

Guida Cicloturistica

delle province di Chieti e di Pescara



Viaggiare con gusto
tra storia, arte,
natura e sapori



CAMERA DI COMMERCIO
INDUSTRIA ARTIGIANATO E AGRICOLTURA
CHIETI PESCARA



Dumas

Numeri e Indirizzi utili

WWW.ABRUZZOTURISMO.IT

HTTPS://CICLOTURISMO.ABRUZZOTURISMO.IT/

Regione Abruzzo **Turismo, Cultura e Paesaggio**

C.so V.Emanuele II,
301 - Pescara
N. Verde 800502520
redazioneweb@abruzzoturismo.it

IAT – Informazione **e accoglienza turistica**

Per aggiornamenti sugli IAT:
<https://www.abruzzoturismo.it/it/uffici-iat>

Chieti

Via B. Spaventa, 47
Tel. 087163640
iat.chieti@abruzzoturismo.it
informagiovanichieti@gmail.com

Francavilla al Mare (CH)

Piazza Sirena
Tel. 3284969263
iat.francavilla@abruzzoturismo.it

Lanciano (CH)

Piazza Sen. Errico D'Amico, 1
Tel 087245428
iat.lanciano@abruzzoturismo.it
turismo@lanciano.eu

Ortona (CH)

Piazza della Repubblica, 9
Tel. 0859063841
iat.ortona@abruzzoturismo.it
turismo@comuneortona.ch.it

San Salvo (CH)

Via Magellano, 5
Tel 0873802093
iat.sansalvo@abruzzoturismo.it

Vasto (CH)

Piazza Pudente c/o Museo d'Avalos -
Vasto Marina
Tel 0873309223 - 0873309341
iat.vasto@abruzzoturismo.it

Caramanico Terme (PE)

Corso Bernardi, 1
Tel. 085922343
iat.caramanico@abruzzoturismo.it
infoturismo@comunecaramanicoterme.it

Montesilvano (PE)

V.le Aldo Moro - Pala Dean Martin
Tel 0854458709
iat.montesilvano@abruzzoturismo.it

Roccamorice (PE)

Via Amadio Ventura
Tel 3664249866
iat.roccamorice@abruzzoturismo.it

Camera di Commercio **Chieti Pescara**

Largo G. B. Vico 3 - Chieti (Sede le-
gale) Tel. 08715450
Via Conte di Ruvo, 2 - Pescara Tel.
08545361 (Sede Pescara)
promozione@chpe.camcom.it
www.chpe.camcom.it

Provincia di Chieti

Corso Marrucino, 97
Tel. 08714081
www.provincia.chieti.it

Provincia di Pescara

Piazza Italia, 30
Tel. 08537241
www.provincia.pescara.it

DMC – Destination **Management Company**

Costiera dei Trabocchi

Vasto (CH)
Tel. 0873311035
www.costieradeitrabocchi.it

Terre del Sangro Aventino

S. Maria Imbaro (CH)
Tel. 0872660300
www.sangroaventinoturismo.it

GAL Gruppo di Azione Locale

GAL Costa dei Trabocchi

Vasto (CH)
Tel. 0873311035
www.galcostadeitrabocchi.it

GAL Maiella Verde

Casoli (CH)
Tel. 0872993499
www.maiellaverde.it

Terre Pescaresi

Manoppello (PE)
Tel. 0858561222
info@terrepescaresi.it

FLAG

Fisheries Local Action Groups

FLAG Costa **dei Trabocchi**

Tel. 0859069033
www.flagcostadeitrabocchi.it

FLAG Costa di Pescara

Tel. 0854283921
www.flagcostadipescara.it

Dumas S.r.l.s

via Oberdan 84r, 16167, Genova.

Curatori: Gianluca De Santis, Serafino Ripamonti / **Testi:** Enrico Bottino, Marco Carlone, Carlo Rocca, Alessandro Ricci (it. Nr 1, 2, 3, 5, 12, 13, 14, 15, 16, 18), Romano Visci (it. Nr 7), Cristina Cannone e team Coop. Terracoste (it. Nr 6, 8), Maurizio Campitelli (it. Nr 9, 10), Alessio Massari e Associazione Il Cammino di San Tommaso (it. Nr 4) / **Grafica:** Stefano Roffo / **Foto:** Romano Visci, Francesco Rappa, Galvano Coppa, Alessandro Ricci, Bike Inside Team, Andrea Aceto, Antonio Corrado, Claudio Di Dionisio-Bikelife, Andrea Di Pasquale, Marcello Natarrelli – Majellando / **Stampa:** Graffietti Stampati, S.S. Umbro Casentinense Km 4,500 - S.S. 71 - 01027 Montefiascone(VT) / **Ringraziamenti:** Ufficio Stampa Comune di Pescara, Comune di Moscufo, Comune di Cappelle sul Tavo.

In copertina: Lungo la Costa dei Trabocchi (Ph Domenico Di Camillo). In quarta di copertina: Punta Aderci (Ph Paolo Baglioni)

ABRUZZO, BELLEZZE IN BICICLETTA

Benvenuti in Abruzzo, terra ricca di storia, arte, cultura e natura che ben si presta ad essere conosciuta per le tante eccellenze culturali e turistiche che la contraddistinguono.

La Camera di Commercio Chieti Pescara ha deciso di concentrare tante bellezze in una guida sui percorsi cicloturistici delle province di Chieti e di Pescara che vuole essere uno strumento di informazione destinato, soprattutto, agli amanti del “buon turismo”, dando la possibilità di scoprire itinerari a contatto diretto con la natura, in cui rilassarsi, ritrovarsi, visitare ed osservare i luoghi di questa terra meravigliosa.

Le informazioni in essa contenute sono state rappresentate in forma sintetica (per rendere la consultazione semplice e veloce) e costituiscono un prezioso punto di partenza, una prima raccolta per tutti coloro che vogliono visitare in bicicletta i territori abruzzesi delle due province, muovendosi dalla costa verso l'interno.

La guida non ha alcuna pretesa di esaustività, ma costituisce un primo strumento di raccolta e conoscenza di percorsi cicloturistici che fungono da occasione per un racconto del territorio e per promuovere un turismo all'aria aperta, che si sviluppi principalmente nei piccoli centri e favorisca la crescita qualitativa sia delle strutture alberghiere che di quelle extralberghiere, in chiave di accoglienza e promozione del cicloturismo.

Si parte dalla Bike to Coast, il progetto promosso Regione Abruzzo che sta prendendo forma e che mira a creare un'unica pista ciclopedonale di 131 km da Martinsicuro a San Salvo, che includa anche la Via Verde, il tratto lungo l'ex tracciato ferroviario, nella stupenda Costa dei Trabocchi. 42 km, tra i più suggestivi e meglio conservati dei territori costieri Italiani, popolati dai Trabocchi, antiche macchine da pesca care a D'Annunzio che in questo tratto trascorse l'estate del 1887 con la sua amante Barbara Leoni, oggi convertite perlopiù in ristoranti dove degustare il pescato del giorno.

A questo itinerario costiero si connettono i percorsi della Rete Ciclabile sviluppata dal GAL Costa dei Trabocchi e dalla Camera di Commercio Chieti Pescara nell'ambito delle iniziative di Costa dei Trabocchi MOB: ben 10 itinerari per portare gli appassionati di cicloturismo dalla riviera all'entroterra, così da fargli scoprire a 360 gradi le bellezze naturali, le tradizioni, la cultura e i sapori del nostro territorio.

Rivolgo un sentito ringraziamento a tutti coloro che hanno collaborato alla riuscita di questo impegno editoriale e a quanti, ancora più numerosi, vorranno fornire il loro contributo non solo allo sviluppo e alla promozione della nostra offerta cicloturistica, ma ai progetti per la promozione dell'Abruzzo e delle sue splendide risorse che la Camera di Commercio ha in animo di realizzare.

Gennaro Strever

Presidente Camera di Commercio Chieti Pescara

	L'EMOZIONE DI ESSERCI	4
	Itinerari cicloturistici nelle province di Chieti e Pescara	
1	Lungo la costa Nord	8
	Da Montesilvano-Pescara a Francavilla	
2	Dall'Adriatico alla vetta più alta degli Appennini	14
	Città Sant'Angelo – Penne – Farindola – Passo Cordone	
3	Profumo di olio	18
	Loreto Aprutino – Moscufo – Pianella	
4a	Cammino di San Tommaso	22
	1° tappa: da Capestrano a Pretoro	
4b	Cammino di San Tommaso	24
	2° tappa: da Pretoro a Ortona	
5	Profumo di vino	26
	Anello: Ortona – Crecchio – Orsogna	
6a	La Linea Gustav	30
	1° tappa – Da Torino di Sangro a Sant'Eusanio del Sangro	
6b	La Linea Gustav	32
	2° tappa – Da Sant'Eusanio del Sangro a Gessopalena	
6c	La Linea Gustav	34
	3° tappa – Da Gessopalena a Montenerodomo	
7	L'itinerario della Libertà	36
	Anello: Serranella – Casoli – Fara San Martino – Roccascalegna	
8	Riserva Naturale Regionale Lecceta di Torino di Sangro	42
	Anello: Riserva – Sangro River War Cemetery	
9	Riserva Naturale Regionale di Punta Aderci	44
	Anello: Punta Aderci e Punta Penna	
10	Percorso degli antichi Italici	46
	Anello: Archi – Tornareccio – Monte Pallano	
11	Majella: nei luoghi di Celestino V	50
	Da Roccamorice all'Eremo Santo Spirito a Majella	
12	Profumo di campagna	52
	Anello: Vasto – Scerni – Monteodorisio – Cupello	
13	Dalla collina al mare	56
	Lanciano – Guardiagrele – Fara Filiorum Petri – Francavilla al Mare	
14	La Via Verde della Costa dei Trabocchi	58
	Da Francavilla a Vasto-San Salvo	
15	Giro tappa...	64
	Da Chieti al Blockhaus	

16	Fra Single Track e cantine Anello: Villabadessa – Fiume Nora – Rosciano – Nocciano	66
17	Riserva Naturale Bosco di Don Venanzio Sentiero Bosco di Don Venanzio – Punta Aderci	68
18	RETE CICLABILE DEI TRABOCCHI	70
	Colline e Vigneti – La Dorsale Nord - Sud	74
	1°A Francavilla – Lanciano / 1B Lanciano – Scerni / 1C Scerni – Vasto	
	Percorsi Area Nord	76
	2 Valle del Foro / 3 Via dei Mulini / 4 Cammino di S. Tommaso	
	Percorsi Area Centro	78
	5 Torrente Feltrino / 6 Crinale frentano / 7 Fiume Sangro	
	Percorsi Area Sud	80
	8 Torrente Acquachiara / 9 Valle del Sinello / 10 Torrente Lebba	



Gli itinerari cicloturistici sono distinti da diversi colori che ne identificano i temi trattati

	Itinerario della Storia		Itinerario della Fede		Itinerario della Natura		Itinerario dei Sapori
---	-----------------------------------	---	---------------------------------	---	-----------------------------------	---	---------------------------------

L'emozione di es

La sensazione di poter respirare un luogo avvicinandosi ad esso passo dopo passo, pedalata dopo pedalata, sentendo l'aria che si infrange sul volto. Le sterpaglie che toccano il telaio della bici e sfiorano la pelle, i profumi delle erbe selvatiche e il rumore delle ghiaie che scorrono sotto le ruote. Immersi il più delle volte in una quotidianità che non può permettersi di regalare momenti di lentezza e fatica ai piccoli viaggi di tutti i giorni, ci dimentichiamo che le forme di viaggio più antiche sono anche quelle che meglio ci consentono di entrare in contatto con un territorio. Potrebbe sembrare un controsenso, ma il processo di scoperta più lento è quello che consente al viaggiatore curioso di approcciarsi più direttamente a una nuova terra da scoprire, sentendola da subito vicina.

È proprio questo il tipo di viaggio che vogliamo proporre con questa guida cicloturistica delle province di Chieti e Pescara: un viaggio dove non ci sia finestrino a fare da filtro tra gli occhi e il paesaggio che questi osservano.



Ph Antonio Pietrolongo



Trabocco Le Morge, Torino di Sangro

Ph Camera di Commercio Chieti Pescara

serci

Un ambiente che questo spettacolare angolo d'Abruzzo sa donare al turista attento e che trova nella mobilità dolce il grimaldello più efficace per poterlo apprezzare. Dalle falde della Majella alle spiagge della Costa dei Trabocchi, i piccoli borghi, i boschi silenziosi, le colline solcate dalle strade bianche e le ampie spiagge parlano la lingua del viaggio lento.

Accoglienti e suggestivi, sono i luoghi che accompagnano per mano il viaggiatore seduto sul suo sellino, arricchendo il suo bagaglio di esperienze con scorci sempre mutevoli. In una manciata di chilometri, infatti, il panorama naturale e antropico cambia continuamente, regalando spazi che si adattano ai gusti degli amanti del mare, delle medie alture o, infine, delle montagne.

Gli itinerari ciclistici contenuti in questa guida raccontano in prima persona un territorio che sa mescolare natura, storia e sapori: sono i luoghi delle vie sacre di San Tommaso e degli eremi di Celestino V, le strade di fuga dei partigiani che combattevano sulla Linea Gustav e degli alleati che cercavano di sfondarla, sono i sentieri che si snodano intorno ai boschi della Majella



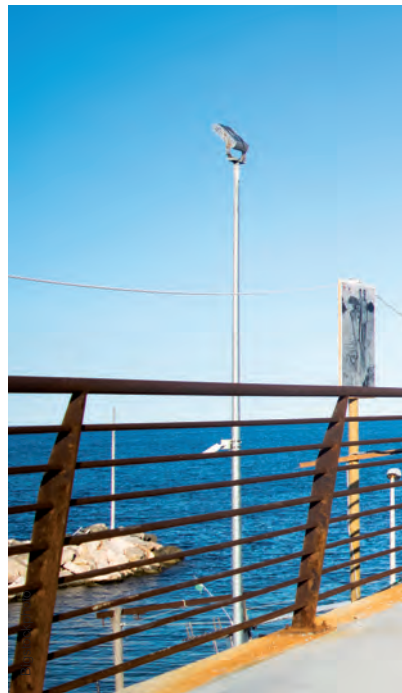
Ponte sul Mare, Pescara

più quello cavaud



Cattedrale di San Giustino, Chieti

Bigstockphoto / Adamico



e davanti alle scogliere della Costa dei Trabocchi. A ogni strada, le sue ruote: quelle sottili del cicloturista sono adatte all'Itinerario della Libertà e ai percorsi più vicini alla costa.

Le ruote larghe della mtb mordono invece gli sterrati della Linea Gustav e della Via di San Tommaso, così come i sentieri fra i vigneti di Rosciano e i percorsi della Lecceta di Torino di Sangro e dell'area protetta di Punta Aderci.

Gli angoli più suggestivi delle province di Chieti e Pescara non richiedono un'automobile per essere scoperti: la linea ferroviaria adriatica fa da collettore di tutti gli itinerari che, dalle rive del mare, si addentrano nell'entroterra seguendo l'andamento dei colli e delle valli.

Quello che un tempo era infatti il primo tracciato della linea adriatica – oggi smantellata – è parte dell'ambizioso progetto Bike to Coast, ideato per consentire ai cicloamatori di viaggiare accompagnati dalla brezza marina e dalla salsedine su un percorso dedicato e in riva al mare. Il tracciato riprende in gran parte uno dei tratti più spettacolari della vecchia ferrovia: un lungo serpentone costiero che stazione dopo stazione si slanciava immerso nella vegetazione sul litorale, scoprendo alla vista dei passeggeri anfratti invisibili agli occhi degli automobilisti.

Negli anni recenti questa infrastruttura verde ha già cominciato a concretizzarsi grazie alla creazione delle piste ciclabili che presentiamo nel primo itinerario della nostra guida ("Lungo la costa Nord") e della splendida Via Verde della Costa dei Trabocchi – da Ortona a San Salvo



Ph. Matteo Sparaglia

Marina – una delle ciclovie più scenografiche dell'Italia Centro-meridionale. Il tutto si inserisce in un'opera infrastrutturale ancora più ambiziosa: una pista ciclabile che dai due lembi più estremi percorrerà l'Adriatico in tutta la sua lunghezza. La strada verde consentirà così di andare da Trieste a Santa Maria di Leuca in bicicletta, lungo la futura ciclovie più lunga d'Europa. Dal recupero di un'infrastruttura ormai privata della sua funzione, un progetto di greenway che utilizza le risorse del territorio senza impattare sullo stesso, e anzi spingendo l'acceleratore – questa volta solo metaforico – sulla mobilità dolce e su un viaggio che si cura dell'ambiente attraversato. Viaggiare vuol dire anche questo: scoprire coraggiosamente un luogo fino ad allora solamente narrato.

La Rete Ciclabile della Costa dei Trabocchi è invece il sistema di percorsi cicloturistici (su strade secondarie e facili sterrati) che, connettendosi con l'itinerario costiero della Via Verde, consente di portarsi dalla costa verso l'interno attraverso le valli e gli assi fluviali e di percorrere la dorsale collinare dell'entroterra, assaporando anche gli angoli più autentici e incontaminati di un territorio straordinariamente vario e ricco di storie da raccontare ed emozioni da vivere. Di fronte a questo Abruzzo è impossibile rimanere indifferenti e solo pedalata dopo pedalata si può scoprire quanto il contatto del viaggio lento ci aiuti a sentir casa un luogo che, nella quotidianità, casa non è.

1 Lungo la costa Nord

Da Montesilvano-Pescara a Francavilla

Lunghezza del percorso

17 km

Dislivello

+ – 30 metri

Difficoltà

Facile

Quota massima

6 metri s.l.m.

Fondo

100% asfalto,

Appunti

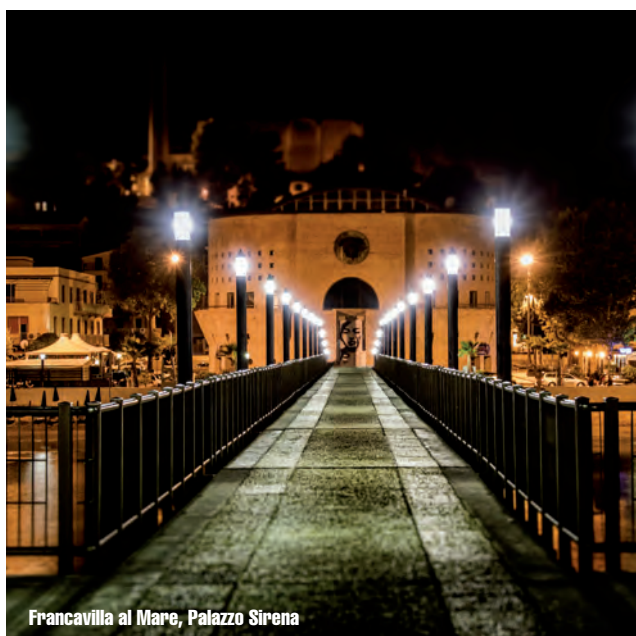
- Intermodalità treno – bicicletta: dalla stazione FS Montesilvano dopo meno di 1 km ci s'immette sulla ciclabile (Parco della Libertà). Altre stazioni FS per immettersi sulla Pista ciclabile: Pescara, Tollo-Canosa-Sannita, Ortona.
- Possibilità noleggio bici lungo il percorso.

Dalla città dell'emigrante Gaetano Crocetti, padre di Dino Crocetti – al secolo Dean Martin – alle porte della Via Verde, si pedala di fatto sempre su percorsi dedicati. Un tragitto all'interno del cosiddetto Bike to coast, progetto che prevede il collegamento ciclabile dell'intera costa abruzzese, per un totale di 131 chilometri, ad integrarsi nella Ciclovia Adriatica, che aspira alla continuità di collegamenti per bici da Trieste a Leuca. Come punto di partenza ideale consideriamo l'area fra la SS16 e il mare, all'altezza della cosiddetta zona dei Grandi alberghi: punti raggiungibili in bici durante un ciclovaggio in Abruzzo, arrivando da nord, sfruttando peraltro il ponte sul Saline – inaugurato a fine 2019 – che comprende anche un percorso ciclopedonale. Trovandosi poi in prossimità del sottopassaggio in via Aldo Moro, da vedere l'opera dello street artist Peeta: non solo, la città negli ultimi



Museo del Treno, Montesilvano

Ph. Luca di Santo



Francavilla al Mare, Palazzo Sirena



MUSEO CASA NATALE DI GABRIELE D'ANNUNZIO

La casa con decorazioni d'epoca, dipinti e arredi originali, consente di fare un viaggio nell'Ottocento e inizio Novecento.

È lo stesso poeta a guidarci nella visita grazie alle prose del "Notturmo", da lui composte mentre era temporaneamente cieco in seguito ad un incidente aereo, esposte su pannelli illustrativi. Un'altra sezione consente di accedere al guardaroba, espressione della raffinata estetica del Vate d'Italia e della moda di quegli anni: tra gli altri capi troviamo il cappotto rosso indossato per le battute di caccia e le gare ippiche che tanto lo appassionavano e i sandali dorati che usava d'estate.

Ponte sul Mare, Pescara

Ph. adanico 70

Pescara

Seguendo la pista ciclabile si arriva a Pescara, uno dei principali porti turistici sull'Adriatico. Non si possono non vedere i luoghi più attraenti: la Cattedrale di San Cetto, il Museo Casa Natale di Gabriele d'Annunzio e le tante opere liberty, dal Palazzo Imperato al Palazzo Michetti. Uno dei simboli della città è la Nave di Cascella, una fontana che raffigura una galea in Largo Mediterraneo. Il Bagno Borbonico o Fortino di Pescara, costruita per volere di Carlo V nel 1510, ospita il Museo delle Genti d'Abruzzo. La pista ciclabile fiancheggia Lungomare Matteotti, dove nei ristoranti si possono assaggiare le specialità locali: dalla pasta con gli scampi al saporito brodetto di pesce, dagli arrostiti all'immancabile dessert dannunziano, il parrozzo. Inaugurato nel 2009, il Ponte del Mare con i suoi 466 metri consente di unire la città e ammirarla dall'alto in tutto il suo splendore. Vicino alla pista ciclabile si trova uno dei luoghi preferiti di Gabriele D'Annunzio: la Riserva Naturale Regionale Pineta Dannunziana. Un luogo del cuore sempre vivo, nonostante il colpo degli incendi dell'estate 2021. La riserva è servita dai percorsi ciclabili del progetto Greenways Dannunziane" (www.pinetadannunziana.it). Intorno all'edificio Kursaal, inaugurato nel 1910, si estende un ambiente idilliaco, tra pioppi bianchi che costeggiano il piccolo lago, mirti, pini d'Aleppo e pungitopo.

ITINERARIO SU PISTA CICLABILE

MUSEO DELLE GENTI D'ABRUZZO

Custodisce la storia, le tradizioni, la cultura degli abruzzesi: dai costumi tradizionali ai prodotti dell'artigianato, dalle ceramiche di Castelli agli ex voto, passando per gli attrezzi per gli usi domestici e i lavori dei campi.

Articolato in 16 sale, il Museo illustra le tante e diverse realtà dell'Abruzzo con installazioni e laboratori didattici. Una biblioteca, una fototeca e una audioteca offrono un archivio unico e multimediale sulla storia abruzzese, mentre i laboratori di restauro fanno toccare con mano gli antichi manufatti.

anni è stata arricchita da opere a firma di artisti di fama internazionale nonché da talenti locali (www.visitmontesilvano.it/street-art). Curioso è il Museo del Treno, con esposizione di mezzi storici, mentre la stazione di Montesilvano è riferimento per l'intermodalità, come pure la stazione di Pescara con i relativi scali. Montesilvano dal 2019 dispone di due spiagge pubbliche accessibili per disabili e ha ricevuto, dal 2016, la Bandiera Verde, riconoscimento assegnato da un comitato tecnico scientifico di pediatri, ai Comuni che dispongono di spiagge a misura di bambino. Per pedalare fra Montesilvano e il Capoluogo adriatico, oltre alla ciclabile del lungomare, ci sono i sentieri battuti della Pineta di Santa Filomena e la ciclopedonale dell'ex tracciato ferroviario, parallelo al lungomare. La cosiddetta "strada parco" porta fino alla ciclabile di via Muzii, collegandosi con l'altra di viale Regina Margherita, detto "viale dei pini". In sella fin dentro Pescara, quindi, sia passando per la bella ciclabile della riviera che per l'ex tracciato. Nel cuore della città c'è il Museo Paparella Treccia Devlet, villa ottocentesca che custodisce maioliche di Castelli, sul mare la fontana La Nave dello scultore Pietro Cascella ed è vicino il Museo d'Arte moderna Vittoria Colonna. Nei pressi della Nave, sul muretto, i caratteri dello street-artist Davide Smake Nuzzi ricordano



Ph. Giulio Gennari



Ph. A.R.

le parole di Pasolini, prese da un reportage del 1959 dedicato alle spiagge italiane: “Pescara è splendida. Credo sia l’unico caso di città, di vera e propria città, che esista totalmente in quanto città balneare. I pescaresi ne sono fieri”. Da visitare il Museo Casa Natale di Gabriele d’Annunzio in centro storico, dove troviamo anche una targa sulla casa di Ennio Flaiano. Il Museo delle Genti d’Abruzzo è nell’edificio delle caserme borboniche. Il piano superiore, settecentesco, è costruito sul seminterrato della fortezza cinquecentesca, abbattuta dopo l’Unità d’Italia. Sono vicini il grazioso Museo Civico Basilio Cascella e la cattedrale di San Cetto. Da provare il parrozzo, dolce celebrato da d’Annunzio. La città, negli ultimi anni, ha visto una crescita notevole di infrastrutture e percorsi ciclabili e ciclopeditoni, a partire dal Ponte del Mare che con 466 metri di lunghezza, è il più grande ponte ciclo-pedonale d’Italia: da qui su si è più vicini alla Majella e al Gran Sasso, sotto scorre il fiume, che arriva al mare dopo un viaggio di 145 chilometri, e sul molo si osservano esempi di piccoli trabocchi che idealmente connettono ai più noti della relativa Costa, più a sud. Dal lungomare un’altra ciclabile segue il corso del fiume, in compagnia

ROCKY MARCIANO DI RIPA TEATINA

Alle spalle di Francavilla al Mare, sulla strada che conduce verso il capoluogo di provincia Chieti, sorge Ripa Teatina.

Un borgo tranquillo, dove nacque il padre di uno dei pesi massimi più forti nella storia del pugilato: Rocky Marciano. Ogni anno viene qui celebrato il premio Rocky Marciano che incorona il migliore sportivo abruzzese dell’anno. Non mancano anche i cimeli del pugile e una statua che – con il suo pugno proteso in avanti – ferma nella storia le gesta del grande sportivo.

ITINERARIO SU PISTA CICLABILE

PARROZZO

Marchio registrato già dal 1926, dall'intuizione del pasticcere Luigi D'Amico, diventato icona della tradizione dolciaria pescarese. Dove trovano un felicissimo connubio un pane antico contadino, il tratto del ceramista Armando Cermignani - suoi i disegni della scatola esagonale - e, sempre lui, il Vate, che suggerisce il nome e le rime dedicate che accompagnano la confezione. Dal granturco del "Pane rozzo" a uova e fine cioccolato. "Una specie di semidio commestibile nato dalle nozze della Pineta col Mare" come da un foglio pubblicitario degli anni '30 del '900.

dei nuovi murales che decorano i piloni del cosiddetto asse attrezzato, passando per il Ponte Flaiano "Con i piedi fortemente poggiati sulle nuvole" – citando una celebre frase dello scrittore pescarese, incisa sul pilone portante della struttura – fino alla ciclabile sull'argine, parte di un progetto che prosegue sempre parallelo al corso d'acqua, più verso l'interno. All'altezza del Circolo canottieri – nato il 24 giugno 1924, accompagnato dal motto dannunziano "Arranca sotto" – da notare il Ponte di ferro della vecchia ferrovia. Negli spazi della stazione di Portanuova c'è già una Ciclostazione (in programma l'apertura di un'altra, nella stazione centrale). In città inoltre, lungo quattro dei più importanti percorsi ciclabili cittadini, si trovano tre display e un totem bifacciale, per il monitoraggio del passaggio dei ciclisti.

Con il Ponte del Mare, dunque, si vola sull'acqua, per proseguire verso la Riserva Naturale Pineta Dannunziana, nota come Pineta D'Avalos dalla famiglia alla quale Carlo V la concesse nel 1528, un lembo di pineta litoranea, con mirti, pini d'Aleppo e marittimi. Si pedala sempre su ciclabile. Il Kursaal del 1910, prima liquorificio, è oggi spazio multimediale con intorno case liberty. Dopo piazza Le Laudi c'è la ciclopedonale, prima lambendo le villette sulla riviera e poi con percorso sul mare, da percorrere fino alla fine in via della Rinascita: per passare l'Alento, in attesa del nuovo



LUNGO LA COSTA NORD



Luca Alessi - Own work

ponticello ciclopedonale in costruzione, c'è quello su strada normale, dotato di corsia per le bici. Da qui la stazione di Francavilla al Mare – punto di partenza per la scoperta della Via Verde – è vicinissima. Un'accortezza: dopo il ponte sull'Alento, la ciclabile lato mare è a una sola corsia, direzione sud-nord e promiscua alla strada, si può passare quindi nel centro abitato per viale Nettuno. Francavilla al Mare, già a fine Ottocento, era una pregevole località balneare. Suo rappresentante più celebre, il poliedrico ed eclettico pittore e fotografo Francesco Paolo Michetti, portò qui figure di punta della cultura e dell'arte di inizio '900, incontrandosi nel suo Cenacolo. A lui è dedicato il Museo MuMi, con sue celebri tele: Gli storpi e Le serpi. Con le parole di Gabriele d'Annunzio: “Lungi, su 'l cielo chiaro, la sagoma di Francavilla, netta, agilisima, tra 'l verde; più lungi sfumate molli caligini di viola...”.

MUSEO BASILIO CASCELLA

Era il 1895 quando Basilio Cascella - capostipite di una celebre famiglia di artisti - avvia a Pescara uno stabilimento cromo-litografico, poi anche abitazione. Oggi è un piccolo gioiello nel quale si ammirano pittura, ceramica, fotografia, litografia, circondato dalla città cresciuta intorno. E quindi oli, acquerelli, disegni, pastelli, tempere, stampe, etichette e manifesti pubblicitari, editoria artistica, cartoline, ceramiche. Da Basilio ai figli, alla quarta e quinta generazione. Da ammirare Il Bagno della Pastora, tela del 1900 di Basilio.



Ph Visita l'Abruzzo - Museo Cascella

2 Dall'Adriatico alla vetta più

Città Sant'Angelo – Penne – Farindola – Passo Cordone

Lunghezza del percorso

88 km

Dislivello

+ 1790 metri – 1940 metri

Difficoltà

Medio

Quota massima

718 metri s.l.m.

Fondo

100% asfalto

Appunti

- Nell'altopiano del Voltigno, raggiungibile da Villa Celiera, possibilità di noleggio sci da fondo, ciaspole, mtb

Tutto su strada, per una bella uscita in bici da corsa o come spunto per modalità cicloturismo, godendo di cittadine interessanti, con tanto da offrire e bellezze naturali. Un panorama che dal blu del mare attraversa il saliscendi delle colline, bussando alle porte del Parco nazionale Gran Sasso Monti della Laga, terra del Camoscio appenninico. Un anello con punto di partenza e arrivo a Città Sant'Angelo, un belvedere sulla vallata sotto, per poi toccare Penne con la riserva del lago, salire a Farindola, poi Montebello Di Bertona, Villa Celiera con la possibilità di visitare la piana del Voltigno e Passo Cordone verso il ritorno. Partenza dunque da Città Sant'Angelo, direzione Fonte Nuova sulla SP48. Prima di pedalare, la cittadina merita un giro alla scoperta delle sue bellezze architettoniche, perdendosi nei vicoli. L'esempio principale, oltre alle tante costruzioni di architettura civile, è la collegiata di San Michele Arcangelo, che sorge su un edificio preesistente. Già cattedrale, è stata elevata a collegiata nel 1353. Non è da meno anche il

Camoscio appenninico



Bigstockphoto

Penne



Arch. Comune di Penne



alta degli Appennini



convento dei Francescani, fondato intorno al 1240, dopo la ricostruzione della città che l'anno prima era stata distrutta dietro l'ordine di Federico II.

Dopo poco più di 20 km ecco Penne, la cosiddetta "Città del mattone". L'ingresso dalla settecentesca Porta San Francesco annuncia un dedalo di vie con pregevoli palazzi. Da vedere la chiesa di Sant'Agostino e la trecentesca cattedrale di Santa Maria degli Angeli e San Massimo Martire, con gli affreschi nella cripta. Da vedere il Museo civico diocesano e il Museo archeologico, fra stemmi vescovili e la lotta dei gladiatori riportata su un bassorilievo. Penne nel '500 è stata capitale dello stato farnesiano in Abruzzo e ha dato i natali al giurista trecentesco Luca da Penne, al medico e letterato Muzio Pansa e ancora al segretario vescovile Cola Giovanni Salconio, oltre ai patrioti risorgimentali Clemente e Domenico De Carolis. La SS81 porta verso la vicina Riserva Naturale Regionale Lago di Penne (Tel.: 085.8279489, info@cogecstre.com), la cui storia comincia negli anni '80, per essere oggi

PENNE: TRA STORIA E NATURA

Natura e cultura vanno di pari passo in questo borgo medievale elencato tra i Borghi più belli d'Italia. Si entra da Porta San Francesco, simbolo del paese, e mentre si passeggia tra le strette e affascinanti vie del centro storico sembra di fare un viaggio nel tempo, ammirando le chiese e i monumenti medievali, a partire dal Duomo paleocristiano. Poco lontano, la Riserva Naturale del Lago Penne è un angolo di natura incontaminata, con il bacino d'acqua che è Oasi WWF e importante luogo di sosta per la cicogna bianca e nera, la garzetta e altri uccelli stanziali e migratori. La riserva ospita inoltre un Centro Lontra, un orto botanico e il Giardino delle Farfalle, con sentiero e tavole che illustrano il ciclo dei lepidotteri. Penne è nota anche per gli antichi alberi monumentali, tutelati con legge regionale: pini d'Aleppo, roverelle, tassi, pioppi neri e un cedro dell'Atlante.

Chiostro di San Domenico



Arch. Comune di Penne

ITINERARIO CICLOTURISTICO SU STRADA



Stefano Delle Monache - Own work



ALANNO, TRA STORIA E NATURA

Il paese è un piccolo scrigno di monumenti e chiese medievali. Il Castello Longobardo risale all'VIII secolo e fu edificato secondo la tradizione per volere di Lotario, il signore che nel 848 ordinò che il paese fosse considerato feudo libero dalle signorie.

Da non perdere anche il quattrocentesco Oratorio Franciscano di Santa Maria delle Grazie. Ci si può immergere nella natura esplorando l'Oasi del Lago di Alanno – Piano d'Orta, gestita dal WWF, habitat ideale per molte specie di uccelli acquatici, tra i quali l'airone rosso, l'albarella e il germano reale.

un importante luogo di sosta e di riproduzione dell'avifauna stanziale, di passo e nidificante. Qui si incontrano cicogna e oca selvatica, airone bianco e gru. Sono presenti le volpi e sporadicamente si fa vedere anche il lupo.

Si prosegue sulla stessa strada fino ad incrociare la SP72 che porta a Farindola e il paesaggio si fa premontano. Celebre, qui, è il tradizionale pecorino che si distingue per l'impiego di caglio suino: "Ha origini antichissime - si legge sul sito del Parco nazionale Gran Sasso Monti della Laga -. Ancora oggi richiede cure particolari per la sua preparazione aziendale, effettuata dalle donne che custodiscono gelosamente e tramandano di generazione in generazione la tecnica produttiva". La cittadina è un centro rurale di origini medievali. Possiamo immaginarne la storia dalla testimonianza di un sacerdote domenicano della seconda metà del XVI secolo: "*Terra di circa 220 fuochi, vogliono che deve dirsi Ferinola dalle fiere che abbondano attorno a lei nelle vicine selve come porci, cinghiali, lupi et orsi. Tiene questa terra per insegna un core d'orso. Dicesi che in lei sono tre scuole: nella prima s'impara di fare alla lotta, nella seconda di suonare il corno e nella terza s'impara il modo di affrontare l'orso. Gli esercizi loro, oltre alla coltivazione delle proprie terre e campi, sono di lavorare madie et arche et altre sì fatte cose avendo dalle vicine selve copie di faggi et altre sorte di leg-*

DALL'ADRIATICO AGLI APPENNINI

nami come aceri e simili". Terra aspra e cuore abruzzese; il toponimo è in realtà il longobardo "fara" ad indicare un raggruppamento di persone.

Tornati sulla provinciale si prosegue in direzione Montebello di Bertona e, prima di tornare verso valle, merita una tappa Villa Celiara che si raggiunge con la SP9, sulla destra all'incrocio con la SP81. Da queste parti ci sono fra i migliori posti d'Abruzzo dove dedicarsi agli arrostiti, celebre spiedino di carne di pecora oramai simbolo della gastronomia regionale. La località è alle porte della piana del Voltigno, dove praticare sci da fondo, ciaspole o mtb su sentieri ben curati e mantenuti, oltre che mappati. All'inizio della piana, in località Pantane-Bufara, c'è un centro informativo e di accoglienza con bagno, spogliatoio, noleggio sci e ciaspole, tutto a cura della locale polisportiva sci club. A pochi chilometri dall'abitato ci sono i ruderi di quella che fu la ricca e potente abbazia di S. Maria di Casanova, primo insediamento cistercense in Abruzzo. La fondazione risale al 1191 per volere della contessa Margherita di Loreto Aprutino.

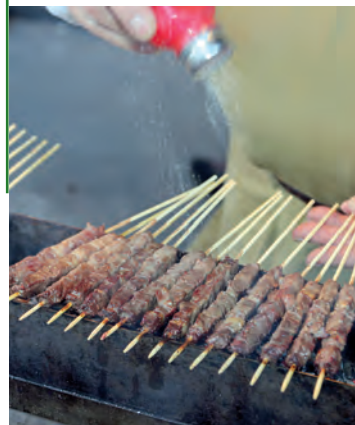
Si prosegue dunque sulla SP9 poi SP74 e all'altezza di un agriturismo sulla destra, si gira a sinistra in direzione Villa Scannella e poi da lì Passo Cordone, mentre si torna verso centri abitati, lasciati i boschi alle spalle. Le colline con gli uliveti riconquistano il paesaggio e si interseca il percorso misto alla scoperta dell'olio fra Loreto Aprutino, Pianella e Moscufo. Piatta e dritta, la provinciale riporta verso la città della collegiata, girando a sinistra all'altezza di via degli Orti, con il fiume Tavo sulla destra. Attraversata Congiunti si interseca il fiume Fino e con via della Cona si rientra nella cittadina.

ROSCIANO, ARBËRESHË E VINO DI QUALITÀ

Il borgo ha la peculiarità di ospitare nella frazione di Villa Badessa l'unica comunità abruzzese di Arbëreshë - albanesi emigrati in Italia tra il XV e il XVIII secolo.

Rosciano è noto per la produzione di vino di grande qualità.

(vedere per approfondimenti l'itinerario 16 a pagina 66).



Allacciamento con l'anello di Città Sant'Angelo da Montesilvano

La stazione di Montesilvano è un ottimo punto di riferimento per intersecare l'itinerario che parte da Città Sant'Angelo. Dal mare alla collina a 320 m s.l.m., bella salita che lascia dietro il traffico per aprirsi alla campagna. Dalla FS più che affrontare la SS16 meglio raggiungere la zona di un vicino multisala, lato mare: qui c'è il nuovo ponte, con comoda ciclabile. Dopo il ponte la SP1 va in direzione monti, verso l'interno. C'è da fare attenzione perché la strada è abbastanza trafficata e si passa anche di fianco all'ingresso autostradale Pescara Nord-Città Sant'Angelo. Dopo le località Casette e Madonna della Pace la campagna riconquista il suo spazio, fino al delinearsi del profilo del borgo. Una decina di km da percorrere, tutti su strada.

3 Profumo di olio

Loreto Aprutino – Moscufo – Pianella

Lunghezza del percorso

29,55 km

Dislivello

+ 680 metri – 710 metri

Difficoltà

Medio

Quota massima

297 metri s.l.m.

Fondo

Misto: 85% asfalto,

15% sterrato

ben battuto/sentiero

ABBAZIA DI SANTA MARIA DEL LAGO - MOSCUFO

È un'abbazia benedettina la cui fondazione risale al XII secolo e dalla tipica struttura a tre navate e muratura in cotto. L'edificio andò incontro nei secoli a successive modifiche, ma nel corso degli ultimi decenni grazie ad alcuni restauri è stato riportato alle sue caratteristiche originarie. Possiamo ancora trovare elementi che hanno attraversato i secoli per giungere a noi, tra i quali il portale dal disegno semplice e le figure quasi stilizzate con i simboli degli Evangelisti e l'Agnus Dei e, nell'abside, i resti di un affresco del XIII secolo che raffigura il Giudizio Universale.

Altro che le foto aeree delle spiagge, con gli ombrelloni aperti, ordinati in file colorate. Guardando questo territorio dall'alto ci si accorge di essere piacevolmente circondati da un'infinità di ulivi che non si sbaglia a definire ultracentenari. Aggrappati a colline con pendenze da trattori, danno un prodotto eccezionale, tant'è che siamo nel cosiddetto triangolo d'oro dell'olio, fra Loreto Aprutino, Pianella e Moscufo. E a Loreto, per celebrare l'oro che viene dalla terra, c'è anche il Museo dell'Olio, in un frantoio del 1880. Costruito da Raffaele Baldini Palladini, proprietario terriero e produttore di olio, che chiese all'amico Francesco Paolo Michetti di realizzare il progetto del suo opificio. Lo stesso Michetti firma, come diremmo oggi, il design dei contenitori per l'olio e gli espositori, che a vederli stupiscono per la loro elegante modernità. Il museo ripercorre le diverse fasi della produzione dell'olio mostrando utensili e macchinari che si sono succeduti nel tempo. Nelle sale dell'antico frantoio sono ospitate due sezioni che raccontano l'evoluzione delle tecniche di lavorazione delle olive, dalle più antiche a quelle del primo Novecento.



Bigstockphoto / Marzolino

Loreto Aprutino



Ph.D. C. A.



Volendo usare la bici da corsa senza pensare a sterrati e deviazioni, scendendo da Loreto Aprutino ecco la Strada regionale 151 che dopo Stazione Pianella incrocia lo stradone principale, per prendere a destra verso la SP53, che, raggiunto e passato l'abitato di Pianella, prosegue lungo via Rieti, dove giriamo a sinistra per proseguire in direzione Moscufo, sempre lungo la stessa SP53, che poi diventa SP59. Una volta a Moscufo si può visitare il centro storico: la Chiesa parrocchiale dedicata a San Cristoforo, Palazzo Orsini, la Chiesa romanica di Santa Maria del Lago, con l'ambone policromo realizzato da Nicodemo da Guardiagrele e una Madonna con Bambino del 1465. Data la vocazione per l'olivicoltura, il paese ospita in estate la rinomata "Sagra dell'olio d'oliva". Salutata Moscufo, essendoci il Tavo e gli sterrati, si dovrà dunque tornare indietro in direzione Pischiarano fino ad intersecare la SP53 per rientrare a Loreto. Un totale di quasi 27 chilometri di saliscendi. Più bello ancora immergersi in queste colline magiche in mtb o gravel, per provare l'ebbrezza di pedalare fra file di legno profumato. Partenza dunque da via Cesare Battisti, davanti al Castelletto Amorotti - sede

FAGIOLO TONDINO DEL TAVO

Nella tradizione lo conoscono come "fasciule a bucielle" per la somiglianza col piccolo pisello tondo. Il Fagiolo tondino è un frutto prezioso della terra, ma è anche delicato e raro perché richiede molta acqua e per questo è coltivabile solo tra le sponde del Tavo, che attraversa Loreto Aprutino e Cappelletto sul Tavo. È noto per le proprietà nutrizionali e per la facilità di cottura e la notevole digeribilità, grazie alle sue caratteristiche e alla buccia molto sottile.



Castello Amorotti, Loreto Aprutino

Pietro - Own work



Palazzo Orsini, Moscufo

Archivio Comune Moscufo



Armonia di ulivi e vigne

Bigstockphoto / Wlasek

Farindola

Il Museo del Camoscio: da vedere e da toccare per scoprire il mondo degli affascinanti ungulati. La vicenda del camoscio sulle montagne abruzzesi è la storia di un successo per l'ambiente e la comunità che abita il territorio. Nei pannelli informativi si apprende come il camoscio, scomparso oltre cento anni fa da queste montagne, sia stato reintrodotta con successo. Le modalità espositive rendono il museo unico, con zone per giochi ed esperienze sensoriali che dal Museo si estendono fino alla montagna, all'Area Faunistica e al sentiero naturalistico adatto a tutti gli appassionati, grandi e piccoli. Sempre a Farindola non mancate di gustare il famoso pecorino: una vera perla nascosta dell'entroterra abruzzese che si produce in quantità limitatissime ed esclusivamente in una ristretta area del versante orientale del massiccio del Gran Sasso. Ha una caratteristica che lo rende unico: è preparato utilizzando caglio di maiale, che gli dà un sapore unico rispetto agli altri formaggi.



Ph G. Damiani

del museo - per scendere verso via Santa Maria in Piano attraverso via dei Cappuccini, dalla quale si ammira il paese con la conformazione che segue le onde della collina. La chiesa è raggiungibile sia via asfalto che con lo sterratino che parte girando sulla sinistra prima di un bar nei pressi di un gruppo di case, facilmente identificabile. Già lì siamo in piena campagna, mentre sulla sinistra scorre la Regionale 151.

Visitata la chiesa, già documentata nel XII secolo, con il celebre affresco del Ponte del Capello e ripreso lo sterrato, si interseca l'asfalto per riprendere subito un altro sterrato sulla destra. Il primo tratto del bivio del bar fino a intersecare ancora l'asfalto è di 800 metri di strada bianca. Tornati di nuovo su asfalto - dopo il secondo sterrato di poco più di 1 km - seguiamo questa strada fino a contrada Farina. Qui si gira sinistra e poi subito la prima a destra, per una breve sterrata verso la SP53, attraversando il fiume Tavo. Si segue la stessa fino ad incrociare la SP59: superata la prima sulla destra, senza uscita, si prende invece la seconda per una spettacolare sterrata di quasi 4 km sul crinale della collina, con ulivi di qua e di là, fino a tornare su asfalto a sinistra e prendere subito a destra per Case Vicario: ancora su un crinale e, al termine della strada, subito a destra per uno sterrato parallelo alla SP53 di quasi 2 km che arriva a Pianella da via Rieti.

Qui c'è la chiesa di Santa Maria Maggiore della prima metà del XII secolo. Con comodo sulla SP51 si va avanti fino al bivio con una rotonda che indica Moscufo, il cui nome piace pensare che derivi dal signore longobardo Moskulf. E ancora in piedi sui pedali fino a contrada Fontedoro. Si lascia l'asfalto per contrada Casale e riprendere la strada dopo poco più di 1 km, con di nuovo la SP59 che porta fino a Moscufo. Qui è d'obbligo una vista a Santa Maria del Lago, poco fuori il paese. Dipendenza del monastero di San Clemente a Casauria, è attestata già dall'anno 969 e, fra altre preziosità, custodisce un ambone del 1156. Dal paese, tornando un po' indietro ecco Contrada Tavolaro che incrocia di nuovo la SP59. È possibile attraversare il Tavo alle spalle di una industria di calcestruzzi. Trovando difficoltà si può proseguire, con il fiume sulla destra, fino all'imbocco di contrada Remartello che riporta sulla SR151. Spalle alla fabbrica prendere dunque la strada di fronte, con indicazioni contrada Moscone-contrada Bufarale. Da qui si risale verso l'antico Castrum Laureti ammirandone il versante opposto rispetto all'andata.

CAPPELLE SUL TAVO

Il suo nome è legato alle antiche cappelle immerse nei boschi circostanti. Il centro storico è caratterizzato da un intrico di vicoli con edifici risalenti a diverse epoche storiche. Da visitare la Chiesa Parrocchiale di Santa Maria Luterana e il settecentesco Palazzo dei Baroni de Landerset.



4a Cammino di San Tommaso

Da Capestrano a Pretoro

Lunghezza del percorso

63,5 km

Dislivello

+ 2401 m - 2381 m

Difficoltà

Impegnativo

Quota massima

Circa 1000 metri s.l.m.

Fondo

Misto: asfalto (50 %),

sterrato ben battuto,

sentiero (50 %)

Appunti

- www.camminodisantommaso.org

In questa tappa del Cammino di San Tommaso, che unisce la Basilica di San Pietro a Roma con Ortona, la quale, secondo la tradizione, custodisce dal 1258 le spoglie dell'apostolo Tommaso, pedaliamo nel cuore dell'Abruzzo, tra distese di ulivi e monasteri medievali. Partiamo da Capestrano, raggiungiamo il lago di Capodacqua e saliamo tra uliveti fino al valico di Forca di Penne, dove ancora svetta una torre medievale collocata in posizione strategica per sorvegliare i tratturi di un'importante area di transito tra la valle del Pescara e quella del Tavo. Procediamo su asfalto e poi su sterrato con vista sul Parco Nazionale della Majella fino a Pescosansonesco Vecchio, un antico borgo appollaiato sulla roccia con il tipico intrico di strade strette sulle quali si affacciano le tradizionali case in pietra. Il borgo ospita il Santuario dedicato a San Nunzio Sulprizio, protettore degli invalidi e delle vittime del lavoro, meta di pellegrinaggi. Dal Santuario scendiamo fino a Torre dei Passeri, dove merita fare una deviazione verso l'Abbazia medievale di San Clemente a Casauria. Si tratta di un antico monastero benedettino la cui fondazione si fa risalire al 871 e che raggiunse il massimo splendore a metà del XII secolo. Sculture e affreschi ne fanno uno dei più importanti esempi del romanico - gotico abruzzese. Dall'abbazia si procede in direzione di Scafa che raggiungiamo dopo aver attraversato un ponticello e percorso un tratto di ripida sterrata. Da qui si scende fino a raggiungere la ciclabile che ci porta all'ingresso del Parco Naturale Sorgenti sulfuree del fiume Lavino, un paesaggio fiabesco tra laghetti turchesi e alberi che si piegano sull'acqua. Le antiche sorgenti sulfuree erano note anche ai Romani che le utilizzavano per le loro terme. Il cosiddetto mulino Farnese, risalente al XVI secolo, è ancora visibile e testimonia lo sfruttamento delle acque e del territorio da parte dell'uomo.

Oltre il fiume riprendiamo a pedalare e raggiungiamo Manoppello e il Santuario del Volto Santo, che custodisce un tessuto con la riproduzione di quello che secondo la tradizione sarebbe il volto di Gesù. Si tramanda che il tessuto passò di mano in mano in modo avventuroso per raggiungere il piccolo borgo ed essere riconosciuto come possibile immagine acheropita, cioè non dipinta da mano



Ph. A. A.



1^a tappa



Zitumassin - Own work

umana. Intorno alla tradizione del Volto venne costruito nel 1620 l'edificio religioso. Secondo alcuni il tessuto sarebbe il Velo della Veronica, cioè il velo del sudario di Cristo un tempo custodito a San Pietro e poi andato perduto. Visitato il santuario, proseguiamo salendo su asfalto e imbocchiamo, in prossimità di una recinzione, una sterrata sulla sinistra. Pedaliamo su fondo che alterna sterrato e asfalto fino a Serramonacesca, da dove con una breve deviazione raggiungiamo l'abbazia di San Liberatore a Majella, indissolubilmente legata a Carlo Magno. Tornati al Cammino, proseguiamo salendo ancora su sterrato fino a raggiungere una rotonda con la scultura del lupo, simbolo del Parco Nazionale della Majella. Dalla rotonda raggiungiamo su asfalto il borgo medievale di Pretoro. Nota importante: il passaggio nel Parco Sorgenti Sulfuree del fiume Lavino va affrontato con cautela perché è necessario guardare un corso d'acqua (occorre quindi informarsi prima di affrontare l'itinerario per conoscere le condizioni del tratto). È comunque possibile aggirare il guado con una deviazione che inizia circa 3 chilometri prima dell'ingresso nel Parco, ricongiungendosi poi alla strada che porta a Manoppello.

L'ABBZIA DI SAN LIBERATORE A MAJELLA

Nel 781 i franchi sconfissero i longobardi in un'epica battaglia, a ricordo della vittoria Carlo Magno volle questo edificio per dedicarlo al culto di San Liberatore.

L'abbazia a seguito di importanti restauri è tornata a mostrare gli antichi splendori, dai frammenti di affreschi dell'abside – uno dei quali riproduce Carlo Magno – al pavimento a mosaico che risale al 1275, fino alla facciata a tre portali e al campanile.



Bigstockphoto / Benkrut



4b Cammino di San Tommaso

Da Pretoro a Ortona

Lunghezza del percorso

47 km

Dislivello

+ 1138 metri

- 1658 metri

Difficoltà

Medio

Quota massima

Circa 580 metri s.l.m.

Fondo

Misto: 60% asfalto,
40% sterrato ben battuto
sentiero

Appunti

- www.camminodisantomaso.org

L'ultima tappa del Cammino di San Tommaso ci conduce alla meta finale, Ortona, non prima di aver attraversato paesaggi incantevoli e borghi medievali.

Dalla piazzetta di Pretoro scendiamo al ponte sul fiume Foro da dove con una breve deviazione a destra, su sterrato, si possono visitare alcuni vecchi mulini scavati nella roccia.

Tornati al ponte proseguiamo fino a Rapino, che ospita il Museo della Ceramica, con manufatti che vanno dal Medioevo all'età moderna. Proseguiamo poi per seguire sulla sinistra una stradina in discesa che a fondo valle si ricongiunge con una strada asfaltata che comincia a salire. Deviando a sinistra si raggiunge San Martino sulla Marrucina, dove è possibile visitare la Grotta della Neve, un ambiente unico che raccoglieva la polvere da sparo prodotta di contrabbando (il nome deriva dalla particolare colorazione che la grotta assume in alcune stagioni per la presenza del salnitro). L'arte di creare la polvere a partire dal carbone di vite era un vero e proprio mestiere, tramandato da padre in figlio; ogni famiglia di polverieri aveva la sua piccola grotta dove pro-



Statua di San Tommaso,
Porto di Ortona

2ª tappa



Pretoro

durre in segretezza. Tornati sui pedali percorriamo un tratto in discesa per poi risalire sul versante opposto fino a Filetto, che attraversiamo per arrivare al Convento della S.S. Annunziata di Orsogna, immerso in un'area naturalistica disegnata dall'acqua del torrente Venna, affluente del Foro, e dalle molte sorgenti che muovevano un sistema di mulini oggi abbandonati, ma ancora visibili. Nel Parco della Santissima Annunziata, tra le cascate, protetti dalla vegetazione, vivono molti colorati abitanti: lo scricciolo, il picchio verde, la poiana, la volpe, l'istrice e quello che è diventato il simbolo dell'oasi, la Ballerina gialla. Riprendiamo la strada proseguendo fino a fondovalle e attraversiamo su sterrato la Valle dell'Annunziata per ritrovare l'asfalto fino a Canosa Sannita. Da qui si procede verso Crecchio, con il Castello Ducale ed il Museo dell'Abruzzo bizantino ed altomedievale. Si prosegue poi, prima su asfalto e poi su sterrato, fino alla Cantina Dora Sarchese che ospita la celebre Fontana del Vino, da cui fuoriesce ininterrottamente Montepulciano d'Abruzzo, disponibile per la degustazione ai visitatori. Proseguiamo immergendoci tra i vigneti fino alla rotonda dove un carrarmato canadese evoca la battaglia tra alleati e tedeschi, svoltasi ad Ortona durante la Seconda Guerra Mondiale. Da qui raggiungiamo Ortona e la meta finale del cammino, la Basilica di San Tommaso Apostolo nella cui cripta sono custodite le spoglie del Santo.

Secondo la tradizione i resti dell'apostolo Tommaso giunsero a Ortona dopo un lungo viaggio iniziato in Terra Santa e con tappa intermedia a Chios, da dove un navigatore ortonese li condusse fin qui. La Basilica è sopravvissuta a numerosi attacchi che si sono succeduti nel corso dei secoli, dall'assalto dei turchi del 1566 a quello francese del 1799, fino ai danni della Seconda Guerra Mondiale. Le reliquie di Tommaso vengono esposte ogni prima domenica di maggio nella Festa del Perdono. Chi ha ancora energie può visitare il vicino Castello Aragonese e, attraverso la scalinata sulla sinistra, raggiungere la Spiaggia della Ritorna, dove nella buona stagione si può fare un bagno ristoratore e meritato al termine del Cammino.

I MULINI RUPESTRI DI PRETORO

Nella Valle del Foro, poco distante dal borgo medievale, sono ancora visibili alcuni mulini rupestri che testimoniano l'utilizzo dell'acqua per la produzione di farina, attività già documentata a partire dall'XI secolo e proseguita nei secoli successivi fino alla prima metà del secolo scorso, quando anche l'ultimo mulino venne abbandonato. La sterrata che porta verso i mulini rupestri di Pretoro è stata danneggiata da un'alluvione per cui è possibile percorrerla solo a piedi facendo attenzione ai guadi a volte difficoltosi.



5 Profumo di vino

Anello: Ortona – Crecchio – Orsogna

Lunghezza del percorso

48,70 km

Dislivello

+ 800 metri – 800 metri

Difficoltà

Medio

Quota massima

443 metri s.l.m.

Fondo

Misto: 90% asfalto,
10% sterrato ben battuto /
sentiero

Appunti

- Intermodalità treno – bicicletta: stazione FS di Ortona, treni regionali con possibilità di bici al seguito.

Lungo corso Giacomo Matteotti a Ortona, a pochi passi dal castello Aragonese, c'è un massiccio portone in legno, verde. È l'ingresso di Palazzo Corvo, sede sia dell'Enoteca regionale sia dell'Istituto Nazionale Tostiano, che si ispira alle opere e alla vita del compositore Francesco Paolo Tosti, nato nella stessa cittadina nel 1846. Nelle sale espositive dell'Enoteca si custodiscono i vini delle aziende abruzzesi, con spazio per la degustazione, anche guidata, in abbinamento ai piatti della tradizione.

Un luogo ideale per vivere meraviglie olfattive, di colori e sapori, un punto di partenza perfetto per una pedalata fra i vigneti. Un percorso misto da fare in mtb o gravel, su strade secondarie, lontani dal traffico, per pedalare spalla a spalla con i capanni delle vigne, alla scoperta di vecchi mulini e tratturi. Ecco allora che dalla Cattedrale si pedala verso corso Vittorio Emanuele, al termine del quale si seguono le indicazioni per Orsogna, lungo la SS538. Per evitare la statale, a circa 6 km dalla partenza, in località Strada Villa Torre, passata una pista di "mini speed" sulla sinistra, si prende la prima stradina sulla destra che



Bike tra i vigneti



Castello d'Aragona



sembra portare verso uno stabilimento molitorio. Come ulteriore riferimento, la prima strada che si trova sulla destra di questo percorso è contrada Sant'Elena. Si prosegue dunque, passando il primo gruppetto di case sulla sinistra e poi seguendo la conformazione della strada. Più che seguirla tutta andando a destra (al termine ci sono le indicazioni per il Parco dei Mulini) conviene tagliare per i 500 metri dello sterrato che si ricongiunge alla stessa strada. Si passa in località Vassarella, alla destra della croce fino alle vicine indicazioni per Crecchio, Villa Tucci, Parco dei Mulini, che è lì a un chilometro.

Dopo la sosta nell'area attrezzata, al cospetto di un vecchio mulino, affrontando una breve ma ripida salita si prosegue per Crecchio, sempre su asfalto, con la piacevole ombra delle grandi querce. Al termine di questo tratto, in alto sulla sinistra, si presenta il borgo medievale di Crecchio, con il castello le cui prime notizie risalgono al 1279. È stato oggetto dei saccheggi dei Saraceni che sbarcavano a Ortona e ha visto la storica sosta del re Vittorio Emanuele III in fuga da Roma il 9 settembre 1943. È sede del Museo dell'Abruzzo Bizantino e Alto Medievale.

CASTELLO DUCALE DI CRECCHIO

Svetta con la sua ordinata e regolare struttura quadrata, splendido nei suoi colori caldi, come se il tempo per lui non fosse mai passato. Ai quattro angoli delle sue mura svettano alte torri, una delle quali si erge più maestosa delle altre: è l'antica torre di avvistamento normanna che nel XII secolo venne costruita come primo nucleo difensivo della fortezza.

Chiamata Torre dell'Ulivo, era formata da tre livelli e comprendeva anche un piccolo deposito destinato al vettovagliamento.

Più volte ampliato nel corso del tempo, il Castello di Crecchio fu anche meta di rifugio per numerosi sovrani e nobili, tra cui Re Vittorio Emanuele III e il principe Umberto, quando erano in fuga da Roma a Brindisi durante la Seconda Guerra Mondiale.

Pesantemente bombardato, dagli Alleati, il castello fu restaurato e in parte ricostruito negli anni Sessanta e Settanta, nel rispetto delle strutture originali.

Castello di Crecchio



Bigstockphoto / Erness



Bigstockphoto / Adamico

LANCIANO, IL MEDIOEVO SU TRE COLLI

Lanciano è una tappa fissa per gli amanti del cicloturismo. Il borgo medievale si distende su tre colli ed è distinto in quattro quartieri storici: Lancianovecchia, Civitanova, Sacca e il quartiere fortificato Borgo, dove nella Chiesa di San Francesco ebbe luogo il cosiddetto Miracolo Eucaristico che richiama ogni anno pellegrini da tutta Italia: secondo la tradizione fu qui che nell'VIII secolo un monaco basiliano vide trasformarsi l'ostia in carne.

Nell'area del lancianese è apprezzato, e tanto, il salsicciotto frentano, composto da carni di maiale magre condite solo con sale e pepe. Già in un libro del XVIII secolo veniva segnalato come compenso per l'avvocato delle suore nel Convento di Santa Chiara a Lanciano. La forma del salsicciotto, schiacciata a parallelepipedo, si deve alla pressatura sotto grandi tavole di legno, mentre la sua stagionatura non supera mai i tre mesi.



Ph. A.

Castello, Crecchio



Vigna

Si può scegliere se salire fino all'abitato o deviare verso la sterrata sulla destra indicata dal cartello Colli, in prossimità di una fonte prima dell'ultimo tornante che porta al centro, dirigendosi dunque in direzione Canosa Sannita.

Dall'imbocco della sterrata all'ingresso del paese ci sono circa 700 metri di salita. Pedalando per 2 km sulla sterrata, si torna su asfalto all'altezza del piccolo cimitero di Canosa Sannita. Qui svoltare a sinistra per via Dietro le Vigne – toponimo evocativo per un giro nel segno di Bacco – che poi diventa via S. Moro e ancora fino al bivio con le indicazioni per Orsogna con la strada che diventa via Pescarese, da percorrere fino al primo bivio per imboccare la strada secondaria che conduce al convento. Qui c'è l'indicazione Strada comunale Fondo Valle Venna, però nel senso di marcia che stiamo seguendo ne vedremo il retro. È facilmente identificabile poiché nei pressi del bivio c'è uno spartitraffico con fontana e una statua di Madonna con bambino. Una bella stradina secondaria sul fianco della collina, asfaltata solo nei primi metri e nell'ultimo tratto



che porta al convento. Dal bivio al convento si percorrono 8 km. Ottimo posto per riposare un po', nel verde rigoglioso del Parco Territoriale dell'Annunziata, il Convento dei frati francescani è stato fondato nel 1448 da San Giovanni da Capestrano.

Da qui si torna su asfalto seguendo la strada che lo costeggia e, dopo il primo bivio sulla sinistra, ci si ricongiunge con la SS538, che poi diventa via R. Paolucci e conduce alla Torre tratturale Di Bene, lungo l'antico tratturo Centurelle-Foggia. Dal Convento alla Torre ci sono 2,5 km. Da qui, per chiudere l'anello con rientro ad Ortona, si prende in direzione di via Torre Pellegrina, via Aldo Moro, via Chiusa, via Pescara, per imboccare poi la prima a sinistra a 600 metri per una bellissima strada secondaria nel verde del parco per 1,5 km, fino a scollinare e ricongiungersi con l'attacco della sterrata presa prima in direzione del Convento francescano. In alternativa, non volendo fare lo sterrato, si prosegue per via Pescara fino allo stesso bivio e da lì si rientra.

GUARDIAGRELE

Questo piccolo gioiello artistico, affacciato sui profili montani della Majella, conserva un'antica tradizione legata alla lavorazione del ferro battuto e del rame sbalzato.

La chiesa di S. Maria Maggiore domina il centro con un imponente campanile quadrangolare; appena al di sotto, uno splendido portale del '400 rappresenta uno degli esempi più pregiati del gotico abruzzese.

Nel centro storico, ai colori caldi del mattone si alternano quelli della pietra: interamente in mattoni è il Palazzo Vitacolonna del XVIII secolo, ispirato ai canoni rinascimentali, in pietra invece la piccola chiesa di San Francesco con la sua facciata perfettamente rettangolare.



Bigstockphoto / Ermess

Santa Maria del Carmine

6a La Linea Gustav 1ª tappa

Da Torino di Sangro a Sant'Eusanio del Sangro

Lunghezza del percorso

30 km

Dislivello

+ 100 metri – 120 metri

Difficoltà

Medio

Quota massima

129 metri s.l.m.

Fondo

Misto: 25% asfalto,
75% sterrato ben battuto /
sentiero

Appunti

- Intermodalità treno – bicicletta: stazione di Fossacesia- Torino di Sangro, dista 3 km dall'ingresso della Riserva Regionale.
- www.sullalineagustav.it

La partenza dell'itinerario ciclabile ha luogo poco fuori dal centro di Torino di Sangro, sulla sommità della collina dove è costruito il Sangro River War Cemetery. Qui riposano le spoglie di oltre 2600 soldati del Commonwealth britannico che caddero in guerra durante la battaglia del fiume Sangro. Gli Alleati combatterono duramente contro i tedeschi per sfondare la Linea Gustav e numerosissime furono le vittime. Alle porte del cimitero, si imbecca un piccolo sentiero sulla sinistra che, immerso nel bosco, ci porta in 1 km alla Riserva Naturale Regionale Lecceta di Torino di Sangro (Tel.: 0873.913121, direttore@leccetatorinodisangro.it). Con il suo fitto manto di vegetazione che si getta sul mare, l'area protetta si sviluppa intorno alla foce del fiume Sangro per 175 ettari. Transitando dal centro visite si prosegue verso la foce, si abbandona il sentiero e si attraversa il ponte della vecchia linea ferroviaria. Dopo essersi lasciati alle spalle i suggestivi paesaggi della foce del Sangro si sottopassa la Statale 16 "Adriatica" e si comincia la cavalcata verso l'entroterra. Attraverso coltivi, vigne e oliveti si imbecca via Lungo Argine per 1.2 km e successivamente via Tratturo del Mulino. Si transita presso i ruderi del Mulino Grande di Fossacesia per poi proseguire lungo la ferrovia per circa 700 metri. Prima del cavalcavia autostradale si gira verso sinistra per 800 metri, oltre i quali si prende una strada bianca per 3 km. Si prosegue in direzione Contrada Guastacconcio, oltrepassando un nucleo di case e rimanendo sulla destra al primo bivio. Dopo il ponte ferroviario si curva prima a sinistra e poi a destra attraversando la SS652. Comincia quindi la salita verso il Castello di Septe di Mozzagrogna. Dopo averlo superato, sulla destra si trova l'area attrezzata di Fonte di Sette, dove ci si potrà fermare per una pausa di ristoro. Proseguendo per circa 1 km, si entra nel comune di Lanciano dopo una svolta a sinistra, tenendo la direzione sud-ovest per 3 km. Dopo un'altra svolta a sinistra e un incrocio con la SP Casoli-Fossacesia, si continua verso la SS652 che verrà incrociata nei pressi di un quadrivio. Tenendo la destra si imbecca un sentiero lungo il Sangro che si addentra nel SIC "Bosco di Mozzagrogna", l'ultima area verde "superstite" della storica Selva di Septe e Piazzano. Lungo le



Calanchi

Ph Bike Inside Team



Lucalideo - Own work

Sangro River War Cemetery

rive del fiume questo bosco ripariale di pioppi e ontani neri dà freschezza anche a una piccola comunità di lontre. Dopo aver superato un sottopasso sulla SP Lanciano-Atessa, il percorso continua per 2 km. Si oltrepassa una breve deviazione tra coltivi e calanchi, dopodiché si pedalano gli ultimi 2 km ormai già all'interno della Riserva Naturale Regionale del Lago di Serranella (serranella@wwf.it). L'invaso nasce artificialmente alla confluenza tra i fiumi Sangro e Aventino e costituisce un'area umida ricca di biodiversità: sono oltre 25 le specie vegetali che crescono negli ambienti acquatici, ma la vera ricchezza dell'area è quella avifaunistica, con circa 218 specie di uccelli in transito o nidificanti registrati. Ci troviamo, qui, all'interno di un'Oasi del WWF che nasce proprio per preservare quello che è uno dei più importanti luoghi di sosta per gli uccelli migratori nell'area. Proprio qui, in questa oasi naturale, termina la nostra prima tappa, con lo sguardo rivolto verso le montagne della Majella che, via via, si fanno sempre più vicine.



Ph Coop Terracoste



Anello in MTB: Oasi di Serranella – Torino di Sangro

Tre tappe della Linea Gustav in sella alla mountain bike sono troppo impegnative? Dall'Oasi di Serranella si può tornare verso il litorale ripercorrendo solo in parte il percorso dell'andata: oltrepassato il ponte in contrada Guastacconcio di Paglieta, si prende il sentiero che scende a sinistra verso la pista sterrata che costeggia la sponda destra del fiume.

Dopo circa 4 km, prima di passare sotto al viadotto dell'autostrada, ci si rimette sull'asfalto e lo si abbandona nuovamente, a sinistra, verso la pista sterrata (segnaletica presente) che si segue fino al ponte di "Zamenga" su cui ci si immette con una breve salita. Si attraversa a piedi un breve tratto di ponte asfaltato e ci si reimmerge nel sentiero che segue il fiume fino ad entrare nella Riserva Lecceta Torino di Sangro (Tel.: 0873.913121, direttore@leccetatorinodisangro.it).

Giunti nei pressi della zona umida, appositi pannelli indicano la presenza di una pianta autoctona: la *Vitis vinifera*. Proseguendo fino all'incrocio, si prende a destra la salita che – attraversando la SP119 – porta al Centro Visite della Riserva.

Lunghezza del percorso 24 km / *Dislivello* + 200 – 240 metri / *Difficoltà* Media / *Quota massima* 129 metri s.l.m. / *Fondo Misto*: 25% asfalto / 75% sentiero.

6b La Linea Gustav 2ª tappa

Da Sant'Eusanio del Sangro a Gessopalena

Lunghezza del percorso

23,50 km

Dislivello

+ 550 metri

Difficoltà

Medio

Quota massima

646 metri s.l.m.

Fondo

Misto: 60% asfalto,

40% sterrato

Appunti• www.sullalineagustav.it

Si riparte dalla Riserva del Lago di Serranella procedendo lungo il percorso degli orti, come indicato nella stessa area protetta. Il sentiero sterrato giunge nei pressi della chiesa di San Francesco, in località Guarenna di Casoli: una vera terrazza sul punto in cui i confluiscono il Sangro e l'Aventino. Raggiunta la SS84, si gira a sinistra superando l'Aventino. Siamo in contrada Selva di Altino: qui si imbecca via Mattioli e poi, a destra, via Benedetto Croce, per transitare su un percorso alternativo alla strada più trafficata.

Dopo aver svoltato in via Nicola Moscardelli, si rientra in un terreno non urbanizzato tra i campi coltivati, pedalando su uno sterrato. Al primo bivio si riprende una strada asfaltata solo per poche centinaia di metri: svoltando subito a destra si prosegue su un tratto che lascia presto spazio a una strada bianca. Si arriva quindi in prossimità del torrente Rio Secco e si prosegue sulla sua



Gessopalena, il centro medievale

Bigstockphoto



sponda, risalendo poi verso la SS84. Di fronte a noi, in cima al suo colle, si staglia il borgo di Altino. Tornando nel fondovalle, si attraversa un lungo rettilineo di 2 km in contrada Vicenne di Casoli, fino a incontrare una edicola votiva: qui si svolta a destra su una strada bianca. Inizia quindi una salita di 2,5 km verso Casoli, che si incontra nei pressi dell'area sportiva. Casoli, oltre a custodire un elegante Castello Ducale, è tristemente nota per essere sede di un campo di internamento operativo per tre anni dal 1940 al 1943, durante il periodo fascista.

Percorrendo il corso Umberto I in tutta la sua lunghezza, si passa in via Cavassutti, dopodiché si gira a destra sulla strada in salita e si prosegue verso sud-ovest in un ambiente boschivo. Nei pressi di un tornante si imbecca uno sterrato a sinistra e in discesa, dopodiché si tocca la località Grotta Rimposta. Una volta lasciata anche l'ultima abitazione alle proprie spalle, si prende il sentiero che insiste nel SIC "Ginepreti a *Juniperus Macrocarpa*", un'area appartenente al sistema Natura 2000 grazie al suo habitat raro in Abruzzo, composto perlopiù da ginepreti. Il SIC comprende anche le Gole del Rio Secco, un torrente che scorre tra pareti rocciose verticali di arenaria, le quali rendono il paesaggio ancor più scenografico.

La nostra meta è ormai vicina: dopo aver superato alcuni capannoni, si imbecca la SP Peligna per 4,3 km e si arriva a Gessopalena. Leggendo il nome già si riesce ad intuire dove affondano le radici di Gessopalena, un piccolo borgo di origine medievale che guarda dal basso il versante orientale della Majella. Gypsum lo chiamavano i latini, gesso ai giorni nostri: è questo il minerale che compone le rocce chiare e lucenti nei cui paraggi venne costruito il paese. Un borgo di pastori e agricoltori che vivevano a stretto contatto con pascoli e boschi, ai quali si univano i cavaatori e i venditori di gesso.

Di fianco all'abitato si ammirano ancora i resti del centro medievale, tutto costruito sul suo crinale roccioso: distrutto dai bombardamenti della Seconda Guerra Mondiale, è composto oggi solo da ruderi, ed è conosciuto come la piccola Pompei abruzzese. Addossate l'una sull'altra, le rovine delle abitazioni di Lu Jesse – Gessopalena in dialetto abruzzese – seguono l'andamento dello sperone di gesso su cui furono costruite e consentono di osservare le antiche nicchie interrate, le scale e i camini modellati nella pietra nuda.

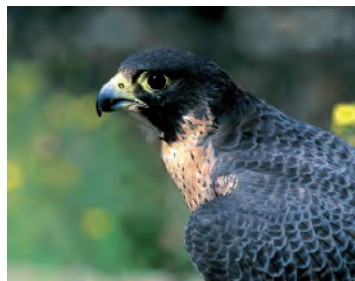
Bigstockphoto / Adamico



Casoli

ALTINO

La leggenda vuole che il borgo fosse un primo nucleo abitativo fondato dai profughi che nel 452 a.C. sfuggirono agli Unni di Attila, e che scelsero proprio la grande roccia immersa tra i boschi per ripararsi da ulteriori invasioni. I domini delle famiglie nobiliari si susseguirono nei secoli ad Altino, che non riuscì però a sfuggire ai saccheggi dei briganti dopo il Regno delle Due Sicilie. Le sue casette in pietra, però, ancora oggi scrutano dalla loro posizione dominante la valle dell'Aventino nella pace della provincia chietina.



Oasi Serranella

Ph Coop. Terracoste

6c La Linea Gustav 3ª tappa

Da Gessopalena a Montenerodomo

Lunghezza del percorso

17 km

Dislivello

+ 520 m

Difficoltà

Medio

Quota massima

1.130 metri s.l.m.

Fondo

Misto: asfalto (75%),
sterrato ben battuto /
sentiero (25%)

Appunti

• www.sullalineagustav.it



Bigstockphoto

Si esce dall'abitato sempre seguendo la via Peligna, per circa 1,5 km. Oltrepassata la contrada Atriena, girando prima a destra e poi a sinistra si seguono le indicazioni per Sant'Agata, in una discesa che prosegue per circa 2,4 km. Qui, durante l'occupazione tedesca, avvenne un tragico eccidio dove trovarono la morte 42 persone per mano delle truppe naziste. Oggi, un monumento in pietra rimane a memoria imperitura di quei giorni sventurati.

Tornati indietro di circa 300 metri, si imbecca il sentiero sulla destra proseguendo verso sud-est per 1,8 km. Si risale verso Torricella Peligna prendendo, nei pressi di un tornante, una piccola strada che taglia il bosco e conduce alla via Peligna. Qui si sale verso il centro della cittadina che sorge tra le valli dei fiumi Sangro e Aventino. I palazzi ottocenteschi del paese si affacciano sul corso principale che conduce alla scalinata della Chiesa di San Giacomo dell'XI secolo. Poco distante, a tre chilometri dal paese, sorge il santuario della Madonna del Roseto, una chiesa rurale del 1500, manifestazione dell'architettura rinascimentale. Transitando per piazza Ettore Troilo, si possono anche vedere due monumenti che celebrano i cittadini torricellani morti in guerra con la Brigata Maiella, la brigata partigiana che tanto combatté per la liberazione, dall'Abruzzo fino all'Emilia Romagna e al Veneto.

Uscendo dal centro si raggiunge la pineta comunale, si imbecca via Risorgimento e si prende un sentiero sulla destra che conduce a un'azienda agricola. La Majella si può ormai toccare con un dito, mentre al di sotto la valle dell'Aventino si dischiude in tutta la sua bellezza. Proseguendo, si supera la frazione di Fallascoso, in salita su via del Colle. In 300 metri si arriva sulla SP132, e da lì a Iuvanum. Su ciò che resta della città romana, edificata in questa località nel II secolo a.C., è possibile osservare due templi e un teatro sanniti, l'antico foro, la basilica e l'ara sacra. Un'apposita app, scaricabile direttamente dal sito del Parco Archeologico, condurrà il visitatore attraverso le ampie strade a grandi basoli, le antiche pavimentazioni romane.



GAMBERALE

La quarta tappa della Linea Gustav consente di scoprire questo borgo incastonato tra gli speroni del Monte Sant'Antonio, nel cuore del Parco Nazionale della Majella e a pochi passi dagli anelli sciistici di fondo di Pizzoferrato-Gamberale. Sono i Monti Pizi a circondare questo scenario incantato, con i loro fianchi coperti da faggete, abetaie e quercete. Un paese piccolo con una grande storia, anche recente, che è valsa a Gamberale la Medaglia d'Argento al Merito Civile in seguito all'occupazione tedesca durante la Seconda Guerra Mondiale.

Ph Coop Terracoste



Segnaletica ufficiale della Linea Gustav

Il Museo Archeologico e della Storia e Trasformazione del Paesaggio, ubicato nell'acropoli, raccoglie tutto il materiale archeologico qui rinvenuto e consente di conoscere le modalità di interazione fra l'uomo e il paesaggio circostante attraverso una serie di pannelli esplicativi e percorsi tematici ed etno-storici. L'aria fresca che si respira al sito di Iuvanum anticipa di 2,5 km l'arrivo a Montenerodomo, il paese che si raggiunge proseguendo sulla SP132. Siamo nel punto più elevato del nostro percorso, lungo la Linea Gustav, a oltre 1.100 metri d'altezza. Guadagnando il centro del paese ci si può fermare in piazza Benedetto Croce, dove è allestita una mostra fotografica permanente che testimonia la distruzione di Montenerodomo per mano degli occupanti tedeschi. A fianco, i resti di Palazzo Croce, un'antica abitazione – anch'essa distrutta durante la guerra – che appartenne agli avi del filosofo abruzzese. Da questa località, ormai nel Parco Nazionale della Majella, si può ritornare verso la costa seguendo l'itinerario del "Sentiero della Libertà" (vedi pagina 36).

Ph A. A.



7 L'itinerario della Libertà

Anello: Serranella – Casoli – Fara San Martino – Roccascalegna

Lunghezza del percorso

101 km

Dislivello

+ 941 metri – 941 metri

Difficoltà

Medio

Quota massima

1300 metri s.l.m.

Fondo

100% asfalto

Appunti

- Collegamento con la tappa nr 2 della Linea Gustav

UOMO DELLA MAJELLA

A Lama dei Peligni fu trovato all'inizio del XX secolo il cosiddetto Uomo della Majella, un resto umano preistorico che si pensa possa risalire ad un periodo compreso tra il 7000 e il 5000 a.C.

In età romana il territorio fu abitato dalla tribù italica dei Carecini, che popolarono i principali centri abitati di Juvanum e Cluviae.

Un salto avanti fino all'epoca contemporanea ci porta al 1903, anno in cui Gabriele D'Annunzio ambientò proprio a Lama dei Peligni la sua tragedia "La figlia di Iorio".

Questo itinerario permette, oltre al mantenimento di un capitolo importante della nostra storia, di avvicinare un territorio straordinario per caratteristiche ambientali e culturali. Dopo lo sbarco delle truppe alleate a Salerno, i tedeschi crearono nel punto più stretto della penisola la Linea Gustav, collegando Ortona alla foce del Garigliano, sul Tirreno. Il Guado di Coccia fu il punto di attraversamento della linea fortificata, ma anche l'unico punto di passaggio facile di tutto il massiccio della Majella per i prigionieri fuggiti dal Campo 78 che accarezzavano la speranza di ricongiungersi al loro esercito stanziato dall'altra parte della montagna. Nell'inverno del 1943 e '44 la gente abruzzese si adoperò per portare in salvo gli inglesi e americani, accogliendoli e nascondendoli nelle proprie case e dividendo con loro le poche risorse a disposizione. Uomini e ragazzi, profondi conoscitori del loro territorio, diventeranno abili guide capaci di condurre questi soldati attraverso sentieri impervi fino a Casoli, sede del comando Alleato. Il nostro percorso inizia dal parcheggio del Centro di Visita dell'Oasi di Serranella e attraversa borghi e luoghi toccati dal "Sentiero della Libertà" che vide protagonista anche Carlo Aze-



Bigstockphoto / Adamico



glio Ciampi. Usciti dal centro, prendiamo subito a sinistra la strada asfaltata in leggera salita: all'incrocio con la SS84 (dopo circa km 1,8) deviamo a destra (indicazione contrada Laroscia), verso la campagna; a un bivio trascuriamo la strada bianca che sale a sinistra, verso Laroscia. Una serie di curve preannunciano le case sparse di contrada S. Lucia. È decisamente bello lo scorcio panoramico sul paese di Castel Frentano, adagiato sul crinale di una collina; non dobbiamo raggiungerlo, al bivio proseguiamo a sinistra seguendo le indicazioni per S. Eusanio. Prima in discesa, poi in salita, dopo circa 1.5 km seguiamo a sinistra le indicazioni per Casoli. L'ambiente è tipicamente collinare, ulivi e querce accompagnano la nostra pedalata. Dopo circa 2 km ci lasciamo alle spalle frazione Ripitella. In questa zona crescono gli alberi delle olive intosso di Casoli: il nome si deve al fatto che, per essere gustate, le olive di Casoli dovessero essere addolcite – ossia 'ndosse – e poi passate diverse volte sotto l'acqua fresca delle sorgenti locali. Queste olive oggi sono utilizzate per la produzione di un olio extravergine di oliva che si presenta verde intenso e di gusto forte, amarognolo e leggermente piccante. Si sale, si scende, finché la vista su Casoli si fa più nitida. Dalla frazione Piane delle Vigne possiamo riprendere fiato: la strada perde quota verso il fondovalle, fino a Selva Piana. Da qui si segue a destra la SS84. Arroccato in cima alla collina il castello di Casoli vigila sulle valli del Sangro e dell'Aventino. Nel periodo rinascimentale il mastio si sviluppò e in-



Ph. A. A.

LETTOPALENA BORGO MEDIOEVALE

Adagiato su grandi blocchi calcarei, Lettopalena nacque intorno all'abbazia benedettina di Santa Maria di Monteplanizio e ancora oggi mostra il lascito del suo passato con i ruderi delle sue mura ciclopiche e i ruderi dell'ex chiesa dedicata a San Nicola di Bari. Questo territorio è però da scoprire sui suoi sentieri e nei suoi ampi pascoli, come quelli che si incontrano a Fonte della Noce, un'ampia area verde a 1000 metri di quota circondata da sorgenti e dai boschi dei Monti Pizzi.



Ph. Remigiodinuzio - Own work



Oasi di Serranella

ITINERARIO CICLOTURISTICO SU STRADA

LA MADONNA DELL'ALTARE

Sul Monte Porrara, questo piccolo eremo si nasconde in uno scenario naturale da favola.

Costruito in cima a uno strapiombo, è costituito da una chiesa, un piccolo agglomerato abitativo e da un giardino pensile ricavato dalla rupe. Un ambiente spartano che si inserisce perfettamente nella natura e che fu costruito nei pressi della grotta in cui Pietro da Morrone – poi Papa Celestino V – sostò per tre anni dal 1235 al 1238 in ritiro spirituale. Nonostante sia servito da una comoda strada, l'eremo è raggiungibile da sentieri nascosti e suggestivi, che si inoltrano nel bosco e consentono di scoprire i preziosi ambienti naturali del Parco Nazionale della Majella.

gentili con nuove aree, come il cortile interno, trasformandosi in un elegante palazzo nobiliare; nei primi del Novecento vi trovarono ospitalità importanti uomini di cultura e artisti come Gabriele D'Annunzio, Francesco Paolo Michetti e Cesare De Titta. Senza sosta possiamo proseguire verso Fara San Martino, oppure con una breve digressione salire a Casoli per una sosta alla Scuola del Gusto in via Frentana 50 (GAL Maiella Verde). In questo secondo caso, oltrepassata la frazione di Quarto da Capo si raggiunge il lago San Angelo o di Casoli. Sotto lo sbarramento dell'Aventino, dopo alcuni tornanti si prende a destra (indicazioni per Torretta), poi a sinistra, si supera un ristorante sulla destra, si oltrepassa contrada Torretta e ci s'immette nuovamente sul percorso principale che sale verso Fara San Martino. Le case in pietra quasi si confondono con le pareti rocciose che fanno da quinta all'abitato: il colpo d'occhio è davvero suggestivo, con le rocce che rubano letteralmente lo sguardo. Terra Vecchia, così si chiama uno dei quartieri più antichi e meritevoli di visita a Fara San Martino, accessibile dall'antica Porta del Sole. Trascuriamo la strada a destra diretta al borgo di Palombaro. Siamo ormai ai piedi della Majella, l'acqua del Verde è protagonista di un prodigio: ha scavato un impressionante canyon che svela la magia della creatività umana, rappresentata dai resti di un'antica abbazia medioevale. Un luogo che da solo vale questa avventura! L'acqua del torrente ha fatto anche la fortuna dei pastifici storici di Fara San Martino, bisogna pertanto prestare attenzione in questo tratto di strada trafficato dai camion che trasportano l'ottima pasta secca che si produce in



L'ITINERARIO DELLA LIBERTÀ

paese. La pedalata continua lungo la strada che sale ripida fino a Passo San Leonardo: in successione, lascia prima sulla sinistra il bivio per Civitella Messer Raimondo, entra nel bosco di cerro della frazione La Selva, poi in discesa supera sulla sinistra il bivio della frazione Corpi Santi. Da qui girando a destra sulla SS84, si va avanti prima in salita e poi sotto la parete rocciosa della montagna, per giungere a Lama dei Peligni. Là dove l'alto vastese si incunea dolcemente alle falde della Majella, questo paese ospita l'area faunistica con il maggior numero di camosci d'Abruzzo. Nei pascoli d'alta quota non è raro trovare le stelle alpine appenniniche. Superato Lama dei Peligni, direzione Palena (Km 9), la strada costeggia la montagna per circa 3 km, fino all'ingresso di una galleria, dove sulla sinistra c'è l'accesso al "Sacrario Brigata Maiella", la brigata partigiana che tanto combatté per la liberazione, dall'Abruzzo fino all'Emilia Romagna e al Veneto. All'uscita della galleria, dopo circa 500 metri, troviamo la Grotta del Cavallone, dove gli abitanti di Taranta Peligna si nascondevano per fuggire alle rappresaglie delle truppe tedesche. Questo magnifico anfiteatro ipogeo aveva già avuto il suo momento di notorietà: al suo interno è ambientata la storia della "Figlia di Iorio", tragedia pastorale scritta da Gabriele D'Annunzio nel 1903. Da qui si ammira il panorama di Taranta Peligna, paese che sorge alle pendici della montagna. Dal borgo, grazie a 174 gradini scavati direttamente nella roccia, si può facilmente raggiungere l'entrata della Grotta del Cavallone (1300 m). Riprendiamo a pedalare lungo la pista che costeggia la montagna e elargisce una bella vista su Lettopalena e la vallata sottostante.

Ph R. Visci



Sacrario Brigata Maiella

Ph A. A.



Grotta del Cavallone, Taranta Peligna

Castello di Roccascalegna

Pare costruito su una rampa di lancio verso il cielo. La sua imponente struttura risale probabilmente al periodo dei Longobardi, che tra il V e il VI secolo fecero una prima opera di fortificazione della rocca. Con l'alternarsi delle dominazioni, Roccascalegna passò prima in mano agli Svevi, poi agli Angioino-Aragonesi, che lo arricchirono di altre strutture. Passarono gli anni e anche l'aspetto del castello mutò con il tempo, fino alla condizione attuale, frutto di imponenti lavori di restauro eseguiti alla fine degli anni '90. Oggi il castello si erge austero sul suo sperone roccioso, intorno al quale modellò i suoi ambienti, e sul borgo medievale sottostante. Ancora visibile al suo interno, il vecchio carcere, la torre angioina e la chiesa. Un vero tuffo nel passato medievale tra le alture dell'entroterra chietino.

San Martino in Valle



Ph A. A.

FARA DI SAN MARTINO

Fara San Martino è il borgo dell'acqua e della pasta: le sue sorgenti forniscono un elemento tanto semplice quanto prezioso per le industrie e le botteghe che qui producono pasta da decenni.

Poche centinaia di metri separano il borgo dalle Sorgenti del fiume Verde e altrettanti dalle Gole di San Martino, strette fenditure nella roccia che sintetizzano quella sensazione di struggente impotenza dinanzi alle imponenti forme della natura. All'interno della forra si celano i resti di San Martino in

Valle, un monastero benedettino incastonato nella roccia, riportato recentemente alla luce.

Ph A. A.

All'ingresso di Palena si trascura il bivio a sinistra per le piste di sci di Roccaraso. Qui giungevano i fuggitivi del Campo 78, guidati dai partigiani verso i territori già liberati dagli Alleati dopo una lunga discesa dal Guado di Coccia presidiato dall'esercito tedesco. Subito dopo il paese, in direzione Torricella Peligna, dalla SP107 guadagniamo quota 1.300, la più elevata del percorso. Raggiunta l'area pic-nic del rifugio Fonte La Noce, ci aspetta una bella discesa a zig e zag in un bosco di cerro e superato a destra il bivio della frazione Fonticelle e di Montenerodomo, sfioriamo la frazione di Fallascoso. Nei pressi di questo piccolo borgo (primo bivio sulla destra poco dopo usciti dal paese SP132), sorge Juvanum, Parco Archeologico classificato dal Ministero dei Beni Ambientali come area di interesse nazionale. Sempre in discesa, si arriva a Torricella Peligna, paese di alta collina che spazia dalla Majella orientale fino al Mare Adriatico. Secondo la leggenda, su una rupe di roccia poco distante dal centro abitato, si potrebbe scorgere l'orma di Sansone che avrebbe attraversato da qui la valle sottostante con un solo passo. Nel centro di Torricella Peligna si devia a destra sulla SP110 per Roccascalegna; poco dopo la strada scende a tornanti sul versante opposto, mostrando un ampio panorama su tutta la Valle del Sangro. A Colle Zingaro svoltiamo a sinistra per seguire l'indicazione del fondo valle. La strada si apre su un paesaggio collinare di ampio respiro. Superato il crinale argilloso di una collina – e lasciando a destra il bivio della SP129 – entriamo a Roccascalegna, borgo che conserva uno dei più spettacolari e possenti ma-



Grotta del Cavallone



Ph A. A.

Javanum, Parco archeologico



Ph A. A.

Montenerodomo

nieri d'Abruzzo. Proseguendo lungo la SP110 perdiamo quota e attraversata contrada Collegrande giungiamo ad Altino, piccolo borgo arroccato su uno sperone nella valle dell'Aventino. Ad Altino non è raro vedere grandi collane di peperoni – dette “Crolli” – lasciate essiccare all'aria aperta per diversi giorni, sotto la luce del sole. Il Peperone dolce è un piccolo ortaggio a forma di corno, dal colore rosso intenso, che viene anche chiamato peperone “a cocce capammonte” – letteralmente “a testa in su” – per la sua curiosa forma. Mantenendoci sempre sulla strada provinciale ed evitando i numerosi incroci delle varie contrade, il percorso rientra definitivamente nel fondo valle, fino a immettersi in località La Selva, sulla SS84. Dopo la contrada, i ciclisti in sella ad una mountain bike possono rientrare seguendo la seconda tappa della Linea Gustav (vedi pag 32), altrimenti bisogna dirigersi verso Guarenna Nuova.

Si prosegue a destra, sempre dritti, oltrepassando il villaggio; superato a destra l'innescio della SS159, si continua ancora dritti uscendo dal centro abitato e raggiungendo il bivio in contrada Guarenna Nuova. A questo punto, deviando a sinistra si chiude il circuito e si torna al punto di partenza della Riserva Naturale di Serranella (serranella@wwf.it), una delle aree più importanti per la sosta degli uccelli migratori (Centro Visite in località Brecchiaio 2, Tel. 0872.50357). In appositi stagni, accessibili ai turisti, nell'ambito del Progetto Emys sono stati ricostruiti gli habitat tipici che ospitano le testuggini palustri sottratti a detenzione illegale e per l'allevamento e la successiva reintroduzione.

GROTTA SANT'ANGELO

Sulle alture ai margini di Palombaro si nasconde tra la vegetazione questo piccolo riparo nella roccia, con i resti dell'antica chiesa dedicata a Sant'Angelo (sec. XI e XII). Il sentiero nr 8 – che inizia da località di Fara San Martino – rappresenta un vero bagno nella natura e negli ambienti del Parco Nazionale della Majella. Al termine del cammino, l'eremo si nasconde lì, tra la vegetazione e un alto fronte di roccia che lo sovrasta, lasciando stupito chi lo individua per primo nei colori della pietra viva.



Ph A. A.

8 Riserva Naturale Lecceta

Anello: Riserva – Sangro River War Cemetery

Lunghezza del percorso

9.50 km circa

Dislivello

+ 186 metri – 126 metri

Difficoltà

Medio

Quota massima

126 metri s.l.m.

Fondo

Misto: 20% asfalto,
30% sentiero, 50% sterrato

Appunti

- Intermodalità treno – bicicletta: stazione FS Fossacesia - Torino di Sangro, dista 3 km dal Centro Visite della Riserva Regionale.
- www.leccetaditorinodisangro.it

TORINO DI SANGRO TRA MARE E TERRA

Il borgo è circondato da colline e uliveti, in lontananza la vista sulla Majella.

Qui la tradizione del mare incontra i profumi dell'entroterra.

Il vecchio centro abitato conserva edifici di grande pregio come la cinquecentesca chiesa di San Salvatore e della Madonna di Loreto.

Siamo vicini al mare, l'odore dell'Adriatico lascia una scia piacevole negli escursionisti. La strana sensazione del sale sulla pelle si percepisce pedalando nella Riserva Naturale che si estende per 175 ettari, dalla foce del Sangro fino a quota 126 metri, sulla collina dove è situato il Cimitero di Guerra Britannico.

In sella alla mountain bike si può dunque esplorare uno dei pochi boschi litoranei rimasti sulle rive dell'Adriatico, all'interno di un antro naturale dove la vegetazione ripariale cresce lungo il fiume e si mescola ai lecci e alle roverelle tipici della macchia mediterranea.

La prima tappa inizia dal Centro Visite della Riserva Regionale Lecceta di Torino di Sangro, in contrada Da Saletti, SP119, km 1. Oltrepassata l'Area pic-nic seguiamo le indicazioni del Percorso Natura, fino all'Area Faunistica che ospita esemplari di testuggine terrestre in via di reimmissione in natura; sono loro le padrone di casa indiscusse, impresse sul simbolo della Riserva. Una volta costeggiato lo stagno, dopo circa 500 metri si guadagna quota, al successivo tratto in discesa attraversiamo una pista in cemento per poterci immettere nella prima parte



Ph Coop Terracoste



di Torino di Sangro

Ph Coop. Terracoste



del Percorso Escursionistico, esplorando così il versante costiero della Riserva. Nell'area protetta una grande varietà microclimatica consente a oltre 465 specie vegetali di vivere in diversi habitat.

Dopo circa 600 metri dalla barra – che apre il nuovo versante – si oltrepassa un bivio proseguendo linearmente per 800 metri; alla successiva biforcazione continuiamo dritti e dopo circa 550 metri si svolta a destra per pedalare lungo la traccia che guadagna quota per 250 metri circa.

Al termine della salita bisogna andare dritti, sulla destra, e pedalare lungo la strada sterrata su contrada Lentesco; superata la curva giriamo a destra dopo 100 metri. Al primo incrocio si prende a destra, pedaliamo su asfalto (contrada Piana di Sodero) per circa 600 metri, quindi dopo l'ingresso di un'abitazione svoltiamo verso la strada interna – sulla sinistra – che si collega a contrada Colle Meschino. All'incrocio con Colle Meschino si prende a sinistra e dopo 150 metri giriamo a destra per contrada Sentinella che si attraversa tutta fino al primo incrocio: ora si gira a destra e dopo un breve rettilineo di nuovo a destra fino al cimitero militare, in contrada Sentinella. Qui riposano le spoglie di oltre 2600 soldati del Commonwealth britannico che caddero in guerra durante la battaglia del fiume Sangro.

Gli Alleati combatterono duramente contro i tedeschi per sfondare la Linea Gustav e numerosissime furono le vittime che ora riposano in questo camposanto. Progettato da Louis de Soissons, lo stesso architetto che ha curato la costruzione del Cimitero militare canadese di Ortona, il Sangro River War Cemetery si sviluppa con un'imponente corona di lapidi di marmo. Non ci resta che dirigerci nuovamente verso il litorale lungo la strada asfaltata: oltrepassate le contrade Sentinella e Piana di Sangro, si va dritti verso la discesa di cemento che attraversa il bosco. A 250 metri dall'inizio della discesa, rientriamo a sinistra nella lecceta seguendo le indicazioni per il Centro Visite.

LA RISERVA LECCETA DI TORINO DI SANGRO

L'area protetta è gestita da una cooperativa che propone workshop, seminari di carattere divulgativo-scientifico, attività ludico-ricreative, laboratori didattici per bambini e ragazzi, escursioni guidate con degustazioni di prodotti tipici locali, mostre d'arte e letture, corsi di yoga, campi di volontariato. La visita della Riserva Regionale, libera e gratuita, consente di accedere a diversi itinerari: il Percorso Natura, il Percorso Cimitero (che conduce al Sangro River War Cemetery), il Percorso Escursionistico, il Percorso Sangro, il Percorso mtb, il Percorso Trabocco. Per info: Tel.: 0873.913121, direttore@leccetatorinodisangro.it



Ph A. A.

9 Riserva Naturale Regionale

Anello: Punta Aderci e Punta Penna

Lunghezza del percorso

12 km circa

Dislivello

+ 50 metri – 50 metri

Difficoltà

Facile

Quota massima

50 metri s.l.m.

Fondo

Misto: 10% asfalto,
80% sterrato ben battuto,
10% sterrato

Appunti

- Intermodalità treno – bicicletta: stazione di Porto di Vasto, dista 1,50 km dall'ingresso della Riserva Regionale dove si possono noleggiare le biciclette
- www.puntaderci.it

Sul promontorio una scalinata risale il fianco di un'altura a picco sul mare, regalando al viaggiatore uno sguardo da brividi sull'area protetta. Nel silenzio interrotto solo dal fruscio delle onde, gabbiani e uccelli marini si librano nell'aria cercando le proprie prede sotto il livello dell'acqua, dove trovano dimora anche le tartarughe marine. Un vero anfiteatro di natura selvaggia che ospita le tipiche specie della vegetazione dunale. Siamo nella Riserva Naturale di Punta Aderci (Tel.: 085.8279489, info@co-gecstre.com), senza dubbio il tratto costiero della provincia di Chieti che meglio si presta a escursioni a piedi e in bici: i suoi percorsi panoramici restituiscono al meglio l'essenza di questo angolo selvaggio di Costa dei Trabocchi. L'area protetta si sviluppa dalla foce del fiume Sinello alla spiaggia di Punta Penna, nel territorio di Vasto. Il nostro percorso, nemmeno a dirsi, inizia dal parcheggio della Riserva Naturale, prossimo alla zona industriale di Punta Penna che rappresenta una vera e propria oasi incontaminata. Seguiamo per poche centinaia di metri una strada ampia e brecciata che dirige verso il promontorio, capace di elargire un panorama davvero unico; un colpo d'occhio che nelle giornate più limpide consente di ammirare da un lato le cime del Gran Sasso e della Majella, dall'altro le lontane scogliere del Parco del Conero. Questo percorso ci immerge negli scenari più peculiari

PUNTA PENNA

La Riserva Naturale di Punta Aderci è amica delle due ruote. Sulla spiaggia di Punta Penna, estremità dell'area protetta, si possono noleggiare mountain bike durante la stagione estiva, per addentrarsi tra i sentieri e scoprire le verdi ricchezze celate al suo interno. Dopo una lunga pedalata, Punta Penna è il luogo ideale per rilassarsi e rinfrescarsi nelle acque dell'Adriatico.

Ph: Bike Inside Team



Mario Fergione - Own work





di Punta Aderci



Faro e chiesa di Santa Maria di Pennaluce

Bigstockphoto / Ermess

della Riserva: sotto alla pista bianca, sospesa ad una ventina di metri sul livello del mare, si trova la splendida e solitaria spiaggia di Mottagrossa. Non a caso qui trovano dimora alcune specie di uccelli come gli aironi, gli eleganti svassi, i falchi di palude e i timidi fratini che fanno i loro nidi proprio sulle distese sabbiose della riserva. Inizia ora una breve perdita di quota: a destra quella più tecnica, altrimenti si seguono le indicazioni lungo la via normale. Alla fine della discesa ci s'immerge nella macchia mediterranea che caratterizza quest'ambiente costiero che per ben 285 ettari è protetto dalla Riserva. Una volta attraversate alcune case rurali, teniamo la destra seguendo le indicazioni verso un bed&breakfast e mantenendo la destra si raggiunge la strada asfaltata. Lungo questa parte di percorso ci rendiamo conto come alle spalle delle spiagge l'ambiente muta repentinamente in un'area agricola fatta di vigne, oliveti e appezzamenti coltivati. Ora si gira a destra, verso la circonfondaria di Vasto, la seguiamo fino in fondo, affiancando vigne e vitigni autoctoni, per poi raggiungere, dopo una breve discesa, non molto impegnativa, il ponte sul fiume Sinello che ci permette di risalire, tenendo la destra, verso l'ex tracciato ferroviario in direzione Vasto. Una magnifica lecceta ci accompagna per qualche chilometro prima di arrivare di nuovo al Promontorio di Punta Aderci. Sempre in sella alla nostra mountain bike.

VASTO

Il suo centro storico è un agglomerato di monumenti come il medioevale Castello Caldorresco o l'elegante Palazzo d'Avalos con i suoi splendidi giardini, uno degli esempi più pregiati dell'architettura rinascimentale abruzzese. E poi la loggia Amblinigh, una lunga passeggiata che lambisce i sontuosi palazzi e offre paesaggi da cartolina sul golfo di Vasto. Arte e cultura sono da tempo presenze vive in città: lo testimoniano il Teatro Rossetti e i numerosi musei cittadini, come il Museo Civico, il Museo del Costume Antico, la pinacoteca e il Museo Archeologico, che conserva al suo interno oltre 1000 reperti di eccezionale pregio.



Bigstockphoto / Adamico



Chiesa Santa Maria Maggiore

10 Percorso degli antichi Itali

Anello: Archi – Tornareccio – Monte Pallano

Lunghezza del percorso

39 km

Dislivello

+ 1076 – 1076 metri circa

Difficoltà

Medio

Quota massima

1020 metri s.l.m.

Fondo

100% asfalto

ATESSA

Tra le colline che circondano la valle del Sangro si erge Ateessa, di origine romana: scavi archeologici hanno testimoniato il suo profondo legame con la coltivazione del fico, in particolare con la varietà "Reale". Sono un ottimo ingrediente per dolci, biscotti, confetture e prodotti da forno. Speciali da gustare, quando incastonati nel tipico torrone di Ateessa.

Duomo di San Leucio



Bigliolephoto / Ermess

La vallata del Sangro è punteggiata da piccoli borghi medievali, che la scrutano dalla cima di alture sempre ricche di vegetazione mediterranea. "Terrazza sul Sangro", così è soprannominata Archi, in ragione della sua stupenda posizione panoramica sulle valli dell'Aventino e del Sangro. Qui, in un paesaggio di media collina – l'olio è di qualità! – nel periodo post-unitario imperversava il brigantaggio; ad Archi valse l'onere e il privilegio di contrastarlo con il riconoscimento del regio esercito di Guardia Nazionale Italiana, corpo militare del Regno d'Italia. Oggi, il luogo è amabile e sereno, punto di partenza del nostro itinerario cicloturistico che si allontana gradatamente dai numerosi palazzi storici che impreziosiscono il borgo, sul quale vigila dall'alto la rocca.

Piazza Marconi, s'inizia a pedalare, direzione Tornareccio, lungo la SP 216. Sono circa 7 km in leggera salita ma, come si suol dire, molto pedalabile. Il piccolo borgo alle pendici del Pallano sembra letteralmente appeso ai verdi fianchi della montagna. Inoltrarsi tra i suoi vicoli è un'esperienza sorprendente: Tornareccio è un vero e proprio museo a cielo aperto, arricchito da oltre ottanta



Palazzo Cieri, Archi

Ph. A. A.



ci

Bigstockphoto / Naugli



Colledimezzo in Abruzzo, Lago di Bomba

mosaici incastonati sulle facciate delle abitazioni, lasciati dell'evento "Un mosaico per Tornareccio". La manifestazione che prese il via nel 2006, promuove questa curiosa forma d'arte aperta ad artisti e disegnatori che vedono installare creazioni più votate dai cittadini sui muri delle abitazioni. Tornareccio è anche il paese del miele, un nettare pregiato che qui viene prodotto in diverse varietà: d'acacia, millefiori, di rododendro, eucalipto e arancio. Proprio gli ambienti scarsamente inquinati e la grande biodiversità fecero di Tornareccio un luogo ideale per l'apicoltura già dalla fine dell'Ottocento. Nella capitale del miele abruzzese nacque una particolare modalità di produzione chiamata "nomadismo": lo spostamento continuo degli sciami per trovare le migliori piantagioni e consentire una produzione di mieli mono floreali di grande qualità. Oggi il Comune conta circa 10.000 alveari e oltre 30 aziende che operano nel settore e che producono circa la metà del miele regionale. Tornati in sella alla bicicletta, appena fuori da paese si raggiunge il bivio per Monte Pallano: la strada di media pendenza suggerisce marce basse, fino alla cima è salita per

MONTEFERRANTE E IL LAGO DI BOMBA

In cima al colle, dal piccolo grappolo di case in pietra di Monteferrante la vista spazia dalle cime più alte della Majella alla chiazza blu intensa del lago di Bomba. A pochi chilometri, le Cascate del Verde (Tel: 0872/945022, [rloverdesnc@libero.it](mailto:rioverdesnc@libero.it)), un triplice salto spettacolare all'interno della riserva regionale. Sul profilo del centro medievale di Monteferrante si innalzano i torrioni del castello dei Di Sangro e la chiesa di San Giovanni Battista Decollato con i suoi interni barocchi.

ITINERARIO CICLOTURISTICO SU STRADA



Apicoltura

Ph. E. Bottino

cinque sestì del percorso. Però prima di raggiungere quota 1.020, prendiamo fiato con una breve digressione verso le Mura Megalitiche di Pallanum, città del IV-V secolo a.C., che si estendono qui per 4 metri di altezza e 160 di lunghezza, interrotte solo dalle due porte d'ingresso, le porte del Monte e del Piano, alte solo 80 centimetri. La pedalata può ora riprendere fino in cima, un eccezionale punto di osservazione sulla costa adriatica, sul vicino lago di Bomba e sui monti Frentani. Sin dal paleolitico, e successivamente in epoca romana e tardo medievale, la posizione strategica e le sorgive presenti sul monte hanno reso l'area adatta all'insediamento umano, la cui traccia è osservabile tramite un percorso archeologico visitabile tutto l'anno. Il più è fatto, ora ci spetta la discesa verso Bomba, lungo via Sambuceto, fino in fondo. Solo poco prima dell'ingresso del centro abitato (50 m) si deve svoltare a destra su via Giardino; la seguiamo per un chilometro per poi svoltare a destra su via Pallano in direzione Archi – Tornareccio, tagliando orizzontalmente il versante nord del Monte Pallano. Quest'ultimo tratto, 3,5 km abbastanza impegnativi, ci riportano sulla SP216 e svoltando a destra, dopo circa 6 km, si raggiunge

PERANO

La chiesa di San Tommaso Apostolo e il palazzo del comune chiudono dai due lati la piccola piazza del paese, contornata da piccole case in pietra e laterizi. A Perano da provare è la Pizze e foije, il piatto tipico perranese, composta da una pizza di mais cotta nel camino, mescolata a verdure e arricchita da peperoncini fritti e sardine: garanzia di un piacevole ristoro, dopo aver camminato o pedalato tra i sentieri che circondano il paese. Ai bordi del centro, in contrada San Tommaso, un anziano custode segna il tempo di Perano da decenni: è la Grande Quercia, un esemplare maestoso considerato tra i più belli d'Italia.

Ph. G. C.



Tornareccio



Ph A. A.

Tornareccio, mura megalitiche

di nuovo Archi. Scesi dalla sella della bicicletta, provate anche il piacere di sedervi a tavola per provare la Ventrìcina, un insaccato di lunga stagionatura ottenuto dalle parti più nobili del maiale. Una volta insaccato, viene stagionato per almeno cento giorni. La Ventrìcina è stato il primo tra i Presidi Slow Food abruzzesi e nella cucina tradizionale viene utilizzata come ingrediente del ragù, ma soprattutto è gradito a pezzi con il tradizionale pane abruzzese. Salumi e insaccati sono alimenti che appartengono alla tradizione culinaria locale in quasi tutte le parti d'Italia, e anche l'Abruzzo non fa eccezione; per i più curiosi suggeriamo la visita al Museo del Maiale, ospitato all'interno del Castello Ducale di Carpineto Sinello.

MUSEO DEL MAIALE DI CARPINETO SINELLO

A Carpineto Sinello c'è un museo molto particolare, dedicato a una presenza costante e silenziosa tra gli animali della fattoria. È il Museo del Maiale, ospitato all'interno del Castello Ducale di Carpineto Sinello, una struttura che nasce con l'intento di preservare e divulgare la tradizione agroalimentare, culturale, sociale ed economica che l'allevamento dei suini ha sviluppato nel corso dei secoli. Il museo nasce nella zona di produzione della Ventrìcina, un salume dalla forma ovoidale che deve il suo nome alla parte – il ventre del maiale – che veniva utilizzata per insaccare la carne. La visita, oltre a stimolare una riscoperta della cucina pastorale, ha un'ampia sezione dedicata ai profumi e agli assaggi. In circa 1.000 metri quadri di area, cinque sezioni espositive raccontano la storia del rapporto tra uomo e maiale dall'antichità ai giorni nostri.



11 Majella: nei luoghi di Cele

Da Roccamorice all'Eremo di Santo Spirito a Majella

Lunghezza del percorso

12 km circa

Dislivello

640 metri circa

Difficoltà

Medio

Tempo di percorrenza

1,30 ore

Fondo

Misto: asfalto e sterrato

Appunti

- Parco Nazionale Majella
Guardiagrele (CH)
www.parcomajella.it

COLLE DELLA CIVITA

Uno dei più importanti insediamenti agro-pastorali della Majella si raggiunge facilmente dall'itinerario qui descritto: al crocevia degli Eremi di San Bartolomeo e Santo Spirito a Majella si prende la strada che sale per circa 3,5 km, in direzione del Blockhaus. Si raggiunge così questo villaggio in pietra disposto in modo quasi labirintico, dove capanne a tholos, recinti, muretti di contenimento e pavimenti acciottolati sono collegati tra loro. Questa perla di architettura spontanea stagionale rappresenta la memoria storica della vita dei pastori.

Durante il crepuscolo della civiltà romana fiorì il monachesimo con la nascita di romitori isolati, dove secoli fa gli eremiti trovarono quella pace che attira ancora oggi il turista sensibile e attento.

Santo Spirito a Majella, vicino a Roccamorice, è uno di questi luoghi mistici, sui monti della Maiella, dove dimorò inizialmente Celestino V. I luoghi riconducibili alla storia di Pietro da Morrone, divenuto Papa 800 anni fa, sono toccati dal Sentiero Celeste, un suggestivo itinerario a piedi, ma alcuni di questi luoghi di ritiro spirituale sono accessibili anche su due ruote. Santo Spirito è protagonista di questo itinerario ciclabile su strada che inizia dal borgo di Roccamorice.

Si può lasciare l'automobile all'ingresso di Roccamorice, nel parcheggio dietro la piazza e da qui si guadagna quota lungo la strada fino a un bivio: la direzione è quella di Santo Spirito a Majella, quindi al bivio prendiamo a destra. Superato un distributore di carburante e il camposanto, dopo 50 metri incontriamo un crocevia: prendiamo a destra lungo una carrareccia che sale verso Case Pagliai.

Alla prima diramazione si prende a sinistra e dopo appena 100 metri, al bivio successivo, si prende a destra; la serie di crocevia continua, infatti dopo 200 metri, a destra, si prende l'indicazione per l'Eremo di San Bartolomeo in Legio.

A questo punto si prosegue sulla pista sterrata tralasciando ulteriori diramazioni; solo dopo circa 2 km si svolta a sinistra lungo una stretta via che guadagna quota verso Macchie di Coco, lasciando sulla destra il vallone di San Bartolomeo. L'itinerario intercetta il Sentiero dello Spirito del Parco Nazionale della Majella: il nostro suggerimento è quello di lasciare temporaneamente le due ruote per scendere a piedi a San Bartolomeo in Legio (circa 20 minuti), eremo dove Celestino V andava periodicamente a cercare rifugio spirituale e da lui stesso in parte restaurato nel 1250.

Il costone roccioso sotto il quale è costruito quasi lo copre del tutto, tanto che roccia ed eremo si confondono, diventando



stino V



San Bartolomeo in Legio

Bigstockphoto / Adamico

una cosa sola. Si accede attraverso la Scala Santa, scavata nella pietra, che porta a una balconata rocciosa per poi giungere alla chiesa.

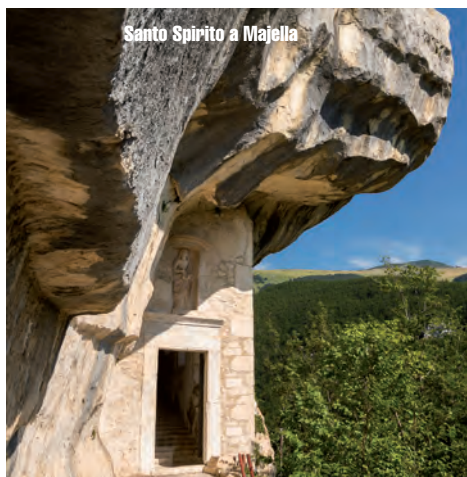
Torniamo in sella alla mountain bike, giunti a Macchie di Coco abbandoniamo il sentiero per immetterci a destra sulla strada asfaltata in direzione dell'Eremo di Santo Spirito a Majella.

La pendenza è sempre in salita, 6 chilometri ci separano dall'Eremo; quando Petrarca venne a visitarlo fu talmente colpito dal silenzio e dalla tranquillità da citarlo nel suo *De Vita*, descrivendolo come adatto all'ascesi spirituale.

Il piccolo monastero ancora oggi suscita le stesse emozioni. La fondazione è antichissima, anteriore all'anno Mille. Un lungo corridoio appoggiato alla parete conduce alla foresteria, da dove si sale alla Scala Santa, scavata nella roccia, per giungere all'Oratorio della Maddalena. Per le visite all'Eremo di consiglio di informarsi presso il Comune di Roccamorice o i Centri Informazioni del Parco Nazionale della Majella.

LA VALLE DEI THOLOS

L'Abruzzo - e la storia dell'uomo - raccontati dalle stratificazioni del terreno. Il sito della Valle Giumentina, non distante da Roccamorice, rappresenta una delle più importanti testimonianze del Paleolitico inferiore e medio in Abruzzo ed è stato oggetto di scavi sistematici a metà degli anni '50 del Novecento. È in questa ambientazione che, dal 2013, è presente l'Ecomuseo del Paleolitico nella Valle Giumentina. Ci si muove fra sei capanne in pietra a secco, per un percorso didattico e conoscitivo, a partire dall'uomo di Neanderthal, fino poi al Medioevo, per non dire dei pastori transumanti. Le capanne a Tholos sono strutture in pietra a secco, costruite da pastori e contadini come ripari: sono circa 500 gli esemplari che si trovano in zona. Diverse le occasioni di scoperta del territorio grazie alla rete del Parco Nazionale della Majella.



Santo Spirito a Majella



Bigstockphoto / Adamico

12 Profumo di campagna

Anello: Vasto – Scerni – Monteodorisio – Cupello

Lunghezza del percorso

50,70 km

Dislivello

+ 925 metri – 925 metri

Difficoltà

Medio

Quota massima

328 metri s.l.m.

Fondo

Misto: 95% asfalto,
5% sterrato ben battuto /
sentiero

Appunti

- Intermodalità treno – bicicletta: stazione FS Vasto - San Salvo a sud, quella di Porto di Vasto a nord. Le due, considerando la SS16, distano 12 km.

Quando si pedala, si sa, c'è da stare leggeri. Ancor di più sulle montagne russe dei saliscendi di queste colline vista mare, passando per paesi affilati come lame sui crinali, con la campagna tutto intorno. Qui però l'impresa è ardua, un po' perché le salite sono importanti e un po' perché sarebbe più forte la tentazione di gustare un celebre brodetto di pesce alla vastese - piatto orgoglio della cittadina - o lasciarsi andare con la ventricina che, come recita il disciplinare dedicato, è un "salume, insaccato crudo di carne suina" con "sapore soavemente piccante".



Ph A. R.

Ciclabile di Vasto

VENTRICINA DEL VASTESE

La Ventricina è un insaccato di lunga stagionatura prodotto nelle aree collinari del vastese a partire dalle parti più nobili del maiale. Una volta insaccato, viene stagionato per almeno cento giorni. La Ventricina, nella cucina tradizionale, viene utilizzata come ingrediente del ragù ma soprattutto viene mangiata a pezzi con il tradizionale pane abruzzese.



Bigstockphoto



Zlunassin - Own work

Castello Caldorese Vasto



Ph Giovanni Perri

Fra le altre specialità enogastronomiche del territorio, anche il carciofo ha da dire la sua, specie a Cupello, con la varietà detta “mazzaferrata”. In Abruzzo, si sa, si va al sodo senza tanti fronzoli. E allora, eccoci in sella, per un anello cicloturistico con punto di riferimento piazza della Guardia costiera a Vasto Marina. La città è lì su e tocca salire, prendendo via Gaetano Donizzetti, poi strada vicinale Tubello e via porta Palazzo per trovarsi di fronte al Palazzo D'Avalos (quelli del Bosco di don Venanzio e della pineta di Pescara). Da qui si va verso la piazza dedicata a un figlio illustre di Vasto, il poeta Gabriele Rossetti, nato qui nel 1783 e morto a Londra dopo aver ricoperto la cattedra di lingua e letteratura italiana al King's College. La forma della piazza ricorda l'anfiteatro romano costruito fra la fine del I e la metà del II sec. d. C. Da via delle Croci, su vie interne (via Cirillo, via Valloncello, via Codalfa con il ponticello sulla A14) si interseca il lungo rettilineo della SP157 per andare a destra, seguendo la provinciale fino alla SS16 per poi girare a sinistra o accorciare per la sterratina di via Cervara per meno di 400 metri. Quindi a sinistra per strada comunale Valle Palomba, sempre sterrata, per 1 km che ci riporta sulla SS16 e quindi alla rotatoria per la SP216 si arriva al santuario dei Miracoli. Qui si ricorda con dolcezza dell'apparizione della Vergine a un contadino, l'11 giugno 1576.

CARCIOFO DI CUPELLO

Nasce in un territorio a due passi dal mare; anche chiamato “Mazzaferrata” per la sua forma curiosa e arrotondata simile all'arma medievale, il carciofo di Cupello è un ortaggio che viene coltivato da secoli anche nei piccoli appezzamenti e negli orticelli di dimensioni familiari. È una tipicità locale che deriva dal Campagnano, un carciofo romano verde intenso con sfumature viollette che raggiunge la sua maturazione tra la fine di marzo e gli inizi di aprile. Sono le particolari condizioni climatiche del territorio abruzzese – estati aride e inverni miti e piovosi – insieme ai terreni ben drenati, a esaltare le qualità nutritive e il gusto del carciofo di Cupello. È tutelato da un presidio Slow Food e da una Cooperativa di produttori locali.

SAN SALVATORE E LA RISERVA BOSCO DI DON VENANZIO

Nel comune di Pollutri la Riserva Regionale Naturale (Riserva naturale, Tel.: 0873.907359, info@comunedi-pollutri.it), rappresenta uno dei rari casi di bosco pianiziare ancora presenti in questa porzione d'Italia. Imboccando il grande viale d'ingresso da cui si accede al parco, si può – gratuitamente – accedere a una lunga serie di percorsi attrezzati che consentono di inoltrarsi nel bosco.

Con lo sguardo rivolto verso le acque del fiume Sinello, la riserva è composta da una serie di terrazze fluviali che decrescono progressivamente.

Nel bosco di carpini, frassini e cerri, si trovano anche esemplari alti fino a 25 metri. Facendo richiesta al centro visite, è possibile partecipare a una visita guidata, mentre sempre all'interno della riserva è presente il Museo del Bosco.

Poco fuori la chioma boschiva, il borgo fortificato di San Salvatore è il vero cuore storico di Pollutri.

Un tempo cinto da antiche mura, il centro riporta ancora oggi passaggi, sottoportici, scalinate e vicoletti.

In piazza della Chiesa, la chiesa del Santissimo Salvatore fa risalire le sue origini alla prima metà del 1300.

Dalla Basilica-Santuario Santa Maria dei Miracoli, si prosegue sulla provinciale fino al bivio per Pollutri su via Cerreto di Spoleto, con l'indicazione "Strada del vino tratturo del re". Su asfalto si segue contrada Guarniera che diventa via del Santo Rosario e, passando per il paese, si prosegue per San Barbato, arrivando con il paese di Scerni sulla sinistra. Il cartello all'ingresso recita: "Paese della ventricina, dell'olio e del vino". Qui è curioso prendere una qualsiasi delle strade che portano fino alla fine del paese, quindi via Gioacchino Rossini e vedere l'asfalto che lascia il posto allo sterrato, dopo l'ultima casetta. E tutta la campagna sotto.

Per pedalare è più comodo procedere dal paese a via contrada Tratturo, passando per Casale d'Ercole fino a incrociare la SP154 per Montedorisio, con il massiccio castello che domina la vallata. All'ingresso del paese si trova il Santuario della Madonna delle Grazie. Il borgo è da qui raggiungibile con una lunga scalinata monumentale che conta più di 100 gradini. Non contenti, ancora via verso Cupello da contrada Monteleforche. Dal paese del carciofo per tornare sul mare ci sono due opzioni. Avendo voglia di sterrato da via Polercia si prende per via Rigolizia verso la frazione Villaggio Siv e al cartello che indica l'ingresso inizia una stradina che taglia per i campi, prima sterrata e poi con asfalto che, passando sotto l'autostrada, arriva fino alla stazione ferroviaria. Oppure si va avanti fino a girare su via Grasceta dove il nuovissimo tratto ciclabile accompagna verso la SS16. Qui si va verso il mare



Bigstockphoto / Adamico

Caramanico Terme

dove, all'altezza di un campeggio, inizia la ciclabile che, accarezzando la vegetazione dunale e la Riserva Naturale Regionale Marina di Vasto, riaccompagna alla piazza punto di partenza. Sono circa 60 gli ettari di litorale che dalla Marina di Vasto al Giardino Botanico Mediterraneo di San Salvo proteggono il biotopo costiero dunale. Riconosciuto come SIC - Sito di interesse comunitario, questo tratto di costa tutela specie vegetali tipiche delle prime fasce costiere come la ruchetta di mare, l'agropiro e l'*Amophila littoralis*.



Ph G. De Santis

SANTUARIO MADONNA DELLE GRAZIE

L'edificio di fine Ottocento venne costruito in seguito a un miracolo delle Vergine: sul luogo dove oggi sorge la chiesa, infatti, fu edificata intorno all'anno 1000 una piccola cappella usata dai pastori lungo i tratturi percorsi durante i periodi di transumanza. Quando però nel 1886 la cappella venne restaurata, da una fenditura al suo interno iniziò a zampillare dell'acqua, che guarì miracolosamente una bimba malata. All'interno è ancora presente la statua della Madonna raffigurata con il Bambino in braccio e vestita con un abito di panno, perfettamente conservata.

Le Vie dei Tratturi, sulle strade della transumanza

I tratturi, antichi percorsi lungo i quali le greggi venivano condotte dal Gran Sasso, dal Sirente e dalla Majella fino ai pascoli del Tavoliere delle Puglie e che ispirarono "I Pastori" di D'annunzio - "Settembre, andiamo. È tempo di migrare." - rappresentano un patrimonio che oggi si può riscoprire grazie al progetto "Vie dei Tratturi" delle Camere di Commercio del Centro Italia a cui ha dato uno speciale contributo la CCIAA Chieti Pescara. Tra i vari itinerari il Tratturo Magno, che unisce L'Aquila a Foggia, è il più lungo - 244 km - e l'unico che consente di arrivare in riva all'Adriatico. Dopo l'inizio in terra aquilana - il punto di partenza dell'itinerario è la Basilica di Collemaggio - il tratturo procede nel Parco del Gran Sasso e Monti della Laga, raggiunge Forca di Penne ed entra nel territorio di Chieti. Da qui tocca importanti borghi ricchi di storia e tradizioni: Rosciano, appollaiato su un colle, Chieti, dove presso la Chiesa di Santa Filomena alcune rievocazioni prevedono la benedizione delle greggi. Si risale poi ancora verso gli antichi paesi di Bucchianico e Vacri per poi raggiungere Lanciano. L'ultimo tratto in provincia di Chieti prosegue verso Torino di Sangro e tocca il mare a Casalbordino, per dirigersi poi verso Vasto, San Salvo e Petacciato.

Per info: www.leviedeittratturi.com



13 Dalla collina al mare

Lanciano – Orsogna – Guardiagrele – Fara Filiorum Petri – Francavilla

Lunghezza del percorso

54,30 km

Dislivello

+ 800 metri – 1100 metri

Difficoltà

Medio

Quota massima

587 metri s.l.m.

Fondo

100% asfalto

Appunti

- Intermodalità treno – bicicletta: stazione FS di Lanciano, treni regionali con possibilità di bici al seguito.

MURO

In 610 metri, 133 metri di dislivello. Pendenza media 22,2 per cento, massima del 30. È la micidiale salita dell'impresa di Alberto Contador nella quinta tappa della Tirreno-Adriatico del 2014. È il Muro di Guardiagrele, strada che dalla provinciale, sale, tanto, verso il centro, su via Orientale.



Intermodalità e tratturi, terra di miracoli, dolci dai nomi che non si dimenticano, come alcune salite. Luoghi che testimoniano il passaggio dei Longobardi e dove si celebra la cacciata dei francesi con fuochi per Sant'Antonio. Pedalata cicloturistica, con partenza in treno da Francavilla al Mare, animata località balneare, sede del Carnevale d'Abruzzo. In mezzora si raggiunge Lanciano. In quello che era il municipio romano Anxanum sono ben visibili le antiche mura, le Torri montanare, la torre medievale e la torre angolare aragonese, la torre civica, fino alla cattedrale Madonna del Ponte, sui resti del ponte romano-medievale. Proprio qui passavano i pellegrini verso il Miracolo eucaristico: percorso recuperato con l'Itinerario archeologico-monumentale Ponte di Diocleziano-Miracolo eucaristico. Sede della devozione è la chiesa di San Francesco: si narra che nell'VIII secolo un sacerdote esprime dubbi sull'eucarestia, così che ostia e vino si trasformarono in carne e sangue. La testimonianza è custodita in un reliquiario settecentesco. Non da meno la chiesa medievale di Santa Maria Maggiore e il Museo Diocesano. In entrambi si ammirano le Croci di Nicola da Guardiagrele, massimo esponente dell'oreficeria abruzzese del Quattrocento. Dalla





al Mare



Lanciano

Bigstockphoto/Emmes

stazione, da via Bergamo, via Parma, via Milano, via Luigi de Crecchio ecco corso Trento e Trieste, con la pavimentazione che richiama il motivo della Presentosa, gioiello abruzzese. Quindi la SP64 che in meno di 17 km porta a Orsogna. La vista della Majella nella grande tela La Figlia di Jorio, deriva proprio da schizzi e foto realizzati qui da Francesco Paolo Michetti che la dipinse nel 1895. E come ragazza che passa sfuggente nel dipinto ispirato alla tragedia di Gabriele d'Annunzio, c'è un'adolescente diciannovenne di Orsogna, Giuditta Saraceni. L'opera è nel Palazzo della Provincia a Pescara. La cittadina, sul tratturo Centurelle-Montesecco con la sua Torre di Bene, è famosa per i Talami, quadri biblici viventi legati alla Pasqua, gemellati con i Mystery Plays di York, in Inghilterra. Con la SS538 e poi con la SP215, in meno di 10 km ecco Guardiagrele. "La città di pietra" come scrisse d'Annunzio nel Trionfo della Morte, è un borgo fortificato fra porte, torri e palazzi, fino alla cattedrale di Santa Maria Maggiore, edificata nel XII secolo circa. Custodisce l'affresco di San Cristoforo del protagonista del Quattrocento abruzzese, Andrea Delitto. È del XV secolo la dolcissima Madonna del Latte. Da vedere il complesso conventuale di San Francesco e da programmare una visita d'estate, quando per un mese Guardiagrele è sede della Mostra dell'artigianato artistico abruzzese, occasione anche per provare le Sise delle Monache, dolce tipico del posto con pan di Spagna e crema. Il pasticcere locale sarà felice di spiegare l'origine di questo nome singolare. Dai 576 m s.l.m. in meno di 10 km si scende a 227 m s.l.m. di Fara Filiorum Petri, sempre su statale. Per il rientro, due opzioni: quasi 27 km della SP214 su asfalto, o via sterrato fra il fiume Foro e le campagne. Da Fara, per l'attacco della stradina di campagna che porta fino al ponte sotto la SS16 a Francavilla, si percorre la SP124 fino al grande spartitraffico. Quindi a sinistra (direzione Bucchianico) e dopo il ponte sul Foro, subito la prima a destra. La stradina di campagna principale da seguire, inizia asfaltata e poi è sterrata, seguendo l'andatura del fiume. Non è segnata ufficialmente ma abbastanza frequentata e si trovano tracce di passaggio delle bici.

FARCHIE

La storia racconta del 1799, con l'attacco dei francesi a Fara Filiorum Petri, centro dal toponimo che rivela origini longobarde. L'intervento di Sant'Antonio che trasforma le querce in grandi falò mette in fuga gli assalitori. Ogni 16 gennaio ci si dà appuntamento di fronte alla chiesa a lui dedicata per aspettare l'accensione delle Farchie, torri di canne secche, dalla meticolosa preparazione. E poi festa con dolci e vino, in un'atmosfera magica di accoglienza, proseguendo la festa in una delle contrade. Echi di momenti pagani di propiziazione della primavera. Il rito è gemellato con quello incredibilmente simile della cittadina giapponese di Sugakawa.



Ph Giovanni Perri

14 La Via Verde della Costa d

Da Francavilla a Vasto-San Salvo

Lunghezza del percorso

60,1 km

Dislivello

+ 340 metri – 340 metri

Difficoltà

Medio

Quota massima

90 metri s.l.m.

Fondo

Misto:

80% asfalto

20% sterrato

Appunti

- Intermodalità treno – bicicletta: dalla stazione di Francavilla al Mare seguire viale Nettuno fino a Palazzo Sirena, dove ci si immette nella ciclabile.

L'avventura lungo la Via Verde comincia avendo come riferimento la stazione FS di Francavilla al Mare, peraltro raccordo importante per andare alla scoperta dell'intera Rete Ciclabile dei Trabocchi. Dal piccolo snodo ferroviario, basta andare in direzione mare, in corrispondenza di una rotonda. Qui, già si nota una ciclabile che si fa spazio fra i lidi, fino ad arrivare al pontile. La struttura è alle spalle del Palazzo Sirena, inaugurato nel 1888. La corsia ciclabile ha direzione sud-nord, pertanto dalla stazione è meglio procedere verso viale Nettuno fino sempre al Sirena. Da qui la ciclabile è bidirezionale, fino a contrada Postilli. Il percorso dedicato termina, ma si prosegue attraverso il ponte sul Foro, fino poi alla stazione di Tollo-Canosa Sannita. Qui la ciclabile manca: ci sono 7,5 Km da percorrere sulla SS16 fino a contrada Arielli dove una stradina bianca porta lato mare, per pedalare costeggiando la ferrovia: conviene seguire questa strada più che passare sul cavalcavia della Statale. In località Torre Mucchia c'è la torre di avvistamento inglobata negli abitati sul promontorio. In un'ambientazione di campagna si passa di fianco a un mare selvaggio, da scoprire a Punta Ferruccio e ai Ripari di

CASALBORDINO

Come la maggior parte dei borghi arroccati sulle colline antistanti alla costa, ha la sua antica origine medievale. Dall'alto del suo colle, tra i fiumi Osento e Sinello, si chiude in un centro storico dove a sveltare su tutti gli altri edifici sono il vecchio torrione medievale e la più recente torre civica di inizio Novecento. Poco fuori dal suo centro, il Santuario della Madonna dei Miracoli.

Ph Raffaele Zuccarini





ei Trabocchi



Una delle "sentinelle sul mare" celebrate da Gabriele d'Annunzio

Giobbe. Si intravede la cupola di San Tommaso a Ortona, centro attivo già dall'epoca degli italici frentani e importante porto, nonché municipio romano come Ortona Augusta. Lo spettacolo del mare continua, osservato dalla Passeggiata Orientale o dal Castello Aragonese. Fino ai momenti del gusto, fra l'enoteca regionale e la cucina di mare. Vicino ad Ortona, il Moro River Canadian War Cemetery raccolte le spoglie di 1615 soldati del Commonwealth britannico, in massima parte canadesi, morti nel dicembre del 1943 durante i combattimenti per l'attraversamento del fiume Moro e successivamente nella Battaglia di Ortona.

Nella cittadina si arriva su strada principale o prendendo una deviazione all'altezza di via Roma-Foce del Peticcio: ecco la vista sul mare, sul tratto della ciclabile che prosegue verso la Spiaggia della Ritorna, la stazione e Lido Saraceni, dove all'altezza del parcheggio si interrompe per un breve tratto, decorato però da bei murales a tema marino. Qui c'è anche una comoda e fresca fontanella. Curiosità: al limite della spiaggia libera sfocia una venatura di acqua dolce, deviata con i lavori di arretramento della ferrovia. Ha una temperatura costante fra gli 11 e

POMODORO MEZZOTEMPO DI VASTO

Così chiamato per il periodo di maturazione che avviene in estate, a metà della stagione. Questo pomodoro è utilizzato anche per cucinare il Brodetto, piatto tipico di pesce che unisce i frutti del mare e quelli che vengono coltivati sui colli a ridosso della costa. Rispetto agli altri pomodori, il Mezzotempo di Vasto ha un profumo più intenso. Divenuto impuro con il passare del tempo, è stato protagonista di un progetto regionale di recupero per non perdere la tradizione del suo antico seme.

Museo della Battaglia di Ortona

Nato come luogo per stimolare una riflessione sulle atrocità della guerra, il museo conserva cimeli, fotografie e reperti bellici che furono raccolti sui luoghi della battaglia che valse alla città di Ortona la Medaglia d'Oro al valore civile.

Divise ed effetti personali dei soldati fanno parte dell'esposizione permanente. Il visitatore può farsi un'idea di come vissero i militari costretti al fronte.

Una sezione, l'ultima, ricostruisce la strategia militare di chi quella battaglia pianificò in tutti i suoi dettagli.



ITINERARIO SU PISTA CICLABILE

SANTUARIO DELLA MADONNA DEI MIRACOLI DI CASALBORDINO

Questo luogo di pellegrinaggio, già narrato da Gabriele D'Annunzio nel suo "Il trionfo della morte", è originario del XVI secolo, quando ancora era solo una piccola cappella rurale. A fianco del santuario, oggi è ancora presente una ricca biblioteca monastica benedettina che contiene oltre 50.000 volumi moderni e 5.000 libri stampati tra il XVI e il XVIII secolo.

i 12 gradi, ottima per rinfrescarsi. Quando l'asfalto finisce e inizia la sabbia, si prende la salitella per l'imbocco della ciclabile: le gallerie sono aperte, illuminate e asfaltate, si percorrono in comodità, passando sotto la Riserva Naturale di Punta dell'Acquabella, fino a spuntare in corrispondenza del vecchio villaggio di pescatori. Passato il fiume Moro, con i vigneti che arrivano fin quasi sul mare, ecco il primo trabocco. La bellezza prosegue in direzione San Vito, fra i trabocchi sul molo e, ancora, gli altri che si succedono. Da non dimenticare Trabocco Turchino celebrato da d'Annunzio: "Quella grande ossatura biancastra protesta su la scogliera... forma irta e insidiosa in agguato perpetuo, pareva sovente contrastare la benignità della solitudine. Ai meriggi torridi e ai tramonti prendeva talora aspetti formidabili". È interessante salire sul Promontorio Danunziano per una vista superba (la salita è ripida e sterrata). Proprio sotto c'è un altro trabocco. Anche le tre piccole gallerie



LA VIA VERDE DELLA COSTA DEI TRABOCCHI

di San Vito sono aperte. Lungo il percorso ci sono diverse occasioni per un tuffo in mare, grazie alle varie calette. Verso Fossacesia, siamo all'altezza dell'abbazia di San Giovanni in Venere, che è sulla collina in alto. Si alternano tratti con la vista più aperta ad altri più urbanizzati, senza mai perdere la meraviglia. C'è da fare un po' attenzione nei momenti in cui la ciclabile interseca le piccole arterie che portano verso il lungomare. Dopo Fossacesia si pedala sul terrapieno che fu della ferrovia adriatica - inaugurata nel 1863 e dismessa nel 2005 - fino al bel ponte sul fiume Sangro, con la splendida foce. Nel percorso ci sono diversi passaggi creati per raggiungere la riviera, servita da stabilimenti, locali e ristoranti, come del resto nel tratto precedente. Una raccomandazione: nel caso si avesse intenzione di pranzare o cenare su uno dei trabocchi, è necessario prenotare davvero in largo anticipo. Passato il Sangro, all'altezza di via Costa Verde, la ciclabile si interrompe per

EREMO DANNUNZIANO

Dalle piccole panchette in pietra circondate da un trionfo di fiori, sedeva e mirava il paesaggio Gabriele D'Annunzio quando, nell'estate del 1889, scelse proprio Casa Turchino, da tutti poi conosciuta come Eremo dannunziano, a San Vito, per trascorrere l'estate in compagnia della sua amata Barbara Leonini. Un elegante casolare costruito su un promontorio da cui fosse visibile proprio quel Trabocco Turchino che poi fu ispirazione per il suo "Il trionfo della morte".



PH. A. R.

Riserva Naturale Regionale Ripari di Giobbe

Una piccola spiaggia incontaminata di ciottoli bianchi è sovrastata da una imponente falesia; più in alto, le sinuose forme dei colli abruzzesi gettano il proprio sguardo verso l'acqua. L'area protetta sorge sul litorale a nord di Ortona e nasconde piccole spiaggette raggiungibili solo a piedi o dal mare. Immersa nel paesaggio della macchia mediterranea, la Riserva conserva una ricca varietà vegetale, tra cui numerosi esemplari di psammofile, i piccoli arbusti che abitano gli ambienti sabbiosi.



ITINERARIO SU PISTA CICLABILE



ROCCA SAN GIOVANNI

Tra piccoli vicoli e ciottolati, guadagniamo il Corso principale. Siamo a Rocca San Giovanni, uno dei "Borghi più belli d'Italia", costruito su un colle a circa 150 metri sul livello del mare. In piazza degli Eroi respiriamo tutta l'aria delle piazze di paese italiane: il Palazzo Municipale del XIX secolo, che custodisce al suo interno una collezione di opere d'arte, poi la chiesa romanica di San Matteo Apostolo e la sua torre campanaria. Tra i palazzi, sbirciamo un paesaggio che sarà grandioso all'estremità del corso principale. Un panorama preannunciato da un'ampia terrazza da cui lo sguardo domina tutta la costa e la campagna circostante, dove il verde degli uliveti, dei vigneti e degli aranceti si mescola al blu del mare, là in fondo. Più in basso, il borgo di Vallevò è l'affaccio sul mare di Rocca San Giovanni, circondato anch'esso da piccole insenature e arenili ciottolosi.



via di una frana in località Lago Dragoni. Due opzioni: la statale per due chilometri, oppure, molto più affascinante, il percorso che passa nella riserva naturale regionale della Lecceta di Torino di Sangro. Usciti sulla statale, dopo pochi metri, si prende il primo imbocco sulla destra, per pedalare nella parte bassa della lecceta, seguendo la segnaletica del Percorso Trabocco, adatto a Mtb, gravel o bici da cicloturismo. Se si hanno borse e si è in viaggio, da considerare che nella lecceta si alterano diversi saliscendi (e che, in generale, dopo il tramonto la zona vede la presenza dei cinghiali, dei quali sono evidenti le tracce). Il punto di arrivo è lo stesso, in corrispondenza di Lido Le Morge. Qui riprende il percorso ciclabile: ci sono una comoda fontana, da vedere il bel trabocco isolato, oltre all'interessante spiaggia, con una buona parte dedicata al naturismo. Di nuovo su asfalto, bella l'ampia spiaggia di ciottoli bianchi. Si va e dopo un ponticello si pedala su un breve tratto sterrato che porta verso il lido di Casalbordino. Qui si torna a pedalare in un'area senza ciclabile: meno di 3 Km per il ponte sul Sinello che accompagna verso l'incantevole sentiero sterrato della Riserva Naturale di Punta Aderci, anche qui con il suo trabocco: dal promontorio, la Majella sembra vicina e nelle giornate migliori si intravede il Gran Sasso. Seguendo la strada bianca, all'altezza del parcheggio al termine della stessa, c'è un'altra fontanella. Ecco il Faro di Punta Penna e la spiaggia con le dune. Nelle vicinanze c'è la stazione del Porto di Vasto, altro punto di

LA VIA VERDE DELLA COSTA DEI TRABOCCHI

appoggio per intermodalità. L'avventura prosegue e lasciando Punta Aderci si va verso il mare fino al casotto informazioni della spiaggia di Punta Penna, raggiungibile anche girando intorno al piccolo nucleo industriale, quindi prima a destra e poi subito a sinistra, sempre fino al casotto. Qui c'è la spiaggia con le dune, alla quale si scende con uno sterrato ripido e poi pedalando su un sentiero che alterna sabbia e terra, fino a risalire su asfalto, con il porto sulla sinistra. Dopo via Punta Penna, alla rotatoria, si va su asfalto in direzione via Osca: è facile, basta seguirla tutta per meno di 3 Km fino a contrada Vignola, dove riprende l'ex tracciato ferroviario. In questo tratto di Via Verde il percorso è più alto sul mare rispetto a quello da Ortona e nella pedalata si avvertono di più i saliscendi del vecchio percorso del treno, circondati da uliveti che davvero arrivano con le radici a pochi metri dal mare, caratterizzato da spiagge frastagliate. Si passa per posti come la spiaggia di San Nicola o la spiaggia di Casarza: luoghi importanti per la biodiversità, dove in inverno trovano riparo uccelli quali cormorani, anatre, martin pescatore, mentre la vegetazione presenta arbusti come mirto o zizzolo, oltre ai canneti di Canna del Reno. Anche qui non mancano i trabocchi e la pedalata prosegue leggera, passando anche per le tre piccole gallerie, asfaltate e illuminate, fino a quando la vista si apre e incontra lo splendido golfo della costa vastese.

Arrivati in prossimità dell'ex stazione, basta prendere la direzione del mare per incrociare la ciclabile che lambisce tutta l'area delle spiagge con le dune, fino a raggiungere San Salvo Marina e il Giardino Botanico Mediterraneo.

GIARDINO BOTANICO MEDITERRANEO E BIOTIPO COSTIERO

Il Giardino Botanico Mediterraneo e il Biotopo Costiero di San Salvo Marina rappresentano il limite meridionale di una Riserva Naturale Regionale istituita nel 2007 per tutelare l'ecosistema dunale ormai sempre più raro lungo le coste italiane. Fiore all'occhiello della Riserva è il Giardino Botanico Mediterraneo, che all'interno dei suoi 8 ettari esemplifica la successione vegetazionale tipica del clima mediterraneo. Grazie alla presenza di molteplici varietà arboree, di due stagni e di un torrente, nel Giardino è anche possibile fare birdwatching.

Archivio Giardino Botanico Mediterraneo



Riserva Naturale Grotta delle Farfalle

Nell'entroterra di Vallevò, a pochi passi dalla costa, un fitto intreccio di fossi e avvallamenti crea un habitat umido unico nell'area. È la Riserva Naturale Grotta delle Farfalle, un'area naturale compresa nel comune di Rocca San Giovanni. Qui, piccoli torrenti e sorgenti danno linfa vitale a una vegetazione rigogliosa, tipica delle vallate fluviali, con specie come la quercia, il pioppo, il salice e l'olmo. Questi piccoli anfratti furono un rifugio fondamentale per partigiani e sfollati in fuga dalle truppe tedesche, oggi per fortuna, le storie di guerra si sono trasformate in storie di una natura che vive placidamente il suo corso. A cosa si deve il suo nome così curioso? A una grande cavità sotto una parete di arenaria che pare riempirsi – secondo la tradizione locale – di migliaia di farfalle durante alcuni mesi dell'anno. Per info: Tel.: 0872.60121, info@grottadellefarfalle.com.

15 Giro tappa...

Da Chieti al Blockhaus

Lunghezza del percorso

56 km

Dislivello

+ 2.230 metri – 504 metri

Difficoltà

Impegnativo

Quota massima

2068 metri s.l.m.

Fondo

100% asfalto

Appunti

- Intermodalità treno – bicicletta: stazione ferroviaria di Chieti della linea Roma – Pescara.

BLOCKHAUS... ED È LEGGENDA

Sulle gambe già c'erano i 220 km da Caserta, mentre la carovana del Giro d'Italia si avvicinava alla Majella. Qui il 31 maggio del 1967 si scrive una pagina epica di ciclismo. Gabbiette agli scarpini, ecco la salita del Blockhaus, nome che evoca i briganti che si volevano tenere a bada al tempo dell'Unità d'Italia. Gli abruzzesi ai lati della strada incitano Vito Taccone – "il camoscio d'Abruzzo" – ma ecco spuntare Eddy Merckx, il 21enne belga che firma qui la sua prima vittoria al Giro.

“Quando si spara, si spara. Non si parla!” è una delle celebri battute del capolavoro di Sergio Leone, “Il buono, il brutto e il cattivo”. Parafrasandola, qui potremmo dire che “quando si sale, si sale, non si parla”. In bicicletta, si intende. E qui c'è da mettersi davvero testa sotto e spingere perché se il paesaggio intorno è notevole, allo stesso modo lo è la salita, tanto che il percorso è stato scelto per una tappa del Giro d'Italia 2017. E sono tanti i cicloamatori che sulla scia dei campioni sfidano pendenze anche fino al 14 per cento, sognando il traguardo e le ali di folla acclamante. Il Giro arrivava da Francavilla al Mare dopo aver percorso la costa, entrando in Abruzzo da San Salvo. Da Chieti dunque si scende verso lo Scalo e proseguendo spediti sulla SS5 si va in direzione Manoppello Scalo, Manoppello e Lettomanoppello. Vicina c'è l'Abbazia di Santa Marina Arabona, iniziata intorno al 1197 e che custodisce un bellissimo cero pasquale e tabernacolo: per il cicloturista che non deve arrivare prima degli altri al traguardo può essere un'idea per una deviazione sul percorso. A Manoppello c'è il santuario del Volto Santo che custodisce il celebre velo con l'immagine sacra. Seguendo la tappa, da Lettomanoppello ecco Scafa, con altra deviazione possibile per una visita al parco delle sorgenti sulfuree del Lavino. Fino ad ora, comunque, solo saliscendi, in confronto a ciò che deve ancora arrivare ed ecco la prima prova verso San Valentino in Abruzzo Citeriore.

Sulla collina fra i fiumi Orta e Lavinio, ci sono i resti del castello e soprattutto la chiesa parrocchiale dei Santi Valentino e Damiano: l'antica chiesa è stata ricostruita tra il 1777 e il 1792, su base, come vuole una tradizione, di un progetto del Vanvitelli. Ma qui c'è poco tempo per pensare all'architettura e allora di nuovo testa sotto e via verso Roccamorice.

Inizia la salita finale di 13 km con arrivo al Blockhaus “su strada stretta con numerosi tornanti” come specificano le note tecniche del Giro. E ancora: “Per quasi 10 km la pendenza si mantiene sopra il 9% con punte fino al 14%”.



Il panorama intorno è bellissimo, di una natura selvaggia e allo stesso tempo accogliente. Questa è l'area dove ancora sono in piedi i celebri Tholos, le capanne in pietra a secco di impianto pastorale, che punteggiano il paesaggio che si incontra pedalando. E intorno ci sono alcuni degli eremi più belli d'Abruzzo, da quello di San Bartolomeo in Legio, abbracciato dalla roccia, che ha ospitato anche Pietro da Morrone, fino a quello di Santo Spirito a Majella, qui da prima dell'anno Mille. Bicicletta, natura, spiritualità, per chi ha buone gambe ma soprattutto buon cuore per accogliere tutto questo.

Soste di piacere... Chieti, un concentrato di arte, storia e cultura

La torre della Cattedrale di San Giustino, i cui primi piani risalgono al 1335, è punto di riferimento per la vallata. Vista Majella, è simbolo dell'antica Teate - che un mito vorrebbe essere stata fondata dall'eroe omerico Achille, dal nome della madre Teti. Cittadina elegante, sul colle, Chieti brulica di viuzze tutte da scoprire per piacevoli camminate avendo come punto di riferimento proprio la piazza della Cattedrale e il celebre corso Marrucino con i suoi storici caffè e le botteghe che conservano le antiche insegne, fino al parco della villa Comunale. Il tutto accompagnati dai tempietti e dai resti del teatro romano, segno delle origini della città, le cui testimonianze che in superficie sono evidenti, nel sottosuolo assumono ancora più fascino, come le cisterne proprio sotto piazza San Giustino esplorate di recente, oltre alla rete della cosiddetta Chieti sotterranea, fra cunicoli e ambiente ipogeo. Da non dimenticare la bomboniera che è l'ottocentesco Teatro Marrucino. Per scoprire l'impianto pre romano, c'è l'area della cosiddetta Civitella, la parte più alta della città, poi acropoli. Il Museo della Civitella testimonia la vita che qui si svolgeva, custodendo i reperti trovati durante opere di scavo negli anni '60. Orgoglio di Chieti, inoltre, è il Museo Archeologico Nazionale d'Abruzzo, che della regione ospita il suo celebre simbolo: la statua funeraria del cosiddetto Guerriero di Capestrano, della metà del VI secolo a. C. Da vedere anche il Museo d'arte Costantino Barbella nonché fermarsi di fronte ai tanti palazzi che nobilitano la città, dal Palazzo Comunale a quello di Giustizia e Palazzo Mezzanotte, De Lellis-Carusi, De Sanctis-Ricciardone, Palazzo Toppi e Palazzo Zambra, palazzo Majo, fino alle porte di accesso come Porta Pescara, il seminario Arcivescovile e le tante piazzette, oltre alle numerose chiese. Il Venerdì Santo c'è la suggestiva processione accompagnata dalla melodia del Miserere composto da Saverio Seleccy nel XVIII secolo.

16 Fra single track e cantine

Anello: Villa Badessa - Fiume Nora - Rosciano - Nocciano

Lunghezza del percorso

22,5 km

Dislivello

+ 370 metri - 360 metri

Difficoltà

Medio

Fondo

Misto:

43% asfalto,

57% lastricato/sterrato

Appunti

• www.villabadessa.it

ASSUNZIONE DELLA BEATA VERGINE MARIA

A Rosciano il Castello e la chiesa dominano il paesaggio, sulla sommità della collina del centro storico dell'abitato.

Il primo, sebbene non visitabile, dà l'idea della funzione difensiva del posto.

Con la sua struttura quasi copre la chiesa, che è proprio lì di fronte e si svela con la sua eleganza, anche grazie alla posizione arretrata della torre campanaria: così, con i mattoni a vista, si manifesta la facciata barocca del 1774.

L'edificio religioso conserva tele di Nicola Ranieri da Guardiagrele.

Una pedalata nelle terre che furono dei Normanni, nel segno del comandante Roscio di Montechiaro, rimasto nel nome del borgo di Rosciano. Fra la Valle del Pescara e del Nora, fra echi di storia e prodotti del territorio, su tutti olio extra vergine d'oliva e vino, grazie alle gloriose cantine che qui si concentrano. L'area si scopre in Mtb, sui percorsi lungo il Nora, sempre più frequentati e con la vista che spazia fra Majella e Gran Sasso.

Un anello dunque che ha come punto di partenza e d'arrivo Villa Badessa. Dalla bella chiesa di rito greco-bizantino, dunque, si prosegue lungo via Val di Nora fino ad intercettare l'attacco del Single Track Nora, riconoscibile da uno slargo con parapetti rossi in metallo: da qui un bel percorso che alterna campagna e grandi installazioni di pannelli solari, accompagna verso la Provinciale. Si lambisce l'area della Riserva naturale del Fiume Nora, uno dei maggiori affluenti del Pescara. Si va dunque in direzione Rosciano, insediamento longobardo, poi



Ph. A. R.



Pixabay



normanno. Spicca la torre fortificata del sec. XI, detta “dei paladini”. Il castello ha ospitato i capitani di ventura più famosi del tempo. Il borgo fa parte delle Città del Vino d'Italia. Da vedere la chiesa dell'Assunzione della Beata Vergine Maria e la chiesa di San Nicola, con affreschi rinascimentali, scuola di Andrea De Litio. Da Rosciano - con il passaggio per Strada Tratturello, che nel nome richiama il Tratturo L'Aquila-Foggia che fiancheggiava la collina sulla quale sorge l'abitato - si va verso Nocciano. Qui spiccano il castello De Sterlich-Aliprandi con il Museo delle Arti - collezione permanente di artisti abruzzesi - e la chiesa francescana di S. Antonio di Padova, con la cisterna dell'antico chiostro. Nei pressi del borgo c'è una coltivazione di girasoli che in tempo di fioritura è meta di Instagrammer alla ricerca dello scatto migliore. Fuori dell'abitato c'è la chiesa medievale di San Lorenzo. La valle del Nora comprende anche i territori di Cepagatti, Catignano, Vicoli, Civitaquana, Cugnoli.

CASTELLO DE STERLICH-ALIPRANDI

Uno spazio che abbraccia il colle, insieme alle case-mura. Fra le varie ipotesi sulla nascita del castello, quella che ne fa risalire la costruzione all'anno Mille, con le prime parti inglobate poi nell'edificio successivo. La sua storia, in ogni caso, è legata alla famiglia dalla quale prende il nome, proprietaria della fortezza fino al XX secolo. La loro presenza a Nocciano risale al XV-XVI secolo. Ospita una permanente di artisti abruzzesi, fra i quali Franco Summa, Michele Cascella, Nino Caffè, Remo Brindisi.

Villa Badessa

Nel piccolo centro abitato c'è una bella chiesa di rito greco-bizantino, che custodisce la principale raccolta di icone dell'Europa Occidentale. Di fronte, ecco il busto dedicato a Giorgio Kastrioti (1405-1468) - detto Scanderbeg - l'eroe nazionale che guidò il popolo albanese contro i turchi ottomani. Qui, si mantiene il rito bizantino.

L'arrivo della comunità Arbereshe risale al 1743, mentre già dal secolo XV altre comunità erano stanziate in Calabria, Sicilia, Molise e Puglia. La fuga dalla regione dell'Epiro fu dovuta alla persecuzione religiosa turca. La comunità trovò accoglienza da parte del Regno di Napoli, con Carlo III di Borbone, prima in un tenimento del feudo di Penne, poi nella zona di Pianella.

Qui risiedevano i Taddei, verso i quali il Borbone fece valere il suo diritto reale sul fondo, così da concedere terreni alla comunità. La famiglia era nota con il soprannome di “Abbadessa”, da cui appunto “Villa Badessa”.

Le prime famiglie arrivate erano 23, 18 nel 1743 e 5 nel 1748. Dai documenti dell'epoca si sa che il primo battesimo avvenne il 18 novembre 1743.

17 Riserva Naturale Bosco di

Sentiero Bosco di Don Venanzio – Punta Aderci

Lunghezza del percorso

5,5 km

Dislivello

+ 3 metri – 35 metri

Difficoltà

Facile

Quota massima

35 metri s.l.m.

Fondo

Misto: 5% asfalto,
95% sterrato

Appunti

- Riserva Naturale Regionale
Bosco di Don Venanzio
Tel.: 324 594 7722

PUNTA ADERCI

Simboli della riserva, la prima istituita in Abruzzo nella fascia costiera, sono il Fraterno – che nidifica lungo le spiagge – e lo Sparto pungente, pianta tipica delle dune costiere.



Uno degli ultimi lembi di bosco planiziare sulla costa adriatica, costituito da una serie di terrazzi fluviali progressivamente decrescenti. È il magico Bosco di Don Venanzio, delicato ecosistema di quasi 80 ettari, nei quali si pedala o cammina per sentieri interni. Riferimento per la partenza è il punto ristoro in quel che era il Casino di caccia dei Marchesi d'Avalos, gli stessi del palazzo a Vasto e della pineta di Pescara. Da qui, per raggiungere la costa, ci sono due vie, entrambe indicate. Una è quella del sentiero CAI Mirella La Palombara, dedicato a una storica socia del CAI Vasto. Un sentiero che segue il corso del Sinello, a nord, per buoni 5,5 km quasi tutti sterrati, con punti nei quali si potrebbe dover portare la bici a mano. Così, dal Bosco, si raggiunge il Lido di Casalbordino, in corrispondenza di un villaggio turistico.

L'altra opzione, a sud del Sinello, fa parte del nuovissimo sentiero "Bosco di Don Venanzio-Punta Aderci" che collega appunto le due riserve. Dal Bosco alla costa si percorrono circa 11 km in tranquillità, per un buon 90% su sterrato in piena campagna, con un breve tratto su asfalto per la vecchia strada



Ph Goldmund 100 - Own work



Don Venanzio



interna e solo due raccordi su strada a scorrimento. Si segue la cartellonistica con misurazione dei km percorsi e info sul territorio. Peraltro questo percorso interseca quelli dell'area sud della Rete Ciclabile dei Trabocchi, in particolare il 9 - Valle del Sinello, dalla Stazione FS di Casalbordino a Monteodorisio. Un'ulteriore occasione per non perdere nulla di questo territorio. Con il sentiero CAI si esce dunque in corrispondenza di un villaggio turistico e con questo già dall'altra parte del ponte sul Sinello: da qui, andando a destra, c'è l'allungo verso Punta Aderci, dove il verde dei campi gareggia con il blu dell'orizzonte, con il promontorio vista trabocco. Si pedala nel percorso natura sempre sterrato, con la possibilità di scendere al mare verso spiagge solitarie, fino alla fine dove c'è la sbarra. Da qui, andando in direzione contrada Apricino, si passa per un gruppetto di case dove il cartello indica l'accesso consentito solo ad autorizzati e velocipedisti. Si apre così la magia del promontorio, tutto da percorrere fino al ritorno su asfalto.

Dal Bosco a Punta Aderci, seguendo questo tracciato, si percorrono circa 16 km. Dalla fine dello sterrato, dove c'è il casotto con noleggio bici – e una bella fontanella sulla destra – andando a sinistra su asfalto e poi subito a destra, si raggiunge un altro punto informazioni con la discesa a mare, che conviene fare con bici a mano, in direzione della spiaggia di Punta Penna. Per pedalare seguendo il sentiero che si fa strada fra le dune, fra sabbia e terra – in attesa che venga ripristinata la passerella in legno – fino al ritorno su asfalto, dopo il punto informazioni.

Sullo sfondo c'è il faro: attivato nel 1912, danneggiato dai tedeschi in fuga durante la seconda Guerra mondiale, oggi con i suoi 70 metri di altezza è secondo solo alla Lanterna di Genova. Con la vicina chiesa di Madonna di Punta Penna, ricostruita nel 1887 e tutto il panorama intorno, non rimane che dare un'occhiata alla tozza torre di avvistamento della seconda metà del XVI secolo, seguendo la strada. Non senza fermarsi a guardare l'orizzonte e a respirare il mare.

SULLE TRACCE DEL REGIO TRATTURO

Dalla piazzetta sul mare con la statua della Vergine a Casalbordino Lido, verso sud, di fronte al primo stabilimento balneare sulla sinistra, c'è un cippo con teste di ariete e l'incisione R.T. ad indicare l'antico Regio tratturo. Percorrendo lo stesso lungomare verso nord, a poco più di 1 Km. se ne trova un altro proprio fra la spiaggia e la vegetazione dunale. Di fronte c'è un risto-bar che custodisce un segreto: una porta dietro la quale ci cela una camera termale del I secolo a.C. venuta alla luce durante lavori di ristrutturazione. I gestori saranno felici di far dare un'occhiata.



Ph. A. Ricci

18 Rete Ciclabile de

Non solo mare. Un progetto per far scoprire e vivere il territorio in tutta la sua interezza, unendo idealmente le reti da pesca dei trabocchi ai vigneti, agli uliveti, alla campagna dell'interno. Sfruttando e mettendo a sistema percorsi già esistenti, studiandone di nuovi, aprendo connessioni e passaggi, fra il blu e il verde, sempre con le montagne, la Majella in particolare, che guida lo sguardo e la pedalata: su sterrato più battuto o su tratti più impegnativi, su asfalto, fra costa, aste fluviali – anche con piccoli guadi – dorsali. Con le stazioni ferroviarie sul territorio a fare punto di riferimento, per un sistema di intermodalità, come ispirazione per il quotidiano, nonché per occasioni di escursioni giornaliere o ciclovaggio. Con la bicicletta dunque, all'insegna di nuove vie:



PH Pierluigi Valerio



i Trabocchi



per chi sceglie l'Abruzzo come teatro di un viaggio in bici, per chi è di passaggio e cerca strade insolite, lontane da un semplice nastro d'asfalto, per coniugare divertimento ed emozioni del territorio di riferimento.

Ecco la Rete Ciclabile dei Trabocchi: progetto realizzato dal GAL Costa dei Trabocchi, con il gruppo di lavoro di Costa dei Trabocchi MOB composto da Camera di Commercio Chieti Pescara, Legambiente e Polo Inoltra, con partner ufficiale Metamer, finanziato con le risorse del Fondo europeo agricolo per lo sviluppo rurale. Per 263 chilometri in dodici percorsi, per unire appunto la Costa dei Trabocchi e l'entroterra. Un progetto supportato dalla realizzazione di un sito internet di riferimento (www.reteciclabiletrabocchi.it), con

Il Castello di Ortona



ITINERARIO CICLOTURISTICO

la possibilità di scaricare la mappa dell'intera rete nonché le tracce dei singoli percorsi, da seguire con facilità dai propri dispositivi, già anche con il solo telefonino.

La Rete Ciclabile dei Trabocchi si connette quindi con i percorsi costieri del progetto Bike to Coast, caratterizzati dal colore blu e descritti nelle pagine di questa guida dedicate alla Via Verde e al percorso lungo la Costa Nord. Rosso acceso è invece il colore distintivo dei percorsi che portano verso l'interno: ne troviamo nove, suddivisi in area nord, centro e sud, per pedalate che non vanno oltre la ventina di chilometri e che arrivano sino ad intersecare la Dorsale Nord-Sud Colline e Vigneti, con i tre percorsi più lunghi e anche più impegnativi (identificati dal colore verde).

L'itinerario da Francavilla al Mare a Lanciano, ad esempio, è il più lungo della Rete, con 50 chilometri di lunghezza e 990 m di dislivello in salita. Oltre ai tracciati, poi, ci sono le indicazioni sul territorio, dai cartelli con tanto di codice QR agli sticker rosa lungo il percorso: un lavoro fatto davvero bene, impossibile perdersi. E poi, le stazioni FS di riferimento, da quelle di Pescara volendo raggiungere un percorso in treno, fra quelli proposti, a quelle sul territorio: Francavilla al Mare, Tollo-Canosa Sannita, Ortona, San Vito-Lanciano, Lanciano, Fossacesia-Torino di Sangro, Casalbordino-Pollutri, Porto di Vasto, Vasto-San Salvo.

Sul sito ufficiale, inoltre, ci sono tutte le info per vivere il territorio con le sue molteplici occasioni, fra natura, arte, cultura, enogastronomia. Un'avventura per tutti, da vivere con una mountain-bike, una gravel, una bici da cicloturismo, che siano tradizionali o elettriche.



Ph. Pierino Di Nicola

Colline e Vigneti - la Dors

1a Da Francavilla al Mare a Lanciano / 1b Da Lanciano a Scerni / 1c Da

Se lungo la Via Verde della Costa dei Trabocchi si pedala con il mare di lato e di fatto in piano - tolto il promontorio di Punta Aderci, che comunque è a soli 26 m s.l.m., si può fare insomma - gli itinerari della Dorsale richiedono un buon allenamento. Percorsi in direzione mare-monti, vantano dislivelli che possono mettere in difficoltà: nulla di insuperabile comunque per un buon cicloturista o per chi sia abituato a stare in sella. Del resto sono giri fra colline e vigneti, quindi è già tutto dichiarato: e danno la possibilità - non da poco - di assaporare la morfologia del territorio e i passaggi sui crinali, regalando così viste interessanti, che vanno dalla montagna al mare. La stazione di Lanciano è un ottimo riferimento intermedio per punti di raccordo.

Lunghezza del percorso

50,5 km

Dislivello

+ 990 metri - 740 metri

Difficoltà

Difficile

Fondo

Misto:

66% asfalto

34% sterrato

1a - Da Francavilla al Mare a Lanciano

È il segmento più lungo dell'intera rete ciclabile, nonché quello con il maggior dislivello positivo. Il punto di partenza è la stazione Fs di Francavilla al Mare - porta di ingresso a nord della Costa dei Trabocchi - e si va in direzione Lanciano. Si parte dunque dai soli 3 m s.l.m. per raggiungere la città del Miracolo Eucaristico dopo 50 km quasi tutti su asfalto. Il percorso passa per posti interessanti, quali Miglianico, Canosa Sannita e Arielli, riconosciute come Città del Vino e Poggiorito. Ad Arielli c'è il santuario di Madonna delle Grazie: l'edificazione della cappella si fa risalire al XIV secolo e il santuario sorge lungo una vecchia via di transumanza.

CANOSA SANNITA

Un cartello che indica il borgo si trova già sulla Statale, all'inizio della Via dei Mulini. E proprio per le macine da mulino era celebre Canosa Sannita, antico centro di origine bizantina. Altre vicende del luogo sono le scorribande dei briganti; il più celebre dei quali fu

Nunziato Mecola. Intorno al paese si vedono ancora le grotte nascondiglio, dette *Chicurummelle*.



PH.A.R.

ale Nord - Sud

Scerni a Vasto / San Salvo

Ph. A. Ricci



1b - Da Lanciano a Scerni

Tratto intermedio della Dorsale, fra Lanciano e Scerni o viceversa a seconda della direzione. Peraltro presenta diverse possibilità di collegamento con la costa, con inoltre la stazione FS di Lanciano come riferimento per occasioni di intermodalità, oltre alla stazione FS di Fossacesia - Torino di Sangro con la quale è collegata tramite il percorso 7 del fiume Sangro. Si pedala per le campagne di Mozzagrogna e Paglieta e nel paese di Torino di Sangro. Il borgo di Paglieta è stato avamposto frentano prima e poi colonia romana, conserva inoltre il perimetro murario medievale. Il percorso predilige passaggi in campagna, su sterrati, con ottime occasioni di veduta sulle vallate intorno.

1c - Da Scerni alla Stazione FS di Vasto/San Salvo

Piccoli centri abitati che lasciano spazio all'ampia campagna che caratterizza il paesaggio, con discese interessanti. Il percorso individuato permette di pedalare lontano da vie a scorrimento veloce e include anche passaggi del fiume Treste, su vie secondarie e di servizio. Dalla collina, si torna verso il mare con la bella e comoda ciclabile dipinta di blu, che da San Salvo accompagna verso la costa e il sistema ciclabile di San Salvo Marina e Vasto. Basta attraversare la SS 16 e si è di nuovo in pista. Per avere idea dei percorsi della Dorsale, i più lunghi dell'intera Rete, c'è da considerare che la città di Lanciano e la Stazione FS Vasto-San Salvo, distano 72 km.

Lunghezza del percorso

37,9 km

Dislivello

+ 590 metri - 510 metri

Difficoltà

Difficile

Fondo

Misto:

44% asfalto

56% sterrato

Lunghezza del percorso

36,5 km

Dislivello

+ 290 metri - 610 metri

Difficoltà

Intermedia

Fondo

Misto:

75% asfalto

25% sterrato



Ph. A. Ricci

Ph. A. Ricci



Percorsi Area Nord

2 Valle del Foro / 3 Via dei Mulini / 4 Cammino di S. Tommaso

Dall'ambientazione urbana alla campagna. Con tre stazioni ferroviarie riferimento per la partenza, nonché come occasione di intermodalità, per intercettare l'intera offerta della Rete. Quindi, dai murales che raccontano il mare, alle spiagge di dune al di là della statale, in direzione monti lungo la Valle del Foro - dove è facile osservare l'airone cenerino - immersi in filari di vigneti e ulivi. Per andare incontro, inoltre, a storie di altri tempi che raccontano del rapporto dell'uomo con il territorio, osservando i resti degli antichi mulini lungo l'Arielli. Fra i tre giri, in particolare quello lungo il Foro è davvero adatto a tutti, ottimo anche per famiglie. Per la Via dei Mulini e per il Cammino di San Tommaso, ci sono strappetti sia su sterrato sia su asfalto che si fanno sentire.

Lunghezza del percorso

9,68 km

Dislivello

+ 40 metri - 20 metri

Difficoltà

Facile

Fondo

Misto:

53% asfalto

47% sterrato

2 - Valle del Foro (Dalla Staz. FS di Francavilla al Mare a Miglianico)

Il percorso, nel primo tratto, attraversa il territorio cittadino - con la comodità dei servizi offerti - fino a lasciare l'ambientazione urbana, fra la passerella in legno per pedalare direttamente in spiaggia e le piccole serre di pomodori vista mare. E così, a pochi colpi di pedale dall'Adriatica sud, ecco che si entra in un'ambientazione di campagna, seguendo appunto il Foro, fiume che nasce a Pretoro ai piedi della Maiella, che si scorge sempre fra i vigneti mentre si pedala. Sul lungofiume trova ospitalità - fra le altre specie - anche l'airone cenerino, di facile osservazione. Simbolo del legame del territorio con il vino è la Torre vinaria della cantina a Miglianico, attiva dal 1961.

LE CHIESETTE SUL FORO

Alla Madonna della Piane fu ritrovato un quadro della Vergine, prima custodito in un edificio religioso del '700, travolto da una piena. A contrada Piane San Pantaleone è attestato un luogo di culto già nel 1324; dopo scorribande turche la statua del santo fu nascosta in una fornace e poi salvata, oggi è in S. Michele Arcangelo, a Miglianico, che si scorge dalla valle.



PH A.R.



3 - Via dei Mulini (Dalla staz. FS di Tollo/Canosa Sannita ad Arielli)

Strategica, la stazione di Tollo-Canosa Sannita è riferimento di un percorso che, da urbano, va verso uno spazio fuori dal tempo. Sono vicini i centri abitati di Tollo, Crecchio, Arielli e Poggiofiorito, con la campagna rigogliosa intorno. Prima del giro sono interessanti i murales realizzati nel sottopassaggio nei pressi della stazione dal writer Andrea Ranieri, in arte Emeid. Uno celebra il fratino, piccolo trampoliere che nidifica nella vicina spiaggia di dune. Quindi, dopo un breve tratto di statale, un bivio porta verso la campagna, seguendo l'Arielli, da guardare in due tratti che si superano con facilità. Avvicinandosi a Crecchio, gli antichi mulini rivelano il perché del nome del tour.

Lunghezza del percorso

21,8 km

Dislivello

+ 410 metri – 110 metri

Difficoltà

Intermedia

Fondo

Misto:

46% asfalto

54% sterrato

4 - Cammino di S. Tommaso (Dalla Staz. FS di Ortona a Canosa Sannita)

Giro che celebra il Cst - Cammino di S. Tommaso, nello specifico una tratta della tappa numero 7, da Pretoro ad Ortona. Si pedala in compagnia della segnaletica della Rete e del Nautilus, simbolo del Cst – da fare a piedi o Mtb – da San Pietro alla Cattedrale di S. Tommaso. Dalla stazione dunque verso l'entroterra, senza dimenticare il passaggio per la Fontana del Vino in Contrada Caldari, per un sorso di Montepulciano d'Abruzzo, all'insegna dell'iscrizione all'interno della grande botte che contiene la fontana: "Bevi vino, che non sai donde sei venuto, sii lieto perché sai dove andrai". Casona Sannita, poi, è un centro di origine bizantina, noto per la produzione di macine da mulino.

Lunghezza del percorso

19,4 km

Dislivello

+ 410 metri – 170 metri

Difficoltà

Intermedia

Fondo

Misto:

62% asfalto

38% sterrato



I MULINI DI CRECCHIO

Presso Crecchio, salendo verso il borgo medievale in località Colli, si entra in un altro mondo, con tracce di mulini a palmenti, mole di pietra, ruota idraulica con pale sotterranee. Le prime testimonianze di questa attività risalgono al 1406. Alcuni pezzi sono oggetto di recupero. In paese, nel Castello ducale, c'è il Museo dell'Abruzzo bizantino ed altomedievale.

Percorsi Area Centro

5 Torrente Feltrino / 6 Crinale frentano / 7 Fiume Sangro

Tra costa e crinali, è il tratto centrale fra quelli della Rete che dal mare vanno verso l'interno. Sono tre itinerari, il più breve dei quali è fondamentale per il raccordo del sistema ciclabile. L'area ha due stazioni Fs di riferimento: quella di Fossacesia-Torino di Sangro, vicina al mare e l'altra di Lanciano, raccordo fra l'itinerario 5 e 6, nonché collegamento con il tratto 1b della Dorsale. Con la partenza dalla costa - il punto è identificabile con la segnaletica che presenta l'intera mappa delle Rete - si va in salita con l'itinerario del torrente Feltrino, che sale nel silenzio della campagna, e quello del Crinale frentano, più su asfalto, verso Rocca San Giovanni, uno dei Borghi più Belli d'Italia. Il percorso del fiume Sangro è quello più breve di tutta la Rete e, con la sua funzione di raccordo fra costa ed entroterra, ne rappresenta l'essenza.

Lunghezza del percorso

14,1 km

Dislivello

+ 310 metri – 80 metri

Difficoltà

Intermedia

Fondo

Misto:

29% asfalto

71% sterrato

5 - Torrente Feltrino (Dalla stazione FS di San Vito Chietino a Lanciano)

Il nucleo originario di San Vito, il "Paese delle ginestre" come lo chiama d'Annunzio, è sullo sperone roccioso. La balconata, che spunta dalla struttura medievale del borgo, è anche punto di osservazione di specie migratorie, di passaggio fra Africa e nord Europa. Attività a cura di un'associazione ornitologica regionale. Sotto, alla Marina, la vita brulica e c'è la stazione. Il giro porta verso Lanciano attraverso vie nuove: lungo il Feltrino e poi a salire, con la campagna intorno. Buona parte della pedalata è su sterrato e la vista punta sempre verso le montagne, lontano dalle strade asfaltate. L'arrivo a Lanciano è reso ancora più piacevole da una ciclabile urbana.

I BOCCONOTTI

La patria del bocconotto è Castel Frentano, meno di 5 Km dal centro di Lanciano. Bisogna scoprire questo dolce di pasta frolla, con crema compatta a base di cioccolato fondente, mandorle e cannella. In prossimità dell'antica Anxanum c'è proprio la "Casa" del bocconotto. La tradizione fa risalire questo dolce al XVIII secolo. La parola "buccunotte" entra nel dizionario abruzzese di Domenico Bielli nel 1930.

Cuzzupeetmilia - Own work



Bocconotti



Ph. A.R.



6 - Crinale frentano (Dalla Foce del Fiume Sangro a Lanciano)

Se si chiama crinale ci sarà un motivo. E poi si passa per Rocca San Giovanni, che nel nome richiama le “rocche” dell’Abruzzo interno. Qui si sale dalla Costa dei Trabocchi all’antica Anxanum, capitale dei frentani e poi importante zona per i romani. Il segnale di partenza è vista mare, all’altezza di uno dei ponti ferroviari oggi diventati punto di passaggio della ciclopedonale. Sono meno di 20 chilometri – in prevalenza strade secondarie e di campagna – con un dislivello di + 340 metri: niente di impossibile, ma alcuni strappi si fanno sentire. Il borgo di Rocca San Giovanni, uno dei più belli d’Italia, è ottimo per una sosta prima di raggiungere Lanciano.

7 - Fiume Sangro (Dalla Stazione FS di Torino di Sangro alla Via delle colline e dei vigneti)

Lo snodo ferroviario di Fossacesia-Torino di Sangro dà idea di quanto la linea adriatica sia stata arretrata rispetto alla costa dove l’ex tracciato è occupato ora dalla ciclopedonale. Considerabile come una bretella d’unione fra mare e collina, questo percorso offre l’occasione di pedalare per vie secondarie in una zona con vari insediamenti produttivi. In tutto solo 5 chilometri e 20 metri di dislivello positivo, che possono però essere strategici per la possibilità di intercettare il percorso 1b, uno dei tre della Dorsale, con la stazione come fondamentale punto di appoggio.

Lunghezza del percorso

17,1 km

Dislivello

+ 340 metri – 70 metri

Difficoltà

Intermedia

Fondo

Misto:

37% asfalto

63% lastricato

Lunghezza del percorso

5,09 km

Dislivello

+ 20 metri

Difficoltà

Facile

Fondo

Misto:

27% asfalto

73% lastricato



Fiume Sangro



Percorsi Area Sud

8 Torrente Acquachiara / 9 Valle del Sinello / 10 Torrente Lebbia

Dalla costa a un panorama superbo, lungo la vallata del Sinello, con il pensiero a Punta Aderci dove passare per scoprire il grandioso Bosco di Don Venanzio, uno degli ultimi lungo la costa adriatica, uno scrigno prezioso.

Da zero ai 276 m. s.l.m. di Scerni o ai 315 di Monteodorisio con l'importante castello, il tutto in meno di venti chilometri, per tutti i percorsi proposti qui. Con il profumo della Camomilla di mare, ricordi di tratturi, echi di Medioevo. E un cartello stradale all'ingresso di Scerni che parla chiaro: "Paese della ventricina, dell'olio e del vino".

Da qui la vista unisce le bellezze d'Abruzzo: la Maiella è vicina, più in là il Gran Sasso, lo sguardo corre fino alle Marche. Sotto, il mare.

Lunghezza del percorso

18 km

Dislivello

+ 420 metri – 150 metri

Difficoltà

Intermedia

Fondo

Misto:

58% asfalto

42% sterrato

8 - Torrente Acquachiara (Dalla stazione FS di San Vitanciano)

Fra statale e mare ci sono strade che non ci si aspetta. Si parte dalla piccola stazione di Casalbordino-Pollutri e dopo un tratto urbanizzato, fra rotatorie e ferrovia, ecco il torrente Acquachiara. La ruota risuona sullo sterrato ben battuto. Dal livello del mare si comincia a salire un po', fino a uno strappetto verso il ponte sulla A14, per tornare di nuovo nel silenzio della campagna. E dopo vie secondarie che sanno di borgo, ecco il Santuario Madonna dei Miracoli, citato da d'Annunzio nel "Trionfo della Morte". Quindi Pollutri: sul crinale tra gli alvei del Sinello e dell'Oseno, fra i resti del borgo fortificato. E così arriva la veduta da Scerni, con la campagna infinita.

CAMOMILLA DI MARE

L'Abruzzo è noto per parchi e aree protette, con il pensiero che corre alle montagne. Ma esempi di natura preziosa caratterizzano anche la costa. Un tocco di splendore è il tratto del lido di Casalbordino: nel mese di maggio si vedono qui le dune coperte dalla fioritura della Camomilla di mare. Interessante poi, al punto ristoro vicino alla spiaggia, una camera termale del I secolo a.C. integrata nella struttura.

Ph Eedbo - Own work





Ph.A.R.

9 - La Valle del Sinello (Dalla Staz. FS di Casalbordino a Monteodorisio)

Le spiagge dai ciottoli bianchi, il percorso verso Punta Aderci, un ponticello e il porticciolo. Mare alle spalle, si va verso la Valle del Sinello: prendono posto l'ambientazione fluviale e la campagna, senza dimenticare ciuffi di ginestre che spuntano qua e là. Il percorso lambisce un posto eccezionale come la Riserva Naturale Bosco di Don Venanzio, raggiungibile seguendo un sentiero indicato. L'accesso alla selva è nei pressi di una struttura che fu casino di caccia dei Marchesi d'Avalos, i signori di Vasto. Sebbene l'area sia a meno di 2 chilometri dal casello Vasto Nord dell'autostrada A14, regna con la sua importanza di bosco planiziale, uno degli ultimi sulla costa adriatica.

10 - Il Torrente Lebba (Dalla Stazione FS di Vasto a Monteodorisio)

L'itinerario parte nei pressi dello splendido contesto naturale di Punta Aderci e si fa spazio in un'area industriale, prima di conquistare il percorso La Maddalena - Fosso Lebba. Si pedala fra lembi di bosco e aree coltivate, lasciandosi alle spalle il mare con, fra le altre curiosità, il faro di Punta Penna. Alto 70 metri, è il secondo faro più alto d'Italia dopo la Lanterna di Genova ed è un punto di riferimento ben visibile durante le pedalate per la Via Verde della Costa dei Trabocchi. In partenza del tour, c'è anche la comoda stazione FS del Porto di Vasto.



Ph.A.R.

Lunghezza del percorso

16,8 km

Dislivello

+ 180 metri – 90 metri

Difficoltà

Intermedia

Fondo

Misto:

29% asfalto

71% sterrato

Lunghezza del percorso

19,5 km

Dislivello

+ 330 metri – 250 metri

Difficoltà

Intermedia

Fondo

Misto:

63% asfalto

37% sterrato

MONTEODORISIO

La Valle del Sinello è dominata dal Castello di Monteodorisio, uno dei più interessanti della regione. Nell'intero borgo - che prende il nome dell'allora Odorisio, Conte dei Marsi - si respirano storia e arte. Del castello si è conservato l'impianto quadrangolare con torri cilindriche a scarpa e si notano interessanti elementi decorativi, come il coronamento a mattoni a spina di pesce sulla torre settentrionale.



CAMERA DI COMMERCIO
INDUSTRIA ARTIGIANATO E AGRICOLTURA
CHIETI PESCARA

Camera di Commercio Chieti Pescara
promozione@chpe.camcom.it
www.chpe.camcom.it

