

Di qui passò Francesco ...

Con le ali ai piedi

di Francesco Ferraro e Vania Michelotti.



29 maggio/11 giugno 2016

**1[^] parte:
Assisi: Poggio Bustone - L'Aquila**

1° tappa da Assisi a Spello

Oggi è il compleanno di Vania e abbiamo deciso di festeggiarlo in Cammino. Termineremo il percorso "di qui passò Francesco" e inizieremo quello denominato "con le ali ai piedi". Sono cammini che partono da La Verna, passano per Assisi e arrivano a Monte Sant'Angelo in Puglia, tracciati e descritti da Angela Serracchioli nei suoi libri.

Lo scorso anno abbiamo percorso il tratto da La Verna ad Assisi, questa volta contiamo di arrivare a L'Aquila. Oggi la prima tappa di 16 km arriva a Spello. Lasciamo Assisi con un po' di nostalgia attraversando Porta Cappuccini e il percorso inizia subito con una ripida salita.

La prima immancabile sosta è all'Eremo delle Carceri dove San Francesco e i suoi fratelli andavano a pregare e meditare. Qui ogni cosa ricorda Francesco ed anche la campanella del convento proietta sul muro un'ombra a forma di Tau. Ripartiamo e attraverso boschi di lecci saliamo ancora fino al Monte Subasio. Finalmente, finita la salita, camminiamo sotto qualche scroscio di pioggia per un sentiero che, dopo aver attraversato un altopiano tra cavalli liberi al pascolo, costeggia la vallata con Assisi sullo sfondo. Il sentiero attraversa altri piccoli boschi per poi aprirsi in radure contornate da inestri profumate, papaveri e fiori colorati di cui non conosciamo il nome. Al termine di una ripida discesa tra gli ulivi ci appare Spello, uno splendido borgo



l'arrivo a Spello

medievale che proprio oggi, come ogni anno, celebra la festa del Corpus Domini con la tradizionale "infiorata" delle strade dei borghi ricoperte da tappeti fatti di petali di fiori.



L'infiorata di Spello

Dopo le operazioni di rito di ogni pellegrino, bucato e doccia, andiamo a visitare Spello e camminando tra borghi in fiore e petali arriviamo in Santa Maria Maggiore dove la cappella Baglioni interamente affrescata dal Pinturicchio vale tutti i chilometri fatti.

2ª tappa da Spello a Trevi

La prima parte del percorso di oggi è interamente sull'asfalto. Da Spello camminiamo per circa sei chilometri su una ciclabile ai lati della provinciale attraversando tutta la periferia di Foligno lasciando Spello e il Subasio sotto nubi minacciose che per fortuna vengono portate via dal vento.

Passiamo per il centro, visitiamo il Duomo e ci fermiamo a prendere un caffè sotto la sua facciata. L'uscita da Foligno è ancora in mezzo al traffico fino a Sant'Eraclio all'uscita dal quale finalmente abbandoniamo l'asfalto e ci addentriamo nella campagne per risalire fino a Trevi.

Attraversiamo uliveti e campi di grano mossi dal vento e tra gli ulivi iniziamo a vedere Trevi sulla sommità della collina. Al termine dello sterrato imbocchiamo una strada asfaltata che sale ripida fino al borgo. Il centro storico di Trevi è un dedalo di viuzze che salgono, scendono e si incrociano come un labirinto e infatti ci perdiamo.

Ci viene a prendere il responsabile della comunità di " Chemin Neuf" che vive e gestisce insieme a sua moglie e ad un'altra coppia il monastero di Santa Chiara, dove alloggeremo stanotte. Il monastero ha uno splendido giardino che si affaccia sulla vallata e li troviamo altri pellegrini. Nell'attesa della cena ci rilassiamo sotto il sole leggendo e chiacchierando, poi tutti insieme ci mettiamo a tavola.

L'atmosfera è, come in tutte le cene comunitarie, piacevolissima.



tutti insieme a cena

Ci sono tre tedeschi, due francesi e altri quattro italiani con i quali ci scambiamo informazioni, in un miscuglio di lingue, su dove abitiamo sul cammino che facciamo e su quelli che abbiamo fatto. Poi dopo cena la piacevole sorpresa della visita del convento, una volta sede di clausura, ora abbandonata dalle suore. Visitiamo il chiostro, la chiesa ed una sala dove è custodita una rara immagine della Madonna delle Grazie. Al termine della visita, dopo un'ultima occhiata alla vallata umbra illuminata nella notte, ci salutiamo e andiamo a dormire.

3^a tappa da Trevi a Spoleto

Stanotte il convento ci ha conciliato un sonno ristoratore. Dopo un'abbondante colazione, durante la quale scambiamo alcune informazioni sul percorso con la pellegrina che ha l'edizione tedesca del libro di Angela Serracchioli "Di qui passò Francesco", ripartiamo. Il cielo è terso e l'aria piacevolmente fresca. Dopo aver dato un'ultima occhiata alla bellissima Trevi scavalchiamo un piccolo valico e scendiamo dall'altra parte della vallata. Dopo una breve deviazione per andare a visitare l'abbazia di San Pietro del XII secolo che però troveremo chiusa attraversiamo una piccola frazione dove il tempo sembra essersi fermato. Incontriamo due signore che lavano a mano in un lavatoio e sbirciamo in un cortile dove sul muro sono appesi arnesi d'altri tempi.

Al termine della stradina sbuchiamo sulla via Flaminia al di là della quale troviamo le bellissime e placide Fonti del Clitunno. Costeggiamo la via Flaminia per qualche chilometro e finalmente l'abbandoniamo addentrandoci nelle campagne dove troviamo una pista ciclabile che ci porterà fino a Spoleto. Lungo il percorso incontriamo in più riprese i due pellegrini francesi, marito e moglie, conosciuti in convento.



Nelle vicinanze di Spoleto

Prima di arrivare a Spoleto facciamo un'altra deviazione verso la frazione di San Giacomo dove nella chiesa sono custoditi i dipinti che ricordano il miracolo di Santo Domingo della Calzada famosa tappa del Cammino Francese per Santiago. Ma anche questa chiesa è chiusa per restauro.

Torniamo sui nostri passi e sotto nuvole che corrono veloci in cielo arriviamo nella città. Spoleto è bellissima! Visitiamo il suo splendido Duomo, nella piazza mozzafiato dove si tengono gli spettacoli del Festival dei due Mondi, poi risaliamo lungo le sue strette vie fino alla Rocca Albornoziana da dove si può vedere la città dall'alto e la campagna umbra fino al Subasio ed Assisi. Scendendo ci fermiamo nella bella piazza del mercato ma la nostra autonomia sta per terminare. Domani ci aspetta una tappa impegnativa in salita. Ceniamo con pizza e focaccia umbra e andiamo a dormire.

4ª tappa da Spoleto alla Romita di Cesi

In realtà sarebbe più corretto dire da San Giovanni di Baiano alla Romita perché, seguendo i consigli della guida, ci siamo risparmiati i cinque chilometri di asfalto della periferia di Spoleto, prendendo un autobus da Piazzale Vittoria. Cosa che consigliamo vivamente a chi volesse fare questo percorso.

Da San Giovanni risalendo la collina arriviamo a Rapicciano, un paesino che sembra disabitato se non fosse per la cura con cui è tenuto. Ci addentriamo tra i suoi vicoli deserti poi ci fermiamo davanti alla chiesa a mangiare le ciliegie dell'albero che gli sta di fronte.

Ripartiamo e da ora in poi il percorso sale interamente immerso nel verde tra alberi carichi di ciliegie, ulivi in fiore, querce e, arrivati oltre gli ottocento metri d'altezza, di pini. Oggi infatti il dislivello è di circa seicento metri con ripide salite e altrettanto ripide discese su carrarecce sassose. Dopo una sosta a Macerino per rifocillarci con un panino e un caffè ripartiamo rapidamente per il timore che inizi a piovere. Per fortuna, a dispetto delle previsioni, arriviamo alla Romita asciutti come siamo partiti con i nuvoloni carichi di pioggia che sembrava facessero apposta ad andare nella direzione opposta alla nostra.



La Romita di Cesi

La Romita di Cesi è un vero e proprio eremo con le cellette dove dormono i pellegrini, una biblioteca, la cucina, il chiostro, l'orto, due piccole chiese ed uno splendido spiazzo sulla vallata sormontato da un bandiera bianca altissima dove spicca un Tau rosso. L'eremo è abitato da Fra Bernardino, un francescano che vive solo, aiutato da volontari che si avvicendano durante l'anno. Ad accoglierci una "ospitalera" di Bergamo e tre grossi sospettosi pastori maremmani. Nella Romita non c'è acqua corrente e la luce solo in alcune stanze. Facciamo la doccia fredda con l'acqua piovana della cisterna fuori dall'eremo e dopo esserci riposati un po' nella quiete del chiostro, ceniamo insieme agli altri pellegrini e ospitalieri. L'atmosfera è davvero d'altri tempi. Dopo una tisana calda andiamo nella nostra cameretta, ci stringiamo nei nostri sacchi a pelo e ci addormentiamo in un silenzio che non sentivamo da tanto.

5ª tappa dalla Romita di Cesi a Collescipoli

Al contrario di ieri oggi il tempo non ci ha risparmiato! Appena usciti dalla Romita ci addentriamo nel bosco lungo un sentiero sassoso in costante discesa sotto una pioggia che da fine diventa sempre più fitta e insistente. Protetti dai poncho e dai rami fitti degli alberi proseguiamo tra le nuvole basse adagiate alla montagna fino ad arrivare a Cesi dove finalmente troviamo un bar dove asciugarci un po' e far colazione con un cappuccino e una buonissima brioche con panna e cioccolato.



Collescipoli

Ripartiamo illudendoci che avesse smesso di piovere, ma dopo poche

centinaia di metri ecco di nuovo la pioggia inzupparci le scarpe e rendere la discesa pericolosamente scivolosa. Continuiamo a scendere fino alla periferia di Terni dove purtroppo per imboccare la strada che ci porta a Collescipoli dobbiamo attraversare la zona industriale tra fabbriche, termovalorizzatore e capannoni grigi, passando su cavalcavia e rotatorie con macchine che sfrecciano veloci sull'asfalto bagnato. Lasciata la strada principale dopo una lunga salita arriviamo finalmente a Collescipoli, un bel paesino medievale abbarbicato su un monte e cinto da mura antiche. Le sorprese però non sono finite, l'ostello dove alloggiamo apre alle cinque del pomeriggio e sono appena le due! Ma da una delle tante stradine deserte sbuca una minuta signora che fa aprire per noi il bar del paese tirando giù dal divano di casa i gestori, marito e moglie, che ci accolgono calorosamente preparandoci due panini, dandoci da bere e consentendoci per un paio d'ore di riposare riparati dalla pioggia.

Per fortuna anche la proprietaria dell'ostello ci fa il favore di aprire un ora prima così possiamo rimetterci in sesto ed uscire a fare un giro del paese prima di andare a cena e gustare i tipici gnocchetti collescipolesi nell'unica trattoria aperta.

6ª tappa da Collescipoli a Stroncone

Tappa dura quella di oggi. Da Collescipoli a Stroncone la distanza non sarebbe lunghissima ma decidiamo di allungare per raggiungere il Sacro Speco di Narni, sede di un eremo fondato da San Francesco. Al termine di lunga salita si raggiunge un luogo dove la spiritualità è palpabile, in basso il bellissimo convento affacciato sulla vallata e al termine di una scalinata nel bosco il castagno e la grotta dove Francesco si ritirava in meditazione. Ripartiamo e, dopo aver allungato ancora un po' il percorso per aver sbagliato strada, riprendiamo il sentiero che dopo essere sceso fino a un piccolo guado risale deciso fino a Stroncone, altro piccolo gioiello umbro. Il borgo non si discosta dalla struttura degli altri ma ha un fascino particolare. Alloggiamo in una dimora del 500 e ceniamo in un ristorante che possiede una cantina scavata a mano nella roccia che la proprietaria ci fa visitare. Nel frattempo è scesa la notte e dopo una breve passeggiata tra i borghi illuminati da fioche lampade andiamo a letto a stendere le nostre ormai stanchissime gambe.

7ª tappa da Stroncone a Contigliano passando per Greccio

Oggi finalmente partiamo sotto un cielo azzurro e terso. Ci immergiamo subito nei boschi di querce salendo fino ai Prati di Stroncone a novecento metri d'altezza dove davanti a noi si aprono prati verdi costellati di cespugli di



ginestre profumate e coloratissimi fiori di campo. Lungo il percorso ci sono ricordi del passaggio di San Bernardino da Siena e una cappelletta protetta dai rami degli alberi. Lasciati i prati verdi alle spalle dopo una breve salita ci appare improvvisamente l'altopiano di Rieti. Iniziamo a scendere fino al santuario di Greccio. Purtroppo prima di poter visitare la chiesa dobbiamo attendere per un ora che termini un matrimonio ripreso dall'alto da un drone! Nell'attesa visitiamo il convento con la sua chiesa antica, le cellette dei monaci e il dormitorio di San Francesco.

Al termine della visita ripartiamo passando dal centro di Greccio dove tutto ricorda il primo presepe della storia costruito proprio in questo paesino da Francesco. Da qui inizia un sentiero che scende tra i boschi, tra farfalle che si rincorrono, fino al nostro alloggio di Contigliano, una splendida villa nobiliare con i soffitti affrescati comprata dal Comune e adibita ad ostello. Mentre chiacchieriamo sulla panchina nel giardino arrivano i due anziani e simpaticissimi pellegrini francesi, marito e moglie, di Dunkerque che abbiamo già incontrato più volte lungo il percorso. È una piacevole sorpresa perché ceniamo insieme ed io sfoggio un francese scolastico che erano anni che non praticavo. Durante la semplice ma ottima cena scherziamo e ci scambiamo

gli indirizzi mail promettendo di rivederci ancora. Poi ci salutiamo e andiamo a letto. Siamo gli unici quattro pellegrini che stanotte dormiranno nell'ostello.

8^a tappa da Contigliano a Rieti

La tappa di oggi ci riserva una piacevolissima sorpresa ed una esperienza entusiasmante!

Arriviamo a Rieti abbastanza velocemente passando dal Santuario di Fonte Colombo dove Francesco dettò la Regola dell'Ordine. Ci fermiamo per partecipare alla Messa al termine della quale ripartiamo arrivando a Rieti insieme agli amici francesi che nel frattempo ci avevano raggiunto al Santuario. Arriviamo in città costeggiando il fiume Velino che bagna Rieti sormontata dal Terminillo.

Ecco che appena arrivati nel Bed & breakfast arriva un altro pellegrino, ci guardiamo, e dopo un primo momento di incertezza ci riconosciamo! È Davide un pellegrino di Cesena che avevamo conosciuto sul Cammino di Santiago nel 2013 e che non avevamo mai più visto! Sta facendo il cammino da Assisi a Roma. Ci abbracciamo calorosamente e iniziamo a raccontarci degli ultimi tre anni passati in giro a camminare.



Nella Rieti sotterranea ...

Poi intorno alle diciotto arriva Rita Giovannelli che oltre ad essere la proprietaria del b&b dove alloggiano è scrittrice e gestisce "Rieti da scoprire". Ci propone la visita di Rieti sotterranea che accettiamo immediatamente.

Quello che vediamo è veramente entusiasmante. Un tuffo nella storia, dai Sabini alla Roma antica fino alla Rieti medioevale raccontati con passione travolgente da Rita. Il viadotto romano del III secolo, antiche cantine e persino una mostra di Immacolata Datti.

Dopo essere riemersi dai sotterranei Rita ci porta infine a visitare Palazzo Vecchiarelli accompagnati anche dal proprietario.

Entusiasti per la bellissima giornata ringraziamo Rita e insieme a Davide andiamo a finire la serata con un'ottima cena!

9ª tappa da Rieti a Poggio Bustone

Lasciamo Rieti tra il traffico del lunedì mattina e iniziamo a salire lungo la strada che si inoltra nella Foresta a ridosso della città. Al termine della salita in una piccola vallata iniziamo a vedere il Santuario della Foresta dove San Francesco soggiornò prima di arrivare a Fonte Colombo per essere curato agli occhi. Visitiamo il monastero guidati da uno dei ragazzi della comunità Mondo X che gestiscono il santuario. La sua gentilezza è squisita e ci fermiamo un po' perché ci spiega con una serenità sconcertante le dure regole della comunità.

Nel ripartire imbocchiamo un sentiero sbagliato e allunghiamo di due chilometri il percorso prima di arrivare a Cantalice incastonato tra i boschi.



Cantalice

Qui ci fermiamo presso un negozio di alimentari per farci preparare due panini e scambiando due chiacchiere con il proprietario ci dice che ha una figlia che vive a Parma e gestisce un piccolo negozio di alimentari in centro. Lo salutiamo, facendolo felice promettendogli che l'andremo a trovare, e ripartiamo. Prima di riprendere il percorso scendiamo per una lunga e tortuosa scalinata che ci porta nella parte bassa del paese. Dopo uno stretto sentiero che costeggia la montagna iniziamo a salire fino a Poggio Bustone che iniziamo a vedere avvicinarsi lentamente. Arriviamo al Santuario con i muscoli delle gambe tremanti per la fatica e ci fermiamo a rifocillarci con una barretta di cioccolato e una mela. Prima di raggiungere l'ostello visitiamo il monastero e la chiesa di San Giacomo. Siamo stanchi e alle sette abbiamo di nuovo fame. Prima di cena beviamo una birra nel bar della piazza dove ci avvicina un signore del paese, Primo Desideri, che con garbo ci racconta la storia di Poggio Bustone. Tra le tante storie ci ricorda che questo è il paese natale di Lucio Battisti e, sfidando la fame e la stanchezza, andiamo a visitare anche il monumento in suo onore.

Comincia ora il cammino “*Con le Ali ai Piedi*”

10^a tappa da Poggio Bustone a Cittaducale

Stamattina il panorama al risveglio è incredibile! Al di sotto delle case del paese la vallata è sommersa da una bianca coltre di nubi.

Da oggi iniziamo il Cammino di San Francesco per Monte Sant'Angelo, ben descritto da [Angela Seracchioli](#) nel libro "Con le ali ai piedi".

Ci addentriamo subito tra i boschi con la nebbia che lascia filtrare i raggi di sole mentre con il passare delle ore si dissolve lasciando spazio ad un bel cielo azzurro. Passiamo nuovamente da Cantalice e questa volta i cinquecento scalini dobbiamo farli in salita. Lasciato il paese attraversiamo campagne con invitanti ciliegi carichi di frutta, cavalli affamati, buffe pecore dal manto lunghissimo, galli vanitosi, una strana casa con il tetto a forma di igloo e ruderi ricoperti di piante rampicanti.

Arriviamo a Cittaducale intorno alle quindici. Ad attenderci le suore benedettine del monastero di Santa Caterina d'Alessandria dove ceneremo e dormiremo.

Prima di cena facciamo un giro nel paese che ha una forma ovale circondato da torri e resti di mura medioevali con una ampia piazza rettangolare illuminata suggestivamente. Scambiamo due chiacchiere con il barista ed un

cliente del bar che, come tutte le persone incontrate finora, si sono dimostrati molto gentili e disponibili.



Cittàducale

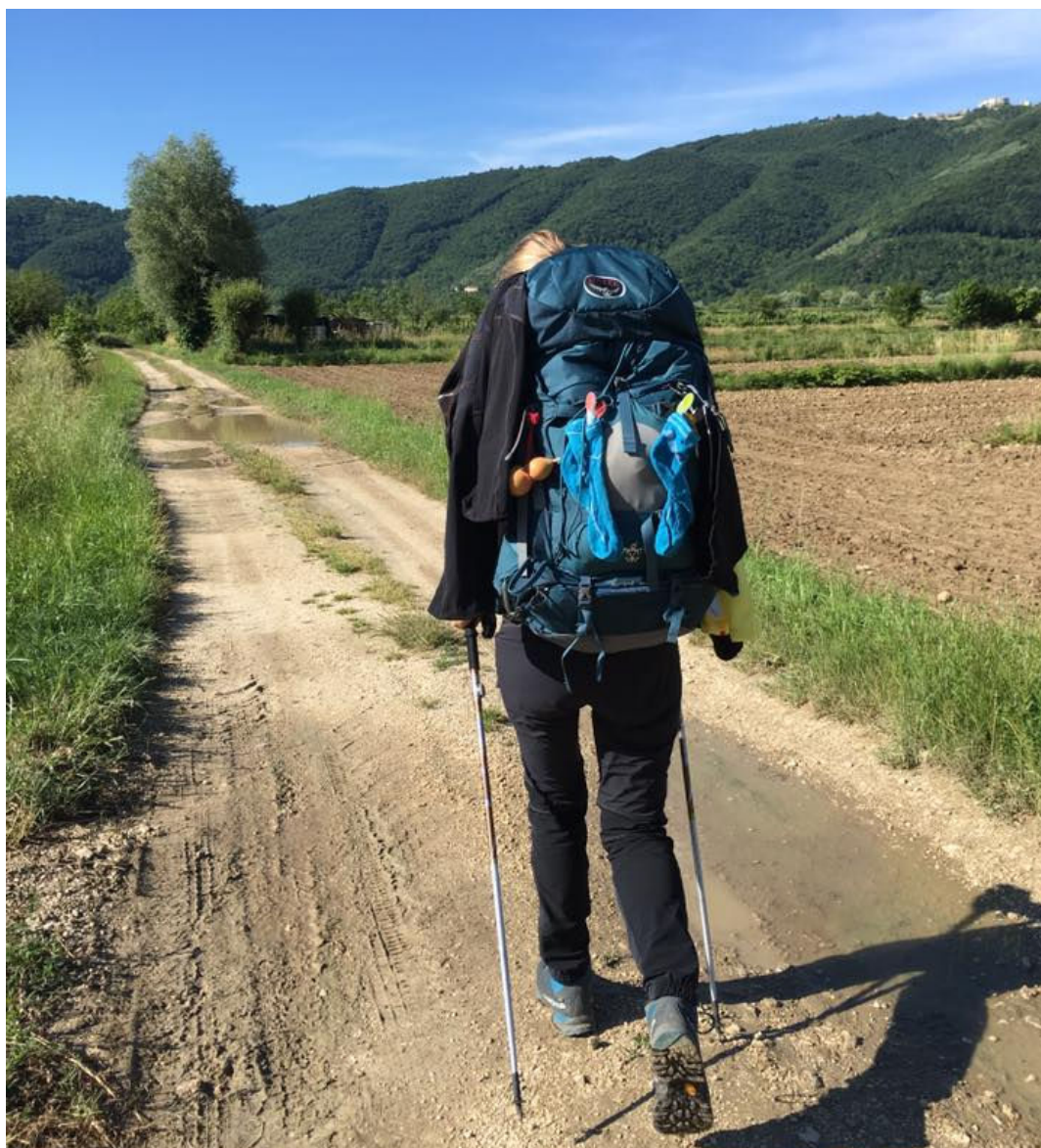
11^a tappa da Cittaducale a Borgo San Pietro

Il tempo in questi giorni ci sta risparmiando. Di mattina camminiamo sotto il cielo sereno ma di pomeriggio, dopo il nostro arrivo, si annuvola sempre di più fino a piovere per circa un'ora. Chi ne fa di più le spese è una delle attività principali del pellegrino: fare il bucato e sperare che asciughi! Quando questo non avviene i panni di asciugano durante il percorso! Così facciamo e, zaino e bucato in spalla, partiamo per una delle tappe più lunghe di questo cammino.

Trenta chilometri che si snoderanno dapprima tra vigneti e uliveti lungo l'argine del fiume Velino risalendo poi tra i boschi per un lungo tratto tortuoso fino a Petrella Salto da dove si intravede il lago del Salto, sulle cui sponde è adagiato Borgo San Pietro, la nostra meta odierna.

Il lago è artificiale e quando è stato creato, alla fine degli anni trenta, mediante una diga, sono stati sommersi quattro paesi compreso il monastero di Santa Filippa, nobile convertitasi alla vita monastica dopo aver conosciuto San Francesco. I paesi sono stati poi ricostruiti più in alto compreso il monastero, dove dormiremo stanotte, che ha anche un interessantissimo

museo che contiene oltre ai resti del monastero sommerso alcuni quadri e sculture di De Chirico donati alle suore dalla vedova del grande artista.



Zaino ... e bucato!

Prima di andare a letto facciamo due passi sulle sponde del lago che stasera ha colori difficili da decifrare, come il tempo che farà domani.

12^a tappa da Borgo San Pietro a Casale Calabrese

Oggi abbandoniamo il Lazio e passiamo in Abruzzo. All'uscita dal paese imbocchiamo un sentiero che dopo pochi metri è chiuso da una recinzione rimovibile. Nel dubbio decidiamo di tornare sui nostri passi e allungando di qualche chilometro ritorniamo a Petrella Salto. Camminando sulla strada provinciale deserta, arriviamo a Fiamignano ricongiungendoci al sentiero tracciato dalle frecce e dai Tau gialli. La strada costeggia dall'alto la valle del Salto ed il lago, che vediamo farsi sempre più piccolo, mentre ci spostiamo

verso L'Aquila che i cartelli stradali hanno iniziato ad indicare. Camminiamo sotto una pioggia sottile e intermittente che però ci obbliga ad indossare i poncho. La strada è in costante salita e lasciata la valle del Salto diventa tortuosa e costeggiata da pareti di rocce. Il silenzio è totale, non passa nessuno né in macchina né a piedi. Per fortuna non piove più anche se le nuvole in cielo rimangono minacciose. Allunghiamo il passo per cercare di arrivare prima che inizi nuovamente a piovere, anche se ormai la stanchezza comincia a farsi sentire. Improvvisamente dopo un tornante il panorama cambia completamente e a circa 1200 metri d'altezza ci troviamo di fronte a dolci colline verdi con la strada che prosegue pianeggiante. Il cambiamento di ambiente ci fa rilassare e dopo poco arriviamo al Casale Calabrese, immerso nel verde, dove ci attende Avio intento a preparare un amaro tipico abruzzese alla genziana.

Il posto è da fiaba. Prima di cena ci scaldiamo al fuoco del camino poi ceniamo insieme ad Avio che ci racconta di storie di briganti e di sentieri abruzzesi.



Il piacere del caminetto acceso ...

13ª tappa da Casale Calabrese a Piagge di Torninparte

Salutiamo Avio dopo un'ottima colazione con pane fatto in casa, marmellata e un'ottima torta a base di banane e zucchine.

Casale Calabrese sotto il sole del mattino è ancora più suggestivo tra il verde delle montagne e l'azzurro del cielo.

Ripartiamo risalendo tra i tornanti dell'Amiternina fino a raggiungere il valico da dove iniziamo a scendere lungo una mulattiera fangosa e, appena le nuvole iniziano a risalire, ci appare la vallata di Torninparte fino al Gran Sasso e L'Aquila.

Continuano a scendere fino Villagrande dove ci fermiamo nella chiesa di San Panfilo, dell'XI secolo, riccamente affrescata davanti alla quale campeggia "ju calenne", un lungo tronco d'albero senza rami che la notte tra il 30 aprile e il Primo maggio viene piantato nel sagrato della chiesa.

L'origine di questa tradizione risale ad antichi riti pagani, osteggiati in passato dalla chiesa, che celebravano il passaggio dalla stagione fredda a quella calda invocando la fertilità ed il risveglio della terra dal torpore invernale. Al termine di questa breve tappa arriviamo a Piagge di Torninparte al Bed & Breakfast di Alberto che, raccontandoci del terremoto e della problematica ricostruzione ancora in corso, ci fa ricordare che domani arriviamo a L'Aquila, ultima tappa di questa parte del cammino.

14ª tappa da Piagge di Torninparte a L'Aquila

Come ogni ultima tappa di un lungo cammino più ci si avvicina all'arrivo più i sentimenti sono contrastanti. Si è felici per aver raggiunto la meta, ma nello stesso momento, si sente un po' di nostalgia per gli incontri fatti e i bei luoghi visitati.

Ci allontaniamo da Piagge attraversando la piccola frazione e seguendo il percorso molto ben segnato dalle frecce e dai Tau gialli arriviamo a Collefracido, epicentro del tremendo sisma del 2009. Da ora in poi i segni del terremoto ci accompagneranno fino al termine della tappa. Da Collefracido imbocchiamo un sentiero che sale fino alla sommità di una collina, sormontata da una croce, dalla quale è visibile tutta la valle sottostante fino ai monti da cui eravamo discesi ieri.

Prima di riprendere il cammino ci fermiamo un po' per riposare ma soprattutto per gustare la pace dello splendido posto.

La strada è ora tutta in discesa e lasciati i sentieri sterrati dopo tre chilometri di tornanti risaliti da numerosi ciclisti arriviamo a L'Aquila accolti da due cari amici, Giorgio Torelli e [Daniela Rampini](#), papà e mamma di [Stefano Torelli](#), che ci rendono ancor più speciale l'arrivo. Ci accompagnano a visitare la loro bellissima città ricca di basiliche, chiese, piazze, fontane, come quella delle

99 cannelle, e palazzi stupendi ma che emana una profonda tristezza perché ancora gravemente ferita soprattutto nel centro storico, dove case ed edifici puntellati si alternano a palazzi ristrutturati ma non ancora abitati.



L'Aquila in ricostruzione ...

Prima di ripartire, insieme a Daniela e Giorgio, andiamo a gustare un ottimo pranzo al termine del quale ci accompagnano alla stazione dei bus dove ci salutiamo affettuosamente promettendo di rivederci alla ripresa del cammino per Monte Sant'Angelo.

Un grazie speciale ad [Angela Seracchioli](#) per la minuziosa descrizione contenuta nella sua guida "Con le ali ai piedi", non solo del percorso, ma anche per i preziosi ed affascinanti richiami storici, artistici e spirituali.

*Monte Sant'Angelo ci aspetta e presto riprenderemo il nostro cammino.
Buon cammino a tutti.*

Vania e Francesco

traccia x Garmin: <https://connect.garmin.com/modern/activity/1209391529>