

# CON LE ALI AI PIEDI – 1

14 – 24 settembre 2021

## Premessa

Questo diario lo scrivo per me e Daniela, perché il tempo cancella tanti aneddoti e piccoli particolari che uno scritto invece ricorda.

Magari ci sono piccole inesattezze o imprecisioni ma lo scrivo una volta arrivato a casa guardando le foto e consultando la guida ed approfittando di alcune registrazioni serali, visto che la tecnologia aiuta.

Non lo scrivo per divulgarlo, ma se qualcuno lo riceve o qualcuno ne viene in possesso sappia che non ha nessuna pretesa se non quella di raccontare qualche momento, qualche sensazione ed emozione dei bei giorni che abbiamo vissuto insieme.

Mi scuso se in alcuni casi uso il plurale ed in altri il singolare, di fatto questo scritto è di una mano ma l'esperienza l'abbiamo vissuta intensamente in due.

Terminato in giugno il cammino "Di qui passò Francesco" volevamo percorrere in settembre il "Cammino di San Benedetto" perché avevo paura di "Con le ali ai piedi" in quanto, nel sito internet, nei primi 4 giorni c'erano 3 tappe di circa 30 km e temevo sulla tenuta del mio ginocchio. Ci siamo scambiati alcune mail con Angela Seracchioli, che in seguito nominerò solo Angela, e ci siamo lasciati serenamente convincere dal suo consiglio a percorrere "Con le ali ai piedi" perché il cammino è bello e vario e che solo la seconda tappa è di 30 km, le altre più brevi.

Ho acquistato la guida ed ho insistito perché nel sito internet le lunghezze delle tappe venissero corrette, cosa che Oriano di Belluno ha fatto celermente.

Nel cammino di giugno mi sono portato a casa un dolore al piede destro per cui, su consiglio di un amico fisioterapista, mi sono fatto fare un paio di plantari.

Giuro che è stata una scelta eccezionale che, cammin facendo, di fatto ha guarito i malanni che mi portavo avanti da almeno un anno.

Il giorno 11 settembre il nostro compaesano Don Alberto, missionario in Ecuador, è tornato in Italia per un periodo di riposo, volevamo essere presenti al suo arrivo, ed approfittando dei suoi 10 giorni di quarantena ci siamo ricavati questo bel cammino. Al ritorno ci sarà la festa del suo cinquantesimo di sacerdozio ed anche in questa ci vogliamo impegnare.



Possiamo aggiungere che siamo stati proprio fortunati, tanto sole ci ha accompagnati ogni giorno ed in 11 giorni abbiamo aperto gli ombrelli una sola volta, e meno di un'ora, per una leggera pioggia.

Come consigliato nel sito internet, e poiché dovevamo precorrere solo 11 tappe, ho prenotato da casa tutte le strutture di accoglienza e ci scusiamo se in un caso abbiamo deciso di disdire e cambiare il paese di fine tappa.

Alcuni numeri rilevati dalle registrazioni sul mio cellulare a confronto con quelli della guida

Giorni di cammino	11
Ore di cammino	86
Chilometri percorsi	260 da registrazione sul cellulare 235 da guida



Le tappe del nostro cammino sono quelle evidenziate in rosso, il tratto con le tappe evidenziate in verde rimane per ora nei nostri progetti futuri.



Più avanti, nelle intestazioni in rosso di ogni tappa, con indicato il giorno ed il percorso, ho scritto tra parentesi i km segnati nella guida e subito dopo i km registrati sul cellulare ed ho notato che normalmente sono circa il 10% in più.

Pensavo fosse il cellulare di Daniela che ho usato nei cammini precedenti, questa volta ho usato il mio ed ho realizzato che funzionano entrambi, bisogna tener conto che le mie registrazioni tengono conto di eventuali visite, errori o deviazioni e il cammino non è mai un rettilineo.

### Viaggio di andata

Partiamo la mattina del 13 settembre con il treno in ritardo di 40 minuti ma un buon recupero del macchinista ci fa prendere tutte le coincidenze e dopo circa 12 ore di viaggio arriviamo in autobus a Poggio Bustone verso le 18.30.

A Rieti un'oretta di sosta ci dà l'occasione per rivisitare il centro storico e la cattedrale, poi dalla piazza principale fino alla piazza dell'ombelico d'Italia.



Nell'autobus da Rieti incontriamo il simpatico ed abbondante Santino che la volta scorsa ci ha fermato in strada per farci visitare la chiesetta di San Gregorio prima di Cantalice, un motivo per chiacchierare sui cammini che passano proprio accanto, tra l'altro lui sfoggia una bella maglietta del Cammino di San Benedetto.



Ci facciamo scaricare direttamente al Santuario sopra il paese di Poggio per rivisitare i luoghi già visti in giugno, solo che la volta scorsa abbiamo ringraziato San Francesco per il buon esito del cammino, ora invece lo ringraziamo perché abbiamo una ulteriore possibilità di camminare e mettiamo nelle sue mani figli e nipoti, parrochiani ed amici che hanno chiesto un ricordo. La sera, durante la cena, inviamo sullo stato di "uossap" alcune righe con alcune foto ed anticipiamo la speranza di essere fedeli a questo appuntamento serale con gli amici a casa.

## Tappa 1 - Martedì 14 settembre - Poggio Bustone → Cittaducale (km 24) 27 km in ore 9.30

Bellissimo tramonto ieri sera ed altrettanto bella la giornata di sole che stamattina ci augura un buon cammino.

Partiamo da Poggio Bustone alle 7:40 e non poteva essere diversamente visto che è il paese natale di Lucio Battisti.

Ripercorriamo, nel senso contrario del precedente cammino, il bel sentiero di circa 7 km fino a Cantalice.

In questi 7 km ci fermiamo a chiacchierare con alcuni pellegrini, uno di Trento che ha terminato "Di qui passo Francesco" e prosegue per Roma, poi due di Como che stanno percorrendo "Il cammino di San Benedetto" ma subito ci lasciamo perché dopo il paese di Cantalice i cammini si dividono.

Proprio qui incontriamo un "giovanotto" di 83 anni che ha tanta nostalgia del Veneto perché ha fatto militare a Trieste e si ricorda bene che è stato 20 giorni ad Asiago con la banda, tutte le sere a suonare e poi nel 1961 per i 100 anni dell'unità d'Italia ha suonato in un concerto a Crocetta del Montello, quasi a casa nostra, un bell'incontro con una mente lucida di ricordi ancora vivi.

La tappa di oggi è tutto un susseguirsi di valli e paesini con 2 strappetti un po' impegnativi ma comunque un percorso semplice sempre tra i 600 e gli 800 metri con il Terminillo che domina la valle reatina.

Oggi è una giornata bella con tanto sole e ma anche tanta ombra.



La guida prevede circa 24 km, ma una deviazione per una distrazione, poi la fermata per il panino di mezzogiorno e per fare acqua al paesetto di Coccodrillo, a chi mai sarà venuto in mente di chiamare così un paesetto di montagna, poi la deviazione per un caffè a Santa Rufina più qualcosa che ci aggiunge sempre il cellulare, comunque all'arrivo i km sono 27. Cittaducale ci accoglie con una bella ma particolare torre, da una parte tonda dall'altra quadrata.

Percorriamo la via principale ed arriviamo alla bella piazza con la Cattedrale di Santa Maria del Popolo e il Palazzo della Comunità affiancato dalla Torre Civica.

Prima di depositare lo zaino visitiamo la Cattedrale e ci avviamo verso il Monastero di Santa Caterina dove siamo ospiti da suore di clausura un po' modernizzate perché hanno avuto una dispensa per fare accoglienza a pellegrini come noi.

Dopo aver lavato corpi e panni ritorniamo in paese per ripercorrere le vie principali e per fare la spesa per il pranzo di domani perché non incontreremo paesi lungo il cammino.

A cena dalle suore fraternizziamo con 3 trentini/e di Pinzolo, Luciano Roberta e Maria, che stanno percorrendo lo stesso cammino ma si fermeranno a L'Aquila.

Cena ottima ed anche troppo abbondante ma dopo cena non ci neghiamo un terzo giro in paese per vederlo bello illuminato ma andiamo a letto presto che le gambe si fanno sentire e domani partiremo alle 7.00 perché la tappa è lunga.

Durante la cena inviamo alcune foto e un messaggio che termina con "Non proprio stanchi e piedi promossi di continuare". (promossi in veneto equivale a ...non vediamo l'ora di...)



## Tappa 2 - Mercoledì 15 settembre - Cittaducale → Borgo San Pietro (km 30) 29 km in ore 9

Ci alziamo presto, le suore hanno già preparato la colazione ed alle 7 in punto siamo in cammino.

Il meteo chiama bello ed il sole a tratti sarà leggermente velato, ottimo, camminiamo tra i 600 e 800 metri per cui la temperatura è ideale.

La guida oggi chiama 30 km di cui 8 km in piano, 8 in salita, 10 in falsopiano, 4 in discesa.

Dirla così è facile ma percorrerla è una meraviglia specie la prima metà.



Una bella stradina ci accompagna fino alle terme di Vespasiano, il cancello è chiuso ma poco prima abbiamo visto che c'è la possibilità di entrare per cui ritorniamo sui nostri passi ed entriamo nel parco archeologico dove ci sono le rovine di una imponente costruzione che conteneva le terme romane, sono in una zona ricchissima di acqua e più avanti lo capiremo.

Alla fine della visita arrivano i 3 trentini, insegniamo il trucco per entrare e proseguiamo fino a San Vittorino e qui non posso

negarmi una foto sul cartello del paese ed inviarlo al nostro amico Vittorino.

Qui è emozionante la visita ai ruderi della chiesa sprofondata, camminiamo al livello di metà porta, il resto è sommerso, il tetto è crollato e dalla porta esce un ruscello di acqua che sorge proprio dentro la chiesa. I muri e i timpani delle porte sono imponenti e si fa fatica ad avere una visione dell'insieme perché è nascosta tra le canne e i rovi.

Più avanti percorriamo lunghi rettilinei in una valle coltivata per attraversare il fiume Velino ricco di acqua limpida ed anche di tante more sulle rive e giungiamo alle sorgenti del Peschiera che sgorga abbondantissimo dalla montagna.

Questa sorgente fin dai tempi degli antichi romani alimenta in 17 ore la città di Roma che è a 80 km.

Qui ci raggiungono i trentini che evidentemente hanno un passo più veloce ma subito ci separiamo perché noi prendiamo una scorciatoia.

Già da casa avevo scritto ad Angela che c'era la possibilità di accorciare di 3 km il cammino percorrendo un sentiero che da Micciani va diritto verso il paesino di Pendenza e, prima di giungere al paese, si ricollega con il cammino.



Angela mi aveva sconsigliato di percorrerlo perché una guardia forestale diceva che non era in buone condizioni e le avevo promesso di non percorrerlo.

Sarà ma quando la sfida si fa dura faccio fatica a mantenere le promesse per cui ci incamminiamo lungo questa variante.

A dir il vero in paese chiediamo consigli ad un signore ma ci dice che è percorribile, anzi al posto del sentiero stanno costruendo una nuova strada.

È una salita tosta di 2 km, la strada è tracciata ma è molto pendente e in alcuni casi non ancora coperta da pietrisco per cui in caso di fango sarebbe problematica da salire, ma siamo fortunati.

Ci scuserà Angela, e le scriverò una mail all'arrivo, ma risparmiamo 3 km e dove riagganciamo il cammino troviamo 2 donne sedute ad una fermata dell'autobus.

Abitano vicino a Brunico, mamma e figlia, Bernardette e Barbara, che iniziano stamattina il cammino e lo percorreranno tutto fino a Monte sant'Angelo, che invidia, ma siccome è il loro primo giorno preferiscono percorrere la parte centrale in corriera e fare a piedi l'ultima discesa.

Da qui all'arrivo è tutto asfalto su strada poco trafficata ma il sole e l'ombra ci aiutano.

Verso mezzogiorno a Capradosso una fontana lungo la strada ci convince a fare la sosta e consumare il panino del pranzo.

Dopo il panino Daniela si avvia verso il paese per cercare un bar per il caffè, chiede ad un signore che gentilissimamente la sconsiglia di andare in paese e ci offre un buon caffè e della buona acqua seduti al tavolino sotto la tettoia di casa.

E' di Roma, è nel mondo della pittura e ci consiglia di visitare la bella chiesa di Santa Maria di fronte a casa sua, è chiusa ma ha un bel affresco del giudizio universale sulla facciata, pregevole.

Ottimo il caffè ottima la sosta ma ripartiamo e ritroviamo i trentini davanti la fontana che danno aria ai piedi e gustano il loro panino, ci diamo appuntamento all'arrivo e ripartiamo.

La pausa pranzo ha rinfrancato anche i nostri piedi, mancano 12 km ma è piana o in discesa per cui la tanto temuta tappa non ci fa più paura.



Prima della discesa giungiamo al paesino di Petrella Salto dove siamo desiderosi di gustare un gelato, ma l'unico bar è chiuso per cui, dopo la visita alla chiesetta e al centro storico ed una sosta rinfrescante alla fontana, ripartiamo per la discesa. Arriviamo a Borgo San Pietro, al Convento Santa Filippa, accolti da giovani suore molto gentili e dopo aver lavato i panni facciamo un giro per il paese e poi giù fino al lago del Salto che è un bacino artificiale con il livello dell'acqua molto basso.



Il paese nel 1940 è stato ricostruito più in alto perché il paese originale è stato sommerso dall'acqua, stessa sorte ha subito il monastero di Santa Filippa dove siamo ospiti.

Dopo cena chiediamo ad una suora un piacere per visitare la cappella ricca di affreschi con le spoglie di Santa Filippa morta giovane e conosciamo la sua storia bella e affascinante, contemporanea di San Francesco, ricchissima che ha abbandonato

tutto per vivere in povertà in una grotta che visiteremo domani.

Molto bella la cappellina asportata con tutti i suoi affreschi nel 1940 per salvarla dalle acque.

A cena scriviamo il messaggio che termina così: "Oggi gambe e piedi stanchi ma... chi se ne frega".

### Tappa 3 - Giovedì 16 sett. - Borgo San Pietro → Corso di Fiamignano (km 15) 17 km in ore 7

Oggi la tappa è breve, stamattina ce la prendiamo comoda e partiamo per ultimi vero le 8.00.

Gli altri pellegrini sono partiti prima perché oggi aggiungeranno 11 km a questa tappa per anticipare di un giorno l'arrivo all'Aquila, i cammini sono fatti così, si incontrano persone, è bello conoscerci e condividere anche un piccolo tratto di strada.

Una temperatura molto gradevole ed un sole non fortissimo ci accompagneranno tutto il giorno.

Usciamo dal paese ed è subito salita a tratti impegnativa su un sentiero sassoso, nella prima parte il sottobosco è letteralmente coperto da ciclamini. Saliamo e comincia ad aprirsi un panorama molto bello su tutta la valle che contiene il lago del Salto e non possiamo non sostare per scattare qualche foto.



Nella salita troviamo per terra un cappellino di stoffa, probabilmente è stato perso da chi ci precede per cui lo raccogliamo. Più in alto vediamo scendere Barbara, ci chiede se lo abbiamo visto, è di sua mamma e la rendiamo felice estraendolo dallo zaino.



Alla fine della prima salita montiamo su asfalto e la ritroviamo con sua mamma ma ci dividiamo, noi andiamo a visitare il castello di Mareri, era del casato di Santa Filippa. E' una deviazione di un paio di km ma, a parte un grosso cane che ci ha ben abbaiato addosso sia all'andata che al ritorno, non è il massimo, il castello è diroccato e non visitabile, l'unica cosa carina è la stradina che fa tutto il giro attorno e ci fa visitare il piccolo paesino.

Più avanti apprezzeremo maggiormente il castello visto dall'alto.

Ritorniamo sui nostri passi e riprendiamo il ripido sentiero che sale verso la grotta di Santa Filippa, poco prima incontriamo e salutiamo gli altri 5 che l'hanno già visitata.

Alcune centinaia di metri di sentiero e troviamo una grossa fenditura sulla montagna molto simile ad alcuni spechi, incontrati nello scorso cammino, dove si ritirava San Francesco a pregare.

La visita alla chiesetta nel monastero ed il racconto della vita della Santa di ieri sera donano a questo posto un clima di sacralità e pace, qui è stato in visita anche Papa Francesco.



La visita merita una piccola sosta e ringraziamo la Santa per questa esperienza che stiamo vivendo. Terminiamo la vista e riprendo un video con Daniela che suona una campanella posta di fronte alla grotta, qualcuno da casa apprezzerà il video, io risponderò che Daniela è stonata come una campana ma qui sembra una professionista.

Ritorniamo a riprendere il sentiero e saliamo ancora, oltre il limite degli alberi, il sentiero non è segnato benissimo e qualche deviazione la paghiamo, e in una di queste, tra i rovi e i ginepri la canottiera di Daniela, agganciata sul retro dello zaino, probabilmente viene strappata e smarrita, peccato, era un ricordo di "Cori Cori Vaeà".

La salita termina su un cucuzzolo con una croce dal quale si domina tutta la valle, il lungo lago che termina alla diga e in basso a destra il paese da dove siamo partiti stamattina.

La discesa sul sentiero che porta a Fiamignano devo percorrerla col freno a mano tirato per risparmiare il ginocchio.

Già da alto vediamo una torre solitaria che domina la valle ed una volta oltrepassata capiamo che fa parte di un castello anche imponente che domina il paese che da qui ancora non si vede.



Ci concediamo una deviazione ed entriamo in paese, siamo fortunati perché è aperto un bar dove possiamo gustare un buon gelato e poi anche un caffè.



Il barista non è il massimo della simpatia ma stiamo seduti un po', oggi non abbiamo fretta.

Mancano circa 4 km all'arrivo, siamo su asfalto ed in discesa, alcuni tornanti ci portano sulla strada che arriva al B&B.

Oggi il ristorante per la cena è chiuso per cui dopo la doccia acquistiamo in un market lì vicino l'occorrente per cenare e ci prepariamo una romantica cenetta in due che consumiamo nel giardinetto visto che la temperatura della serata è gradevole.

La moka del B&B non promette un buon caffè per cui al buio ci dirigiamo a Santa Lucia dove c'è un bar, è un chilometro ma è notte ed usiamo pila e cellulare per farci vedere dalle poche auto.

Domani ci ripasseremo e promettiamo alla ragazza che gestisce il bar che faremo una sosta, ci fermiamo a parlare un po' e capiamo che questa è una delle attività della famiglia perché in montagna ha un allevamento di mucche chianine.

Tornati al B&B scriviamo a casa: "Stasera ristorante chiuso per cui cena di pesce...tonno in scatola"

#### **Tappa 4 - Venerdì 17 sett. - Corso di Fiamignano → Piagge di Tornimp. (21,3) 23,5 km in ore 7**

Partiamo alle 8 con in cielo il sole ma anche nuvole, il meteo chiama possibilità di pioggia leggera. Manteniamo la promessa della sera prima e facciamo sosta al bar di Santa Lucia per un caffè, sosta breve ma dovuta, per salutare la ragazza che lo gestisce, e partiamo.

La tappa di oggi prevede circa 14 km di salita e poi discesa fino all'arrivo, quasi tutta su asfalto.

Dopo 2 km un sentiero ci fa tagliare un lungo tornante e qui inizia una leggera pioggia che ci accompagna per circa 50 minuti, estraiamo i copri zaino e gli ombrelli, la mantellina non serve.

Ognuno tiene l'ombrello a modo suo ma importante è non bagnare scarpe e zaino.



Termina la pioggia ed esce il sole ma i nuvoloni ci accompagnano fin su al passo.

La salita è sempre continua, solo qualche auto, notiamo in diversi posti che la corrosione della montagna ha bisogno di continue manutenzioni.

Ci sembra di ripercorrere i 20 km di salita della penultima tappa del "Cammino celeste" che parte da Dogna, molto simile anche se meno panoramica.



Molto bello è invece il paesaggio quando si arriva verso i 1200 metri, tra i monti tondeggianti si aprono bei prati con parecchi cavalli e mucche al pascolo, a tratti un forte vento freddo ci fa indossare maglie e scaldare il collo che leviamo alla prossima curva. Ci fermiamo a parlare con un signore che sale a piedi, ha una trentina di chianine allo stato brado in una valle accanto, parliamo dei lupi, le mucche non le temono ma devono fare buona guardia per proteggere i vitellini, specie di notte.

La strada è piena di belle "focacce" di letame, chiediamo se sono di mucca, invece sono di cavalli, qui sono ancora pochi ma più avanti sono davvero tanti e tutti liberi.

Oltrepassiamo Casale Calabrese dove hanno dormito i 5 che ora hanno su di noi un bel vantaggio. Seguiamo la valle e Daniela mi fa fotografare i pochi fiori che ci sono, immaginiamo che in primavera dovrebbe essere proprio bella.

Lasciamo l'asfalto ed una stradina in salita ci porta velocemente al passo a quasi 1400 metri.

Qui si apre un bellissimo panorama sulla valle che porta all'Aquila, si rivede anche il Gran Sasso.

Al passo rimontiamo su asfalto, la strada fa un lungo tornante di 4 chilometri ma non abbiamo esitazioni nel prendere la mulattiera che lo taglia in discesa.



Sono poco più di 2 km, pendenti e pieni di pietre, cerchiamo un posto riparato per pranzare perché c'è aria fredda, camminiamo lentamente per rispettare i ginocchi e troviamo riparo in un bosco dove ci prepariamo due sedie con delle pietre piatte e consumiamo i panini comperati la sera prima.

Alcuni km di asfalto ci separano da Tornimparte, facili ma molto panoramici, si vedono tanti paesini in basso fin quasi all'Aquila e poi ci riscalda un bel sole e ci accarezza l'aria che si è intiepidita.

Attraversiamo il paese di Tornimparte e ci fermiamo ad un bar giusto per un caffè ma abbiamo fretta di arrivare perché il cielo si sta minacciosamente rannuvolando e ci separano 2 km all'arrivo.

Chiedo a Daniela di affrettare il passo ma risponde che è già al massimo, alcuni tornanti in un bosco ci fanno scendere verso le poche case della località di Piagge, il cielo verso l'Aquila è nerissimo e non promette bene.

Giungiamo asciutti al B&B, il padrone non è ancora arrivato, volentieri ritroviamo le 2 altoatesine che ritirano i panni a stendere e ci sediamo sotto una tettoia ad aspettare.

Non passano 2 minuti che comincia a scendere un autentico diluvio, che fortuna, l'abbiamo scampata bella, se stavamo camminando non so se avevamo il tempo di estrarre le mantelline.

Siamo in un B&B ed il gentilissimo gestore deve per forza prepararci la cena perché il paese è troppo lontano e stasera ceniamo anche con Bernardette e Barbara.

A cena mi ricordo di chi sollecita notizie e termino con: "Le gambe vanno e lo zaino non pesa".



## **Tappa 5 - Sabato 18 sett. - Piagge di Tornimparte → L'Aquila (km16,8) 18,5 km in ore 6.30**

Oggi partiamo con un sole limpidissimo, la pioggia di ieri ci regala proprio una bella giornata e ci accompagnerà fino all'arrivo.

La tappa è tutta un leggero su e giù, procediamo su asfalto fino a passare l'autostrada che porta da Roma all'Aquila e parlando con qualche persona la sentono come una manna perché in 50 minuti sono a Roma e c'è chi fa il pendolare per lavoro.



A dir il vero esteticamente non è il massimo, nella lunga discesa di ieri si vedeva nettamente la lunga e brutta fenditura che tagliava orizzontalmente le colline.

Nel sentiero, un po' fangoso per la pioggia di ieri, troviamo i primi cartelli di legno intagliati che indicano il nostro cammino ed arrivati al paese di Collefracido visitiamo le belle sculture in legno scolpite da Fulvio che abbelliscono il piccolo borgo.

Qui inizia un bel sentiero molto panoramico che ci porta nelle vicinanze di una croce dove incontriamo le 2 altoatesine ed insieme

saliamo alla croce, ci facciamo una foto, ammiriamo la montagna di fronte da dove siamo scesi ieri, la bella valle che porta all'Aquila, poi loro ripartono e noi sostiamo per goderci il sole caldo e l'aria fresca e per consumare una banana.

Al termine del sentiero incontriamo una chiesa in parte ingabbiata per i danni del terremoto e da qui una salita su asfalto ci porta a scavalcare la collina da dove si vede in basso la città dell'Aquila.

Ne approfittiamo per acquistare i panini e li consumiamo lungo la via Mariana, circa 2 km di discesa con una via Crucis, almeno così è scritto nella guida, in realtà ogni capitello è un mistero del rosario e questi ci accompagnano fino alla strada asfaltata dove ci fotografiamo sotto il cartello stradale dell'Aquila, ancora 300 metri e siamo alla Fontana delle 99 cannelle.



Arrivare in questa città è emozionante perché ricordiamo la fine del "Cammino nelle terre mutate" di 2 anni fa, mai avremmo pensato di ritornarci così presto.

Ci ritornano in mente tanti ricordi, uno di questi è mio papà che qui ha fatto il militare 75 anni fa e la volta scorsa si ricordava tutto ed in particolare questa fontana, un anno fa è mancato ma i ricordi rimangono vivi.



Dopo le foto di rito saliamo verso il centro della città ed arrivati in piazza del Duomo telefoniamo a Giuliana per un appuntamento per incontrarci.

Giuliana Cicchetti Navarra è una pittrice e scrittrice di poesie che la volta scorsa abbiamo incontrato per caso e che ci ha regalato un libro di poesie, siamo rimasti in contatto e ci vogliamo salutare di persona, appuntamento a stasera dopo cena.

Prendiamo alloggio nello stesso B&B della volta scorsa, si vede che stiamo invecchiando, laviamo i panni ed i pantaloni perché stamattina un po' di fango c'era, e ci facciamo un giro per la città.

Rivisitiamo la Basilica di San Bernardino e subito dopo saliamo su un trenino che ci fa fare il giro della città passando per le principali piazze, chiese e monumenti.

Rivediamo Collemaggio, la Fontana luminosa, il castello, le 99 cannelle e le vie del centro storico.

Il giro dura meno di un'ora, giusto il tempo per tornare in piazza del Duomo e, visto che domani è domenica, andiamo a messa nella chiesa di Santa Maria del suffragio.

La città è tutta in fermento, c'è tantissima gente, la città è piena di avvenimenti, questa sera è la notte bianca e dopo aver cenato con una bella gricia ed una cacio e pepe andiamo all'appuntamento davanti alla chiesa di San Bernardino dove incontriamo Giuliana che sta assistendo ad uno spettacolo di balli popolari, peccato che sia quasi la fine del programma perché i 3 balli che abbiamo visto erano molto belli e coinvolgenti.



Giuliana insiste per offrirci un gelato ed assieme percorriamo alcune vie del centro raccontando le nostre avventure e parlando della bella città, della ricostruzione e delle nostre "passeggiate".

Nella via principale c'è troppa gente per cui deviamo per stradine secondarie, che lei conosce bene, ed arrivati alla Fontana luminosa ci salutiamo e ci diamo un arrivederci.

E' stata una bella serata ed un incontro che abbiamo desiderato.





In mezzo alla confusione ripercorriamo la via principale per visitare le varie attrazioni, di nuovo in Piazza del Duomo ed avanti fino al palazzo della Regione dove è allestito un palco, ogni piazza ha qualche complessino o attrazione per questa serata che tutti dicono essere un successo dopo tanti mesi di chiusure per il covid.

Come le altre sere durante la cena mi sono ricordato di chi è a casa terminando con: "Stasera si gira fino a tardi tanto domani la tappa é breve... ma mi sa che torniamo a casa prima".

## Tappa 6 - Domenica 19 settembre - L'Aquila → Fossa (km16,3)

20 km in ore 7

Mattinata limpidissima, anche oggi vedremo le montagne a perdita d'occhio.

Partiamo con comodo e ci dirigiamo subito alla Basilica di Collemaggio, la vediamo con calma, quanto è bella, ed entrano anche le 2 altoatesine.

Terminata la visita si ferma davanti alla porta un coppia di ciclisti che ci salutano ed iniziano oggi il nostro cammino e lo percorrono tutto fino a Monte Sant'Angelo, ma in 8 giorni.

Dalla città scendiamo nella piana dove percorriamo una lunga pista ciclabile, oggi è domenica e ci sono parecchi ciclisti e tanta gente che passeggia o corre.

La pista è molto bella, costeggiata da una canaletta o da ruscelli, in mezzo ai campi, con tanti orti e con dei bellissimi alberi lungo tutto il tracciato e poi molto panoramica.



Sulla nostra sinistra domina la mole del Gran Sasso che oggi è un po' coperto ma ogni tanto si scopre e cerchiamo di cogliere il momento migliore per fargli una foto perché non sappiamo se lo vedremo ancora i prossimi giorni.

In tarda mattinata arriviamo al paesino di Monticchio, ne approfittiamo per rifare colazione con una brioche ed un buon caffè (cosa che nella vita normale sarebbe impensabile)

ed all'uscita dal paese ci fermiamo a parlare con un signore che esce da un orto con 2 secchi pieni di tegoline, ci dice che lui ci ha messo la schiena per raccogliercle ma, per metterle via, per fortuna ci penserà la moglie.

Naturalmente parliamo dei frutti del suo orto e del nostro a casa e, vista la situazione di questi paesi, affrontiamo l'argomento del terremoto.

Lui oggi abita qui ma nel 2009 abitava all'Aquila, la sera del terremoto era in casa, dentro casa è andato tutto giù ma per fortuna i solai hanno tenuto per cui lui e la famiglia si sono salvati.

I paesi che attraversiamo questi giorni sono paesi molto danneggiati dal terremoto ma si vede che la ricostruzione è in corso, tante case risistemate e segni evidenti solo in alcune case.

Molto diversa era la situazione nel "Cammino nelle terre mutate" dove la ricostruzione non era ancora cominciata e il terremoto più recente.

Sentiamo che è una ferita ancora aperta ma lui è curioso di sapere cosa facciamo, dove andiamo, di dove siamo perché un figlio suo abita nel profondo nord in zona Pordenone.

La tappa di oggi doveva terminare all'ex Monastero di Santo Spirito d'Ocre, ma siccome hanno un matrimonio, non possono ospitarci per cui abbiamo prenotato in un B&B quattro km prima per cui la tappa diventerebbe di circa 13 km.

Siamo quasi arrivati al B&B ed incontriamo le 2 compagne di viaggio che vanno a prendere alloggio ma è appena passato mezzogiorno, noi siamo indecisi, è troppo presto per arrivare e i km sono pochi.



Già lo avevamo pensato ma decidiamo di continuare fin quasi al monastero, poi ritornare attraversando il paese di Fossa giusto per prenderci un caffè e quindi fare tappa allo stesso B&B. Sembra un camminare insulso e per niente, e un po' Daniela lo pensa, ma si rivelerà una variazione positiva per cui ripartiamo da dove ci siamo separati vicino al B&B.



Incontriamo i resti di un piccolo ponte romano e cerchiamo un muretto per consumare il panino e dare area ai piedi, lo troviamo vicino ad un campo sportivo sotto il paese di Fossa che si vede su in alto alle pendici della montagna.

Lungo la salita che porta al monastero ci sorpassano parecchie auto e l'ultima è una 500 gialla con gli sposi, ecco i colpevoli del gran rifiuto di ospitarci, ma ci suonano e li salutiamo volentieri.

All'ultimo tornante la strada per Fossa è sbarrata, un cartello indica che è zona rossa e non accessibile, ci rimaniamo male, ma visto che sono evidenti i segni di altri che hanno scavalcato la barriera, decidiamo anche noi di scendere verso il paese.

Arriviamo nell'ampia piazza, è un paese fantasma, non c'è nessuno, ci sono alcune gru per la ricostruzione ma è domenica per cui tutto è fermo.

Nella piazza c'è l'insegna del bar che tanto abbiamo desiderato e naturalmente è chiuso.

Abbiamo già visto situazioni del genere o anche molto peggio, nel precedente cammino, ma rimaniamo in silenzio e un signore passa in bicicletta e si ferma.

Ci fermiamo a parlare almeno 20 minuti sulla situazione del paese chiuso dal 2009, della ricostruzione in atto e degli abitanti che non ci saranno più perché già morti o emigrati, è sconsolato perché la sua casa ha tenuto ma non la può abitare perché è zona rossa.

Un racconto molto triste e la cosa più preoccupante è che non vede un futuro per il paese.



Usciamo dal paese e poco dopo siamo al B&B, ma la giornata non è ancora terminata perché a 200 metri è aperta c'è la chiesa di Santa Maria in Cryptas chiamata anche la Sistina d'Abruzzo.

E' un gioiellino del 1200 restaurato da poco, completamente affrescata con alcuni cicli pittorici tra i quali le vite di Cristo e della Madonna, l'ultima cena, la Genesi e figure di Santi, davvero bella.

Dal nostro arrivo fino all'ora di cena il cielo è sempre stato pieno di nuvoloni neri ma sono scese solo due gocce di numero ed alcuni sprazzi di sole sono riusciti ad asciugare benissimo i panni stesi.

Per cena il proprietario del B&B ci porta a Monticchio in una pizzeria perché il ristorante è chiuso per una festa in paese, e la festa terminerà con fuochi d'artificio.

Dopo la pizza non vediamo l'ora di tornare anche perché fa abbastanza freddo e nel tradizionale messaggio agli amici saluto con: "Notte... che domani si sale".

## Tappa 7 - Lunedì 20 settembre - Fossa → Rocca di Mezzo (km 19,8)

23 km in ore 8

Oggi partiamo verso le 8.30 perché nel B&B la stanza dove facciamo colazione è piccola e la precedenza l'hanno le 2 altoatesine ed una austriaca che si fanno portare avanti in auto alcuni chilometri.

Oggi è una tappa con circa 900 metri di dislivello ed un primo assaggio l'abbiamo su un sentiero prima in salita e poi in discesa fino a Tussillo, in questo tratto troviamo tanti ciclamini risaltati dal sole del mattino filtrato dalle foglie degli alberi.

Non abbiamo sufficiente scorta di acqua, la guida indica che qui c'è una fontana ma alla prima casa che incontriamo una signora ci fa il pieno d'acqua per cui ripartiamo tranquilli.





Dal paesino inizia una mulattiera sempre in salita di circa 7 km ma è parecchio in ombra, non è particolarmente impegnativa, la paragono alla mulattiera del nostro Monte Grappa, e in alto ci lascia godere bellissimi panorami della vallata percorsa ieri arrivando dall'Aquila, poi il Gran Sasso ci controlla sempre dall'alto della sua imponente mole e ci sono tanti i paesini sotto di noi che si allontanano.

Giungiamo in alto su uno sperone di roccia molto panoramico dove consumiamo un frutto ed impreziosiamo la sosta con alcune foto.

Vediamo un cartello con scritto "Le pietre raccontano" ed un sentiero che scende ma noi siamo in salita per cui lo ignoriamo.

Più avanti un altro cartello identico ci fa pensare che qui ci vogliono far vedere qualcosa per cui decidiamo di lasciare la nostra via per inoltrarci su questa deviazione.

Qualche centinaio di metri ed un cartello indica che qui una volta passava la vecchia strada romana Alba-Amiternum che saliva verso Fonteavignone, località ricca di acqua.

Questo è scritto nel cartello: "Fa un po' impressione osservare a distanza di millenni questi solchi lasciati dei carri e dalle slitte romane; pensare ai nostri antenati e ai loro eredi che fino agli anni 70 del secolo scorso quasi giornalmente la transitavano mantenendola efficiente".



Fa impressione sì, soprattutto guardando nelle rocce gli evidenti solchi dei carri ma siamo dentro una fitta boscaglia, non riusciamo ad immaginare come potessero arrivare fin quassù.

Il sentiero gira e punta diritto al paese in alto di Fonteavignone non prima di farci evidenziare i tanti muri a secco ancora in piedi perché dove ora c'è bosco una volta era tutto coltivato.

Arriviamo al paese da sotto e ci accoglie una chiesetta con una bella fontana, ci sono parecchi operai dalla parlata straniera che ristrutturano le case e capiamo che è un paesetto turistico anche dalla lunga pista ciclabile che parte da qui e in 8 km porta a Rocca di Mezzo.

Dopo 2 km deviamo e saliamo su un bel punto panoramico che domina la valle, siamo circa a 1200 metri, ed una Madonnina ci accoglie per una foto assieme.



Oltrepassato il paesino di Terranera una piana spettacolare ci conduce fino all'arrivo, siamo a 1300 metri, c'è un bel sole del pomeriggio che evidenzia il verde dell'erba dei prati che terminano nei monti dalla parte opposta e le balle di fieno sembrano guardiani del verde.

Pochi km e Rocca di Mezzo ci accoglie con questa bella veduta. Dopo aver preso possesso della camera nell'accogliente Madonna delle rocche, visitiamo il paese.

E' chiaramente un paese turistico ci sono parecchie negozi aperti ed anche qualche turista nonostante sia un giorno feriale di fine settembre.

Ma ci serve una farmacia, è da sabato che soffro di un forte mal di denti, alcuni antidolorifici che ho nello zaino leniscono un po' il dolore, ma masticare fa male, mi tocca mandar giù tutto intero, e il dolore si sta propagando dal molare all'intera mandibola.

Oggi pomeriggio ho chiamato il mio dentista che dai sintomi mi ha prescritto 7 giorni di antibiotico per cui per prima cosa cerchiamo una farmacia e per fortuna in questo paese c'è.

Stasera fa freddo e dopo cena non ci avventuriamo in paese, il padre indiano che ci ospita ci offre anche il caffè per cui rimaniamo a parlare di questa casa di accoglienza e del suo paese di origine.



Nel messaggio agli amici questa sera termino con: "Il bel tempo ci perseguita e speriamo continui".

Oggi la tappa fino a Celano è breve per cui ieri ho disdetto la prenotazione ed ho cercato dimora più avanti ad Aielli in modo da rendere più armoniche nei km le tappe di oggi e di domani.

Partiamo con il sole ma fa freddo, siamo a 1300 metri e Daniela si mette pure i guanti.

Percorriamo una ciclabile per 8 km, siamo ancora in una larga piana contenuta da monti arrotondati e ci sono tanti prati, il sole è ancora basso e proietta le nostre ombre ben lunghe.

Incontriamo una signora che cammina su un prato a zig-zag, non capiamo e pensando raccolga erbe chiediamo spiegazioni, non erbe ma funghi, piccoli ovuli da mettere sotto olio.

Dietro di noi stanno arrivando le altoatesine ed la ragazza austriaca ma noi proseguiamo, è l'ultima volta che ci vediamo.

Anche questa mattina è una bella esperienza camminare lungo questi prati, il sole basso illumina in lontananza il Gran sasso che svetta dietro Rocca di Mezzo alle nostre spalle.



A metà strada ci fermiamo a Rovere per un caffè ma decidiamo di acquistare il panino più avanti.

Ad Ovindoli cerchiamo un alimentari aperto ed acquistiamo il cibo per sopravvivere oggi e visitiamo il bel centro turistico che ha vicino alcune piste da sci.

Lasciamo la strada asfaltata lungo una mulattiera che taglia diversi lunghi tornanti in discesa, è molto pendente e sassosa per cui devo scendere con il freno a mano tirato per rispettare il ginocchio, non

mi sento a mio agio, e si che una volta le scorciatoie erano la mia passione.

Passiamo le 4 case di san Potito e da qui percorriamo in discesa una strada asfaltata parallela alla statale più in alto per cui passano pochissime auto, e più avanti lasciamo l'asfalto per un bel sentiero sempre parallelo alla statale.

C'è tanta ombra e ci sono buone more per cui arriva mezzogiorno in fretta.

Rimontiamo su asfalto e subito dopo ci fermiamo a pranzare davanti ad una casa, è disabitata ma c'è un bel gradino all'ombra di un grande fico, e qualche frutto ce lo regala alla fine del panino.

Arriviamo a Celano verso le 13.00, siamo soddisfatti della scelta di aver prenotato più avanti altrimenti saremmo già arrivati.

Celano è un bel paesotto dominato in alto da un possente castello molto fotogenico, ma per prima incontriamo la chiesa di Santa Maria delle Grazie, è aperta, ha un bel altare di legno scuro e sotto la chiesa una cripta contiene un ossario pieno di ossa e teschi.

Sostiamo ad un bar per un caffè, pensiamo di avere oltrepassato il paese ma il centro è più avanti, c'è la bella piazza del comune, Daniela è soddisfatta perché ci sono due chiese aperte, e non è scontato.



C'è gente in giro, anziani seduti e studenti che arrivano da scuola.

Oltre il paese sale una stradina asfaltata che conduce ad un parcheggio dove iniziano le Gole di Celano.

E' un lungo canyon con pareti strette a strapiombo alte anche 200 metri, meriterebbe una visita ma consigliano di farla con una guida, forse le 2 altoatesine si fermano un giorno per visitarlo.

Io avevo scartato l'idea di percorrerlo perché in un video, ancora a casa, avevo reputato il percorso troppo problematico per il

ginocchio in quanto segue il greto di un roccioso torrente asciutto.

Ci inoltriamo comunque per circa 300 metri, la gola è ancora molto larga ma le pareti già si alzano ed hanno una strana colorazione dovuta alla corrosione e all'acqua.

Non proseguiamo perché sono quasi le 15.00, dal parcheggio la strada diventa sterrata, a tratti molto pendente, sono sempre 200 metri di dislivello e siamo soddisfatti di percorrerli oggi a fine tappa invece di domani come inizio.

In un'oretta guadagniamo la salita ed Aielli, avevamo letto che in questo paese ci sono parecchi murales, prima cerchiamo l'alloggio, poi li andremo a visitare.



Alloggiamo in una bel appartamento, il proprietario ci dice che in paese c'è solo una pizzeria ma all'aperto, siamo a 1000 metri e la sera fa freddo, per cui ci ha preparato un pacco di pasta e del sugo fatto da lui, per il resto vicino a casa c'è un alimentari, perfetto, laviamo i panni ed andiamo a conoscere il paese.

Il paesetto vale la pena di essere visitato lentamente e spenderci un po' di tempo, ci sono circa 25 murales molto grandi sparsi per tutte le vie del paese fin su alla torre che lo domina.

C'è qualcuno che fotografa ed anche io non mi risparmio, poi andiamo alla piazza del comune, la via principale in alto è tutta piena di ombrelli colorati, un bel effetto.

Mi colpisce molto la grande parete con scritto a mano tutto il libro "Fontamara" di Silone, poi sono tutti belli, alcuni molto colorati altri molto stravaganti e giriamo fino all'ora di cena.

Dopo cena ripercorriamo le vie del paese per fotografarlo con luce diversa. All'unico bar aperto ci gustiamo un buon caffè e ne approfitto per inviare agli amici il messaggio ed alcune foto perché a casa internet non arriva.

Mio figlio Elia subito mi risponde inviandomi una foto del nostro sindaco in compagnia del sindaco di Aielli davanti ad un murale e mi scrive che questa estate in 3 sono venuti ad Aielli, a nome dell'associazione The Wallà, per avere qualche spunto o idea da replicare nelle case del nostro paese.



Non ci credo, guarda dove siamo capitati, mando subito un messaggio al nostro sindaco e a sua sorella inviando alcune foto, e la barista si ricorda e ci conferma che sono passati anche da lei.

Andiamo a letto contenti ma anche un po' delusi perché non siamo riusciti a trovare un timbro per imprimere la nostra presenza sulle credenziali.

Agli amici a casa termino con: "So che i The Wallà sono stati qui a "scopiizzare", questa sera siamo a 1000 metri e si sta bene... Coperti".

## Tappa 9 - Mercoledì 22 sett. - Aielli → Castelvechio Subequo (km 26,4) 23 km in ore 7.30

L'ospitalità non prevede la colazione per cui andiamo in un bar, chiedo se hanno un timbro per le credenziali ma non me lo vogliono fare, mi dicono che lì accanto c'è il municipio che apre alle 8.00.



Mancano 5 minuti e ci andiamo, è già aperto ed entriamo, un impiegato mi porta al piano superiore e mi mette i timbri. Ci presentiamo, gli dico che siamo di Vallà, che il nostro sindaco è stato in visita mesi fa, si ricordano bene, c'è lì anche il vicesindaco che oltre al timbro ci mette anche la firma.

Dopo una breve presentazione di chi siamo e del cammino che stiamo percorrendo ci sentiamo a casa perché tutti si ricordano, conoscono il nostro comune e quello che si vuole fare.

Scendiamo in piazza ed arriva anche il sindaco, rifiutiamo un caffè perché appena bevuto, ma ci scatta in selfie e lo invia al nostro sindaco.

È un momento simpatico ed inaspettato perché ci ritroviamo in un paese lontano e sconosciuto e ci sentiamo quasi a casa.

Pensiamo poi che dormire qui ed avere il problema dei timbri sono stati puramente frutti del caso.

Partiamo alle 8.30 con un bellissimo sole ma fa fresco.

Siamo su una mulattiera leggermente in salita, appena usciti dal paese incontriamo una giovane mamma che raccoglie more per fare gli gnocchi con more e gorgonzola che ai figli piace molto.



Saliamo ancora ed incontriamo un signore che esce da un fuoristrada con una pistola in mano, siamo un po' titubanti ma ci rassicura subito che è uno scacciacani, sta allenando i cani per la caccia alla lepre e siccome cani e lupi non vanno d'accordo, appena arriva di solito spara un colpo o fa esplodere un petardo e se ci sono lupi in zona se ne vanno così i cani non devono temere.



È un amante appassionato della montagna, ha fatto l'alpino a Tarvisio, ci siamo stati anche noi nell'ultima tappa del "Cammino celeste", tutto serve per fraternizzare e parlare assieme un po'.

Inizia a tirare una bella aria fredda, poco più in alto ci sono parecchie pale eoliche ed è normale che ci sia vento, è freddo per cui ci vestiamo, il mio dente dolorante però comincia a lamentarsi per cui devo camminare con lo scaldacollo che mi ripara la bocca fino all'orecchio.

Oggi devo soffrire perché aria fredda e mal di denti non vanno d'accordo, ma siamo in alto, c'è un bel panorama con tante pale eoliche, un cielo blu, tanti pascoli, niente alberi, pochi li troviamo ad un fontanile con accanto un monumento dedicato alla Madonna e Daniela tiene la seconda lezione di suono della campanella.



Scendiamo su prati brulli e rasi dal vento e poi saliamo ancora dove la valle si restringe e ci sono alberi, trovo grossi ossi che prendo in mano e Daniela mi immortalava a mo' di rambo.

La stradina costeggia una bella valle spoglia e piatta, è l'altopiano di Baullo, ci sono mucche al pascolo ed incontriamo un grande TAU, in questo luogo si racconta che San Francesco fece il miracolo di far sgorgare acqua che salvò la vita di una donna.

Ancora su verso i 1200 metri e poi la strada scende, c'è un bel sole e cerchiamo dell'ombra per pranzare appena la strada

diventa di asfalto.

In basso dall'altra parte della valle cerchiamo di indovinare quale è il paese dove arriveremo, ma in discesa incontriamo il paese di Gagliano, è un bel paesotto dominato in alto da un castello ma il centro sembra disabitato, non si vede anima viva, non c'è un bar, ci sono case e monumenti storici di un certo pregio ma chiusi anche a causa del terremoto.

Nella piazza immortalò una scritta di chiara origine del periodo di Mussolini, interessante perché tra l'altro dice: "... portando nella lotta molto entusiasmo, fervore, spirito di decisione, noi siamo sicuri di vincere la tubercolosi... perché il popolo italiano vuole essere sano", e qui non aggiungo altro riguardo vaccini, vax e no vax.

Ci fermiamo un po' a parlare con un signore, è un insegnante che è migrato a Brescia dopo la laurea in agraria, parliamo della situazione del paese, è molto pessimista ma un po' di ottimismo lo percepiamo perché dice che ultimamente ci sono famiglie nuove di migranti dell'est che hanno trovato lavoro nella ricostruzione, sono stabili, con figli e da questi vede un po' di luce per il futuro del paese.



Da qui a Castelvecchio sono 3 km, la guida ci manda su una stradina asfaltata ma dismessa, all'inizio c'è solo qualche erbaccia ma più avanti è proprio impossibile da percorrere in mezzo alle sterpaglie, rovi e rami abbattuti per cui deviamo sopra le zolle di un campo arato e riagganciamo la



strada più avanti. Saliamo in paese, perché i paesi sono sempre in alto, e prendiamo dimora in un monastero con un ampio chiostro e una chiesa dei tempi di San Francesco.

Visitiamo la chiesa dove, in una cappella laterale, diversi affreschi riproducono scene della vita di san Francesco come nella Basilica di Assisi, alcuni sono ben restaurati, altri molto compromessi, altri non ci sono più perché una parete è stata abbattuta, comunque la cappella è soprannominata la Sistina di Abruzzo.

Il ristorante è chiuso ed il parroco ci trova il posto per cenare in una bar lì vicino, questa sera anche se siamo a 500 metri fa parecchio freddo e c'è tanta aria, probabilmente il vento che abbiamo trovato in alto imperversa anche giù in valle per cui andiamo a letto presto.

Durante la cena chiudiamo il messaggio con: "Giornata proprio bella... stasera anche qui si sente il vento fischiare".

### **Tappa 10 - Giovedì 23 sett. - Castelvecchio Subequo → Sulmona (km 26,8) 29 km in ore 8.45**

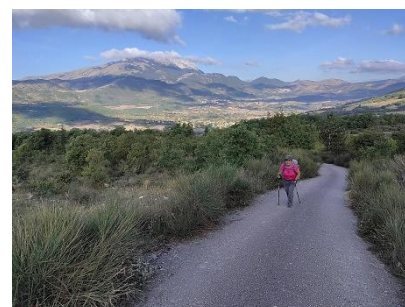
Oggi percorriamo 2 brevi tappe indicate nella guida ma diventano un bel tappone tutto su asfalto, lungo sì ma mai noioso.

Poco dopo le 7.00 siamo al bar per fare colazione e ci incamminiamo con una bella giornata di sole che è ancora basso e colora di rosa le cime dei monti attorno a noi.

In 2 km passiamo il paesino di Castel di Ieri e poi la strada si mette in salita per circa 5 km.

E' una bella salita solitaria costeggiata da boschi e prati, non ci sono auto e rumori per cui siamo accompagnati per un bel tratto di strada dai bramiti dei cervi, alcuni molto vicini, tanti al di là della valle sul fianco della montagna, in tanti cammini autunnali è la prima volta che sentiamo tutto questo vociare nei boschi.

Alle nostre spalle rivediamo le montagne che abbiamo scavalcato ieri già tutte assolate mentre noi camminiamo in parte all'ombra e per il fresco non ci viene spontaneo levarci le maglie, nonostante siamo in salita.



Scorgiamo anche un paio di cerbiatti e poi uno ancora, ma sentono la nostra presenza e scappano anche perché Daniela ha l'abitudine di battere ben bene i bastoncini sull'asfalto.

Al passo si apre un vista su tutta la valle che va a Sulmona, in alto sulla sinistra il monte Morrone e dietro la Maiella.

La discesa inizia con alcuni lunghi tornanti, ci sono alcuni sentieri che li tagliano, ma sono troppo in pendenza, il ginocchio non si fida, per cui scendiamo al paese di Raiano sempre su asfalto a

volte pendente, ma con i bastoncini cerco di ammortizzare i passi.

Lungo tutta la discesa ci accompagna la bella veduta dell'ampia vallata che percorreremo fino all'arrivo.

All'entrata del paese ci accoglie un bel parco dove scherziamo sui giochi dei bambini, oggi non abbiamo fretta, il paese si presenta bello e ordinato e ci conferma l'impressione che abbiamo avuto dall'alto di essere un bel paesotto vivo.

Abbiamo percorso poco più di 11 km e non è ancora mezzogiorno, sarebbe peccato fermarci anche perché chiediamo ad alcune persone e ci dicono che chiese ed altri monumenti sono tutti chiusi.



Facciamo rifornimento di caffè in un bar e di un panino in un negozietto di alimentari, di acqua alla fontana e siamo pronti per percorrere gli altri 16 km.

Usciamo dal paese lungo un bel vialone con grandi alberi, il viale diventa statale dove passano pochissime auto fino a deviare sulla destra per percorrere un ampio semicerchio fino a Sulmona.

Dopo alcuni km su una solitaria strada, che costeggia vigneti e campi molto alberati, ci fermiamo nella località di Colle per pranzare.

Sulla guida la strada sembra quasi piana ma uno strappetto ci fa salire giusto per farci rivedere la pianura alle nostre spalle fin su al passo che abbiamo valicato questa mattina.

Mancano ancora 6 km ma già intravediamo i campanili di Sulmona che raggiungiamo per un tratto di strada leggermente diversa da quella indicata nella guida.

Passiamo in periferia per andare al B&B ma facciamo presto a lavare le stanche membra e i panni per andare a visitare la città. Qui stoppo il Gps ma non so quanti km abbiamo aggiunto fino a sera per percorrere la via principale e visitare il complesso dell'Annunziata, più avanti la piazzetta con la statua di Ovidio ed ancora avanti fino ai bellissimi archi dell'acquedotto che cinge l'ampia Piazza Garibaldi, e più avanti la chiesa di Santa Maria della tomba e non ci neghiamo un buon gelato.



Ci sono tanti turisti e la via principale è piena di negozi di confetti



perché Sulmona è famosa per i suoi confetti.

Naturalmente ci dobbiamo attrezzare per domani perché partiremo tanto presto e dobbiamo rifornirci delle provviste necessarie per la colazione e per il pranzo.

Ceniamo in una trattoria caratteristica con una cena fin troppo abbondante ma, dopo aver ripercorso le strade del centro con una luce diversa, facciamo ritorno a casa che domani abbiamo una levataccia.

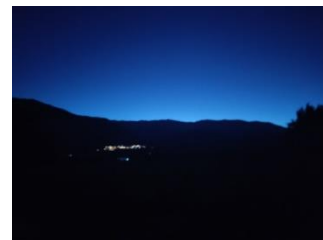
Durante la cena invio il messaggio che termina con: "Domani ultimo giorno tutta salita, vi sapremo dire se la vinceremo".

### **Tappa 11 - Venerdì 24 settembre - Sulmona → Pescocostanzo (km 23,5) 26 km in ore 7.30**

Partiamo presto perché alle 14.00 c'è una corriera che ci riporta a Sulmona, la successiva sarebbe troppo tardi. Proprio per il fatto che ritorniamo dove abbiamo dormito saliremo con un solo zaino carico unicamente di cibo e acqua.

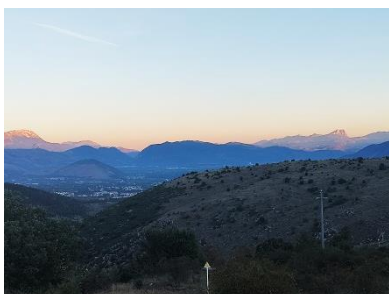
La guida prevede 2 alternative, noi percorriamo la variante su sentiero che è quasi 10 km più corta.

Tutti gli altri giorni siamo partiti con un bel sole, oggi alzataccia e partiamo alle 5:30 con un bel buio pesto. Avevo previsto di camminare almeno un'ora al buio in uscita dalla città e sfruttare l'illuminazione pubblica, ma un bel pezzo di strada lo percorriamo con la pila o il cellulare acceso per farci vedere quando arrivano auto.



Dopo circa 4 km imbocchiamo una stradina sterrata, il blu del cielo dietro le montagne diventa azzurro e man mano che saliamo vediamo il giorno che si sveglia.

La stradina diventa sentiero e comincia a salire con una discreta pendenza e più avanti diventa sempre più dura, costeggiamo per tutta la salita cartelli che segnalano un metanodotto.



Ogni tanto ci giriamo per vedere il panorama ma verso le 7.00 si apre alle nostre spalle uno spettacolo, la giornata è limpidissima e si vedono verso nord tutte le cime rosa illuminate dal sole nascente, si vede nettissimo il Gran Sasso e tutta la corona di montagne, sprechiamo le foto ma dobbiamo continuare non disdegnando ogni tanto di rigirarci.

In alto camminiamo su prati, il sentiero è impercettibile, il sole radente filtra tra gli alberi sulla sinistra e le nostre lunghe ombre vengono proiettate su quelli di destra.

Verso i 9 km, a metà salita, deviamo un po' per dare una sbirciata ad Ocriticum, un parco archeologico in mezzo al nulla, ma sembra troppo vasto e decidiamo di proseguire.





Ancora salita su strada e poi sentieri pendenti, non ci accorgiamo di una deviazione, ci sono taglialegna che ci distraggono ed imbocchiamo una stradina di una pendenza impressionante, dopo 400 metri mi accorgo che siamo fuori cammino, per fortuna intravedo che s'inoltra dentro il bosco una traccia con i passi di uno che è passato prima di noi e riusciamo a riprendere il sentiero poco più avanti.



Siamo immersi in una bellissima faggeta camminiamo su un tappeto di foglie secche e saliamo ancora per qualche chilometro fino al valicare ed incontriamo un bellissimo bosco di grossi faggi secolari dove c'è il piccolo eremo di San Antonio da Padova, purtroppo chiuso e in abbandono.

Poco dopo montiamo su asfalto che ci accompagnerà per circa 8 km fino Pescocostanzo.

Siamo a 1300 metri in una bellissima valle piana con prati e pascoli che salgono verso le montagne a destra e a sinistra, la percorriamo agevolmente anche se il sole picchia.

A 3 km dall'arrivo una signora ci consiglia di salire alla grotta dell'arcangelo Michele, la visita era già prevista e tagliando per i prati ci arriviamo accorciando un po' di strada.

Alla grotta si accede attraverso un arco del piccolo eremo, c'è una grata che impedisce l'ingresso ma è ben visibile una balaustra e la statua bianca dell'angelo.



Merita la visita anche l'esterno dell'eremo, in una posizione molto bella, che domina la valle ed approfittiamo di una panchina per una breve sosta ristoratrice consumando un frutto perché oggi non abbiamo portato panini ma lungo il cammino abbiamo fatto diversi piccoli spuntini.

Un paio di km li percorriamo in mezzo a pascoli di cavalli, e l'ultimo è in salita, Pescocostanzo si fa guadagnare e ci accoglie con una ultima lunga scalinata che ci conduce al centro storico.



Pescocostanzo sfoggia la bandiera dei paesi più belli d'Italia, è proprio un bel paesino, non lo visitiamo subito perché sono le 13.00, per prima cosa dobbiamo comperare il biglietto dell'autobus e trovare da dove parte, e questo ci fa perdere un po' di tempo.

Ritorniamo in centro e visitiamo la bella chiesa, bella anche la piazza del comune, ci sono tanti negozietti ma stanno tutti per chiudere, un bar aperto ci consola con una brioche ed un caffè.

Ritorniamo al piazzale per attendere la corriera che parte in orario, siamo contenti perché abbiamo abbondantemente raggiunto l'obiettivo prefissato.

Salutiamo Pescocostanzo ma siamo speranzosi di poterlo rivisitare come tappa di partenza per il prossimo cammino che faremo chissà quando, speriamo l'anno prossimo.

Nei primi km in autobus attraversiamo belle valli verdi e paesi di villeggiatura anche invernale, poi giù fino a Sulmona dove possiamo sdraiarsi e finalmente riposarci sul letto della sera prima.

Oggi è stata una tappa molto ma molto bella con tanta salita a volte dura, ma ci rimane ancora parecchio fiato per rivedere le piazze di ieri sera.

Terminiamo cenando in una taverna dove ordino un piatto di tagliatelle perché il dente mi fa ancora parecchio male, ormai è una settimana che soffro e non riesco a masticare, purtroppo però le tagliatelle sono fatte in casa, grosse ed al dente, devo tagliarle a piccoli pezzettini per mandarle giù intere.

Mentre scrivo questo diario già non ricordo più i dolori patiti e le fatiche sofferte ma invece mi rimangono in mente i bellissimi posti attraversati e le persone incontrate.

Malinconicamente termino il messaggio serale con: "E con questa piccola impresa terminiamo il nostro cammino. Al prossimo".



## Viaggio di ritorno

Stamattina abbiamo il treno alle 7.00 ma ci servono circa 40 minuti per arrivare in stazione in sicurezza per cui ci svegliamo al buio per la terza mattina di seguito.

Gli zaini sono un po' più carichi del solito perché abbiamo aggiunto qualche sacchetto di confetti di Sulmona e il cibo e l'acqua per tutto il giorno.



Ripassiamo per la piazza principale di Sulmona, le strade sono deserte anche perché è sabato e cominciamo a rianimarsi che siamo quasi alla stazione.

Camminando condividiamo l'un l'altro una sensazione tristezza mista a contentezza e non potrebbe essere altrimenti visto il bel cammino che lasciamo e il desiderio di rivedere i nostri cari.

Il viaggio in treno scorre veloce e in 8 ore e mezza siamo a Castelfranco dove zia Teresina ci preleva e ci porta a casa.

Nel viaggio in treno ripensiamo ai tanti cammini percorsi, alla fortuna che abbiamo di poterceli permettere e già cominciamo a sognare quale sarà il prossimo.

Abbiamo in mente almeno 3 alternative ma abbiamo l'inverno per decidere, nel frattempo chi sogna di più sono io e in Daniela vedo solo segnali di assenso.

## Conclusione

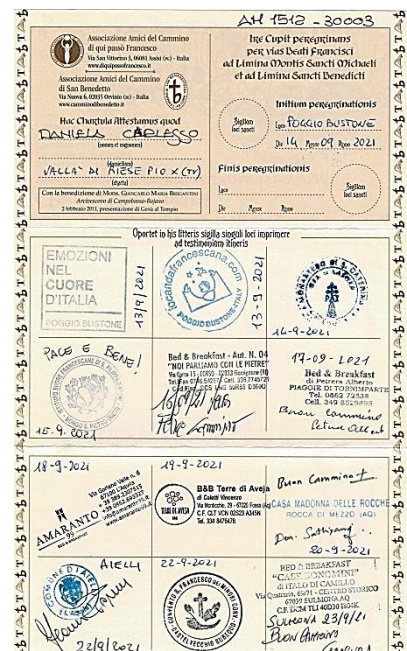
Siamo tornati contenti di questo cammino e prima o poi lo termineremo.

Gambe e piedi hanno retto bene, una cosa certamente l'ho imparata da questo cammino, posso andare dove voglio, solo devo rispettare il ginocchio nelle discese ed affrontarle lentamente.

Da tempo abbiamo capito che la fretta è cattiva consigliera, a dir il vero lo è sempre ma in maniera particolare nei cammini dove la fretta non ci lascia il tempo di guardarci alle spalle, ci fa saltare alcuni posti che non reputiamo interessanti, ci fa magari sbagliare strada, ma su questo abbiamo ancora tanto da imparare.

Camminare è bello e in coppia per me è il massimo, non ci fanno problemi i silenzi, spesso non abbiamo lo stesso passo e chi è davanti attende chi è dietro, a volte ci scambiamo un po' di peso, qualche incomprensione è normale ma insieme ci completiamo per vedere qualcosa di nuovo in ogni cosa e persona che incontriamo.

Io ad esempio non vedo mai i fiori, Daniela li vede tutti, e sempre mi ferma per ammirarli, io mi studio ogni tappa e so bene dove andare, seguire la guida a lei non interessa e si fida ciecamente.



Abbiamo terminato il nostro cammino il 24 settembre, il giorno 6 ottobre Bernardette e Barbara ci comunicano che sono arrivati a Monte sant'Angelo ed il giorno 7 ci mandano una foto con i piedi nella sabbia del mare, brave, speriamo di potere un giorno ricalcare i loro sentieri.

*Un grazie particolare ad Angela che ci ha convinti a percorrere questo cammino, a chi ci ha ospitato, alle persone che abbiamo incontrato ma soprattutto a chi mantiene questo cammino per gente come noi che nemmeno conosce. Grazie, grazie.*

Galdino De Marchi e Daniela Carlesso

Vallà di Riese Pio X (TV)