

## ***ROUTE PROPOSTE DAL CLAN PE6 NEL TERRITORIO ABRUZZESE***

### ROUTE SULLA COSTA

- *STAZIONE CENTRALE DI PESCARA - FRANCAVILLA (9 km a piedi)*
- cose da vedere: quartiere Civitella, chiesa di Santa Saria Maggiore e convento Michetti;
- alloggio: gruppo scout Francavilla al mare 1, Parrocchia sant' Alfonso;
- contatti: [francavillaalmare1@abruzzo.agesci.it](mailto:francavillaalmare1@abruzzo.agesci.it)

### CONVENTO MICHETTI:

“Ora nel Convento di Francesco Michetti, pittore e pitagorico, io mi proponevo appunto di comporre la mia seconda prosa”

[Gabriele D'Annunzio, “Cento e cento e cento e cento pagine del Libro segreto di Gabriele D'Annunzio tentato di morire, 1935]

Il convento Michetti, noto anche come Cenacolo michettiano o Cenacolo dannunziano, era in origine un convento di Francavilla al Mare appartenente all'ordine francescano (attualmente è dedicato a Sant'Antonio di Padova), passato successivamente al demanio comunale e, negli anni ottanta dell'Ottocento, a Francesco Paolo Michetti che lo trasformò in un centro di riunione e di scambi culturali: una sorta di cenacolo in cui letterati, artisti e intellettuali condivisero esperienze di vita e di pensiero. Il prestigio di alcune personalità ospiti del convento, fra cui Gabriele D'Annunzio, Costantino Barbella, Francesco Paolo Tosti, Edoardo Scarfoglio, Matilde Serao, Basilio Cascella, Wilhelm von Gloeden e dello stesso Michetti, assicurò al luogo una notorietà che andò ben oltre i ristretti limiti territoriali della regione di appartenenza.

- *FRANCAVILLA - ORTONA (treno)*
- cose da vedere: centro storico di Ortona e castello Aragonese;
- alloggio: base scout San Martino, Ortona;
- contatti: 340 665 0993 (telefono) e [www.basescoutsanmartino.it](http://www.basescoutsanmartino.it) (e-mail)

### CASTELLO ARAGONESE:

La prima costruzione risale al 1492. La famiglia aragonese lo costruì sopra la vecchia struttura dei Caldora del XIV secolo. Tale struttura tuttavia risale all'epoca angioina del XIII secolo; secondo le stesse ipotesi Giacomo Caldora avrebbe potuto potenziare il castello che sarebbe potuto essere preesistente. Nel XV secolo vi sono stati alcuni adattamenti e ricostruzioni parziali di un impianto preesistente. Il castello svolse la funzione difensiva fino al XVII secolo, quando fu acquistato dalla famiglia Baglioni come residenza signorile. Fu costruito un palazzo gentilizio all'interno delle mura, che nel XIX secolo cadde in abbandono. Da allora il castello fu usato come officina e polveriera.

Nel 1943 durante la battaglia di Ortona, il castello è stato colpito da bombe tedesche e granate americane. La polvere da sparo conservata all'interno fece esplodere la struttura, di cui saltarono in aria tutta la parte superiore delle mura e il palazzo gentilizio. Nel '46 uno smottamento di terreno distrusse quasi la metà del castello, quella prospiciente il mare dalla falesia di tufo. Dopo decenni di abbandono, il castello è stato oggetto di lavori di restauro e consolidamento avviati nel 2001.

- *ORTONA - SAN VITO (8 km a piedi tramite pista ciclopedonale)*
- cose da vedere: trabocchi lungo la costa, Cimitero Canadese, situato nella frazione di Ortona Punta Acqua bella;
- alloggio: gruppo San Vito 1, sede Parrocchia Immacolata Concezione
- contatti: 0872618755 (telefono parrocchia)

#### CIMITERO CANADESE:

Il cimitero militare canadese di Ortona, in inglese Moro River Canadian War Cemetery, è situato nella frazione di San Donato nel comune di Ortona, su un'altura nei pressi della costa adriatica. Nel cimitero sono raccolte le spoglie dei 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. Il cimitero, il cui sito fu scelto nel gennaio del 1944 dal Corpo Canadese, presenta una forma rettangolare. Le tombe sono disposte su file parallele e aggregate a formare tredici settori indipendenti. Nella parte meridionale si trova la piccola chiesa di San Donato, affiancata da un arco che funge da ingresso principale.

- *SAN VITO - STAZIONE DI FOSSACESIA/TORINO DI SANGRO (treno, in seguito seguire la pista ciclopedonale che include anche il passaggio in alcune gallerie percorribili a piedi)*
- cose da vedere: arrivati alla stazione, bisogna tornare indietro a piedi per raggiungere l'abazia San Giovanni in Venere, presso Fossacesia, seguendo via piane (8 km);
- alloggio: abazia San Giovanni in venere
- contatti: 087260132 (telefono abazia)

#### ABAZIA DI SAN GIOVANNI IN VENERE:

L'abbazia di San Giovanni in Venere si trova nel comune di Fossacesia, su una collina prospiciente il mare Adriatico. Il complesso monastico di San Giovanni in Venere è composto da una basilica e dal vicino monastero, entrambi costruiti all'inizio del XIII secolo in luogo del piccolo monastero preesistente. La posizione è molto panoramica: è su una collina che domina la costa vicina per diversi chilometri verso nord e verso sud. Dal dicembre 2014 il Ministero per i Beni e le Attività Culturali la gestisce tramite il Polo museale dell'Abruzzo, nel dicembre 2019 divenuto Direzione regionale Musei.

- *ABAZIA SAN GIOVANNI IN VENERE - TORINO DI SANGRO (7 km a piedi, pista ciclopedonale)*
- alloggio: camping ...
- *TORINO DI SANGRO - CASALBORDINO (10 km a piedi)*
- cose da vedere/attività: attività sui famosissimi tarallucci con marmellata d'uva, visita al santuario Madonna dei Miracoli;
- alloggio: santuario Madonna dei Miracoli (altre opzioni chiesa del Santissimo Salvatore, chiesa di Sant'Antonio);
- contatti: 0873 916100 (telefono chiesa di Sant'Antonio), 0873 909413 (fax chiesa di Sant'Antonio) e [monasteromiracoli@virgilio.it](mailto:monasteromiracoli@virgilio.it) (e-mail)

TRACCIATO: si passa per il sentiero L4 della Lecceta (lecceta di Torino di Sangro - Riserva Naturale Regionale <https://www.leccetaditorinodisangro.it>), poi si scende a LE MORGE e si prosegue presso la pista ciclopedonale per arrivare a Casalbordino.

- *CASALBORDINO - VASTO (13 km a piedi)*

- cose da vedere: centro storico di Vasto, passeggiata loggia Ambling

TRATTO: si passa per la pista ciclopedonale, sosta consigliata RISERVA PUNTA ADERCI

N.B: prima di percorrere i tratti sulla pista ciclopedonale, verificare sul sito “La Via Verde della Costa dei Trabocchi” - pista ciclopedonale <https://viaverdedeitrabocchi.info> se le gallerie (percorribili a piedi) sono aperte. Se così non fosse, vi consigliamo di prendere i mezzi di trasporto, come treno/autobus di linea, o percorrere a piedi un piccolo tratto sulla statale.

**BRODETTO ALLA PESCARESE:**

Questa ricetta, che nasce dalla ricchezza della terra e del mare, presenta numerose varianti, a seconda del territorio di riferimento. L'insieme dei vari tipi di pesce viene definito “scafetta”, questo era il termine con cui veniva chiamato il paniere che l'armatore distribuiva all'equipaggio del peschereccio. Il brodetto che si preparava sui pescherecci non prevedeva l'uso del pomodoro, difficilmente conservabile sopra una barca, pertanto la ricetta veniva “colorata” con del peperone rosso e del peperoncino piccante. Veniva inoltre rispettata una sequenza nella cottura dei vari tipi di pesci: dai più duri ai più delicati. Nel periodo invernale, quando il mare in burrasca non consentiva la pesca, le mogli dei pescatori usavano raccogliere sulla spiaggia alcune pietre che “profumavano” di mare, di iodio e le mettevano a bollire insieme al pomodoro per insaporire le pietanze.

## ROUTE PER UN TRATTO DEL TRATTURO MAGNO

Dalle aspre montagne e dalle conche dell'aquilano, alle magnifiche colline pescaresi e teatine, ai vigneti del frentano, fino alle coste vergini del vastese per poi rientrare sulle sinuose colline del Molise, fino ad arrivare ai campi arati del Tavoliere delle Puglie. Questo è il Tratturo Magno, una via d'erba larga 111 m che collega

L'Aquila a Foggia e che fino a soli cinquant'anni fa, vedeva centinaia di migliaia di pecore e numerosi pastori migrare in transumanza ogni inverno. Un'usanza che ha una storia che risale sicuramente a prima del III secolo a.C.; oltre alle testimonianze archeologiche disseminate lungo le vie dei grandi tratturi, nei testi latini troviamo numerose citazioni di questa usanza, già propria della popolazione italica dei vestini cismontani. La route che qui proponiamo riguarda la prima parte del Tratturo Magno, da L'Aquila a Caporciano, nell'aquilano. Il territorio è caratterizzato da un paesaggio montano, delimitato a Nord dal massiccio del Gran Sasso e a sud dalla catena del Sirente - Velino. L'impressionante stratificazione storica che si evidenzia ai margini del percorso e l'esistenza di diverse chiese e castelli antichi dimostrano quanto il Tratturo Magno sia non solo uno straordinario luogo di interesse naturalistico, fra il Parco nazionale del Gran Sasso e il Parco regionale Sirente-Velino, ma anche una risorsa culturale.

### • *L'AQUILA - BAZZANO*

Dopo avere ammirato la facciata della Basilica di Santa Maria di Collemaggio, prendete a sinistra via San Josemaría Escrivá e camminate per circa 250 m fino a raggiungere un bivio: girate a destra e proseguite la discesa fino al tornante, proseguite continuando quindi lungo viale Girolamo da Vicenza fino a immettervi sulla Strada Statale 17 dell'Appennino Abruzzese. Al bivio svoltate a sinistra e immettetevi sulla SS 17. Dopo circa 200 m, superato un distributore di benzina alla vostra sinistra, svoltate a destra imboccando la Strada Statale 5 bis. Passato l'attraversamento dei binari svoltate subito a sinistra, scendete lungo una stradina sul lato della ferrovia, seguendo la marcatura (RT rosso, oppure il disegno di una pecorella), e camminate alla sinistra del campo coltivato per circa 50 m fino ad arrivare dove la vegetazione si fa più fitta. A questo punto, seguite la marcatura, attraversate il piccolo canale di irrigazione e proseguite dritti per circa 240 m. Passate per un cancello ed entrate in un'area cintata; superate alla vostra sinistra una vasca di stoccaggio delle acque, e arrivate su una stradina alberata che vi conduce dopo circa 250 m su via di Specchio. Da qui passate lungo il vivaio forestale percorrendo la strada parallela alla sua destra. Camminate sulla stradina asfaltata per circa 900 m. Alla fine del rettilineo, seguite la curva punteggiata di sambuchi che svolta a sinistra e, prima del passaggio a livello, svoltate subito a destra. Da qui, dopo pochi metri, su un piccolo piazzale, svoltate a sinistra seguendo la marcatura, e proseguite lungo la stradina per circa 400 m, lasciando alla vostra sinistra piccoli appezzamenti di terra coltivata a ridosso della ferrovia. Arrivate dove la stradina volta a destra con una curva di 90° verso un casale privato e, anziché continuare lungo la strada, seguite la marcatura e proseguite dritti per circa 150 m. Percorrete quindi la strada in terra battuta che costeggia i piccoli campi arati fino a raggiungere davanti a voi il filare di alberi dove la vegetazione si fa più fitta. Da qui, proseguite dritti seguendo la marcatura e mantenete alla vostra sinistra i binari della ferrovia come punto di riferimento: superato un breve tratto di fitta boscaglia (circa 100 m), continuate in campo aperto delimitato ai lati da una vecchia recinzione. Alla vostra destra si scorgono due antichi casali crollati in seguito al terremoto. Proseguite dritti per circa 400 m lungo il campo delimitato dalla recinzione, lasciando alle vostre spalle i due casali, e reimmettevi quindi in via del Campo - Bazzano. Tornati su strada asfaltata, voltate a sinistra e seguite la piccola carreggiata, costeggiando due piccoli casali di recente costruzione. Camminate per circa un chilometro lungo via del Campo, mantenendo sempre alla vostra sinistra la linea ferroviaria. Guardando oltre la ferrovia, vedete uno dei 19 siti dove sono stati edificati gli alloggi provvisori destinati ai terremotati aquilani. Vi consigliamo ora di trovare un alloggio per la notte.

Suggerimento culinario per il Giorno 1:

Baccalà all'aquilana (30 minuti di preparazione)

Ingredienti:

800 grammi di sedano

mezzo bicchiere di olio d'oliva

1 cipolla

5 pomodori pelati

1Kg circa di baccalà

50 grammi di uvetta sultanina

30 grammi di pinoli

100 grammi di olive nere dolci

Procedimento:

Pulite e tagliate il sedano e lessatelo togliendolo a metà cottura. In un tegame intanto soffriggete nell'olio d'oliva la cipolla affettata finemente. Appena sarà trasparente aggiungete i pomodori pelati e senza semi. Cuocete per una decina di minuti, poi aggiungete i pezzi di baccalà diliscato. Lasciate insaporire bene, salate e pepate e infine versate il sedano, l'uvetta sultanina (fatta rinvenire precedentemente in acqua tiepida, i pinoli e le olive. Coprite il tegame, lasciando una piccola fessura e portarlo a cottura.

**SECONDO GIORNO – Bazzano-San Gregorio**

Ripartendo nel luogo in cui ci eravamo lasciati, ossia dagli alloggi provvisori percorrete alcune centinaia di metri passerete sotto un cavalcavia. Da qui, dopo circa 300 m, reimmettetevi su strada asfaltata. Voltate a sinistra, superate l'attraversamento ferroviario ed entrate alla vostra destra nel parco pubblico di Bazzano costeggiando lo storico bocciodromo. Superate il bocciodromo, attraversate il parco giochi dei bimbi, e tornati di nuovo su strada, voltate a destra. Da qui proseguite per circa 50 m; appena prima di attraversare il binario, prendete un brevissimo viottolo in discesa a sinistra di fianco alla massicciata della ferrovia. Passate una passerella su un piccolo corso d'acqua ed entrate in un campo fra la ferrovia e la rotonda della statale. Attraversate il campo sotto la ferrovia e risalite la stradina che ne esce dal lato opposto sulla SS 17. Girate a destra e, dopo pochi metri, buttatevi subito sulla stradina che si stacca a destra. Superata la linea ferroviaria girate quindi a sinistra lungo la stradina che costeggia i binari e camminate per circa 900 m, fino ad arrivare all'incrocio con via Rodolfo Volpe (la strada principale che porta al nucleo industriale di Monticchio). Proseguite dritti per circa 1 km e raggiungete il borgo di Onna. Lasciandovi alle spalle sulla destra i Moduli abitativi provvisori (Map) del dopo-terremoto, continuate in direzione della nuova "Casa Onna" e raggiungetene l'ingresso svoltando a destra. Voltate quindi a sinistra immettendovi sulla strada di fronte a Casa Onna in via delle Siepi. Proseguite per altri 150 m circa, lasciandovi alle spalle il paesaggio desolante della distruzione del paese, gravemente colpito dal terremoto del 6 aprile 2009. Dopo 150 m circa, arrivati su via degli Oppieti, voltate a sinistra e, prima del passaggio a livello, voltate a destra prendendo il sentiero sterrato. Questo è delimitato dai binari della ferrovia sul lato sinistro, e da un filare alberato su quello destro. In alternativa, proseguendo dritti e oltrepassando il passaggio a livello e la Strada Statale 17, potete raggiungere il

campo boario e ammirare davanti a voi l'antica taverna Casale Di Marco, appena ristrutturata, e fascia di tratturo a ridosso della strada ancora perfettamente conservato. Tornati in via degli Oppieti, prima del passaggio a livello, tenendovi alle spalle Onna, prendete quindi il sentiero sterrato sopra citato. Proseguite lungo il tracciato mantenendo la linea ferroviaria alla vostra sinistra per circa 1,8 km. Arrivati a un incrocio, deviando leggermente dal reale tracciato tratturale e attraversando delle belle campagne coltivate, proseguite dritti lungo la stradina davanti a voi, mantenendovi alla destra della linea ferroviaria. Il tracciato originale passa lungo la Statale e vi consigliamo quindi questa breve deviazione per ritrovare il tratturo vero e proprio pochi chilometri più avanti. Siete ora nei pressi di San Gregorio, vi consigliamo di trovare un posto dopo stabilirvi per la notte.

Suggerimento culinario per il Giorno 2:

Pecora alla callara (1 ora di preparazione)

Una ricetta nata dalle esigenze dei pastori che avevano bisogno di non sprecare la carne degli ovini malati o anziani, così la cucinavano per ore, usando vino, erbe e spezie per coprire il cattivo odore, dopo aver fatto marinare per almeno una notte.

Ingredienti per 6 persone:

3 kg di carne di pecora (possibilmente magra e mista)

acqua

4 pomodori maturi (facoltativo)

2 cipolle

5 spicchi di aglio

1 carota grande

prezzemolo

1 costa di sedano

salvia

timo

rosmarino

pepe in grani (o bacche di ginepro)

un litro di vino bianco secco

peperoncino

olio extravergine di oliva

Procedimento:

Tagliare la carne come per uno spezzatino, metterla nella callara (o in una pentola stagnata alta e molto capace) ricoprirla con l'acqua fredda ed il vino bianco e lasciarla bollire per almeno un'ora. Quando inizierà a bollire, eliminare la schiuma che verrà a galla, continuando finché sarà necessario. Dopo questo tempo, cambiare l'acqua di cottura e far bollire la carne per un'altra abbondante mezzora.

Nel frattempo, tritare gli odori (cipolle, aglio, sedano, carote) facendole soffriggere in un altro recipiente. Unire la carne bollita in precedenza, con l'aggiunta del rosmarino, del timo, della salvia, del pepe in grani (o ginepro), del peperoncino, del sale; allungare con altra acqua e vino bianco e continuare la cottura a fiamma bassissima per un'altra ora e mezza circa, aggiungendo a piacere anche i pomodori maturi ridotti in pezzi.

La carne dovrà diventare tenerissima (la lunga cottura ne assicura il risultato) e non asciutta.

Va servita calda.

**RIDURRE I TEMPI DI COTTURA SE NON SI HA TEMPO!!!**

**TERZO GIORNO – San Gregorio-Peltuinum**

Siete sulla stradina sterrata che attraversa le magnifiche piane tra San Gregorio e Fossa, camminate per circa 650 m fino a raggiungere un primo attraversamento dei binari. Qui seguite la curva a destra evitando l'attraversamento, e reimmettetevi sulla stradina a sinistra che continua a ridosso della linea ferroviaria, seguendo la marcatura. Camminate sempre seguendo la stradina principale a ridosso della linea ferroviaria e, proseguendo senza deviazioni per circa 1,8 km, arrivate alla strada asfaltata che porta a Fossa, a ridosso del passaggio a livello. Qui voltate a sinistra, quindi superate il passaggio a livello ed entrate nel villaggio M.A.P. del borgo di Fossa. Da qui, proseguite verso il Museo dei Bambini (MubAQ), poi proseguite in direzione nord-est, seguendo la marcatura e risalendo Colle Restoppia. Riscendete di pochi metri il pendio e ammirate il primo cippo tratturale a marcare il confine meridionale di destra del tratturo Magno, su cui incise potete leggere le lettere RT, testimonianza storica e inequivocabile che state percorrendo proprio il grande Regio tratturo. Da Colle Restoppia scendete dal lato opposto fino alla SP 261, girate a destra e proseguite in direzione San Demetrio. Dopo pochi passi, ancora prima del bivio per Fossa, prendete sulla sinistra la strada sterrata che conduce a un rifugio per cani. Percorrete il sentiero per alcuni metri, quindi tagliate attraverso i campi seguendo il recinto esterno del canile che manterrete alla vostra sinistra, fino ad arrivare poco al di sotto del ciglio di una strada asfaltata, dove scorgerete un nuovo cippo tratturale che delimita il lato sinistro settentrionale del tratturo Magno. Dal cippo, risalite il ciglio della strada ed entrate nei terreni recintati di fronte a voi, passando dove vedete un passaggio nella vecchia rete. Proseguite quindi tagliando longitudinalmente il colle, in località La Pretara, seguendo la linea tracciata dai pali dell'elettricità, fino a raggiungere l'edificio bianco (B&B Oasi la Fenice) alla vostra destra. Dall'edificio bianco, costeggiate il recinto della proprietà che manterrete alla vostra destra, e riprendete il sentiero principale risalendo a destra lungo il tracciato, seguendo la marcatura: siete nel cuore del Comune di Poggio Picenze. Tracce del tratturo Magno sono ancora evidenti data l'esistenza frequente di radure nel bosco. Sempre in località Pretara, camminate lungo il tracciato seguendo la marcatura: la prima radura che si incontra è contornata da querce. Da qui, proseguite lungo il sentiero principale, fino a incontrare, dopo un centinaio di metri, un bivio. Il tratturo Magno prosegue a sinistra. A destra, invece, dopo una cinquantina di metri si scorge una croce da cui è possibile ammirare il bel paesaggio che abbraccia le piane di San Demetrio, Sant'Eusanio e Fossa. Al bivio si prosegue dunque a sinistra. Dopo un centinaio di metri potete trovare ristoro all'ombra, in una piccola radura. Da qui, si apre la visuale sulle montagne di fronte, con il borgo di Poggio Picenze e, più in alto, Picenze, frazione di Barisciano, con i ruderi della sua storica torre di avvistamento. Dal punto di sosta indicato, riprendete il sentiero voltando a destra e seguite la marcatura; dopo alcuni metri, prendete il sentiero a sinistra che scende fino a raggiungere un nuovo bivio da cui potete vedere i pali della linea elettrica. Proprio vicino al primo palo di fronte a voi trovate un nuovo cippo tratturale, a segnare il confine di sinistra del Regio tratturo. Risalite il sentiero sulla destra, seguendo i pali della linea elettrica e, dopo 80 m, incontrate sulla vostra

sinistra un gruppo di nove querce, di fronte alle quali, guardando verso il lato destro del tratturo e contando circa trenta passi, scorgete un nuovo cippo tratturale a segnare il confine meridionale del tratturo Magno. Sul percorso principale, delimitato a destra da una fila di querce, dopo 50 m, abbandonate il sentiero e tagliate trasversalmente la linea elettrica, seguendo la marcatura, fino a entrare in una nuova radura attraverso un portale di querce. Ecco la pecorella, una delle marcature del tratturo magno. Passate le querce, sono immediatamente visibili un pino alla sinistra e un ginepro solitario al centro. Proseguite verso il ginepro solitario e continuate il cammino seguendo la marcatura, fino all'ultimo pino in lontananza in fondo, posto al fianco destro di una vecchia cava di pietra. Superato il pino e la piccola cava alla vostra sinistra, trovate una pietra triangolare per terra: da qui voltate leggermente a sinistra e, facendo alcuni metri in avanti verso il margine della collina, scorgerete una piccola piana di campi coltivati, e le paline gialle del gasdotto (costruito proprio lungo il tratturo Magno) a costeggiare un piccolo sentiero che risale la collina davanti a voi, attraverso un breve tratto di bosco. Un magnifico belvedere sul paesaggio antico e selvaggio dei vestini cismontani. Scendete quindi a valle, attraversate i campi coltivati lungo la stradina, e risalite lungo questo sentiero. Proseguite seguendo le paline gialle del metanodotto fino a risalire il pendio. Camminate per circa 300 m lungo il sentiero fino a raggiungere la strada asphaltata, mantenendo sempre come vostro punto di riferimento le paline gialle. Voltate a destra, e proseguite per 170 m sull'asfalto. Arrivati al bivio, prendete la strada sterrata alla vostra sinistra e risalite il pendio passando sotto la linea elettrica, continuando a seguire la linea del metanodotto. Proseguite senza deviazioni lungo il sentiero principale seguendo la marcatura per circa 600 m. Qui voltate a sinistra seguendo la marcatura e ridiscendete la piccola valletta davanti a voi, fino a risalire il pendio seguendo sempre la linea del gasdotto. Proseguite lungo il sentiero principale, che risale per circa 1,4 km: siete nel territorio del Comune di San Demetrio ne' Vestini, costeggiando alla vostra destra Colle Separa. Arrivati in sommità, e giunti a un quadrivio, proseguite dritti, seguendo le paline per circa 200 m fino ad arrivare a una piccola pinetina posta ad angolo della curva che volta verso nord-est. Alla vostra sinistra il pianoro su cui si sono rinvenute tracce di un antico insediamento vestino, denominato Vicus Furfensis. Attraversate perpendicolarmente la pineta alla vostra destra fino a raggiungere una stradina interna su un pianoro proprio a ridosso delle pendici di Colle Separa. Raggiunto il tracciato, camminate in direzione est per circa 600 m fino a quando la stradina si interrompe affacciandosi sul belvedere. Da qui, rientrate sul tracciato iniziale che costeggiava la pinetina e proseguite per circa 1 km fino ad arrivare in fondo alla valle dell'Inferno. Arrivati a valle, attraversate il bivio e proseguite dritti seguendo la marcatura e il sentiero che si inerpicia tra i boschi per circa 300 m. Arrivati in cima, vi trovate davanti al Vivaio della Forestale che, se aperto, potete attraversare tutto per intero fino in fondo alla cancellata verde. In alternativa, potete costeggiare il vivaio dall'esterno, prendendo il sentiero a sinistra dell'entrata principale, che percorrerete mantenendo alla vostra destra la recinzione della forestale. Seguendo quindi il tracciato per circa 1,5 km, vi ritroverete affacciati a un magnifico altipiano nel territorio del comune di Prata d'Ansidonia. Dalla fine della strada che costeggia il vivaio, levando lo sguardo verso l'orizzonte a oriente, scorgerete i resti dell'antico insediamento vestino di Peltuinum. Proseguite, quindi, lungo il sentiero mantenendo come vostro punto di arrivo i ruderi della città di Peltuinum. E anche oggi si è conclusa un'altra tappa di questa route sul tratturo magno.

Suggerimento culinario per il Giorno 3:

Bruschette alla salsiccia di fegato (20 min di preparazione)

Ingredienti:

fette di pane casereccio



olio e sale q.b.

alcune salsicce di fegato di maiale

Procedimento:

Abbrustolire le fette di pane tagliate a metà, spalmarvi un po' di salsiccia di fegato e servire immediatamente.

Purè allo zafferano (10 minuti di preparazione)

#### QUARTO GIORNO - Peltium-Bominaco

Ripartendo da Peltium ancora 3 km di tratturo poi si gira a destra, su asfalto, in direzione del paese di Tussio.

Dal paese prendete una carareccia scassata per visitare il bel castel camponeschi, bella vista sulla piana aretina. Adesso comincia la salita sassosa che in 3 km vi porterà a quota 1.040m a svalicare verso il meraviglioso borgo di Bominaco che comprende un piccolo borgo medievale di circa 85 abitanti, a circa 1000 metri di altezza dal livello del mare, famoso per le sue chiese benedettine, Santa Maria Assunta e San Pellegrino, che nel medioevo facevano parte di un unico complesso monastico e lo splendido castello del XIII secolo. E ora conclusosi anche il quarto giorno, per quanto riguarda la strada, è il momento di rifarsi un po' gli occhi.

Suggerimento culinario per il Giorno 4:

Arrosticini e bruschette con l'aglio

La cottura tradizionale dell'arrosticino avviene sul "rustillire" (o furnacella), particolare braciere di piccole dimensioni dove gli arrosticini possono essere rigirati e cotti senza difficoltà. Generalmente la cottura a brace non comporta ulteriori condimenti, ma alcuni amano profumare gli arrosticini con un rametto di rosmarino imbevuto in olio e pepe

#### QUINTO GIORNO – Bominaco-Caporciano

Ritrovandoci nella piazza antistante l'Oratorio di S. Pellegrino, prendiamo un piccolo sentiero sulla sinistra che scende giù fino alla strada (SP 40), da qui poi si gira a sinistra per circa 2 km per arrivare alla fine della nostra Route: Caporciano. Dalla piazza centrale, dell'ex Ufficio postale, potrete prendere l'autobus per tornare a L'Aquila (circa 1 ora).

Suggerimento culinario per il Giorno 5:

Spaghetti all'amatriciana (30 minuti di preparazione)

Ingredienti:

Spaghetti 320 g

Pomodori pelati 400 g

Guanciale di Amatrice 150 g

Pecorino romano da grattugiare 75 g

Sale fino q.b.

Olio extravergine d'oliva q.b.

Peperoncino fresco 1

Vino bianco 50 g

Procedimento:

Se utilizzate i pomodori freschi, per prima cosa sbollentateli per pochi istanti in acqua bollente salata, scolateli e raffreddateli sotto acqua corrente. Dopo averli pelati, eliminate i semi e tagliateli a filetti.

In una padella (preferibilmente di ferro) scaldate l'olio e aggiungete il guanciale tagliato a listarelle lunghe circa un paio di centimetri. Quando avrà iniziato a fondere unite il peperoncino. Rosolate il guanciale fino a quando avrà preso colore, quindi sfumate con il vino bianco. Lasciate evaporare, scolate il guanciale e tenete da parte al caldo.

Nella stessa padella mettete i pomodori pelati schiacciati (oppure quelli freschi precedentemente preparati), regolate di sale e cuocete per il tempo di cottura della pasta, che nel frattempo avrete buttato all'interno di una casseruola con acqua bollente salata.

Quando sarà quasi giunta a cottura unite il guanciale al condimento ed eliminate il peperoncino. Scolate la pasta al dente e trasferitela nella padella con il sugo. Fuori dal fuoco aggiungete il pecorino grattugiato e regolate di pepe fresco di mulinello a piacere.

Mescolate bene e servite subito, completando la vostra pasta all'amatriciana con altro pecorino.

E infine ecco a voi il profilo artistico di questa route:

La Route lungo parte del Tratturo Magno si affaccia su testimonianze artistiche di incredibile spessore. Monumenti che ricordano antichi insediamenti romani e medievali aventi ruoli di spicco, di difesa in una terra forte e gentile. Iniziando dalla Basilica di Collemaggio: secondo la tradizione l'edificazione del tempio fu voluta dall'eremita Pietro Angeleri da Morrone, che qui fu incoronato papa il 29 agosto del 1294 con il nome di Celestino V. A seguito di un restauro invasivo degli anni '70, oggi la chiesa si presenta a noi come un'ampissima aula longitudinale divisa in tre navate concluse da transetto con cupola all'incrocio e da tre absidi. Dopo il terremoto del 1315 e dopo l'arrivo delle reliquie del Santo all'Aquila, nel 1327, vi fu una concreta ripresa dei lavori grazie anche all'intervento di Mattia Camponeschi che stanziò "6 mila carlini d'argento e circa 29 mila nello spazio di otto anni, per il completamento della chiesa". Ulteriori interventi ricostruttivi seguirono al violento sisma del 1349, con i quali si procedette non solo alla reintegrazione delle strutture danneggiate ma anche a modifiche dell'assetto duecentesco. A tali importanti interventi di completamento strutturale seguì tra il 1397 ed il 1402 una rilevante campagna pittorica destinata a decorare la maggior parte degli spazi della chiesa: pareti, volte della tribuna maggiore, pilastri e forse persino le capriate lignee. Attualmente all'interno dell'ampia struttura longitudinale possiamo ancora ammirare, oltre ai principali elementi strutturali, la ricca pavimentazione dicroma in evidente relazione con lo stile della facciata. Lungo la fiancata nord della basilica si apre la Porta Santa, così denominata nel XV secolo, in analogia con le Porte Sante romane legate ai riti dell'Anno Santo; essa risale al periodo appena precedente al 1397. Il portale è costituito da un'intelaiatura strombata con grande archivolto, al di sopra di esso vi è un'aquila, simbolo della città. Per concludere possiamo affermare che l'assetto della Basilica di Collemaggio ha al suo interno complessi medievali, il chiostro quattrocentesco, una sezione tardo-cinquecentesca ed aggiunte settecentesche. Con il caso di Peltuinum (3° tappa) andiamo a ritroso nel tempo. Oggi Prata d'Ansidonia, fondata dai Romani fra il I secolo a.C. ed il I secolo d.C. nel territorio abitato dall'antico popolo dei Vestini, si estende su un pianoro sopraelevato collocato tra la valle dell'Aterno e quella del Tirino, naturali

vie di attraversamento dell'Appennino Abruzzese. Importante ruolo, sia politico che economico, rivestiva la città nel controllo strategico dei traffici commerciali legati ai percorsi della transumanza. Il sito archeologico rappresenta oggi un luogo di straordinaria testimonianza storica. Durante la visita, sarà possibile ammirare gli scavi dell'antico insediamento. Tra le rovine visibili spiccano i resti del teatro di età augustea, tratti di mura e un tempio forse dedicato ad Apollo. Altro elemento architettonico di notevole importanza è la chiesa di San Paolo di Peltuinum del XII secolo. Altrettanto degno di nota è Castel Camponeschi, sempre a Prata d'Ansidonia ad un'ora di cammino da Peltuinum. Borgo fortificato costruito intorno al XIII secolo (rimaneggiato poi nel XV secolo), rappresentava l'originale castrum di Prata. Per la prima volta fu nominato nel 1508 come Castrum S. Petri Camponeschi. La tradizione vuole che il borgo fosse stato costruito all'epoca dell'edificazione della chiesa di San Paolo di Peltuinum, e che poi il feudo fosse passato nelle mani della famiglia aquilana Camponeschi. A seguito di diversi terremoti e restauri, ad oggi l'impianto è costituito da una cinta muraria rettangolare con resti di torri, unite ad abitazioni e palazzi. Le due porte medievali di accesso al cardo e al decumano sono perfettamente conservate. La porta ovest inoltre è affiancata da un grande torrione troncato a metà, e da una chiesa, oggi sconosciuta, dedicata a San Pietro di stile medievale con in facciata due portali e due piccoli rosoni. L'interno è diviso in due navate, e il campanile è ricavato in una delle torri. Per quanto riguarda la 4° tappa, abbiamo l'unicum di Bominaco, frazione di Caporciano dove il suo complesso benedettino ed il castello ci riportano indietro di centinaia di anni. Il castello, ricostruito nel 1424 dal feudatario Cipriano di Iacobuccio da Forfona, è costituito da un recinto trapezoidale scandito da torri quadrate e, nel punto in cui il trapezio si restringe, la cinta muraria si conclude con una torre cilindrica con base scarpata e coronamento aggettante che si inserisce nel più ampio sistema di comunicazioni visive con le altre fortificazioni presenti sul territorio. L'oratorio invece, parte di un complesso monastico che comprende anche la vicina chiesa di Santa Maria Assunta, fu probabilmente edificato nel 1263 dall'abate Teodino, come testimonia un'iscrizione sulla parete di fondo dell'oratorio. Carlo Magno dotò la chiesa di possedimenti terrieri e la donò in seguito all'abbazia di Farfa, dalla quale alcuni monaci vennero per fondare una comunità monastica. Dall'esterno può apparire spoglia e lineare ma all'interno si rileva uno scrigno di colori e raffigurazioni molto interessanti: tre sarebbero le maestranze che lavorarono in modo coeso ma che presentano comunque differenze stilistiche, il Maestro della Passione, il Maestro dell'Infanzia di Cristo e il Miniaturista. Di estrema bellezza è il Calendario liturgico, posto specularmente a 6 a 6, rimane uno degli esempi maggiormente conservati di questa rappresentazione del tempo liturgico con le sue festività. La costruzione della chiesa abbaziale di S. Maria Assunta iniziò probabilmente tra gli ultimissimi anni dell'XI secolo e i primi di quello successivo. Realizzata con rocce calcaree locali. Presenta una pianta longitudinale con 3 navate e 3 absidi. La facciata rivolta ad ovest è a capanna spezzata e presenta una decorazione geometrica con una bestia al centro intorno alla lunetta. Al suo interno troviamo l'ambone con un complesso programma iconografico con un tralcio di vite che esce dalla bocca di un leone; il cero pasquale tortile ed integralmente conservato; il ciborio di età romanica a forma piramidale e base quadrata; e la cattedra abbaziale con schienale cuspidato e due braccioli riccamente scolpiti.

ORARI: Collemaggio → 9:30 - 12:30 / 15:30 - 18 Peltuinum → sempre aperto Bominaco → Complesso monastico: 9 - 12 / 14 - 18 tutti i giorni, prenotare a tel. 0862 93764 Castello: sempre aperto Castel Camponeschi → sempre aperto

## ***ROUTE ALTA MONTAGNA***

### **GIORNO 1:**

Il punto di partenza di questa route è la stazione di Avezzano questa è la rampa di lancio della nostra route, in quanto ci servirà solo per prendere l'autobus per Villavallelonga. In questo borgo abruzzese immerso nel Parco Nazionale inizierà il vero e proprio viaggio. Rotta Pescasseroli, si attraversa il meraviglioso sentiero dei lupi che in una delle sue tappe tocca proprio la tratta Villavallelonga – Pescasseroli, il percorso è lungo circa 19km, ma come sappiamo in montagna i percorsi si calcolano ad ore, infatti il tempo di percorrenza è quello di 5h e 30min, la strada è dotata anche di un grande fontanile in cui poter fare rifornimento d'acqua e di zone d'ombra in cui potersi fermare per il pranzo. Il percorso è molto suggestivo in quanto offre una completa immersione nel percorso dei lupi durante le loro migrazioni, tutto accompagnato dal panorama del Parco Nazionale d'Abruzzo. Una volta giunti a Pescasseroli i posti per il camping sono molti (il consigliato è "Camping La Panoramica"), ma comunque si può chiamare il comune e gestirsi con la proloco o i centri associati.

### **GIORNO 2 e GIORNO 3:**

Giorno due, ci svegliamo e lasciamo il borgo di Pescasseroli per dirigersi verso la nostra nuova meta, Villetta Barrea, un comune molto isolato, ma in cui ci aspettano tante belle attività. Il nostro percorso verrà spezzato in due round in cui faremo una pausa a metà strada presso il paesino di Opi. Infatti, questo borgo si trova nell'esatta metà del nostro percorso, ci si impiegherà circa 2 ore e mezza seguendo un tratto del regio tratturo (sentieri D6 e E2), per arrivare alla meta per potersi fermare, fare rifornimento d'acqua e in necessità pranzare per poi ripartire dopo verso la nostra meta. Per arrivare a Villetta Barrea ci vorranno altre 2/3 ore di cammino sempre percorrendo la strada che collega i due paesi. Una volta arrivati ci si può stanziare in un camping (Consigliato Camping "Le Quite") oppure sfruttare di nuovo il comune e trovare una proloco o strutture associate per dormire.

In questa tappa è previsto un CAMPO FISSO le escursioni sono molteplici, quelle consigliate sono l'escursione al Lago di Barrea e La Camosciara, la prima per un panorama mozzafiato e la seconda per una camminata tranquilla seguendo il percorso dei camosci, disponibile anche a cavallo.

### **GIORNO 4:**

Dopo un giorno in completo relax a Villetta Barrea è tempo di riprendere lo zaino per la successiva tappa del nostro percorso: Passo Godi. Una località che si trova nella strada tra Villetta Barrea e Scanno è bene però fare rifornimenti prima, in quanto la zona è sprovvista di alimentari. Facile da raggiungere seguendo la strada che collega Villetta Barrea a Scanno, in 2/3 ore si arriva a destinazione in cui ci si può accampare mettendosi d'accordo con le strutture e/o con il comune di Scanno

### **GIORNO 5:**

Ci lasciamo Passo Godi alle spalle per aprirci verso Scanno, uno dei borghi più belli d'Abruzzo, la strada è sempre quella che collega Villetta Barrea a Scanno, in circa 3 ore si arriva al borgo. Un posto suggestivo in cui accamparsi è il camping "I Lupi" situato sulle rive del lago di Scanno,

un'escursione sul lago è praticamente obbligatoria, il famoso lago a forma di cuore non può essere ignorato in questo percorso.

#### GIORNO 6:

Tempo di abbandonare anche Scanno, rotta per Anversa Degli Abruzzi, un paese immerso in un panorama suggestivo, quello delle Gole. La strada che collega i due paesi è completamente immersa nel verde, attraversa due montagne e il suggestivo paesaggio dei boschi, in circa 3/4 ore si arriva alla penultima meta. Il posto vivamente consigliato in cui dormire è l'oasi del WWF delle Gole Del Sagittario. Consigliata la visita alle Gole.

#### GIORNO 7:

Ultimo giorno della nostra route, si prende per l'ultima volta lo zaino in direzione Sulmona, la strada che collega i due comuni passa vicino le gole, in circa 4 ore si arriva a Sulmona in cui dopo aver preso un pugno di confetti si può riprendere il treno per tornare a casa.

Speriamo che questo viaggio vi sia piaciuto, l'Abruzzo è sempre felice di ospitare nuove persone, e speriamo di rivedervi percorrere le nostre strade. Buona Strada.

Ricette consigliate:

Ovviamente gli Arrostiticini, da provare per chi non li ha mai mangiati e da rivivere per chi già li conosce.

Gli spaghetti all'amatriciana, perché se dobbiamo dare a Cesare quel che è di Cesare, a lui non spetta l'Amatriciana, in quanto Amatrice era in provincia dell'Aquila quando questo piatto fu inventato.

Ovviamente come dimenticare le bruschette, tipiche quelle all'aglio e quelle con la salsiccia di fegato.

### ***ROUTE MONTAGNA***

Vi proponiamo una esperienza alla scoperta di questa realtà sconosciuta e spesso sottovalutata, che in pochi giorni vi farà innamorare dell'Abruzzo. Si tratta di una route che parte dal piccolo ma meraviglioso comune di Serramonacesca e giunge fino al panoramico passo San Leonardo, passando per i maestosi eremi di Sant'Onofrio, Santo Spirito e San Giovanni all'Orfento, luoghi in cui Celestino V era solito passare i suoi giorni.

Tra le varie tappe non mancheranno bellezze naturali, passerete infatti nel verde del Parco Nazionale della Majella, tra cui la caratteristica Valle dell'Orfento, che, con la sua abbondanza d'acqua, rappresenta un'eccezione ai profondi e aridi valloni della Majella.

Per chiarezza, di seguito troverete le tappe che giornalmente dovrete percorrere (vi consigliamo di scaricare l'applicazione Wikiloc, dove troverete tutti i percorsi descritti in maniera chiara).

### **GIORNO 1: Serramonacesca-Passolanciano passando per Sant'Onofrio (16.2 km)**

Partenza con il botto, la tappa iniziale di questa route è Serramonacesca, comune in provincia di Pescara; a 4 km dall'inizio troverete il primo eremo. Risalente al XIII secolo, l'eremo di Sant'Onofrio è un luogo profondamente connesso a Pietro da Morrone, divenuto Papa con il nome di Celestino V; possiamo dire che sia un'oasi di pace e spiritualità, vi consigliamo di aprire bene gli occhi, perché troverete la grotta che fu il primo rifugio dell'eremita! Piccola curiosità: al suo interno i pellegrini erano soliti compiere un rito antico per guarire dai dolori articolari, giacendo per qualche istante sulla spelonca rocciosa che era proprio il giaciglio dell'eremita. Dopo aver rimesso lo zaino in spalla, percorrete 12 km (circa 3h e 15 minuti di cammino) per giungere a Passolanciano in provincia di Chieti; qui, nel Parco Nazionale della Majella, potrete pernottare (vi consigliamo di contattare proprio il Parco Nazionale per ricevere informazioni sulle modalità del pernottamento). Per riprendere le energie, vi proponiamo una ricetta tipica abruzzese, facilissima da preparare e gustosissima: sagne e fagioli (o, se volete essere ancora più abruzzesi, *sagne e fasciule*).

### **GIORNO 2: Passolanciano-San Giovanni all'Orfento passando per Santo Spirito (12.3 km)**

Nuovo giorno, nuovo eremo! Dopo qualche ora di riposo e un paio di biscotti per recuperare le energie, ci rimettiamo felicemente in cammino: si riparte da Passolanciano e, circa 5 km più tardi, arriverete all'eremo di Santo Spirito, sicuramente il più grande e famoso di tutta la Majella. Allo stato attuale, dell'eremo si conservano la chiesa, la sagrestia e un'ala abitativa distribuita su due piani; il bel portale di legno, la statua di San Michele Arcangelo e il tabernacolo sono opera di Giuseppe Di Bartolomeo di Roccamorice, del 1894. Nel corso dei secoli ha subito trasformazioni, ma mantiene ancora tutto il suo fascino dovuto alla stupenda posizione in cui si trova. Sono anche presenti molte opere pregiate raffiguranti la Madonna, la discesa dello Spirito Santo nel cenacolo, una statua lignea di Cristo e il busto di Celestino V. Insomma, poco ma molto molto buono! A questo punto non adagiatevi sugli allori, allacciate gli scarponi perché mancano ancora 6 km e arriverete al terzo eremo della route, probabilmente uno dei più suggestivi d'Abruzzo, quello di San Giovanni all'Orfento. La sua collocazione al di sopra di una grotta, interamente incastonata in una parete rocciosa della valle dell'Orfento, nel cuore della Majella, lo rende ancora più affascinante. Viene considerato l'eremo preferito di Pietro da Morrone, poiché in quel luogo la natura e il silenzio lo facevano sentire più vicino a Dio, vi dimorò infatti per diversi anni insieme a due discepoli. Visitare quest'eremo è un'esperienza indimenticabile, non solo per la bellezza dei panorami, ma soprattutto per la particolare entrata: dovrete infatti strisciare con la pancia a terra per uno stretto passaggio sospeso nella roccia a qualche metro da terra. Buona fortuna! Dopo una giornata all'insegna dell'arte, a soli 1,9 km, troverete il rifugio Di Marco, dove potrete pernottare (o, in alternativa, chiedere di nuovo al Parco Nazionale). Il piatto del giorno proposto dallo chef è bruschette pomodoro e aglio, un piatto semplice e veloce, perfetto per una route.

### **GIORNO 3: San Giovanni all'Orfento-Sant'Eufemia (19.6 km/4,20 h)**

Possono sembrare tanti, ma questi 19 km si percorrono in sole 4 ore prendendo la strada regionale 487 (e se aggiungete un paio di canzoni e di risate, vi assicuriamo che voleranno in un batter d'occhio). Arriverete a Sant'Eufemia, un piccolo comune in provincia di Pescara che sorge sul versante occidentale del massiccio della Majella. La giornata non prevede la visita di nessun eremo, avrete perciò tempo per svolgere le attività da voi organizzate, e per riposarvi un pò dopo tre stancanti giorni. Ricetta del giorno: crostini alla chietina, per cui vi serviranno solo acciughe, capperi, burro e pane. Buon appetito!

### **GIORNO 4: Sant'Eufemia-Passo S.Leonardo (8 km/2,20 h)**

Ultimo giorno di cammino, ultimo sforzo! Da Sant'eufemia vi aspettano un paio d'ore di cammino per giungere alla tappa finale di questa route, l'incantevole Passo San Leonardo. Qui vi consigliamo

di stabilirvi nel campeggio “Le Coppe”, e, per chiudere in bellezza la vostra route abruzzese, vi proponiamo la ricetta per eccellenza di ogni route abruzzese che si rispetti; gli ARROSTICINI!!!! (also known as il cibo degli dèi, per rimanere umili)

La durata della route è arbitraria poiché sono previsti 4 giorni di cammino e, successivamente, potrete voi stessi decidere la durata di campo fisso a Passo San Leonardo.

Speriamo che con questo percorso potrete appassionarvi all'affascinante Abruzzo e a tutto ciò che questa regione può offrire, buona strada!

**BUONA STRADA A TUTTI!!**  
**CLAN “FUOCO DI VITA” PE6**