Dalle Marche al Molise a piedi

TRANSABRUZZI

di

Saverio Bombelli



“Cosa cerco in montagna? L’esperienza”.
Steve House

A mia moglie e mia figlia,
che mi tengono stretto, che mi lasciano andare.

Primavera/2008

MONTI DELLA LAGA A ZIG E ZAG

La difficoltà maggiore è stata trovare chi ci accompagnasse e chi ci riprendesse. Per riuscire a fare un trekking *a puntate* occorre infatti evitare di perdere giornate con la logistica dell'avvicinamento e del rientro, che invece in un trekking continuato di 7-10 giorni è accettabile, diluendosi sul periodo[1].
Sabato 31 maggio 2008, guida mio fratello, da Roma a Spelonga impieghiamo circa tre ore, comprese due soste: alla vecchia chiesa di Santa Maria di San Vittorino, ai bordi della Salaria, insaccata in un terreno da cui esce acqua sorgiva, ed alle acque sulfuree di Cotilia. Due soste che caratterizzavano i miei viaggi di famiglia da Teramo a Roma le volte che i miei genitori, giunti a L'Aquila con la vecchia statale 80 (negli anni '70 il traforo del Gran Sasso non era stato ancora ultimato) optavano per una direttrice più panoramica dell'A24. Mio fratello ci racconta di soffrire di apnea notturna e di una qualche forma di narcolessia. Ha fatto numerosi esami medici che, come spesso accade, si sono rivelati non definitivi: forse che no, forse che yes, per dirla con Stephen King. Mentre narra le sue vicende, da un cassetto prende un apparecchio in tutto e per tutto uguale agli apparecchi acustici Maico. Lo aggancia all'orecchio e dopo poco inscena un colpo di sonno: il collo si piega e la testa scende sul volante. L'apparecchio tosto si attiva: biip, biip, biip, ed il previdente guidatore si risveglia, evitando una prematura fine. Ad alcuni secondi di incredulità fa seguito la risata della combriccola: io, Michele e Veronica.



Superiamo Arquata del Tronto, deviamo per Spelonga, lasciamo la macchina sotto Monte Communitore. Mi chiedono in base a cosa abbia scelto questo itinerario tra i molti possibili. Rispondo che non è stato facile: ogni scelta comporta una rinuncia. Scrive Italo Calvino: "[...] il momento della scelta: ci è offerta la possibilità di dire tutto, in tutti i modi possibili; e dobbiamo arrivare a dire una cosa, in un modo particolare. Fino al momento precedente a quello in cui cominciamo a scrivere, abbiamo a nostra disposizione il mondo – quello che per ognuno di noi costituisce il mondo, una somma di informazioni, di esperienze, di valori – il mondo dato in blocco; e noi vogliamo estrarre da questo mondo un discorso, un racconto, un sentimento: o forse più esattamente vogliamo compiere un'operazione che ci permetta di situarci in questo mondo; raccontare *una* storia". Compiere un'operazione che ci permetta di situarci in queste montagne; percorrere *un* itinerario. Quello che i disegnatori del Sentiero Italia non sono riusciti a fare. Spelonga l'ho

[1] Queste pagine sono scaricabili liberamente da www.saveriobombelli.it e possono essere parzialmente riprodotte purché siano correttamente citati l'autore e la fonte.

scelta per due ragioni: perché sta nelle Marche, ed iniziare la Transabruzzi da un'altra regione secondo me dà l'idea della lunghezza della traversata, apre lo sguardo; perché costituisce un inizio già in quota e senza problemi di orientamento, così mio fratello può camminare con noi fino a pranzo e tornare indietro da solo senza rischi. Dicevamo che ogni scelta comporta una rinuncia: qui, tanto le selvagge ed intricate valli dei Monti della Laga quanto la sua rinomata linea di cresta. Noi cammineremo a mezza costa.
Le guide dicono che a fine primavera queste montagne danno il meglio di sé, in un tripudio di rivoli, ruscelli e cascate. Mentre per esempio la Majella ha una natura carsica (la pioggia viene inghiottita in alto e restituita in basso) qui camminiamo su terreno marnoso, arenaria ed argilla, un velluto impermeabile che lascia tutta l'acqua in superficie. Non dovremmo avere problemi di sete.



Impronte. Nitide, nel fango secco. Precise nei contorni. Scatto delle foto, a testimonianza: della natura, che malgrado tutto esiste, e della mia ignoranza, perché non so riconoscerle. Dovrò andare su internet: lupo e cinghiale. Le seconde l'avevamo immaginate, avendo incontrato diversi branchi di cinghiali, un vero spettacolo. L'itinerario a mezza costa che percorriamo è faticoso, in quanto ci obbliga a numerosi sali e scendi di "incisi fossi", come ama descriverli la guida, ed anche di parecchi nevai. I bastoni da trekking si rivelano fondamentali. La notte non vediamo una luce, sensazione di isolamento, di *wilderness*, molto intensa. Michele rinverdisce la sua fama di signore del fuoco, manca solo l'armonica a bocca e saremmo da poster Marlboro.

L'indomani, fatichiamo. Vuoi per il nostro ritmo moderato, vuoi per il numero di guadi e nevai, camminiamo dall'alba al tramonto. Faccio un numero micidiale: in un tratto scosceso scivolo sull'erba bagnata, mi faccio di culo due metri e finisco su un nevaio, dove quasi decollo. Riesco ad arrestarmi usando un bastone da trekking a mo' di piccozza: dai e dai alla fine si pianta e mi ancoro. Fiuuu.



(Lupo)





(Cinghiale)

Alla selletta quota 1805 Veronica annuncia: c'è campo. Pochino, per la verità, ma riesce a chiamare e parlare con i figli. Io, sobriamente, invio un sms. Mangiamo uno snack e ripartiamo, ma dopo appena mezz'ora un balcone sulla cascata della Morricana ci invita al pranzo panoramico. Siamo lucertole, ci crogioliamo al sole mangiando speck.
Un'ora dopo, un ruscello più largo dei precedenti impone un guado "alla scozzese": scarponi in mano e piedi nudi nell'acqua, brrr. Dopo che ho dato l'esempio, Michele mi segue. Avendo i pantaloni lunghi, se li è sfilati, sfoggiando un paio di improbabili boxer rosa acquistati al mercatino di viale Kant. Ora tocca a Veronica, posa il primo piede nell'acqua fredda: "Aaah!". Fa un salto all'indietro, risale il corso, ritenta: "Aaah!". Prende avvio una scena esilarante: come in un videogioco, Veronica viene respinta dal gelo in ogni punto del ruscello, anche perché... tre metri a monte o cinque a valle, l'acqua sempre la stessa temperatura tiene. Ma lei, tenace, insiste nella ricerca di un tratto caldo. Alla fine, in un punto qualsiasi, guada.





Dalla Morricana si sale di brutto. Quando sbuchiamo in cima, siamo ripagati da un dono inaspettato: d'improvviso, il Corno Piccolo. Wow! A passo spedito mi stacco nell'ultimo tratto, facendo trovare ai miei compagni di cammino tenda montata e tè fumante. Siamo accampati ai cosiddetti Jacci di Verre, splendido panettone con alcune casette di cemento a fare da stupidi canditi senza senso.
L'indomani, tappa di tutto relax, sempre lungo la "costa" orientale della Laga. Dopo due giorni di assoluto isolamento, incontriamo delle persone. Il cielo si fa scuro e minaccioso, e quando alle 15 ci sediamo nell'unico bar di Cesacastina ed inizia a piovere, ci godiamo al riparo la furia degli elementi. Un'ora dopo giungono mia madre e Silvio, che ci fanno i complimenti e, soprattutto, ci riportano a casa. Un aiuto prezioso.

Autunno/2008

C'È UN TEMPO PER OGNI COSA

La prevista seconda tappa, il Gran Sasso d'estate, è saltata, ed ora non ho cinque giorni a disposizione per recuperarla; passo direttamente alla terza, poi si vedrà. Paolo mi accompagnerà sulla Majella. Il programma è impegnativo: giovedì 2 ottobre partenza nel primo pomeriggio in automobile da Roma. Sarà lasciata alla stazione FS di Palena, in località Quarto di Santa Chiara, da cui in treno ci dirigeremo a Sulmona e quindi a Scafa. Autobus oppure taxi (30 euro) fino a Caramanico Terme, notte e cena in albergo. Venerdì tutta la Valle dell'Orfento fino al rifugio Bruno Pomilio, circa 1400 m in salita. Sabato traversata spettacolare di cresta fino a Monte Amaro (2793 m slm) e notte in cima nel bivacco Pelino, circa 900 m in salita. Domenica discesa a Guado di Coccia, risalita a Monte Porrara, discesa alla stazione FS di Palena, circa 500 m in salita e 2100 m in discesa. Saremo senza tenda ed annessi e con pochissimo cibo al seguito, sfruttando al meglio le notti a Caramanico ed al Bruno Pomilio. Per questo, una settimana prima della partenza, vale a dire giovedì 25 settembre, decido di chiamare il rifugio. Digito il nome su Google, e m'imbatto sul sito del CAI di Chieti, che mi accoglie così:



Yuppiee, completamente ristrutturato! Chiamo il numero indicato: 0871/83408. Numero inesistente, ach… ritorno su Google, navigo in lungo e largo, ma trovo sempre lo stesso numero. Finché, sul sito del CAI di Sulmona, apprendo casualmente che proprio da oggi 25 settembre il bivacco Pelino sarà chiuso per lavori. Arg! Diviene urgente una chiacchierata con quelli del Pomilio, magari sapranno darmi info e dritte. Mi incattivisco con Google, inserisco anche "tel" come parola chiave, ed infine trovo un numero di cellulare. Risponde una ragazza affabile e gentile che m'informa che il rifugio è chiuso da mesi, e pazienza quello che dice il sito internet. Ed ora? (Metto tra parentesi, perché sembra una barzelletta, che anche l'albergo Mammarosa, alcuni km a valle, risulta chiuso in questo periodo: si stanno preparando per la stagione invernale). Mentalmente faccio il conto dei kg in più che tenda, fornelletto, pentolino, cibo eccetera rappresentano. Ufff, sospirone. Il problema comunque ora è un altro: la Majella è carsica, in quota non c'è acqua, se il Pomilio è chiuso come faccio? Telefono a Giampiero Di Federico, abruzzese, guida alpina e maestro di alpinismo, grande conoscitore della Majella. Mi conferma

l’esistenza della fontanella indicata nella sua guida poco oltre il Blockhaus. Aggiunge che a suo avviso non avremo problemi d’acqua “perché sopra i duemila c’è neve”. AAARG, nient’altro? Scrivo sia al CAI di Chieti che a quello di Sulmona, quindi stacco la spina, tanto per il momento c’è poco da fare, tra una settimana si vedrà: facile che si alzino le temperature e si sciolga la neve. Proprio. Mercoledì 1 ottobre, dalla sezione meteo del sito del Corriere della Sera:

> Mentre l'evoluzione ciclonica nord africana andrà placandosi, sull'Europa settentrionale ed in Oceano assisteremo ad un cambio circolatorio brusco. L'Alta Pressione delle Azzorre punterà dritta, ergendosi lungo i meridiani, verso la Groenlandia, ove si è formato un anticiclone termico. Un blocco zonale - ossia l'interruzione del flusso umido atlantico da ovest verso est - che catapulterà aria Artica verso il Mediterraneo. Il motore azionante è rappresentato da una maestosa area ciclonica che da circa 48 ore si è impossessata della penisola scandinava. Depressione che scatenerà un'ampia quanto profonda ansa perturbata che, attraversando il centro Europa, penetrerà nel Mediterraneo aggirando l'arco alpino. L'impatto sarà tosto, il calo termico sensibile. Si verranno a creare le condizioni ideali per la manifestazione di eventi temporaleschi intensi. La neve cadrà su Alpi ma anche in Appennino. Insomma, una vera e propria sciabolata artica.

Sciabolata artica?!? Sarà senz’altro un’espressione enfatica, ma intanto sul portale 3BMeteo confermano e rilanciano: per sabato possibili nevicate su Gran Sasso e Majella fino a 1900 m slm. Dolorosamente prendo atto che la somma delle parti dà un tutto non conforme alle nostre capacità: dislivello + distanze + temperature + neve + tenda = potremmo al 98%. Ma come dice Mark Twight: esistono un posso ed un non posso, starci dentro al 98% vuol dire finire schiantati al suolo. Così chiamo Paolo, che conviene, ed aggiunge: oltre che alle nostre capacità non sarebbe conforme alle nostre aspettative, vale a dire camminare in armonia con l’ambiente e godendo dei panorami. Ci diamo appuntamento al prossimo anno.

6 aprile 2009

IL TERREMOTO IN ABRUZZO

A distanza è un rumore cupo. Mia moglie mi sveglia: “Il terremoto”. Sento il letto muoversi. Accendo la luce e vedo il lampadario oscillare. Nostra figlia è in campagna dalla nonna, così resto a letto in attesa che finisca.



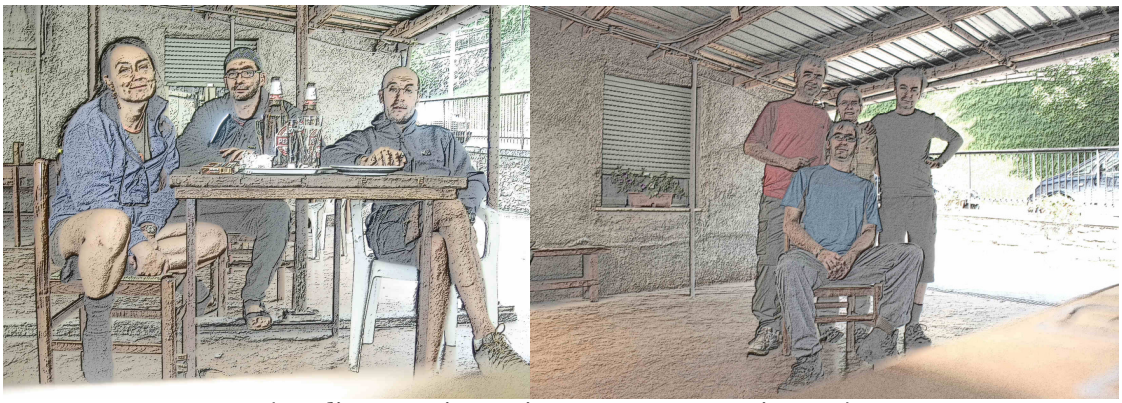
La memoria va a quasi trent’anni fa, al terremoto in Irpinia: all’epoca vivevo a Teramo, si sentì molto forte, passammo diverse ore per strada avvolti nelle coperte. Oggi abito a Roma, e l’epicentro è L’Aquila, magnitudo Richter 5,8. Case in pietra, pievi medioevali, interi borghi vengono completamente giù. Purtroppo vengono giù anche costruzioni nuove, prive dei requisiti base, antisismici e non, come la Casa dello Studente. Criminale che l’ospedale del capoluogo di regione non possa essere un punto di riferimento perché interi edifici risultano inagibili. Tempestiva ed efficace la macchina dei soccorsi, di cui fin da subito fanno parte molti amici scout. La TV mostra la disperazione di chi ha perso la casa, lo strazio di chi veglia il corpo dei propri cari. Si stimano decine di migliaia di sfollati e circa 300 morti. L’ultimo forte terremoto abruzzese era stato nel 1915, con epicentro Avezzano: di magnitudo Richter 6,8 fece 30.000 morti – sì, trentamila.



24 maggio 2009

MONTI DELLA LAGA UN ANNO DOPO

Parcheggiamo una delle due automobili vicino alla diga del Fucino, tra il km 13 ed il km 14 della strada per Campotosto, e saliamo tutti sull'altra, alla volta di Cesacastina. Al "solito bar" facciamo colazione e nel mentre illustro ad Alfredo, Ilaria e Pietro l'itinerario della giornata. Un anno dopo, si ricomincia!



(Bar di Cesacastina, 2 giugno 2008, 24 maggio 2009)

Dal bar andiamo alla chiesa del paese, attorno alla quale ci sono le tende blu della protezione civile, per il terremoto. Proseguiamo, attraversiamo il paese, e ci incamminiamo alla volta delle Cento Fonti, meta tra le più gettonate della Laga. Infatti dopo un po' incrociamo gruppi di escursionisti, che ben presto lasciamo, e non per il nostro passo spedito; infatti noi, alle Cento Fonti, non andiamo. Niente lastroni d'arenaria, niente scivolo d'acqua spumeggiante: dritti verso la cresta! Il percorso per il bosco è piacevole, e per pranzo siamo alla freschissima sorgente Pane e Cacio (piccola vaschetta di pietre nel prato) che in breve diviene per noi Cacio e Pepe, gustosissima pasta romana fatta con i tonnarelli freschi che ogni tanto fa incontrare a pranzo me ed Ilaria. Dalla sorgente in pochi passi si è a Sella di Laga e da qui per la linea di cresta si sale a Monte di Mezzo (passaggio di II grado). Splendida la vista sul Lago di Campotosto, ed ancora più splendida la vista sul Gran Sasso, ancora carico di neve.



Da qui si scende per il lungo e scoperto dosso ad est del Peschio Menicone. In basso si vede già la radura del Coppo: due lenti d'occhiale di prato in mezzo al bosco. Puntiamo alla lente di dx, perché già da lontano si nota la presenza di un cartello di legno. Ivi giunti tralasciamo tanto le indicazioni del Sentiero Italia per il paese di Campotosto quanto quelle per il paese di Alvi, seguendo invece il sentiero che punta alla diga sul Fucino. In prossimità della diga saggiamente lasciamo perdere la traccia che scende, e prendiamo a destra, sbucando ben presto sulla strada asfaltata. Dieci minuti in direzione di Campotosto e siamo all'automobile. Sono le 19 circa, considerato che ci siamo messi in marcia intorno alle 10 possiamo ben dire che anche oggi abbiamo guadagnato la giornata! Scendiamo lenti per ripide pendenze fino ad Ortolano, e da lì andiamo alla diga della Provvidenza, da cui, tra un mese o tra un anno chissà, riprenderà il cammino. Foto di rito e via a Cesacastina, per una birra di festeggiamento. Ci dividiamo nelle due automobili e partiamo per la capitale.



28 maggio 2009
SANDALI

Entro alla Feltrinelli di largo Argentina, girovago tra pile di libri e scaffali, ed alla fine compro l'ultimo libro di Mario Calabresi, *La fortuna non esiste*. Il sottotitolo recita: Storie di uomini e donne che sono caduti ed hanno avuto il coraggio di rialzarsi. Lo compro perché ho appena letto un libro sulla resilienza, di Pietro Trabucchi, e perché *Spingendo la notte più in là*, sempre di Calabresi, mi è piaciuto davvero tanto. Uscito dalla libreria tiro fuori i miei sandali Birkenstock, li calzo, ripongo le scarpe da ufficio nello zainetto, ed inizio a camminare. Dopo pochi metri, a piazza del Gesù, mi viene la curiosità di andare davanti al palazzo che per decenni fu la sede del più potente partito italiano, la Democrazia Cristiana. Sul citofono c'è la targhetta del sen. Mauro Cutrufo, ex DC, ex Popolari, ex Ulivo, ex CDU, ex Biancofiore, ex UDC, fondatore assieme a Gianfranco Rotondi della Democrazia Cristiana per le Autonomie, attualmente vicesindaco di Roma e senatore del PDL. Sul citofono c'è anche la targhetta del Partito Democratico Cristiano, nato nel 2000 per iniziativa di Flaminio Piccoli. Entro nell'androne e trovo una targa a De Gasperi, uno dei pochi Politici italiani con la maiuscola che hanno guidato il nostro Paese, capace tra le

altre cose, lui cattolico convinto e segretario della DC, di rifiutare l'insistente richiesta di Papa Pio XII nel 1952 di accogliere formazioni di destra nell'alleanza elettorale per le elezioni amministrative di Roma. Il Vaticano aveva paura di una vittoria della sinistra, e voleva che la DC allargasse la coalizione. De Gasperi scelse la coerenza con i principi antifascisti suoi e della Costituzione, e si oppose. Ed ebbe ragione due volte: per il principio e perché vinse le elezioni. Ugualmente Pio XII volle punirlo, negandogli mesi dopo udienza in occasione del trentennale delle sue nozze, sic… Via del Corso è affollatissima, e nel primo tratto piena di macchine. Nella folla, diversi spagnoli con la maglia del Barcellona, fresco campione d'Europa. Giunto a piazza del Popolo compio il giro dell'obelisco riandando a qualche anno fa, quando corsi la maratona di Roma, nell'impietoso tempo di 5h 12' ma anche raccogliendo oltre mille euro per Amici di Huaycan – Onlus. In via del Babuino una targa mi rivela due cose. La prima: la via, nel 2002, si è gemellata a New York con Madison Avenue. Quale significato ha un gemellaggio tra strade di città? La seconda: Babuino, con una "b" sola. Il vizio di noi romani di raddoppiare alcune consonanti… Se non è intitolata ad un genere di primati della famiglia Cercopithecidae, allora a chi? Sarà forse il cognome di una nobile famiglia romana? Macchè, il nome deriva da una statua così brutta e deforme, insomma "scimmiesca", da essere stata ribattezzata secoli fa "er babuino" per l'appunto. Ma allora perché, e proprio a Roma, con una sola "b"? Come potrò dopo questa scoperta continuare a dire "sabbato" e "Robberto"? Da Piazza di Spagna vado a Fontana di Trevi e da lì a piazza Venezia, ingombra di mezzi delle forze di sicurezza, dato il vertice dei Ministri degli Interni e della Giustizia dei paesi del G8 – ma troverà mai pace questa città? All'inizio di via dei Cerchi mi ricordo di quando, sempre durante la mia maratona del 2005, quella breve e quasi impercettibile pendenza mi sembrò l'Everest, e mi piantai, costretto a percorrere gli ultimi km a piedi. Costeggio tutto il Palatino, giro attorno al Colosseo, e di fronte l'entrata della metropolitana, tradizionale arrivo della maratona di Roma, alzo le braccia al cielo, tagliando l'immaginario striscione. Sul tracciato di quest'anno largo Argentina era il km 35: ho quindi percorso a piedi la stessa distanza, 7 km, che c'è tra la diga del Fucino e quella della Provvidenza, pagando il debito contratto domenica. Faccio una grande bevuta ad una fontanella – uno dei famosi "nasoni" romani – e mi siedo un poco, pensando alla prossima tappa della Transabruzzi *by fair means*.

1 agosto 2009

IL SENTIERO DEL CENTENARIO

La sveglia squilla alle 5. In pochi minuti liberiamo le stanze e scendiamo a fare colazione: il gestore del ristorante/alberghetto di Fonte Vetica ci ha lasciato tutto predisposto. Faccio la cura dell'acqua: un bicchiere dopo l'altro cerco di creare delle riserve per la giornata – non basteranno. Lasciamo nel parcheggio una delle due automobili e con l'altra ci dirigiamo alla volta dell'albergo di Campo Imperatore. Dopo avere posteggiato, alle 6.30 siamo in cammino sulla sterrata che sale a Vado di Corno, dove arriviamo in breve. Ammiriamo l'Adriatico reso dal sole uno specchio color cerasuolo. Il cielo è terso, il sentiero di cresta evidentissimo, la classica giornata in cui puoi fare a meno di consultare la guida ed aprire la cartina. Alle spalle, lo straordinario paretone del Corno Grande sorveglia placido il nostro incedere. Poco prima delle Torri di Casanova inizia il tratto attrezzato. Armeggio con delle fettucce per comporre una sorta di imbrago; aprendo le quattro sacche con i rispettivi set da ferrata ci siamo infatti accorti che una era sprovvista di imbrago. Ci è stata prestata ed abbiamo dato per scontato che ci fosse tutto.





In montagna come in amore: mai dare nulla per scontato. Il tratto attrezzato è veramente suggestivo, infilandosi tra i pinnacoli del Casanova. È un ambiente selvaggio. Arrivati a Monte Infornace, sfilo via le fettucce, ripongo le longe, e produco un ultimo sforzo ascensionistico per giungere in vetta a Monte Prena. Sono le 14, e pertanto abbiamo alla spalle già 7h ½ di cammino e quasi 1000 m di dislivello in salita.





Ci rifocilliamo ed alle 14,30 riprendiamo il cammino seguendo gli evidentissimi segnali. Michele getta là un punto interrogativo: “Come mai prima erano tondi ed ora rettangolari?”. Un quesito geometrico che non riscuote attenzione, almeno fino a quando non appare evidente anche ai muli che siamo diventati che così proseguendo giungeremmo nella piana di Campo Imperatore e non a Vado di Ferruccio, evidentissimo alla nostra sinistra. Dopo avere tentato un’ardua “direttissima” alla volta del vado, con la coda tra le gambe e qualche madonna sulle labbra risaliamo di nuovo in cima al Prena, da cui alle 15,30 una evidente teoria di segnali tondi ci fa scendere sul versante opposto, quello teramano, verso uno spettacolare largo spiazzo verde (posto tenda). La discesa è infida, su brecciolino. Dallo spiazzo si prosegue agevolmente alla volta di Vado Ferruccio, da cui inizia la mia personale via crucis lungo la cresta del Camicia. Mi fanno male le gambe, il ginocchio sinistro ha un chiodo, i polmoni sono letteralmente scoppiati; in breve, soffro. Non funziona nulla, eccetto la testa; grazie a lei, tiro avanti, lentamente ma inesorabilmente. Funziona così bene che, alla comparsa di diversi branchi di camosci, il corpo sfatto viene pervaso di gioia e gratitudine. Mi fermo e li ammiro. E siccome sono molto stanco, li ammiro molto a lungo ☺


(L'interminabile salita finale a Monte Camicia)

Alle 18 mi schianto sulla cima del Camicia. Andrea mi passa una pastiglia di Enervit, santa pace che effetto miracoloso: risorgo! Sarà anche che d'ora in avanti non devo salire più un metro, fatto sta che riparto in condizioni molto migliori. Assistiamo ammirati ad uno straordinario spettacolo umano: dall'affilata cresta sovrastante l'orrido paretone nord del Camicia, sbucano due alpinisti. Forza e onore! Quando, buon ultimo, alle 19.45 giungo a Fonte Vetica, ho la lingua cartonata e la bocca felpata, ma un sapiente ed abbondante mix di Polase, acqua e Coca-Cola mi restituisce la favella. La doppia teglia di fettuccine al pomodoro che ci viene ammannita completa l'opera. La montagna, una volta ancora, è stata generosa: di emozioni, e di insegnamenti; camminare senza consultare guida e carta… Per il rientro a Roma chiedo a Maurizio la cortesia di guidare al posto mio. La tensione è una pallina da flipper che rimbalza tra i neuroni: sotto le palpebre ho una spuma luminosa, nella testa immagini della giornata si accendono e si spengono. Così facendo, la mente si scarica.

Estate/2009
SUD

Ho dormito male. Il caldo, un allarme notturno, tutte scuse. Paura. Semplicemente paura di camminare due giorni da solo, paura di dormire nel bel mezzo di *nowhere* da solo. Mi calmo in tre fasi. La prima: A24 Roma-l'Aquila. Non una semplice autostrada, ma il cordone ombelicale con l'Abruzzo, terra natale. Ho vissuto a Teramo i sei anni più spensierati della mia infanzia, ed ho vissuto tra la Majella e l'Adriatico per un anno dopo la laurea: l'Abruzzo è il profilo familiare che mi scalda il cuore e mi fa bene. E poi ha appena 124 abitanti per km quadrato: il Lazio 327, la Lombardia 408. Non aride cifre, ma la misura della *wilderness* a due passi da casa. La seconda: il ristorante/alberghetto di Fonte

Vetica. Quindici giorni fa, un rifugio nel nulla. Oggi, l'ultimo dei texani a Fort Alamo: un assedio di camper, auto, tende. Metà Abruzzo è qui per il Ferragosto. La solitaria che mi attende appare allora non più come una temuta prova ma come una gradita liberazione. La terza: il cammino. Al primo passo – ore 8.30 – mi sento bene, al secondo sono sereno, al terzo entro in armonia con me stesso e così resterò fino alla fine. Ho provato a reclutare compagni di cammino sperando di non trovarne: il resoconto di Paolo della Translagorai in solitaria mi era rimasto dentro, volevo provare anch'io. In breve attraverso tutta la piana, salgo un poco e sono al rifugio Ricotta, da dove prendo la sterrata che percorre a mezza costa il lato dx della dorsale Monte Meta-Monte Cappucciata. Capisco con decenni di ritardo una verità elementare: non sono né forte mulo né agile camoscio, bensì lento e robusto cavallo di montagna, ed oggi è la mia tappa perfetta: dislivelli contenuti, spazi aperti, distanze lunghe. La sterrata è una delizia, cammino a ritmo sostenuto, in breve scavalco a sx la dorsale e mi affaccio sul Voltino. Dal pianoro l'eco di decine di abruzzesi che festeggiano gai questa festività italiana che deve il suo nome ad un imperatore romano, Augusto. Punto all'azimut 120 gradi (e cioè sud-est) ed incrocio una sterrata. Me ne fotto e proseguo l'azimut: perdo un fontanile, vinco del micidiale calcare sotto i piedi. Alla fine, sono sulla vetta di Monte Cappucciata. Mi regalo un'ora di pausa, ed un lauto pranzo. Già, l'alimentazione… due settimane fa, un disastro. Durante il Centenario: insalatissima tonno e fagioli, molte barrette energetiche, mezzo chilo di noci e nocciole, appena 2 lt d'acqua. In questo week-end: abbondante pane, lonzino magro, grana padano, mele, poche barrette, integratori salinici, una tavoletta di cioccolata per la colazione, 4 lt d'acqua più volte ricaricati. La sera prima del Centenario: primo, secondo, contorno, vino rosso, dolce, grappa, sigaro. La sera prima di questo week-end: un etto di rigatoni al pomodoro, macedonia, acqua. La differenza si sente! Riparto alle 14.30 ed in breve sono di fianco alla cosiddetta strada asfaltata della Cannatina. Assisto ad un prodigio: decine di auto per il Ferragosto, ognuna delle quali sta al centro di un'invisibile barriera magica di pochi metri di diametro, invalicabile. All'interno della barriera: barbecue, arrosticini, schiamazzi, plaid, pance all'aria, rutti. Al di là: nulla. Anzi: io e basta. Me la godo, ah! se me la godo, e tiro dritto, proseguendo l'itinerario di cresta che ho disegnato a tavolino, verso Monte Scarafana e Forca di Penne. Incontro un fontanile, carico 2 lt d'acqua, supero una stalla deserta con tettoia moderna, ed alle 16.30 mi trovo contro la mia volontà nel bel mezzo di un colatoio detritico. Sarei dovuto andare molto più a destra, credevo di averlo fatto, evidentemente non abbastanza. Del resto: cammino nel quadrante sud del Parco Nazionale del Gran Sasso, ed il sud è sempre sud, cioè sfigato, bistrattato; sono fuori dalla cartina 1:25000, fuori da qualsiasi itinerario descritto. Prendo però coscienza della potenza della solitaria: decidere senza essere condizionati e senza timore di condizionare. Scendo con esattezza, scarico pietre, in alcuni tratti arrampico in discesa, ed alla fine l'unico rischio reale che ho corso è stato a due metri dalla strada un cazzo di filo spinato nascosto nell'erba che per poco non mi trancia il polpaccio. Alle 17.15 sono a Forca di Penne, dieci case, un agriturismo, diversi fuochi accesi – la fine dell'arrosto del pranzo o l'inizio di quello della cena? Carico altri 2lt d'acqua e nel mentre mi faccio dare alcuni preziosi consigli da un montanaro locale. Poi riprendo il cammino, alla volta di Monte Picca. Attraverso la zona di rimboschimento, penetro a sx del corno boscoso, mi ritrovo in una splendida zona di pascolo: io, e milioni tra mosche, tafani ed altri insetti cattivi. Supero di fretta una casetta di cemento in stato di abbandono e sbuco sulla cresta scoperta ed erbosa che seguo per circa mezz'ora, allorquando in una zona riparata dal vento trovo a ridosso di un grande masso il luogo ideale per il giaciglio notturno. Consumo una frugale cena e poi da dentro il sacco a pelo chiamo mia moglie.

– Ciao Ale!

– Ciao Sax, come va?

– Bene, sono già nel sacco a pelo.

– Nel sacco a pelo? Ma in che agriturismo dormi?

– Veramente sono in montagna.
– Senza tenda?
– Sì.
– Non me l'avevi detto.
– Ah…
– E non hai paura dei lupi, degli orsi?
– Magari a vederli.

Non si tratta di sbruffoneria, ma veramente di animali nelle mie escursioni ne ho visti pochi, pericolosi poi, e difatti l'unica visita notturna è di alcune mucche con svariati decibel di campanacci al collo, speriamo non rilascino "margherite" nelle vicinanze! Mi sveglio dopo undici ore di sonno ininterrotto; evidentemente avevo bisogno di riposare. Scatto con il telefonino l'unica foto dell'avventura, al comodo giaciglio, ed alle 8.30 sono in cammino.



Giunto alla sella erbosa antistante la salita finale alla cima, piego a dx, in direzione sud. Entro ed esco dal bosco, fino ad entrarci definitivamente. L'azimut non è semplice, il terreno è scosceso e delle volte anche sbarrato da salti di rocce, ma nel complesso non incontro veri e propri problemi. D'improvviso sbuco a Fonte di Monte Alto, e da lì fino a Bussi è facile, ancorché lunga. Alle 13 mi lascio alle spalle Bussi e l'asfalto, prendendo una sterrata fino a Popoli. La sterrata sbuca sulla statale sopra Popoli, dove scopro la ragione del frastuono che era andato via via montando: è in atto la *47^ cronoscalata Svolte di Popoli*. Macchine da rally sfrecciano ogni due minuti, sgasando e rombando. Numerosi spettatori assistono pieni di interesse. Transenne ovunque: che fare?

Mi rivolgo a dei carabinieri, che senza perdersi in preamboli mi dicono devo attendere la fine della corsa, prevista tra quaranta minuti circa. Rassegnato e basito, cerco un posto riparato: una sbandata di uno qualsiasi dei concorrenti, e qui tiriamo le cuoia in dieci. Quando finalmente passa la macchina di fine corsa, mi rimetto in marcia, ed alle 15 spaccate sono alla stazione FS di Popoli, dove trovo ad aspettarmi Luigi, compagno di corda ed oggi generoso amico guidatore. Mi riporta a Fonte Vetica. Il tragitto in auto è due volte bello: perché rivedo tutta l'impresa a ritroso, e perché Luigi è reduce da una tre giorni alpinistica sulle Torri di Vajolet, ed è pieno di entusiasmo e racconti. A Fonte Vetica spaghetti alla chitarra ed un paio di birre sigillano degnamente la due giorni. Dopo, è solo un placido e sereno rientro.

3 settembre 2009

CAMMINARE LEGGERI, VELOCI, EFFICACI

Un anno dopo, riprovo a bussare alle porte della Majella. Mi preparo per tempo, inviando un lungo email di invito a potenziali compagni di cammino:

> Il 29 agosto del 1294 un eremita da anni dedito alla preghiera, il molisano Pietro Angeleri, fu incoronato Papa a L'Aquila con il nome di Celestino V. Figura ascetica, mistica e religiosissima, aveva trascorso la maggior parte della sua vita in grotte ed eremi sul Monte Morrone e sulla Majella; la sua elezione a Papa, all'avanzata età di ottant'anni, fu quindi del tutto inaspettata. Uno dei primi atti ufficiali fu l'emissione della cosiddetta Bolla del Perdono, bolla che elargisce l'indulgenza plenaria a tutti coloro che confessati e pentiti dei propri peccati si rechino nella basilica di Santa Maria di Collemaggio della città dell'Aquila dai vespri del 28 agosto al tramonto del 29. Fino ad allora, l'indulgenza plenaria era stata concessa solo a favore dei crociati in partenza per la Terra Santa e ai pellegrini che si recavano alla Porziuncola di Assisi. Appannaggio per lo più dei ricchi, che in cambio di sostanziose elemosine avrebbero ottenuto almeno la remissione parziale dei peccati, a L'Aquila il Perdono sarebbe stato rinnovato annualmente e concesso anche a poveri e diseredati. Il suo pontificato fu però brevissimo; dopo appena quattro mesi rinunciò al Soglio Pontificio, abdicando. Morì poco dopo, il 19 maggio 1296, segregato dal suo successore, Bonifacio VIII. Ignota rimane l'esatta data di nascita, da alcuni storici collocata nel 1209, da altri successivamente; ad ogni modo si è deciso di festeggiare gli ottocento anni dalla nascita con uno speciale anno celestiniano dal 28 agosto 2009 al 29 agosto 2010, ragione per la quale nei giorni scorsi la cerimonia della Perdonanza ha avuto un risalto speciale – annullamento della prevista cena tra Berlusconi e Bertone a parte. Le prossime tappe del progetto Transabruzzi si svolgeranno per i luoghi che egli amò ed abitò: un omaggio laico a questo singolare personaggio.
>
> Il libro più noto di Mark Twight, climber estremo citato diverse volte sul sito, è *Extreme alpinisme*; la notevole casa editrice Versante Sud sta per pubblicarne una edizione in italiano, con il sottotitolo: Scalare leggeri, veloci ed efficaci. Lo adotto – sostituendo ovviamente "camminare" a "scalare" – come slogan per la tre giorni che ho programmato, impegnativa nelle distanze e nei dislivelli: approssimativamente 3900 metri in salita e 3100 in discesa. Appuntamento sabato 10 ottobre alle 6 di mattina sotto casa mia. Per tutto il resto, ci sentiamo.

L'invito solletica molte persone, al punto che stimo i nove posti del bivacco Fusco insufficienti. Chiedo a tutti di dare una conferma definitiva entro il mese di settembre, ed i primi giorni d'autunno vedono sgonfiarsi le stime. Alla fine siamo in quattro: io, Paolo, suo fratello Andrea, ed Alfredo, un'amicizia nata quindici anni fa proprio all'ombra della Majella. A loro invio un secondo email:

> Lo scorso anno sono andato ad arrampicare con P. alle Tofane. Al momento di chiudere il furgone ha nascosto il mazzo di chiavi all'interno dei raggi del cerchione di una ruota. Io, che mai lascerei così le chiavi della mia automobile, ho chiesto la ragione del gesto. "Peso superfluo" la risposta. Ho ribattuto: "Ma quanti grammi saranno mai?". "Non è rilevante: sono comunque superflui". La scorsa settimana, terminata la lettura di *Dan Osman. Inseguendo la paura*, ho appuntato un passo del libro: "Un chilo può sembrare irrilevante sul livello del mare, ma è giusto far notare che alcuni alpinisti, mentre preparano l'equipaggiamento per una spedizione, spezzano i propri spazzolini da denti in due e svuotano quello che rimane con un trapano per ridurre il peso. Tutto questo può sembrare ossessivo o puramente superstizioso, ma una volta sommati, pochi grammi possono diventare chili. Nel corso di una spedizione importante, i chili sono minuti, i minuti ore, e le ore, alla fine, possono salvarti la vita ad alta quota". Non ho mai avuto l'ossessione dei grammi, ma siccome questa Transabruzzi sta diventando anche un utile e divertente laboratorio sperimentale, questa volta preparerò lo zaino proprio con una *ossessione* maniacale nei confronti dei grammi superflui, per vedere l'effetto che fa. Il mio obiettivo dichiarato è di portare al massimo 18kg. Intendo dire: vestito con gli scarponi ai piedi e con indosso lo zaino completo di tutto, compresi quindi cibo e acqua, devo pesare al massimo 18 kg in più che integralmente nudo. Staremo a vedere…

Autunno/2009
MONTAGNA MADRE

"Io mi sento come si deve sentire un uccello quando viene l'autunno e lo sa... lo sente, ma è come se lo sapesse razionalmente, che deve tornare a casa. È istinto cara... e probabilmente credo che l'istinto sia lo scheletro di ferro che c'è sotto tutte le nostre idee di libero arbitrio".
Stephen King, *IT*



(Stazione FS di Popoli, 16 agosto 2009, 10 ottobre 2009)

Dall'autostrada il Morrone è una bastionata che incombe sulla piana di Sulmona. Avvolto dalle nuvole, ci attende. Lasciamo l'automobile alla stazione FS di Sulmona, ed in treno raggiungiamo Popoli. Attraversiamo a piedi tutto l'abitato fino alla caserma della Forestale, da cui iniziamo a salire per un sentiero. Un sms ci avvisa che a Roma piove. Roma... delle volte passano mesi che non esco dal grande raccordo anulare, e finisco con il pensare che esista solo quel tipo di vita, fatta soprattutto di ufficio, traffico, fili sociali che tendono ad assottigliarsi per la difficoltà di frequentarsi. Non solo camminare è un balsamo, ma permette di toccare con mano che esistono altre vite possibili, vite che ti alzi la mattina e vedi per esempio la Majella, vite sicuramente meno comode ma forse più *rewarding*. Immagino sia così quella di Marisa e Camillo, i gestori dell'agriturismo Pietrantica di Decontra, dove dormiremo. Immagino meno quanto peneremo per non arrivarci: senza un generoso recupero automobilistico, infatti, avremmo finito per dormire accampati alla meno peggio da qualche parte.

Accade tutto dopo avere effettuato il temuto superamento delle montagne sovrastanti Popoli, rivelatosi più facile del previsto: lungo, incerto, ma senza problemi. Sbuchiamo fuori dal bosco nei pressi di un incomprensibile "box-auto" sfasciato. Una volta scesi alle pendici della montagna, il collegamento "a vista" per Caramanico Terme fa strame delle nostre virili intenzioni all'azimut, e letteralmente ci scortica vivi. Una cattiva alleanza di rovi, vegetazione intricata e fango prima ci malmena durante l'avanzata, quindi ci finisce durante la ritirata.



Emergiamo al buio, segnati sulle braccia e sulle gambe, ai margini di una puzzolente enorme visibilissima stalla, provvidenziale stella polare nell'ultima mezz'ora d'impari "lotta con l'alpe". Calpestiamo l'asfalto con gioia, e chiamiamo Camillo: gentilissimo, si propone di venirci a prendere, dandoci appuntamento lungo la strada che collega Salle Vecchia a Salle Nuova.



Camminiamo mezz'ora ed ecco un paio di fari nella notte, ai quali consegniamo i nostri zaini sopra matasse di corda: Camillo fa parte del soccorso alpino, ci racconta mentre sale i tornanti per Decontra, splendido piccolo borgo sospeso tra il mare e la montagna. L'agriturismo è molto bello: un grande casale nel cuore del borgo, completamente ristrutturato, stanze gradevoli, ed una eccellente cucina abruzzese. "Ma solo una volta la settimana", ci racconta Marisa, "per il resto i clienti possono andare all'ottimo ristorante qua dietro, così lavoriamo tutti, ed io mi riposo, che durante il giorno il lavoro non manca". Ospitalità, olio, vino e farina sono le principali attività; noi le assaggiamo tutte, e ci piacciono. Per l'indomani mattina Camillo ci offre uno "strappo" fino a dove possibile e noi accettiamo di buon grado, così possiamo spostare le lancette della sveglia un paio d'ore più in là.

Quando, il giorno dopo, Camillo e sua figlia ci lasciano a Pianagrande, siamo riposati e di ottimo umore. Facciamo solo pochi passi, quindi posiamo gli zaini dietro un cespuglio e scendiamo all'eremo di S. Onofrio. Si vede solo all'ultimo: una faccia piatta di Modigliani stampata su un'immensa parete di calcare grigio. L'accesso è per alpinisti attrezzati o per eremiti agili, pertanto ci accontentiamo di salire su un grande masso e mirarlo di fronte. "Eremita: chi, specialmente per motivi religiosi, vive *solitario* in luoghi remoti o deserti". Così recita il dizionario Zingarelli. In un testo di filosofia orientale letto di recente la *solitudine* è definita come la condizione di chi, essendosi individuato, avendo trovato il proprio equilibrio interiore, sta bene con se stesso, non ha bisogno degli altri. Solo chi arriva a questa condizione, per esempio, può basare il proprio matrimonio sull'amore, cioè sulla capacità di dare senza chiedere, e non sul *bisogno* di essere amato, che di fatto è un ricatto che non porta nulla di buono. Totalmente opposta è invece la condizione di chi si sente solo: non stando bene con se stesso non potrà stare bene mai, e quindi si sentirà solo anche se circondato di persone, anche se protagonista di una sfrenata vita sociale. Mi chiedo: solitario, nella definizione di eremita del dizionario Zingarelli, è inteso nella prima accezione o nella seconda? O in una terza? Guardando l'eremo scavato nella roccia, volgendo lo sguardo all'immensa forra in cui di fatto si trova, scrutando dentro di me, penso che anno dopo anno mi sto individuando sempre di più. Guardando l'eremo scavato

nella roccia, mi ricordo di quando chiesero a Tiziano Terzani, al rientro da diversi mesi solitari in una baita himalayana, se la solitudine non fosse pesante: “Dipende con chi resti”, fu la risposta.



Il Blockhaus è circondato dalle nuvole, a tratti piove, a tratti la valle dell’Orfento svela una porzione di sé, molto in basso. La linea di cresta è davvero bella, la Majella è davvero bella, la Transabruzzi è davvero bella! Arrivati alla fontanella escogitiamo una trovata per fare scorta d’acqua: in ogni busta di plastica per surgelati ci stanno circa due litri d’acqua, manca solo il pesce rosso… Con un “gavettone” a testa ripartiamo alla volta del piccolo bivacco Fusco, che fino all’ultimo resta nascosto da un costone di roccia. Dentro ci sono 9 posti letto su dura tavola, ed un’infinità di “gadget”: coperte, stuoini, candele, bottiglie, scatolette. Fuori c’è l’anfiteatro delle Murelle, questa sera davvero bellissimo. Con il termometro che scende sempre più giù, fumiamo cigarillos riempiendoci gli occhi di tanta bellezza. L’ossessione dei grammi mi ha fatto sì camminare leggero, ma ad un prezzo sgradito: che bello sarebbe infatti potere ora mangiare qualcosa di cucinato caldo, e poi magari una tisana! Invece, cataclan-cataclan, diamo doppia mandata alla porta ed attrezziamo una frugale cena fredda, prima del sonno dei giusti – da cui saranno esclusi i dotati di sacchi a pelo da mare! Il nuovo giorno comincia come era finito il vecchio: brrrr, un freddo micidiale ci accoglie all’alba, poi si tramuta in vento cattivo e non ci abbandona più. Non sono mai stato in Asia, ma capisco benissimo perché gli altopiani della Majella sono detti “asiatici”, o lunari. Tanto deserto, nella sua essenzialità, dona molto. Prende anche: il mio proposito di un trekking in Patagonia alla quinta ora di vento incessante viene accantonato. Rincoglionito dal rumore e da vari strati di cappelli, del tutto perso dentro una sensazione di generale ottundimento, a tratti del tutto perso tout court dentro la nebbia, penso: come reagirei se anziché ore fossero giornate intere ad essere così? Male, ecco come. Non sono ancora pronto, un domani chissà. Il mondo è grande, verrà un’altra idea, cresceremo ancora. Nutro la mia resilienza cantando Elisa: “Vorrei viaggiare su ali di carta con te, sapere inventare, sentire il vento che soffia e non nasconderci se ci fa spostare”. In cima alla Majella il grande, rotondo, vandalizzato bivacco Pelino. Fossi il CAI di Sulmona, lo raderei al suolo, senza più ricostruirlo. Come a Cartagine, spargerei il sale. Serve solo ai cazzoni che a frotte salgono su di notte per vedere l’alba, deturpandolo all’inverosimile. Non è un caso se il Fusco è invece in decorosissime condizioni. Al più, aprirei uno dei locali del rifugio Manzini: la collocazione, e l’ulteriore distanza, dovrebbero metterlo al riparo dai suddetti cazzoni.





Lo strepitoso vallone di Femmina Morta rimane chiuso ai nostri occhi dalla nebbia, che ci lascia solo alla Forchetta di Majella, da cui inizia una discesa dapprima ripida e sassosa, poi dolce e boscosa. Un'ora prima del paese troviamo una costruzione bassa, buia e piccola, che ci ripara dalla incessante pioggia e ci permette di gustare uno spuntino.



L'arrivo all'abitato di Campo di Giove è da cinema: nel giro di pochi minuti siamo nel pieno di una tempesta, con gli scuri delle finestre che strillano come piatti di orchestra, rami che si spezzano e invadono le strade, carte e foglie che turbinano per aria, e quattro escursionisti che a passo veloce guadagnano la stazione ferroviaria, dove una grande sala di aspetto li accoglie, confortandoci. Proprio in quelle ore a Roma si abbatte una vera e propria tromba d'aria: ancora oggi googlando "tromba d'aria ottobre 2009" escono diversi articoli di giornale al riguardo. Mancano tre ore all'arrivo del treno: preferiamo chiamare l'ottimo servizio radio taxi di Sulmona, accorciando così di molto i tempi. Alla stazione FS di Sulmona ritroviamo l'auto e ripartiamo alla volta della capitale. L'argomento del viaggio è, sulla base di ovvie suggestioni, sciare a Roccaraso e dintorni. Un viatico per l'imminente ed in quel momento del tutto ignota mia prima settimana bianca da adulto!

Giugno/2010
APPUNTI

Sfoglio distrattamente una rivista in bagno. Nella sua rubrica di posta con i lettori Umberto Galimberti scrive: "In ogni tempo, in ogni luogo, in ogni epoca storica gli uomini non hanno mai abitato il mondo, ma sempre e solo la sua descrizione: mitica nel mondo antico, religiosa nel medioevo, scientifica nell'età moderna e oggi tecnica". Penso di camminare anche per abitare il mondo e non una sua descrizione. La pioggia che mi bagna, il ginepro che mi graffia, sono il mondo, sono reali. Secondo me, si tratta di una questione sottovalutata. Per dire: chiunque riconosce che è il mare e non un acquario l'habitat della testuggine, e che un leone dentro una gabbia è triste, diventa matto. Ma pochi riconoscono che camminare in spazi aperti è per l'essere umano più naturale che sedere dentro un'automobile o partecipare a una riunione di lavoro. Tra questi pochi, John Medina, biologo molecolare americano. Lo incontro per caso in un giorno di rabbia su uno scaffale Feltrinelli – caso? Jung direbbe *sincronicità*. Imbattersi in un libro divulgativo superficiale è una vera iattura, ma quando invece la didattica è al servizio dei contenuti, allora si è fortunati. Il titolo italiano del libro è *Il cervello. Istruzioni per l'uso*, mentre quello inglese è *Brain rules. 12 Principles for Surviving and Thriving at Work, Home, and School*. Lo acquisto quindi non per la fedeltà della traduzione, ma perché la prima delle 12 regole del cervello identificate dall'autore è: L'esercizio fisico potenzia il cervello. La tesi, in pillole, è questa: i nostri avi, milioni di anni fa, nel Serengeti – savana dell'Africa Orientale – erano soliti percorrere fino a 20 chilometri al giorno. Se le nostre competenze cognitive, assolutamente uniche, si sono forgiate nella fornace dell'attività fisica, non è plausibile che quest'ultima le influenzi ancora? La risposta è sì, ed ha a che vedere con la sbalorditiva circostanza che il cervello umano rappresenta all'incirca il 2 per cento del peso corporeo ma consuma ben il 20 per cento dell'energia totale del corpo. L'esercizio fisico, incrementando il flusso sanguigno attraverso i tessuti organici, migliora le prestazioni di tutti i nostri muscoli, e quindi anche quelle del nostro "muscolo" più vorace, il cervello. Inoltre stimola uno dei più potenti fattori di crescita cerebrali, il *brain derived neurotrophic factor*. Facendo movimento è *tutto* il nostro corpo a trarne beneficio: ossa e neuroni, sinapsi e polmoni, umore, senso di efficacia, equilibrio, benessere. John Medina lo ripete per tutto il libro: siamo il risultato di una spietata selezione naturale avvenuta mentre percorrevamo fino a 20 chilometri al giorno: pertanto volare sta agli uccelli come camminare sta all'uomo. Un uomo che non cammina è come un falco in una voliera. Tra le restanti undici regole, la numero 7: Dormire bene per pensare bene. Insomma, su due delle dodici regole, il trekking c'è!
Chi di sicuro non è mai stato nel Serengeti è il protagonista di *A single man*, un film, come dire, di grande stile, scritto e diretto da Tom Ford. Altrettanto di sicuro, gli avrebbe fatto un gran bene, una bella camminata nel Serengeti, piuttosto che gingillarsi con una pistola in bocca. Una scena del film lascia traccia sulla mia Moleskine: "Nella vita ho avuto momenti di assoluta chiarezza quando per pochi brevi secondi il silenzio soffoca il rumore, e provo un'emozione invece di pensare, e le cose sembrano così nitide ed il mondo sembra così nuovo… è come se tutto fosse appena iniziato".
Assoluta chiarezza: Alex Huber che scala, come mi guarda Alessandra, l'orchestra che dialoga con il primo violino nella scena finale del film *Il concerto*, mia figlia che scatta a nascondino. Puro presente, pura azione. Un'emozione invece di pensare. È tempo di camminare.

Estate/2010
CONCLUSIONI

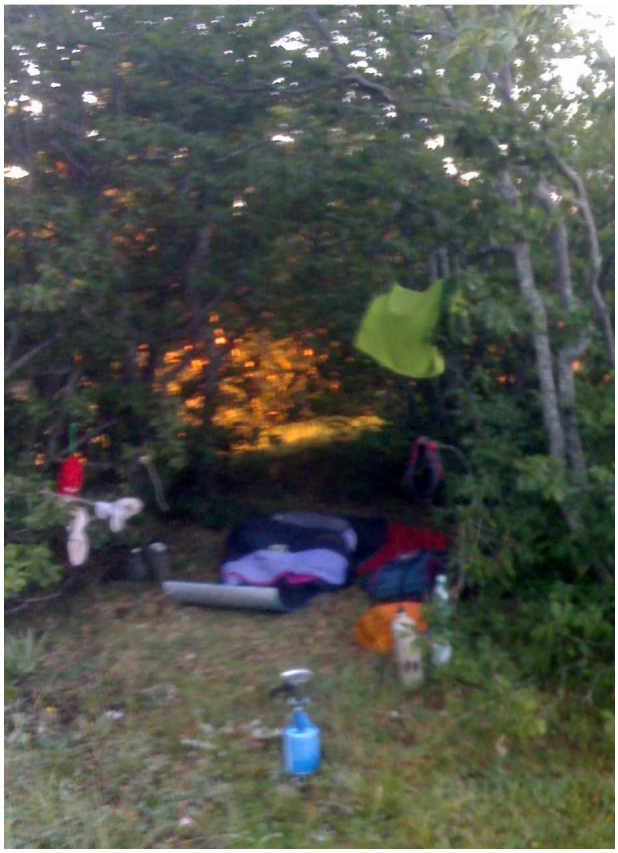
31 luglio. Alessandra e Valeria sono appena partite, destinazione Puglia. Chiudo lo zaino, abbasso le serrande, scendo a svuotare i bidoni della differenziata. Al momento di rientrare, mi scopro senza chiavi di casa. Pensavo che questa volta sarebbe stato diverso, invece un anno dopo prendo atto di essere ugualmente agitato. Per fortuna Daniela è in casa, recupero il doppione, prendo lo zaino e le chiavi dell'automobile, posso partire. Lo sapevo dall'istante in cui siamo saliti sul pick-up di Camillo che sarei tornato, e che l'avrei fatto da solo. Arrivo a Salle Vecchia in tarda mattinata, il termometro dell'auto segna 17 gradi, l'aria è fresca, piove piano. Questa volta so perfettamente dove devo andare. Scendo dietro il castello, lato Caramanico, e nei pressi del cimitero vecchio trovo un paletto del parco che mi invita nella vegetazione. Questa volta ho maglia e pantaloni lunghi, temo meno i rovi, vado spedito. Il sentiero è intricato, ma rispetto ad ottobre è un'autostrada. Attraverso prima un greto asciutto, poi uno con acqua, continuando a scendere. Il tracciato si assesta: sono poco sopra il fiume Orta, sinistra orografica, e mi mantengo così fino alla fine, quando incappo in una foresta di cardi giganti. Alcuni tralicci elettrici fungono da bussola, ne esco velocemente. Da lì è una comoda sterrata, e quindi un'asfaltata che sbuca sotto il Centro Studi Universitari *Marino da Caramanico*. Ora piove a dirotto, sono zuppo di sudore (i vestiti che indosso riparano dai rovi, ma che caldo…), devio verso il centro del paese e mi concedo una pausa a base di succo di mele, pane, prosciutto e pecorino. La mulattiera per Decontra è davvero piacevole. Nella piccola contrada decido che ne ho abbastanza degli abiti lunghi e del cotone… aaah, il cotone, quale che sia la ragione per cui si bagna, non s'asciuga più! Alla fermata della corriera prendo possesso della cabina in legno, esplodo in giro il contenuto dello zaino, e recupero vestiti asciutti, corti e in poliestere! Bevo a lungo, mangio del pane, riparto. C'è un'atmosfera agreste, la valle dell'Orfento scaglia verso il cielo vapore denso, cammino in uno spazio aperto segnato dal lavoro dell'uomo, cammino da solo. In un tratto nel bosco incrocio un capriolo: ci fissiamo per un minuto, poi leggero scompare. Alle otto e mezza riempio la borraccia e mi inoltro nel prato, l'erba è fradicia, la temperatura rigida. Poco dopo, nella nebbia, pianto la tenda. Ri-prendo atto di quanto l'idea della solitaria questa mattina mi agitasse: la cena è rimasta sul tavolo della cucina… bevo tè caldo accompagnandolo con biscotti e grana padano. Il giorno dopo: cielo azzurro, sole caldo. Stacco il sovratelo e lo poggio sopra un cespuglio ad asciugare: da dentro la tenda scatto con il cellulare l'ormai rituale unica foto.



Oggi si tratta solo di ritornare sui propri passi. A Decontra vado a salutare Marisa e Camillo. Gentilissimi, mi offrono la colazione. Entra il padre di Camillo per un caffè. Quando sente che ieri ho percorso la mulattiera da Caramanico s'illumina: da bambino era la sgambata quotidiana che permetteva di spostarsi da un borgo all'altro. Gli chiedo allora delle croci che si trovano al termine: quattro metalliche, piccole, ed una di legno, grande, adornata di simboli che richiamano il mondo del lavoro; una tenaglia, un martello, una scala, eccetera. Risponde con appena sette parole: "Una volta il popolo era più devoto". Poi continua a girare il cucchiaino nella tazzina. Dopo un tempo interminabile aggiunge: "All'epoca, quando si rientrava da Caramanico, alla fine della salita ci si fermava a pregare". Oggi l'immagine appare davvero fuori dal tempo. Eppure avverto anche io una diffusa mancanza: di rendere grazie. A Dio, per chi crede, alla vita ed al caso, per me. Io, quando sono in montagna, al mattino ringrazio la terra sulla quale ho dormito, la sera le gambe che ho avuto in dono, forti e funzionanti. Quando sono a casa, non c'è sera che non baci mia figlia che dorme, mormorando: "Grazie". Tre ore dopo sono a Salle Vecchia, il sole è alto in cielo ed il termometro dell'automobile segna 32 gradi: +15, non male come escursione termica in ventiquattro ore. Mi levo gli abiti lunghi, letteralmente fradici, bevo al fontanile, piano ed a lungo, monto in macchina. Infilo il solito cd, quello che ascolto ogni volta che torno dall'Abruzzo. La prima canzone: "One, due, tre, four. Un bellissimo spreco di tempo, un'impresa impossibile…"

7 agosto. Arrivo alla stazione FS di Roccaraso alle 9, con ampio anticipo. Parcheggio ed attendo la corsa sostitutiva che mi porterà alla stazione FS di Campo di Giove. Alle 10.38, un'ora dopo l'orario previsto di passaggio, mi arrendo all'evidenza: non arriverà. Recupero da un volantino il telefono di un signore che fa servizio di trasporto privato, e mi accordo per l'indomani. Quindi risalgo in macchina e guido fino a Campo di Giove. A sei ore dalla sveglia, inizio a camminare. Ho con me 4,5 litri d'acqua. Ripercorro i passi che feci con Giovanni esattamente quindici anni orsono. Da Guado di Coccia quella volta salimmo alla volta di Monte Amaro, oggi invece mi dirigo verso Monte Porrara. Ci sono diversi impianti sciistici. D'un tratto, una scena felliniana: una mucca con ampio turbante arancione. Resto basito. Poi noto che, nel mezzo di un prato verdissimo, la mucca sta ferma in una ristretta zona senza un filo d'erba. Mi avvicino e capisco che il turbante è in realtà un groviglio di nylon: la rete di protezione di curva per gli sciatori è divenuta una catena che inchioda la mucca in quei pochi metri ad una morte certa per fame e sete. Mi levo lo zaino e mi avvicino: è impaurita e nervosa. Provo con le mani a sbrogliare l'assurda e durissima matassa, ma è un'impresa senza possibilità. Riconsidero la scena: la parte terminale di una rete di diverse decine di metri, in più punti ancorata a dei pali, dall'alto dell'ultimo palo blocca le corna – ed ormai la pelle incisa – di una mucca. Mi chiedo: come posso recidere centinaia di fili intrecciati? Mi rispondo: uno alla volta. Prendo il coltellino: con una mano blocco un corno, con l'altra inizio il lento lavoro. Quando, parecchio tempo dopo, la vedo correre via, penso: è la prima volta che salvo una vita. Con la pace nel cuore ed un dito che sanguina riprendo a camminare. La camminata di cresta è bel-lis-si-ma: la nebbia va e viene, regalando squarci di paesaggio a lunga distanza ed un silenzio succulento. Dalla croce di vetta vedo il bosco più sotto e decido: dormirò lì.

A quota 1800 trovo un posto-letto eccezionale. Una piazzola di terra morbida protetta da giovani faggi che si abbracciano. Alle sei del pomeriggio sono già cambiato ed intento ai fornelli: cous-cous al pollo, parmigiano reggiano, mandorle, uvetta, tè caldo. Un momentaneo filo di campo mi fa spedire un sms a mia moglie. Alle 19.30 assecondo la richiesta naturale del corpo, e mi addormento. La notte corre fino all'alba, quando la sveglia puntata alle 5.45 mi costringe ad uscire dal sacco ed affrontare i rigori della quota e dell'ora. Di lì a poco mi attende un evento inaspettato: nelle cinque precedenti tappe nella Majella ho incontrato un paio di cercatori di funghi, e basta; nella prossima ora, conterò almeno cento escursionisti diretti in vetta. Mi guardano come un fantasma che viene da non si sa dove, e nulla faccio per ridimensionare l'ammirazione e lo stupore: tra decine di panze, asciugamani al collo, teste sudate e bambini vocianti, io cammino veloce, leggero, efficace, come nel titolo di settembre.



Quando incontro dei volontari della croce rossa capisco che il serpente umano è organizzato ed ha uno scopo. Alla stazione FS di Palena trovo decine di automobili ed alcuni poster: trattasi della *13^ marcia ecologica Monte Porrara* organizzata dal gruppo alpini di Palena in collaborazione con il CAI di Fara San Martino. Rimarrà un episodio isolato: appena rientro nel bosco che porta alla Pietra Cernaia mi ritrovo di nuovo da solo. Provo a fare il punto: la solitaria ossigena il cervello, ti sferza. Non hai paracadute di emergenza, se prendi una storta non c'è nessuno che può aiutarti, se sbagli rotta non puoi fare appello alle capacità di orientamento di qualcun altro. Hai tutti e cinque i sensi sparati aperti. E sei maledettamente rapido. Scrive Steve House: "La salita si fa più ripida passaggio dopo passaggio fino a ritrovarmi improvvisamente su un terreno troppo arduo per essere affrontato in solitaria. Leggevo che l'obiettivo di un samurai è quello di saper prendere ogni decisione nell'arco di sette respiri. Al mio sesto respiro avevo già allestito una sosta e ora sto calandomi in doppia". Non amo Yukio Mishima, ma capisco il senso delle sue parole. In gruppo sono necessari settanta respiri, delle volte anche settecento: da soli è più facile che sette siano sufficienti. Una non domina l'altra, sono due esperienze che stanno di fianco: camminare da soli, camminare insieme. Bello poter accedere ad entrambe. Per fortuna la Pietra Cernaia non è il K7, il terreno può essere affrontato in solitaria, proseguo verso questa piccola cresta dolomitica. La adornano macchie di fitto bosco pensile, e mucche in luoghi da camosci. Giuntovi, mangio qualcosa, ed intanto strizzo gli occhi: nella V tra la dorsale Caprara-Morgia ed il Porrara si vede lontano il paretone del Corno Grande. Affronto l'ultimo azimut, per Pietransieri: un'ora a sud, un'ora a sud-ovest. Quando, all'altezza di un metanodotto, esco fuori dal bosco, mi commuovo: di fronte a me, a pochi km, il Molise! Quanta strada… Pietransieri s'appoggia ad un costone roccioso, e custodisce il sacrario dei Limmari, in memoria dell'eccidio nazista che nel 1943 rovesciò sulla neve bianca 128 corpi innocenti. Una sola bambina, Virginia, ancora oggi vivente, si salvò, nascosta dalla madre tra le proprie vesti. Ogni anno la sera precedente la

ricorrenza, in una silenziosa processione illuminata dalle fiaccole, gli abitanti di Pietransieri leggono, casolare per casolare, i nomi dei morti trucidati, mentre le luci del paese sono completamente spente. Stride, il dolore che emerge dalle decine e decine di lapidi e nomi davanti ai miei occhi, con la gioia di questi giorni di cammino. Mastico mango essiccato mentre attendo il tassista.



(Diga della Provvidenza, 24 maggio 2009, 11 settembre 2010)

11 settembre. Guido parcheggia l'automobile. Ci sono 7 gradi, nebbia fitta, pioggia a spruzzo. Entriamo nell'automobile di Maurizio e ripartiamo, lasciandoci volentieri alle spalle Campo Imperatore. Alle 10.30 siamo alla diga della Provvidenza, ci sono sempre pioggia e freddo, ma l'intensità è minore, più accettabile. Alfredo cerca di fare stare tutto nel suo zaino da 40 litri, ma non riesce, così lega all'esterno tenda e bottiglia d'acqua. Andrea indossa diversi strati impermeabili tra giacca e pantaloni. Siamo in cinque, record di partecipazione: sono contento, mi piace concludere la Transabruzzi in compagnia. Ventisette mesi, tre catene montuose, tredici camminatori, cinque tra amici guidatori e tassisti, quattordici tappe alle spalle e due davanti. Domani avrò messo un punto a questo progetto. Avevo ragione. Darsi un progetto aiuta a camminare. Darsi degli obiettivi, divulgarli nero su bianco, aiuta ad impegnarsi. Scrive Clarissa Pinkola Estes in *Donne che corrono con i lupi*: "Fingiamo di poter amare senza che muoiano le nostre illusioni sull'amore, fingiamo di poter andare avanti senza che muoiano le nostre aspettative superficiali". È una delle poche frasi che so a memoria, racchiude un insegnamento potente e doloroso: lasciar morire quel che deve morire. Mi viene in mente perché oggi c'è davvero un tempo da lupi: cammino a testa bassa con le mani dentro le tasche della giacca. "Da lupi": sento risvegliarsi la parte animale che ognuno di noi possiede e reprime, le narici aprirsi di più, i polmoni dilatarsi, l'istinto emergere ed affiancare la razionalità. "Da lupi": penso ad un libro amato, *Variazioni selvagge*. Risalgo la Valle del Chiarino cercando di identificare il posto in cui nel 1985 feci il mio ultimo campo scout da esploratore. Ma non riconosco nulla, se non l'umido micidiale del sottobosco, ed un quattordicenne alto e delicato che da laggiù mi sorride.



Facce rubizze richiamano la mia attenzione: Guido ha tirato fuori una fiaschetta di grappa buonissima. (Guido ha lo zaino di Eta-Beta: assaggeremo vino rosso, cioccolata svizzera, salamino austriaco, pomodorini). Alle 18 stiamo bevendo tè caldo in uno dei posti più belli in cui io abbia mai piantato la tenda: il pianoro del Venacquaro. Preparo l'acqua per la semola ed il purè disidratati. Alle 20 siamo nel sacco a pelo. A metà notte io e Maurizio ci ritroviamo fuori a fare pipì: incredibile, neanche uno sbuffo di nuvola in cielo, si è aperto tutto. Davvero un posto straordinario. La mattina il sole si affaccia mentre facciamo colazione, il caldo si sente subito, ma per poco: incalzata, la terra inizia a riversare sotto forma di vapore l'acqua del giorno prima, e ben presto siamo di nuovo nelle nuvole. Prima di Pizzo Cefalone incontriamo i partecipanti della finale del campionato italiano di skyrunning, ombre veloci inghiottite dalla nebbia e dalla fretta.
Arriviamo al rifugio Duca degli Abruzzi. Entro e mi prende un colpo: sono agli inizi del secolo scorso. Tavoli di legno scuro, freddi pavimenti, pareti disadorne eccettuato un manifesto storico riportante la notizia dell'inaugurazione di un servizio di comunicazione tramite piccioni viaggiatori. Fa freddo. Chiedo al gestore se è possibile mangiare: "Uhmm… credo di sì, vediamo". Guardo l'orologio, magari sono le quattro del pomeriggio di un martedì e non me ne sono reso conto. Invece sono le 13.07 di domenica 12 settembre. Alla fine, prendiamo posto. Al momento dell'ordine ci viene detto: "Ho zuppa, salsicce ma non per tutti, altrimenti un tagliere di salumi e formaggi". Un tale ventaglio di proposte avrebbe potuto ingenerare una sorta di Sindrome di Stendhal in animi impressionabili, ma non in noi, cinque tipi tosti che come un sol uomo rispondono: "Zuppa".



Nell'attesa, penso. Neanche due settimane prima Lucia, al rifugio Bajon alle Marmarole, avrebbe detto: "Oggi c'ho poco: gnocchi burro fuso e ricotta affumicata, zuppa con salsiccia sgrassata, peperoni e farro, ravioli fatti da noi con porcini freschi…". Neanche un mese prima, in un qualsiasi rifugio del Salisburghese, ci sarebbero state patate cucinate in tutti modi, tripudi di carne e di crauti, Apfelstrudel, eccetera. Non capisco: non siamo in un remoto rifugio d'alta quota, Campo Imperatore è qui sotto, nel parcheggio ci saranno un'ottantina di automobili, è domenica! Così, mentre mangiamo la zuppa, facciamo un po' di conversazione con la signora Emanuela, il gestore. Apprendiamo che il rifugio d'inverno chiude, che gelano le tubature e comunque chi pratica sci-alpinismo grazie alla seggiovia fa tutto in giornata, che d'estate gli alpinisti vanno al Franchetti, e che insomma la va così. Quando, successivamente, Andrea va a sondare il terreno circa un possibile tagliere di formaggi, io mi preparo al Galbanino: finisce a patta, con fette dell'unico formaggio presente nel rifugio, pecorino di Campotosto. Al momento di pagare, Emanuela non c'è, intenta a mostrare al piano di sopra ad un "ispettore" del CAI di Roma i danni derivanti dalla non perfetta sigillatura delle finestre. Emanuela, oggi, è la sola presenza di personale all'interno del rifugio. Passano i minuti e quando conto la decima persona in cerca di una cioccolata calda che, in assenza di qualcuno a cui rivolgersi, decide di andare via, mi scappa una parolaccia ad alta voce. Mi spiace, ma davvero non capisco. Mentre pago, diversi turisti in cerca di un bagno sono respinti: "Solo per emergenze, non funziona bene". Fuori, mentre chiudo lo zaino, mi capita di ascoltare che il rifugio è stato recentemente ristrutturato, per una spesa di circa 250mila euro. Sono socio CAI, sono anche soldi miei. Penso che un rifugio così, ad una sgambata dal parcheggio, dovrebbe essere gestito con tutt'altro spirito: imprenditoriale. Dovrebbe essere né più né meno che una gallina dalle uova d'oro: chi sul Corno Grande, chi sul Cefalone, chi al cazzeggio e basta, e poi dalle 12 alle 16 tutti al Duca a mangiare gnocchi, fettuccine, formaggio fuso, polenta sugo e salsiccia! Ed ovviamente tavoli serviti anche di fuori. Voglio dire: che il Franchetti sia un rifugio alpinistico ed il Duca degli Abruzzi un rifugio turistico, questo vogliono la logica e la logistica. Se no meglio lasciare perdere. A conferma: dolce e caffè li abbiamo presi all'albergo di Campo Imperatore. Dopo, seduto sugli scalini, fumando un cigarillo, ho pensato ad una canzone della colonna sonora delle mie trasferte abruzzesi: "She walks like she talks and she talks like she walks". Ed io? Scrivo come cammino?

BIBLIOGRAFIA

MONTI DELLA LAGA
Guida di riferimento:
Monti della Laga, di A. Alesi, M. Calibani, A. Palerimi, SER/CAI, prima edizione 2005, 20 euro.

GRAN SASSO D'ITALIA
Guida di riferimento:
A piedi sul Gran Sasso, di S. Ardito, Edizioni Iter, 1992, ristampa ottobre 2000, 11.36 euro.

MAJELLA
Guida di riferimento:
Parco Nazionale della Majella, di G. Di Federico, Edizioni BAG, 1994, 26.000 lire.

Si è anche utilmente consultato: *A piedi in Abruzzo*, di S. Ardito, Edizioni Iter, terza edizione 2008, 12.40 euro. Per ognuno dei tre gruppi montuosi si è fatto riferimento alla corrispondente cartina escursionistica 1:25000 del CAI. Per la zona sud del Gran Sasso, fuori carta, si è utilizzata la carta 1:50000 dell'Ente Parco. Per la tappa da Popoli a Salle Vecchia, fuori carta, si è utilizzato il recente atlante dei sentieri del Morrone e della Majella della casa editrice SER.


(la prima notte della Transabruzzi)

DESCRIZIONE DELL'ITINERARIO

I tempi sono i nostri tempi parziali di pura percorrenza con uno zaino di circa 20 kg, se non altrimenti specificato. "2073m" indica l'esatta altitudine IGM; "quota 2070" significa invece che l'altitudine di 2070 metri è da considerarsi approssimata, in quanto ricavata dall'altimetro oppure da una interpolazione di altitudini circostanti. Come nelle lastre ortopediche: dx=destra, sx=sinistra.
Due parole sull'acqua, questione vitale sulla quale colpevolmente molte guide sono evasive. "Sorgente" vuol dire acqua che sgorga dal terreno. "Fontanile" indica una grande vasca in muratura con una condotta che getta acqua. "Fontanella" è una piccola opera muraria a colonnina dotata in genere di rubinetto. Sorgenti, fontanili e fontanelle segnalati nella descrizione dell'itinerario erano tutti ben funzionanti al momento in cui siamo passati e presumibilmente lo sono sempre. "Acqua" indica invece tutto il resto: ruscello, fontana con esile fiotto, cisterna d'acqua piovana, eccetera, vale a dire situazioni in cui noi abbiamo trovato acqua ma

non è detto ci sia sempre. “Fonte Vetica” è invece un toponimo. Su come depurare l’acqua, si veda l’apposita scheda *quasi* tecnica pubblicata sul sito.
In maniera meno rigorosa rispetto a quanto appena visto, “paese” è un insieme di case con una chiesa, un bar, la possibilità di una spesa di fortuna, “centro abitato” è invece più grande, si può fare una spesa completa e dormire in albergo. Paesi e centri abitati, per definizione, hanno l’acqua.
Mentre le cronache del trekking raccontano quanto effettivamente accaduto, secondo un ordine cronologico, le tappe qui descritte fanno tesoro dell’esperienza sul campo, e sono quindi pensate a beneficio di chi ripeterà il trekking, per il quale il periodo migliore è l’inizio dell’estate: Laga con molta acqua, Gran Sasso con pochi residui nevai.
Infine, lo si noterà, lo stile di descrizione è andato mutando tappa dopo tappa, come del resto è stato nelle pagine precedenti per il racconto.

Tappa 1
SS4 Salaria fino al bivio per Spelonga (Arquata del Tronto), ove si svolta. Circa un paio di km oltre il paese di Spelonga (nel quale non si entra) sterrata a sx, segnalata, per Passo il Chino (itinerario 2 della guida). La strada bianca sale per circa 8 km, fino ad una sbarra dove si parcheggia. Siamo quasi sotto Monte Communitore. Da lì, sempre seguendo la sterrata, ci s’incammina alla volta della Macera della Morte (2073m, 3h) che si raggiunge dopo due anticime a “gobba di cammello”. Voltandosi indietro, si ammira il Monte Vettore, gigante dei Sibillini. Scesi al di là della punta, si giunge alla zona dei tre confini, dove Marche, Lazio e Abruzzo s’incontrano. Qui si lascia la linea di cresta, che procede alla volta di Pizzo Sevo, per piegare a sx, in direzione di Monte li Quarti, che si aggira ad U: prima lo si supera sulla sinistra, quindi si compie una curva di 180° (nella selletta antistante Cima Fonteguidone ed il suo bosco) passando nei pressi di uno stazzo ed entrando nel ripido imbuto costituito dal versante sud-est di Monte li Quarti (nella guida, 1^ tappa della traversata orientale). Si procede su un tema che sarà costante fino al pomeriggio del giorno dopo: intorno quota 1750, pochi metri sopra il limitare del bosco, a mezza costa. Si prosegue superando fossi, nevai, cascate. Infine siamo a degli stazzi, dove purtroppo fanno mostra di sé baracche di pastori e rifiuti di vario genere. Decidiamo allora di camminare ancora un quarto d’ora, superando un ultimo impervio ed assai inciso fosso, dal quale sbuchiamo nei pressi di un’incantevole piccola radura ai margini della faggeta (3h ½, quota 1650, acqua). Tenda, tè, doccia nel vicino ruscello, risotto, fuoco serale. Posto bellissimo.

Tappa 2
Si prosegue come il giorno avanti: incisi e faticosi fossi (sali, scendi, sali, scendi, guada, sali, eccetera) fino all’aggiramento ad U di Monte Pelone (la curva si compie in una selletta a quota 1805, 4h, i numerosi fossi e nevai ci hanno assai rallentato), che in breve spalanca alla nostra vista la straordinaria cascata della Morricana. Pranziamo su una piazzola che funge da eccezionale belvedere, e saziamo tanto gli occhi quanto le pance. Proseguiamo a vista, e giungiamo allo stazzo sopra la cascata, caratterizzato da una giungla di ortiche e cacca di animale. In alto, Pizzo di Moscio. Dalle cascate che nascono dai nevai, una linea immaginaria sale a zig-zag in alto, fino a passare sopra (direzione sx) la parte più dirupata della linea di cresta che da Pizzo di Moscio scende alla Storna e quindi agli Jacci di Verre. Ad un tratto incrociamo un lungo diagonale incassato nell’erba, verso sx, che seguiamo. Un brutto e ripidissimo nevaio interrompe però il piacevole incedere: faticosamente risaliamo il pericolo, fino alla sua scomparsa, ed a quattro zampe per tratti erbosi sbuchiamo sulla linea di cresta, placida e con vista impressionante sull’intero massiccio del Gran Sasso. Siamo in breve agli Jacci di Verre (casette chiuse, fontanile, prato di margheritoni, 4h ½, quota 1800, nella guida 2^ tappa della traversata orientale).

Tappa 3
Scendiamo (venti metri) al sentierino che risale verso Pizzo di Moscio lambendo il limitare del bosco di Langamella, quindi giriamo ad U passando nei pressi di una casa e volgiamo decisi (sempre restando alcuni metri sopra il bosco) in ideale direzione del rifugio della Fiumata. All’orizzonte, la spettacolare bastionata detta Costa delle Troie, che termina nella vetta di Monte Gorzano. Sempre ai margini del bosco s’incontrano tracce di una tubatura idrica, e quindi la vista si spalanca meravigliosa sulla Fiumata. Al rifugio (2h½, 1741m, acqua, ottimo posto per campeggiare) mangiamo e beviamo qualcosa, quindi risaliamo il sentiero di costa fino al cosiddetto Monticello (1827 m, cartello), dove un gruppo di raccoglitori di spinaci ci offre del vino rosso. In breve siamo in località Colle della Pietra (1654m, sterrata, villa con tettoia, 1h½) dove pranziamo. Rifocillati, proseguiamo sulla sterrata (dx) fino a Cesacastina (1141m, 2h, paese) che non si vede se non quando mancano dieci minuti. Al bar del paese ordiniamo birra e pane con formaggio e salame: ottima merenda, resa ancora più gustosa dallo scatenarsi di una violenta pioggia. Scampato pericolo!
[Nota: se si hanno viveri e forze sufficienti, si può abbandonare presto la sterrata che scende a Cesacastina e riprendere un sentiero che prima punta alla base sud della Costa delle Troie e quindi sale a Sella Laga, e da qui proseguire fino alla radura Il Coppo, guadagnando un giorno].

Tappa 4
Dal bar si ritorna indietro alla chiesa, e si prosegue attraversando il paese. Carrareccia, fontanile, biforcazione. Si sale a destra, fino a giungere ad un'opera di presa ENEL, con tavolo pic-nic. (Da qui, volendo, si può fare una deviazione andata/ritorno alle Cento Fonti, calcolare un'ora e mezza). Si sale a monte, sentiero nel sottobosco. A tratti segnato, il cammino punta in direzione di Sella di Laga (1976m, 2h½ dal paese, la sorgente Pane e Cacio è poco prima della sella), alla quale si giunge dopo un lungo tratto scoperto. Da qui girare a "sinistra" e seguire il largo e ripido crinale, superare un tratto roccioso (II grado) e giungere sulla vetta di Monte di Mezzo (2155m, 1h). Si segue la cresta per un po', quindi obliquare ad est (sx per chi cammina) di Peschio Menicone, fino alla radura Il Coppo (1604 m, 1h ½), dove ci si accampa comodamente.

Tappa 5
All'estremità della radura in direzione della diga si trova un bivio: si può andare al paese di Campotosto oppure alla diga del Fucino, ed è quest'ultima la direzione da prendere. Tralasciando in fondo una diramazione (sx) che scende nei pressi della diga, si sbuca sulla strada asfaltata (quota 1320, 1h) ove si prosegue verso sinistra. Dopo alcune centinaia di metri (ristorante) si prende a sinistra la piccola strada asfaltata che per ripidi tornanti – molti i tagli possibili – scende nel verde ad Ortolano (1027m, 5km dalla diga, 1h½, abitazioni, ristorante). Da Ortolano si segue la statale 80 fino alla diga della Provvidenza (1060m, 2km da Ortolano, ½h). La si attraversa e si segue la sterrata che si inoltra morbidamente nell'immenso bosco della Valle del Chiarino. Lungo il tragitto si incontra un vecchio mulino, alcune aree pic-nic, ed infine si giunge alla Masseria Vaccareccia (1503m, 2h, fontanile, ottimo posto per campeggiare), totalmente ristrutturata. Da lì la sterrata prosegue innalzandosi fino allo Stazzo Solagne (1697m): alla dx di questo inizia la mulattiera (segni gialli e rossi) che lo aggira alle spalle e sale alla volta della Sella del Venacquaro (2236m, 2h, pozza/laghetto). Straordinario panorama su Corvo, Intermesoli, Cefalone, Malecoste. Dalla sella si scende obliquando a sx fino a Fonte del Venacquaro (½h, fontanile, quota 2050) nei cui pressi si può agevolmente campeggiare. Luogo straordinario.

Tappa 6
Si prosegue brevemente in discesa fino a giungere al centro del pianoro Venacquaro (1920m) da cui si risale alla visibile Sella Grilli (2220m, 1h). Da qui si prosegue lungo il crinale che separa il pianoro Venacquaro dalla testata della Val Maone e da Campo Pericoli, fino a passare Sella Cefalone (quota 2320) e salire alla cima di Pizzo Cefalone (2533m, 1h ½). Dalla cima si scende a Passo Portella (2260m, 1h) dove si trova un bivio: a sx si sale per la cresta che porta al rifugio Duca degli Arbuzzi, a dx si scende per comodo sentiero all'albergo di Campo Imperatore (2120m, ½h, albergo, ostello, ristorante, seggiovia) dove ci si concede mezza giornata di riposo in vista del Centenario.

Tappe 7-8
Dall'albergo di Campo Imperatore si percorrono alcuni tornanti della strada asfaltata fino alla prima delle due sterrate che salgono a Vado di Corno (1924m), ove inizia il Centenario, un sentiero con alcuni tratti attrezzati (scale e catene), ben segnalato per tutta la camminata, che segue un evidente e logico percorso di cresta. Si supera Monte Brancastello, Vado di Piaverano (2385m) per giungere alla prima scaletta (2h½). Grazie ai tratti attrezzati si cammina tra i pinnacoli e le guglie delle Torri di Casanova, da cui si esce alla Forchetta di S. Colomba (2290m, 3h¾), da cui si può scendere su entrambi i versanti. I tratti attrezzati proseguono in ambiente selvaggio, tra diversi torrioni, fino a Monte Infornace (via di fuga) e quindi alla cima di Monte Prena (2561m, 5h ¾). Da qui si prende la via normale del versante nord, si scende ad un largo spiazzo verde (posto tenda) e si piega "a destra" in direzione di Vado Ferruccio (2230m) da cui inizia un lungo e faticoso percorso che conduce alla vetta di Monte Camicia (2564m, 8h). Si ritorna indietro di qualche passo e si piega verso il bordo dell'impressionante paretone nord del Camicia. Un placido ed interminabile sentiero attraversa il Vallone di Vradda e conduce a Fonte Vetica (1632m, 9h½, ristorante/alberghetto, campeggio spartano).
[Nota: solo per questa tappa è stato esposto il tempo progressivo di percorrenza indicato nella guida, a partire dall'inizio della sterrata. Noi, al netto degli smarrimenti ed al lordo delle pause, su quegli orari abbiamo impiegato circa il 25% in più. Percorsa con uno zaino da 20kg questa tappa pertanto DEVE essere spezzata in due, ragion per cui abbiamo indicato "tappe 7-8"; il posto più logico per farlo è il posto tenda segnalato sopra. Lungo tutto il percorso NON c'è acqua, a meno di trovare residue chiazze di neve].

Tappa 9
Da Fonte Vetica si percorre tutta la piana senza percorso obbligato fino all'incrocio tra la strada che viene da Farindola e quella che porta a Castel del Monte, che si segue di fianco, restando sempre su prato. Solo quando sale per ripidi tornanti si fanno alcune centinaia di metri di asfalto, fino a che sulla sinistra non individuate un piccolo slargo da cui parte una sterrata. Prendetela, passate subito il cosiddetto rifugio Ricotta (costruzione in muratura utilizzata da "butteri" locali), e proseguite sempre sulla sterrata. Ad un bivio si piega a dx, e poco dopo si è in una faggeta, da cui si esce abbastanza presto ritrovandosi, sempre su piacevole

sterrata, nella piana di Valle Strina. Sopra la testa, sulla sx, incombono i contrafforti della dorsale Monte Meta-Capo di Serre. Sempre la sterrata ci fa aggirare quest'ultimo a sx, ma di lì in poi occorre abbandonare qualsiasi traccia di sentiero e ripiegare presto a dx, in direzione di Monte Cappucciata (azimut 120°, sud-est). Si attraversa una sterrata (3h) e si prosegue per terreno aperto fino alla vetta di Monte Cappucciata (1801m, 1h) identificabile facilmente perché è la più alta dell'intera zona, e perché su basamento di cemento ha una sorta di croce metallica. Dalla vetta ci si dirige a vista su Monte Cannatina scendendo alla stradina asfaltata sottostante, da cui si riparte in salita per una evidente sterrata (cancello) alla volta della successiva cima di Monte Scarafana (1432m, 1h ¼). Lungo il tragitto: un generoso fontanile, una casa abitata da mucche, una stalla deserta. Dalla vetta NON fare l'errore di puntare dritto verso Forca di Penna, altrimenti si finisce in un colatoio detritico, sotto brutte rocce, in una zona dal sinistro toponimo: Pietra Fracida! Piuttosto dirigersi più a dx, direzione sud, puntando ad incrociare la strada asfaltata a Croce di Forca, 1 km abbondante ad ovest di Forca di Penne (918m, 1h ¼, fontanella, abitazioni, agriturismo). Dalle case c'è un eccezionale panorama sulla Majella. L'itinerario prosegue adesso puntando alla scoperta linea di cresta che sale a Monte Picca. Aggirare il piccolo laghetto artificiale, percorrere la zona di rimboschimento, salire alla sx del grande corno boscoso, entrare nella Valle dell'Inferno (altro simpatico toponimo!) ed iniziare allo scoperto la risalita della linea di cresta, che nell'altro versante ha orridi e verticali precipizi. Scegliere un bel posto per la notte (1h).

Tappa 10
Si continua a salire, e nella piccola valle antistante l'ultimo lungo strappo, ci si ferma: fine delle salite. Monte Picca non sarà calpestato. Invece si entra a dx nel bosco, uscendo e rientrando diverse volte, fino a restarci per diverse ore. La conformazione di parete e terreno spingerà ad obliquare in discesa: mantenere la bussola puntata su Bussi, sbucando così nei pressi di Fonte di Monte Alto (1037m, 2h, fontanile, sterrata). Ignorare la sterrata ed imboccare un evidente sentiero che continua a scendere sempre in direzione di Bussi, dove infine si giunge (quota 315, 2h, paese). Passare di fronte al centro visite Fiume Tirino e quindi salire sulla statale per Pescara: dopo poche centinaia di metri, in corrispondenza di una coppia di mobilifici, sulla dx inizia in ripida salita una sterrata che in alcuni km conduce alla statale sopra Popoli, e da lì alla stazione FS (251m, 1h ½, centro abitato, trasporti).

Tappa 11
Dalla stazione FS di Popoli si attraversa tutto il paese, percorrendone il corso principale e giungendo alla caserma del Corpo Forestale. Da lì per sentiero segnato si sale fino a trovare una stradina asfaltata che porta alla sbarra di ingresso dell'Azienda Forestale. A destra parte una carrareccia che sale in direzione della Valle Grande, dove nei pressi di una piccola "grotta" votiva c'è una fontanella (quota 800, 2h, fontanella). Da lì, ben segnato, dritto per dritto sale un sentiero largo ed evidente che conduce al passo (1h ½, 1575m) sotto Colle dei Sambuchi. Qui inizia il tratto più impegnativo, all'azimut: ci si abbassa di quota in direzione est-est-sud (su IGM potete prendere a riferimento Fonte Fredda) e quindi si punta decisamente a nord (su IGM potete prendere a riferimento Fonte Maddalena) fino ad incontrare una traccia (paletti con segnavia gialli) che scende a lungo giungendo infine alla strada sterrata (2h) proveniente da Salle vecchia. Evitando inutili e dannosi tagli, percorrete la sterrata fino all'abitato quasi abbandonato di Salle vecchia (2h, 542m, fontanile, un ristorante con apertura stagionale), dove potete dormire in tenda o sfruttando i ripari offerti dalla rocca e dalle altre abitazioni.

Tappa 12
Da Salle vecchia si scende per una sterrata (alla destra del castello) che conduce al cimitero vecchio (visibilissimo a distanza per la presenza di un magnifico ed isolato cipresso). Da qui (paletti del parco, A2) parte un sentiero che si inoltra nella vegetazione, lentamente scende in direzione del fiume Orta, costeggiandolo (rimanendo qualche decina di metri in alto, sinistra orografica, quota 400) fino ai piedi di Caramanico. Non allontanarsi mai troppo dall'Orta. A Caramanico (3h, 556m, centro abitato, trasporti) si percorre il ponte sopra l'Orfento, e poco dopo si trova un benzinaio AGIP, quindi due case di nuova costruzione, immediatamente dopo una larga mulattiera che sale a Decontra. Poco prima di raggiungere la strada asfaltata, quattro croci metalliche piccole ed una croce di legno grande. Da Decontra (810m, 1h, abitazioni, ristorante, B&B, agriturismo) una sterrata sale alla volta di Pianagrande: la si può percorrere integralmente, oppure tagliare in più punti grazie ad un sentiero (segni di vernice, ometti). Da quota 1300-1400 in avanti occhio: poco prima di una ampia curva a sx che porta la sterrata dentro il bosco, sulla dx una deviazione ad un fontanile. Al fontanile si carica l'acqua: quindi o si riprende la sterrata o si taglia per il prato in direzione del limitare dx del bosco, che si supera, incontrando nuovamente la sterrata ad una sbarra (1456m, 3h, cartello del parco) che chiude la sterrata. Superata la sbarra, in breve si esce all'aperto, nella zona di Pianagrande. Tenda ovunque, prima o dopo la sbarra.

Tappa 13
Straordinario affaccio sulla Valle dell'Orfento. Visibile, il sentiero che con un anello scende all'eremo di San Giovanni all'Orfento e risale, una deviazione da fare (lasciare gli zaini dietro un cespuglio). Ripresi gli zaini

ed incamminatisi alla volta dello Stazzo di Caramanico, immantinente un'altra deviazione da fare: ben segnalato, un sentiero conduce a Fonte Centiata (fontanile, eccezionale vista sull'eremo di S. Spirito). Lo Stazzo di Caramanico (1747m, 1h dalla sbarra al netto delle due deviazioni) è in realtà una solida costruzione in cemento, intitolata a Marcello Di Marco, con alcuni locali chiusi ed uno aperto, spazioso e dotato di camino (ottimo ricovero in caso di tempesta). Da qui si sale a vista al Blockhaus, dove termina la strada asfaltata che sale da Roccamorice e dalle antenne, e dove si trova una piccola cappella votiva in legno (quota 2050, 1h). Il vecchio tracciato del sentiero passa ad est della vicina cima, mentre quello nuovo passa ad ovest, appena sotto l'intricata macchia di pini mughi. Entrambi conducono ad una sella (2074m) da cui per percorso logico ed evidente si sale a Monte Cavallo (2171m) si scende a una fontanella (1h, sollevare il tombino e girare il rubinetto, acqua corrente dell'acquedotto, fare rifornimento) e si risale. Proseguendo in direzione di Monte Focalone si ignorano sulla sx due sentierini che tagliano a mezza costa il pendio, si sale il ripido costone, fino ad incontrare (vernice sui sassi, poco visibile in caso di nebbia) una deviazione a sx da prendere: un lungo mezzacosta porta alla cresta sommitale, dietro alla quale vi è il Bivacco Fusco (2450m, 1h, resta nascosto alla vista fino all'ultimo, ed in ogni caso è di un colore giallo spento che lo mimetizza fin troppo bene nell'ambiente). Dentro ci sono 9 posti letto e pochi generi di prima necessità; bisogna essere autosufficienti.

Tappa 14
Giornata lunga, ma con poco dislivello in salita. Dal Bivacco Fusco (2450m) si sale direttamente alla volta di Monte Focalone (2676m) dove vi accoglie un paesaggio a metà tra il lunare e la steppa asiatica. Sulla carta sembra una linea di cresta, e lo è, solo che è una cresta larga e piatta, quindi restate concentrati perché è facile perdere l'orientamento, soprattutto in caso di nebbia. Si prosegue tra sali e scendi per i Tre Portoni, da cui in basso a sx si vede la costruzione in muratura del Rifugio Manzini, chiuso. Non si punta al rifugio, ma si mantiene l'andamento ad arco, che porta alla salita finale per la vetta di Monte Amaro (2793m, 3h ½) dove sorge il bruttissimo ed inspiegabile Bivacco Pelino, di colore rosso-arancio. Dalla vetta una teoria di segni rossi e gialli (su pietra o su paletto) vi fa percorrere tutta la cresta est dell'incredibile Valle di Femmina Morta, che si raggiunge dall'alto solo alla fine, per tagliarla trasversalmente alla volta della Forchetta di Majella (2390m, 2h) da cui si scende per il Vallone di Fondo Majella. Di fronte, l'abitato di Pacentro. Poco sotto quota 1800 si lascia la direttrice per Fontana Romana/Pacentro e si devia in direzione di Campo di Giove (1064m, 2h, centro abitato, trasporti) che si raggiunge dopo una piacevole camminata nel bosco.
[Nota: se si hanno acqua, viveri e forze sufficienti, dalla Valle di Femmina Morta si può andare direttamente a Guado di Coccia passando per Tavola Rotonda, e da lì al Porrara, guadagnando un giorno].

Tappa 15
Prendete la strada asfaltata per Rivisondoli/Roccaraso: poco dopo il cimitero, a sx, c'è una sterrata da cui in breve (paletti del parco) si stacca un sentiero, che sale a tornanti nel bosco (anche segni tricolore del Sentiero Italia) fino a Guado di Coccia, ove d'inverno sale la funivia e si trova un rifugio sciistico alquanto brutto (1674m, 2h). Da qui si punta alla sommità del colle di fronte, da cui si scende ad una sella (posto tenda) e quindi si attacca la salita alla cresta di Monte Porrara, sulla sx. Direttrice costante: sud. Il sentiero porta facilmente sulla cresta, che si percorre integralmente fino alla vetta (2137m, 3h) dove si trova una croce in ferro. Piacevolissimo camminare. La discesa è sempre per sentiero segnato. Ad un bivio fare attenzione: occorre tenersi a dx (altrimenti si sbaglia strada e si va alla Madonna dell'Altare). Si entra ed esce dal bosco, molti sono i posti dove accamparsi (quota 1800, 1h).

Tappa 16
Si prosegue, fino a raggiungere la strada asfaltata, che si risale brevemente fino alla stazione FS di Palena (1257m, 1h ½, fontanella, bar) nei pressi del Valico della Forchetta. Da qui si prosegue per asfalto in direzione di Rivisondoli/Roccaraso, ed all'altezza del km 5,400 (1h) si prende a sx una strada asfaltata che passa la ferrovia, diviene sterrata, e punta alla volta della Pietra Cernaia, una cresta rocciosa assai evidente. La traccia di sentiero (paletti del parco, vecchi segni CAI giallo-rosso posti nei punti meno visibili) entra nel bosco, costeggia un torrente, e sbuca di fronte alla Pietra Cernaia; ai piedi delle rocce, tutto a destra, vi è un piccolo stagno, la cui sorgente è pochi metri sopra (1650m, 1h ½, abbondante acqua che però va opportunamente trattata, ottimo posto per campeggiare). Si punta quindi in direzione sud, seguendo vari tipi di segnale, tra cui quelli verde e giallo del Sentiero del Sole. Ad una grande radura questi piegano a destra, mentre noi proseguiamo dritti, entrando nella faggeta e cercando di costeggiare dei torrioni rocciosi, alla cui base mezz'ora dopo traversiamo (su frana) fino a rientrare nel bosco e trovare una recinzione di rete metallica verde che circonda un serbatoio d'acqua. Fino a qui la direttrice prevalente è sud. Ora si prende una evidente sterrata (comoda, anche se richiusa dalla vegetazione) che in discesa conduce agevolmente ad un sentiero: da qui la direttrice prevalente è invece sud-ovest. Si trovano un paio di cippi bianchi con segnati in rosso dei numeri, e diversi paletti del parco, che guidano fino a Pietransieri (1359m, 2h, paese).

Roma, 18 aprile 2011