le luminarie e le bancarelle. Mangiamo un paio di panini sorseggiando delle birre poi andiamo a letto mentre i bassi dei Boom Da Bash, che hanno iniziato il concerto, ci rimbombano nelle orecchie fin dentro le stanze del convento.

27° tappa da Toro a Pietracatella.

Lasciamo Toro al mattino presto mentre gli operai smontano il palco e i volontari ripuliscono le strade dai bagordi della sera prima preparando il paese alla prosecuzione della festa che continua anche stasera.

Avendo tenuto aperto fino a tardi non c'è ombra di bar aperto. Scendiamo lungo i tornanti che portano a valle e prima di arrivare alla statale imbocchiamo il sentiero che costeggia i campi e corre parallelo alla strada statale. Il sentiero è a tratti incolto, l'erba è alta e facciamo fatica a seguirlo. Dopo la casa scivolata a causa di una frana riprendiamo a camminare su una carrareccia che ci porta poi sulla statale che seguiremo fino al bivio per

Monacilioni. Saliamo fino a quando abbandonata la strada asfaltata iniziamo una ripida salita che ci porta di nuovo in quota da dove vediamo tutta la vallata sottostante e improvvisamente ci appare Pietracatella che ci dà l'impressione di essere vicina ma sotto il sole sembra non avvicinarsi mai.



Pietracatella

Alloggiamo all'unico b&b gestito da una premurosa e disponibile signora che ci accoglie con cordialità offrendoci acqua, frutta e quant'altro avessimo voluto. Il paese domina, nel vero senso della parola, la valle da un lato e dall'altro, con panorami bellissimi, ha un centro storico antico e alla sommità sotto una grossa roccia sorge la chiesa di San Giacomo. Facciamo un giro tra i vicioletti poi incontriamo Mimì, signore gentilissimo che ha tracciato il percorso nei territori di Pietracatella ed è punto di riferimento per il cammino in questo tratto. Gli portiamo i saluti di Angela che ricambia calorosamente e dopo aver chiacchierato sul cammino e spiegato il percorso di domani ci mette un bel timbro sulle credenziali. Lo salutiamo e dopo una birra in uno dei tanti bar del paese, andiamo a gustare un'ottima pizza prima di andare a letto.

28° tappa da Pietracatella a San Marco la Catola.

La tappa di oggi è stata bellissima! Visti i chilometri che ci aspettano, ventisei, decidiamo di anticipare la partenza per evitare il caldo del pomeriggio. La sveglia alle cinque e un quarto viene presto ripagata da una meravigliosa

alba sui monti che sovrastano il lago Occhito. Scendiamo da Pietracatella lungo il sentiero perfettamente indicato con le frecce gialle fatte da Mimì. Arrivati a valle e superato il torrente Tappino facciamo qualche chilometro sulla statale non ancora particolarmente trafficata fino al ponte dei 13 archi. Dopo una breve sosta all'omonimo bar, oltrepassiamo il confine tra Molise e Puglia e ci incamminiamo lungo la strada comunale che porta a San Marco la Catola. Dopo un tratto in piano affrontiamo la ripida salita che ci conduce al paese che iniziamo a vedere da subito sin dall'inizio della salita. Nonostante siano ancora le dieci e mezzo il caldo è intenso. Arrivati alle porte del paese si ferma una signora incuriosita che ci consiglia di andare al Convento dei Cappuccini e ci accompagna fino a lì. Ci accoglie cordialmente un giovane frate, Fra Giuseppe, che ci fa visitare il convento dove soggiornò più volte Padre Pio. Dicendogli che oggi è il mio compleanno e ringraziandolo per il bellissimo e inaspettato regalo Fra Giuseppe per festeggiare ci offre profiteroles fatti in casa! Lasciamo il convento con il cuore colmo di gioia e gratitudine e risaliamo verso il paese attraversandolo fino a prendere la strada che dopo altri sei o sette chilometri ci porta all'Avellaneta. L'agriturismo è bellissimo, completamente immerso nella natura, tra alberi di frutta, in posizione tale da dominare tutta la valle, con asini, cani, maialini neri, cavalli che passeggiano liberi. Non andiamo neanche a riposare. Nel pomeriggio restiamo a parlare a lungo con [Renato Palmieri](#), il proprietario, poi ci rilassiamo ai bordi della piscina che si affaccia sulla vallata fino all'ora di cena. La cena, vegetariana, è ottima. Anche Renato mangia con noi e continuiamo a parlare come se ci conoscessimo da sempre. Trascorriamo così una bellissima serata con il dispiacere di non restare ancora un po' a l'Avellaneta. Ma siamo pellegrini e domani dobbiamo ripartire!

29° tappa da San Marco la Catola a Castelnuovo della Daunia.

Il percorso della tappa di oggi è tutto su sentiero. I 3 pallini di difficoltà dati dalla guida se li merita tutti anche se la distanza non è tanta. Partiamo da l'Avellaneta dopo abbondante colazione con marmellate fatte in casa e pranzo al sacco preparato da Donato. Subito dopo l'uscita dell'agriturismo ci addentriamo in un bellissimo bosco dei monti Dauni con i segnali gialli del cammino ben visibili grazie a [Renato Palmieri](#).

Il sentiero in molti tratti è fangoso rovinato dalle ruote delle moto da cross che qualche tempo fa hanno tenuto una gara. Dopo una iniziale salita camminiamo in cresta poi scendiamo e giriamo attorno al monte fino ad arrivare alla fonte Pila del Ladro dove ci fermiamo a riposare e ripulire le scarpe dal fango. La seconda parte del percorso è decisamente più impervia. Lasciato un tabernacolo con il Tau giallo che indica la direzione ci addentriamo in un sentiero incolto e pieno di rovi. Qui i segnali diventano più rari. Al termine di una lunga discesa sassosa dentro il bosco sul lato destro di una curva a gomito prendiamo un sentiero anch'esso incolto segnato da una freccia gialla disegnata all'imbocco su un masso posto in basso a sinistra sommerso dalla vegetazione. Al termine del sentiero sbuchiamo fuori dal bosco in mezzo a una distesa di campi di grano e camminiamo lungo una



... in cammino

traccia di sentiero arato dai contadini indicato da una unica freccia su un albero. Adesso siamo completamente sotto il sole e il caldo è avvolgente. Al termine del campo in discesa troviamo la stradina asfaltata che ancora una volta in ripida salita ci porta a Castelnuovo. Dopo aver attraversato alla sommità della collina un carcere recentemente costruito ma inutilizzato, altro monumento allo spreco, ci appare il paese assolato e semi deserto in quanto è ora di pranzo. Anche i bar stanno chiudendo. Un gentilissimo barista riapre al volo il suo bar e ci dà due succhi di frutta che consumiamo insieme al nostro pranzo al sacco. Nel pomeriggio facciamo un giro in paese, andiamo a messa dove il frate essendo la prima volta che celebra in questa chiesa non trova il timbro ma non si perde d'animo e gentilissimo scrive sulla credenziale il nome della chiesa e la sua firma con una bellissima calligrafia. In serata rientriamo a cena dopo aver dato uno sguardo alla pianura foggiana che da Castelnuovo si vede quasi fino al mare. In paese c'è un'atmosfera festosa con gli alberi decorati con addobbi colorati, ma l'albergo dista un chilometro dal centro e le nostre gambe si rifiutano di andare nuovamente in paese dopo cena, quindi poco dopo ce ne andiamo a riposare.

30° tappa da Castelnuovo della Daunia a Torremaggiore.

Tappa interamente sull'asfalto quella che ci aspetta. Prevedendo anche oggi una giornata molto calda partiamo prima del sorgere del sole. Usciti dal Residence Le terrazze scendiamo lungo i tornanti della strada che porta a San Severo fino a raggiungere la pianura. Qui deviamo a sinistra lungo una strada che taglia la campagna per arrivare alla piccola e bianca chiesa di Santa Maria della Stella che infonde molta pace. Da qui riprendiamo il

percorso lungo una strada asfaltata interpodereale che in breve termina sulla provinciale per Torremaggiore. Da lì per circa tredici, quattordici chilometri cammineremo sul ciglio della provinciale. Normalmente questa strada è poco trafficata ma in questo periodo per la raccolta dei pomodori è piena di camion, automobili e trattori che ci passano a fianco e di fronte. Ai lati bellissimi uliveti, vigneti e fichi d'india. Con il passare delle ore il caldo si fa sempre più intenso e la suola delle scarpe bollente. Finalmente iniziamo a vedere Torremaggiore da lontano, prima nascosta dai saliscendi della strada. Intorno a mezzogiorno arriviamo in paese che pensavamo essere un piccolo paese ed in realtà è un grosso centro di oltre diciassette mila abitanti. Alloggiamo al B&B Cavour il cui proprietario si dimostra subito comprensivo e accogliente verso due pellegrini ormai cotti! Il centro di Torremaggiore ha il tipico aspetto delle cittadine del sud con case tendenzialmente bianche, chiese, stradine strette che confluiscono sulle piazze e sul corso principale che si popolano verso sera quando il caldo cessa di mordere. Da bravi pellegrini ci amalgamiamo al posto. Facciamo "una vasca" sul corso, mangiamo un gelato e andiamo a cena, con l'unica differenza dalle persone del posto che alle dieci siamo già a letto.

31° tappa da Torremaggiore a San Marco in Lamis.

Pianura, pianura e ancora chilometri di asfalto. I Tratturi sebbene in alcuni tratti ci abbiamo fatto dannare ora li vorremmo sotto i nostri piedi. La tappa è lunga ma la provvidenza ci manda una signora incuriosita e impietosita da due pellegrini sotto il sole di agosto che insiste per darci un passaggio. Ci guardiamo negli occhi e, dopo una breve indecisione, abbandoniamo l'orgoglio pellegrino e accettiamo, ma solo fino all'inizio della salita, prima del convento di Stignano, all'inizio della Montagna Sacra. Visto l'anticipo sui tempi cambiamo programma. Chiediamo a Fra Pietro, responsabile sia del Convento di Santa Maria di Stignano che di San Matteo che vorremmo alloggiare a San Matteo, che ci risponde di sì! Arrivati al Convento di Santa Maria di Stignano, dove non ci sono più frati e l'avrebbero aperto solo per noi, ci fermiamo a visitarlo guidati da una signora che collabora per tenerlo in ordine.

Poi ripartiamo affrontando i tornanti che portano a San Marco in Lamis tra oliveti arroccati sulla collina, pecore che vi si arrampicano e in basso due montoni che si fronteggiano a cornate. Prima di San Marco incontriamo un signore che cura amorevolmente una cappella votiva e che si arrabbia per tutta l'immondizia che viene riversata sul ciglio delle strade e dietro la cappella. Arrivati in paese ci fermiamo per mangiare qualcosa. Ripartiamo per il convento di San Matteo risalendo lungo la provinciale che costeggia dall'alto San Marco. Il cambiamento di programma si dimostra subito un'ottima scelta. Veniamo accolti da Frate Nicola, di ottantasei anni portati splendidamente, che dapprima sospettoso si rivela simpaticissimo e pieno di humor e ci racconta i suoi tanti pellegrinaggi in Terra Santa. Il convento di San Matteo è davvero un gioiello attorniato dai boschi e affacciato sulla vallata dove è adagiato San Marco in Lamis. Visitiamo il bel chiostro, la



chiesa col dipinto che ricorda il pellegrinaggio di San Francesco a Monte Sant'Angelo, un presepe scavato nella roccia che passa dal cielo stellato al sorgere del giorno con sottofondo musicale, una splendida biblioteca ed un museo. Anche tutti gli altri frati si dimostrano cordiali e ognuno ha una parola per noi. Dopo la messa delle sette il frate guardiano chiude il portone e alle otto e trenta ceniamo tutti insieme. Poi tutti in camera a dormire.

32° tappa da San Marco in Lamis a San Giovanni Rotondo.

Oggi penultima tappa, breve, ma con arrivo in uno dei luoghi di culto più profondo: San Giovanni Rotondo! Intorno alle 9, dopo colazione, partiamo da San Matteo dove abbiamo dormito profondamente nella quiete del convento. Siamo scortati da Matteo uno dei cani liberi che vivono intorno al convento, cui si aggiungono altri due cani che ci accompagnano per alcuni chilometri. In pochi chilometri siamo a San Giovanni. Qui tutto parla di Padre Pio. Lasciati gli zaini nel Convento delle suore francescane nel centro della città,

visitiamo, con grande emozione, la vecchia chiesa di Padre Pio con accanto il Santuario di Santa Maria delle Grazie e la grande Chiesa progettata da Renzo Piano. Al termine del pomeriggio scendiamo nel centro della cittadina a bere un aperitivo e mangiare un'ottima pizza mentre il corso si riempie di gente. Ci mischiamo tra la folla e dopo una "vasca" sul corso ritorniamo in convento per prepararci all'ultima tappa che ci porterà al culmine della Montagna Sacra del Gargano!

33° tappa da San Giovanni Rotondo a Monte Sant'Angelo.

Partiamo dalla chiesa di Sant'Onofrio per quella che sarà l'ultima tappa di un cammino che ci ha condotti lungo il cuore dell'Italia dal Monte Sacro di La Verna, ad Assisi al Monte Sacro del Gargano, Monte Sant'Angelo.

In quest'ultima parte abbiamo percorso circa 450 km, partendo da L'Aquila, attraversando Abruzzo, Molise e Puglia conoscendo sia le bellezze della nostra Italia, ma anche, purtroppo, le sue carenze e le profonde ferite! Abbiamo condiviso questa esperienza per alcune tappe con poche ma speciali persone come [Vittorio Turci](#) e la sua famiglia, [Adele Steli](#) e Marco e abbiamo conosciuto veri appassionati di questo cammino come Vittoriano e sua figlia [Paola Ciaccia](#), [Avio Procacciante](#), [Avio Di Frangia](#) e [Renato Palmieri](#) anche se sicuramente dimenticheremo qualcuno. Il percorso di oggi nei primi tredici, quattordici chilometri, anche se immerso nella natura selvaggia è sulla statale, che finalmente abbandoniamo per addentrarci nelle campagne sassose, tra muretti a secco e recinti dove pascolano libere le vacche podoliche, specie protetta del Gargano. I segni gialli vecchi e nuovi ci accompagnano fedeli fino alle grandi antenne che sovrastano Monte Sant'Angelo. Oggi il sole è rimasto coperto dalle nubi che purtroppo hanno anche nascosto il panorama del golfo di Manfredonia, l'antica Siponto uno dei porti da dove i pellegrini e i cavalieri si imbarcavano per la Terra Santa. Arriviamo in paese dall'alto e andiamo subito nel Santuario di San Michele Arcangelo. Scendiamo gli oltre 80 gradini e nella profondità della terra ecco la Grotta dell'apparizione dell'Arcangelo Michele luogo che emana intensa spiritualità.

L'emozione è tanta e con lo zaino ancora sulle spalle ci inginocchiamo di fronte all'altare scavato nella roccia. Dopo esserci fatti timbrare per l'ultima volta la credenziale e consegnare il testimonium che attesta la fine del pellegrinaggio andiamo nella Casa del Pellegrino proprio di fianco al Santuario.

Nonostante i chilometri fatti non ci viene neanche in mente di riposare. Usciamo subito e restiamo in giro fino all'ora di cena per lo splendido paese con le sue case immacolate, i vicoli che si aprono in bellissime piazzette, il castello di Federico II e le tante curatissime chiese. Dopo cena prima di dormire nel darci la buona notte non ci sembra vero che da domani si ritorni ai ritmi della vita "normale".

Grazie ad [Angela Seracchioli](#) per aver permesso con la sua guida, esposta anche nello store del santuario, questa faticosa ma intensa esperienza e per

averci incoraggiato ad ogni tappa! Grazie anche a tutti coloro che seguendoci ci hanno fatto sentire la loro presenza. Il vostro sostegno è servito nei momenti più difficili ed è stato come portarvi tutti con noi.



Ci siamo. La meta è raggiunta. - Buon cammino a tutti

*Vania & Francesco
pellegrini per sempre*