

Daniele e Silvia pellegrini da La Verna a Monte Sant'Angelo

970 km in bicicletta (+16 km in corriera!)

30 giugno -13 luglio 2011

Appunti di viaggio per non dimenticare



30 giugno LA VERNA-CERBAIOLO



Ore 9.30 arriviamo a La Verna in macchina, prima di scaricare le bici andiamo in foresteria per il timbro e un cappuccino. Incontriamo l'accogliente suor Priscilla che oltre al timbro ci da anche la sua benedizione! Un po' di ristoro al bar poi uscendo... incontriamo Angela!

Incredibile coincidenza, ma abbiamo smesso

presto di chiamarle coincidenze...

Baci, abbracci, foto e la promessa di raccontarle tutto al ritorno.

Sono quasi passato due mesi dal nostro rientro, ma non è semplice mettere in ordine gli appunti presi mentre eravamo in viaggio...si ha paura di non rendere giustizia al meraviglioso cammino fatto, all'incanto dei luoghi, alla sacralità dei silenzi, alle grazie ricevute negli incontri e nell'INCONTRO.



(Abbiamo seguito tappe e indicazioni della guida ma abbiamo fatto l'errore di unire alcune tappe perché non avevamo abbastanza giorni a disposizione ... grave errore!)

Confessione e messa prima di salutare tutti, anche il nostro amico che ci ha fatto da autista...

Lui torna a Bologna noi partiamo sulle nostre cariche bici.

Il cielo si è fatto molto scuro, nuvoloni neri tuoni e lampi all'orizzonte. Scegliamo il percorso dei camminanti, *(presi dall'euforia del momento senza rileggere con attenzione i suggerimenti della guida per i ciclisti)* si presenta da subito abbastanza impegnativo, il terreno è spesso pieno di sassi e ciotoli poco adatto a mountain bike con le sacche e alle mie forze...



La salita è impegnativa e alcune volte si deve scendere e spingere, il paesaggio è bellissimo, fino all'arrivo del temporale! e che temporale! Verso

le 12 sotto il fitto bosco, un po' riparati dagli alberi ci fermiamo, non si riesce a proseguire. Riprendiamo ma il terreno è molto scivoloso, ad un certo punto incontriamo anche grossi tronchi sul sentiero che ci ostacolano il cammino! Daniele soccorre, dove non riesco e solleva addirittura le bici.

Verso le 17 arriviamo davanti all'ostello francescano, ci sono alcune persone e per fortuna Daniele chiede, ci dicono che l'eremo non può ospitare e che dobbiamo fermarci lì! Un'inutile salita evitata! Ostello in vero spirito francescano, doccia, laviamo stendiamo (le sacche non hanno tenuto e molte cose si sono bagnate!) poi andiamo a piedi a vedere l'eremo che merita ogni salita (anche se chiuso)!

1 luglio CERBAIOLO-PIETRALUNGA

Ore 5.50 sveglia, colazione saluti poi si parte. Dopo l'impegnativa esperienza di ieri seguiamo il percorso delle bici. Nella tranquillità più assoluta arriviamo a San Sepolcro.



Sosta al Duomo per vedere il crocefisso del Sacro Volto, dopo essere entrati siamo contenti di avere un po' atteso che arrivasse l'orario di apertura.

Iniziano i sali e scendi fino a Città di Castello, non facciamo soste perché l'avevamo visitata da poco se non al convento degli Zoccolanti, frate Andrea ci accoglie calorosamente, un po' di ristoro poi si riparte.

Località Sasso sosta obbligatoria, cascatella troppo invitante, mettiamo i piedi in acqua! Ora si riprende con una decisa salita, pensavamo fino a Candeggio, mentre anche dopo con sali e scendi si presentano salite di tutto rispetto e iniziamo a sentire la fatica! Ci sorprende un altro forte temporale a pochi chilometri da Pietralunga. Piccolo errore, arrivati al bivio seguiamo le frecce dei camminanti... e incontriamo una ripida scalinata, sotto un'acqua torrenziale troviamo un'altra strada ripida che ci permette di arrivare al paese. Davanti alla chiesa telefoniamo a don Salvatore. Siamo accolti in una semplice ma ospitale camerata, doccia calda breve riposo, messa e una buona pizza nel ristorante davanti alla chiesa.

2 luglio PIETRALUNGA-ASSISI



Arriviamo a Gubbio presto, dopo un'iniziale salita, bella strada asfaltata, senza nessuno, quando si arriva sulla SP 219, un po' di traffico in più ma si arriva velocemente. Sosta alla chiesa di San Francesco. Troviamo il piacevole e tranquillo cammino segnato. Poi iniziano le salite per Vallingegno ... e ci perdiamo, non abbiamo ancora capito dove, ma abbiamo smarrito la strada! Vediamo l'ultima indicazione per l'abbazia, poi quando incontriamo delle abitazione ci dicono che l'abbazia è passata da un po'. Decidiamo di proseguire come ci indicano per raggiungere Biscina. Ma arrivati ad un bivio senza indicazioni ci troviamo in difficoltà, successive indicazioni di altri passanti, ci fanno arrivare in uno sterrato fangoso che, capiamo dopo, costeggia il lago di Valfabbrica. Percorso faticoso, fango e alcune salite poi finalmente in una totale solitudine, vediamo arrivare una jeep, poco più avanti una salita ci porta alla SS 318, soli, in quella statale quasi abbandonata, arriviamo a Valfabbrica, nuovo temporale, troviamo rifugio sotto una tettoia di una pasticceria chiusa, mangiamo e poi riprendiamo la strada, anche se continua a piovere. Perdiamo le indicazioni per San Gregorio e arriviamo all'imbocco dell'autostrada... una gentile signora ci aiuta a trovare il percorso, si torna un po' indietro, salitona poi gentili sali e scendi e per fortuna smette di piovere. La voglia di arrivare ci fa dimenticare che la strada è ancora bagnata... rovinosa caduta. Niente di grave qualche sbucciatura si riparte e la meravigliosa Assisi è lì, sono quasi le 7, tappa troppo lunga.

Arriviamo all'ostello, bello e accogliente ma riprende a piovere. Buona la cena al tavolo con ragazzi danesi.



Finalmente smette di piovere, allora usciamo e in pochi passi siamo nel centro, silenziosa passeggiata per Assisi.

3 luglio ASSISI-SPOLETO

Ore 6 in preghiera alla basilica inferiore sulla tomba di san Francesco, un frate non può fare il timbro allora ci da la sua benedizione ... In ebraico. Messa a Santa Chiara. Dopo

colazione e cura della ferita da parte della premurosa proprietaria dell'ostello, si parte direzione Rivotorto. Niente Subasio, è già troppo caldo e la deviazione di ieri la sentiamo sulle gambe. Vediamo la bellissima Spello, poi procediamo verso

Foligno, mangiamo il panino, caffè e si prosegue sulla via Flaminia verso Trevi, non saliamo, perché foro la gomma, troviamo anche una pompa in prestito dai gentili abitanti della casa davanti

alla quale ci eravamo fermati e si riparte. Breve e piacevole sosta alle fonti del Clitumno.



Procediamo lungo il cammino. Arrivati nella piazza vediamo che la chiesa di San Giacomo è in ristrutturazione, telefoniamo al numero del parroco subito disponibile a venirci incontro ma la chiesa è assolutamente inagibile, peccato riprendiamo la strada, Spoleto ci aspetta. Monastero sant'Angelo, bello comodo e pulito. Visita al duomo, parliamo con anziano sacerdote che ci anticipa la bellezza dello speco di Narni. Cena e dopo, breve giro tra le vie caotiche del festival.

4 luglio SPOLETO-STRONCONE

Ore 6.30 colazione

Lasciando il convento facciamo un po' fatica a trovare le indicazioni, il navigatore un po' ci aiuta, le persone in strada



danno il loro contributo. Decidiamo di saltare Romita di Cesi per l'impegno della salita dei sentieri ancora bagnati. Seguendo le informazioni andiamo verso l'ospedale Loreto dopo una ripida salita, nel paesino che raggiungiamo, ci danno le istruzioni e troviamo la SP 418. Con alcuni dubbi iniziamo a salire non ci sono troppe indicazioni, Sterpeto non lo vediamo nemmeno, finalmente arriviamo a Collescipoli.

Anche qui ci assalgono dubbi, e siamo molto stanchi. Non abbiamo ancora mangiato. Procediamo la strada è un lungo serpentone assoluto che sale talvolta in modo più deciso. Le

indicazioni sulla strada non sono troppe. Finalmente il bivio per lo speco di Narni. Decidiamo di mangiare, non troviamo nessun punto utile per appoggiare le bici e stare un po' tranquilli, poi all'ultimo tornante uno spiazzo accogliente con panchine e l'immagine della madonna. Riprendiamo l'ultima salita e il



meraviglioso Speco è lì! Pausa di preghiera.



Purtroppo si deve ripartire, Stroncone e la sua lunga salita ci aspettano, pensiamo di seguire le indicazioni della guida per Lugnola ma un camionista prima poi un altro del posto ci sconsigliano il saliscendi, davvero molto più faticoso che tornare giù per la stessa strada di prima e al bivio a destra per Stroncone, e quella salita già basta per la giornata. Sosta alla chiesa francescana del beato Antonio Vici e poi si scende un po' per il B&B. Cena e notte tranquilla.



5 luglio **STRONCONE-CITTÀ DUCALE**

Il cielo prepara un terribile temporale, partiamo per l'impegnativa arrampicata. Tuoni e fulmini davvero cattivi ma per tutta la salita fino ai Prati la pioggia resta molto delicata, e il paesaggio incantevole, sosta al bar mentre si sfoga un vero acquazzone!





Poi si riprende il cammino verso Greccio. Tutto bene sennonché all'uscita del sentiero andiamo a destra (non vedendo indicazioni), per fortuna dopo un po' di salita vediamo un cartello che ci fa tornare indietro.

Visita a Greccio, che pace!



Si riparte per Fonte Colombo. Bella discesa. Altra meravigliosa sosta.



Poi in corsa verso Poggio Bustone, spettacolari campi di girasoli. Torniamo passando ancora da Rieti ci sconsigliano di passare per Cantalice, percorso più corto ma sicuramente più in salita e noi decidiamo che di salite ne abbiamo già fatte abbastanza.

A Cittàducale ci attendono le premurose cure di suor Ildebranda (Oasi di S. Caterina d'Alessandria). Arrivo ore 19.50. Veramente stanchi. Altro grosso errore di

aver unito più tappe!

Ma nonostante la fatica siamo ancora entusiasti per tutto ciò che abbiamo visto!

6 luglio CITTÀDUCALE-L'AQUILA

Partiamo verso le 7 dal convento. Gentili premure di suor Ildebranda. Ci avviamo sulla



strada dei camminanti, il tempo è bello, scendiamo per gli sterrati un po' infangati. Iniziano i primi dubbi... Sarà questo il rudere, sarà qui, dove dobbiamo andare...poi troviamo i ponti, le tubazioni, le indicazioni per Micciani e distratti saliamo anche...poi finalmente la lunga ma splendida salita, noi, le montagne...alberi a non finire.

Non scendiamo a Borgo san Pietro e seguiamo le indicazioni per Fiamignano, questo ci permette di rimanere in costa e vedere lago e borgo dall'alto. Salita lunga e faticosa ma panorama incredibile. Anche il fruttivendolo di Fiamignano ci dà utili indicazioni, non scendere a santa Lucia ma seguire le indicazioni Aquila Brusciano e Fagge... E così facciamo. Prima del valico La forza ponte interrotto...gli operai dopo un po' di insistenza ci aiutano a far passare le bici, ora la strada è davvero tutta nostra, non passa nessuno, solo quando siamo ai casali incontriamo qualche malgaro.



Arrivati in alto ci aspetta la sorprendente discesa fino a Villagrande...

Per fortuna che eravamo in discesa perché ad un certo punto dopo una curva, 3 cani pastori abruzzesi, che avevano fatto passare il gregge dall'altra parte della strada ci hanno ferocemente abbaiato e inseguito per un breve tratto... paura vera!

(altre due volte abbiamo avuto un po' paura di cani incontrati e molti ci hanno consigliato di procurarci quei fischietti con suoni che li disturbano e li allontanano.)

Vista sull'Aquila da piangere.

Perdiamo le indicazioni ma, da un'altra strada un po' trafficata arriviamo alla Casa famiglia di Nazaret. Ottima accoglienza e in tempo anche per la messa. Passeggiata nel corso quasi deserto, palazzi disabitati e sorretti da giganteschi sostegni e impalcature, pochi negozi aperti, compriamo il famoso torrone e poi troviamo la pizzeria che ci avevano consigliato.

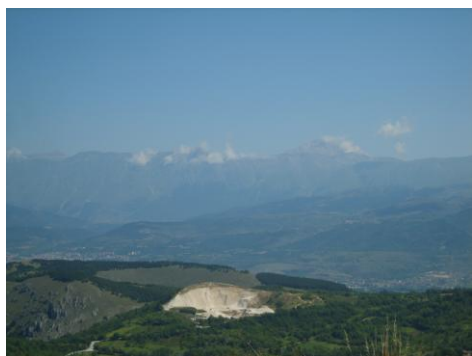


7 luglio **L'AQUILA-CELANO**

Lasciamo l'accoglienza verso le 7. Andiamo alla basilica di Collemaggio ancora chiusa.

Breve chiacchierata con due signore aquilane. Poi in discesa verso il cammino indicato.

Salita per ex convento poi ancora impegnativa ascesa, il meraviglioso panorama e la vista del Gran Sasso aiutano.



Arrivano anche Terranera e Rocca di Mezzo. Sosta pranzo nella piazzetta alberata, acqua a volontà.

Prendiamo la ciclabile che è segnalata come ippovia, poi la perdiamo per ritrovarla a Rovere fin quasi ad Ovindoli poi la meritata discesa fino a Celano.

B&B il Vicolo, elegante e accogliente, notevolmente ripide le scale interne... ma tutto il resto è perfetto. Messa poi cena Dar Ciccio, davvero da consigliare pizza ottima e prezzo davvero incredibile.

8 luglio **CELANO-SULMONA**

Già la sera a cena le persone del posto, a cui avevamo chiesto informazioni sul cammino indicato dalla guida, ci avevano sconsigliato il percorso per la montagna, quindi siamo andati ad Aielli su strada, arrivati al paese, poco prima della



torre chiediamo indicazioni, sono un po' perplessi sul tragitto che vogliamo fare, ma ci dicono come procedere, alla curva successiva, la persona a cui avevamo chiesto si era fermata ad aspettarci e ci fa parlare con un esperto, che ci sconsiglia vivamente di percorrere quel tratto con le bici così cariche e ci indica un'altra via. Torniamo indietro verso Caromele, dopo un paio di tornanti in discesa, una curva a gomito a destra, dove finisce il guard rail inizia un viottolo sterrato, come indicazione si vede poco più avanti un piazzale del locale il Casale. Scendiamo per questo sterrato, si incontra una asfaltata ma si prosegue per lo sterrato, quando finisce a dx c'è un chiesa, a sinistra in salita la strada

per Castel di Ieri. Lunga salita, a sx si vedono le pale a vento a dx pannelli solari. Arrivati a Castel di Ieri facciamo la spesa e una gentilissima signora del posto (e anche questo non è stato certo un caso...) ci consiglia vivamente di andare a Castelvecchio Subequeo (che per il nostro percorso era saltato) e poi raggiungere Raiano da lì, ci sono 2 km in più ma il convento vale la fatica e poi la strada per Raiano è molto più facile e sicura, dall'altra parte ripida salita e pericolosa discesa. Arrivati al convento, mangiamo nel fresco chiostro, c'è anche il bagno. Quando i frati finiscono la preghiera viene ad accoglierci il gentilissimo padre Gabriele che subito ci mostra il preziosissimo reliquiario con il sangue di Francesco, gli altri oggetti conservati, il bellissimo presepe e poi in chiesa, ci mostra gli affreschi e ci autorizza a restare quanto vogliamo e ci regala dei libretti della chiesa e della città. Mitico!

Poi via verso Sulmona, saltiamo forse per la velocità della discesa la stradina della guida e arriviamo da un'altra parte, un po' di intrighi tra le vie poi finalmente il caloroso sorriso di suor Rosa Aurora. Messa a san Francesco dove incontriamo don Gilberto a completare la già splendida giornata.

9 luglio **SULMONA-ATELETA**



Partiamo verso le 7.10, troviamo facilmente la strada.

Ci fermiamo per cercare Sant'Angelo in Vetuli, secondo le indicazioni della guida. Un gentile signore di una casa prova a darci alcune indicazioni

ma, la salita nei campi non è semplice, stavamo per



mollare quando c'è sembrato di vedere un sentiero, un altro po' di salita tra gli sterpi... ed ecco davanti a noi la grotta.

(Bisogna salire proprio dal cartello con segnale curva e procedere dritti tenendo l'uliveto a destra).

Ripartiamo, le salite sono lunghe e faticose, dopo Cansano altri 10 km di salite quasi continue, poi, terminato il bosco arrivano le discese, e perdiamo il bivio per l'altra grotta di Pescocostanzo...è tardi, sole forte, non ce la sentiamo di tornare indietro, la guardiamo da lontano.

Sosta pranzo, si riparte, piccolo errore a Roccaraso, imbocciamo la salita per Pietransieri, un leggero venticello aiuta la salita, sono le 2.



Mi sembra meno faticosa del previsto, poi interminabile discesa fino Ateleta.

Arriviamo al B&B Colle Sisto, ore 16 circa, nonostante le indicazioni riusciamo a sbagliare strada e facciamo una piccola salita in più. Bello, elegante, pulito, accogliente... Kerstin molto gentile. Cena al Rio approfondiamo la conoscenza con l'altro ospite del B&B Colle Sisto, il signor Gino di Napoli. Notte super tranquilla.

10 luglio **ATELETA-SANT'ANGELO IN GROTTA**

Ci svegliamo tardi, è domenica e aspettiamo la messa delle 9 ad Ateleta. Saluto al parroco Don Nicola. Partiamo verso le 10.



Seguiamo le indicazioni della guida tutto tranquillo fino a San Pietro Avellana.

Cerchiamo da mangiare, incontriamo Gino che voleva vedere che strada stavamo facendo... da qui in poi ci ha fatto da angelo custode con chiamate giornaliere seguendo sulle carte il nostro cammino.

Ripartiamo per Carovilli, ci blocca la corsa ciclistica, dopo la sosta forzata tra più o meno ripidi saliscendi arriviamo a Carovilli. Visita a Santo Stefano al lupo. Le strade e i paesi sono deserti.



Tutto chiuso e disabitato, è domenica, proseguiamo sperando di trovare qualcosa più avanti. Ancora saliscendi, passiamo Pescolanciano, sosta pranzo.



Scendiamo dal paese e non troviamo indicazioni, per fortuna una macchina si ferma, le altre sfrecciano veloci e non c'è anima viva, giriamo a destra per la SP 45, non ci sono cartelli che diano indicazioni.

Si sale ancora, incontriamo i paesi segnati dalla guida, ma è molta salita e qualche falsopiano. Ancora in salita dopo Castelpetroso arriviamo a Sant Angelo in Grotte.

Accoglientissima Filomena, generosa disponibile... e altro ancora, doccia con idromassaggio, ci porta nella meravigliosa cripta, e poi alla grotta. Che mito. Quali incredibili grazie. Incontriamo il parroco per il timbro. Poi cena in famiglia Filomena, Michele e Giovanni ci hanno fatto sentire come a casa di parenti o carissimi amici.



11 luglio **SANT ANGELO IN GROTTA-TORO**

87 km

Partiamo alle 6.30, seguiamo le indicazioni ma a Santa Maria del Pantano primo errore, non imbocchiamo la stradina e ci ritroviamo sulla statale con 5-6 km e qualche salita in più.

Nella sosta all'alimentari ci dicono con sicurezza la strada su cui proseguire e facciamo il Il errore, scendiamo troppo e tornare su per arrivare a Casalciprano è davvero una impegnativa salita a tornanti *(su questa dura salita però, grazie alle indicazioni di Filomena riusciamo a raggiungere al telefono il Vescovo Bregantini che con grande disponibilità ascolta ciò che stiamo facendo e ci impartisce la sua benedizione...)* Riprendiamo la strada per Castropignano, vediamo il cartello che indica i 10 km al paese poi non ne troviamo più, forse non prendiamo la svolta giusta anche se ci è sembrato di rimanere sulla strada principale. Delle guardie forestali ci guardano un po' perplesse sul percorso e con le loro indicazioni arriviamo a Roccaspromonte, altra salita per raggiungere Castropignano.... Al paese dove facciamo sosta al bar ci sconsigliano vivamente la strada per Santo Stefano, ce lo avevano detto anche i forestali, ma proseguiamo lo stesso per non sbagliare ancora. Arrivati in fondo come al solito non ci sono indicazioni e c'è una strada a scorrimento veloce. Incrociamo una macchina della

viabilità. Chi meglio di loro! Ci dice che la strada per Santo Stefano è messa molto male e che a quell'ora, sono le 12.30, sarebbe una pazzia... e dopo averci regalato una cartina della zona ci consiglia la SP 41 per Campobasso...salita, salita, salita, non so cosa poteva essere l'altra.

(Quando gli abbiamo raccontato il nostro percorso e gli errori fatti anche a causa della mancanza di segnalazioni, amareggiato ci spiega che i cartelli mancano perché spesso la gente li ruba per altri usi...)

Rimaniamo fuori dalla città di Campobasso, passiamo dall'ospedale, poi un signore in macchina ci precede per mostrarci l'imbocco per Toro, si riprende la salita. Arriviamo a Toro molto stanchi ma con un'accoglienza davvero incredibile.

Il signor Martino da cui eravamo ospiti ci porta dal sindaco e vicesindaco, foto di rito, dopo un giro turistico del posto. Una telefonata da casa ci sollecita ad accelerare il rientro... decidiamo seguendo i suggerimenti dei nostri ospiti di arrivare a San Marco in Lamis direttamente da Toro, utilizzando la statale per Foggia. Ci dicono che partendo presto è poco trafficata e poi è quasi tutta discesa...



12 luglio **TORO-SAN MARCO IN LAMIS**

Partenza ore 5.15. La discesa all'alba ci presenta un paesaggio meraviglioso; il cielo sereno ci annuncia una giornata molto calda, ma confidiamo di arrivare presto, ma non sarà così.

I Km sono molti di più del previsto, arriviamo alle porte di Foggia verso le 11 dopo alcune soste per rifornirci anche di acqua.

Prima dell'aeroporto, come ci avevano detto, seguiamo la direzione Santuario San Giovanni Rotondo, poi troviamo le indicazioni per San Marco in Lamis.



Delirio di caldo su una stradina stretta, assolata e con un continuo passaggio di grossi camion di una cava. Procediamo finendo le scorte di acqua, incominciamo ad essere preoccupati perché non troviamo indicazioni e all'orizzonte non si vedono centri abitati ma solo un'arida montagna tagliata dagli scavi!

Ore 12.30, arriviamo ai piedi della montagna, ci dicono

che mancano 16 km di salita e nessuna possibilità di ristoro in un raggio di 11 Km. È stato il primo ed unico momento in cui mi sono scoraggiata, fermi sotto un alberello per cercare un po' d'ombra, vento caldo polvere e camion... abbiamo mangiato in attesa di trovare una soluzione ... ed è arrivata con tanto di aria condizionata... una corriera si è fermata, ci ha caricato e ha fatto i 16 Km di tornanti sotto il sole cocente per noi per scaricarci nella piazza centrale davanti all'Ostello dei pellegrini! 103 km in bici e 16 in corriera! Don Bruno ci ha accolto.

(Ancora una volta ci siamo detti che è stato un terribile errore unire le tappe! Ma meglio averlo fatto piuttosto che rinunciare al cammino!)

A consolazione della faticosa giornata ci incontriamo con Massimo e la figlia Michela (amici di Bologna) che ci invitano a cena in un locale tipico.

13 luglio **SAN MARCO IN LAMIS-MONTE SANT'ANGELO**

Partiamo prestissimo, alle 5 siamo già in bici, è una lunga o forse breve corsa verso la meta, ci fermiamo solo per bere, alle 8.30 siamo davanti alla Basilica! Foto. Sistemiamo le bici nell'hotel dei padri Micheliti. Poi indegnamente entriamo!

