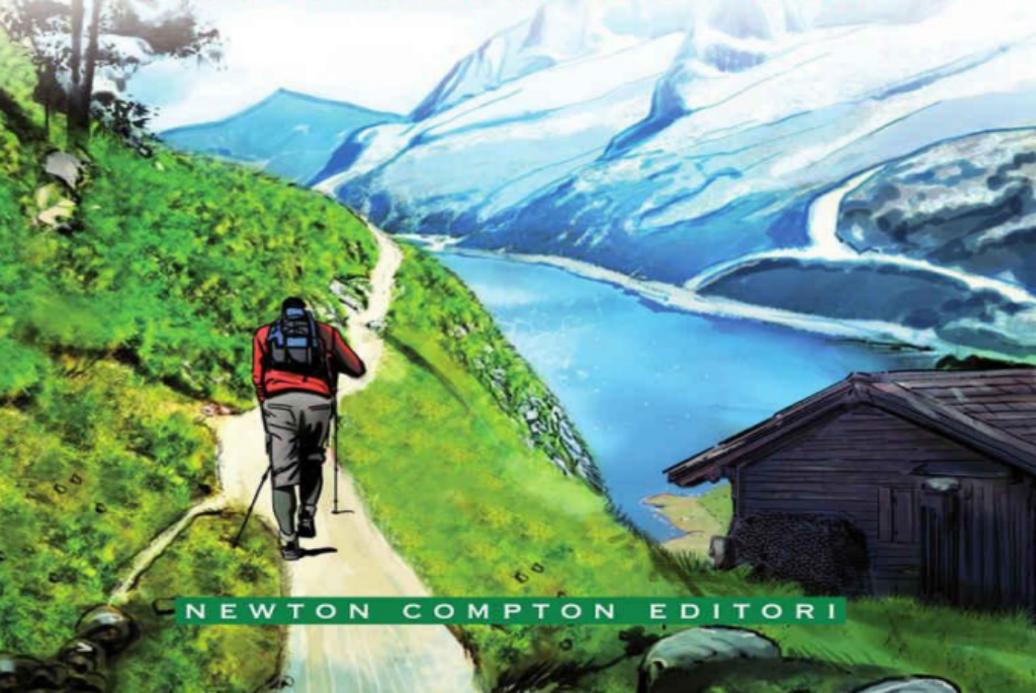


STEFANO ARDITO

# CAMMINI **E** SENTIERI NASCOSTI D'ITALIA

DA PERCORRERE ALMENO  
UNA VOLTA NELLA VITA



NEWTON COMPTON EDITORI

# Indice

[Cover](#)

[Collana](#)

[Colophon](#)

[Frontespizio](#)

[INTRODUZIONE](#)

[I SENTIERI DELLA PIETRA](#)

[I SENTIERI DELL'ACQUA E DEL  
GHIACCIO](#)

[I SENTIERI DEI PANORAMI E  
DELLE VETTE](#)

[I SENTIERI DEL MARE E DEI LAGHI](#)

[I SENTIERI DEGLI ANIMALI E DEI  
BOSCHI](#)

[I SENTIERI DELLA FEDE E DEI](#)

SANTI

I SENTIERI DELLA STORIA

I SENTIERI DEI GRANDI

I SENTIERI DELLE CITTÀ E DEI

BORGHI

I SENTIERI DEI RIFUGI

TAVOLE FUORI TESTO



**NEWTON**

406

Le tavole  
fuori testo  
sono  
dell'autore

Prima  
edizione  
ebook:  
luglio  
2017  
© 2017  
Newton  
Compton  
editori  
s.r.l.  
Roma,  
Casella

postale  
6214

ISBN  
978-88-  
227-  
0687-4

[www.nev](http://www.nev)

Realizzaz  
a cura di  
Corpotre,  
Roma



Stefano Ardito

Cammini e sentieri  
nascosti d'Italia

da percorrere  
almeno una volta  
nella vita



Newton Compton editori

# INTRODUZIONE

«Che ti move, o omo, ad abbandonare le tue proprie abitazioni delle città, e lasciare li parenti e amici, e andare in lochi campestri per monti e valli, se non la bellezza del mondo?». Arruolare Leonardo da Vinci tra i precursori dei camminatori di oggi, che percorrono i sentieri d'Europa e del resto del mondo, sarebbe un esercizio eccessivo anche per l'autore più entusiasta. L'ansia di conoscere e di esplorare del grande uomo di cultura toscano è però sorprendentemente simile a quella di chi si mette in moto a piedi anche nel terzo

millennio.

«Migliaia di persone stanche, ipercivilizzate, stanno iniziando a scoprire che andare in montagna è andare a casa, che la natura selvaggia è necessaria. E che i parchi e le riserve non sono solo sorgenti di legname e di acqua per irrigare, ma sorgenti di vita». L'autore di queste considerazioni, John Muir, il padre del Sierra Club e dei grandi parchi del West americano, era invece un camminatore entusiasta. A digiuno di tecnica alpinistica ma dotato di formidabile energia, percorse alla fine dell'Ottocento le vette e le valli della California, dell'Oregon, dell'Alaska e del Maine.

La sua passione per la *wilderness*, la natura selvaggia, contagiò attraverso incontri, discorsi e libri un numero sempre crescente di politici, amministratori e semplici cittadini. Permise la nascita di aree protette come Yosemite, Sequoia e King's Canyon, il Grand Canyon. E contribuì a porre le basi per la moda odierna dei sentieri.

L'escursionismo di oggi, che ha lo scopo di esercitare il fisico, liberare la mente e scoprire la natura, la storia e i paesaggi, è ben diverso dal camminare del passato. Per millenni, andare a piedi è stata la condizione normale, quotidiana, per la maggioranza delle persone.

I ricchi, i nobili, gli alti gradi militari, i vescovi potevano spostarsi a cavallo o su una carrozza. Tutti gli altri, fino a un certo periodo, poterono contare solo sulle proprie gambe. Si muovevano a piedi gli eserciti, dalle legioni di Roma ai reggimenti di Bonaparte. E poi, secondo una scelta dai precisi significati, i pellegrini, che si dirigevano a Roma, a Santiago di Compostela o al Gargano, lungo i “cammini” che oggi sono diventati di moda.

L'escursionismo sportivo, di piacere, nasce in Europa e nel Nord America negli anni del Grand Tour, tra la fine del Settecento e la metà del secolo successivo. Nel 1786 la prima salita a

quota 4810 metri del Monte Bianco dà vita ufficialmente all'alpinismo, mentre negli anni che seguono vengono raggiunte sistematicamente tutte le cime delle Alpi e delle altre catene più elevate d'Europa (Tatra, Pirenei, Appennini, Carpazi), e poi dell'Africa, delle Americhe e dell'Asia.

Per aiutare i forestieri, all'inizio soprattutto britannici, che vengono a scoprire le montagne, sorgono alberghi e rifugi, e si formano le prime guide alpine. Nella lontana Boston, nel 1854, il filosofo e scrittore Henry David Thoreau pubblica *Walden – ovvero la vita nei boschi*, un libro sul piacere di camminare. Il volume racconta i due anni di vagabondaggio a piedi

dell'autore, tra il 1845 e il 1847. Perlopiù ignorato dai contemporanei, diviene famoso in seguito.

Nelle città europee, nascono associazioni che offrono diversi servizi e informazioni per gli amanti della montagna, tra cui l'Alpine Club britannico. Il nostro CAI vede la luce nel 1863 a Torino. Tutti i club, accanto ai soci che puntano a scalare il Monte Bianco, la Marmolada o il Cervino, accolgono fin dall'inizio gli appassionati dei sentieri.

Quando John Ball, presidente dell'Alpine Club, pubblica nel 1863 una guida del Monte Bianco, spiega che «gli alpinisti, se il tempo è favorevole,

traverseranno la catena per uno dei suoi valichi glaciali, di solito il Colle del Gigante». «I viaggiatori meno avventurosi», invece, possono «fare un lungo giro sia intorno all'estremità nord-orientale della catena, passando per Champex, sia intorno al lato sud-ovest. Quest'ultima via è nota come il Tour du Mont Blanc».

Si tratta, informa Ball, di un percorso che «il panorama dal Col de la Seigne e dalla discesa per l'Allée Blanche renderanno sempre estremamente interessante per i veri amanti della natura». Quanto al tempo necessario, un *active pedestrian*, un camminatore allenato, se la può cavare in due o tre giorni. Davvero un'impresa per tutti se,

come conclude Ball, «questo itinerario è seguito spesso anche dalle signore».

Nei paesi dell'Europa settentrionale, dall'Inghilterra alla Germania, alla Francia, la passione per i sentieri include fin dall'inizio anche le colline, le rive dei fiumi, le coste. Da Londra, da Francoforte o da Parigi, con i mezzi di trasporto del tempo, le Alpi e le altre catene montuose sono infatti lontane, e possono essere raggiunte al massimo una volta l'anno. Negli altri fine settimana si scelgono dunque zone più vicine, scoprendo presto che è bello camminare anche lì.

In Italia, invece, le cose vanno in modo diverso. Le nostre città, con qualche rara

eccezione, sono tutte vicine agli Appennini, alle Prealpi e alle Alpi. Alla fine dell'Ottocento, le escursioni sono un'attività di massa, che coinvolge migliaia di lavoratori e operai. Nel Novecento le Alpi diventano davvero il *playground of Europe*, il “terreno di gioco dell'Europa”, come teorizza Leslie Stephen, un altro presidente dell'Alpine Club.

L'Italia, come sappiamo bene, offre paesaggi straordinari anche sulle coste, sulle colline, sulle rive dei laghi. Il clima, più mite che nell'Europa settentrionale, consente di camminare tutto l'anno, o quasi. Al contrario di altri Paesi europei, però, l'escursionismo di bassa quota resta una pratica poco

diffusa fino a pochi decenni or sono. Un ritardo che è stato colmato solo in parte ai nostri giorni.

I primi sentieri collinari a essere riscoperti e segnati sono quelli alle porte di città come Firenze, Bologna o Torino. Segue l'interesse per gli itinerari a poca distanza dalle coste, per esempio sulle Cinque Terre e sul promontorio di Portofino, che già nel 1935 viene protetto da un parco. Più a sud, accade lo stesso sulla Penisola Sorrentina, o sui monti della Conca d'Oro, intorno alla città di Palermo.

Perché l'escursionismo di bassa quota inizi a essere praticato davvero, occorre attendere gli anni Settanta e Ottanta del

Novecento. Sentieri segnati nascono nelle nuove aree protette regionali come il Parco della Maremma in Toscana, i due Parchi (lombardo e piemontese) del Ticino o il Parco marchigiano del Conero. È la strada giusta, e molti di questi percorsi vengono presi d'assalto.

Mentre i gruppi organizzati dalle agenzie di trekking britanniche o tedesche iniziano a percorrere sistematicamente il Belpaese, si moltiplicano gli itinerari di lungo corso compiuti da camminatori italiani (il più noto è il ligure Riccardo Carnovalini, accompagnato per anni dalla moglie Cristina Di Bono) sui monti, lungo le coste e i fiumi italiani.

Una volta maturati i tempi, piccoli e

grandi editori, a volte con l'aiuto degli enti locali, iniziano a sfornare guide dedicate ai sentieri. Riviste molto seguite come «Airone» descrivono alcuni itinerari inediti, e individuati da poco. Io stesso ho contribuito a questo filone con itinerari da Siena all'Argentario, dal Conero ai Sibillini, e da Pavia a Portofino, e poi con una traversata da Firenze a Siena e a Roma.

Qualche regione, a partire dalla Toscana, inizia fin dagli anni Ottanta a disegnare sul proprio territorio degli itinerari di escursionismo e di trekking. Per le ultime ci vorrà il Giubileo del 2000, quando vengono individuate e segnate, sull'esempio del Camino de

Santiago, la via Francigena e gli itinerari ispirati a san Francesco e ad altri santi.

Anche i nuovi parchi nazionali italiani (tra loro i Sibillini, la Majella, le Foreste Casentinesi, il Gran Sasso-Laga, il Gargano), intorno alla metà degli anni Novanta, prendono iniziative in materia di sentieri. Le uniche importanti a bassa quota, però, sono quelle dei parchi delle Cinque Terre e dell'Arcipelago Toscano. Altrove, ci si occupa soprattutto di montagna.

Negli ultimi due decenni, la tendenza sembra comunque essersi invertita, grazie all'attivismo di decine di associazioni sparse nella penisola. Anche il Club Alpino Italiano, che

conserva solide radici in montagna, ha iniziato a interessarsi ai sentieri delle pianure e dei colli.

Il lavoro fatto negli ultimi anni è dunque imponente. Ma l'Italia di oggi, in materia di escursionismo a bassa quota, è ancora a metà del guado. A percorsi ottimamente segnati con tabelle informative, e descritti su siti web aggiornati, si affiancano molte zone stupende dove camminare è ancora un'impresa complicata. Chi legge – e spero segua, almeno in parte – gli itinerari descritti in questo libro si troverà di fronte a percorsi di tutti i tipi e in condizioni molto diverse tra loro. Ho dovuto escludere da questa rassegna,

purtroppo, zone di eccezionale interesse naturale e storico, dove i sentieri non sono ancora segnati.

## **Chi può avvicinarsi ai sentieri?**

L'escursionismo, almeno riguardo agli itinerari più consueti, non è certo un'attività "estrema", ma richiede un po' di preparazione fisica e psicologica. Chi fa sport abitualmente è avvantaggiato, mentre per gli altri è consigliabile almeno praticare un po' di jogging o camminate all'aria aperta.

I non giovanissimi che vivono una vita sedentaria devono invece avvicinarsi ai sentieri con qualche precauzione in più,

iniziando dalle gite più brevi e sottoponendosi eventualmente a una visita medica prima di mettersi in cammino.

Va poi sempre tenuto in considerazione il fattore meteo. Il caldo, il freddo, un improvviso cambiamento del tempo possono creare problemi anche durante una breve passeggiata. Inoltre, la disponibilità ad affrontare ritardi, imprevisti e situazioni scomode è essenziale per chi si avvicina ai sentieri.

## **Quando andare?**

L'Italia offre sentieri che si trovano a quote e latitudini molto diverse tra loro, e questo libro ne comprende di tutti i

tipi. Gli itinerari di montagna delle Alpi, dell'Appennino e delle isole sono liberi dalla neve dalla tarda primavera all'inizio dell'autunno, mentre con neve o ghiaccio presentano spesso difficoltà alpinistiche.

I boschi della media montagna sono invece magnifici con i colori dell'autunno. Verso i tremila metri, la stagione si accorcia ancora, e va dall'inizio di luglio a metà settembre.

I sentieri delle colline e della costa funzionano diversamente. Sono spesso piacevoli anche in pieno inverno, e possono invece diventare problematici con il caldo dell'estate. Le stagioni più belle per l'escursionismo a bassa quota sono in generale la primavera e

l'autunno, quando il clima gradevole, la buona visibilità, i colori delle fioriture e dei boschi creano ambienti e atmosfere suggestivi.

## **Abbigliamento e attrezzatura**

Il vestiario dell'escursionista dev'essere leggero, comodo e adatto alla situazione climatica. Per camminare in estate sulle colline, sulla costa o in bassa e media montagna, conviene indossare dei pantaloni di tela, da sostituire con dei calzoni più pesanti nei momenti più freddi.

Chi preferisce i calzoni corti non deve dimenticare di portare anche quelli

lunghe per proteggersi nei tratti dove i sentieri si sviluppano tra rovi e macchia. Per il torso, un maglione di lana o di pile può essere indossato sopra a una maglia in materiale sintetico o in cotone. Le vecchie e gloriose camicie si usano sempre meno. Se piove ci si ripara con una giacca a vento o una mantella. Se non c'è troppo vento, anche un solido ombrello può fare miracoli.

È bene scegliere uno zaino di medie dimensioni, dotato di un'armatura interna che impedisca agli oggetti rigidi (macchina fotografica, borraccia...) di urtare la schiena.

Gli itinerari più brevi e comodi possono essere percorsi in scarpe da

tennis o da jogging. In presenza di tratti di terreno fangoso o sassoso, è preferibile usare pedule da escursionismo con la suola scolpita.

Completano l'attrezzatura dell'escursionista un berretto in lana o in pile e/o un copricapo di tela, un paio di guanti, una pila frontale da tenere in una tasca dello zaino in caso di ritardi imprevisti. Sono sempre più diffusi tra chi cammina i bastoncini "telescopici", che permettono di stare in equilibrio e di scaricare il peso in discesa. Si tratta di uno strumento semplice, ma che molti camminatori usano poco e male.

## **La segnaletica**

Quasi tutti i sentieri descritti in questo libro sono indicati sul terreno da segnavia e cartelli. Ottima praticamente ovunque in montagna, la segnaletica è più aleatoria in alcune zone collinari. I segnavia sono di solito quelli bianco-rossi, utilizzati sull'Appennino, sulle Alpi e sempre più spesso in collina. In Valle d'Aosta la segnaletica è gialla, mentre in alcune aree protette si usano segnavia di colori diversi.

Tuttavia, anche dove la segnaletica è in buone condizioni, l'orientamento può diventare complicato in caso di maltempo o di nebbia, quando la vegetazione è più fitta, e nei tratti in cui cartelli e segnavia siano spariti a causa

del tempo, dell'incuria o dei danni arrecati dal bestiame. Spesso, più dei segnavia, servono per orientarsi i tradizionali "ometti" di pietre, dei cumuli di sassi eretti da altri escursionisti, che spesso si possono avvistare da lontano.

Una cartina della zona è comunque sempre una buona compagna di avventura, mentre chi è più tecnologico e utilizza il GPS deve scaricare prima della partenza una traccia attendibile.

## **La neve e il ghiaccio**

D'inverno i sentieri di bassa quota restano percorribili senza difficoltà, mentre quelli di montagna vengono

coperti da neve o ghiaccio, e richiedono quindi la massima attenzione e un equipaggiamento adeguato. Gli itinerari di questo libro si riferiscono solo a un terreno in condizioni estive.

L'inverno della montagna non è quello del calendario. A ottobre o novembre montagne in condizioni apparentemente estive celano insidiose lastre di ghiaccio. La neve, spesso dura, resiste in molti canali fino a giugno o a luglio, se non per buona parte dell'estate. Queste stagioni "di mezzo" sono le più pericolose.

## **Come sono descritti gli itinerari**

La prima parte del testo dei 180 itinerari di questo libro è dedicata a presentare le bellezze, le attrattive e gli eventuali problemi del percorso. Vengono sintetizzate in un box le indicazioni più importanti (quota, dislivello, tempo, difficoltà, segnaletica, quando andare).

Il dislivello è quello complessivo, calcolato sommando i vari dislivelli incontrati. Nel caso in cui il dislivello in salita e quello in discesa non coincidano, vengono fornite entrambe le informazioni.

Il tempo è un tempo di pura azione (escluse le soste), riferito a un escursionista sufficientemente allenato. I

tempi sensibilmente superiori che compaiono sui cartelli e su alcune pubblicazioni delle aree protette sono riferiti alle escursioni naturalistiche guidate, con frequenti soste per studiare l'ambiente circostante.

Le difficoltà sono quelle della scala escursionistica del CAI. T (Turistico) indica le passeggiate più comode, E (Escursionistico) i sentieri con dislivelli marcati, EE (Escursionisti Esperti) i tracciati con difficoltà di orientamento, tratti delicati o molto esposti, elementari passaggi su roccia o nevai. EEA (Escursionisti Esperti con Attrezzatura) indica i sentieri attrezzati e le vie ferrate.

La descrizione vera e propria inizia con

le indicazioni necessarie per raggiungere (in auto, e se possibile con i mezzi pubblici) il punto di partenza della camminata. Vengono forniti le quote dei punti toccati e i tempi parziali, calcolati con lo stesso criterio del tempo complessivo. I termini destra e sinistra sono utilizzati con riferimento al senso di marcia. Dove vengono usati in senso idrografico, viene detto esplicitamente.

## **I rifugi**

Sui sentieri delle Alpi, dalla Valle d'Aosta fino alle Dolomiti e al Friuli, si incontrano spesso dei rifugi di proprietà del Club Alpino Italiano (CAI), di altre associazioni o di privati.

Nell'Appennino questi punti di appoggio sono molto più rari.

I rifugi delle montagne italiane hanno dimensioni molto variabili, alcuni si raggiungono in pochi minuti dalle strade o dagli impianti di risalita, altri richiedono lunghe camminate. La sistemazione può essere in camerate o in camere che offrono molti dei confort di un albergo, i bagni sono quasi sempre in comune. Da qualche anno, nei rifugi del CAI, è obbligatorio l'uso del sacco-letto.

Chi vuole passare una notte in un rifugio deve prenotare per tempo. Nei weekend o nelle settimane centrali dell'estate, in alcune strutture è difficile trovare posto. Oltre ai rifugi, vanno

segnalate le malghe con servizio di agriturismo (di solito ci si può mangiare e bere, ma non passare la notte).

Alcuni luoghi di sosta sono invece incustoditi. Di solito vengono messi a disposizione delle coperte e un fornello, altre volte è necessario portare sacco a pelo, fornello e naturalmente del cibo.

## **Con la tenda**

In passato molti escursionisti percorrevano gli itinerari italiani di trekking (le Alte Vie dolomitiche e della Valle d'Aosta, la GEA toscana, la GTA piemontese eccetera) con pernottamenti in tenda. Oggi c'è meno voglia di trasportare pesi, e i regolamenti

comunali e delle aree protette hanno posto drastici limiti a questo modo di spostarsi.

In alcuni parchi è consentito comunque accamparsi al tramonto e ripartire all'alba. Al peso della tenda devono essere aggiunti quelli del sacco a pelo, del materassino, del fornello, di qualche pentolino e del cibo. Lo zaino pesa!

Sulle Alpi o sull'Appennino in estate serve una tenda a cupola, in grado di resistere alla pioggia. Completano l'attrezzatura il materassino (autogonfiabile o stuoia), un sacco a pelo di pesantezza adeguata alla stagione, un fornello a gas e un paio di pentolini, da dividere tra gli zaini del gruppo. Quando si parte al mattino non

si deve lasciare nessuna traccia della propria presenza sul terreno.

## **Per non andare da soli**

Pochi amano camminare da soli, molti amano imparare qualcosa durante le loro giornate sui sentieri. Il Club Alpino Italiano (CAI), che a livello nazionale conta più di trecentomila soci, è presente sul territorio con una rete capillare di sezioni che organizzano escursioni guidate, corsi di escursionismo, arrampicata sportiva, alpinismo e molto altro. Per partecipare è necessario associarsi.

Tuttavia esistono anche altre associazioni, come quelle aderenti a

Federtrek e alla Federazione Italiana Escursionismo, che organizzano escursioni e trekking su tutto il territorio italiano.

Chi vuole affidarsi a un accompagnatore professionista deve invece districarsi nei pasticci compiuti negli ultimi decenni dallo Stato italiano e dalle Regioni in materia. In quasi tutta Italia operano le guide ambientali escursionistiche iscritte all'AIGAE.

Gli accompagnatori di media montagna dell'AGAI, associati alle guide alpine, sono presenti solo nelle regioni di montagna, e in qualche caso hanno nomi diversi ("guide della natura" in Valle d'Aosta).

Chi desidera farsi accompagnare in

sicurezza lungo itinerari impegnativi (ferrate, ghiacciai, veri e propri itinerari alpinistici) deve invece rivolgersi alle guide alpine, presenti in quasi tutta Italia. Gli istruttori del CAI, che pure hanno una preparazione di alto livello, possono operare solo nei corsi organizzati dal club.

## **In caso di guai**

Qualche infortunio, lungo i sentieri, è sempre possibile. I telefoni cellulari consentono di allertare rapidamente il 118; in caso di incidente in montagna è bene ricordare all'operatore che si tratta di una chiamata per il soccorso alpino.

Quando il telefonino non ha campo o è

scarico, e l'infortunato non è in grado di proseguire, è buona norma non lasciarlo da solo. Se si è in due, chi va a chiamare soccorso deve lasciare al ferito l'abbigliamento e il cibo disponibili, ed eventualmente segnare su una carta o sul GPS la posizione esatta del compagno.

Sia il Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico del CAI, che le analoghe strutture della Guardia di Finanza o del Corpo Forestale dello Stato (oggi Carabinieri Forestali), se il meteo lo consente, operano normalmente con gli elicotteri.

All'arrivo del velivolo, due braccia alzate significano "abbiamo bisogno di aiuto", un braccio alzato e uno verso il basso "tutto va bene". Quando

l'elicottero atterra occorre obbedire alle indicazioni dei soccorritori e del pilota. Ci si può avvicinare solo da davanti, uno alla volta, e dopo aver avuto il permesso.

## **Foto e video**

I sentieri italiani offrono un'infinità di suggestioni fotografiche. La scelta fondamentale per chi va a piedi, e che comporta un po' di differenza nel peso da portare nello zaino, è se limitarsi a uno smartphone o a una fotocamera digitale compatta, in grado di immortalare i panorami e i momenti più importanti delle gite, o portare una macchina con due o tre obiettivi, in

grado di realizzare un vero e proprio reportage, e di fornire buone immagini nel caso di incontri con la fauna.

Molti escursionisti, al ritorno, fanno circolare le proprie immagini attraverso Facebook, i siti delle loro associazioni o altri mezzi. Rivivere le proprie escursioni è senz'altro positivo. Ci sembra importante, però, sottolineare che la voglia di documentare le escursioni non deve diventare più forte del piacere di effettuarle.

## **Rispettiamo l'ambiente!**

«Anche i rumori eccessivi che farete la sera al campo, anche i colori troppo sgargianti del vostro abbigliamento

limitano l'esperienza di *wilderness* degli altri che affrontano questi sentieri». Così consiglia ai camminatori la guida ufficiale ai sentieri del Grand Canyon, una delle più vaste aree selvagge del mondo.

«Nulla fa sembrare abitato un paesaggio naturale quanto un gruppo di tende altamente visibili. I vantaggi del confondersi con il paesaggio sono sempre prevalenti», aggiunge John Hart, autore di *Walking Softly in the Wilderness*, manuale di escursionismo del Sierra Club americano.

Anche se la natura italiana è diversa da quella del Grand Canyon e delle altre grandi aree protette d'America, l'atteggiamento di chi la frequenta

dev'essere altrettanto rispettoso.

Raccomandiamo di evitare rumori e schiamazzi, di non abbandonare i rifiuti (è una buona idea raccogliere quelli abbandonati da altri), di accendere fuochi o campeggiare solo nelle aree previste, di accettare le restrizioni di accesso imposte dagli enti gestori di parchi e riserve.

Le regole delle aree protette vanno dunque verificate prima di mettersi in cammino. In genere, non si possono raccogliere piante e fiori e gli animali devono essere lasciati in pace. Anche i fotografi, gli arrampicatori o i curiosi che si avvicinano troppo a tane e nidi possono fare danni seri.



# I SENTIERI DELLA PIETRA

La parola “pietra”, in Italia, è una parola al plurale. I geologi, attenti alla sostanza delle cose, ci raccontano le differenze tra il granito del Monte Bianco e lo gneiss del vicino Gran Paradiso, tra la dolomia che forma i Monti Pallidi e il “normale” calcare del Gran Sasso, della Carnia, del Supramonte sardo e di mille altri luoghi.

Poi ci sono l’arenaria dell’Appennino settentrionale e dei Monti della Laga, i conglomerati che formano guglie e

scogliere dalle forme bizzarre nell'entroterra ligure e a Portofino. Su queste rocce, nei millenni, hanno agito le potenti forze dell'erosione.

In un Paese come il nostro, plasmato da frequenti eruzioni nel passato o ancora oggi, offrono dei grandissimi spettacoli naturali le lave del Vesuvio, delle isole Eolie e dell'Etna, le rocce dei vulcani spenti come i Colli Albani o l'Amiata. E anche le bancate di tufo del Lazio, create da eruzioni di centinaia di migliaia (se non milioni) di anni fa.

Questo libro, però, non è un manuale per il riconoscimento delle rocce, e non è stato scritto da un geologo. Per questo motivo, mi occupo solo brevemente dell'origine e della formazione delle

rocce. Al centro dell'attenzione, mia e degli altri escursionisti, ci sono invece le forme, spesso spettacolari e bizzarre, che si possono avvistare e spesso toccare con mano dai sentieri.

In questo capitolo, quindi, trovate l'arco naturale del Monte Forato, una gemma delle Alpi Apuane, i bizzarri "Ciciu" piemontesi tra i boschi allo sbocco della Val Maira, vette dalle forme bizzarre come il Campanile di Val Montanaia, nelle Dolomiti Friulane (l'Aguglia sarda, altrettanto bizzarra, compare tra i sentieri dedicati al mare e alla costa). C'è la cresta dentellata del Soratte, affascinante "montarozzo" del Lazio, inciso dai suoi profondissimi

Meri.

In Campania e in Sicilia, ovviamente, è la lava a fare da padrona. Accanto ai conetti avventizi e alle grotte laviche dell'Etna, ho descritto un itinerario di eccezionale bellezza sul Vesuvio. Una montagna affascinante, che ha visto nascere l'archeologia e la vulcanologia, protetta da un Parco nazionale, ma dove oggi, sulla cima principale, l'escursionismo viene di fatto vietato senza un vero e proprio motivo. Ed è un peccato.

Ovviamente, in questo capitolo della guida, canyon e valloni occupano moltissimo spazio. In Italia ce ne sono centinaia, incisi dall'acqua nel calcare o nel tufo, distribuiti più o meno

equamente tra le Alpi, l'Appennino e le isole. Alcuni hanno dimensioni gigantesche, come quello di Gorropu, in Sardegna. Altri sono meno vasti, ma altrettanto emozionanti per chi li vede camminando.

Meritano una nota particolare due forre, distanti 1000 chilometri l'una dall'altra. La prima è il Bletterbach, straordinario canyon dell'Alto Adige, dove un romanzo recente (Luca D'Andrea, *La sostanza del male*, Einaudi 2016) ha ambientato dei mostri terribili. Non è vero, questo è semplicemente un luogo di grande bellezza.

L'altra nota va alla Gravina di Laterza, tra le Murge e il Mar Jonio. Un

segmento di un pezzo d'Italia magnifico, che ospita piante rare e rapaci, chiese altomedievali affrescate e bastionate verticali di roccia. A un estremo della fascia delle gravine c'è Matera, una meraviglia del pianeta. Dall'altra Taranto, con i suoi veleni industriali e le sue forre (le più orientali della serie) riempite di materiali tossici. Dobbiamo gestirla meglio, l'Italia.

## 1. ALLA SCOPERTA DEI “CICIU” DEL VILLAR

### Piemonte

*I funghi di pietra, detti anche piramidi di terra, sono presenti in buona parte*

*dell'arco alpino italiano, dal Piemonte alla Lombardia e al Trentino. Quelli nella valle del Rio Fanssimagna, allo sbocco della Val Maira, nei pressi di Villar San Costanzo, sono noti come "ciciu del Villar" o "ciciu 'd pera". Un nome che significa "pupazzi di Villar", o "pupazzi di pietra".*

*I geologi, per descriverli, parlano di "colonne d'erosione", che si formano a causa dell'abrasione selettiva di un versante. Mentre l'acqua scava progressivamente un fianco, i massi caduti dalle pareti rocciose sovrastanti (a volte a causa di terremoti) proteggono la terra sotto di loro, e creano queste forme bizzarre.*

*Siamo nella zona pedemontana del*

*Cuneese, tra Dronero e Busca, tra i 600 e i 700 metri di quota. La Riserva naturale regionale dei Ciciu, gestita dal Parco delle Alpi Marittime, può essere visitata tutto l'anno, tranne che in caso di innevamento eccezionale.*

*Anche se l'occhio umano non riesce a percepirlo, questo è un paesaggio in evoluzione. L'erosione, ancora in atto, più che all'acqua è oggi affidata alla forza di gravità, che provoca sporadici crolli dei massi. Informazioni sulla geologia della zona possono essere richieste al centro visita.*

*All'interno della Riserva si può scegliere tra un breve sentiero ginnico, il percorso didattico "Ciciuvagando",*

*un vero e proprio museo diffuso, e un percorso escursionistico che compie il periplo completo dell'area protetta. Sentieri più lunghi e faticosi permettono di salire verso il Colle della Liretta e il Monte San Bernardo.*

*Prima o dopo la passeggiata, meritano una sosta la chiesa parrocchiale settecentesca di Villar San Costanzo, che ha inglobato i resti di un'abbazia medievale (torrione gotico, cripta del XII secolo e campanile del XIV). Nella cappella di San Giorgio si trova un bel mausoleo funerario affrescato.*

*Da Dronero si sale in breve al santuario di San Costanzo al Monte, in stile romanico-gotico, nel luogo del martirio del santo. Si tratta di uno dei*

*più pregevoli monumenti religiosi del Piemonte.*

QUOTA: da 644 a 900 metri

DISLIVELLO: 300 metri

TEMPO: 1.45 ore

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: bianco-rossa, cartelli della  
Riserva naturale

QUANDO ANDARE: tutto l'anno, ma non con  
neve abbondante

Il borgo di Villar San Costanzo si raggiunge dalla strada che collega Dronero a Busca. La zona si raggiunge comodamente da Saluzzo o da Cuneo. In paese merita una visita la chiesa

parrocchiale.

Seguendo le indicazioni per la Riserva e il vicino albergo si oltrepassa la frazione di Gera e si raggiunge in breve un piazzale (644 metri) dove si può posteggiare. Se si parte a piedi da Villar San Costanzo si cammina per 0.15 ore in più.

A piedi si oltrepassa l'albergo I Ciciu, e si raggiunge il centro visite della Riserva. Da qui, per un comodo viottolo, ci si inoltra in un valloncetto che conduce alla base di un grande conoide alluvionale, lungo il quale sono crollati e scivolati i massi di gneiss che oggi formano i "cappelli" dei Ciciu. I boschi, fittissimi, sono formati da castagno, quercia, frassino e acero, con

presenza di robinia, sambuco e nocciolo nelle valli più umide.

Lasciati a destra il percorso ginnico e la pista ciclabile del Maira, si seguono le indicazioni del sentiero “Ciciuvagando”, che compie un anello a saliscendi, toccando il gruppo roccioso della Torre, alto una decina di metri. Le formazioni rocciose più suggestive sono protette da staccionate e indicate da cartelli.

Superate una panchina e una fontanella, si prosegue sul sentiero escursionistico della Riserva, indicato da segnavia bianco-rossi, che sale a tornanti in un fitto bosco di latifoglie. Si affronta un tratto più ripido, si passa accanto a due

edifici in rovina, e si raggiunge un bivio (900 metri, 1 ora) nei pressi di una captazione dell'acquedotto.

Lasciato il sentiero che sale verso il Colle Liretta, Rivoira e il Monte San Bernardo, si piega a sinistra e si continua per un tratto a mezza costa, tra pini, pioppi tremoli e betulle.

Più avanti il sentiero si abbassa decisamente in un fitto bosco di querce, toccando numerosi "ciciu" in formazione. Alla fine, superato un boschetto di larici e trascurata una diramazione sulla destra, si torna al centro visite e al posteggio (0.45 ore).

## 2. CALCARE E BOSCHI

# DEL RESEGONE

## Lombardia

*Le vette affacciate su Lecco e il suo ramo del lago, nonostante la quota modesta, offrono degli spettacolari paesaggi. Sulle loro pareti di roccia, e soprattutto su quelle delle Grigne, generazioni di alpinisti locali hanno affinato le loro capacità prima di affrontare le più grandi pareti di dolomia o di granito delle Alpi. I sentieri, le vette e i rifugi, sorti già alla fine dell'Ottocento, vedono sfilare da sempre un numero impressionante di camminatori.*

*Il massiccio delle Grigne, il più*

*frequentato e famoso, si alza a nord di Lecco, e culmina nei 2410 metri della Grigna settentrionale, o Grignone. La vetta più spettacolare, però, è quella della Grigna meridionale, o Grignetta, affiancata da decine di torrioni calcarei dalle forme eleganti e bizzarre.*

*Il Resegone, che si affaccia sulla città di Lecco e sul lago da oriente, non raggiunge i 2000 metri di altezza (la vetta massima tocca i 1875) e potrebbe sembrare a qualcuno un “fratello minore” del massiccio vicino. Anche se i boschi salgono fino a poca distanza dalle creste e le pareti di roccia solida sono rare, il massiccio merita comunque di essere percorso.*

*Ben lo sanno, oltre ai camminatori e agli arrampicatori di Lecco, i loro amici e colleghi di Monza e di altre città della Lombardia, che tra queste cime hanno realizzato sentieri attrezzati, impegnative vie ferrate e accoglienti rifugi. Uno di questi, dedicato a Luigi Azzoni, appartiene alla Società Escursionisti Lecchesi e sorge a pochi metri dalla vetta del Resegone di Lecco, la più elevata del massiccio.*

*L'anello che descriviamo, che si raggiunge con la funivia dei Piani d'Erna, sale attraverso il ripido e roccioso versante occidentale della montagna, e raggiunge il rifugio Azzoni*

*e la cima da sud. In discesa, invece, ci si abbassa tra le fitte faggete, i pascoli e i modesti affioramenti rocciosi dei versanti orientale e settentrionale. Si torna ai Piani d'Erna dopo aver compiuto un piacevole anello.*

QUOTA: da 1291 a 1875 metri

DISLIVELLO: 700 metri

TEMPO: 4.15 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa 2, 1, 17 e 7

QUANDO ANDARE: da maggio a fine ottobre

Da Lecco si segue la strada per Malnago e Versasio, e si raggiunge la stazione inferiore della funivia dei Piani

d'Erna, con la quale si sale.

Dall'arrivo dell'impianto (1330 metri) si segue una strada asfaltata, si scende alla Bocca d'Erna (1291 metri) e ai suoi skilift in abbandono, e si imbecca sulla destra un sentiero (segnavia bianco-rossi 5) che s'inoltra in un bosco di latifoglie e si innesta su un sentiero più ampio (segnavia 1).

Si continua a salire su un terreno roccioso, si lascia a sinistra la ferrata Gamma 2, la più impegnativa del massiccio, e si traversa il roccioso e profondo Canale di Val Comera. Si esce dal canale in salita, con panorami via via più ampi, fino al bivio dove si innestano sull'itinerario principale il sentiero attrezzato del Buco della

Carlotta e la Ferrata del Centenario, che salgono dal Passo del Fò.

Si continua salendo sul versante di Erve, su un terreno roccioso ma elementare, attrezzato con qualche corrimano metallico, in vista del rifugio Azzoni, che si raggiunge su un terreno ripido e roccioso.

Dal rifugio (1860 metri) una scalinata porta alla Punta Cermenati (1875 metri, 2 ore), la più alta del massiccio, dove sorge un'enorme croce. Nelle giornate serene il panorama include il Monviso, il Monte Disgrazia e l'Appennino, e naturalmente la Brianza e la città di Milano.

Tornati al rifugio, si scende nel

versante orientale, lungo il sentiero (segnavia 17) che si abbassa in direzione di Morterone. Il tracciato, scomodo a causa della ghiaia, si abbassa tra i pascoli fino a un bivio, dove si va a sinistra (segnavia 7) verso il Passo del Giuff.

Si continua a scendere a tornanti, si va a sinistra (nord) nella faggeta, poi verso la sorgente di Forbesette e si risale fino al Passo del Giuff (1531 metri, 1.30 ore). Un'altra discesa in diagonale, nel versante nord-occidentale del massiccio, porta alle piste da sci abbandonate, alla Bocca d'Erna e all'arrivo della funivia (0.45 ore).

### 3. LA VAL DI MELLO, REGNO DEL GRANITO

#### Lombardia

*Il granito, sulle Alpi, forma centinaia di vette di grande eleganza. Alcune di queste, come il Dru, il Dente del Gigante o il Grépon, tutte nella catena del Monte Bianco, sono famose tra gli alpinisti da quasi un secolo e mezzo.*

*Il granito, però, caratterizza anche le Alpi centrali, al confine tra l'Italia e la Svizzera, dove si alzano verso il cielo le spettacolari pareti del Piz Badile, del Cengalo, della Punta Allievi, della Punta Rasica e di altre cime ancora. Ai piedi del versante italiano la Val*

*Masino, una laterale della Valtellina, offre delle atmosfere ben diverse da quelle di Courmayeur e Chamonix.*

*Ai piedi del Piz Badile, al contrario che nel massiccio del Bianco, le grandi cime si lasciano vedere solo di rado dal fondovalle. I sentieri che salgono ai rifugi Gianetti, Omio e Allievi-Bonacossa sono lunghissimi, e offrono agli escursionisti delle camminate faticose.*

*Il sentiero Roma, un bellissimo percorso realizzato negli anni Trenta (e l'epoca spiega il nome) include dei lunghi tratti attrezzati e dei facili passaggi di arrampicata, e offre un trekking d'alta quota impegnativo e spettacolare.*

*Offre un impegno ben diverso il comodo percorso di fondovalle che parte dalle case di San Martino in Val Masino, tocca l'Osteria del Gatto Rosso, e prosegue verso le baite di Cascina Piana e di Rasica, costeggiando in vari tratti le acque spumeggianti del torrente.*

*Si tratta di un percorso bellissimo, fattibile dalla primavera all'autunno, che offre splendide visioni delle cascate che scendono dai valloni del Torrone e del Ferro. Sorvegliano dall'alto il fondovalle i ghiacciai e le creste aguzze e seghettate del Disgrazia (ma il nome significa Desglacià, privo di ghiaccio), una delle*

*cime più belle delle Alpi centrali.*

*Le pareti della Val di Mello, dalle placche più vicine al sentiero all'impressionante Precipizio degli Asteroidi, hanno visto cambiare dagli anni Settanta l'arrampicata italiana con l'apertura da parte di un gruppo di climber lombardi (tra loro Ivan Guerini, Jacopo Merizzi, Antonio Boscacci) di vie di estrema difficoltà.*

*Offrono impegni più accessibili (anche se spesso altrettanto difficili) i massi, circondati da morbidi prati, che si affiancano al sentiero di fondovalle. Melloblocco, un raduno che in primavera attira migliaia di arrampicatori nella valle, dimostra la popolarità di questa disciplina. La Val*

*di Mello, dal 2009, è tutelata da una Riserva naturale regionale.*

QUOTA: da 923 (o 1040) a 1148 metri

DISLIVELLO: da 110 a 230 metri

TEMPO: da 1.30 a 2.30 ore

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: bianco-rossa

QUANDO ANDARE: da maggio a novembre

L'accesso in auto alla Val di Mello da San Martino in Val Masino (923 metri) è consentito solo fuori dall'estate, o a chi alloggia nei rifugi della valle. A piedi si inizia per un sentiero segnato, si raggiunge la strada sterrata della Val di Mello e la si segue fino a un piazzale

(1040 metri, 0.30 ore a piedi) accanto al quale si trova l'Osteria del Gatto Rosso. Domina la zona la magnifica cascata del Ferro.

Nei periodi consentiti, in alternativa, si può seguire in auto la strada per i Bagni di Masino, e deviare a destra (cartelli) per una strada sterrata che si stacca al secondo tornante del tracciato per i Bagni di Masino. In estate, dal paese, si possono anche utilizzare dei bus-navetta.

Dall'Osteria del Gatto Rosso, tradizionale punto di ritrovo dei climber, si prosegue sul comodo viottolo di fondovalle, in buona parte selciato, che sale tra prati e campi, si affaccia per un bellissimo tratto sul torrente, e lascia a destra un ponte (1070

metri) oltre il quale vi sono le baite di Ca' di Carna.

Poco più avanti si tocca un'altra bellissima ansa del torrente, e poi si raggiungono le baite di Cascina Piana (1092 metri), circondate da enormi massi. Due di queste storiche costruzioni, da qualche anno, sono state trasformate negli accoglienti rifugi Val di Mello e Luna Nascente.

Oltre Cascina Piana il sentiero diventa incerto, lascia a destra un secondo ponte sul torrente, poi lascia a sinistra il sentiero che s'inerpica in un magnifico bosco in direzione del lontanissimo rifugio Allievi-Bonacossa.

Dopo aver superato su tre ponticelli

successivi il torrente della Val di Zocca (a sinistra e in alto compare un'altra stupenda cascata) si raggiungono le baite di Rasica (1148 metri, 0.45 ore), dove la nostra passeggiata si conclude.

Chi vuole camminare più a lungo può proseguire sul sentiero che diventa un po' più ripido, e prosegue tra i boschi verso il ponte sul torrente della Val Torrone e la Casera di Pioda (1598 metri). Arrivare fino a quest'ultima richiede 1.45 ore a/r da Rasica.

Il ritorno lungo il viottolo dell'andata richiede 0.45 ore fino all'Osteria del Gatto Rosso, e 0.15 ore da questa a San Martino in Val Masino.

## 4. IL BLETTERBACH, CANYON DEL SUDTIROLO

### Alto Adige

*La forra più spettacolare del Sudtirolo scende per quasi duemila metri di dislivello dalla vetta del Corno Bianco fino alla Valle dell'Adige, tagliando con le sue rocce multicolori (bianche in alto, soprattutto rosse nella parte inferiore) i fitti boschi di abeti che circondano gli abitati di Aldino e Redagno.*

*Il canyon conosciuto dai montanari locali con i nomi di Bletterbach ("Rio delle Foglie") o Butterloch ("Buco del Burro") offre uno degli spettacoli*

*naturali più interessanti delle Alpi. Lungo otto chilometri, profondo fino a quattrocento metri, tutelato come biotopo dalla Provincia di Bolzano, il canyon offre escursioni di grande interesse, che attraversano le varie fasce rocciose.*

*Alla base di questa piramide naturale è il porfido quarzifero di Bolzano, di origine vulcanica, creato tra i 280 e i 260 milioni di anni fa. Poggia sul porfido l'arenaria della Val Gardena, formata da sabbie di erosione sedimentate, e che ospita orme di animali e resti di piante.*

*Segue la formazione a Bellerophon, che si è sviluppata in acque basse e lagune, e il cui colore che varia dal*

*bianco al rosso testimonia della vita marina del passato. Gli strati di Werfen, che poggiano sopra ai precedenti, si sono creati dopo la grande catastrofe che provocò l'estinzione di molte forme di vita sulla Terra. Corona questa gigantesca struttura la dolomia della cima del Corno Bianco, che offre paesaggi simili a quelli dei Monti Pallidi.*

*Nel nuovo centro visitatori del Geoparc spicca la ricostruzione di un pareiasauro, un rettile del Permiano (260 milioni di anni fa) forse antenato delle tartarughe e più antico dei veri e propri dinosauri, che è stato riportato alla luce negli anni Ottanta da un team*

*di paleontologi dell'Università La Sapienza di Roma.*

*Nel piccolo ma interessante Museo Geologico di Redagno si possono invece ammirare dei calchi dei lastroni di roccia sui quali spiccano le impronte degli antichissimi sauri. Delle tabelle ricordano le passeggiate del grande fisico Max Planck, che venne in villeggiatura da queste parti a partire dal 1926.*

QUOTA: da 1426 a 1626 metri

DISLIVELLO: 200 metri

TEMPO: 1.30 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: cartelli e tabelle

QUANDO ANDARE: da maggio a ottobre

L'itinerario inizia dal posteggio (1545 metri) accanto al centro visitatori del Bletterbach. Per raggiungerlo da Aldino (Aldein) si segue la strada per il santuario di Pietralba, che si lascia al primo bivio per dirigersi verso Malga Lahner e il Geoparc.

Un bel percorso a saliscendi tra pascoli e boschi, in vista del solco del Bletterbach e del Corno Bianco, porta a una cava e al posteggio. L'accesso alle strutture e al sentiero è a pagamento.

Il centro turistico del Geoparc può essere visitato prima o dopo l'escursione. Ci si incammina seguendo le indicazioni per il sentiero Geologico,

per un viottolo in discesa che sbuca su una stradina. La si segue a sinistra nel bosco fino ad attraversare un ruscello.

Da una selletta si lascia a sinistra il ripido sentiero numero 3 per Malga Lahner e il santuario di Pietralba. Dei gradini portano al fondo del canyon (1426 metri, 0.15 ore). Dall'opposto versante, in questo punto, arriva un sentiero da Redagno.

Si prosegue in salita lungo il bellissimo canyon, chiuso da pareti di porfido rosso. Si traversa più volte il ruscello, si passa a sinistra di una cascatella e si continua tra rocce multicolori e friabili, modellate dall'erosione.

Il sentiero passa da un lato all'altro del fondovalle, che piega a destra e poi a

sinistra e raggiunge la base di un salto di una cinquantina di metri, dal quale scende una bella cascata.

Verso destra, il sentiero conduce alla base di tre ripide scale metalliche, che si superano (la prima è ripida, le altre meno) senza problemi. Un sentierino a mezza costa porta a un ripiano al di sopra della cascata (1554 metri, 0.30 ore).

Tralasciati un altro sentiero per Redagno e quello che prosegue sul fondovalle, si superano dei tornanti protetti da staccionate, si raggiunge un terrazzo panoramico affacciato sul canyon, poi si riprende a salire nel bosco fino a sbucare (1626 metri,

sorgente) su una strada sterrata.

Seguendola verso sinistra in discesa ci si riaffaccia altre due volte sul canyon (nella seconda piazzola ci sono dei tabelloni). Deviando a destra per un viottolo pianeggiante si raggiunge la Malga Lahner (1583 metri, 0.30 ore), che offre una piacevole sosta. Per la strada di accesso alla malga si torna al punto di partenza (0.15 ore).

## 5. L'ALTOPIANO DELLE PALE DI SAN MARTINO

### Trentino

*L'impressionante Altopiano, cuore delle Pale di San Martino, separa*

*alcune delle vette più belle e più note della catena dai ripidi pendii che scendono verso la Valle di San Lucano e Garès, e offre uno dei paesaggi rocciosi più incredibili e solenni delle Dolomiti.*

*Il grande alpinista ed esploratore britannico Douglas Freshfield, che lo aveva traversato nel 1864, lo ha descritto come un «immenso deserto di pietra». Un altro grande alpinista inglese, Leslie Stephen, lo ha definito qualche anno dopo «una bizzarra wilderness».*

*L'Altopiano, che in passato si raggiungeva con lunghe scarpinate da San Martino di Castrozza, dal Cant del Gal o da Garès, è diventato*

*comodamente accessibile nel secondo dopoguerra grazie alla funivia che sale da San Martino alla Rosetta.*

*Dall'arrivo dell'impianto, un viottolo conduce in meno di un quarto d'ora all'accogliente rifugio Pedrotti, della SAT, dal quale si possono compiere traversate e ascensioni di ogni difficoltà e lunghezza.*

*Il rifugio, costruito per la prima volta nel 1889, è stato distrutto in entrambe le guerre mondiali e ha preso la forma attuale nel 1952. Posto-tappa sull'Alta Via numero Due delle Dolomiti, viene visitato ogni giorno da centinaia di gitanti. E ritrova silenzio e fascino alla sera, quando la funivia riporta a valle i*

*visitatori di giornata.*

*Per chi vuole compiere una camminata facile, ma più lunga della semplice passeggiata verso il rifugio, le mete più piacevoli sono il lago della Fradusta, raggiunto da ciò che resta dell'omonimo ghiacciaio, e la dentellata cresta rocciosa della Fradusta, che si alza al margine meridionale dell'Altopiano.*

*La vetta, tra le poche del massiccio raggiungibili senza difficoltà, offre uno straordinario panorama verso la Pala di San Martino, il Sass Maòr, la Cima Canali e i profondi valloni del versante veneto delle Pale.*

QUOTA: da 2550 a 2939 metri

DISLIVELLO: 800 metri

TEMPO: 5 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa 707, 709, 708 e  
senza numero

QUANDO ANDARE: da luglio a settembre

Da San Martino di Castrozza si sale in cabinovia al Col Verde, e si prosegue con la funivia della Rosetta. In cima all'impianto (2630 metri), dove si trova un rifugio-ristorante, si prende un largo sentiero che scende per ghiaie e tavolati rocciosi al rifugio Pedrotti (2581 metri, 0.15 ore).

Si riparte dal rifugio dirigendosi verso est sul sentiero che taglia l'Altopiano. A

un bivio (2550 metri) si lasciano a sinistra i segnavia per Garès, e si continua a destra verso il Passo e il rifugio Pradidali. Dopo qualche saliscendi il sentiero risale una rampa affiancata da un canale spesso innevato, scavalca un crinale ed entra a saliscendi in una conca.

Tenendosi a destra anche al bivio successivo (il sentiero di sinistra va alla Forcella del Miel) si sale su terreno roccioso e si entra nel vallone che scende dal Passo Pradidali Alto. Oltre il vallone si aggira per roccette la Cima Tomè, e si raggiunge una spalla dalla quale ci si affaccia sul rifugio Pradidali e sul Sass Maòr.

Una discesa porta al Passo Pradidali

Basso (2658 metri, 1 ora). Lasciato a destra il sentiero per il rifugio Pradidali si sale a un cocuzzolo ghiaioso. Nella successiva discesa il sentiero si sposta a sinistra per aggirare una conca un tempo occupata dal ghiacciaio della Fradusta.

Risalendo verso destra si raggiunge un bivio (2700 metri, cartelli), da cui un sentiero segnato si dirige verso il ghiacciaio. Si scende a sinistra dei segnavia, si lascia sempre a sinistra una sella ghiaiosa, e si continua accanto a degli ometti di pietra fino al lago della Fradusta (2650 metri, 0.30 ore).

Il sentiero per la vetta della Fradusta corre sul crinale morenico a nord del lago. Lo si raggiunge salendo senza via

obbligata, poi lo si segue verso est a saliscendi. Una rampa porta al crinale che scende dalla Fradusta, e che si segue per un sentiero indicato da ometti e segnavia.

Nella prima parte il crinale è larghissimo e si risale senza percorso obbligato. Lasciati a sinistra i sentieri per la Val Canali e Col di Prà, si affronta un tratto più ripido e ci si avvicina a dei salti.

Verso destra, una rampa spesso innevata porta a una forcella e alla vetta (2939 metri, 1.15 ore), che offre uno straordinario panorama sulle Pale. La discesa richiede 0.45 ore fino al lago e 1.30 ore da questo alla funivia.

## 6. IL CAMPANILE DI VAL MONTANAIA

### Friuli-Venezia Giulia

*Nel cuore delle Dolomiti Friulane si alza una delle guglie più bizzarre delle Alpi. È il Campanile di Val Montanaia, al centro di un solitario vallone, al quale una fascia di strapiombi gli dà la forma di un missile. È stato definito «il monte più illogico», «il disperato anelito della terra verso il cielo» o «l'urlo pietrificato di un dannato».*

*Nonostante la sua eleganza, il Campanile è in fondo una piccola montagna. I 2173 metri della vetta lo pongono al di sotto della Cima Toro,*

*della Cima Monfalcòn di Montanaia e delle altre vette vicine.*

*A tentare per primi la scalata al Campanile, nel 1902, sono i triestini Napoleone Cozzi e Alberto Zanutti. «La Val Montanaia ha una fisionomia feroce, si direbbe che l'immane tristezza, il terrore che infonde con i suoi lugubri paesaggi siano le prime armi a difesa del truce monumento che custodisce», annota Cozzi. Una fessura, oggi valutata di quinto grado inferiore, conduce i triestini alla base di grandi strapiombi, dove devono rinunciare.*

*Dieci giorni dopo gli austriaci Viktor Wolf von Glanvell e Gunther von Saar superano la fessura, si spostano a*

*sinistra su una cengia impressionante ma facile, poi raggiungono delle rocce più facili e la vetta.*

*Nel 1906 Tita Piazz, guida della Valle di Fassa, raggiunge la vetta con quattro clienti, e scende verso nord con una corda doppia di trentasette metri, in parte nel vuoto. Un exploit normale con le corde e i solidi ancoraggi di oggi, ma che sembra una follia ai contemporanei.*

*Nel 1926, sul Campanile viene collocata una campana. La strapiombante parete Est viene vinta nel 1955 da Spiro Dalla Porta Xydias e Pino Cetin. Negli anni Sessanta viene installato il bivacco Perugini. Nel 1996*

*nasce il Parco delle Dolomiti Friulane.*

*Negli ultimi decenni, l'immagine del Campanile si lega a quella di Mauro Corona. Nato a Erto, in vista della diga del Vajont, questo alpinista con all'attivo oltre duecento vie nuove diventa celebre come scultore in legno e scrittore.*

*Sul Campanile Corona sale decine di volte, apre tre vie nuove. «Occorre essere tutt'uno con la roccia... entrare nella sua conformazione "lucertolando" tra gli strapiombi», scrive. La sua figura scontrosa ma all'unisono con la montagna selvaggia si sposa bene con quella di una cima remota e avvolta da un alone di mistero.*

QUOTA: da 1200 a 2060 metri

DISLIVELLO: 860 metri

TEMPO: 3.45 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa 353

QUANDO ANDARE: da giugno a ottobre

Da Cimolàis si segue la lunga (13 chilometri) strada, in parte asfaltata e in parte sterrata, a pagamento nelle settimane centrali dell'estate, che risale la Val Cimoliana, e s'inoltra nel cuore delle Dolomiti Friulane attraversando vari greti ghiaiosi. Dal posteggio dove la strada finisce (1200 metri) si sale in pochi minuti, per un viottolo segnato,

all'accogliente rifugio Pordenone (1249 metri), gestito da giugno a fine settembre.

Si riparte sul sentiero (segnavia 353), sistemato da qualche anno dal Parco delle Dolomiti Friulane, che sale a tornanti nella faggeta, traversa a mezza costa e raggiunge le ghiaie della Val Montanaia. Più avanti il tracciato sale sulla sinistra del torrente, supera delle ghiaie mobili e faticose (in questo tratto per orientarsi sono utili anche gli ometti di pietra), e raggiunge il punto (1727 metri, 1.15 ore) dove il vallone si stringe e appare l'inconfondibile sagoma del Campanile.

Si costeggiano delle pareti verticali, ci si alza in uno strettissimo impluvio, poi

si esce a sinistra in un ripido bosco di larici dove il sentiero è stato ben ricostruito dal personale del Parco dopo una serie di frane. Un'alternanza di diagonali e tornanti porta a un bel pianoro ai piedi del Campanile.

Altre svolte del sentiero portano allo spiazzo ghiaioso (1950 metri), affiancato da muretti a secco dove si stacca a sinistra il sentierino per l'attacco della via normale di salita. Si continua per una lunga rampa sassosa fino al dosso erboso a monte del Campanile, dove sorge il piccolo bivacco Perugini (2060 metri, 1 ora), in cattive condizioni.

Questa piccola e preziosa struttura, di

proprietà della sezione XXX Ottobre di Trieste del CAI, ha dato riparo a generazioni di alpinisti. Si parla però, da anni, di un suo possibile smantellamento.

Vale la pena di proseguire brevemente l'escursione sul dosso erboso a monte del bivacco, lungo il sentiero che s'inerpica verso Forcella Cimoliana e Forcella Segnata. Nella zona è facile avvistare i camosci. La discesa dal bivacco Perugini e dalla base del Campanile di Val Montanaia al rifugio Pordenone e alla strada richiede 1.30 ore.

## 7. ROCCE E STORIA IN

# VAL ROSANDRA

## Friuli-Venezia Giulia

*La più bella valle del Carso incide l'altopiano a sud-est di Trieste, zigzaga tra le pareti calcaree del Monte Stena e del Monte Carso, offre da millenni all'uomo una via di comunicazione verso Lubiana e la Dalmazia. Percorsa da un'antica mulattiera, la Val Rosandra ha visto sorgere nel I secolo d.C. un acquedotto romano.*

*N e l XIII secolo la valle era attraversata dalla "Strada dei Carsi", utilizzata dalle carovane provenienti dalla Carniola, dalla Carinzia e dalla*

*Stiria che trasportavano a Trieste lana, sale e pellami, e tornavano con olio e vino.*

*Nei pressi di Moccò sorgeva un castello. Un torrione fu smantellato nel Trecento per far posto alla chiesa di Santa Maria in Siariis.*

*Nel Rinascimento la “Strada dei Carsi” perse importanza. Nel 1887 in Val Rosandra fu costruita la ferrovia da Trieste a Pola, smantellata dopo la seconda guerra mondiale.*

*Negli anni Trenta, le pareti della valle hanno iniziato a essere utilizzate come palestra dagli arrampicatori triestini. Grazie a Emilio Comici, tra i campioni dell’alpinismo dolomitico, vennero tracciate decine di vie. Nel 1932, allo*

*sbocco della valle, è sorto il rifugio Premuda.*

*Anche oggi gli alpinisti e gli escursionisti triestini frequentano la Val Rosandra. Nei fine settimana, tutto l'anno, decine di cordate affrontano pareti e torrioni, mentre centinaia di camminatori percorrono la mulattiera di fondovalle e i sentieri che s'inerpicano verso il Cippo Comici e il Monte Carso. Una rete di itinerari segnati rende le escursioni facili anche per chi arriva da lontano.*

*Come tutto il Carso triestino, la Val Rosandra è stata rivendicata dalla Jugoslavia di Tito, ed è tornata definitivamente all'Italia solo con il*

*trattato di Osimo. Il confine (oggi con la Slovenia) taglia la valle accanto all'abitato di Botazzo.*

*Per decenni, uno sconfinamento non autorizzato poteva portare all'arresto da parte dei gendarmi jugoslavi. Dopo l'ingresso della Slovenia nell'Unione Europea, i divieti e i controlli sul confine sono diventati un ricordo del passato.*

*Anche la popolazione del settore italiano del Carso è in buona parte di lingua e cultura slovena. In Val Rosandra i segnavia bianco-rossi delle sezioni del CAI si affiancano a quelli bianco-azzurri della Vertikala, l'itinerario che taglia il Carso da nord a sud, ideato e segnato dalle*

*associazioni degli escursionisti sloveni  
di Trieste.*

QUOTA: da 82 a 234 (o 343) metri

DISLIVELLO: da 250 a 360 metri

TEMPO: da 2.15 a 2.45 ore

DIFFICOLTÀ: T/E

SEGNALETICA: bianco-rossa 13, 17 e 15,  
bianco-azzurra

QUANDO ANDARE: tutto l'anno, d'estate non  
nelle ore più calde

L'itinerario inizia da Bagnoli della  
Rosandra (Boljunec, 71 metri), che si  
raggiunge da Trieste in più modi. Dalla  
piazza, una stradina chiusa alle auto nei  
weekend traversa Bagnoli Superiore e  
raggiunge il rifugio Premuda (82 metri,

0.15 ore a/r se a piedi dalla piazza di Bagnoli). Un cartello indica il sentiero dell'Amicizia. Con veicoli ingombranti conviene posteggiare all'ingresso di Bagnoli.

Si segue a piedi la strada, accanto a un acquedotto romano. Dalla fine dell'asfalto si prosegue su un viottolo a mezza costa indicato dai segnavia bianco-rossi numero 13 e da quelli bianco-azzurri della *Vertikala*. Lasciato a sinistra un ponte sul torrente Rosandra, si prosegue nel bosco affacciandosi su alcune vasche naturali.

Dopo un nuovo tratto dell'acquedotto romano si lascia a destra un sentiero per il Monte Carso, si sale nel bosco e si lascia a destra un tracciato che sale ai

piedi del Crinale. Da un belvedere appare Santa Maria in Siariis. Si traversa un ghiaione, si raggiunge un bivio e si sale a destra alla chiesa (234 metri, 0.30 ore), belvedere sulla valle.

Gli escursionisti che non temono il terreno ripido possono proseguire per il sentiero numero 13 che sale al margine di un ghiaione e prosegue sulle facili rocce del Crinale fino al cippo (343 metri, 0.30 ore a/r) che ricorda l'alpinista triestino Emilio Comici, il migliore belvedere sulla valle.

Tornati al viottolo di fondovalle lo si segue (segnavia 17) traversando dei ghiaioni, ci si affaccia su una cascata e si sale a un valico dominato dalle pareti

del Cippo Comici. Si scende nel bosco, si lascia a destra un altro sentiero per il Monte Carso, si traversa un ponte e si raggiunge il villaggio di Botazzo (Botaç, 184 metri, 0.30 ore), sul confine, dove c'è una trattoria.

Si riparte per la stradina di accesso al villaggio (segnavia 15 e della *Vertikala*) che sale offrendo un panorama via via più ampio. Accanto a un casello ristrutturato (283 metri, 0.30 ore) si raggiunge il tracciato della ferrovia Trieste-Pola.

Lo si segue a sinistra traversando due gallerie e costeggiando altre pareti. È anche possibile seguire i segnavia bianco-rossi che aggirano a monte le gallerie e tornano alla ferrovia al di là

del secondo tunnel.

In entrambi i casi, da un bivio (258 metri), si lasciano a destra la ferrovia e la stradina per Hrvati e si scende a mezza costa seguendo i segnavia 15. Aggirati i resti di un castello si raggiungono le case di Moccò (Zabrezec), ci si tiene a sinistra a un bivio e si scende al punto di partenza (0.30 ore).

## 8. DA VARIGOTTI A CAPO NOLIE ALLE MANIE

Liguria

*Le rocce di Finale Ligure, da decenni, attirano appassionati dell'arrampicata*

*sportiva provenienti da ogni parte d'Europa. Grazie a oltre un migliaio di vie, tracciate su pareti di solido calcare, i climber frequentano questo angolo del Ponente tutto l'anno. A Finalborgo, negozi di materiale e punti di informazione sottolineano la loro presenza.*

*Ma non c'è solo la roccia, in questo angolo di Liguria. Tra la costa e l'altopiano delle Manie, sentieri e vecchie stradette selciate – le Creuze de ma', le "mulattiere di mare" di Fabrizio De André – consentono tutto l'anno di andare a spasso a piedi, a cavallo e in mountain-bike. Sulle spiagge di Varigotti e Bergeggi atterrano gli appassionati del*

*parapendio. Gli appassionati della bici e della mountain-bike affollano le ripide strade dell'interno.*

*Il Finalese non è solo uno stadio all'aria aperta. Muri a secco, campicelli, vigneti ricordano la fatica senza tempo dei contadini. Come dovunque in Liguria, i borghi arroccati dell'interno, Orco e Feglino su tutti, hanno un aspetto montanaro anche se il mare è a due passi.*

*Il tunnel della Caprazoppa, che permette all'Aurelia di raggiungere Finale da ovest, è stato scavato nel 1836 per volere di Carlo Alberto. A Finale Marina sorveglia il centro l'arco di Margherita d'Austria,*

*costruito nel 1666 per celebrare il passaggio dell'infanta di Spagna che andava in sposa a Vienna all'imperatore Leopoldo I.*

*L'uomo vive qui da decine di migliaia di anni. Sul ponte delle Fate, il più bello della valle, si affaccia la grotta dove una comunità del Paleolitico si è insediata accanto alle ossa di un migliaio di orsi delle caverne. L'antro dell'Arma delle Manie ha ospitato prima l'Homo erectus, poi l'uomo di Neanderthal, infine l'Homo sapiens. Il sito è stato occupato per quasi trecentomila anni.*

*Camminando in Val Ponci, la Vallis Pontium degli antichi, si superano uno dopo l'altro i cinque ponti della via*

*Julia Augusta, la principale arteria romana che conduceva verso la Francia.*

*Il sentiero che sale da Varigotti tocca la chiesa di San Lorenzo e s'inerpica verso Capo Noli superando dei tratti selciati e un curioso monumento edificato da un marinaio locale. Dopo un tratto nel bosco, uno sperone consente di affacciarsi sul Mar Ligure.*

QUOTA: da 0 a 300 metri

DISLIVELLO: 440 metri

TEMPO: 5.15 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA:      rossa,      con      forme  
geometriche varie

QUANDO ANDARE: tutto l'anno

Si parte da Varigotti, tra Finale Ligure e Noli. A piedi si segue il lungomare in direzione di Savona. Dove la strada inizia a salire si imbecca a sinistra la Strada Vecchia, una stradina che sale passando alle spalle delle case più alte del borgo.

A un bivio si va sinistra per una scalinata (segnavia X rossa) che porta all'altro bivio per la chiesa di San Lorenzo. Si continua verso destra, toccando un monumento costruito da un marinaio locale e inoltrandosi nella macchia mediterranea di Capo Noli.

A un terzo bivio (200 metri), si va a destra verso la Torre delle Streghe. Si torna all'ultimo bivio, e qui si riprende

il sentiero principale, che porta in breve a sbucare sulla strada sterrata di Capo Noli (266 metri, 0.45 ore), belvedere sul Mar Ligure. La si segue verso sinistra in comoda salita, fino alla strada asfaltata delle Manie (300 metri, 0.45 ore), che si segue a sinistra.

Dopo qualche centinaio di metri si lascia l'asfalto per svoltare a destra sulla strada sterrata (segnavia rossi) che porta alla chiesa di San Giacomo alle Manie. Si continua per una stradina verso destra, poi si piega a sinistra fino all'Arma delle Manie, una grotta che è anche un importante sito archeologico (280 metri, 0.30 ore).

Tornati alla strada si continua a sinistra lasciando alle spalle le ultime case e

imboccando il sentiero (segnavia due quadrati rossi) che scende verso la Val Ponci e la via Julia Augusta. Si scende nel Vallone del Rio Voze, tra fitta macchia mediterranea, fino a raggiungere il Rio dei Ponci, al ponte romano delle Voze. Verso destra, sul viottolo di fondovalle, si sale al Ponte dell'Acqua (230 metri, 0.30 ore).

Si scende per lo stesso itinerario, e si prosegue sulla strada sterrata toccando il Ponte Sordo e il Ponte delle Fate. Da un bivio si raggiunge in breve Verzi (120 metri, 0.45 ore). Si sale tra le case, si passa accanto alla chiesa e al cimitero, e si raggiunge una strada sterrata (segnavia rombo rosso) che sale

a un bivio sotto il Bric Briga.

Si piega a sinistra su una pista (segnavia triangolo rosso) che sale verso la strada delle Manie, e si prosegue a sinistra. Dopo circa 15 minuti, una deviazione mal segnata a sinistra porta all'Arma delle Fate. Si continua sull'asfalto, si oltrepassano il cimitero e la vecchia chiesa delle Manie e si raggiunge il bivio con la strada per San Martino (297 metri, 1.30 ore).

Qui si imbocca un sentiero (segnavia due rombi rossi) che scende dolcemente nel bosco, e che poi diventa più ripido. Dopo aver traversato un paio di volte l'asfalto si torna a Varigotti (0.30 ore).

# 9. SULLE “DOLOMITI DI BOLOGNA”

## Emilia-Romagna

*Le “Dolomiti di Bologna” si affacciano sull’Autostrada del Sole. Nei pressi di Sasso Marconi, gli automobilisti diretti verso la pianura emiliana o Firenze notano le pareti della Rocca di Badolo del Monte Adone e delle cime vicine, che dominano da oriente (sulla destra per chi proviene dalla Toscana) la valle del Setta e la AI.*

*Amate dagli arrampicatori bolognesi, che vi hanno tracciato centinaia di vie, queste rocce non hanno nulla a che*

*fare con la dolomia. Si tratta infatti di arenarie del Pliocene, ricche di fossili, che si sgretolano facilmente al tatto e che si tingono al tramonto di rosso e oro riportando alla mente le rocce del Sahara e dei deserti degli Stati Uniti.*

*Cenge e cavità permettono la nidificazione di varie specie di rapaci. La quota e l'esposizione al sole fanno sì che le pareti siano caratterizzate da un microclima arido e caldo.*

*Non a caso, la vegetazione contrasta con quella degli umidi fondovalle del Reno e del Setta, comprende fiori dei climi caldi come il camedrio, il garofano selvatico e la Centaurea alba, e affianca ai boschi di roverella del Preappennino emiliano delle scure*

*macchie di lecci.*

*Le rocce del Contrafforte Pliocenico sono apprezzate dagli escursionisti di Bologna e dei centri vicini, che possono compiere itinerari intorno alla Rocca di Badolo, al Monte del Frate e al Monte Adone, o proseguire verso la Futa, Barberino del Mugello e Firenze.*

*Lungo questo itinerario affiora in più punti il lastricato della via Flaminia militare, una strada romana che collegava la Toscana con la pianura emiliana.*

*Nell'autunno del 1944, il Contrafforte Pliocenico venne trasformato dalla Wehrmacht in un sistema difensivo inquadrato nella Linea Gotica. Gli*

*scontri più duri, a ottobre, videro i fanti della 91° divisione della US Army opposti agli uomini della 29° divisione Panzergrenadier tedesca. Negli attacchi dall'aria contro le postazioni tedesche furono impegnati velivoli e piloti arrivati dal Brasile.*

*Oggi resta ben poco delle postazioni contro le quali, per sei mesi, si sono infranti gli attacchi degli Alleati. A Livergnano, si visita il Museo e Centro di documentazione "The Winter Line". Nei pressi, accanto alla statale della Futa, c'è un memoriale che ricorda i caduti della 91° divisione USA. La traversata da Badolo a Brento è il percorso più classico della zona. Il ritorno sulla strada permette di*

*osservare nel modo migliore le pareti.*

QUOTA: da 384 a 655 metri

DISLIVELLO: 400 metri

TEMPO: 4.30 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa, cartelli

QUANDO ANDARE: tutto l'anno, non nelle giornate più calde

Da Sasso Marconi e dall'omonimo casello della A1 si segue la statale 325 in direzione di Castiglione dei Pepoli e Prato. Superato il cavalcavia dell'autostrada, si piega a sinistra in direzione di Badolo, che si raggiunge (384 metri) dopo una serie di tornanti ai piedi delle pareti della Rocca di Badolo (sono 6 chilometri).

Poco a valle della chiesa di Badolo si imbecca un viottolo, in parte scavato nella roccia, che sale verso la Rocca di Badolo. Delle rampe portano alla chiesetta moderna della Madonna della Rocca. Verso sinistra ci si può inoltrare sulla cengia che divide in due fasce le pareti. Un sentierino consente di salire al punto più elevato (475 metri).

Tornati a Badolo (l'andata e ritorno richiede 0.30 ore, di più se si prosegue a lungo sulla cengia) si continua sull'asfalto in direzione di Pianoro, lasciando a destra la strada per Brento. Poco dopo, un cartello sulla destra segnala l'inizio del sentiero che segue il crinale del Contrafforte Pliocenico.

Una ripida salita conduce ad affacciarsi (497 metri) sulle pareti del Monte del Frate. Il sentiero corre per un tratto sull'orlo delle pareti, piega a sinistra, tocca il Monte del Frate (547 metri), e poi raggiunge le case di Campione (o Campiuno, 470 metri, 1.15 ore), grazie a una strada asfaltata.

Il sentiero segnato piega a sinistra accanto a un traliccio, aggira una recinzione e riprende a salire nel bosco fino ad affacciarsi sulla valle del Setta dall'orlo delle pareti del Monte Adone. Da una sella caratterizzata da evidenti torrioni di arenaria si piega a destra fino alla vetta del Monte Adone (654 metri, 1 ora), dove si trova una croce metallica.

Ridiscesi all'ultima sella, si piega a destra per un sentiero che lascia presto il posto a una strada sterrata profondamente erosa. Superati dei lastroni di arenaria si sbuca su una strada sterrata e la si segue in discesa fino a Brento (462 metri, 0.30 ore).

È possibile completare l'escursione raggiungendo, grazie a un viottolo segnato, anche il vicino Monte Castellazzo (487 metri, 0.30 ore a/r), belvedere sulla valle del Savena.

Per tornare a Badolo consigliamo di seguire la strada asfaltata che torna da Brento al crinale, lascia a sinistra il tracciato per Monzuno, e corre ai piedi delle rocce del Monte Adone e del

Monte del Frate, che offrono un bellissimo colpo d'occhio. Fino al punto di partenza occorrono 1.15 ore.

## 10. L'ARCO NATURALE DEL MONTE FORATO

### Toscana

*A sud del massiccio delle Panie, le Alpi Apuane mostrano un volto speciale. Mentre la quota delle vette si abbassa, superando di poco i mille metri, i versanti e i valloni che scendono a Stazzema, Fornovolasco e Cardoso rimangono aspri e selvaggi, rivestiti da fitta vegetazione.*

*Li sorvegliano delle formazioni*

*rocciose dalle forme bizzarre, come il tozzo torrione del Procinto e la parete strapiombante del Monte Nona. Merita un posto d'onore in questo elenco l'arco naturale del Monte Forato, che si apre sul crinale delle Apuane e si affaccia su due impressionanti valloni.*

*Gli escursionisti che salgono da Fornovolasco, per il sentiero del Fosso di Caraglione, in Garfagnana, se lo trovano davanti all'improvviso, al termine di una lunga salita. Chi preferisce salire da Cardoso, sul versante della Versilia, vede in alto e davanti a sé la struttura per buona parte delle due ore di camminata.*

*Chi arriva sulle due vette gemelle del Monte Forato (rispettivamente 1233 e*

1209 metri) percorrendo la facile ma aerea via ferrata che inizia dalla Foce di Petrosiana scopre all'improvviso di essere al di sopra dell'arco, mentre percorre l'istmo di roccia che collega le due vette della montagna.

Il foro, creato nei millenni dall'erosione dell'acqua e del vento sulla roccia calcarea della montagna, ha delle dimensioni impressionanti, difficili da capire per chi osserva la montagna dalla base. L'altezza massima dell'arco è di 25 metri, la campata (larghezza) raggiunge i 32 metri. La roccia che forma l'arco ha uno spessore di circa 8 metri, mentre l'altezza è di circa 12 metri.

*Il sole che compare attraverso l'arco illumina all'improvviso, in alcuni momenti dell'anno, i borghi di Volegno e di Pruno, e può essere visto anche dalla costa del Tirreno. In Garfagnana, a oriente delle Apuane, si può assistere al fenomeno inverso, con il sole che compare attraverso l'arco al tramonto.*

*Le meraviglie di pietra della zona non si limitano all'arco del Forato. Nei pressi di Fornovolasco si apre la Grotta Grande del Vento, la più nota cavità turistica delle Apuane. Nei pressi della mulattiera che sale verso l'arco c'è la Tana che Urla, una grotta esplorata dal naturalista Federico Vallisneri nei primi anni del*

*Settecento, che offre un facile percorso a carattere speleologico.*

QUOTA: da 480 a 1209 metri

DISLIVELLO: 740 metri

TEMPO: 4 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa 6, 12 e 131

QUANDO ANDARE: da aprile a novembre

L'itinerario inizia da Fornovolasco (480 metri), che si raggiunge per una stretta e tortuosa strada da Galliciano. Il percorso segnato inizia tra le case, sale tra una fitta vegetazione e incrocia (550 metri) la strada per la Grotta Grande del Vento. Se si posteggia l'auto in questo

punto l'itinerario diventa un po' più breve.

Si riprende a salire per una strada sterrata (indicata dai segnavia bianco-rossi 6), che guadagna quota con qualche tornante e prosegue a mezza costa con un bel colpo d'occhio sul versante meridionale delle Panie. Oltrepassata la Tana che Urla si raggiunge un bivio nei pressi di Petroschiana di Sotto. Si continua a salire per una stradina che s'inoltra nella valle del torrente Caraglione.

A un nuovo bivio (760 metri), poco prima delle case di Petroschiana di Sopra, si lascia la stradina e si continua a salire per un sentiero segnato nel vallone. Il tracciato si alza nel bosco,

lascia a sinistra il percorso del Garfagnana Trekking, e sbuca sulla Foce di Petrosiana (961 metri, 1.30 ore), dalla quale ci si affaccia sul torrione roccioso del Procinto e sulle vette che gli fanno corona.

Dal valico, la ferrata Salvadori, attrezzata dalla sezione di Lucca del CAI, affronta direttamente un ripido salto roccioso, poi continua con minore difficoltà fino alla vetta meridionale del Monte Forato, e prosegue oltrepassando l'arco. Fino alla vetta settentrionale della montagna occorrono 1.15 ore.

Il percorso più comodo, che consigliamo ai lettori, inizia con una traversata (segnavia 131) in leggera

discesa attraverso il versante orientale del Monte Forato. Si lascia a sinistra la diramazione per una grotta e poi, subito prima dei ruderi della Casa al Monte (916 metri), si riprende a salire a sinistra (segnavia 12).

Un ripido percorso nel bosco, e poi su un terreno scoperto, porta ad affacciarsi sul grande arco del Monte Forato. Dall'altra parte, più bassi, appaiono gli abitati di Pruno e Cardoso.

Verso destra, un sentierino sulle ghiaie conduce alla vetta settentrionale del Monte Forato (1209 metri, 1.15 ore). Si può proseguire fino alla cima più alta (1223 metri, 0.30 ore a/r) per il sentiero, elementare ma esposto, che passa sopra l'arco.

In discesa, tornati alla Casa al Monte, si continua a scendere a sinistra, sul sentiero (segnavia 12) che si abbassa nel bosco, tocca i ruderi della Casa Felice (846 metri) e prosegue fino alla strada di salita, che riporta a Fornovolasco (1.30 ore).

## 11. NELLE GOLE DEL FIASTRONE

### Marche

*Il settore più settentrionale dei Monti Sibillini, e del Parco nazionale che li tutela, offre atmosfere e paesaggi diversi da quelli del cuore del*

*massiccio. In vista della valle del Chienti, del lago artificiale di Polverina e della statale 77 che mette in comunicazione Foligno con Macerata e la costa delle Marche, il paesaggio è già quello del Preappennino, che si ritrova nelle gole di Frasassi e della Rossa.*

*Sulle colline di Pievebovigliana e Fiordimonte le querce, i campi coltivati e i casali hanno per sfondo il Monte Bove e le altre vette settentrionali dei Sibillini. Nella valle del Fiastrone, ai piedi delle dorsali che scendono dalle vette più settentrionali del massiccio, le pareti rocciose, le leccete e la spettacolare forra scavata nei millenni dal fiume compongono un*

*paesaggio severo e spettacolare.*

*Il tratto centrale e più straordinario del canyon può essere raggiunto a piedi sia da nord (Cessapalombo e Caldarola) sia da sud, ovvero dalla strada che collega Fiastra con Monastero e Santa Maria di Pieca. Nascosti fino ai primi anni Ottanta da una macchia intricata, i sentieri della valle sono stati puliti e segnalati, e sono oggi molto battuti.*

*Di eccezionale fascino è la Grotta dei Frati, un romitorio dei Clareni o Fraticelli, i francescani perseguitati a lungo come eretici, che si apre nelle rocce della sinistra orografica del canyon. Un altro sentiero, che inizia*

*dalla diga del lago artificiale di Fiastra, permette di raggiungere le Lame Rosse, delle spettacolari erosioni sul versante meridionale del Monte Fiegni.*

*Nonostante l'aspetto roccioso e arcigno, questa è una delle zone del Parco dei Monti Sibillini dove i terremoti dell'estate e dell'autunno 2016 non hanno innescato fenomeni franosi, e dove l'accesso non è mai stato vietato dalla Protezione Civile.*

*Invitiamo gli escursionisti a tornare in queste zone, anche per portare lavoro e reddito a chi le abita. Ovviamente, prima di ogni camminata, è necessario informarsi sulle condizioni e su eventuali provvedimenti di chiusura. In*

*alcuni periodi dell'anno, è il Comune di Fiastra a vietare l'accesso al fondovalle e al canyon (ma non alla Grotta dei Frati).*

QUOTA: da 485 a 675 metri

DISLIVELLO: 200 metri

TEMPO: da 2.15 a 2.30 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa 12 e 336

QUANDO ANDARE: tutto l'anno

La strada che si addentra nelle gole si raggiunge da La Villa, frazione di Cessapalombo, dal capoluogo o da Caldarola seguendo la statale che collega i due centri, e deviando poi per una sinuosa e panoramica strada

asfaltata. I cartelli per l'eremo Grotta dei Frati iniziano dalla statale.

All'ingresso di La Villa si segue la strada che sale verso destra, ci si tiene a sinistra a un bivio, e si continua in salita su una strada sterrata fino a scavalcare il crinale oltre il quale si apre la valle del Fiastrone.

Al bivio successivo (652 metri) si va a destra, e si continua a mezza costa in discesa fino alla fine del tracciato (600 metri circa, 3,5 chilometri da Montalto). I cartelli per l'eremo aiutano nei veri bivi.

Si continua a piedi, seguendo il sentiero a mezza costa (segnavia 12) che parte dal piazzale. A un bivio si lascia a sinistra il sentiero per il fondo delle

gole, e si continua sul sentiero (segnavia 336) che si alza nella lecceta.

Lasciato a sinistra un secondo sentiero (che porta a una piccola sorgente), e a destra un tracciato che sale verso il Monte Fiegni e le Lame Rosse, ci si affaccia sulla gola del Fiastrone.

In pochi minuti dal bivio si raggiunge la Grotta dei Frati (675 metri, 0.30 ore), che ospita un caratteristico altare sovrastato da una cuspide. Un'aerea cengia, attrezzata con una corda metallica, permette di raggiungere anche la Grotta dei Partigiani, utilizzata come ricovero nel 1943-1944.

Si torna per la stessa via al primo bivio, si piega a destra, e si continua in

discesa per un ripido sentiero a tornanti che si abbassa nella fitta macchia di lecci. Raggiunto il letto (in secca in estate) del Fiastrone (485 metri) lo si segue verso destra, lasciando a sinistra un sentiero che sale verso Monastero.

Si segue il fondovalle tra una fitta vegetazione, ci si alza a sinistra per attraversare un ghiaione, poi si costeggia il torrente fino allo spettacolare imbocco del canyon (505 metri, 0.45 ore).

Affrontando qualche guado, si può risalire il fondovalle per poche centinaia di metri, fino a raggiungere un arco naturale dove l'acqua impedisce di solito il passaggio (0.15 ore a/r). Tornati all'imbocco della forra, si risale

per l'itinerario seguito all'andata fino al punto di partenza (0.45 ore).

## 12. CRESTE E MERI DEL MONTE SORATTE

### Lazio

*Poco a nord di Roma, tra la valle del Tevere e le colline vulcaniche che separano la via Flaminia dalla via Cassia, si alza una piccola montagna di grande interesse per chi cammina. Autentica "isola" calcarea circondata dal tufo, il Monte Soratte culmina a 691 metri di quota, e offre uno straordinario panorama.*

*A ovest, oltre le alture intorno al lago*

*di Bracciano, compare il Mar Tirreno. Dall'altra parte, oltre il Tevere e i colli della Sabina, si alzano il Terminillo, i Monti Sabini e i Lucretili. Nelle giornate più limpide compaiono il Velino e il Gran Sasso. Quando la foschia non è eccessiva si intravedono i monumenti di Roma.*

*Luogo di culto dei Falisci, popolo di etnia italica e di cultura etrusca che viveva a ovest del Tevere, il Soratte al tempo di Roma antica ha visto sorgere un tempio di Apollo, che qualche secolo dopo è diventato una chiesa cristiana.*

*Sulla montagna, già frequentata da eremiti, si è rifugiato all'inizio del III secolo d.C. papa Silvestro, che sfuggì in questo modo alla persecuzione*

*scatenata da Costantino prima della sua conversione. Nel 747, nella piccola chiesa sulla cima, sostò in preghiera Carlomanno, re dei Franchi e padre di Carlo Magno.*

*L'ultimo episodio famoso della storia del Soratte risale al 1943-1944, quando nei tunnel scavati per ospitare Benito Mussolini e i suoi gerarchi si insedia il Comando Sud della Wehrmacht, agli ordini del feldmaresciallo Albert Kesselring. Il 12 maggio 1944, per colpire il comando tedesco, 136 fortezze volanti della US Air Force fanno tremare il Soratte e distruggono molte case della vicina Sant'Oreste.*

*La vicinanza alla città fa del Soratte una classica meta di escursioni. A partire dal 1997 (l'anno di nascita della Riserva naturale) la pulitura degli antichi tracciati ha reso le camminate più facili.*

*L'anello che descriviamo permette di immergersi nella macchia mediterranea della montagna, di percorrere la panoramica cresta sommitale, di visitare alcuni eremi e di tornare alla base traversando una suggestiva lecceta.*

*La giornata si completa con l'andata e ritorno verso i tre impressionanti pozzi carsici dei Meri, profondi rispettivamente 100, 65 e 35 metri, che*

*offrono oggi come in passato delle impegnative avventure agli speleologi. Le loro prime esplorazioni, compiute negli anni Venti del Novecento con corde e scalette di canapa, sono state delle straordinarie imprese.*

QUOTA: da 180 a 691 metri

DISLIVELLO: 570 metri

TEMPO: 4 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa senza numero

QUANDO ANDARE: tutto l'anno

Il borgo medievale di Sant'Oreste si raggiunge dalla via Flaminia o dal casello di Ponzano Romano-Soratte

della A1. Si posteggia su largo Don De Carolis (417 metri).

A piedi si sale al paese, si va a destra, si lascia la stradina che sale verso la vetta, e si va ancora a destra per una via a mezza costa che raggiunge uno slargo circondato da una staccionata. È anche possibile posteggiare in questo punto.

Oltre un cancello di legno, si segue una strada sterrata fino a un teatro all'aperto realizzato in una cava. Salendo a sinistra ci si può affacciare (attenzione!) sulla Grotta di Santa Lucia, profonda 47 metri.

Tornati alla strada sterrata la si segue a mezza costa, toccando gli attrezzi di un "percorso vita". Da un bivio si sale a sinistra su un sentiero segnato

(indicazioni per la Casaccia dei Ladri) che si alza nel bosco ed esce sulla cresta sommitale del Soratte. Verso destra, in pochi minuti, si sale ai ruderi della Casaccia dei Ladri (605 metri, 1 ora), meraviglioso belvedere.

Si ridiscende alla sella, si continua sul sentiero che sale nella fitta lecceta a destra del crinale, con belle aperture panoramiche verso i colli tra la Cassia e la Flaminia. Dove la pendenza diminuisce si tocca il bizzarro Sasso di San Nonnosso, si raggiunge una sella e si sale a tornanti alla vetta (691 metri, 0.45 ore) e alla chiesa di San Silvestro, saltuariamente aperta.

Un viottolo porta al convento della

Madonna delle Grazie (636 metri), raggiunto da una stradina e deturpato da antenne. Lo si aggira a destra, e si scende su un terreno roccioso all'eremo di Sant'Antonio (610 metri), altro splendido balcone. Il sentiero prosegue a mezza costa, riporta al crinale e scende tra i lecci fino a una stradina dal fondo in cemento. Lungo questa, affacciandosi sulla Grotta di Santa Lucia, si torna a Sant'Oreste (1 ora).

Da largo Don De Carolis, un tabellone della Riserva indica il sentiero per i Meri. Lo si segue abbassandosi con dei gradini, traversando un rovetto e raggiungendo una cappella e una stradina dal fondo in cemento. Se il primo tratto è ostruito dalla vegetazione

occorre risalire, raggiungere le ultime case del paese in direzione dell'Autostrada del Sole, e scendere sul viottolo fino alla cappella.

Un cartello indica la prosecuzione del sentiero (segnavia rossi), che scende nel bosco e traversa una zona scoperta. Dei tornanti portano alle staccionate che circondano gli imbocchi (200 metri) del Secondo e del Terzo Mero.

Una discesa accanto a un'altra staccionata (meglio passare a sinistra nel bosco) porta al Primo Mero (180 metri, 0.30 ore). Gli imbocchi delle voragini sono suggestivi, il terreno scivoloso impone la massima attenzione. Non oltrepassare le staccionate! La

risalita al paese richiede 0.45 ore.

## 13. MAJELLA, NEL VALLONE DELL'ORFENTO

### Abruzzo

*La Majella, la “Montagna madre” d’Abruzzo, è incisa da spettacolari valloni rocciosi, che scendono dalle cime più alte (la massima è il Monte Amaro, 2793 metri), fino ad aprirsi sui colli a quote inferiori ai mille metri.*

*Percorrere integralmente questi solchi, dove è permesso dai regolamenti del Parco, è lungo e faticoso. Alcuni, e tra questi l’Orfento,*

*offrono anche degli itinerari più brevi, che si svolgono a quote molto basse. La maggior parte dei valloni del massiccio scende sul versante orientale, verso le colline di Chieti e l'Adriatico. Il Vallone dell'Orfento, invece, incide il versante occidentale della Majella, e scende dalla dorsale principale del massiccio fino a Caramanico Terme, il centro turistico più importante della zona.*

*L'Orfento, tutelato dal 1970 da una Riserva naturale dello Stato oggi inclusa nel Parco nazionale della Majella, è rivestito da fitte faggete, ed è dominato da una spettacolare bastionata calcarea, a sinistra della quale è possibile individuare l'eremo*

*rupestre di San Giovanni all'Orfento.*

*La zona ospita gli animali più importanti dell'Appennino come il lupo, l'aquila reale e il cervo. Sulle creste vivono centinaia di camosci, da qualche anno è tornato sulla Majella anche l'orso marsicano. Nella parte alta del vallone scroscia a primavera la spettacolare cascata della Sfischia.*

*La parte alta del vallone, a causa dei regolamenti del Parco, è chiusa da anni agli escursionisti, e forma una vera e propria wilderness, un'area selvaggia non frequentata dall'uomo.*

*Offrono spettacolari visioni sull'Orfento il sentiero che percorre la cresta che sale dal Blockhaus alla*

*Tavola dei Briganti e al Monte Focalone, e quello che segue un altro magnifico crinale da San Nicolao di Caramanico al Monte Rapina e al Monte Pescofalcone.*

*I sentieri del basso Orfento, combinati in questo bellissimo anello, consentono di osservare paesaggi suggestivi, e di toccare i ruderi dell'eremo di Sant'Onofrio e il medievale Ponte San Cataldo. Il percorso, grazie alla quota modesta, può essere seguito per buona parte dell'anno.*

QUOTA: da 495 a 1000 metri

DISLIVELLO: 540 metri

TEMPO: 4.30 ore

**DIFFICOLTÀ:** E

**SEGNALETICA:** bianco-rossa U1, paletti S

**QUANDO ANDARE:** da maggio a novembre

Dal centro di Caramanico Terme si sale al centro visitatori (631 metri), dove si posteggia il proprio mezzo ed è obbligatorio registrarsi. Il percorso a piedi dal paese richiede pochi minuti. Tornati alla strada, la si segue in salita tra le ultime case del paese, fino a un bivio con cartelli da cui iniziano due sentieri segnati.

Lasciato quello che scende al Ponte di San Cataldo (lo si percorrerà al ritorno) si seguono le indicazioni per il Ponte del Vallone. Superato un albergo ci si

affaccia dall'alto sul Vallone dell'Orfento, si supera una ripida salita e si raggiunge un piccolo ponte in cemento (680 metri) sul Fosso Margano.

Si continua traversando delle rocce ed entrando a mezza costa nel vallone tramite un percorso comodo e spettacolare. Superata una spaccatura, un tratto a mezza costa e dei tornanti portano al Ponte del Vallone (595 metri, 0.45 ore).

Lo si attraversa, e si va a destra sul fondovalle. Lasciato a sinistra (635 metri) un sentiero segnato che sale alle ben visibili case di Decontra, si continua quasi in piano sulla sinistra (destra orografica) del torrente fino al Ponte San Benedetto (659 metri), che

non si attraversa.

Dopo aver superato un ruscello, si sale ripidamente nel bosco. Lasciata a destra una diramazione che ridiscende al torrente, si continua su un terreno scomodo e roccioso, fino ad aggirare un crinale e a uscire su un prato inclinato, dove si scorgono le impressionanti pareti di calcare verticale e compatto che dominano la parte alta del vallone.

Sulla sinistra, ai piedi delle rocce, sono le rovine dell'eremo di Sant'Onofrio. Per raggiungerle (1000 metri, 1.30 ore) è necessario superarle, e poi tornare indietro per una deviazione segnata. Si torna al Ponte del Vallone per la medesima via (1.15 ore).

Lasciato a sinistra il sentiero dell'andata si continua sul fondovalle, dominato dai salti di roccia sopra ai quali vi sono le case di Decontra. Il sentiero attraversa prati e boschi, supera una cengia stretta ma comoda facilitata da una corda di acciaio, poi risale a gradini fino al Ponte di San Cataldo (492 metri, 0.30 ore), che scavalca l'Orfento con un bell'arco di pietra.

Traversato con cautela il ponte (non ci sono spallette) si riprende a salire sul sentiero delle Scalelle, che risale verso il paese con un percorso in parte scavato nella roccia. Superata la zona più ripida si costeggia il recinto dell'area faunistica della lontra e si torna al bivio

dell'andata. Una discesa sull'asfalto riporta al centro visitatori e a Caramanico Terme (0.30 ore).

## 14. VESUVIO, LAVE E PANORAMI DEL MONTE SOMMA Campania

*Il Vesuvio, il vulcano di Napoli, è tra i luoghi più importanti del paesaggio, della natura e della cultura italiani. La sua sagoma inconfondibile domina il Golfo e la città, ai suoi piedi turisti arrivati da ogni parte del mondo affollano gli scavi di Pompei e di Ercolano.*

*Ai piedi dei ripidi pendii del vulcano, da Portici fino a Castellammare di Stabia, si allunga la “città vesuviana” che ha progressivamente inglobato Torre Annunziata, Torre del Greco e altri centri, e ospita oggi almeno ottocentomila persone.*

*Sul versante interno i centri abitati sono ancora separati da campagne. In caso di ripresa dell’attività eruttiva, però, la densità della popolazione sarà un problema molto serio.*

*Dagli anni Novanta, il Vesuvio è tutelato da uno dei più piccoli tra i Parchi nazionali italiani. Un’area protetta di straordinario valore, che è riuscita in alcuni casi a frenare*

*speculazioni e inquinamento, e che ha quasi completamente eliminato l'antica piaga della caccia di frodo.*

*In materia di sentieri, però, il Parco nazionale del Vesuvio non ha fatto molto. La strada più seguita per salire verso il cratere inizia da Torre del Greco o Ercolano, tocca delle imponenti colate laviche e lo splendido Osservatorio Vesuviano, costruito tra il 1841 e il 1842.*

*Dal posteggio dove la strada finisce, però, l'unico itinerario accessibile conduce all'orlo meridionale del cratere. Un luogo magnifico, certamente, ma spesso estremamente affollato. La salita al punto più alto della montagna è vietata, e le "guide"*

*in servizio non aiutano certo i visitatori.*

*Per chi ama camminare, il versante più interessante del Vesuvio è quello nord-orientale, rivolto verso la pianura alluvionale del Sarno.*

*Dal castello di Ottaviano, sequestrato decenni fa alla camorra e che oggi ospita la sede del Parco, una stradina e poi un sentiero conducono verso la cresta dei Cognoli, sulla cinta craterica del Somma, la più antica del Vesuvio, che offre uno straordinario panorama sul “Gran Cono”.*

*Al ritorno si tocca la Valle dell’Inferno, rivestita da spettacolari formazioni laviche, che si estende tra il*

*Vesuvio e la cinta craterica del Somma.  
Uno dei luoghi più belli e più appartati  
di tutti i vulcani italiani.*

QUOTA: da 510 a 1112 metri

DISLIVELLO: 680 metri

TEMPO: 4.15 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: qualche cartello

QUANDO ANDARE: tutto l'anno

Dal centro di Ottaviano, seguendo le indicazioni per il Parco del Vesuvio, si raggiunge il castello del Principe, sede dell'area protetta, e si prosegue superando dei ristoranti fino a una sbarra (510 metri) che chiude la strada

che sale verso il Vesuvio.

La si segue a piedi, sull'asfalto, in un bosco di castagni e poi di pini. Più avanti il tracciato diventa sterrato, e si alza a tornanti fino a un bivio (720 metri, 0.45 ore). È il largo Angelo Prisco, dedicato a un finanziere assassinato nel 1995 dai bracconieri.

Si continua sulla strada sterrata di destra, che si alza a mezza costa, in un rimboschimento di pini, attraversando tre valloni e raggiungendo un nuovo bivio con sbarra. Ci si tiene ancora a sinistra, si sale nel bosco, e si raggiunge un ennesimo bivio (920 metri).

Si va a destra per un viottolo che presto si trasforma in sentiero, che sale tra le ginestre, supera un costone e porta a un

intaglio (1040 metri) sulla cinta craterica del Monte Somma. Qui ci si affaccia sulla Valle dell'Inferno e il "Gran Cono" del Vesuvio.

Si sale a sinistra sul crinale, per pendii di lapillo instabile, aggirando degli speroni rocciosi e affacciandosi sui bizzarri torrioni della Guglia Scacchi e della Guglia Napoli. In breve si raggiunge la vetta dei Cognoli di Ottaviano (1112 metri, 1.30 ore), un meraviglioso belvedere.

Si riparte sulla cresta opposta a quella di salita, si scavalca un'anticima e si raggiunge una selletta (1000 metri circa). Qui ci si abbassa a destra, per un pendio ghiaioso con tracce di sentiero,

che porta al fondo della Valle dell'Inferno (810 metri) nei pressi di alcune formazioni di lave "a corda".

Si va a sinistra sul fondovalle, che lascia il posto a un altopiano lavico. Alla fine, tenendosi a sinistra, si raggiungono i ruderi del rifugio La Marca (790 metri, 1.15 ore), legato a una speculazione degli anni Settanta. Verso destra, un viottolo scende verso la Strada Matrone.

Andando a sinistra, si scavalca la cresta dei Cognoli di Levante, e si continua per un viottolo che raggiunge uno spiazzo e poi un rifugio. Per una strada sterrata più ampia si torna al bivio 720 metri. Sull'itinerario di andata si scende al punto di partenza (1.15 ore).

Chi preferisce un percorso più breve e comodo, dalla sella 1000 metri, può continuare sulla cresta dei Cognoli di Levante, superare lo Spacco della Lava e raggiungere poco più avanti la strada. In questo caso la discesa richiede 1.30 ore.

## 15. SULL'ORLO DELLA GRAVINA DI LATERZA

### Puglia

*Tra la Basilicata e la Puglia, e tra le città di Matera e Taranto, scendono verso le acque del Mar Jonio alcuni dei canyon più spettacolari d'Europa, indicati con il nome locale di*

*“gravine”.*

*La più nota di queste incisioni nei calcari dell’altopiano delle Murge, la Gravina di Matera, deve la sua notorietà alla città e ai suoi monumenti. I Sassi, i quartieri incisi nella roccia, e le chiese rupestri materane, sono già parte del paesaggio roccioso e spettacolare della Gravina.*

*Più a est, in territorio pugliese, si aprono le altrettanto spettacolari gravine di Laterza, di Castellaneta, di Gravina (quella che ha dato il nome al comprensorio), di Madonna della Scala e di Palagianello. La più orientale delle gravine, quella di Leucaspide, è al margine del territorio contaminato dagli scarichi e dai materiali di risulta*

*dell'ILVA di Taranto.*

*Pareti verticali, macchia mediterranea, specie rare di mammiferi e uccelli, insediamenti rupestri dell'uomo utilizzati dalla preistoria al Medioevo (e in qualche caso fino ai giorni nostri) rendono questi luoghi straordinari. Mentre il Parco "Terra delle Gravine", istituito sulla carta dalla Regione Puglia, non è ancora stato realizzato sul terreno, la bellissima Gravina di Laterza è tutelata fin dal 1999 da un'Oasi istituita con grande merito dalla LIPU. Tra le rarità botaniche dell'area protetta spicca il fragno, una quercia tipica dell'Europa sud-orientale. Tra*

*gli uccelli spiccano il capovaccaio (l'avvoltoio degli Egizi), l'agile grillaio, il biancone (una piccola aquila migratrice che si nutre di serpenti), la monachella, la sterpazzolina e l'occhiocotto. Da segnalare anche il gecko di Kotschy, il colubro leopardino e alcune specie di pipistrelli.*

*I sentieri dell'Oasi, che seguono il bordo orientale della Gravina, offrono straordinari panorami sulla forra, e possono essere percorsi nei momenti di apertura dell'area protetta.*

*Nel centro storico di Laterza meritano una visita il Palazzo Marchesale, che risale probabilmente al XIV secolo, e la Fontana Medievale, realizzata in*

*realità nel 1544 e decorata da mascheroni in bronzo. Da vedere anche le numerose botteghe della ceramica che contribuiscono alla notorietà della zona.*

QUOTA: da 281 a 347 metri

DISLIVELLO: 100 metri

TEMPO: 2.30 ore

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: cartelli dell'Oasi

QUANDO ANDARE: tutto l'anno, nei giorni e nei periodi consentiti

Dal centro di Laterza si seguono le indicazioni per l'Oasi LIPU. La strada scavalca con un ponte il tratto iniziale

del canyon (bella, da qui, la vista sul centro storico) e conduce a un bivio. Verso destra, in breve, si arriva al posteggio e al centro visite (347 metri).

Una bacheca in legno illustra l'ambiente naturale della Gravina e i percorsi dell'Oasi. Un viottolo di un centinaio di metri, adatto anche ai disabili, porta al primo belvedere, dove si scoprono la bellezza della Gravina di Laterza. Con un po' di fortuna, in questo punto, è già possibile avvistare l'avifauna.

Lungo il sentiero numero 2 ci si addentra brevemente nella Gravina. Dopo un centinaio di metri si raggiunge l'imponente Grotta Croce, con la sua volta alta una decina di metri. La cavità

ospita gheppi, civette, barbagianni e rondoni pallidi. Solo in questa zona, e solo da settembre a dicembre, è permessa la pratica dell'arrampicata sportiva.

Dopo essere tornati al bivio, si segue verso sud il sentiero numero 3, che attraversa un boschetto di fragno, e prosegue in alcune radure dove ad aprile fioriscono delle bellissime orchidee selvatiche. Il sentiero si affaccia sulla Gravina da una serie di belvedere protetti da staccionate, accanto ai quali affiorano dei molluschi bivalvi e altri fossili.

Una salita porta al punto più alto (336 metri) del sentiero. Da qui, nelle

giornate limpide, si possono vedere il Mar Jonio e, a sud-ovest, le vette del massiccio del Pollino. Più avanti, in località Lamia Scaravace, ci si affaccia sulle pareti più imponenti della Gravina, che raggiungono i duecento metri di altezza.

In questa zona, a est della Gravina, è un rimboschimento a pino d'Aleppo. Sul grande vuoto della forra è facile avvistare il corvo imperiale, il nibbio bruno e la poiana. Un tratto dove si cammina su una roccia messa a nudo dall'erosione porta in località Lamia Forniello (281 metri, 1.15 ore), dove il sentiero dell'Oasi si conclude.

Da un casale del Settecento, che sorge quasi sul ciglio della Gravina, ci si

affaccia sul tratto terminale della forra, che si apre verso la pianura costiera dello Jonio. Il ritorno, senza la discesa alla Grotta Croce ma con un tratto in salita, richiede lo stesso tempo dell'andata.

## 16. GROTTI LAVICHE E CRATERI AVVENTIZI DELL'ETNA

### Sicilia

*L'Etna, il gigantesco vulcano della Sicilia, offre uno dei più imponenti spettacoli di natura d'Europa. Affacciato su Catania, sui boschi dei Monti Nebrodi e sull'Aspromonte che*

*si alza oltre lo stretto di Messina, il Mongibello (jebel in arabo significa “montagna”) culmina in una serie di bocche eruttive intorno ai 3300 metri di quota.*

*Più in basso si estendono lunghissime lingue di lava, boschi di leccio, pino e betulla, centinaia di conetti avventizi creati nei secoli dalle eruzioni.*

*L’Etna, da molti secoli, attira viaggiatori ed escursionisti. Empedocle, filosofo dell’antica Agrigento, ha osservato da lontano la tremenda eruzione del 475 a.C. che ispirò il Prometeo incatenato di Eschilo, poi è salito per vedere da vicino i crateri. Una leggenda ripresa da Marguerite Yourcenar, che nelle sue*

*Memorie di Adriano ha scritto che anche l'imperatore romano salì a osservare i crateri.*

*Nel 1787, Johann Wolfgang von Goethe si è fermato ai crateri avventizi dei Monti Rossi. Poco più tardi Déodat de Dolomieu, geologo ed esperto di vulcani francese, si è affacciato «sul cratere illuminato da una strana luce bianca che proveniva dall'interno».*

*Secondo Leonardo Sciascia, autore de Il giorno della civetta e A ciascuno il suo, «l'Etna sta come un immenso gatto di casa che quietamente ronfa e ogni tanto si sveglia, sbadiglia, con pigra lentezza si stiracchia e, d'una distratta zampata, copre ora una valle ora*

*un'altra, cancellando paesi, vigne, giardini. E appunto come i gatti di Eliot ha tre nomi diversi: Etna, Mongibello, e il terzo segreto».*

*I crateri sommitali, che si trasformano a seconda delle eruzioni, possono essere raggiunti dagli escursionisti insieme alle guide alpine e vulcanologiche.*

*A quote più basse numerosi sentieri, segnalati e sistemati dal Parco regionale dell'Etna, si snodano tra bocche eruttive avventizie, conetti formati da lava e cenere, bombe laviche e altri segni di attività del vulcano.*

*L'itinerario compie il periplo del Monte Minardo, un cratere che si*

*affaccia sui centri di Adrano e di Bronte, e inizia nei pressi della Grotta della Neve, una delle tante cavità formate dal raffreddamento superficiale della lava, e usate anche come conserve di neve.*

QUOTA: da 1107 a 1345 metri

DISLIVELLO: 500 metri

TEMPO: 3.15 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: cartelli

QUANDO ANDARE: da aprile a novembre

Dal centro di Bronte si segue viale Cavalieri di Vittorio Veneto in direzione di Adrano e della statale 284. A una rotatoria si svolta a sinistra e poi ancora a destra, salendo per viale Indipendenza

e incrociando viale Kennedy.

Dopo un'altra svolta a destra si esce dall'abitato e si continua in direzione dell'Etna. La strada, che nella seconda parte ha un lastricato in pietra lavica, conduce al Piano dei Grilli (1156 metri), dove si trovano sono un rifugio e un'area da picnic.

Prima di incamminarsi sul sentiero si prosegue per circa 300 metri sulla strada. A sinistra, un viottolo indicato da tabelle conduce in pochi minuti alla Grotta della Neve (1109 metri, 0.30 ore a/r), nella quale si scende grazie a una scala in legno.

Tornati al posteggio, si supera un cancello in legno sul confine del Parco, e si va a destra per una strada forestale

in direzione del Monte Minardo, entrando nel fitto bosco di lecci che riveste interamente le pendici di questo cono avventizio dell'Etna.

La strada forestale, sempre ben segnalata, compie un anello intorno al Monte Minardo e ad altri cocuzzoli. La si segue superando due cancelli e raggiungendo un primo bivio dove ci si tiene a destra. Al bivio successivo (1107 metri, 0.45 ore) si lascia a destra la diramazione per Prato Fiorito.

Si continua verso sinistra nella lecceta, fino a un altro bivio accanto al quale c'è un "pagliaro", cioè un piccolo pagliaio di pietra. Qui ci si tiene a destra, per un altro viottolo che costeggia il Monte

Peloso, un altro cono avventizio, e arriva alla base del Monte Sellato e a un nuovo bivio (1222 metri). Sul tracciato di destra si raggiunge il rifugio di Case Zampini (1345 metri, 1 ora), chiuso a chiave.

Si continua lasciando sulla destra le costruzioni, e dirigendosi verso il Monte Tre Frati, un gruppo di bocche eruttive secondarie che si attraversa proseguendo in linea retta a un quadrivio. Raggiunto un altro bivio, accanto al quale è un altro pagliaro, si piega a sinistra e si scende a un nuovo incrocio (1269 metri) dove si va a destra in direzione del Monte Ruvolo.

La strada forestale esce dal bosco e prosegue su una “sciara”, una colata

lavica non ancora coperta dalla vegetazione. Alla base del Monte Ruvolo si imbecca la strada che scende verso sinistra. Dopo aver attraversato il Piano delle Ginestre si torna al Piano dei Grilli (1 ora).

## 17. IL CANYON DI SU GORROPU

### Sardegna

*Il Supramonte, l'altopiano calcareo che forma il cuore selvaggio della Sardegna, ospita straordinari monumenti di pietra. Accanto alle pareti verticali, alle guglie, alle doline (una ospita il villaggio nuragico di*

*Tiscali, raggiunto da un altro itinerario di questo libro) si aprono grotte come Su Bentu, che raggiunge i 13,5 chilometri di sviluppo, e i pozzi a cielo aperto del Golgo e di Su Disterru. Sulla costa del Golfo di Orosei si apre la Grotta del Bue Marino, che ha ospitato fino a qualche decennio fa la foca monaca.*

*Uno degli spettacoli più impressionanti è certamente il canyon di Su Gorropu, che incide per una decina di chilometri l'altopiano, raggiunge i cinquecento metri di profondità, e contende alle gole francesi del Verdon e a quelle greche di Vikkos il titolo di forra più profonda e spettacolare d'Europa.*

*Gli appassionati di natura e avventura possono “utilizzare” in molti modi diversi Su Gorropu. Sulle pareti del Monte Oddeu, che sorvegliano lo sbocco della forra, sono state tracciate alcune delle vie di arrampicata più lunghe e impegnative dell'isola.*

*La discesa integrale della gola, che include calate a corda doppia e laghetti da traversare con una muta o un canotto, può essere affrontata da speleologi o escursionisti dotati dell'attrezzatura e dell'esperienza necessarie.*

*Anche chi cammina può scegliere tra diversi itinerari. Dal cuile (ovile) Ruinas, che si raggiunge per una*

*strada sterrata da Urzulei, un bel sentiero scende ai laghetti delle Pischinas Gurtaddas, più o meno a metà di Su Gorropu. Il percorso più comodo e classico raggiunge invece lo sbocco della gola dal versante di Urzulei e del Rio Flumineddu.*

*Si tratta di una comoda camminata, non breve, che transita sotto alle pareti che chiudono verso est il Supramonte, e si conclude ai piedi delle impressionanti architetture calcaree di Su Gorropu. Addentrarsi tra i massi del fondo, ai piedi di pareti alte centinaia di metri, è un'esperienza straordinaria.*

QUOTA: da 191 a 400 metri

DISLIVELLO: 220 metri

TEMPO: 1.45 ore all'andata, 1.30 ore al ritorno

DIFFICOLTÀ: T/E

SEGNALETICA: verde, qualche cartello

QUANDO ANDARE: tutto l'anno, non nelle giornate più calde

L'inizio del sentiero che conduce verso la gola di Su Gorropu si raggiunge dal paese di Dorgali, per una larga strada asfaltata e poi sterrata, indicata da cartelli, che scende in regione Oddoane, verso il corso del Flumineddu.

Ai vari bivi che si incontrano occorre tenersi sempre sulla strada che scende in direzione del fiume. Un tratto accanto al corso d'acqua conduce al ponte di Sa

Barva (191 metri), a circa 10 chilometri dal paese.

A piedi, dopo aver traversato il ponte, si lascia a destra un evidente sentiero (cartello) che sale verso la Scala 'e Surtana, la valle del Dolovere di Surtana e le rovine di Tiscali, e si prosegue per una carrareccia che sale più dolcemente sulla sinistra orografica del Flumineddu. Ai vari bivi, dei vecchi segnava verdi e qualche cartello indicano l'itinerario corretto. Ma è praticamente impossibile sbagliarsi.

Una serie di brevi saliscendi, tra il corso del fiume e le pareti verticali di Monte Oddeu, porta in vista dell'imbocco del canyon. Dove la carrareccia finisce, un sentiero scende

nettamente fino al greto del torrente di Su Gorropu, nel punto in cui questo torna alla luce con una spettacolare risorgenza.

Qui ci si tiene sulla destra, e si sale per un ripido sentierino nella boscaglia. Dopo aver oltrepassato una grotta si raggiunge l'imbocco vero e proprio della gola di Su Gorropu (400 metri, 1.45 ore). D'inverno o dopo forti piogge, nell'ultimo tratto, può essere necessario guardare qualche ruscello.

Oltre l'ingresso, il fondo del canyon è occupato da enormi massi, e il percorso più facile è indicato da rari bolli rossi. Ben presto, però, per proseguire occorre superare dei passaggi di arrampicata via

via più impegnativi.

Ancora più in alto, il fondovalle è sbarrato da un salto verticale alto una ventina di metri, lungo il quale chi scende dall'alto compie la sua ultima corda doppia. Il ritorno per la stessa via richiede il medesimo tempo.

# I SENTIERI DELL'ACQUA E DEL GHIACCIO

Fin dalla nascita dell'escursionismo e dell'alpinismo, tra la fine del Settecento e i primi decenni del secolo successivo, torrenti, cascate e ghiacciai hanno emozionato e suggestionato i visitatori delle Alpi e delle altre catene montuose del mondo. Questo è vero anche oggi, con un'importante differenza. Le colate di ghiaccio, nel corso degli ultimi secoli, si sono ritirate e assottigliate

quasi ovunque.

Ai piedi dei massicci più elevati dell'arco alpino italiano, dal Monte Bianco al Monte Rosa e dal Piz Bernina al Cevedale, belvedere che in passato si affacciavano su crepacci e seracchi oggi consentono di vedere rocce levigate dal ghiaccio e torrenti. Sui massicci più bassi, come quelli delle Dolomiti o il Gran Sasso, i ghiacciai sono semplicemente spariti, o si sono ridotti a colate di ghiaccio fossile nascoste da pendii di terra o pietraie.

Molti “sentieri glaciologici” realizzati negli ultimi anni, come quelli (che descriviamo) che portano alla base dei ghiacciai del Ventina e dei Forni, consentono di seguire il ritiro delle

colate verso l'alto. Sorprende ed emoziona scoprire che, dove oggi si incontrano larici e prati fioriti, gli alpinisti dell'Ottocento dovevano usare la piccozza.

Informazioni di questo tipo possono essere malinconiche, ma non si tratta di un atteggiamento corretto. Nel corso dei millenni, l'estensione dei ghiacciai alpini (e non solo) è variata molte volte, con periodiche espansioni e ritiri. Due secoli fa, la scoperta delle Alpi da parte di viaggiatori e alpinisti ha casualmente coinciso con un periodo di espansione dei ghiacciai, ma nel Medioevo le colate erano ancora più ridotte di oggi.

Per gli itinerari di questo capitolo, una

notazione importante va alla sicurezza. Nonostante il loro ritiro (e a volte proprio per questo motivo), i ghiacciai vanno trattati con rispetto. Anche nei punti dove ci si può avvicinare alle colate, addentrarsi su di esse può essere pericoloso a causa dei crepacci nascosti. Dalle lingue terminali possono sempre cadere delle pietre. Chi vuole conoscere davvero un ghiacciaio fa bene ad affidarsi all'esperienza di una guida alpina.

Considerazioni analoghe valgono anche per torrenti e cascate. L'acqua in montagna è veloce, e ha una forza impressionante. Se a nessuno verrà in mente di fare una doccia sotto a una grande cascata, anche mettere un piede

in un torrente impetuoso espone a un rischio potenzialmente mortale.

La bellissima valle delle Cento Cascate, sui Monti della Laga, in Abruzzo, offre a maggio e giugno una deliziosa passeggiata accanto a rapide e cascatelle, tra prati fioriti e faggi, di fronte alla catena del Gran Sasso. Ogni anno, però, qualche escursionista che tenta un guado dove non dovrebbe farlo viene trascinato a valle, con conseguenze molto serie. L'acqua e il ghiaccio ci danno la vita, ma devono essere rispettati.

## 18. LAGHI E CASCATE DEL RUTOR

# Valle d'Aosta

*Ben visibile da molte parti della Valle d'Aosta, e in particolare dal capoluogo e dal versante italiano del Monte Bianco, la vasta calotta ghiacciata del Rutor stupisce per la sua estensione e la sua forma che ricorda quella dei ghiacciai della Groenlandia.*

*Sorvegliano la colata di ghiaccio, che come tutte quelle delle Alpi valdostane è in ritiro, la Testa del Rutor che culmina a 3486 metri sul livello del mare, e altre cime solitarie e poco frequentate.*

*Al margine meridionale del ghiacciaio, la piramide del Grand Assaly, che è la cima più elegante del*

*massiccio, sorveglia una serie di laghi circondati da pascoli acquitrinosi e morene. Qualche centinaio di metri di dislivello più in basso, le acque sgorgate dal ghiacciaio precipitano in direzione di La Joux e di La Thuile formando una successione di spettacolari cascate.*

*Mentre la prima cascata, vicinissima a La Joux, si raggiunge con una breve passeggiata, per arrivare agli altri salti, al Lac du Glacier e al rifugio Deffeyes occorre una camminata piuttosto lunga. Ma ne vale la pena. Dopo aver ammirato lo spettacolo offerto dalle acque, dal dosso accanto al rifugio si gode di uno straordinario*

*panorama verso il massiccio del Monte Bianco.*

*Le carte topografiche e i cartelli non concordano sul numero delle cascate, né sulla loro ubicazione. La toponomastica “ufficiale” dei cartelli e delle scritte tralascia i salti di fronte a Parcet, e divide in seconda e terza cascata il salto più alto, che scende direttamente dal pianoro del Lac du Glacier. La carta IGM utilizza una numerazione più sensata.*

*Dopo la camminata verso il Rutor, merita una visita il Passo del Piccolo San Bernardo, che mette in comunicazione da secoli l'Italia con la Francia, ed è raggiungibile in auto solo dalla primavera all'autunno.*

*Tra il vecchio Ospizio e il giardino botanico Chanousia, vi sono monumenti storici come gli sbarramenti anticarro della seconda guerra mondiale, una mansio romana e un cromlech, un circolo sacro della preistoria, che possono essere toccati con un altro itinerario di questo libro. Anche dal Passo, lo sguardo corre all'imponente Monte Bianco.*

QUOTA: da 1615 a 2494 metri

DISLIVELLO: 880 metri

TEMPO: 5 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: giallo 3 e dell'Alta Via numero Due

QUANDO ANDARE: da luglio a settembre

Da La Thuile si segue la strada asfaltata che si dirige verso La Joux. Mentre i primi 3 chilometri sono ampi e non pongono problemi, l'ultimo tratto che sale da un piazzale (1543 metri) a un piccolo valico e ridiscende a La Joux (1615 metri, altri 1,5 chilometri) è stretto e può creare problemi in caso di forte traffico. In estate è in funzione un bus-navetta.

Poco prima di La Joux, un cartello indica a sinistra l'inizio del sentiero per le cascate del Rutor e il rifugio Deffeyes. Si scende al fiume, lo si traversa su un ponte e si sale allo spiazzo (1700 metri) accanto alla prima

cascata.

Il sentiero sale poi con numerose svolte nel bosco (una deviazione a destra porta a un ponticello sulla cascata), passa accanto a un caratteristico masso, ed esce dal bosco accanto alla baita di Parcet (1772 metri).

Una salita più dolce, in vista di una serie di salti (seconda cascata su IGM, non calcolata dai segnali locali), porta a un idilliaco pianoro accanto al torrente (1880 metri, 0.45 ore), che qui è scavalcato da un ponte. In alto appare la cascata più alta.

Il sentiero riprende a salire con una lunga serie di svolte accanto al torrente, fino al tornante da cui una deviazione porta alla “seconda cascata” dell’elenco

ufficiale. Poco oltre è la base della “terza cascata” (2060 metri, 0.30 ore).

Il sentiero sale a strette svolte fino al bivio per i laghi di Bellecombe, poi si alza verso sinistra in un avvallamento. Una breve discesa e un tratto in piano conducono al ponte sull'emissario del Lac du Glacier (2145 metri, 0.30 ore) e alle rovine di una malga.

Il sentiero riprende a salire a tornanti, obliqua a destra, poi prende quota in un assoluto canalone. Un tratto a mezza costa e una discesa portano all'intaglio da cui appare, vicinissimo, il rifugio Deffeyes (2494 metri, 1.15 ora), che offre un magnifico panorama verso il ghiacciaio del Rutor, il Grand Assaly e

il Monte Bianco. Alle spalle del rifugio c'è una cappella dedicata a san Grato. Si torna per la stessa via (2 ore).

## 19. IL MONEY, BELVEDERESULLA TRIBOLAZIONE

Valle d'Aosta

*La vetta del Gran Paradiso, che raggiunge i 4061 metri di quota, si alza nel cuore dell'omonimo Parco nazionale. Migliaia di alpinisti e scialpinisti, ogni anno, salgono verso la cima dai rifugi Vittorio Emanuele II e Chabod, sul versante della Valsavarenche.*

*Il ghiacciaio più spettacolare del massiccio, caratterizzato da vastissime seraccate, è invece quello della Tribolazione, che scende verso i boschi della Valnontey, sul versante di Cogne.*

*Anche se le cascate di seracchi, che in passato scendevano verso il fondovalle, negli ultimi decenni si sono notevolmente ritirate, il ghiacciaio della Tribolazione e le vette che la sorvegliano (la Punta di Ceresole, il Piccolo Paradiso, l'Herbetet e naturalmente il Gran Paradiso) continuano a offrire un meraviglioso spettacolo agli escursionisti che percorrono i sentieri della Valnontey.*

*Completa il quadro la Grivola, una*

*piramide rocciosa di 3969 metri di quota che si affaccia anche sulla valle della Dora Baltea. Tra i molti, magnifici belvedere che si raggiungono a piedi dalla Valnontey, il più suggestivo e accessibile è il terrazzo di rocce ed erba del Money, sul versante orientale del solco.*

*Si tratta di un luogo solitario, frequentato da camosci e stambecchi e dove sorgono alcuni vecchi casolari di pietra. Il sentiero che prosegue oltre i casolari verso il bivacco di Money, che offre un panorama ancora più vasto, è nettamente più faticoso.*

*Nella zona offrono altre escursioni interessanti il rifugio Vittorio Sella, tra i pascoli del Vallone del Lauson, e i*

*bivacchi Leonessa, Martinotti e Borghi, autentici nidi d'aquila ai piedi delle rocce e dei ghiacciai del massiccio.*

*Chi cerca una tranquilla passeggiata sul fondovalle, dal posteggio di Valnontey, può limitarsi a raggiungere i casolari di Valmiana e il ponte dell'Erfaulet, che scavalca le acque spumeggianti del torrente.*

QUOTA: da 1666 a 2350 metri

DISLIVELLO: 680 metri

TEMPO: 2 ore in salita, 1.30 ore in discesa

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: gialla 21 e 20

QUANDO ANDARE: da giugno a ottobre

Da Cogne si segue la strada che costeggia il Prato di Sant'Orso, entra nel bosco e sale al posteggio di Valnontey (1666 metri). È anche possibile arrivare dal capoluogo in bus.

A piedi si continua sulla strada che costeggia le case, lascia a destra il ponte per il giardino botanico Paradisia e il sentiero del rifugio Sella, diventa sterrata e raggiunge dei campeggi. Più avanti si lasciano a destra altri ponti, si sale dolcemente tra i larici e si lascia a sinistra un sentiero per Pian Torretta.

Si continua tra grandi massi e si ritrova la vecchia mulattiera. Superata una baita addossata a un enorme masso si

raggiungono le baite di Valmiana (1729 metri, 0.30 ore).

Si sale per la mulattiera che traversa una scomoda pietraia, oltrepassa una zona segnata dall'erosione e poi continua a mezza costa fino a un bivio (1750 metri) dove si lascia la mulattiera di fondovalle, e si inizia a salire a sinistra (segnavia 20) seguendo le indicazioni per i casolari di Money e l'omonimo bivacco.

Si sale per un ripido e faticoso sentiero che si alza a strette svolte, prima su un terreno spoglio e poi in un rado bosco di larici, in vista delle seraccate del ghiacciaio della Tribolazione e della vetta del Gran Paradiso. Raggiunta la base di una fascia di rocce la si

costeggia verso destra, e poi la si supera (2050 metri circa) con un'aerea traversata verso sinistra.

Il sentiero sale ancora con qualche tornante, poi inizia una lunga traversata verso destra (sud) in direzione dei ben visibili pascoli del Money. Il sentiero sale a mezza costa superando dei lastroni rocciosi, oltrepassa altri passaggi un po' aerei fino a traversare il torrente che scende dal ghiacciaio di Patrì. Un tratto a mezza costa tra i pascoli porta a un bivio dove si lascia a sinistra il sentiero per il bivacco di Money.

Si va a destra, si traversa un profondo vallone, e poi si obliqua in leggera

discesa, tra lastroni di roccia e prati acquitrinosi, fino ai casolari del Money (2325 metri, 1.30 ore). La zona è frequentata dagli stambecchi e offre un magnifico panorama sul Gran Paradiso. Al ritorno occorrono 1.30 ore.

## 20. IL GHIACCIAIO DEL BELVEDERE, AI PIEDI DEL MONTE ROSA

Piemonte

*Il Monte Rosa, il secondo massiccio per quota nelle Alpi, si affaccia sulla Pianura Padana con una straordinaria parete. Nelle giornate serene, la*

*bastionata orientale della montagna, che culmina nelle quattro cime più alte (Gnifetti, Zumstein, Dufour e Nordend) si lascia vedere anche da Milano. Uno spettacolo raro in Europa, e che ricorda quello offerto dalle pareti himalayane del Kangchenjunga, dell'Annapurna e del Nanga Parbat.*

*Dalla base della parete, ovviamente, lo spettacolo è molto più impressionante. La parete est del Rosa, che in estate alterna gli speroni rocciosi ai canaloni di neve e alle colate glaciali, si affaccia su Macugnaga e la sua conca dove abbondano le eleganti case Walser in legno.*

*Un frequentato sentiero conduce dal*

*Belvedere, che si raggiunge comodamente in seggiovia, verso il rifugio Zamboni-Zappa e il vicino lago delle Locce. Entrambi offrono una vista mozzafiato.*

*L'escursione, che in realtà è una comoda passeggiata, si svolge su un buon sentiero e offre un dislivello limitato, e attraversa all'inizio le ghiaie che ricoprono il ghiacciaio del Belvedere. Il ghiacciaio, in cui confluiscono le ripide colate glaciali della parete, è uno dei pochi delle Alpi ad attraversare una fase di espansione.*

*A causa del riscaldamento del clima, nel 2001 si è formato un lago effimero che, in caso di cedimento della parete*

*glaciale, avrebbe potuto causare un'alluvione in fondovalle. Per questo motivo il bacino è stato prima monitorato (lo è ancora) e poi svuotato con delle pompe.*

*Una volta raggiunti il rifugio e il lago, vale la pena di concedersi una comoda sosta per osservare le quattro vette principali del Rosa, i colossali seracchi che scendono tra le punte Gnifetti (su cui si vede la Capanna Margherita) e Zumstein, il severo canalone Marinelli e le altre strutture che caratterizzano la parete. Solo con un binocolo, invece, si può scoprire il piccolo rifugio Marinelli, perduto nell'immensa parete.*

*Chi cerca un itinerario più lungo,*

*piuttosto che tornare alla seggiovia, può scendere per il bel rifugio che raggiunge la conca dei Piani Alti, tocca l'Alpe Rosareccio e raggiunge l'Alpe Burki e la stazione intermedia della seggiovia. Occorre circa un'ora in più.*

QUOTA: da 1940 a 2209 metri

DISLIVELLO: 350 metri

TEMPO: 1.15 ore in salita, 1 ora in discesa

DIFFICOLTÀ: T/E

SEGNALETICA: bianco-rossa

QUANDO ANDARE: da giugno a ottobre

Da Staffa, capoluogo del Comune di Macugnaga, si raggiunge in breve in auto

la frazione di Pecetto (1358 metri), la più alta della conca. In seggiovia si sale all'Alpe Burki e poi al Belvedere (1914 metri), un piccolo pianoro che interrompe il dosso morenico che divide in due rami il ghiacciaio del Belvedere.

Accanto all'arrivo della seggiovia si trova un ristorante-rifugio, mentre poco più in basso, in una piccola conca, sorge il rifugio CAI Saronno. Quando l'impianto è chiuso, la salita a piedi richiede 1.30 ore da Pecetto.

Dall'arrivo della seggiovia si segue il comodo sentiero che sale a mezza costa, passa accanto a una costruzione e si affaccia sul ramo meridionale del ghiacciaio del Belvedere. Lo si attraversa con un comodo percorso su

detriti morenici, facendo attenzione alle vecchie paline segnaletiche che il movimento della colata ha allontanato dal percorso migliore.

Raggiunta la morena della riva destra orografica (sud) il sentiero la segue per un tratto sul filo, poi devia a sinistra e scende al torrente nei pressi dell'Alpe Pedriola. Sull'una o sull'altra riva del corso d'acqua si sale al vicino rifugio Zamboni-Zappa (2065 metri, 0.45 ore).

Il panorama, fin dall'inizio della camminata, è magnifico e ricco di dettagli sulla colossale parete del Monte Rosa. Da sinistra a destra si riconoscono le punte Gnifetti, Zumstein, Dufour e Nordend.

Un sentiero che prosegue nel valloncetto erboso a monte del rifugio conduce al bellissimo lago delle Locce (2209 metri, 0.30 ore), affiancato dal ghiaccio vivo e dai pendii morenici del ghiacciaio. Il panorama, da qui, diventa ancora più ricco di dettagli sulla parete e sulle sue colate glaciali. Contro il cielo, a sinistra delle vette principali del Rosa, spiccano la cresta Signal e la Punta Grober. Sorvegliano l'estremità opposta della conca la Cima di Jazzi e le vette vicine.

In discesa si segue l'itinerario di salita (1 ora dal lago alla seggiovia). Se dal rifugio si vuol tornare a piedi all'Alpe Burki, occorre seguire il sentiero

segnato che inizia dalla costruzione, e scende ai piedi della Punta Battisti.

## 21. VAL FORMAZZA, LAGHI, CASCATE E RIFUGI Piemonte

*Benvenuti nella valle dell'acqua. Lo spettacolo della cascata del Toce (o della Frua), che precipita da una bastionata di roccia scura, alta centoquaranta metri e circondata da abeti e larici, è stata descritta tra gli altri da Horace-Bénédict de Saussure (il promotore della prima ascensione del Monte Bianco), da Giosuè Carducci*

*e dall'alpinista americano William Coolidge.*

*Prima dell'arrivo del turismo la Val Formazza, lo stretto solco alla testata della Val d'Ossola, era stata per millenni, almeno in estate, un luogo di passaggio attraverso le Alpi. Le mulattiere dei passi San Giacomo e di Gries, utilizzate nel Medioevo dai Walser per la loro migrazione, erano percorse da viaggiatori e mercanti diretti in Svizzera.*

*Nella seconda metà dell'Ottocento, mentre i turisti iniziavano ad apprezzare i pascoli, i ghiacciai e lo spettacolo offerto dalla cascata del Toce, le guide locali conducevano gli alpinisti sulle vette più elevate della*

*valle come il Blinnenhorn (3371 metri) e la Punta del Sabbione (3183 metri), eleganti e ghiacciate ma più accessibili di quelle del vicino Monte Rosa.*

*A cambiare la Val Formazza è stato il bisogno di energia da parte della pianura. La prima centrale elettrica fu inaugurata nel 1911, dopo la Grande Guerra, le acque dei laghi Castel, Nero e di Valtoggia furono captate per alimentare le centrali di Sottofrua e di Valdo. Nel 1919 una diga creò il lago del Vannino, nel 1940 fu riempito il bacino di Morasco, nel 1953 toccò al lago artificiale del Sabbione.*

*La cascata del Toce, scomparsa dopo la captazione, nel 1955 è stata*

*saltuariamente riaperta a scopi turistici. Oggi, da giugno a settembre, può essere ammirata la domenica e i festivi, e tutti i giorni dal 10 al 20 agosto, dalle 9 alle 18, e il martedì e il giovedì dalle 11 alle 13.*

*I sentieri dell'alta Val Formazza consentono di osservare dighe, edifici di servizio e laghi, e di raggiungere numerosi e accoglienti rifugi. Il bel sentiero che tocca il rifugio Città di Busto prosegue verso i rifugi Mores e Somma Lombardo, affacciati su un magnifico panorama sul lago e sul ghiacciaio del Sabbione.*

*A mezza costa, da qui, si sale al rifugio Claudio e Bruno, di proprietà dell'Operazione Mato Grosso. Una*

*associazione d'impronta salesiana, che investe i ricavi in progetti di cooperazione nel Terzo Mondo. Pernottando in uno dei rifugi si possono ammirare il tramonto e l'alba su queste aspre e suggestive montagne.*

QUOTA: da 1800 a 2710 metri

DISLIVELLO: 910 metri

TEMPO: da 5.45 a 6.15 ore a/r

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa G0 e G41

QUANDO ANDARE: da luglio a settembre

Da Ponte, capoluogo del Comune di Formazza, si segue la strada che sale alla cascata del Toce e poi verso

l'abitato Riale e un parcheggio (1800 metri) ai piedi della diga di Morasco. Ad agosto, nell'ultimo tratto, la strada viene chiusa nelle ore centrali della giornata, ed entra in funzione una navetta.

A piedi si segue il sentiero (segnavia G0), parte del sentiero Walser, che sale tagliando le svolte della strada che sale all'altezza della diga (1815 metri). Si passa di fronte alla casa dei guardiani, e si continua sulla strada sterrata che costeggia a nord (arrivando da destra) il bacino.

Prima del termine della strada, dei cartelli invitano a scendere verso la base di una vecchia teleferica. Si supera un ponticello in cemento, ci si dirige

verso l'alpeggio di Morasco, e si inizia a salire su un sentiero ben segnato.

A un bivio (1920 metri, 0.45 ore) si lascia a sinistra un sentiero più diretto ma che include dei passaggi faticosi e scomodi, e si sale a destra verso le basse costruzioni dell'Alpe Bettelmatt (2098 metri, 0.30 ore), che si raggiungono con un breve tratto su una strada sterrata.

A un nuovo bivio si lasciano a destra i segnavia G0 e il sentiero dei Walser, che sale verso il Passo di Gries e il confine svizzero, e si prosegue a sinistra seguendo i segnavia G41. Dopo aver attraversato un vasto pianoro erboso, si sale a comode svolte fino al rifugio Città

di Busto (2482 metri, 1 ora), che appare solo quando lo si sta per raggiungere.

Si riparte traversando il Piano dei Camosci, si scende verso la diga del Sabbione e il rifugio Mores (2550 metri, 0.30 ore), poi si costeggia la sponda settentrionale del lago e si continua salendo dolcemente a mezza costa nell'ampio e severo Vallone dell'Hohsand, in vista della Punta d'Arbola e del ghiacciaio del Sabbione, fino al rifugio Claudio e Bruno (2710 metri, 0.30 ore), ai piedi della Punta del Sabbione e del Blinnenhorn.

La discesa per lo stesso itinerario richiede 2.45 ore fino al posteggio. Se dal rifugio Mores si piega a destra seguendo le indicazioni per il lago di

Morasco, si torna alla base per un percorso scomodo e faticoso ma che consente di risparmiare 0.30 ore.

## 22. VAL VENTINA, RIFUGI E GHIACCIAI

### Lombardia

*L'alta Val Malenco, che confluisce nella Valtellina a Sondrio, è una delle più spettacolari delle Alpi lombarde. Da nord, sul confine con la Svizzera, la domina il massiccio del Pizzo Bernina, che culmina a 4049 metri di quota, ed è quindi il "quattromila" più orientale dell'arco alpino.*

*A ovest, sullo spartiacque con la Val*

*Masino, si alza con quasi altrettanta imponenza il Monte Disgrazia, che culmina a 3678 metri. Entrambe le cime principali sono circondate da satelliti altrettanto eleganti.*

*Tra i molti punti di appoggio che possono essere raggiunti dagli escursionisti in Val Malenco, spiccano per la comodità di accesso il rifugio Gerli-Porro e il vicino rifugio Ventina, che si raggiungono dall'abitato di Chiareggio e che in estate sono frequentatissimi.*

*Oltre i rifugi, consente di proseguire l'esplorazione della valle il sentiero Glaciologico dedicato a Vittorio Sella, straordinario pioniere della fotografia di montagna negli anni a cavallo tra*

*l'Otto e il Novecento. Un percorso che permette di osservare e capire le trasformazioni della Vedretta della Ventina (e quindi dell'intera Val Malenco, che di ghiacciai è ricca) nel corso dei secoli.*

*Dei tabelloni e delle targhe permettono di identificare accanto al sentiero le morene deposte dal ghiacciaio tra la Piccola Età glaciale del 1550-1850 e i giorni nostri, e di osservare le posizioni della fronte della colata durante il suo ritiro.*

*Il sentiero, segnato e attrezzato nel 1992 dal Servizio Glaciologico Lombardo, compie un anello sul fondo della Val Ventina, toccando la lingua*

*terminale del ghiacciaio. Oltre che agli escursionisti, si rivolge al mondo della scuola. In salita si percorre la destra orografica (sinistra salendo) del torrente, il ritorno si svolge lungo la sponda opposta.*

*Ricordiamo che per inoltrarsi sul ghiacciaio occorre essere dotati dell'attrezzatura apposita (piccozza, ramponi, imbragatura, corda) e avere la necessaria esperienza. Le guide alpine della Val Malenco sono a disposizione per accompagnare gli escursionisti inesperti alla scoperta di questi ambienti straordinari.*

**QUOTA:** da 1612 a 2160 metri

DISLIVELLO: 580 metri

TEMPO: 4 ore

DIFFICOLTÀ: T fino all'Alpe Ventina, E il sentiero Glaciologico

SEGNALETICA: bianco-rossa, blu

QUANDO ANDARE: da giugno a ottobre

Da Chiesa Valmalenco si segue la strada che risale la valle fino a San Giuseppe e poi a Chiareggio (1612 metri). In estate si possono anche utilizzare i bus di linea. Ci si incammina a sinistra della chiesetta di Sant'Anna, si scende a traversare su un ponte in legno il torrente Mallero, e poi si segue una comoda mulattiera in dolce salita.

Il percorso si svolge tra larici e abeti, affiancati da rododendri e mirtilli. Le tre

valli (Sissone, Ventina e del Muretto) che confluiscono a monte di Chiareggio mostrano con chiarezza di essere state plasmate dai ghiacciai.

Il percorso piega progressivamente verso sud e si inoltra in Val Ventina, che sale verso i ghiacciai del Pizzo Cassandra e del Disgrazia. Con percorso comodo ed evidente, costeggiando a sinistra il torrente, si lascia a destra un sentiero per l'Alpe Forbesina, si superano due tornanti e si arriva in vista del tetto rosso del rifugio Gerli-Porro, che si raggiunge (1965 metri) dopo aver traversato un ghiaione. Poco più avanti c'è il rifugio Ventina (1975 metri, 1 ora).

Si riparte lungo il sentiero

Glaciologico Vittorio Sella (segnavia blu), attraversando una piana alluvionale dove alcuni cartelli mostrano la posizione della fronte del ghiacciaio nell'Ottocento. Aggirata una morena laterale colonizzata da larici, si entra in un vallone tra due morene e si raggiunge un ponticello (2130 metri, 0.45 ore) che il sentiero Geologico attraversa.

Prima del ponte, si prosegue accanto al torrente fino a raggiungere la fronte odierna del ghiacciaio (2160 metri, 0.15 ore a/r), che continua ad arretrare rapidamente. Traversata la passerella, si torna sulla sinistra orografica del torrente, fino a un secondo ponte che consente di tornare ai rifugi.

Si riparte sul viottolo di accesso, si superano il ghiaione e i tornanti, e si piega a sinistra in direzione dell'Alpe Forbesina. Il tracciato si abbassa tra rododendri e ginepri, traversa un ponte (1654 metri) nei pressi della confluenza tra i torrenti Ventina e Sissone, e prosegue quasi in piano fino agli edifici di Forbesina. Superato un ennesimo ponte si traversa tra splendidi abeti il Pian del Lupo e si torna a Chiareggio (1.15 ore).

## 23. IL SENTIERO GLACIOLOGICO DEI FORNI

### Lombardia

*La Valle dei Forni, in alta Valfurva, è una delle più spettacolari delle Alpi centrali. Sorvegliata dalle vette del Cevedale, del San Matteo e del Vioz, è in buona parte occupata dal ghiacciaio dei Forni, il più esteso della Lombardia e tra i più vasti delle Alpi italiane.*

*Accanto alla colata, il rifugio Cesare Branca sorge a 2487 metri di quota alla confluenza della Valle di Rosole. Inaugurato nel 1933, di proprietà della Sezione di Milano del CAI, è una meta di comode passeggiate dal rifugio-albergo dei Forni, ed è anche il punto di partenza di ascensioni, alpinistiche o scialpinistiche, al Cevedale, al*

*Tresero, al San Matteo e a molte altre cime.*

*La zona, fin dall'Ottocento, offriva uno splendido panorama sul ghiacciaio dei Forni. La Guida alla Valtellina di Fabio Besta, pubblicata nel 1884 dal CAI, racconta che il ghiacciaio «scorre in fondo alla valle come un ampio fiume, irrompe nel suo mezzo in guglie e séracs stupendi, e si dispiega in alto a guisa d'immenso ventaglio. La salita fino ai séracs si compie senza difficoltà anche da signore».*

*Negli anni, a causa del ritiro del ghiacciaio, lo spettacolo è diventato meno suggestivo. Tra il 1920 e il 1965, in media, la colata è arretrata di 24 metri l'anno. Negli anni Novanta, dopo*

*qualche inverno particolarmente nevoso, si è registrata un'inversione di tendenza. Nel nuovo millennio, però, si è riaffermato il trend al ritiro.*

*Il sentiero Glaciologico della Valle dei Forni, realizzato nel 1995 per celebrare il centenario della fondazione del Comitato Glaciologico Italiano, si snoda sul fondovalle e raggiunge la vasta fronte del ghiacciaio.*

*È un percorso di grande valore culturale e didattico, ma anche spettacolare e affascinante, lungo il quale si osservano anche dei resti di opere italiane della prima guerra mondiale. Le postazioni austro-*

*ungariche in questo settore del fronte  
sorgevano più in alto, tra il Monte Vioz  
e la Linke. Sul San Matteo si sono  
combattute numerose battaglie.  
L'escursione non presenta difficoltà,  
ed è accessibile a tutti.*

QUOTA: da 2158 a 2490 metri

DISLIVELLO: 430 metri

TEMPO: 2.45 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa 520 e 524,  
cartelli del sentiero Glaciologico

QUANDO ANDARE: da luglio a fine  
settembre

Da Santa Caterina Valfurva, prima di

entrare in paese, si imbecca sulla sinistra la Strada dei Forni, che supera le ultime case del paese, piega a sinistra e sale sempre a sinistra della Valle dei Forni fino ai vasti parcheggi (2158 metri) a valle del rifugio-albergo Ghiacciaio dei Forni.

Si affaccia sulla zona lo spettacolare anfiteatro di vette che va dal Gran Zebrù al Cevedale e al San Matteo. In piena estate l'accesso alla strada può essere regolamentato, e può essere necessario utilizzare delle navette.

Dai parcheggi si imbecca una strada (segnavia CAI 520) che scende a un ponte sul torrente Frodolfo e raggiunge un bivio con cartelli. Si lascia la carrozzabile, si va a sinistra (segnavia

520 e 524) seguendo le indicazioni per il rifugio Branca e il sentiero Glaciologico. A un nuovo bivio (2171 metri) si tralascia il sentiero Glaciologico Basso e si imbocca in salita il sentiero Glaciologico Alto, ancora indicato dai segnavia 520.

Dopo aver lasciato a destra un sentierino non segnato, si raggiunge un nuovo bivio (2382 metri) da cui si va a destra fino a un gruppo di trincee della Grande Guerra, a una croce e a un punto panoramico (2447 metri). Tornati sul sentiero principale si raggiungono dei ruderi di edifici militari e si arriva a un nuovo bivio (2490 metri) dove si lascia a sinistra un raccordo per il sentiero

Glaciologico Basso e il parcheggio.

Si continua quasi in piano, attraversando un ponticello di legno e poi due ponti sospesi che attraversano dei rami dell'emissario del ghiacciaio. Una discesa porta a una conca poco sotto al rifugio Branca, dov'è il piccolo lago di Rosole (2452 metri). Un sentiero in salita traversa su un ponticello una forra scavata dall'acqua e s'inerpica fino al vicino rifugio Branca (2487 metri, 1.30 ore), che offre una comoda sosta panoramica.

Si torna per la stessa via al lago di Rosole, e da qui si seguono le indicazioni del sentiero Glaciologico Basso (segnavia CAI 524). Si attraversa un ponte (2305 metri) sul torrente

Frodolfo, poi si continua accanto al corso d'acqua fino a chiudere l'anello al bivio (2171 metri). In breve, sul percorso di andata, si torna al parcheggio dei Forni (1.15 ore).

## 24. LA VAL GENOVA E LE SUE CASCADE

### Trentino

*«La Versailles dell'Italia settentrionale».* Con queste parole, nel 1864, ha descritto la Val Genova l'alpinista e viaggiatore britannico Douglas Freshfield, profondo conoscitore delle Alpi e autore di

*esplorazioni e ascensioni sulle montagne dell'Africa e dell'Asia.*

*In quell'estate l'inglese, insieme alla guida francese François Dévouassoud, effettuò una lunga traversata per valli e vette dalla Val Canonica a Trento, compiendo tra l'altro la prima ascensione della Presanella. A impressionarlo, oltre al ghiacciaio dell'Adamello («immaginate un enorme lenzuolo disteso sopra a un tavolo», scrisse), fu la Val Genova con le sue spettacolari cascate.*

*«È come una trincea profonda ottomila piedi tagliata tra le opposte masse dell'Adamello e della Presanella. È come una scala serpeggiante che conduce, mediante*

*una successione di scalinate improvvise e di tratti pianeggianti dalla bassa Val Rendena alle cime che coronano l'Adamello», annota Freshfield. Tra tutte lo emoziona la cascata di Nardis, «che balza giù dal cielo, vibrando, verso le nostre teste in una duplice colonna».*

*Anche oggi, un secolo e mezzo dopo le esplorazioni di Freshfield, la Val Genova è una delle mete più apprezzate e frequentate delle Alpi italiane. Il solco, lungo una ventina di chilometri, si insinua tra i massicci dell'Adamello a sud, e della Presanella a nord.*

*A modellarlo nei millenni sono stati i giganteschi ghiacciai che scendevano*

dalle montagne vicine. Oggi sul fondo della valle corrono le acque del Sarca di Genova. I torrenti che scendono dai ghiacciai danno vita alle cascate di Nardis (le più alte del Trentino) del Lares, di Casöl e di Folgorida. Il Sarca di Genova forma gli spettacolari salti di Casina Muta, Stablèi, Pedrùc, Pont delle Cambiali e Mandròn.

In Val Genova, compresa nel Parco Adamello-Brenta, le acque corrono ancora libere, senza essere catturate da impianti idroelettrici. Il suo nome non ha nulla a che fare con la Liguria, ma è l'italianizzazione di Zènuva, che indica un territorio ricco di acque.

In estate, in Val Genova, il traffico è regolamentato. Il Parco ha segnato il

*sentiero delle Cascate, che corre sulla destra orografica del Sarca. Il tratto più frequentato collega la cascata di Nardis con quella del Lares, l'intero percorso richiede 3.30 ore in salita e 3 in discesa. Si possono utilizzare all'andata o al ritorno le navette per Malga Bedole e l'omonimo rifugio.*

QUOTA: da 919 a 1641 metri

DISLIVELLO: 720 metri (solo salita)

TEMPO: 3.30 ore (solo salita)

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: gialla 1, bianco-rossa

QUANDO ANDARE: da giugno a settembre

Da Carisolo si imbocca e si segue la

strada asfaltata che percorre la Val Genova. Il sentiero delle Cascate inizia dal Ponte Verde (919 metri), prima del quale vi sono dei vasti posteggi, e dove in estate funziona un Punto informativo del Parco. I cartelli dell'area protetta portano a imboccare il sentiero (segnavia gialli, itinerario 1).

Un breve percorso nel bosco a poca distanza dalle acque spumeggianti del Sarca porta al cospetto delle cascate di Nardis, le più alte e fotografate della zona e dell'intero Trentino. In pochi minuti, dopo aver traversato il ponte e la strada, si raggiunge la base del salto, che offre un'immagine impressionante.

Si riparte con un tratto a saliscendi nel fitto bosco, si traversa il torrente che

scende dalla cascata di Siniciaga, si lascia a sinistra il sentiero per le valli Siniciaga e Germenega, poi si continua quasi in piano fino allo sbocco della Valle di Lares, in vista della cascata omonima, la cui base (1250 metri, 1.30 ore) si raggiunge con un'altra breve deviazione.

Si riparte traversando il Ponte Maria, e poi affrontando un tratto abbastanza ripido del sentiero fino a Todesca (1293 metri). Lasciato a sinistra il sentiero SAT per il lontano Passo delle Tonette, si ripassa sulla destra orografica, si tocca il rifugio Ragada, e si continua per prati, a poca distanza dal fiume, fino al rifugio Stella Alpina (1450 metri, 1

ora).

Qui si affronta un nuovo tratto ripido salendo tra la strada e il fiume, si passano le cascate del Pedrùc, si attraversa il Sarca e si raggiunge la Malga Bedole. Un'ultima breve salita, lungo la strada, che in questo tratto è sempre chiusa al traffico, porta al rifugio Bedole (1641 metri, 1 ora), che segna la logica conclusione della gita.

Il rifugio è il punto di appoggio per un altro dei sentieri più classici del Trentino. Quello, indicato dai segnavia SAT 212, che sale ai 2449 metri del rifugio Città di Trento al Mandròn, presso il quale è in funzione il centro di studi glaciologici dedicato a Julius Payer, e prosegue verso la Vedretta del

Mandròn, che gli alpinisti possono risalire in cordata verso il rifugio Lobbia Alta, il Pian di Neve e la lontana vetta dell'Adamello.

La discesa dal rifugio Bedole al Ponte Verde richiede 3 ore. Consigliamo però di utilizzare i bus-navetta del Parco.

## 25. NEL PARCO DELLE CASCATE DI MOLINA

Veneto

*Rocce levigate dall'acqua e fitti boschi, grotte e croci incise secoli fa nella roccia. E soprattutto le cascate, una decina, che raggiungono i 20 metri*

*di altezza. Situato a sud-est del paese, il Parco delle cascate di Molina comprende l'ultimo tratto della Valle di Molina e la confluenza con la Val Cesara e il Vaio delle Scalucce.*

*A caratterizzare questo angolo dei Monti Lessini è l'acqua. Il paese di Molina, che conserva numerose belle case in pietra, ha preso il nome dalla presenza, in passato, di mulini (negli anni Trenta ne erano ancora in funzione diciassette), azionati dalla forza idraulica dei torrenti che alimentano le cascate del Parco.*

*I Lessini, in buona parte in provincia di Verona (ma la zona più orientale, che si affaccia su Recoaro Terme, è in territorio vicentino), si alzano sul*

*confine con la provincia di Trento, non raggiungono i duemila metri di quota (il Monte Zevola, la cima più alta, raggiunge quota 1975), e sono protetti dal 1990 da un Parco regionale esteso su 10.201 ettari.*

*Il paesaggio stupisce per la sua varietà. Accanto alle verdi dorsali di pascoli degli Alti Lessini, e ai boschi formati in prevalenza da carpino, faggio e abete rosso, si aprono le profonde incisioni (che qui si chiamano vaj) della Marciora, dei Falconi, dell'Anguilla, di Squaranto, di Revolto e della Val Fraselle, che formano a tratti dei veri e propri canyon.*

*I livelli argillosi impermeabili dei*

*calcari cretacei del Biancone impediscono alle acque piovane di filtrare nel sottosuolo, originando così le sorgenti. Nel Parco delle Cascate, una rete di comodi sentieri permette di scoprire la serena solennità di una cascata spumeggiante, le distese di fiori multicolori che appaiono all'improvviso tra boschi e rocce, le forre attraversate da un vorticoso torrente.*

*Il Parco, gestito dal Comune di Molina, è aperto tutti i giorni da aprile a settembre, solo la domenica a ottobre e marzo, ed è chiuso da novembre a febbraio, quando l'acqua è bloccata dal gelo, e la neve e il ghiaccio possono rendere pericolosi i sentieri.*

*Nel Parco è possibile seguire itinerari di diversa lunghezza, indicati da frecce e tabelle colorate. Accanto alla biglietteria si trova una malga che offre servizio di ristoro, affiancata da una bella terrazza panoramica.*

QUOTA: da 430 a 605 metri

DISLIVELLO: 270 metri

TEMPO: 2 ore

DIFFICOLTÀ: T/E

SEGNALETICA: cartelli del Parco

QUANDO ANDARE: da marzo a ottobre

La strada più comoda per raggiungere Molina e il Parco risale il fondovalle del Progno da San Pietro in Cariano e

Fumane. Da Bosco Chiesanuova e dagli altri paesi della Lessinia si passa per Sant'Anna di Alfaedo. La tortuosa strada che sale da Peri conduce dalla Valle dell'Adige a Breonio, da cui si scende a Molina.

Lasciata l'auto in un posteggio (605 metri) si entra in discesa nel borgo in pietra di Molina, e lo si attraversa seguendo le indicazioni per il Parco. Prima o dopo la camminata, è da vedere il Museo Botanico, dedicato a Giovanni Zantedeschi, medico e botanico nato a Molina nel 1773. Lo ricorda la Zantedeschia, la calla dei fioristi.

Merita una visita anche il Mulin de Lorenzo, dotato in origine di due ruote (ne è stata recuperata una), che

permetteva di effettuare contemporaneamente la macinazione dei cereali e la follatura della lana. Per un viottolo indicato da cartelli si scende alla biglietteria (550 metri).

Entrati nel Parco si va a sinistra (segnavia verdi, rossi e neri), si oltrepassa un'area da picnic e si traversa un ponte sopra la cascata Nera, che si ammira da un belvedere. Poco oltre c'è la Grotta della Sacchetta, utilizzata nella preistoria. Riattraversato il ponte, si scende ai piedi della cascata, dove un'altalena consente di bagnarsi.

Si scende a un ponte sopra la cascata Spolverona, si costeggia una parete rocciosa, si superano delle croci incise

nel calcare e si raggiunge un bivio. Verso sinistra (segnaletica nera) si risale al Pozzo Tondo, magnifica marmitta dei giganti, e alla Grotta delle Tette More. In discesa a un altro bivio si va a sinistra, si tocca un belvedere, e si continua nel bosco fino a tornare al tracciato principale.

Si oltrepassa un altro ponte, si lasciano a destra i segnavia verdi e ci si affaccia sulle cascate del Marmittone, del Tombolo e del Pozzo dell'Orso. Una scala porta alla confluenza della Val Cesara e del Vaio delle Scalucce (430 metri). Verso sinistra c'è la cascata del Doppio Covolo.

Si torna indietro, si tralascia il sentiero di discesa e si raggiunge un nuovo ponte.

Qui inizia la risalita per un buon sentiero a tornanti. Dopo una deviazione a sinistra verso una grotta che ha restituito delle testimonianze preistoriche e i resti di un mulino in muratura, si torna all'ingresso del Parco, al paese e al posteggio. L'intero anello richiede 2 ore.

## 26. CASCATE E BORGHI DELLA VALLE ARROSCIA

Liguria

*La valle scavata dalle acque dell'Arroscia, che scende dalle vette più alte della Liguria in direzione del*

*litorale e dei monumenti di Albenga, è una delle più lunghe e suggestive della regione. La strada che la risale dalla costa, dopo aver traversato una zona pianeggiante, s'inoltra in un paesaggio verdissimo e solenne.*

*Dopo aver superato il confine tra le province di Savona e di Imperia, si supera Pieve di Teco e si continua a salire verso i solitari borghi montani di Mendatica, Montegrosso Pian Latte e San Bernardo, circondati da fitti e ripidi boschi.*

*Alla testata della valle vi sono gli impianti e le piste di discesa di Monesi, la più importante stazione sciistica della Liguria. I sentieri che si snodano tra rocce e boschi, però, offrono delle*

*emozioni d'altri tempi.*

*Il sentiero più classico e frequentato della valle unisce le case di Mendatica, presso le quali c'è la chiesa romanica di Santa Margherita, con le spettacolari cascate dell'Arroscia, sorvegliate dalle pareti della Rocca Gianca, e che formano dei salti fino a venti metri di altezza. Chi cerca una passeggiata tranquilla può tornare indietro da questo punto, camminando per un paio d'ore complessive.*

*A chi se la sente di affrontare un itinerario più lungo consigliamo di continuare a salire, in un fitto e bellissimo bosco, fino alle case in abbandono di Poilarocca, abitate in*

*passato da boscaioli e pastori, e poi alla strada sterrata che sale dal Colle San Bernardo.*

*Un altro piacevole percorso consente di tornare alla base toccando le Case Penna e le Case Pian del Lago, due nuclei che, al contrario di Poilarocca, sono stati in buona parte recuperati.*

*La stagione migliore per ammirare le cascate è la primavera, quando l'Arroscia è gonfiato dalle acque impetuose del disgelo. La camminata è piacevole anche in autunno, quando l'oro, il giallo e il marrone delle foglie fanno da sfondo all'acqua.*

*Suggestivo e inconsueto anche l'inverno, quando il torrente è affiancato da placche e candelotti di*

*ghiaccio. Oltre alle architetture tradizionali e ai sentieri, la Valle Arroscia offre a chi la percorre dei saporiti prodotti del territorio (tra questi farinacei, latticini, patate, porri e aglio) e alcune feste tradizionali di grande fascino.*

QUOTA: da 750 a 1530 metri

DISLIVELLO: 780 metri

TEMPO: 4 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: segnavia locali e Alta Via dei Monti Liguri

QUANDO ANDARE: da aprile a novembre

Il borgo di Mendatica (750 metri) si

raggiunge da Pieve di Teco o da Ormea. Si parcheggia all'entrata del paese, e si imbocca verso sinistra una stradina, accanto alla quale un cartello indica le cascate dell'Arroscia. In breve si raggiunge la chiesa romanica di Santa Margherita, che conserva un portale in pietra e degli importanti affreschi del XV e XVI secolo.

Si continua sulla mulattiera che percorre la boscosa valle del Rio Passetto. Il tracciato corre a mezza costa, supera un belvedere con staccionata, e prosegue in un fresco bosco di castagno, carpino e pino silvestre.

Oltrepassato il ponte medievale in pietra sul Rio Gropìn, sotto gli

affioramenti rocciosi della Rocca Gianca, si sale con ripidi tornanti fino al Passo Serena (1100 m). Verso sinistra, una breve deviazione segnalata conduce in leggera discesa alle spettacolari cascate dell'Arroscia (1070 metri, 1.15 ore), che precipitano in una selvaggia gola boscosa.

Si riparte sulla mulattiera che sale tra faggi, tigli e aceri di monte. Da un bivio (1146 metri) affiancato da un tabernacolo si lascia a destra un altro sentiero per Mendatica e si continua sul sentiero principale, nel fitto bosco, fino alle case in rovina di Poilarocca (1427 metri, 1 ora), abitate fino alla seconda guerra mondiale, tra le quali spiccano i

ruderi di una chiesetta. Un'area da picnic permette una comoda sosta.

Si riprende a salire sulla mulattiera segnata fino a raggiungere (1530 metri) la strada sterrata che collega il Colle San Bernardo al Colle del Garezzo. La si segue verso destra in discesa (segnavia dell'Alta Via dei Monti Liguri) fino alle Case Penna (1445 metri, 0.45 ore), belvedere sulla valle e sulle cime che la chiudono.

Si riparte sulla strada, al primo bivio la si lascia, e si scende a destra per un altro sentiero. Si traversa un ruscello, si rientra nel bosco, ci si tiene a destra a un bivio e si raggiungono le case Pian del Lago (1153 metri, 0.45 ora), in buona parte recuperate negli ultimi anni.

Dopo aver attraversato la frazione si imbuca la storica mulattiera che sale da Mendatica, che si abbassa a stretti tornanti nel bosco. Ritrovato il percorso dell'andata, lo si segue a sinistra fino al paese (0.45 ore).

## 27. DA SAN BENEDETTO IN ALPE ALL'ACQUACHETA

Emilia-Romagna/Toscana

*I versi di Dante e della Divina  
Commedia, in più zone, accompagnano  
gli escursionisti tra le gioaie  
dell'Appennino tosco-emiliano.  
Succede anche alle cascate*

*dell'Acquacheta, che secondo il poeta toscano «rimbomba là sovra San Benedetto / de l'Alpe per cadere ad una scesa / ove dovea per mille esser recetto».*

*Oggi i versi dell'Inferno dantesco risuonano nelle orecchie degli escursionisti, che si dirigono verso le case e il ponte ad arco di San Benedetto in Alpe verso uno dei monumenti naturali più famosi di questa parte d'Italia. Il sentiero, frequentato da secoli da montanari e viaggiatori, è oggi uno dei più frequentati del Parco nazionale delle Foreste Casentinesi.*

*Un altro personaggio celebre, san Romualdo, è arrivato da queste parti*

*tre secoli prima di Dante. È stato lui, padre dei Camaldolesi, a fondare l'eremo dei Romiti, sui bellissimi prati al disopra della cascata.*

*Poco a valle dell'eremo, il torrente Acquacheta forma il celeberrimo salto, superando delle ripide gradinate di arenaria alte una quarantina di metri e larghe circa settanta. A valle della cascata il torrente confluisce nel Fosso Lavane. Costeggiando quest'ultimo verso il monte, in breve, si raggiunge un altro suggestivo salto.*

*Qualche decennio fa, una strada "turistica" (in buona parte aperta, ma chiusa alle auto da una sbarra) avrebbe dovuto rendere accessibile*

*l'Acquacheta anche ai turisti motorizzati, riducendone in buona parte il fascino.*

*La comodità del viottolo che sale da San Benedetto in Alpe alla Caduta e ai Romiti, insieme al dislivello contenuto e alla possibilità di fare un bagno rinfrescante, fa sì che la zona, soprattutto in estate, sia spesso molto affollata. Raggiungere la base del salto, le cascate vicine e il pianoro sovrastante resta comunque consigliato.*

*Prima o dopo la camminata verso l'Acquacheta, merita certamente una sosta l'abbazia che domina San Benedetto in Alpe, e che può essere raggiunta comodamente anche a piedi.*

*La cripta, del IX secolo, è la parte più antica del complesso, mentre la chiesa, le celle dei monaci e il chiostro sono stati rifatti nel Settecento.*

QUOTA: da 495 a 720 metri

DISLIVELLO: 250 metri

TEMPO: 3.15 ore

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: bianco-rossa

QUANDO ANDARE: da aprile a novembre

Il borgo di San Benedetto in Alpe (495 metri), per pochi chilometri in territorio romagnolo, si raggiunge da Forlì o da Firenze percorrendo la statale 67, che tocca Pontassieve e San Godenzo sul

versante toscano, e Rocca San Casciano su quello forlivese.

Dal posteggio, sulla riva settentrionale del torrente Acquacheta, indicazioni molto chiare guidano al viottolo (segnavia 191 e del Parco) che costeggia la sinistra orografica del corso d'acqua.

Il tracciato, sempre comodo ed evidente, lascia a destra una carrareccia che sale verso la strada che proviene da Marradi, e poi si snoda in costante vista dei ripidi e boscosi pendii della destra orografica della valle.

A circa metà del percorso si raggiunge un piccolo fabbricato (la Ca' del Rosp), con un'iscrizione del 1898. Più avanti, ormai a poca distanza dalla cascata, si

tocca un vecchio mulino. Entrambi gli edifici, restaurati, permettono di ripararsi in caso di pioggia.

Gli appassionati di botanica possono incontrare alcuni esemplari della rara cerro-sughera (*Quercus crenata*), inconfondibile d'inverno per le sue foglie sempreverdi.

Una serie di svolte, nel bosco di castagni, carpini e querce, precedono il belvedere sulla cascata dell'Acquacheta, qui indicata con la parola toscana di "Caduta". Poco prima, sulla destra, si stacca un sentierino poco visibile che conduce a una suggestiva cascata secondaria. Il salto principale, che precipita verso il Fosso del Lavane,

emoziona anche gli escursionisti più smaliziati.

Si prosegue fino alla suggestiva “Cascata piccola”, che si getta in una marmitta dei giganti, si traversa il torrente (entrando quindi in Toscana) e si affrontano delle rampe che conducono in pochi minuti al pianoro dei Romiti (720 metri, 1.45 ore).

A sinistra, su un modesto cocuzzolo, vi sono gli edifici in rovina dell'eremo fondato nel X secolo da san Romualdo. Alle loro spalle è possibile, con la dovuta attenzione, affacciarsi dall'alto sulla cascata. Il ritorno, per lo stesso itinerario, richiede 1.30 ore.

Completa la visita della zona l'abbazia di San Benedetto, che si raggiunge dal

borgo in auto oppure a piedi, salendo per via Dante Alighieri.

## 28. TUNNEL E BELVEDERE DELLA CASCATA DELLE MARMORE

Umbria

*La cascata delle Marmore, con i suoi 165 metri di altezza, offre uno degli spettacoli di natura più famosi d'Italia. Anche se a emozionare sono l'acqua e i boschi che la circondano, la Cascata è nata per opera dell'uomo.*

*Nel 271 a.C., infatti, il console romano Curio Dentato fece aprire un*

*canale per condurre verso il Nera le acque del fiume Velino che ristagnavano nella piana di Rieti. Dal termine del canale, le acque precipitavano nella valle sottostante attraverso la Cascata, per poi continuare verso la vicina città di Terni.*

*A partire dal Quattrocento, furono aperti dei canali secondari per ridurre l'impatto dell'acqua sul fondovalle. Nel Settecento e nell'Ottocento, l'orrida bellezza delle Marmore fu descritta e dipinta da scrittori e pittori come George Byron, Hans Christian Andersen e Salvator Rosa.*

*Dai primi decenni del Novecento le acque delle Marmore vengono*

*utilizzate da una centrale elettrica, e la cascata viene “aperta” solo in alcune fasce orarie. D’inverno l’apertura è molto breve, in estate il periodo in cui la si può ammirare è molto più lungo. Da qualche anno, i viottoli, i sentieri e i tunnel che collegano i vari belvedere sulle Marmore sono stati sistemati, e permettono una breve, ripida e spettacolare passeggiata. L’accesso è a pagamento.*

*A valle della cascata, un centro specializzato permette di praticare rafting e discese in canoa lungo il Nera. Forre e pareti calcaree dei dintorni consentono di avvicinarsi all’arrampicata sportiva e al*

*canyoning.*

*Gli orari di apertura si possono consultare sui siti [www.marmore.it](http://www.marmore.it) e [www.comune.terni.it](http://www.comune.terni.it), o richiedere allo 0744.62892. A dicembre e gennaio il sentiero che sale dal Belvedere inferiore alla Specola è chiuso per la presenza di possibili tratti ghiacciati. In questo periodo la Specola resta accessibile dall'alto, mentre resta aperto il sentiero che sale ai due belvedere di Pennarossa.*

QUOTA: da 215 a 350 metri

DISLIVELLO: 250 metri

TEMPO: 1.30 ore

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: bianco-rossa, cartelli

QUANDO ANDARE: da febbraio a novembre

Da Terni si segue la statale 79 della Valnerina fino ai grandi posteggi (215 metri) poco oltre la cascata delle Marmore, che si raggiungono dopo aver superato un tunnel. Lo stesso punto si può raggiungere da Montefranco o da Arrone, percorrendo la statale in direzione del capoluogo.

Dopo aver pagato il biglietto si oltrepassa un piazzale con bar, bancarelle e negozi, e si continua accanto alla statale fino al cancello (qui viene controllato il biglietto) oltre il quale vi sono il piazzale Byron e il Belvedere inferiore, che offre la più

celebre visione frontale sulla cascata. Notevole anche il colpo d'occhio sulla forra che si apre ai piedi del salto.

Alla fine del piazzale, un altro cancello dà accesso alla “zona escursionistica” delle Marmore. Si attraversa il Nera su una passerella (205 metri, 0.15 ore), si sale superando un bar, si lascia a sinistra il sentiero numero 2 (che si seguirà al ritorno) e si raggiunge il tunnel che dà accesso al Balcone degli Innamorati, il belvedere più vicino alla base della cascata, dove spesso ci si bagna.

Tornati al sentiero principale si sale ancora, con un tratto abbastanza faticoso, fino al Belvedere superiore e all'edificio settecentesco della Specola

(350 metri, 0.30 ore), che offre un altro magnifico colpo d'occhio sul salto.

In discesa, lasciato a destra il tunnel per il Balcone degli Innamorati, si piega a destra sul sentiero numero 2, che raggiunge e attraversa l'isolotto ai piedi della cascata. Senza tornare al sentiero principale si seguono delle passerelle in legno, affacciate sulla forra del Nera, che riportano alla passerella sul fiume. Sul percorso dell'andata si torna al posteggio (0.45 ore).

Dopo essere usciti dal Belvedere inferiore, vale senz'altro la pena di traversare la statale (attenzione!) e di salire per un viottolo, in parte scavato nella roccia, fino ai Belvedere inferiore

e superiore di Pennarossa (270 metri, 0.15 ore a/r). Anche per questo itinerario è necessario far controllare il biglietto all'inizio del sentiero.

## 29. IL LAGO DELLA DUCHESSA

### Lazio

*Tra gli aspri paesaggi calcarei dell'Appennino centrale, quella dell'acqua è una presenza rara. Una delle eccezioni più suggestive a questa regola è il lago della Duchessa, uno specchio d'acqua a 1788 metri di quota, che si raggiunge per un ripido e frequentato sentiero da Cartore, a*

*un'ora di autostrada da Roma.*

*Il lago occupa il centro di una vasta conca di pascoli sorvegliata dalle pareti verticali del Muro Lungo e dai pendii erbosi del Costone e del Morrone. Accanto alle sue acque pascolano cavalli allevati allo stato brado. In cielo, oltre all'aquila reale e al gracchio corallino, si affaccia l'avvoltoio grifone, che nidifica sul vicinissimo massiccio abruzzese del Velino.*

*La Riserva regionale Montagne della Duchessa, insieme alle altre aree protette della zona, ha riportato sul massiccio anche il corvo imperiale e il cervo, i cui bramiti echeggiano a ottobre tra boschi e rocce. Qualche*

*orso, ogni tanto, si spinge nei solitari valloni intorno al lago. Anche la coturnice è in ripresa.*

*Nel dopoguerra i Monti della Duchessa sono stati presi di mira per la costruzione di una stazione sciistica, che non ha mai visto la luce. Nel 1978 il lago è diventato famoso quando le Brigate Rosse per depistare le indagini sul rapimento di Aldo Moro, annunciarono di aver gettato il corpo dello statista nelle sue acque.*

*La salita verso il lago si svolge in gran parte nella faggeta, e comprende il superamento di una scarpata di rocce e ghiaie, elementare con la montagna asciutta ma che richiede*

attenzione in presenza di neve o ghiaccio.

*La stradina che conduce a Cartore attraversa dei suggestivi querceti, ad alta quota il massiccio ospita fiori rari come la silene acaule, la sassifraga marginata e la poa alpina. La fauna, oltre alle specie già citate, comprende il lupo, l'istrice, il gatto selvatico, e l'arvicola delle nevi.*

*Si può proseguire la gita in direzione del Muro Lungo, un magnifico belvedere, o della vetta settentrionale del Morrone o Cima ZIS. L'accesso alla Val di Teve è vietato da gennaio a giugno. In questo periodo si può tornare indietro dal lago o salire fino al valico del Malo Passo, per*

*affacciarsi sulle creste e i canaloni del Velino.*

QUOTA: da 944 a 1910 metri

DISLIVELLO: 960 metri

TEMPO: 3 ore in salita, 2 ore in discesa

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa 2B, 1A, 2H e 2

QUANDO ANDARE: da giugno ai primi di ottobre

Dal casello di Valle del Salto della A24 Roma-L'Aquila-Teramo si segue la strada per Avezzano, poi si devia a sinistra per una stradina, recentemente asfaltata e indicata da cartelli, che passa sotto all'autostrada. Superati dei casali

si raggiunge il borgo restaurato di Cartore (944 metri, 4 chilometri dalla statale), oltre il quale vi è una torre medievale.

A piedi, da un fontanile e da un tabellone della Riserva naturale, si seguono i segnavia 2B che si alzano per una carrareccia, e poi deviano a destra sul sentiero della Val Fua, che si risale tra un bosco fitto e grandi massi. Dove il vallone diventa ripido e roccioso il sentiero si alza a tornanti sulla sinistra, superando dei passaggi in cui il tracciato è stato scavato nella roccia. Una cengia artificiale attrezzata con una catena (1450 metri) porta alla faggeta della Valle del Cieco.

Il sentiero, dopo un altro tratto ripido,

diventa meno faticoso. Dopo essere usciti dal bosco, si raggiungono i rifugi delle Caparnie (1700 metri), uno dei quali è stato ristrutturato dal CAI di Avezzano.

Si prosegue sui pascoli delle Caparnie, si scavalca una sella e si scende al lago della Duchessa (1788 metri, 2.15 ore), dominato a nord dai pendii del Monte Morrone e a sud dalle pareti di roccia del Muro Lungo.

Si aggira a sinistra il bacino, si lascia a sinistra un sentiero per il Vado dell'Asina, poi si continua (segnavia 1A) sui dossi delle Solagne del Lago, frequentati dal bestiame al pascolo. Lasciato a sinistra anche un sentiero per

il rifugio Sebastiani, si raggiunge il valico del Malo Passo (1910 metri, 0.45 ore), dove compare il Velino.

Si scende per prati (segnavia 2H), ci si affaccia sull'alta Val di Teve, e si scende per un sentiero e poi per una rampa ripida e rocciosa (il "Malo Passo"), che offre un magnifico panorama. Dopo qualche centinaio di metri il tracciato diventa più comodo, e conduce alla carrareccia di fondovalle presso gli stazzi di Capo di Teve (1618 metri, 0.30 ore).

Si riparte in discesa sulla carrareccia (segnavia 2), che offre dei suggestivi scorci verso la parete del Muro Lungo, e attraversa dei pianori erbosi circondati dalla faggeta.

Dove la valle si stringe, il tracciato si avvicina alle rocce, poi scende con delle ripide rampe ai piedi della parte più alta e compatta della parete. Traversata la parte bassa della valle si arriva a Bocca di Teve (987 metri, 1.15 ore). Continuando verso destra su una carrareccia si torna in breve al punto di partenza (0.15 ore).

## 30. LA VALLE DELLE CENTO CASCATE

Abruzzo

*Cento Cascate o Cento Fonti? Mentre il secondo toponimo viene utilizzato dagli escursionisti di Teramo, gli*

*scritti di Carlo Landi Vittorj e poi dell'autore di questo libro hanno reso popolare il primo tra i camminatori che arrivano da Roma e da altre località più lontane.*

*Qualunque soprannome gli si assegni (sulle carte topografiche il solco e il corso d'acqua sono indicati come Fosso dell'Acero), il vallone che sale da Cesacastina verso le cime della Laghetta e il Monte Gorzano è percorso a primavera da un bellissimo torrente che scorre su levigati lastroni di arenaria. Una volta usciti dalla faggeta, si ammira un magnifico panorama sul Gran Sasso.*

*Anche se l'atmosfera è bucolica, occorre fare la massima attenzione*

*sulle lastre di arenaria accanto al torrente. Queste rocce scivolose, negli anni, hanno causato numerosi incidenti, molti dei quali mortali, tra gli escursionisti che le hanno prese sottogamba.*

*L'itinerario che proponiamo è il più frequentato della zona, e costringe ad affrontare in automobile una strada sterrata abbastanza sconnessa. In alternativa si può partire a piedi dalla chiesa in arenaria di Cesacastina, traversando in discesa l'abitato di Colle e salendo poi per il sentiero che tocca la sorgente Perdiero.*

*Come in quasi tutte le valli dei Monti della Laga, il tratto a valle della*

*captazione dell'ENEL è privo d'acqua, e non offre quindi il suggestivo spettacolo della parte successiva.*

*Chi preferisce una camminata più lunga può continuare oltre la Sorgente Mercurio, in un aspro anfiteatro dove scrosciano a primavera altre cascate, fino alla cresta sommitale della Laga e alla vetta del Gorzano, che si raggiunge al termine di una camminata molto lunga, dopo aver superato una elementare scarpata di terra e sassi.*

*Se si scende per l'ampio crinale della Costa delle Troie, si percorre uno degli itinerari più belli per raggiungere la vetta più elevata del massiccio.*

QUOTA: da 1200 a 1790 metri

DISLIVELLO: 550 metri

TEMPO: 3 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa 300, 354 e sentiero Italia, un tratto non segnato

QUANDO ANDARE: da maggio a ottobre

Dalla chiesa di Cesacastina (1141 metri) si segue in auto la strada che attraversa il paese e continua sterrata verso nord (destra arrivando dalla statale 80). Dopo una svolta a sinistra si continua sui terrazzi erbosi delle Piane, superando un campo sportivo e lasciando a destra una stalla. Si posteggia accanto a un bivio con cartelli (1220 metri, 2,5 chilometri dal paese, 0.45 ore se a piedi).

A piedi, lasciata a destra la strada che sale a svolte verso il Colle della Pietra e il suo rifugio, si segue quella che scende a mezza costa nel bosco e raggiunge il Fosso dell'Acero nei pressi della captazione dell'ENEL (1340 metri, 0.15 ore). Una stradina sbarrata da una catena sale a un piccolo rifugio chiuso a chiave (1365 metri).

Alle spalle della costruzione, un sentierino porta ad affacciarsi sui primi salti del torrente. Il percorso più comodo consiste nel seguirlo brevemente, tornare al rifugio, e poi seguire il sentiero segnato che si alza nella faggeta con tratti fangosi e scivolosi.

Raggiunta una vecchia ma ben visibile mulattiera la si segue verso destra fino a ritrovare il torrente presso un guado (1437 metri, 0.30 ore). Ricordiamo che il torrente non va assolutamente traversato quando la portata è al massimo.

Se è possibile traversare il corso d'acqua, conviene costeggiarlo in salita per pochi minuti sulla sinistra orografica fino a un guado alla base del più spettacolare scivolo del vallone. Si può arrivare fin qui dal rifugio anche seguendo il sentierino descritto all'inizio, e poi inerpicandosi nel bosco per tracce.

Oltre il guado il sentiero principale

continua sulla destra orografica, a poca distanza dal torrente, affacciandosi su dei prati sorvegliati dai ripidi pendii di terra e rocce della Costa delle Troie, la cresta che sale verso il Monte Gorzano.

Usciti dalla faggeta (1580 metri) si sale accanto al torrente, e poi a sinistra per dei ripidi gradoni erbosi. Superata una baracca di lamiera utilizzata in estate dai pastori si raggiunge una strada sterrata che arriva da Cesacastina. Poco più in alto c'è la Sorgente Mercurio (1790 metri, 1 ora), al centro di un anfiteatro di rocce e pascoli dominato dal Monte Gorzano e dalle cime della Laghetta.

In discesa occorrono 1.15 ore fino al bivio (1220 metri), e altre 0.30 ore se

occorre scendere a piedi fino al paese.

## 31. IL RIFUGIO FRANCHETTIE IL GHIACCIAIO DEL CALDERONE

Abruzzo

*L'unico ghiacciaio dell'Appennino, che è anche il più meridionale d'Europa, occupa una conca ai piedi delle vette del Corno Grande del Gran Sasso. Il Calderone, che nel catasto glaciologico italiano compare al numero 1006, sale da 2650 fino a 2870 metri di quota.*

*A descriverlo per la prima volta, nel 1794, come «una maestosa conca, continuamente coperta da neve ben solida e ferma» è Orazio Delfico, venticinquenne rampollo di una nobile famiglia di Teramo, che segue a distanza gli exploit di Horace-Bénédict de Saussure e di Alexander von Humboldt, e che compie la prima ascensione alla vetta orientale del Corno Grande, che tocca i 2903 metri.*

*All'inizio del Novecento, la neve e il ghiaccio riempiono quasi completamente la conca. Oggi lo spessore del Calderone è calato fino a poche decine di metri, e nel tratto più ripido il ghiaccio in estate scompare.*

*Ogni anno, alla fine della primavera e all'inizio dell'autunno, i glaciologi misurano la dimensione massima e minima della colata.*

*Il sentiero che sale al Calderone e prosegue verso il Corno Grande è uno dei più frequentati dell'Appennino. A renderlo così apprezzato da chi cammina sono lo straordinario colpo d'occhio verso la parete est del Corno Piccolo, molto frequentata dagli alpinisti, e la presenza dell'accogliente rifugio Carlo Franchetti, inaugurato nel 1960 dalla Sezione di Roma del CAI.*

*Una volta sciolta la neve dell'inverno (che da queste parti resta sul terreno fino alla fine di giugno), l'itinerario*

*che raggiunge il Calderone non offre vere e proprie difficoltà. Nell'ultimo tratto, però, il sentiero si svolge su un terreno scomodo, e richiede attenzione.*

*Il percorso che sale al rifugio, rovinato in passato da frane, è stato messo in sicurezza ma è necessario tenere sotto controllo i bambini.*

*D'inverno e a primavera i pendii del Calderone, che si risalgono con piccozza e ramponi, offrono la via più facile verso i 2912 metri del Corno Grande. Una volta sciolta la neve, quando il ghiacciaio si trasforma in una distesa di sassi e ghiaccio, si passa invece più a destra, per un sentierino sulle rocce attrezzato con dei cavi*

*d'acciaio. Le alte quote del Gran Sasso richiedono sempre esperienza e attenzione.*

QUOTA: da 1980 a 2680 metri

DISLIVELLO: 700 metri

TEMPO: 4 ore

DIFFICOLTÀ: E/EE

SEGNALETICA: bianco-rossa 103 e 3

QUANDO ANDARE: da luglio a settembre

Dai Prati di Tivo si sale in seggiovia all'Arapietra (1980 metri). A piedi si segue il sentiero segnato che passa accanto alla Madonnina e sale verso il Corno Piccolo. Un tratto a mezza costa porta ad affacciarsi sul Vallone delle

Cornacchie, che si raggiunge scavalcando il Passo delle Scalette, elementare in condizioni estive ma delicato e pericoloso in presenza di neve.

Il sentiero (segnavia 103 e 3) tocca la base della parete Est del Corno Piccolo, poi passa tra i massi del fondo del vallone. Traversato un arco naturale, si raggiunge tramite una rampa attrezzata con un cavo e dei gradini il crinale che divide in due rami il Vallone.

Il sentiero si sposta a destra, si alza a svolte sulle rocce (tratto esposto, attenzione!), continua su dei pendii erbosi più coricati e torna verso destra tra i massi. Alla fine si piega a sinistra, e sale a svolte al rifugio Franchetti

(2433 metri, 1.15 ore), belvedere verso l'imponente parete est del Corno Piccolo.

Il sentiero riparte per dei lastroni rocciosi, e poi obliqua verso la Sella dei Due Corni. Dopo un ghiaione occupato fino a luglio da un ripido nevaio (attenzione!) si supera uno scomodo canalino e si raggiunge la Sella (2547 metri, 0.15 ore), da cui appaiono la Val Maone, il Pizzo d'Intermesoli e le torri rocciose della Punta dei Due e del Campanile Livia.

Si riparte in salita a sinistra, per un evidente sentiero segnato che risale un largo crinale ghiaioso. Dove questo diventa roccioso il sentiero si sposta a

sinistra, e traversa una scarpata di rocce e ghiaie fino a un bivio dove si lascia a destra il sentiero che sale verso il Corno Grande.

Si va a sinistra, si compie qualche saliscendi e si raggiunge il crinale morenico che sbarra la conca del Calderone (2680 metri, 0.30 ore), sorvegliata dalle vette del Corno Grande. Pochi metri in discesa portano alla base del ghiacciaio. In discesa occorrono 0.45 ore fino al rifugio e altrettante da questo all'Arapietra.

## 32. LA REGGIA DI CASERTA E LE

# SUE ACQUE

## Campania

*La Reggia di Caserta, la “Versailles dei Borboni”, è uno dei monumenti più famosi della Campania e d’Italia. Costruito tra il 1752 (la prima pietra fu posata il 20 gennaio da re Carlo) e il 1774 sotto la direzione di Luigi e poi di Carlo Vanvitelli, il palazzo domina la città di Caserta, che ha preso forma proprio intorno alla residenza del sovrano.*

*Vastissima e ricca di sorprese, ospita zone monumentali di grande fascino come gli Appartamenti Reali (Vecchio Nuovo, Murattiano e del Re) e il*

*Teatrino di Corte, ma anche uffici e strutture che ben poco hanno a che fare con la Reggia e la sua storia come la Scuola Allievi Sottufficiali dell'Aeronautica Militare.*

*Il vastissimo Parco della Reggia, che si allunga per tre chilometri dall'edificio in direzione delle colline che salgono verso Caserta Vecchia, e che si estende per centoventi ettari di superficie, non è solo uno spazio sistemato per le passeggiate, le cavalcate e i ricevimenti del sovrano.*

*Lo scintillante nastro d'acqua che scende dai 204 metri sul livello del mare della Grotta fino ai 68 della parte bassa del Parco e della costruzione è stato concepito da Luigi Vanvitelli*

*come un ideale completamento monumentale della Reggia. Sulla Peschiera Grande il sovrano poteva andare in barca, pescare e assistere a spettacoli di tema marinaro.*

*L'Acquedotto Carolino, costruito per rifornire i bacini e i giochi d'acqua del Parco e lungo oltre 40 chilometri, è stato inaugurato nel giugno del 1769, conduceva a Caserta le limpide acque delle sorgenti del Fizzo, del Bronzo, del Duca, di Molinise, di Matarano e del Carmignano, ed è a sua volta uno dei monumenti più sorprendenti della Campania.*

*Chi percorre la via Appia tra Caserta e Benevento si trova davanti*

*all'improvviso, poco oltre Maddaloni, lo spettacolare Ponte della Valle, alto 56 metri e lungo 529, che scavalca la valle tra il Monte Longano e il Monte Calvi. Oggi l'acquedotto settecentesco è interrotto, e un sistema di pompe fa circolare le acque del Parco evitando sprechi d'acqua.*

*Mentre la visita degli Appartamenti della Reggia è a pagamento, l'accesso al Parco è gratuito. Nelle domeniche e negli altri giorni festivi di primavera i giardini vengono presi letteralmente d'assalto. Se ci si allontana dagli ingressi, però, si possono sempre trovare delle zone tranquille.*

QUOTA: da 64 a 204 metri

DISLIVELLO: 140 metri

TEMPO: 2.15 ore

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: nessuna

QUANDO ANDARE: tutto l'anno

L'ingresso della Reggia di Caserta (64 metri) si affaccia su un vasto e scenografico piazzale, sotto al quale si trova un posteggio coperto. La stazione ferroviaria è proprio di fronte. Per entrare nel Parco occorre attraversare l'atrio e i cortili del complesso. Gli Appartamenti Reali e il Teatrino di Corte possono essere visitati prima o dopo la passeggiata.

Si inizia la camminata avviandosi verso

la grande rotonda della Fontana Margherita. Prima di raggiungerla si devia a sinistra in direzione della Castelluccia, da cui si va a destra fino alla Peschiera Grande disegnata da Luigi Vanvitelli e che misura 270 metri per 106.

Si torna verso il cuore del Parco alla Fontana Margherita (71 metri), si piega a sinistra traversando il Ponte di Ercole e si raggiunge l'inizio della Peschiera Superiore, lunga 475 metri.

La si costeggia in leggera salita, toccando la cascata dei Delfini o Canalone (del 1779), si continua accanto a un grande prato e si raggiunge la Fontana di Eolo (88 metri), circondata da 29 statue in parte ispirate alle

*Metamorfosi* di Ovidio. Qui l'acqua che arriva dall'alto scompare, per ricomparire più a valle nella cascata dei Delfini.

In questo punto la pendenza del Parco aumenta nettamente. Si continua a salire toccando la Fontana di Cerere o Zampilliera, del 1783. Un'altra vasca e una serie di dodici spettacolari rapide portano alla Fontana di Venere e Adone, ornata da un gruppo scultoreo del napoletano Gaetano Salomone.

Un'ennesima scalinata porta alla base della Grande Cascata, che scende per centotrenta metri di dislivello e offre uno degli spettacoli più suggestivi del Parco. Accanto alle acque vi sono delle

spalliere boschive, nel bacino alla base le statue di *Diana e le ninfe* e di *Atteone trasformato in cervo e assalito dai suoi cani*, entrambe del sorrentino Paolo Persico.

La scalinata finale conduce alla Grotta (204 metri, 1.15 ore) dalla quale scaturisce per la prima volta l'acqua. In discesa conviene senz'altro tenersi sulla sinistra per inoltrarsi nel giardino all'inglese, la parte più curata e piacevole del complesso dal punto di vista botanico. Dopo aver costeggiato il Laghetto dei Cigni si torna alla Fontana di Eolo, da cui si scende alla cascata dei Delfini, alla Fontana Margherita e all'ingresso (1 ora).

# 33. ASPROMONTE, LE CASCATE DEL MAESANO

## Calabria

*Nell'angolo più meridionale della Penisola, in vista dell'Etna che torreggia al di là dello stretto, si alza una montagna speciale. L'Aspromonte, uno dei massicci più suggestivi del Mezzogiorno, offre a chi lo visita alcune delle foreste, dei paesaggi rocciosi, dei sentieri più affascinanti dell'Appennino.*

*Tutt'altro che "impenetrabile" (le strade sono troppe, e non mancano altre profanazioni dell'ambiente), il*

*massiccio più meridionale della Penisola ospita il lupo e l'aquila del Bonelli, il gatto selvatico e il capriolo, la coturnice e il capovaccaio.*

*Vanto del Parco nazionale dell'Aspromonte, istituito nel 1994 su una superficie di 76.178 ettari, sono però le foreste in cui predomina il pino laricio, essenza tipica delle montagne calabresi, al quale si affiancano l'abete bianco, il faggio, il cerro, il castagno e i pioppi tremoli giganti.*

*L'Aspromonte cambia volto intorno ai 1300 metri di quota, dove la foresta cede il passo alle rocce e agli aspri valloni che scendono verso lo Jonio. In territorio di San Luca d'Aspromonte compaiono le "grandi pietre", i*

*torrioni di conglomerato di Pietra Cappa, Piera di Febo e Pietra Castello.*

*«Lassù, a seicento metri dalla cima, avevo l'impressione di essere entrato nei segreti di un potente, in una officina della natura», ha scritto Corrado Alvaro, grande scrittore del Novecento, originario di San Luca.*

*Anche se le cose hanno iniziato a cambiare, i sentieri dell'Aspromonte non sono sempre facili da seguire. Chi ama le escursioni organizzate può seguire il "trekking dell'inglese", l'itinerario da Reggio a Gerace descritto nel 1847 da Edward Lear, che agenzie locali propongono con l'aiuto di asini per trasportare i bagagli e*

*pernottamenti in case private e agriturismi.*

*Chi preferisce mettersi in marcia da solo può scegliere la zona intorno al Montalto, dove si distendono le più belle foreste del Parco. L'itinerario che conduce alle cascate del Maesano, formate dalla fiumara Amendolea, s'inoltra in una zona particolarmente suggestiva ed è il più frequentato della parte centrale dell'area protetta.*

*Il percorso è elementare fino al belvedere, e diventa nettamente più scomodo nella discesa facoltativa verso il torrente. Il guado all'inizio (necessario solo quando la portata del torrente è notevole) può essere scomodo ma non è pericoloso.*

QUOTA: da 1150 a 1300 (o 1370) metri

DISLIVELLO: da 150 a 220 metri

TEMPO: da 1.30 a 2 ore

DIFFICOLTÀ: T, EE il tratto finale e  
facoltativo verso la cascata

SEGNALETICA: bianco-rossa

QUANDO ANDARE: da maggio a ottobre

Da Gambarie d'Aspromonte si segue la statale 183 verso Bagaladi e Mèlito di Porto Salvo, e dopo 2 chilometri si devia a sinistra in direzione del Montalto. Dopo altri 4 chilometri si piega a destra in direzione della diga del Menta, che si raggiunge con un bel percorso tra magnifiche foreste.

Chi guida un camper o un altro mezzo ingombrante fa bene a posteggiare prima del cancello del cantiere (1370 metri, 13 chilometri da Gambarie). In alternativa (e chiedendo il permesso) si può proseguire per la ripida ma comoda strada asfaltata che scende verso la valle dell'Amendolea e termina a uno slargo (1300 metri, 0,8 chilometri dal cancello, 0.15 ore se a piedi).

A piedi si segue il viottolo che conduce al torrente, qui largo e placido, e che occorre attraversare. In estate, quando la portata è al minimo, si può passare saltando sui sassi. A primavera, quando la cascata offre lo spettacolo più suggestivo, occorre effettuare un guado

scomodo ma non pericoloso.

Sull'altra riva si segue per poche decine di metri una strada sterrata in salita, poi si devia a destra per un viottolo che scende tra i pini accanto al corso del torrente. I segnavia biancorossi sono poco visibili all'inizio ma diventano evidenti più avanti.

Superati dei grossi massi si lascia la riva del torrente e ci si inoltra a mezza costa, con brevi saliscendi, in un bellissimo bosco. Alla fine di questo tratto ci si affaccia su un vasto pendio sassoso che scende con dei larghi tornanti. Traversato un ultimo boschetto si sale al poggiolo roccioso (1150 metri, 0.45 ore) che offre il migliore colpo d'occhio sulle cascate del Maesano.

Per raggiungere la base dei salti occorre scendere obliquamente per tracce di sentiero al di là del poggiolo (il terreno è ripido ma privo di difficoltà), arrivare alla fumarola a valle delle cascate, attraversarla e risalire accanto alla sponda fino a un laghetto alla base del salto inferiore (950 metri). Tra andata e ritorno occorrono 0.45 ore. Il ritorno dal poggiolo panoramico alla strada è per la via dell'andata (0.45 ore).

## 34. LA CAVA GRANDE DEL CASSIBILE

Sicilia

*Il paese di Cassibile, ai piedi del tavolato dei Monti Iblei, è un punto di passaggio obbligato per chi, da Siracusa, si dirige verso le meraviglie barocche di Noto e le spiagge di Portopalo e Vendicari. A farla entrare nei libri di storia è stata la firma, il 3 settembre del 1943, dell'armistizio che ha segnato la fine delle ostilità tra gli Alleati e l'Italia, ed è stato reso noto il successivo 8 settembre.*

*A poca distanza dall'abitato, si affaccia sulla pianura costiera la Cava Grande, uno spettacolare vallone roccioso protetto da una Riserva naturale regionale. Jean-Pierre Houël, viaggiatore francese del Settecento,*

*l'ha descritta come «una delle meraviglie della Sicilia».*

*Tra chi vive a Cassibile, ad Avola e nei centri vicini, il canyon è noto soprattutto grazie ai molti laghetti, gli uruvi, che in estate vengono raggiunti da gente del posto e turisti alla ricerca di un bagno rinfrescante. Nel Cassibile e negli altri torrenti degli Iblei, alimentati da copiose sorgenti, l'acqua è presente tutto l'anno.*

*La Riserva, che ospita varie specie rare di uccelli, si colora in primavera con la fioritura di una trentina di specie di orchidee selvatiche. Tra le opere dell'uomo spiccano le duemila tombe rupestri della Necropoli del Cassibile, utilizzate tra il 1000 e l'800*

*a.C. ed esplorate più di un secolo fa dall'archeologo trentino Paolo Orsi.*

*Una parte di queste, note nella zona come ddieri, sono state utilizzate come abitazioni in epoca bizantina. Nei pressi di contrada Carrubella si incontrano dei canali scavati all'inizio del Novecento per alimentare la centrale idroelettrica di Cassibile, la prima della Sicilia.*

*Come le altre aree protette della zona, da Vendicari a Pantalica, la Cava Grande è percorsa dai sentieri segnati dall'Azienda regionale delle foreste demaniali.*

*Gli incendi degli ultimi anni, che in vari casi sono stati seguiti da frane,*

*hanno portato più volte alla chiusura dei percorsi che iniziano dall'accesso principale della Riserva, che si raggiunge dalla strada provinciale che unisce Avola a Manghisi.*

*L'accesso da contrada Carrubella, invece, è sempre rimasto aperto. Prima di mettersi in cammino, consigliamo di verificare l'apertura o meno dei sentieri presso l'ufficio di Siracusa dell'Azienda regionale delle foreste demaniali.*

QUOTA: da 334 a 488 metri

DISLIVELLO: 210 metri

TEMPO: 2 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: cartelli della Riserva

QUANDO ANDARE: tutto l'anno

Da Avola si segue la strada provinciale per Manghisi. Oltrepassata Avola Vecchia, si piega a destra verso il Belvedere di Cava Grande. Più avanti si piega ancora a destra per una strada sterrata (via Madonna di Lourdes), che si segue fino alle case contadine di contrada Carribella (482 metri), presso le quali si parcheggia.

Si continua a piedi sulla strada sterrata, che conduce in breve a un cancello sul confine della Riserva naturale della Cava Grande. Poco più avanti c'è un bivio. Si va a sinistra su una strada di servizio dell'ENEL, si raggiunge una

captazione (la Prisa), si toccano delle case contadine diroccate e si arriva a un cancello in legno affiancato da un passaggio pedonale (415 metri, 0.30 ore). Da qui ci si affaccia sulle rocce della Cava Grande.

Da un tabellone, seguendo i segnavia e i cartelli, si segue la Scala Prisa, una storica gradinata scavata nella roccia e affiancata da un passamano in legno. La zona è rivestita da una fitta macchia mediterranea con leccio, salvia, lentisco, timo, rosmarino e origano. D'inverno colorano la Cava Grande i piccoli fiori dell'erica. Accanto al fiume crescono salici e platani, in estate sul greto fioriscono gli oleandri.

Raggiunta la captazione dell'ENEL

(365 metri, 0.15 ore) si supera un ponticello di legno, e si continua accanto al condotto. Dopo circa 300 metri si tocca un laghetto a sinistra del viottolo.

Al bivio successivo (360 metri) si piega a sinistra, si oltrepassa una piccola sorgente di acqua potabile e si raggiunge l'Uruvu Tunnu, (334 metri, 0.30 ore), un laghetto a pianta circolare che merita una sosta e – se la stagione lo permette – un bagno. L'acqua raggiunge i sette metri di profondità. Nei pressi vi sono i ruderi del Mulino della Cunziria, distrutto da un'alluvione nel 1951.

Si torna al bivio, e si segue un viottolo parallelo all'acquedotto fino a raggiungere una strada sterrata che sale

a destra verso l'altopiano. La si segue con due ripide rampe, e si superano due cancelli successivi. Piegando a sinistra a un bivio, si chiude l'anello tornando a contrada Carrubella (0.45 ore).

# I SENTIERI DEI PANORAMI E DELLE VETTE

Raggiungere una vetta importante, o ammirarne i versanti più spettacolari e scoscesi, è da sempre una delle emozioni più grandi offerte dall'escursionismo di montagna. I sentieri che conducono sulle cime o ai belvedere, da secoli, sono tra i più frequentati.

C'è una differenza fondamentale da sottolineare. Sull'Appennino, sulle

Prealpi o sulle catene montuose delle isole, quasi tutte le vette principali possono essere raggiunte senza difficoltà. Alcune offrono sentieri facili, altre (come il Corno Grande del Gran Sasso) propongono itinerari impegnativi, da affrontare con le precauzioni del caso, e solo dopo che la neve si sia completamente sciolta dal sentiero.

Sull'arco alpino, dal Piemonte alle Giulie, la maggioranza delle vette più famose e più belle è accessibile solo ad alpinisti in grado di muoversi in sicurezza su roccia o ghiaccio, e le mete più interessanti sono i belvedere (valichi, laghetti, vette secondarie, rifugi) che consentono di ammirare le

grandi cime e le loro pareti.

Anche se non si pratica l'alpinismo, prima di salire ad ammirare la Brenva o un'altra grande parete del Monte Bianco è interessante documentarsi sulle imprese di Walter Bonatti o di altri grandi personaggi della montagna.

Chi vuole raggiungere la base delle Torri del Vajolet, o delle bastionate della Marmolada e delle Tre Cime, può infilare nello zaino una guida di arrampicata dotata di fotografie o di tracciati, o un libro nel quale uno dei protagonisti dell'esplorazione di queste muraglie (tra di loro Riccardo Cassin, Emilio Comici o Reinhold Messner) racconta le sue avventure sulla dolomia

verticale.

È bene ricordare che, a causa del ridotto numero di vette accessibili senza particolari difficoltà, le cime “escursionistiche” delle Alpi sono spesso incredibilmente affollate. Sul Piz Boè, tetto del massiccio di Sella, o sul Mangart che si alza nelle Alpi Giulie, nelle belle giornate dell'estate salgono centinaia e centinaia di persone. Occorre fare la massima attenzione, soprattutto dove possono cadere dei sassi.

Le considerazioni sulla presenza di neve o ghiaccio non valgono solamente per l'Appennino. Sull'appena citato Piz Boè, o sul Rocciamelone che è quasi quattrocento metri più alto, basta una

violenta perturbazione estiva per ricoprire di ghiaccio o di neve il terreno.

La prima raccomandazione, ovviamente, è di informarsi prima di partire, e di consultare le previsioni del tempo. A volte, però, è solo dopo la partenza che si scopre di aver commesso un errore. Se ci si accorge che il terreno è ghiacciato, o il sentiero è tagliato da una ripida lingua di neve, fare dietro-front non è una vergogna ma un obbligo.

## 35. MONT DE LA SAXE, BELVEDERE SUL MONTE BIANCO

# Valle d'Aosta

*«La salita del Mont de la Saxe (7736 piedi, la guida costa 6 franchi) è una delle escursioni più piacevoli che si possano fare dovunque. Dà, dall'inizio alla fine, una successione di magnifici panorami sul versante italiano del Monte Bianco». Così nella sua guida del massiccio, pubblicata nel 1896, descriveva il Mont de la Saxe il grande alpinista britannico Edward Whymper, autore nel 1865 delle prime ascensioni di straordinarie vette alpine come le Grandes Jorasses, l'Aiguille Verte e il Cervino.*

*Whymper aveva ragione. Allungato a separare la bucolica Val Ferret dalla*

*selvaggia Val Sapin, il Mont de la Saxe è una delle mete più evidenti per l'escursionista nei dintorni di Courmayeur.*

*I pascoli, gli alpeggi, i boschi di conifere che rivestono anche i versanti più ripidi formano un quadro di serena bellezza, proprio di fronte alla impressionante visione delle Jorasses, del Dente del Gigante, delle creste di Rochefort, dell'Aiguille Noire e del versante della Brenva del Monte Bianco, che compongono un quadro tra i più spettacolari delle Alpi.*

*Risparmiati dalle piste, dagli skilift e dalle molte costruzioni sorte tra lo Chécrouit e il Mont Chétif, il Mont de*

*la Saxe (2348 metri), come i vicini pascoli di Liconi, di Malatrà e di Armina, offre un'atmosfera integra, che ripaga della fatica con sensazioni di piena immersione nella natura.*

*Il rifugio Bertone è stato realizzato nel 1985, trasformando una baita di famiglia, da Renzino Cosson, guida di Courmayeur e a lungo responsabile del Soccorso Alpino valdostano. L'intervento ha creato un punto di appoggio in una delle zone più suggestive della valle, utile sia ai villeggianti che compiono delle camminate in giornata sia a chi percorre il magnifico Giro del Monte Bianco.*

*Il rifugio è dedicato all'alpinista*

*piemontese Giorgio Bertone, diventato guida del Monte Bianco e precipitato nel 1977 con il suo piccolo aereo su un ghiacciaio del massiccio. Il sentiero che raggiunge il rifugio dalla Val Ferret è comodo e breve, e include solo un breve tratto dove occorre tenere sotto controllo i bambini. Un percorso più lungo sale direttamente da Courmayeur toccando la frazione del Villair e i boschi di larici della Val Sapin.*

QUOTA: da 1600 a 2020 metri

DISLIVELLO: 470 metri

TEMPO: 2.45 ore

DIFFICOLTÀ: T/E

SEGNALETICA: gialla 31

QUANDO ANDARE: da giugno a ottobre

Da Courmayeur si segue in auto o con un bus di linea la strada della Val Ferret, oltrepassando le case e gli alberghi di Planpincieux e raggiungendo il posteggio (1600 metri) che precede il campo da golf.

Si inizia a camminare traversando il ponte sulla Dora di Ferret, e seguendo un viottolo tra i prati. Dopo pochi minuti lo si lascia, e si inizia a salire nel bosco per un'ampia mulattiera indicata dai segnavia gialli numero 31. Toccate le baite inferiori di Leuché ci si alza con qualche larga svolta fino ai ruderi dei

casolari superiori di Leuché (1923 metri).

Da qui si torna verso destra (sud-est) con una lunghissima diagonale, ancora nel bosco e poi attraverso una successione di piacevoli pianori erbosi circondati da radi larici.

Dopo aver traversato un ripidissimo pendio di erba e terra affacciato dall'alto su Entrèves (in questo tratto è bene tenere sotto stretto controllo i bambini) si tocca una piccola sorgente e si raggiunge la cresta che scende dal Mont de la Saxe, affacciandosi dall'alto sulla Val Sapin e su Courmayeur.

A un bivio (2020 metri, tavola di orientamento) si lascia a sinistra il ripido sentiero segnato che sale verso il

Mont de la Saxe. Sulla destra, una larga e panoramica cresta erbosa offre una piacevole sosta, ed è il luogo ideale per un picnic. Una breve discesa porta al rifugio Bertone (1991 metri, 1.30 ore). Al ritorno, per lo stesso itinerario, occorrono 1.15 ore fino al posteggio.

Chi cerca una camminata più lunga, dall'ultimo bivio, può salire direttamente per il ripido sentiero sui pascoli, indicato dai segnavia del Tour du Mont Blanc, che conduce alla cresta sommitale e alla cima del Mont de la Saxe (2348 metri, 2 ore in più a/r). In discesa, se si è raggiunta la Val Ferret in bus, si può scendere per il ripido sentiero che si abbassa dal rifugio verso

la Val Sapin, le case del Villair e Courmayeur. Questa soluzione richiede 1.45 ore.

## 36. L'ORIONDÉ, AI PIEDI DEL CERVINO

### Valle d'Aosta

*«Da qualunque parte lo si contempli ha sempre un aspetto imponente. Non è mai volgare. Senza rivali nelle Alpi, non ne ha che un numero assai esiguo nel mondo intero».*

*Con queste parole descriveva il Cervino, che in tedesco e in inglese si chiama Matterhorn, l'alpinista inglese Edward Whymper, che ne tentò più*

*volte la salita dal versante italiano, per raggiungere per primo la vetta, nel 1865, dal versante di Zermatt. La vittoria fu seguita da una terribile tragedia, e durante la discesa quattro dei sette alpinisti precipitarono dalla montagna.*

*Insieme all'Everest e a pochissime altre vette, il Cervino è il simbolo stesso dell'alpinismo. Alla fine dell'Ottocento, e nei primi decenni del Novecento, è stato proprio il Cervino a fare della Valtournenche una delle più frequentate della regione.*

*Da qualche decennio, invece, gli sciatori che affollano la zona sembrano disinteressarsi della "Gran Becca" per concentrarsi sulle piste,*

*sull'abbronzatura, sul doposci, sugli alberghi. Ma la città d'alta quota che ha occupato i pascoli del Breuil continua a chiamarsi Cervinia. Il rapporto tra la valle e la sua montagna c'è ancora.*

*Tra le molte escursioni possibili alla testata della valle, una delle più classiche conduce ai 2850 metri del rifugio Duca degli Abruzzi, il vecchio e glorioso punto di appoggio, oggetto di un recente restauro, che sorge tra gli ultimi pascoli dell'Oriondé, ai piedi delle rocce e dei nevai della Testa del Leone, e quindi all'inizio della via normale italiana alla cima.*

*Il rifugio, sorto nei primi anni del*

*Novecento, ricorda Luigi Amedeo di Savoia, Duca degli Abruzzi (1873-1933), protagonista di importanti ascensioni alpine e soprattutto delle spedizioni al Sant'Elia, al Ruwenzori e al Karakorum, dove tentò il K2.*

*L'itinerario inizia dalla stazione intermedia della funivia del Plateau Rosà, e si avvicina gradualmente alla "Gran Becca" attraversando le morene dei ghiacciai del Cervino e di Furggen. La prima parte del percorso si svolge tra piste da sci e impianti di risalita, poi l'ambiente diventa più integro. In discesa si segue una lunga strada sterrata, monotona ma con vasti panorami.*

QUOTA: da 2006 a 2850 metri

DISLIVELLO: 450 metri in salita, 1000 metri  
in discesa

TEMPO: 3.30 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: gialla

QUANDO ANDARE: da luglio a settembre

Da Cervinia si sale in funivia al Plan  
Maison (2548 metri). Prima  
dell'escursione, vale senz'altro la pena  
salire con la funivia fino ai 3400 metri  
del Plateau Rosà, meraviglioso punto  
panoramico sul confine tra Italia e  
Svizzera.

Da Plain Maison ci si dirige verso nord  
per una strada sterrata, indicata dai

segnavia gialli numero 32 e da quelli dell'Alta Via numero 3 della Valle d'Aosta. Si lascia a sinistra un'altra strada che scende all'albergo di Plan Maison e a destra quella che sale accanto a una seggiovia. Gli abbondanti segnavia evitano dubbi sul percorso.

Il tracciato traversa il vallone dove scorre il torrente La Vieille, e poi prosegue sui pascoli di Plan Torrette in direzione del Cervino. Dove la strada inizia a salire il percorso segnato la lascia, per aggirare uno sperone di erba e rocce. Sbucati su una nuova strada sterrata la si segue in salita addentrandosi in un ampio vallone verso il quale confluiscono i ghiacciai del Cervino e di Furggen.

La strada passa accanto all'arrivo di un impianto di risalita (2600 metri, 0.45 ore), poi continua in salita tra grossi massi, e piega a destra in direzione dell'arrivo di un altro skilift. Qui finalmente la si lascia, e si segue il sentiero segnato che si alza verso sinistra, aggira una prima morena e traversa su una passerella l'emissario del ghiacciaio di Furggen.

Raggiunta anche una successiva morena, la si risale sul crinale in direzione delle incombenti rocce del Cervino. Poi il sentiero riprende a traversare a sinistra in direzione del rifugio, supera i due torrenti che scendono dal ghiacciaio del Cervino,

passa accanto a un laghetto e raggiunge il rifugio Duca degli Abruzzi (2802 metri, 1 ora).

Vale la pena di proseguire sul sentiero che a monte del rifugio zigzaga tra massi e salti rocciosi e conduce alla croce Carrel (2920 metri, 0.45 ore a/r), all'inizio della via normale italiana del Cervino.

In discesa si segue il sentiero (segnavia 13) che taglia i primi tornanti della strada sterrata che sale da Cervinia. Raggiunta la grande stalla di Mont de l'Eura (2548 metri) si continua sulla strada che supera un tratto più ripido, traversa un ponte e costeggia una fascia di rocce. Tra i pascoli si scende alla Cappella degli Alpini e a Cervinia

(2003 metri, 1.30 ore).

## 37. SULLA VETTA DEL ROCCIAMELONE

### Piemonte

*Nel Museo diocesano di Susa, una delle più antiche città delle Alpi piemontesi, un trittico in bronzo maltrattato dai secoli e dai fulmini ricorda una delle prime ascensioni della storia. Per secoli, a partire dal 1358, è stato esposto sui 3538 metri del Rocciamelone, una montagna*

*imponente ma dall'accesso facile.*

*Al centro del trittico c'è la Vergine col Bambino. Le si affiancano san Giorgio a cavallo, che inchioda con la sua lancia il drago, e un riccioluto san Giuseppe che presenta alla Madonna un cavaliere. Si tratta di Bonifacio Rotario d'Asti, l'uomo che ha fatto realizzare e portare in cima il trittico.*

*Secondo la tradizione, Bonifacio era stato fatto prigioniero durante le Crociate, ed è rimasto a lungo prigioniero in Terrasanta. Secondo studi successivi ciò non corrisponde al vero. Il cavaliere, che nel trittico è armato di tutto punto, chiedeva l'aiuto della Vergine per battersi contro i Solari di Asti e i Visconti di Milano.*

*Grazie a Bonifacio Rotario, e soprattutto alla fede nella Madonna, il Rocciamelone è una delle cime più visitate delle Alpi. Una volta sciolte le ultime nevi di giugno, il sentiero che sale dalla Riposa alla cima vede sfilare migliaia di escursionisti e pellegrini (fino a 10.000 ogni estate). Il 5 agosto, giorno della festa solenne, l'affollamento è incredibile.*

*Sulla cima, dal 1899, sorge un'enorme statua della Madonna. Ai suoi piedi, un busto ricorda re Vittorio Emanuele II. Il panorama include gran parte delle Alpi occidentali. «Il bacino del Piemonte, gran parte della Lombardia, le montagne di Genova, l'immensa*

*catena delle Alpi», ha scritto un alpinista della fine dell'Ottocento.*

*La Ca' d'Asti, che sorge a metà della salita, è uno dei ricoveri più antichi delle Alpi. La confortevole costruzione moderna è gestita dalla sezione di Susa del CAI. Un altro rifugio, privato, sorge sui pascoli della Riposa, al termine della strada.*

*La salita, anche se lunga, non presenta difficoltà, e può essere spezzata pernottando in uno dei rifugi. Le ultime rampe, su terreno roccioso, sono attrezzate con cavi. In presenza di neve, o in caso di temporale, le condizioni possono diventare rapidamente difficili.*

*Prima o dopo l'ascensione meritano*

*una visita i monumenti di Susa, dalla cattedrale di San Giusto all'Arco di Augusto, e al Museo diocesano ospitato nella chiesa di Santa Maria del Ponte.*

QUOTA: da 2105 a 3538 metri

DISLIVELLO: 1430 metri

TEMPO: 7.30 ore

DIFFICOLTÀ: E/EE

SEGNALETICA: bianco-rossa

QUANDO ANDARE: da luglio a settembre

Dal centro storico di Susa, dalla statale del Moncenisio e dalla A32 Torino-Bardonecchia si segue la strada che passa alle spalle della stazione ferroviaria e sale alla borgata di

Mompantero. Da qui si prosegue sul tracciato, di origine militare, che si alza con una lunga serie di tornanti.

Dopo aver lasciato a sinistra una diramazione per Pampalù e a destra una per il Trucco, si prosegue su una buona sterrata fino alla base della teleferica di servizio del rifugio Ca' d'Asti. Una sbarra (2100 metri) chiude la strada alle auto.

Si continua a piedi, per l'evidente sentiero che si alza sui pascoli e sale alla Riposa (2205 metri, 0.15 ore), dov'è il rifugio omonimo, ricavato in un fabbricato militare. Il profondo vallone che scende verso la Valle di Susa forma in basso l'Orrido di Foresto.

Qui inizia la storica e frequentata

mulattiera del Rocciamelone, che si alza con percorso abbastanza ripido. Il tracciato si alza lungo un costone erboso, poi piega a destra per entrare in un valloncetto dove c'è la Fontana Traversa. Il tracciato torna verso la dorsale, poi aggira a sinistra dei modesti salti di roccia e raggiunge la Ca' d'Asti (2854 metri, 2.15 ore), su un ampio e panoramico terrazzo erboso. Accanto al rifugio moderno c'è una cappella del Seicento.

Si riparte con delle rampe più scomode, su un terreno sassoso, nel versante sud-orientale della montagna, nei pressi della cresta Sud che si raggiunge alla Crocetta di Ferro (3306

metri, 1.15 ore).

Da qui il sentiero, ben tracciato e attrezzato con catene e mancorrenti metallici, attraversa un ripido versante di rocce e ghiaie che precipita verso la Valle di Viù, poi si alza a svolte in direzione della cima (3538 metri, 0.45 ore).

Accolgono sul punto più alto la grande statua della Madonna e la cappella-bivacco di Santa Maria. Il panorama, vastissimo e celebrato, abbraccia tutte le Alpi occidentali. Il piccolo ghiacciaio del Rocciamelone scende a nord in territorio francese. In discesa, per lo stesso itinerario, occorrono 1.30 ore fino alla Ca' d'Asti, e altrettanto da questa alla strada.

## 38. DALL'ALPE DI SIUSI ALLO SCILIAR

### Alto Adige

*Il Monte Pez, la cima più elevata del massiccio dolomitico dello Sciliar, si affaccia sull'Alpe di Siusi e su Bolzano, ed è una delle vette più frequentate dei "Monti Pallidi". La montagna, a causa della posizione isolata, offre uno straordinario panorama sul Catinaccio e su altri massicci delle Dolomiti.*

*Sotto ai piedi degli escursionisti, la Valle dell'Isarco scende verso la città di Bolzano, che si vede dalla cima.*

*Dall'altra parte, oltre i monti della Val Sarentino, si alzano i grandi massicci delle Alpi centrali, dove scintillano al sole i ghiacciai.*

*A venti minuti di cammino dalla cima, il Pulpito Santner consente di affacciarsi dall'alto sulle punte Santner ed Euringer, le due spettacolari Torri dello Sciliar che caratterizzano il massiccio quando le si osserva dal basso, e che nel 2011 sono state trasformate da una grande frana. Nei pressi del Pulpito è facile avvistare i camosci.*

*Poco prima della cima del Monte Pez, il sentiero raggiunge il grande e accogliente rifugio Bolzano. L'edificio, la Schlernhaus degli escursionisti*

*altoatesini, è stato ideato dal bolzanino Johann Santner, che nel 1880 ha compiuto la prima salita della torre che più tardi gli è stata dedicata.*

*A inaugurare il rifugio, cinque anni dopo, è stata la sezione di Bolzano del DÖAV, il club alpino austro-tedesco. Dopo la Grande Guerra, la struttura è passata al CAI, e poi alla Provincia autonoma di Bolzano.*

*Oggi il rifugio Bolzano e il Monte Pez si raggiungono normalmente dall'Alpe di Siusi; si può arrivare in auto, con i bus di linea o in cabinovia. In passato, già alla fine dell'Ottocento, si seguiva invece il facile ma lunghissimo sentiero dei Turisti. Un percorso che iniziava*

*dall'abitato di Siusi, e saliva verso il massiccio dello Sciliar toccando i Bagni di Ràzzes e proseguendo tra i boschi e le rocce della gola del Rio Freddo (Frötsch Bach).*

*Accanto a questo sentiero sorge il rifugio Malghetta Sciliar, piacevole punto di appoggio per i camminatori e per gli alpinisti diretti alle punte Euringer e Santner. È anche possibile salire comodamente in seggiovia da Compaccio all'Hotel Panorama.*

QUOTA: da 1820 a 2567 metri

DISLIVELLO: 930 metri

TEMPO: 4.45 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa 1

QUANDO ANDARE: da fine giugno a ottobre

Il posteggio (1725 metri) alla base della seggiovia dello Spitzbichl si può raggiungere in auto (solo nelle prime ore del mattino) o con un bus di linea da Siusi (Seis) o da Castelrotto (Kastelruth). Se si arriva in cabinovia a Compaccio (Kompatsch), porta dell'Alpe di Siusi, occorrono 0.15 ore di cammino in discesa, seguendo il segnavia 4.

Dall'arrivo della seggiovia (1935 metri), dove c'è un rifugio-bar, si segue a piedi una stradina pianeggiante. A un bivio si piega a destra (segnavia 5) per una strada sterrata che scende a mezza costa. Lasciato a destra il bivio per la Malga Prossliner, si entra in un vallone

dove arriva da sinistra (1820 metri) un sentiero dal rifugio Laurin e dall'Hotel Panorama.

Raggiunta la Saltner Hütte (1830 metri, 0.45 ore) si attraversa un vistoso ponte in legno sul Rio Freddo (Frötsch Bach) e si inizia a salire per prati, in vista delle Torri dello Sciliar, fino a innestarsi (1900 metri, 0.15 ore) sul sentiero dei Turisti, che arriva dai Bagni di Razes.

Si continua a tornanti su un terreno più ripido (segnavia 1), prima tra radi larici e poi tra i mughi, utilizzando nella parte alta dei gradini nella roccia e dei ponticelli in legno. Raggiunta una zona più coricata, la si attraversa in diagonale verso destra.

Altre svolte conducono a un terrazzo erboso (2318 metri, 1 ora) e poi all'altopiano sommitale dello Sciliar, dal quale appaiono il Catinaccio d'Antermòia e il Catinaccio. Lasciato a sinistra un sentiero (segnavia 3 e 4) per il rifugio Alpe di Tires si supera un gradino e si continua fino al rifugio Bolzano (Schlern Haus, 2450 metri, 0.30 ore).

Si riparte sull'ampio sentiero ghiaioso che si alza in direzione del Monte Pez. Traversato un pianoro si raggiunge la cresta sommitale e la si segue fino alla croce della cima (2567 metri, 0.15 ore), straordinario belvedere sulle Dolomiti e le Alpi altoatesine. La discesa per la via

di salita richiede 2 ore fino all'arrivo della seggiovia.

## 39. SULLA VETTA DEL PIZ BOÈ

Trentino/Alto Adige

*La comodità dell'accesso con la funivia del Sass Pordoi e il fantastico ambiente roccioso e "lunare" dell'altopiano sommitale del Sella fanno che l'elementare sentiero a saliscendi che conduce dall'arrivo dell'impianto fino al rifugio Boè sia uno dei più frequentati delle Dolomiti.*

*La costruzione, un avamposto dell'uomo in un ambiente*

*impressionante, è stato inaugurato nel 1894 dalla sezione di Bamberga del DÖAV. Dopo la Grande Guerra è passato alla SAT, la Società degli Alpinisti Tridentini che ha ribattezzato rifugio Boè la storica Bamberger Hütte.*

*Dal rifugio, e dal vicino cocuzzolo roccioso dell'Antersass, si ammira un magnifico panorama sui valloni che incidono il Sella, e sulle torri rocciose del Bech e del Daint de Mesdì, che dominano la severa Val de Mesdì.*

*Richiede un minimo di esperienza di alta montagna e di attenzione alle condizioni del terreno, invece, la prosecuzione verso i 3152 metri del Piz Boè, la cima più elevata del Sella che è*

*anche il “tremila” più battuto delle Dolomiti e probabilmente di tutte le Alpi.*

*Su questo percorso, che pure è estremamente frequentato, occorre fare attenzione in salita, dove accanto alle corde fisse si possono incontrare neve o vetrato. E soprattutto in discesa, dove le rocce sono elementari ma levigate dal tocco di migliaia e migliaia di mani e piedi.*

*Sulla cima, accanto a un ripetitore di cui si attende da anni l'eliminazione, sorge la piccola ma accogliente Capanna Piz Fassa, che permette di rifocillarsi con cibi caldi e bevande. La quota e l'isolamento del Piz Boè si*

*fanno rapidamente sentire in caso di maltempo.*

*Dal versante di Corvara (Val Badia) e del Passo di Campolongo, si può salire alla vetta del Piz Boè per la rocciosa Cresta Strenta, un percorso spettacolare, privo di difficoltà ma che include dei tratti piuttosto aerei. Chi arriva da questo lato passa in pochi minuti dalla tranquillità all'affollamento della vetta.*

QUOTA: da 2829 a 3152 metri

DISLIVELLO: 450 metri

TEMPO: 3.15 ore

DIFFICOLTÀ: E fino al rifugio Boè, EE la salita alla vetta

SEGNALETICA: bianco-rossa 627 e 638

QUANDO ANDARE: da luglio a settembre

Il Passo Pordoi si raggiunge da Canazei o da Arabba. Si può arrivare anche da Selva di Val Gardena scavalcando il Passo Sella, e da Colfosco attraverso il Passo Gardena e il Passo Sella. Dal Passo si sale in funivia al Sass Pordoi (2950 metri), dove si trova un rifugio-ristorante.

Dopo un'occhiata al magnifico panorama, che abbraccia i massicci dolomitici più importanti, la catena di confine tra Italia e Austria, l'Ortles e le lontane vette degli Alti Tauri, si segue il sentiero (segnavia 627) che scende verso nord-est sulle ghiaie. Ci si affaccia su un canalone, si gira un

crinale, e si scende alla Forcella Pordoi e al rifugio omonimo (2829 metri, 0.15 ore).

Lasciato a destra il sentiero che scende al Passo Pordoi, si riparte per il tracciato a mezza costa che aggira il Vallon del Fos e porta a un bivio. Lasciato a destra l'itinerario per il Piz Boè (segnavia 638, vi si passerà al ritorno) si traversa un pianoro, si supera una cengia attrezzata con corde fisse e si continua fino a un largo crinale.

Si scende avvicinandosi al Piz Boè, ci si affaccia a sinistra su un laghetto, poi si riprende a salire traversando un'altra breve fascia rocciosa. Scavalcato un crinale si scende all'ampio pianoro ghiaioso dove sorge il rifugio Boè (2871

metri, 0.45 ore).

Un ben visibile sentiero segnato (segnavia 638) si alza verso le rocce del Piz Boè. Alla base delle rocce si incontrano due linee di corde fisse. Quelle di sinistra si alzano in un canalone, quelle di destra traversano per una cengia un po' esposta e superano delle facili rocce attrezzate con una corda fissa e dei gradini metallici.

Un faticoso sentiero su un pendio ghiaino permette di proseguire in direzione della Forcella dei Ciamòrces e della vetta (3152 metri, 0.45 ore), dove sono il ripetitore e la Capanna Piz Fassa.

Dopo una sosta per ammirare il

panorama si inizia a scendere per il sentiero (segnavia 638) che si abbassa sui gradini rocciosi della cresta sud-ovest in direzione del Sass Pordoi.

A un bivio si lasciano a sinistra i tracciati per il rifugio Kostner e la ferrata Piazzetta, e si superano due salti che richiedono attenzione a causa della roccia levigata. Si prosegue su un terrazzo ghiaioso, poi il sentiero scende obliquamente e riporta al percorso di andata. Dal rifugio Forcella Pordoi si risale in breve al Sass Pordoi e alla funivia (1.15 ore).

## 40. IL GIRO DELLE TRE CIME DI LAVAREDO

# Veneto/Alto Adige

*Icona delle Dolomiti e dell'alpinismo, le Tre Cime di Lavaredo, Drei Zinnen in tedesco, si alzano sul confine tra l'Alto Adige e il Veneto, e dominano con le loro impressionanti pareti nord il rifugio Locatelli-Innerkofler.*

*Il sentiero che raggiunge quest'ultimo dal rifugio Auronzo è frequentatissimo, quello che completa il periplo del massiccio è meno battuto ma offre panorami altrettanto suggestivi. L'anello intorno alle celebri vette, che comporta un dislivello limitato, è tra i più belli di tutte le Dolomiti.*

*Le Tre Cime si raggiungono normalmente per la strada a pedaggio*

*che sale da Misurina. Gli itinerari che salgono dal versante di Sesto (Val Campodidentro e Val Fiscalina) sono molto più faticosi.*

*L'itinerario permette di approfondire la storia della Grande Guerra in questo settore delle Dolomiti, e quella dell'alpinismo sulle Tre Cime. Gli scontri tra alpini italiani e Kaiserjäger austro-ungarici sono stati accaniti soprattutto nei primi mesi del conflitto.*

*Nel luglio del 1915 venne ucciso dagli italiani sul Paterno il grande alpinista altoatesino Sepp Innerkofler, che tentava un attacco solitario alla cima. Più tardi gli italiani issarono un cannone fin sui 2999 metri della Cima*

*Grande, e scavarono un tunnel attraverso le rocce del Paterno. Il fronte, però, non venne mai spostato.*

*La storia dell'alpinismo sulle pareti nord della Cima Grande e della Cima Ovest, tra le più difficili delle Alpi, inizia negli anni Trenta. Nel 1933 Emilio Comici e i fratelli Angelo e Giuseppe Dimai salgono la parete nord della Grande. Un anno dopo, Riccardo Cassin e Vittorio Ratti vincono la nord della Cima Ovest, che in trecentocinquanta metri si spinge nel vuoto per ottanta.*

*Le nord tornano sotto i riflettori nel 1958, quando i tedeschi Dietrich Hasse, Lothar Brandler, Jorg Lehne e Sigi Löw tracciano una via diretta*

*sulla Cima Grande. Negli anni successivi aprono vie sulla Cima Ovest alpinisti svizzeri, francesi e di Cortina (gli “Scoiattoli”).*

*Dagli anni Novanta, una nuova generazione di alpinisti apre itinerari di difficoltà straordinaria. Nel 2001, quando il bavarese Alexander Huber supera Bellavista, Reinhold Messner definisce la via «l'ultimo piolo della scala che porta alla perfezione dell'arte dell'arrampicata».*

QUOTA: da 2220 a 2454 metri

DISLIVELLO: da 320 a 370 metri

TEMPO: 3.15 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rosso 101, 104 e 105  
QUANDO ANDARE: da luglio a settembre

Da Misurina si raggiunge in 8 chilometri il rifugio Auronzo (2320 metri) seguendo la strada a pedaggio delle Tre Cime, che tocca il lago d'Antorno e la Casera di Rinbianco.

A piedi si segue la strada sterrata a mezza costa (segnavia 101 e 104) che si dirige verso est ai piedi dei versanti meridionali della Cima Ovest e della Cima Grande, tocca una cappella, passa ai piedi dello Spigolo Giallo della Cima Piccola e raggiunge il rifugio Lavaredo (2344 metri, 0.30 ore).

Si torna indietro per pochi metri, e si

imbocca l'evidente sentiero obliquo che sale ai piedi della Cima Piccolissima fino a Forcella Lavaredo (2454 metri), dove si scoprono le pareti nord delle tre celebri vette, e si entra nel parco altoatesino delle Tre Cime.

Il percorso più comodo verso il rifugio Locatelli consiste nel seguire il viottolo (segnavia 101) che si abbassa verso un laghetto, lascia a sinistra i tracciati per il Pian da Rin e la Val Rinbòn e risale alla Forcella di Toblìn e al rifugio Locatelli-Innerkofler (Dreizinnen Hütte, 2405 metri, 0.45 ore), belvedere sulle Tre Cime.

L'itinerario più diretto, possibile solo dopo lo scioglimento completo della neve, utilizza un sentiero che taglia con

brevi saliscendi le ghiaie alla base del Paterno, supera un ponticello di legno, costeggia il torrione della Salsiccia e raggiunge quasi in piano il rifugio. Questa soluzione permette di risparmiare qualche minuto.

Si torna indietro per il viottolo di accesso al rifugio, si lascia a sinistra il sentiero per Forcella Lavaredo, e si scende a un secondo bivio (2220 metri) dove si lascia a destra la mulattiera che scende in Val di Landro. Traversato il Pian da Rin si affronta con una ripida rampa il gradino di erba e rocce che difende a nord l'accesso all'altopiano di Grava Longa, dominato a sud dalle Tre Cime.

Raggiunta una zona carsica si prosegue a saliscendi, si tocca il Col Forcellina e si raggiungono il laghetto di Grava Longa e la vicina Lange Alm (2235 metri, 1 ora), un semplice rifugio gestito, che offre un magnifico colpo d'occhio sulle pareti della Cima Ovest e della Cima Grande. Il sentiero riparte in salita, scavalca un crinale e continua per ghiaie fino a Forcella del Col de Mezo (2315 metri), dove ci si riaffaccia sul versante di Misurina. In piano si torna al rifugio Auronzo (0.45 ore).

# 41. IL NUVOLAU, BELVEDERE DI CORTINA

## Veneto

*Il Nuvolau, considerato a lungo il miglior belvedere dei dintorni di Cortina, è passato in secondo piano tra i villeggianti dopo la costruzione delle funivie che permettono di salire senza sforzo verso il rifugio Lagazuoi e la Tofana di Mezzo.*

*Il panorama dai 2574 metri della cima resta però vastissimo, ed è splendido al pomeriggio e al tramonto verso le gigantesche architetture rocciose del Pelmo e della Civetta che si alzano qualche chilometro più a sud.*

*L'itinerario che lo raggiunge è breve e accessibile a tutti gli escursionisti. Il rifugio Nuvolau, il primo della conca d'Ampezzo, è stato costruito grazie a un lascito del barone Richard von Meerheimb di Dresda, e inaugurato nel 1883 con il nome di Sachsendankhütte, cioè il “rifugio del ringraziamento sassone”.*

*Distrutto durante la prima guerra mondiale, il ricovero è stato ricostruito dalla Sezione di Cortina del CAI. Oggi è un posto-tappa dell'Alta Via numero Uno delle Dolomiti, ma viene frequentato soprattutto come belvedere, per comode e spettacolari gite in giornata.*

*La camminata è un'occasione per dare un'occhiata da vicino alle Cinque Torri, il più bel massiccio in miniatura delle Alpi. Intorno alla Torre Grande, 2361 metri, si alzano la Torre Romana, la Torre del Barancio, la Torre Latina, la Torre Quarta e la Torre Inglese.*

*La storia alpinistica di queste cime inizia nel 1880 con la prima salita della Cima Nord della Torre Grande. Oggi le Torri sono una frequentata palestra di arrampicata, e un magnifico sfondo per passeggiate ed escursioni. Ai loro piedi, un interessante sentiero storico tocca trincee e postazioni italiane della Grande Guerra.*

QUOTA: da 2137 a 2574 metri

DISLIVELLO: 470 metri

TEMPO: 2.45 ore

DIFFICOLTÀ: T/E

SEGNALETICA: bianco-rossa 439 e senza numero

QUANDO ANDARE: da fine giugno ai primi di ottobre

Da Cortina d'Ampezzo si segue la strada del Passo Falzàrego fino al chilometro 112,200, dove si stacca a sinistra la stretta strada asfaltata (chiusa in estate dalle 9.30 alle 18.30) che conduce in 3,5 chilometri al rifugio Cinque Torri (2137 metri). Si può

arrivare al bivio, scavalcando il Falzàrego, anche da San Cassiano, Pieve di Livinallongo, Colle Santa Lucia e Caprile.

A piedi si segue un viottolo in salita, ripido all'inizio, che costeggia il versante meridionale delle Cinque Torri e raggiunge il crinale erboso dove sorge il rifugio Scoiattoli (2225 metri, 0.15 ore), belvedere sulla Torre Grande e i torrioni minori che le si affiancano. Il rifugio è raggiunto da una seggiovia che sale dal posteggio di Bai de Dones, accanto alla strada che sale da Cortina al Falzàrego.

Da rifugio Scoiattoli un ampio ed evidente viottolo (segnavia 439) si dirige in salita verso il Nuvolau e il suo

ben visibile rifugio. Lasciato a destra il sentiero per il Passo Falzàrego si sale un percorso evidente e un po' monotono, ma con uno straordinario panorama.

Dopo aver costeggiato i ghiaioni ai piedi dell'Averau (un sentiero conduce alla ferrata per questa cima) si tocca il rifugio Averau (2413 metri), raggiunto dal versante opposto da una seggiovia. Il sentiero (ancora segnava 439) raggiunge l'ampia cresta settentrionale del Nuvolau, e la risale, con percorso sempre comodo, fino al rifugio Nuvolau che sorge proprio sulla cima (2574 metri, 1 ora).

Il panorama, tra i più vasti delle Dolomiti, è particolarmente interessante

verso l'Averau, la Tofana di Ròzes, le Cinque Torri, la conca d'Ampezzo e il Pelmo. In discesa, tornati al rifugio Scoiattoli, conviene seguire il sentiero storico, indicato da cartelli e da segnavia bianco-rossi senza numero, che si dirige verso le Tofane e tocca alcune postazioni italiane restaurate.

Si scende in un vallone, si visitano altre postazioni affacciate sulla strada del Falzàrego e si prosegue a saliscendi ai piedi della Torre Quarta e della Torre Inglese. Una ripida discesa porta al rifugio Cinque Torri (0.30 ore).

## 42. MATAJUR, BELVEDERE SULLA

# PIANURA E LE ALPI

## Friuli-Venezia Giulia

*Una imponente e solitaria montagna presidia il confine tra l'Italia e la Slovenia tra le valli del Natisone e dell'Isonzo. Il Matajur, la cima più meridionale delle Prealpi Giulie, raggiunge i 1641 metri di quota, ed è una meta apprezzata dagli escursionisti per il suo straordinario panorama che abbraccia le Alpi, le valli slovene, la pianura friulana e la costa. Oltre il profondo solco scavato nei millenni dall'Isonzo, si alzano le montagne del Parco nazionale del Triglav, la più spettacolare area*

*protetta della Slovenia.*

*Come molte cime in questa parte del Friuli, il Matajur deve la sua notorietà alla Grande Guerra. La sua cima, tra il 24 e il 26 ottobre del 1917, venne rapidamente conquistata da quattro compagnie dell'Alpenkorps tedesco.*

*La battaglia, nella quale venne catturata gran parte della Brigata Salerno, diede un contributo importante allo sfondamento da parte dell'esercito austro-ungarico a Caporetto (oggi Kobarid, ai piedi del versante settentrionale della montagna), e fece diventare famoso l'ufficiale al comando delle truppe tedesche.*

*Il ventiseienne capitano Erwin*

*Rommel, un quarto di secolo più tardi, sarebbe diventato in Africa uno dei protagonisti della seconda guerra mondiale.*

*Come molte cime prealpine il Matajur è una montagna a due facce. Ai vasti e comodi pascoli del versante meridionale e della cresta sommitale, che offrono facili passeggiate estive e non difficili escursioni invernali con le ciaspole o gli sci, si affiancano fitti boschi e affioramenti rocciosi, che possono rivelarsi insidiosi anche a causa dell'orografia complicata della montagna, in presenza di nebbia e per chi si avventura fuori dai sentieri segnati.*

*Il versante più ripido del Matajur è quello occidentale, che precipita verso i 200 metri o poco più del corso del Natisone e del valico di frontiera di Stupizza.*

*La salita verso la montagna inizia da Montemaggiore (Matajur in sloveno), un piccolo centro abitato a 955 metri di quota dove merita attenzione la settecentesca chiesa di San Lorenzo, restaurata nel secolo successivo e affiancata da un piccolo campanile a torre.*

*Dal paese, la strada sale al rifugio Guglielmo Pelizzo, un comodo punto di appoggio inaugurato nel 1975, a 1325 metri di quota, dalla sezione di*

*Cividale del CAI. La camminata che conduce alla cima si svolge lungo comodi pendii erbosi.*

QUOTA: da 1350 a 1641 metri

DISLIVELLO: 320 metri

TEMPO: 1.40 ore

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: bianco-rossa 736 e senza numero

QUANDO ANDARE: da maggio a novembre

Da Savogna si sale in auto a Montemaggiore e al rifugio Guglielmo Pelizzo (1325 metri, 2,5 chilometri dal secondo paese citato), aperto per buona parte dell'anno. A piedi si segue il viottolo (segnavia 736) che inizia dal

piazzale accanto al rifugio e sale sulla larghissima ed erbosa cresta sud-est della montagna.

Dove il pendio diventa leggermente più ripido ci si tiene a sinistra a un bivio, e si sale in diagonale fino a raggiungere la cresta sud-ovest del Matajur e alla Domna Matajura (1550 metri, 0.45 ore), un rifugio saltuariamente aperto, di proprietà della Planinska Druzina Benecije, associazione alpinistica di lingua slovena di San Pietro al Natisone.

Si riparte sul largo crinale che sovrasta il rifugio, e che invece scende a sinistra con pendii ripidi e rocciosi. Dopo aver superato dei massi si arriva alla larghissima vetta del Matajur (1641 metri, 0.15 ore), dove un monumento e

una chiesetta ricordano le battaglie e i caduti della Grande Guerra, e dove s'incontrano i segnavia di vari itinerari di trekking.

Il panorama, che fin dalla partenza include le Alpi Carniche e le lontane Dolomiti, si allarga man mano che si sale verso la pianura friulana e la costa, e verso est in direzione del Krn (Monte Nero) e di altre cime della Slovenia.

Le Alpi Giulie compaiono all'improvviso, verso nord, quando si raggiunge la cima. Al ritorno si scende direttamente a sud fino a ritrovare il sentiero di andata, che riporta al rifugio Pelizzo (0.40 ore).

## 43. BOSCHI E PANORAMI DEL MONTE ANTOLA

### Liguria

*Nell'entroterra di Genova, sul confine con l'Emilia-Romagna e il Piemonte, si alza una delle montagne più suggestive e frequentate della Liguria. Il Monte Antola, che raggiunge i 1597 metri di quota, ha dato il nome a un magnifico parco regionale, in buona parte rivestito da boschi.*

*La grande croce che sorge sulla vetta dell'Antola è una delle mete più amate*

*dagli escursionisti liguri, e anche da quelli che arrivano da Piacenza, dall'Oltrepò Pavese e da Alessandria.*

*Nelle giornate serene d'inverno, quando per salire ai 1597 metri della cima occorrono le racchette da neve o gli sci lo sguardo spazia verso la Pianura Padana, il Monviso e il Monte Rosa. A sud si vede scintillare il Mar Ligure, interrotto dai profili rocciosi delle Alpi Apuane e della Corsica.*

*In autunno il fascino dell'Antola sta nelle faggete che si tingono di rosso e di giallo. In primavera e in estate, le nebbie che salgono dalle valli nascondono spesso il panorama, e nel pomeriggio è facile incappare in un temporale. A emozionare gli*

*escursionisti provvedono le fioriture che tingono le radure e le praterie sommitali.*

*In primavera colorano i prati primule, crochi e narcisi, e piante più rare come l'orchidea sambucina, la nigritella, la genziana maggiore, il giglio rosso e il giglio martagone. Vivono nell'area protetta rapaci come la poiana e il raro falco pecchiaiolo, e mammiferi come il capriolo, il daino e il lupo, qui presente con una popolazione importante.*

*Tra i sentieri che raggiungono la cima (il Parco offre a chi lo visita ben 273 chilometri di itinerari pedonali), quello con il dislivello minore sale dal rifugio*

*di Casa del Romano, a poca distanza dallo spartiacque tra la Liguria e il Piemonte, e segue la lunga cresta che si alza nel Monte Tre Croci.*

*Sentieri suggestivi salgono verso la vetta anche da Caprile, Propata e Bavastrelli, piccoli borghi circondati dai boschi che digradano verso il lago artificiale del Brugneto. Sui prati si incontrano vacche e cavalli al pascolo.*

*Tutti i percorsi sono indicati dai segnavia multicolori della FIE, la Federazione italiana escursionismo. Un monumento sulla cima ricorda che l'Antola, tra il 1944 e il 1945, ha visto duri combattimenti tra i partigiani locali e i reparti della Wehrmacht e della Repubblica di Salò. Ogni anno, il*

*25 aprile, la cima ospita un'affollata commemorazione.*

QUOTA: da 938 a 1597 metri

DISLIVELLO: 800 metri

TEMPO: 4 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: segnavia gialli FIE

QUANDO ANDARE: da maggio a novembre

Da Torriglia si segue la tortuosa strada che sale a Bavastri, a Bavastrelli e poi a Caprile (1020 metri). Ci si incammina per una carrareccia, al primo bivio (1038 metri) la si lascia, e si sale verso destra, per una mulattiera indicata dai rombi gialli della FIE. Traversate delle zone boschive, si continua sui pascoli dei

Piani di Caprile, dove le eleganti mucche di razza limousine pascolano dalla primavera all'autunno.

Più in alto si entra nella faggeta, e si guadagna quota sulla mulattiera fino a raggiungere lo spartiacque appenninico al Passo delle Tre Croci (1495 metri, 1.15 ore).

Si prosegue verso sinistra sul sentiero di crinale (segnavia due pallini gialli) che proviene dal rifugio di Casa del Romano, e che alterna zone scoperte ad ambienti ombrosi dove fioriscono in estate il giglio martagone e il giglio rosso. La zona è frequentata dal capriolo. Nelle giornate limpide, lo sguardo spazia sulle valli Borbera e Trebbia, oltre le quali vi sono la pianura

e le Alpi.

A un bivio (1480 metri) si lasciano a destra un sentiero per Vegni e a sinistra quello che si seguirà in discesa. Si esce per un breve tratto dal bosco e si continua a salire (segnavia due pallini gialli) all'ombra dei faggi fino a sbucare sull'ampio panettone erboso sommitale.

In breve si raggiunge la vetta del Monte Antola (1597 metri, 0.45 ore), dove spicca la grande croce bianca, inaugurata e benedetta nel 1907 dal vescovo di Tortona. Le si affianca il monumento ai partigiani liguri e piemontesi.

Dalla cima si scende verso la cappella di San Pietro e i ruderi dello storico

rifugio Musante, abbandonato da anni. Proseguendo sul sentiero si raggiunge in breve il rifugio dell'Antola (1460 metri, 0.15 ore), realizzato nel 2007 dall'Ente Parco con tecnologie che consentono di ridurre l'impatto ambientale. L'edificio, caratterizzato da un'ampia vetrata panoramica, offre un bel panorama sulla valle e il lago del Brugneto.

La mulattiera principale (segnavia FIE, due quadrati gialli) scende dal rifugio a Bavastrelli. Si risale invece verso la cappella di San Pietro e la vetta dell'Antola, e si ripercorre in discesa il sentiero dell'andata fino all'ultimo bivio (1480 metri, 0.30 ore).

Qui si scende a destra per una mulattiera (segnavia FIE, un triangolo

giallo) che si riaffaccia sui pascoli e continua tra muretti a secco e terrazzamenti. Ritrovato il percorso di andata si torna a Caprile (1.15 ore).

## 44. SULLA PIETRA DI BISMANTOVA

### Emilia-Romagna

*Tra i dolci contrafforti dell'Appennino emiliano, rivestiti da campi e da boschi, si annida una colossale presenza rocciosa. La Pietra di Bismantova, che culmina a 1047 metri sul mare, è una impressionante rupe di arenaria, visibile da decine di chilometri di distanza, difesa da pareti*

*verticali che superano i cento metri di altezza.*

*Le strade che conducono alla Pietra sono molte, e tutte ricche di storia. Si può arrivare a Castelnovo ne' Monti, il centro abitato più vicino alla montagna, da Reggio Emilia per la valle del Crostolo, da Modena per la valle del Secchia, o dalla Lunigiana, in Toscana, scavalcando il Passo del Cerreto.*

*La Pietra di Bismantova è stata conosciuta e fortificata fin da tempi lontani. I Romani la chiamavano Suismontium, per i Bizantini era il Kastron Bisimanto. Prima di loro avevano eretto fortificazioni quassù Liguri ed Etruschi, come dimostra la*

*necropoli villanoviana di Campo Pianelli, scavata accanto al sentiero che compie il periplo della rupe.*

*A rendere celebre la rupe dell'Appennino emiliano sono anche i versi con i quali Dante la cita nel Purgatorio. «Vassi in Sanleo e discendesi in Noli / montasi su Bismantova e 'n Cacume / con esso i pié; ma qui convien ch'om voli».*

*Oggi la Pietra di Bismantova, inserita nel Parco nazionale dell'Appennino emiliano, è un mondo a più facce. C'è l'affollamento dell'eremo e del vicino parcheggio, che nei weekend della primavera e dell'estate vede sfilare migliaia di turisti, escursionisti e*

*arrampicatori.*

*C'è la verticalità delle pareti, che nonostante la qualità tutt'altro che eccelsa della roccia sono da mezzo secolo il punto di ritrovo dei climber di ogni parte dell'Emilia. Negli ultimi anni, su questa arenaria dalle prese sfuggenti, sono stati tracciati itinerari moderni di difficoltà elevatissima.*

*In alto, il pianoro sommitale della Pietra sorprende con i suoi prati e il suo vastissimo panorama. L'itinerario che consigliamo inizia con la breve salita dall'eremo all'altopiano, prosegue con un breve vagabondaggio sul crinale, e poi con una tranquilla passeggiata ai piedi del versante orientale della Pietra.*

*Chi cerca un itinerario più impegnativo può affrontare la frequentata ma impegnativa Ferrata degli Alpini, che inizia con un facile percorso a saliscendi che tocca gli attacchi di alcune delle vie di arrampicata più note, prosegue con un paio di brevi salti strapiombanti, e si conclude con una lunga e impressionante scala verticale.*

QUOTA: da 702 a 1047 metri

DISLIVELLO: 380 metri

TEMPO: 2.45 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa 697 e sentiero

Spallanzani

QUANDO ANDARE: tutto l'anno

Da Castelnuovo ne' Monti si segue la strada che conduce al piazzale Dante, ai piedi della Pietra (870 metri). A piedi, per una scalinata e uno stradello, si sale in breve al piazzale dell'eremo (919 metri), in spettacolare posizione ai piedi della parte più imponente delle pareti della Pietra.

Si continua verso sinistra (nord), per un sentiero (segnavia 697) che inizia in piano, sale avvicinandosi alle pareti (che qui sono nettamente più basse) e supera una caratteristica spaccatura nella roccia, oltre la quale si sbucca sull'altopiano sommitale. Il tracciato piega a destra, e si avvicina all'orlo

della parete più alta, che si raggiunge nel punto in cui una rete impedisce la caduta di sassi sul piazzale dell'eremo.

Si costeggia ancora l'orlo della parete, si supera l'uscita della Ferrata degli Alpini e si sale ancora fino alla cima della Pietra di Bismantova (1047 metri, 0.45 ore). Oltre al vastissimo panorama, emoziona il contrasto tra i prati della zona sommitale e le pareti verticali di arenaria che precipitano in tutte le direzioni.

Si piega ora a sinistra (nord) per un altro sentiero (ancora segnava 697) che scende tra radure e boschetti, si passa accanto a un ripetitore e si continua su una strada sterrata in discesa, che porta alla base del versante nord-ovest della

montagna.

Accanto a un gruppo di case in rovina si continua verso destra seguendo i segnavia 697, poi si piega a sinistra per un sentiero non segnato che porta alla necropoli villanoviana di Campo Pianelli (855 metri, 0.45 ore). I reperti sono oggi nel Museo di Reggio Emilia.

Si continua in discesa, costeggiando a sinistra i resti di un'antica frana, fino al borgo di Fontana Cornia (702 metri). Si prosegue sulla strada o per un sentiero segnato parallelo, attraversando il borgo di Casale (708 metri). Poco oltre la strada piega a sinistra.

Qui la si lascia, e si sale a destra per una carrareccia. Ci si tiene ancora a

destra al primo bivio, al successivo si continua a sinistra, e si sbuca sulla mulattiera (segnavia del sentiero Spallanzani) che proviene dal Ginepreto e risale un panoramico crinale in direzione della Pietra. Una comoda salita riporta al punto di partenza (1 ora).

## 45. DAL LAGO SANTO MODENESE AL MONTE RONDINAIO

Emilia-Romagna

*I boschi e i pendii del Monte Cimone, del Corno alle Scale e delle montagne che circondano l'Abetone sono celebri*

*soprattutto tra gli appassionati dello sci. Oltre a ospitare belle piste da discesa, queste montagne rivestite da fittissimi boschi permettono piacevoli escursioni sugli sci da fondo o con le ciaspole, in un ambiente che la neve rende solitario e selvaggio.*

*Una volta sciolte le nevi dell'inverno, questa parte dell'Appennino tosco-emiliano merita una visita per scoprire i suoi sentieri. Frequentate dagli escursionisti delle regioni vicine (ma praticamente sconosciute agli altri), le vette del Rondinaio e del Giovo emozionano con le loro pareti di arenaria, le loro fitte faggete, le loro fioriture, i loro laghi e le loro praterie di mirtillo.*

*Sul versante toscano, il più ripido, l'anfiteatro compreso tra l'Alpe Tre Potenze e il Rondinaio si stringe in basso a formare il canyon dell'Orrido di Botri, il più selvaggio dell'Appennino settentrionale.*

*Sul versante emiliano, più dolce e più verde dell'altro, compaiono gli azzurri specchi del lago Baccio, del lago Torbido, del lago Turchino e del lago Santo Modenese, uno dei bacini morenici più interessanti della catena che si allunga dalla Liguria alla Calabria.*

*Dal termine della strada che sale da Pievepelago, la salita a piedi verso il lago richiede pochi minuti. Una*

*passaggiata più lunga conduce alla riva del lago Baccio, dominato dalle pareti di arenaria dell'Altaretto e della Grotta Rosa.*

*Chi preferisce delle escursioni più impegnative può puntare verso i 1991 metri del Monte Giovo e i 1964 metri del Monte Rondinaio, che offrono amplissimi panorami sull'Appennino, la Garfagnana e le Alpi Apuane.*

*Consigliamo di raggiungere la seconda cima lungo il sentiero che sale dal lago Baccio. E di tornare per quello, appena più lungo e faticoso, che tocca il lago Turchino e costeggia le rocce del versante orientale della montagna.*

*La traversata dal Giovo al Rondinaio*

*lungo il sentiero di crinale è invece riservata a escursionisti esperti e dal piede sicuro, e include dei passaggi su roccia attrezzati con un cavo metallico.*

*La Strada del Duca, che traversa il valico della Foce a Giovo, consente di camminare sulle tracce dei viaggiatori e dei mercanti del Settecento e dell'Ottocento. Oltre a laghi, boschi e vette, rendono interessante la zona le fioriture di genziane, aquilegie e rododendri (questa pianta ha qui il limite meridionale del suo areale) e la presenza del lupo, dell'aquila reale, del lodolaio e del capriolo.*

**QUOTA:** da 1440 a 1954 metri

DISLIVELLO: 520 metri

TEMPO: 3 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa 523, 521, 517A  
e 519

QUANDO ANDARE: da maggio a fine ottobre

Da Pievepelago si segue la strada asfaltata, indicata da evidenti cartelli, che supera la frazione delle Tagliole e termina a un ampio posteggio (1440 metri, 11 chilometri dal paese) poco a valle del lago Santo Modenese. Si può raggiungere il bivio anche dall'Abetone, sul versante toscano.

Dal posteggio, un comodo viottolo sale al lago Santo Modenese (1502 metri), che si raggiunge dopo aver lasciato a

sinistra il sentiero segnato per il lago Baccio e il Rondinaio. Il lago, che si raggiunge accanto al rifugio Vittoria, è circondato da splendide faggete e dominato dai pendii del Monte Giovo.

Tornati al bivio si piega a destra seguendo i segnavia per il lago Baccio, il lago Turchino e il Rondinaio. Dopo aver aggirato un crinale si va a destra seguendo i segnavia 523 (l'altro sentiero, indicato dai segnavia 519, verrà utilizzato al ritorno).

Si continua in comoda salita fino alla bellissima conca del lago Baccio (1580 metri, 0.30 ore compresa la salita al lago Santo), chiusa verso sud-ovest dalle pareti di arenaria della Grotta Rosa e dell'Altaretto. Sullo sfondo, da

qui, appaiono il Rondinaio e l'itinerario ancora da seguire per raggiungere la cima.

Si segue il sentiero (segnavia 523) che aggira a destra (ovest) il lago Baccio e riprende a salire tra pascoli e praterie di mirtillo. Dopo aver toccato un laghetto il percorso si sposta a destra e raggiunge la cresta spartiacque al valico del Passetto, dalla quale un sentiero scende sul versante toscano.

Un'ultima breve salita porta alla vetta del Monte Rondinaio (1954 metri, 1 ora), dalla quale ci si affaccia verso ovest sulla Garfagnana e le Alpi Apuane, e a sud sul profondo e selvaggio vallone che si stringe

nell'Orrido di Botri.

In discesa ci si abbassa sul sentiero (segnavia 521) che scende alla Finestra del Rondinaio e si biforca. Qui si piega a destra, e si segue il tracciato (segnavia 517A) che si abbassa per un ripido ghiaione, piega a sinistra lasciando a destra il pianoro acquitrinoso del lago Torbido e raggiunge il lago Turchino (1675 metri, 0.30 ore) accanto al quale si trova un piccolo rifugio.

Lasciato a destra un sentiero per il lago Torbido si continua a mezza costa, si passa alla base delle rocce del Rondinaio Lombardo e si sbuca sul sentiero indicato dai segnavia 519, che proviene dalla Foce a Giovo. Lo si segue a sinistra in ambiente solitario e

selvaggio, si tocca la Fonte Ricca e si sbuca sull'itinerario di andata a poca distanza dal posteggio (1 ora).

## 46. MONTE MORELLO, LA VETTA DI FIRENZE

### Toscana

*Firenze, da sempre, è una città di viaggiatori e alpinisti. Da piazza della Signoria e dai Lungarni, dall'Unità d'Italia ai nostri giorni, migliaia di ricercatori e sportivi sono partiti verso le Alpi e le montagne del mondo, dal Karakorum al Tibet. Ben prima di loro,*

*Amerigo Vespucci e altri grandi esploratori avevano dato il loro contributo alla conoscenza del pianeta.*

*Se gli alpinisti e gli escursionisti fiorentini hanno sempre frequentato le Alpi occidentali e le Dolomiti, oggi le ferrovie e le autostrade rendono la Valle d'Aosta o il Trentino a "portata di weekend" per chi vive nel capoluogo toscano. Si raggiungono comodamente con delle escursioni in giornata le vette delle Alpi Apuane e quelle dell'Appennino tosco-emiliano.*

*Una rete di sentieri ben segnati, realizzati dal CAI e da altre associazioni, permette di compiere piacevoli percorsi a piedi anche sulle "montagne di Firenze", che si alzano*

*appena a nord della città e della piana di Peretola e Sesto, quasi sempre in vista dell'Arno.*

*Dalle modeste cime di Monte Morello, Monte Senario e Monte Giovi, per chi si rivolge verso nord, lo sguardo spazia sul Mugello e sul crinale dell'Appennino che segna il confine con la Romagna.*

*Il Monte Morello, che si affaccia sull'aeroporto e sulla zona industriale di Sesto, è frequentato in ogni momento dell'anno. Dalle croci sulle vette di Poggio Casaccia e Poggio all'Aia lo sguardo spazia in tutte le direzioni. I boschi di pino nero, impiantati all'epoca dei granduchi, offrono*

*frescura anche nei momenti più caldi dell'estate.*

*Chi sulle “montagne di Firenze” cerca degli incontri con la storia, oltre che nella celeberrima Fiesole, può trovarli al santuario della Madonna del Sasso, nell'eremo di Monte Senario e nella splendida e sorprendente Villa Demidoff.*

*Sui pendii che salgono verso il Monte Morello, oltre alla villa medicea di Castello (sede dell'Accademia della Crusca, e affiancata da uno splendido giardino all'italiana), sono la Pieve di Cercina e il turrato castello di Legri. La storia millenaria di Firenze prosegue anche sulle alture intorno alla città.*

QUOTA: da 353 a 921 metri  
DISLIVELLO: 660 metri  
TEMPO: 5 ore  
DIFFICOLTÀ: E  
SEGNALETICA: bianco-rossa  
QUANDO ANDARE: tutto l'anno

Il terrazzo erboso e la pieve romanica di Cercina (353 metri) si raggiungono in auto da Firenze attraverso Careggi e Serpiolle, oppure con il bus ATAF numero 43. Dopo aver visitato la pieve, ricordata per la prima volta nel 1051, si segue a piedi una stradina asfaltata (via della Fontaccia) che inizia accanto a una vigna e sale verso i fitti boschi di

## Poggio del Giro.

Al primo bivio si va a destra, e si continua in salita a mezza costa, con splendido colpo d'occhio su Cercina, fino a poca distanza dal castello di Castiglione (447 metri), oggi residenza privata, al quale si affianca una chiesetta.

Più avanti la strada raggiunge Casa San Martino (454 metri) e Casa Riva (500 metri), poi sbuca sul viale dei Colli Alti che si segue brevemente a sinistra fino all'ampio piazzale dove sono la cappella di San Jacopo a Ceppetò (552 metri, 0.45 ore), oratorio cinquecentesco con affreschi di discreta fattura, e un ristorante.

Qui iniziano i segnavia bianco-rossi del

CAI, ed è possibile scegliere tra due itinerari diversi. Consigliamo di seguire il sentiero indicato dai segnavia 6, che attraversa a mezza costa, nel bosco, il versante settentrionale del Poggio il Giro e raggiunge la sella degli Scollini (637 metri, 0.45 ore). Il sentiero 00, che scavalca Poggio il Giro, richiede 0.30 ore in più.

Dalla sella si prosegue sull'ampio ed evidente sentiero di crinale (segnavia 00) che corre nel fitto bosco, si tiene per un tratto parallelo a una strada sterrata e raggiunge la sella delle Colline (671 metri). Una ripida salita nel bosco e poi su un terreno scoperto porta alla vetta del Poggio Casaccia (921 metri, 1 ora),

coronata da una croce ben visibile da Firenze.

Se si vuol proseguire verso il Poggio all'Aia (932 metri, 0.30 ore), che è la cima più alta, occorre continuare sul sentiero di crinale, scavalcando il Poggio Cornacchiaccia. Al ritorno, dall'ultima sella, si può seguire un sentiero a mezza costa (segnavia 11) che riporta alla sella delle Colline.

La discesa dal Poggio Casaccia segue l'itinerario dell'andata. Occorrono 2.15 ore fino al punto di partenza.

## 47. MONTE CUCCO, GROTTE E PANORAMI

Umbria

«La caverna, a cui si giunge traversando un assai ripido pendio di rocce, è a circa 1410 metri sul mare, in una piccola insenatura, poco più in là la montagna piega bruscamente a nord tra precipizi e abissi di centinaia di metri. Per calare nel fondo basta aver un buon canapo da assicurare a un ceppo d'acera che è davanti all'apertura del pozzo. Chi però non si sentisse in forze o non credesse di affidarsi ai propri polsi potrebbe farsi legare, o scendere a cavallo su di un asse, come più di una volta si è fatto coi non pratici che mi hanno accompagnato in queste escursioni sotterranee».

*Così, nel 1891, il fabrianese Giovan Battista Miliani descriveva sul Bollettino del Club Alpino Italiano l'avvicinamento e la discesa nella Grotta di Monte Cucco, alla cui esplorazione si era dedicato per otto anni.*

*Uomo avventuroso e appassionato di scienza, oltre che celebre industriale della carta, Miliani scoprì nella grotta le ossa di vari mammiferi preistorici a iniziare dall'Ursus spaeleaus, l'orso delle caverne, e firme incise nella roccia da visitatori che si erano avventurati nella caverna già nel Cinquecento.*

*Il "buon canapo" di Miliani, però,*

*non poteva bastare per spingersi al di là dello spettacolare Salone Margherita, e avventurarsi nei pozzi della parte successiva della grotta, che sono stati esplorati a partire dal 1967 dagli speleologi di Perugia.*

*Il fondo della grotta è a -922 metri dall'ingresso, e l'interesse speleologico del massiccio è completato da cavità meno importanti come la Buca di Faggeto Tondo e la Buca della Valcella.*

*Completano lo spettacolo offerto dal Monte Cucco le pareti di roccia e le forre della Valle delle Prigioni e di Riofreddo, le splendide faggete del versante settentrionale e il ripido e selvaggio versante che si affaccia su*

*Sassoferrato e Fabriano, nelle Marche. Oltre al lupo, che percorre l'Appennino nei suoi spostamenti in cerca di cibo, sono presenti sul massiccio, protetto da decenni da un Parco regionale dell'Umbria, la volpe, lo scoiattolo, il tasso, la martora, la donnola e il ghio. L'aquila reale, che nidifica sul Monte Catria, si spinge fin qui nelle sue battute di caccia. Più facili da osservare sono il gheppio, il falco pellegrino e la poiana.*

*Il sentiero che inizia dal Pian delle Macinare e raggiunge la vetta per la solitaria Val Rachena offre un percorso breve e panoramico, privo di difficoltà in condizioni estive. Il tratto*

*sulla cresta è piuttosto aereo, e richiede di tenere sotto stretto controllo i bambini. In presenza di neve o ghiaccio, le creste del Monte Cucco sono riservate ad alpinisti attrezzati con piccozza e ramponi.*

QUOTA: da 1134 a 1566 metri

DISLIVELLO: 430 metri

TEMPO: 3.15 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: giallo-rossa 2, 14 e 1

QUANDO ANDARE: da maggio a ottobre

Da Scheggia, sulla via Flaminia, si segue in auto la lunga e panoramica strada che sale al Pian delle Macinare

(1134 metri), ai piedi del versante settentrionale del Monte Cucco. Si parcheggia accanto a un rifugio che in estate offre servizio di bar-ristorante.

Sulla destra della strada un cartello indica l'inizio del sentiero che sale nella faggeta della Val Rachena. All'uscita dal bosco il sentiero piega a sinistra, e sale a mezza costa fino a toccare (1460 metri) la cresta nord della montagna. Verso destra, sul crinale, si raggiunge la vetta (1566 metri, 1.15 ore), ottimo belvedere in tutte le direzioni.

Si ridiscende per lo stesso itinerario, si piega a destra al primo bivio, e si scende a tornanti per un ripido costone di roccia ed erba fino all'imbocco della Grotta di Monte Cucco (1390 metri,

0.30 ore).

Dopo un'occhiata dall'esterno al primo pozzo dell'antro, protetto da una cancellata, si segue il viottolo a mezza costa che si dirige verso sud e lascia il posto alla sterrata che raggiunge i pascoli del Pian di Monte (1190 metri), frequentato per il decollo e l'atterraggio di deltaplani e parapendii e raggiunto da una strada sterrata che sale dagli alberghi di Val di Ranco.

Dal punto di decollo si segue la strada per qualche centinaio di metri, aggirando il Colle gli Scogli. Dove il tracciato piega a destra, si riprende a scendere a sinistra per il sentiero (segnavia 2), che segue un crinale

erboso e riporta (1120 metri) a una strada sterrata a mezza costa.

Si continua a sinistra sulla strada sterrata, che aggira un crinale e si abbassa nel bosco fino alla Fonte Acqua Fredda (1011 metri, 0.30 ore), in un profondo vallone.

Si continua a mezza costa, per un sentiero segnato che aggira un altro crinale e traversa in una fitta faggeta ai piedi del roccioso versante orientale della montagna. Lasciati a destra due sentieri segnati che scendono al canyon di Riofreddo, si sale fino a riaffacciarsi sul Piano delle Macinare. In breve si torna alla strada e al rifugio (0.45 ore).

## 48. MONTE VETTORE, TETTO DEI SIBILLINI

Marche/Umbria

*Il Monte Vettore, la cima più elevata dei Monti Sibillini e delle Marche, si affaccia sulle dolci colline del Piceno con dei ripidissimi versanti di erba e sassi, inframezzati a pareti di roccia.*

*Dall'altra parte, il Vettore precipita con una scarpata di erba e ghiaie sul lago di Pilato, sorvegliata anche dalla parete del Pizzo del Diavolo, la più elegante della catena. Oltre il Pizzo, la Cima del Redentore è la seconda per*

*quota dei Sibillini, e segna il punto più elevato dell'Umbria.*

*Tra gli itinerari che salgono ai 2476 metri del Vettore, quello che inizia da Forca di Presta e tocca il rifugio Zilioli è il più monotono e frequentato. Anche se il sentiero è segnato, sui pendii tra il rifugio e la cima, se c'è nebbia, l'orientamento può diventare complicato. Il panorama, fin da Forca di Presta, abbraccia i vicini Monti della Laga e la lontana piramide del Corno Grande. Più vicina, ai piedi della cresta e del sentiero, è la conca di Arquata del Tronto.*

*La cima del Vettore è uno straordinario belvedere. Oltre ai colli e a decine di borghi del Piceno, ai*

*campanili del capoluogo e alla costa adriatica, si vedono le vette più settentrionali dei Sibillini, dalla Priora al Monte Bove. Chi s'interessa all'alpinismo e alla sua storia può studiare le rocce del Pizzo del Diavolo.*

*Scoperta da Angelo Maurizi, un medico milanese trapiantato a Castelsantangelo sul Nera, questa muraglia incisa da profondi camini è stata salita per la prima volta nel 1934 da Maurizi e dall'aquilano Domenico D'Armi.*

*La via più frequentata della montagna è lo spigolo nord-est, un'elegante via di terzo e quarto grado salita nel 1947 da Maurizi e D'Armi con Andrea*

*Bafile, il migliore arrampicatore abruzzese di quegli anni.*

*Nei decenni successivi, itinerari fino al settimo grado sono stati inaugurati dai migliori alpinisti ascolani. Sulla vicina parete del castello, la guida alpina romana Paolo Caruso ha toccato nel 2003 il 7c, il nono grado della scala classica.*

*All'inizio del sentiero che sale in direzione della cima, il rifugio degli Alpini ricorda un alpinista ascolano morto durante un'ascensione invernale al Vettore, Tito Zilioli; costruito negli anni Sessanta dalla sezione ascolana del CAI, è stato restaurato dai soci della sezione di Perugia.*

*Tra l'estate e l'autunno del 2016, i*

*terremoti che hanno devastato Amatrice e Norcia hanno colpito in maniera durissima Castelluccio, Arquata del Tronto e gli altri centri ai piedi del Vettore.*

*Il rifugio Zilioli è attualmente inagibile, e il sentiero è tagliato da una faglia le cui immagini sono apparse sui giornali e in televisione. Riteniamo importante, però, lasciare la cima più alta dei Sibillini in un libro come questo. Nella rinascita dei borghi colpiti, che speriamo possa avvenire al più presto, l'escursionismo avrà un ruolo importante.*

QUOTA: da 1536 a 2476 metri

DISLIVELLO: 930 metri

TEMPO: 4.15 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa

QUANDO ANDARE: da maggio a fine ottobre

Da Arquata del Tronto o Montegallo sul versante marchigiano, oppure da Castelluccio o da Norcia su quello umbro, si raggiunge il valico di Forca di Presta (1536 metri), poco a sud del quale sorge il rifugio degli Alpini. Da Castelsantangelo sul Nera si deve salire a Castelluccio, e proseguire fino al valico.

A piedi si segue il largo sentiero sassoso indicato da segnavia bianco-rossi, che inizia dal posteggio del

valico, e che sale a sinistra di un crinale. Si traversa un pianoro erboso, si sale ancora a sinistra e ci si affaccia sulla Valle Santa, che scende verso i Piani di Castelluccio.

Dopo aver traversato un pianoro, e aver superato il gradino della faglia che si è aperta dopo il terremoto del 2016, si continua a destra della cresta fino a un nuovo ripiano erboso, oltre il quale vi è un faticoso pendio di ghiaie. Una piccola croce metallica ricorda l'alpinista ascolano Tito Zilioli, qui morto nel 1961.

Dove il sentiero rimpiana si traversa il pianoro (2000 metri) che separa il cocuzzolo del Vettoreto (sulla destra) e i ripidi pendii della Cima di Prato

Pulito. Il sentiero traversa delle ghiaie, supera una breve fascia più ripida e poi sale all'ormai vicino rifugio Zilioli (2238 metri, 1.45 ore), ben visibile da lontano.

Il rifugio, inagibile dopo il sisma, sorge a pochi metri dalla larghissima Sella delle Ciàule (2240 metri), dalla quale compare la parete del Pizzo del Diavolo. Su un ripiano a pochi metri dal rifugio crescono le piccole stelle alpine dell'Appennino.

Il sentiero, sempre largo ed evidente, prosegue sulla destra della larghissima spianata sassosa della Sella. Poi sale accanto a un valloncetto sassoso, si affaccia a destra sulla cresta che collega

la Cima di Pretare alla vetta, e raggiunge direttamente la cima del Monte Vettore (2476 metri, 0.45 ore), la più alta dei Sibillini.

Il panorama è interessante in tutte le direzioni. Verso nord e verso ovest compaiono la Valle del Lago, il Pizzo del Diavolo e le vette della catena settentrionale dei Sibillini. Verso sud si vedono i Piani di Castelluccio, oltre la conca di Amatrice si alzano le vette della Laga e la catena del Gran Sasso, nella quale spicca il Corno Grande. La discesa richiede 1.45 ore fino a Forca di Presta.

## 49. SULLA VETTA DEL

# TERMINILLO

## Lazio

*Nell'immaginario di molti, il Terminillo è ancora la "montagna di Roma". Una definizione che non piace agli escursionisti e agli alpinisti di Rieti, e che è stata coniata negli anni Cinquanta, quando le piste del massiccio attiravano gli appassionati della neve della capitale. Tra loro vi erano imprenditori, attori e altri personaggi noti.*

*Negli ultimi decenni la situazione è profondamente cambiata. Le autostrade hanno dirottato i romani verso Campo Felice e le altre stazioni*

*invernali abruzzesi, la neve meno abbondante lascia spesso scoperte le piste del Terminillo.*

*Una parte degli amministratori locali pensa di risolvere la crisi moltiplicando gli impianti anche sul versante di Leonessa, esposto a nord. Una scelta che creerebbe un serio danno ambientale, ma non risolverebbe il problema.*

*Accanto al Terminillo dei condomini e degli skilift, infatti, continua a esistere (e merita di essere più conosciuto e frequentato) quello dei sentieri, dei boschi e delle pareti di roccia. Un massiccio che nel 1882 Enrico Abbate, segretario della sezione di Roma del CAI, descrisse come «rinomato per le*

*sue rupi orride e spaventose, bello e interessante anche se non raggiunge l'imponenza degli altri gruppi montuosi d'Abruzzo».*

*Attrezzato nel 1901 con un rifugio dedicato a re Umberto I, installato sulla vetta del Terminilletto e premiato nell'Esposizione Universale di Parigi, il massiccio è stato raggiunto negli anni Trenta dalla strada che sale dal versante reatino e nel dopoguerra anche dal tracciato che proviene da Leonessa.*

*Presso quest'ultima, dopo la seconda guerra mondiale, è nato il rifugio Angelo Sebastiani, dell'attiva sezione di Rieti del CAI. Lo sviluppo di un*

*turismo rispettoso dell'ambiente ci sembra l'unica chance per il futuro.*

*L'itinerario che descriviamo offre un'articolata visione delle bellezze e dei problemi del Terminillo. Alle brutture della zona residenziale di Pian de' Valli e delle piste da sci, si contrappongono i vastissimi panorami dalla cresta dei Sassetelli e dalla vetta, da cui lo sguardo spazia dal Gran Sasso al Mar Tirreno. Belle anche le visioni ravvicinate sui circhi glaciali della Valle della Meta e sui boschi di Cantalice e Leonessa.*

QUOTA: da 1614 a 2216 metri

DISLIVELLO: 680 metri

TEMPO: 4.15 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa 402, 418, 403 e  
401

QUANDO ANDARE: da giugno a ottobre

La strada che sale da Rieti e dalla via Salaria al Terminillo conduce al piazzale di Pian de' Valli (1614 metri). In breve si raggiunge il piazzale Zamboni, sul quale si affacciano la scuola di sci e vari negozi. Chi arriva da Leonessa può arrivare per la Vallonina, la Sella di Leonessa e Campoforogna.

A piedi si imbecca la strada che inizia accanto all'Hotel Togo Palace e sale a una selletta da cui iniziano due strade sterrate. Si segue quella di destra,

indicata da cartelli e dai segnavia 402.

La strada passa sotto a due seggiovie, entra nel bosco e sale alla Sella di Cardito (1648 metri), dove si esce dalla zona degli impianti. La strada sterrata scende un po', traversa due valloni e raggiunge la Valle degli Angeli (la Fossa sulle carte). Lasciato a sinistra un sentiero per la Valle dell'Acquasanta e il Vallone di Lisciano, si sale al rifugio La Fossa (1505 metri, 0.45 ore).

Si riparte sul sentiero (segnavia 402) che sale nella faggeta, e prosegue sui pascoli della Costa dei Cavalli. Una ripida salita permette di raggiungere la Sorgente Acquasanta, un tratto a mezza costa e una salita portano alla Sella di

Vall'Organo (1850 metri, 1 ora). Si va a destra sulla cresta, si affrontano delle rampe e si esce (2077 metri) sulla cresta dei Sassetelli, affacciandosi verso il Terminillo e la Vallonina.

Si continua verso destra (sud-est) sulla cresta, si superano dei cocuzzoli secondari, poi si sale alla Vetta Sassetelli (2139 metri). Si supera un tratto aereo e roccioso ma privo di difficoltà, si scende a una sella, e si prosegue per un pendio erboso fino al bivio con il sentiero che arriva da destra dal Terminilletto. Un ultimo pendio porta in vetta al Terminillo (2216 metri, 0.45 ore).

In discesa si torna all'ultimo bivio, si piega a sinistra e si scende per un

sentiero ghiaioso (segnavia 401) alla Sella (o Passo) del Cavallo (2046 metri). Si riparte per una stretta e panoramica cresta, si sale per altre ripide rampe, e si continua fino al Terminilletto (2108 metri, 0.30 ore), dove vi sono l'arrivo di una seggiovia e il rifugio Rinaldi, aperto e gestito in estate.

Si riparte in discesa in direzione di Pian de' Valli. Il sentiero (segnavia 401) si tiene a destra della pista da sci, poi piega a sinistra e si abbassa con una lunga diagonale sul versante sud-ovest della montagna, fino a una sella (1815 metri). I segnavia scendono a sinistra a Campoforogna. Per tornare a Pian de'

Valli si piega a destra e si scende senza via obbligata per le piste (0.45 ore).

## 50. LA CIMA DEL REDENTORE

Lazio

*La catena dei Monti Aurunci, tutelata da un bel Parco regionale esteso su 19.374 ettari, è la più meridionale del Lazio. Affacciata a nord-est sulla Ciociaria, domina sul versante opposto la costa di Gaeta e di Formia. Solitari e selvaggi, gli Aurunci ospitano oggi un numero di allevatori e pastori molto più basso che in passato.*

*Nonostante l'alta qualità dei prodotti*

*e la vicinanza ai mercati della Ciociaria e della costa, pesano sul lavoro e il futuro di questi uomini legati alle loro montagne la burocrazia che rende difficile l'accesso ai pascoli, e il ritorno del lupo che invece gli ambientalisti e i parchi salutano come una vittoria.*

*Nei secoli, questi monti e le campagne ai loro piedi hanno ospitato molti insediamenti dell'uomo. Ne sono la dimostrazione i siti preistorici, la via Appia romana, le ville e i sepolcri dei dintorni di Formia e le poderose fortezze medievali di Itri, Roccaguglielma e Maranola.*

*A rendere celebre la zona ha contribuito il brigantaggio, che ha*

*avuto come protagonista più noto Michele Pezza, detto Fra' Diavolo, che si batté a lungo contro le truppe francesi, fu catturato e venne impiccato a Napoli nel 1806.*

*Più di recente, nel 1943-44, sulle creste sono sorte numerose postazioni tedesche inserite nella Linea Gustav, il sistema difensivo che comprendeva anche la vicina Montecassino e il massiccio della Majella.*

*La flora di queste montagne, dove sono state censite 1900 specie di piante, è straordinariamente varia. La fauna, depauperata da secoli di caccia, include oggi il lupo, la volpe, il tasso, la faina, la donnola e rapaci come il*

*lodolaio, il gheppio, la poiana, lo sparviero, il biancone e il falco pellegrino.*

*A lungo difficili da seguire a causa della fitta vegetazione e della mancanza di segnavia, i sentieri degli Ausoni e degli Aurunci sono stati oggetto, a partire dal 1998, di interventi finanziati dall'Unione Europea e realizzati con la collaborazione delle Comunità Montane locali e del CAI.*

*L'itinerario descritto conduce alla Cima del Redentore, la vetta di 1252 metri di quota che domina il golfo di Formia e Gaeta. Sulla cima, dove sorge una grande statua in ghisa del Redentore portata fin lassù lungo la*

*“Strada della Statua” e poi montata nel 1900, nelle giornate limpide appaiono le Isole Ponziane, Ischia, Capri e l’inconfondibile cono del Vesuvio. Proseguendo per un sentiero sassoso si raggiunge anche il Monte Altino, da cui lo sguardo raggiunge i massicci più elevati dell’Appennino.*

QUOTA: da 819 a 1367 metri

DISLIVELLO: 580 metri

TEMPO: 3.30 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa 60 e 61

QUANDO ANDARE: tutto l’anno, non nelle giornate più calde

Da Maranola, frazione di Formia ai

piedi della montagna, si segue la strada asfaltata che sale sui ripidi pendii degli Aurunci. Dopo aver attraversato un vallone si sale con dei tornanti, si supera una conca e si raggiunge e si attraversa il pianoro di Campone, dove sono varie costruzioni e un'area picnic.

Altre svolte portano a uno slargo (819 metri), poco a valle del ben visibile rifugio di Pornito, dove si posteggia. Un cartello indica l'eremo di San Michele.

Lasciata l'auto si segue il vistoso viottolo che ha preso il posto della "Strada della Statua", indicato dai segnavia bianco-rossi 60 e affiancato da una interminabile, inutile e deturpante staccionata. Il tracciato scavalca un crinale, e si affaccia sul bellissimo

vallone dominato dal Monte Altino e dalla Cima del Redentore.

Lo si attraversa a mezza costa, si sale con una serie di tornanti, poi si riprende a traversare fino alla caverna che ospita la chiesa-santuario di San Michele (1150 metri), normalmente chiusa a chiave. Altre svolte per un ripido pendio ghiaioso portano alla Sella Sola (1226 metri), che è in realtà l'orlo di un vasto altopiano carsico oltre il quale compaiono le vette più alte degli Aurunci.

Tralasciati i sentieri per il Monte Altino e il Monte Petrella si piega a destra e si sale in breve alla Cima del Redentore (1252 metri, 1.30 ore) e alla

sua gigantesca statua di ghisa. Nelle giornate serene, il panorama dalla vetta include il Vesuvio, Ischia, Ventotene, Ponza e la costa da Pozzuoli a Gaeta.

Se si vogliono vedere anche le vette principali dell'Appennino, dai Monti Ernici fino a quelli del Parco d'Abruzzo, Lazio e Molise, occorre tornare alla Sella Sola, e salire per tracce di sentiero con vecchi e sbiaditi segnava bianco-rossi fino alla vetta del Monte Altino (1367 metri, 0.45 ore a/r). La discesa per l'itinerario dell'andata richiede 1.15 ore fino all'auto.

## 51. DA CAMPO

# IMPERATORE AL CORNO GRANDE

## Abruzzo

*«Hora descriverò e dissegnerò un Monte che è detto Corno, il quale è il più alto che sia in Italia et è posto nella Provincia d'Abbruzzo».* Inizia con queste parole il racconto della salita al Corno Grande, che il bolognese Francesco De Marchi compie nell'estate del 1573. Accompagnato da tre "chacciatori di camoccie" di Assergi e da due amici, sale a cavallo fino alla conca di Campo Pericoli, dove i cavalli si devono fermare.

*Lo scritto di quattro secoli e mezzo fa non ci spiega dove salga la comitiva tra le ghiaie e le rocce del versante meridionale del Corno Grande. Se si guarda da Campo Pericoli sembra logico passare a sinistra, verso la Sella del Brecciaio, lungo quella che è oggi la via normale della montagna. Sappiamo invece che dopo «cinqu'ore e un quarto di fatica» i sei uomini raggiungono finalmente la vetta. De Marchi, da lassù, descrive lungamente il panorama.*

*Riscoperto alla fine dell'Ottocento, superato per la prima volta d'inverno nel 1880 dai biellesi Corradino e Gaudenzio Sella, attrezzato sei anni*

*dopo con la costruzione del rifugio Garibaldi, l'itinerario che sale al Corno Grande per Campo Pericoli, la Sella del Brecciaio e le ghiaie del versante settentrionale è anche oggi un grande classico dell'escursionismo sul Gran Sasso. Dagli anni Trenta, invece che da Assergi, si parte dall'albergo di Campo Imperatore, raggiunto dalla funivia e poi anche dalla strada.*

*Il percorso, anche se privo di vere e proprie difficoltà, include dei tratti faticosi. Sulle ghiaie e le elementari rocce che conducono alla vetta si deve fare attenzione a possibili cadute di sassi. La neve, che è presente fino a luglio e può ricomparire già a settembre, può creare dei problemi*

*seri.*

*Chi cerca delle varianti più impegnative può seguire la divertente cresta ovest (via delle Creste secondo alcuni segnavia) o la più impegnativa Direttissima, la via normale degli alpinisti, che include tratti di primo e secondo grado. I panorami sono eccezionali. Nei fine settimana di luglio, agosto e settembre è notevole anche l'affollamento.*

QUOTA: da 2120 a 2912 metri

DISLIVELLO: 920 metri

TEMPO: 3 ore in salita, 2.15 ore in discesa

DIFFICOLTÀ: E/EE

SEGNALETICA: bianco-rossa 101, 103, 3 e 3A, vecchi segnavia giallo-rossi

QUANDO ANDARE: da luglio a settembre

Dall'Albergo di Campo Imperatore (2120 metri), che si raggiunge in auto o in funivia da Fonte Cerreto, o con percorsi più lunghi da Santo Stefano di Sessanio, Castel del Monte o Farindola, si segue il viottolo che passa accanto al Giardino Botanico e all'Osservatorio e prosegue verso il rifugio Duca degli Abruzzi.

Al primo bivio si va a destra sul sentiero segnato che traversa ai piedi della Cresta della Portella, gira un crinale ed entra in un ampio circo glaciale dominato dal Monte Aquila. Dei tornanti su terreno ripido portano in cresta presso la Sella di Monte Aquila

(2335 metri, 0.45 ore).

Pochi metri più avanti si piega a sinistra verso Campo Pericoli sul sentiero (segnavia 103 e 3) che taglia dei valloni erbosi. A un nuovo bivio (cartello) si lascia il sentiero che scende a sinistra verso il rifugio Garibaldi e si raggiunge la base (2350 metri) di uno sperone calcareo noto tra gli alpinisti come la Pera.

Da qui il sentiero traversa con una salita via via più ripida le ghiaie del Brecciaio, supera dei tratti scomodi e raggiunge la Sella del Brecciaio (2506 metri, 0.45 ore), belvedere su Campo Pericoli e il Pizzo d'Intermesoli. Si continua a tornanti, lasciando a sinistra la ferrata Brizio e a destra il sentiero

della cresta ovest, ed entrando a mezza costa nella ghiaiosa Conca degli Invalidi. A sinistra appaiono il Corno Piccolo e le Fiamme di Pietra.

Il sentiero scende brevemente nella Conca, poi risale ai piedi del ripidissimo ghiaione che scende dalla Vetta Occidentale. A un bivio (2690 metri, 0.30 ore) si lascia a sinistra il sentiero per il Passo del Cannone, la Sella dei Due Corni e il rifugio Franchetti, si piega a destra e si inizia a salire direttamente (segnavia 3A), per ripidi pendii di rocce e ghiaie. Anche se il percorso è faticoso non vi sono vere e proprie difficoltà. Il sentiero si tiene a sinistra, occorre fare attenzione alle

possibili cadute di sassi.

Raggiunto un crinale roccioso ci si affaccia sul ghiacciaio del Calderone, si raggiunge la cresta ovest e si sale per un sentiero sulle ghiaie alla vetta (2912 metri, 0.45 ore). Il panorama abbraccia le altre vette del Corno Grande, il Corno Piccolo e le altre cime del Gran Sasso, Campo Imperatore e gran parte dell'Appennino centrale. Nelle giornate limpide appare l'Adriatico. In discesa occorre 1 ora fino alla Sella del Brecciaio e 1.30 ore da questa all'albergo.

## 52. EPOMEIO, IL BELVEDERE DI ISCHIA

# Campania

*Una delle vette più bizzarre e frequentate della Campania domina i valloni, i paesi e il litorale di Ischia. Anche se la quota è di soli 798 metri, il Monte Epomeo culmina in un aereo crinale irto di torrioni di tenera roccia vulcanica, precipita con pareti e canali verso Casamicciola, Lacco Ameno e Forio, offre un panorama che abbraccia il Circeo, Ventotene e Ponza, l'arco del Golfo di Napoli a iniziare da Procida e dal Capo Miseno, e raggiunge nell'entroterra il Matese, il Vesuvio e il Taburno.*

*Anche se le ultime eruzioni risalgono a migliaia di anni or sono, Ischia e*

*l'Epomeo rientrano ancora nell'elenco dei vulcani attivi italiani sorvegliati dall'Osservatorio Vesuviano e dall'Istituto nazionale di Geofisica e Vulcanologia.*

*Oltre alle sorgenti calde sfruttate da secoli dagli stabilimenti termali, numerosi crateri secondari testimoniano dell'antica attività vulcanica dell'isola. Anche l'insenatura di Ischia Porto è un cratere, collegato al mare aperto da un canale scavato nel 1854 per volontà di Ferdinando II di Borbone.*

*Non si incontrano sorgenti calde o fumarole, invece, nella piacevole salita a piedi verso gli spuntoni sommitali*

*dell'Epomeo, che inizia da Serrara Fontana, richiede circa un'ora di cammino e segue per la prima parte una strada e nella seconda un antico e suggestivo viottolo scavato nei lastroni rocciosi, che offre panorami via via più vasti.*

*Una grotta a pochi metri dalla cima più alta ospita la chiesa di San Nicola, scavata nella roccia nel 1459 al posto di un luogo di culto molto più antico.*

*Il paesaggio dell'Epomeo si è trasformato nei secoli. In passato i campi di cereali salivano fino ai piedi degli spuntoni sommitali, più tardi il versante meridionale della montagna è stato occupato da boschi cedui di castagno. In epoche recenti si sono*

*diffusi i vigneti. Nonostante secoli di caccia, nidificano ancora a Ischia il cuculo, l'upupa, il falco pellegrino e il gheppio. Tra le rarità botaniche spiccano le felci tropicali Woodwardia radicans e Pteris vittata.*

*Il sentiero per salire all'Epomeo inizia nel centro di Fontana ed è indicato da inconsueti ed eleganti segnavia di maiolica. In discesa, dal lastrone con gradini, si può seguire un ripido percorso segnato che si abbassa nel fittissimo bosco tra l'Epomeo e il Monte Nuovo e conduce a Casamicciola, a Forio o a Lacco Ameno.*

QUOTA: da 425 a 798 metri

DISLIVELLO: 330 metri

TEMPO: 1.45 ore

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: piastrelle di maiolica, cartelli

QUANDO ANDARE: tutto l'anno

Il borgo di Serrara Fontana (425 metri) si raggiunge in auto o in bus lungo la strada che compie il periplo di Ischia. Il percorso è indicato da cartelli e da eleganti segnavia di maiolica.

A piedi, dopo aver superato le ultime case del paese, si sbuca su una strada asfaltata, e la si segue a tornanti, facendo un po' di attenzione alle auto (la strada è aperta al traffico), fino a un bivio nei pressi di un ristorante. Qui in

estate i muli e i loro conducenti attendono i visitatori più pigri.

Dopo aver lasciato a destra la diramazione che porta a un impianto militare, si continua a salire per una stradina incassata che attraversa un castagneto e poi per un sentiero che gli innumerevoli passaggi e la pioggia hanno inciso profondamente nel terreno.

Alla fine di questo tratto si sbuca su un lastrone di roccia chiara, si superano degli scalini artificiali, ci si affaccia sul torrione della Pietra dell'Acqua e si riprende a salire tra splendide ginestre in direzione della cima.

Un tratto profondamente inciso nella roccia porta a un bivio dove si lasciano a sinistra gli ultimi vigneti, e poi ai due

ristoranti costruiti sfruttando le terrazze e le cavità della montagna.

Per salire ai 798 metri del punto più alto dell'Epomeo, dove sono una panchina incisa nella roccia e il segnale trigonometrico dell'IGM, occorre salire sulla cresta per un breve sentierino a gradini che richiede un minimo di abitudine ai luoghi esposti.

Occorre chiedere il permesso, invece, per attraversare il ristorante La Grotta e continuare a mezza costa fino a un altro sensazionale belvedere, affiancato da splendidi torrioni rocciosi e affacciato sui profondi valloni che scendono a Casamicciola e Lacco Ameno. Nella chiesetta di San Nicola ha vissuto nel

Settecento come eremita Giuseppe D'Argout, l'ex comandante della guarnigione del Castello Aragonese. La salita richiede 1 ora di cammino, in discesa sono sufficienti 0.45 ore.

## 53. VETTE E PARETI DEI MONTI ALBURNI

### Campania

*Le Dolomiti della Campania si affacciano sulla Piana del Sele, e sulla valle del Tanagro, percorsa dall'Autostrada del Sole. Il Monte Alburno, 1742 metri, è la cima più alta dello spettacolare massiccio omonimo, che forma l'angolo nord-occidentale*

*del Parco nazionale del Cilento e del Vallo di Diano.*

*Se i pendii dell'Alburno possono essere percorsi senza difficoltà, la vetta del Braccio dell'Alburno, che si affianca da oriente alla cima principale, è difesa da una spettacolare parete calcarea di duecentocinquanta metri di altezza. Su queste rocce, dagli anni Settanta, sono state tracciate varie vie di arrampicata.*

*A est del Monte Alburno, offrono altri scorci suggestivi le tre Torri di Petina (il Figliolo, la Ripa Lunga 1337 e la Ripa Alata), che sorvegliano dall'alto il centro storico di Petina, il traffico dell'Autostrada del Sole e la forra scavata dal Tanagro nella quale si*

*aprono le grotte di Pertosa.*

*Alle spalle delle vette e delle pareti degli Alburni si allarga un altopiano di pascoli e boschi, punteggiato da sorgenti, sfruttato per millenni dalle popolazioni dei dintorni. Mucche e cavalli al pascolo sono ancora numerosi.*

*La presenza del lupo, del falco pellegrino, del nibbio reale e di molti piccoli mammiferi del bosco fa degli Alburni una meta di eccezionale interesse per gli appassionati di natura. Tra la primavera e l'estate fioriscono il giglio rosso e molte orchidee selvatiche. Il bassorilievo rupestre dell'Antece, che raffigura un*

*guerriero e risale probabilmente agli Italici, dimostra che la presenza dell'uomo in queste zone è antica.*

*Le strade che salgono verso il cuore degli Alburni da Ottati, Petina, Sant'Angelo a Fasanella e Polla permettono di visitare la zona tutto l'anno. D'inverno, la neve permette delle piacevoli escursioni con gli sci da fondo o le ciaspole, mentre per salire alle vette sono necessari i ramponi.*

*La segnaletica dei sentieri, trascurata a lungo dal Parco, è stata recentemente sistemata dagli interventi del CAI di Salerno. Sul percorso che descriviamo in discesa, in qualche tratto, i segnavia sono ancora poco evidenti.*

QUOTA: da 1350 a 1742 metri

DISLIVELLO: da 410 a 520 metri

TEMPO: da 2.45 a 3.45 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa, tratti non segnati

QUANDO ANDARE: da maggio a fine ottobre

Da Ottati si imbocca la strada per Sant'Angelo a Fasanella, si devia a sinistra verso il cimitero, e si prosegue in salita (indicazioni per il rifugio Panormo) con tratti asfaltati e altri sterrati. Una discesa porta al pianoro del Campo, dal quale appare la vetta dell'Alburno. La strada termina accanto a dei pozzi e al rifugio Panormo (1350

metri, 12 chilometri dal paese).

A piedi si segue un viottolo che entra verso destra nel bosco, supera uno stazzo, e prosegue in un valloncetto al cui inizio c'è una dolina. Più avanti si piega a sinistra, e si sale al valloncetto del Vuccolo dell'Arena (1500 metri, 0.45 ore), sul crinale degli Alburni.

Dal punto più alto, accanto a un albero isolato, si va a destra e si sale per un sentierino nella faggeta. Si attraversa una radura con pino solitario, si zigzaga tra profondi inghiottitoi, e si aggira la boscosa quota 1626. Un ripido pendio di erba e sassi porta alla cima dell'Alburno (o Monte Panormo, 1742 metri, 0.45 ore). Impressionante la visione della cresta degli Alburni, che

prosegue in direzione della Nuda.

Si riparte sulla cresta opposta a quella di salita, aerea e sottile e poi larga e rocciosa. Al margine della faggeta si segue un sentierino verso sinistra, e dopo poche decine di metri lo si lascia per scendere direttamente nel bosco, affacciandosi su alte pareti di roccia.

Si ritrova un sentiero evidente, si supera un secondo tratto ripido, e ci si sposta a sinistra per affacciarsi sulla parete calcarea del Braccio. Più in basso si esce in un valloncetto erboso, si raggiunge una carrareccia, e la si segue in discesa fino alla Fonte del Lauro Fuso (1372 metri, 1 ora).

Proseguendo sulla strada sterrata si

arriva al Pozzo Pedata del Lepre e si risale a un bivio (1350 metri). Si va a destra, si sbuca su una strada sterrata più ampia che percorre la Valle della Tacca, e poi si va a destra a due bivi successivi. Una discesa porta a un bivio nei pressi di un rifugio di pastori e del Pozzo dell'Acqua Segreta (1298 metri, 0.30 ore).

Si lascia a destra un'ennesima strada sterrata in salita, e si scende a sinistra su quella più larga. Dopo circa 1 chilometro si va dritti a un altro bivio, e si riprende a salire, in una zona solitaria, tra i dossi e le radure della Pera di Giammaria. Una discesa ripida e sassosa riporta al pianoro del Campo, che si traversa fino al posteggio e al

rifugio (0.45 ore). La discesa sulla via di salita, molto più semplice, richiede 1.15 ore.

## 54. DAL COLLE DELL'IMPISOAL POLLINO Basilicata/Calabria

*Sul confine tra Basilicata e Calabria si alza un massiccio di eccezionale bellezza. Il Pollino e la vicina Serra Dolcedorme, che culminano rispettivamente a 2248 e 2266 metri, sono le vette più alte, con la sola eccezione dell'Etna, di tutta l'Italia*

*meridionale.*

*Non è solo la quota, però, a fare l'interesse di una montagna. Gli escursionisti che visitano il Pollino si emozionano davanti ai pini loricati (ai quali è dedicato un altro itinerario di questo libro), alle ovattate faggete che rivestono il versante lucano, ai canyon che incidono i pendii del selvaggio versante calabrese. Le creste delle cime più alte hanno forme tormentate e spettacolari.*

*Sul Pollino vive una numerosa colonia di lupi. Si affiancano al grande predatore dell'Appennino il capriolo, l'aquila reale, molte specie di rapaci, il gufo reale e l'avvoltoio grifone, reintrodotta da qualche decennio dal*

*Parco. Pure, qualche decennio fa, la bellezza del massiccio sembrava destinata a finire.*

*Secondo un piano progettato alla fine degli anni Sessanta dalla INSUD, una finanziaria pubblica, le alte quote del massiccio si sarebbero dovute trasformare in "Pollinia", una città per lo sci analoga alla lontana Cervinia. A far rientrare quel progetto sciagurato sono state la mancanza di fondi, e soprattutto l'opposizione del mondo della cultura e dei primi ambientalisti del Sud.*

*Oggi, tra le tante escursioni possibili verso le cime del massiccio (il Pollino conta cinque "duemila" compresi*

*nell'elenco ufficiale di queste vette), le più classiche e frequentate conducono alle due cime più elevate, e alla non lontana Serra del Prete.*

*Il percorso che sale al Monte Pollino, e che può essere prolungato verso la Serra Dolcedorme per una lunga ma evidentissima cresta, inizia dal Colle dell'Impiso, tra i boschi e i pianori del versante lucano del gruppo. Dato che "impiso" significa "impiccato", il pensiero va immediatamente agli anni successivi all'Unità d'Italia, e ai terribili scontri tra militari "piemontesi" e briganti.*

*Più in alto il sentiero attraversa dei pendii sassosi e rocciosi, permette di avvistare nelle giornate limpide il Mar*

*Tirreno (e in quelle straordinarie lo Jonio), si affaccia sulla piana di Castrovillari e sulla selvaggia catena dell'Orsomarso. Poco prima della cima, dei magnifici pini loricati confermano che questo è il Pollino.*

QUOTA: da 1550 a 2248 metri

DISLIVELLO: 730 metri

TEMPO: 5 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa, cartelli

QUANDO ANDARE: da giugno a fine ottobre

Da Rotonda oppure da Viggianello, si segue la strada asfaltata che sale verso le vette del Pollino. Si posteggia nel

punto più alto (1550 metri, scritta sui massi), dove inizia una carrareccia che sale al vicino Colle dell'Impiso.

A piedi si sale in pochi minuti al Colle (1573 metri), dove si trova un bivio con cartelli. Qui si tralascia la strada sterrata, che sale brevemente e poi scende verso i pianori carsici di Vacquarro. Si imbocca invece il sentiero di destra che porta subito a un nuovo bivio.

Qui si va a sinistra (il sentiero di destra sale alla Serra del Prete), e si continua su un tracciato che sale in diagonale tra i faggi, e poi scende fino a un pianoro erboso dove si ritrova una carrareccia.

Si prosegue in salita lungo il tracciato, che percorre il Valloncello di

Viggianello e tocca la sorgente Spezzavùmmola, dove la strada piega a sinistra. Per un sentiero che continua a salire si raggiunge il Colle di Gaudolino (1684 metri, 1.15 ore), sul crinale principale del massiccio. Sul valico c'è un piccolo rifugio sempre aperto.

Si piega a sinistra per un sentiero che sale con una lunga diagonale nel ripido bosco del versante ovest del Pollino. Usciti dalla faggeta si raggiunge (1980 metri, 0.45 ore) la cresta sud-ovest della montagna e la si segue in salita passando accanto a un bel gruppo di pini loricati. Di fronte, a sua volta rivestita da loricati, si alza la Serra del Prete.

Proseguendo a salire sul crinale si

sbuca sulla spianata sommitale (2248 metri, 0.45 ore) e si raggiunge la vetta, indicata da un pilastrino in cemento. Il panorama, magnifico, include gran parte dei massicci della Calabria, i monti di Orsomarso e la Sila. La cresta che prosegue verso la Serra Dolcedorme è molto lunga, e richiede almeno 3 ore a/r. La discesa per l'itinerario di salita richiede 2 ore fino alla strada. Dal Valloncello di Viggianello si può continuare a scendere per la carrareccia fino ai piani carsici di Vacquarro, traversarli a sinistra, e risalire verso il Colle dell'Impiso. Questa soluzione richiede 0.30 ore in più.

# 55. SULLA VETTA DEL GENNARGENTU

## Sardegna

*Gli escursionisti che visitano la Sardegna preferiscono normalmente altre zone. Gli altopiani e i canyon del Supramonte, la costa del Golfo di Orosei, i sentieri costieri dell'Iglesiente e del Sinis, i selvaggi valloni del Sulcis dov'è stato salvato il cervo sardo.*

*Nella geografia degli arrampicatori, sempre più numerosi nell'isola, spiccano le lunghe e difficilissime vie di Su Gorropu, della Punta Cusidore e dell'Aguglia, o gli itinerari più brevi di*

*Domusnovas, di Isili e di altre decine di falesie. Le vette e le ghiaie del Gennargentu, a molti non interessano proprio. È un errore.*

*La montagna più alta della Sardegna, con la sua vetta dedicata al generale piemontese Alberto Ferrero de la Marmora, autore nell'Ottocento della prima vera carta dell'isola, offre panorami vastissimi. I suoi paesaggi sono molto diversi da quelli degli altopiani calcarei del Supramonte e dintorni, ma anche da quelli dell'Iglesiente e del Sulcis.*

*Stupiscono chi conosce altre zone della Sardegna anche l'abbondanza di sorgenti, alle quote più alte del massiccio, e la facilità degli incontri*

*con i mufloni, che frequentano crinali, valli e altopiani in grandi branchi. Il vento che batte le creste e le vette, invece, è lo stesso a cui sono abituati i frequentatori delle scogliere e delle coste sarde.*

*I sentieri del Gennargentu, dopo decenni di abbandono, sono stati finalmente ben segnati da qualche anno dal personale dell'Azienda regionale delle foreste, che ha pubblicato delle mappe che è possibile consultare o scaricare online.*

*È invece ridotto a un rudere, purtroppo, lo storico rifugio La Marmora, inaugurato nel 1893 nei pressi della Punta Paulinu, a 1610*

*metri di quota. Siamo certi che qualche punto di appoggio, di piccole dimensioni e ben inserito nell'ambiente, permetterebbe di approfondire la conoscenza di questi luoghi straordinari.*

*Non accenna invece a chiudersi l'assurda vicenda del Parco nazionale del Gennargentu e del Golfo di Orosei, teoricamente istituito da una serie di leggi alla fine degli anni Novanta, ma che è rimasto bloccato dalle discussioni tra la Regione Sardegna e il ministero dell'Ambiente. Non ha senso, però, che questi luoghi straordinari non siano inseriti nel "catalogo" delle bellezze dell'Italia.*

QUOTA: da 1510 a 1834 metri

DISLIVELLO: 480 metri

TEMPO: 4.30 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa 721 e sentiero  
Italia

QUANDO ANDARE: tutto l'anno, ma non con  
innevamento abbondante

Il piazzale e il rifugio di S'Arena (1510 metri), da cui inizia il sentiero, si raggiungono in auto da Desulo, da Tonara e da Fonni per la tortuosa strada che tocca il valico dell'Arco di Tascussì.

A piedi si imbecca una sconnessa carrareccia, indicata da cartelli e dai

segnavia 721, che si alza con dei tornanti in salita, poi diventa comoda e pianeggiante. Dei modesti saliscendi portano al valico di Arcu Artilai (1660 metri, 0.45 ore), dove il tracciato finisce. Il valico si apre sulla cresta che unisce il Bruncu de Maide al Bruncu Spina. Questa cima (1828 metri, 1 ora a/r) può essere raggiunta per un sentiero segnato.

Dall'Arcu Artilai si apre un bellissimo panorama verso la profonda valle che scende a ovest verso Desulo, e verso Punta La Marmora che si alza proprio di fronte. Si continua con altri saliscendi, toccando varie sorgenti, la copiosa Funtana Is Bidileddos (1660 metri).

Continuando ai piedi della Punta

Paulinu si traversano vari canali con filari di ontani, e si raggiungono la Funtana Gennargentu e i resti del rifugio La Marmora (1610 metri, 0.45 ore). Su una bacheca di legno spiccano alcune foto del generale piemontese. In questo tratto del percorso è facile avvistare l'aquila reale e il muflone.

Lasciato a destra un sentiero in discesa indicato dai segnavia 722, si riprende a salire fino al larghissimo valico di Arcu Gennargentu (1659 metri, 0.15 ore) ai piedi della vetta di Su Sciusciu, un toponimo che significa "frana". Qui i segnavia 721 finiscono. C'è anche un'area picnic.

Si riprende a salire sulle ghiaie,

seguendo gli ometti di pietra e i vecchi segnava del sentiero Italia, fino alla larghissima Sella di Genna Orisa (1782 metri), dalla quale si continua sulla larghissima cresta fino a Punta La Marmora (1834 metri, 0.45 ore), dove vi sono una lapide, una croce e un grande cippo.

Il panorama, vastissimo, abbraccia buona parte della Sardegna, e nelle giornate più limpide arriva ad abbracciare i due mari. Si torna per la stessa via, con un tempo leggermente inferiore a quello di andata (2.15 ore).



# I SENTIERI DEL MARE E DEI LAGHI

Sembra strano, ma in un Paese mediterraneo e marino come l'Italia, che ha affidato per molto tempo ai lungomare e alle spiagge la sua immagine e la sua fortuna turistica, l'escursionismo a balcone sull'azzurro è un'invenzione relativamente recente.

L'unico tratto delle nostre coste dove i sentieri segnati sono sempre esistiti è la Liguria, con due realtà molto diverse tra

loro. Nelle Cinque Terre, a poca distanza da La Spezia, sono stati percorsi già all'inizio del Novecento i sentierini e le gradinate che attraversano i campi, gli uliveti e i vigneti a picco su Monterosso al Mare, Vernazza, Riomaggiore e gli altri centri. La presenza della ferrovia che collega tra loro (e sempre in galleria) i centri abitati ha sempre reso queste escursioni semplici.

Pochi chilometri a ovest, il promontorio di Portofino, celebre meta di un turismo d'élite, è stato protetto fin dal 1935 da un Parco costiero in anticipo sui tempi. Fin da allora, hanno iniziato a essere frequentati e segnati i sentieri che collegano tra loro Camogli,

il borgo di Portofino e Portofino vetta con l'insenatura e la splendida abbazia di San Fruttuoso.

Gli escursionisti delle Marche e del Lazio, da molti anni, frequentano regolarmente due gemme come i promontori del Conero e del Circeo. Lentamente, dagli anni Settanta, le coste della Sardegna hanno iniziato a essere frequentate – oltre che per le loro acque limpide – per le pareti di roccia e dei sentieri.

A cambiare le abitudini dei camminatori italiani, e degli stranieri che visitano il Belpaese, sono stati però due eventi dei primi anni Ottanta. Il Parco della Maremma, istituito dalla

Regione Toscana, ha attirato sulla costa di Grosseto un numero impressionante di camminatori e appassionati di natura, costringendo l'area protetta a istituire quasi subito il numero chiuso.

Sulla splendida costa dello Zingaro, in Sicilia, una manifestazione popolare è riuscita a bloccare la strada che avrebbe dovuto raggiungere San Vito lo Capo. E anche quel tratto di costa, diventato una riserva naturale regionale, ha iniziato a essere frequentato come merita.

Ai tanti sentieri-balcone affacciati sul Mar Ligure, il Tirreno, l'Adriatico e lo Jonio, ci siamo permessi di affiancare altri percorsi affacciati sui laghi italiani. Geograficamente è un abuso, che consente però di mantenere un equilibrio

tra le varie aree geografiche.

Anche tra i forti del Garda, sulle isole del Trasimeno o accanto a un lago artificiale valdostano, però, è possibile provare la straordinaria emozione di camminare a picco sull'azzurro. E dopo una camminata accanto a un lago, se la stagione lo consente, un tuffo nelle sue acque completa in bellezza la giornata.

## 56. LUNGO IL LAGO DI PLACE MOULIN

Valle d'Aosta

*Il “piccolo mare” della Valle d'Aosta occupa l'alta Valpelline, che culmina alla sua estremità nord-orientale nei*

*4171 metri della Dent d'Hérens, una delle cime più belle delle Alpi Pennine.*

*La valle, che si stacca dal solco che sale al Gran San Bernardo, e si allunga da ovest verso i ghiacciai del Cervino, è una delle meno note della Valle d'Aosta. Chi la raggiunge osserva all'inizio il poderoso massiccio del Grand Combin, che si alza in territorio svizzero.*

*Ad affacciarsi su Valpelline capoluogo, su Oyace e su Bionaz sono però delle cime più basse, aspre e solitarie al punto giusto, come il Morion, la Gran Becca Blanchen, la Becca di Luseney e la Punta di Tzan. Delle cime oggi poco frequentate, ma che hanno attirato l'interesse di*

*escursionisti e alpinisti fin dall'Ottocento, come testimonia l'abbondanza di rifugi e bivacchi nella zona.*

*Tra il 1961 e il 1965, l'alta Valpelline ha cambiato volto per la costruzione dell'enorme diga di Place Moulin, che ha creato il lago artificiale più grande della Valle d'Aosta, tra i più estesi dell'intero arco alpino. La diga, alta 155 metri e lunga 680 metri, ha uno spessore che varia dai 42 metri della base ai 6 metri della cima.*

*Il livello massimo raggiunto dall'acqua è di 1968 metri sul livello del mare, la capacità massima dello sbarramento è di 105 milioni di metri*

*cubi. La visita dell'interno, possibile su prenotazione nei giorni feriali, consente di apprezzare le dimensioni e le caratteristiche della diga, e delle sue simili che ci riforniscono anche oggi di energia.*

*Dai posteggi accanto alla diga, iniziano i lunghi itinerari che salgono al rifugio Col Collon-Nacamuli e al rifugio Aosta, uno dei più remoti dell'intera Vallée. La passeggiata accanto al lago, un autentico fiordo che si insinua tra montagne ora verdi ora rocciose, tra le quali biancheggiano nevai e ghiacciai, è invece comoda e accessibile a tutti, e può essere percorsa anche in mountain-bike.*

*Alla fine del lago si raggiunge il rifugio Prarayser, una struttura privata circondata da prati, che serve come posto-tappa per gli escursionisti impegnati nell'Alta Via numero Tre.*

*Leggendo le cronache di mezzo secolo fa, si scopre che in questa zona era stata proposta la costruzione di una "seconda Cervinia", con impianti e piste da collegare a quelle dell'alta Valtournenche. È andata bene così!*

QUOTA: da 1950 a 2005 metri

DISLIVELLO: 100 metri

TEMPO: 2 ore

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: gialla 9 e Alta Via numero Tre

QUANDO ANDARE: da maggio a ottobre

Da Aosta si segue la strada del Gran San Bernardo, e si devia verso Valpelline, Oyace e Dzovenno. Raggiunte le prime case di Bionaz, senza addentrarsi nell'abitato, si prosegue sul tracciato che lo aggira a sinistra, supera un tunnel, e si alza a mezza costa fino a un vasto piazzale (1950 metri, 7 chilometri da Bionaz) all'estremità settentrionale della diga di Place Moulin, più in alto degli edifici dell'ENEL.

A piedi si supera l'ultima rampa della strada, oltre la quale ci si affaccia sul lago artificiale di Place Moulin. Al di là del bacino, oltre una ripida fascia di

boschi, pascoli e rocce, compaiono le vette delle Petites e delle Grandes Murailles.

All'estrema sinistra del quadro si vede la Dent d'Hérens, la cima più elevata della Valpelline. La rocciosa Becca di Luseney, che domina da destra la diga, si alza sullo spartiacque con la Valle di St-Barthélémy.

Si prosegue a piedi, con bel panorama, sulla strada sterrata a mezza costa (segnavia gialli 9 e dell'Alta Via numero Tre) affacciata sulle acque del lago, che costeggia una parete rocciosa. A un bivio si lascia a sinistra il sentiero segnato che sale verso le baite di Arpeyssaou e il rifugio Col Collon-Nacamuli.

Dei brevi saliscendi, in parte nel bosco e in parte su terreno scoperto, accompagnano lungo la riva settentrionale del bacino di Place Moulin. La passeggiata, scandita da cascatelle e sempre in vista delle vette, è piacevole ed evidente.

Dopo aver attraversato su un ponte il torrente che scende dalla Comba d'Oren, si tocca una cappella, e si sale all'inizio di un altro sentiero che s'inerpica verso sinistra in direzione del rifugio Col Collon-Nacamuli.

Dopo aver superato le baite dell'Alpe la Lé (1992 metri), si prosegue su un viottolo che sale leggermente a mezza costa. In breve si raggiungono i casolari

restaurati di Prarayer, tra i quali spicca l'omonimo rifugio (2005 metri, 1 ora dal posteggio).

I prati intorno al rifugio permettono una piacevole sosta, poco più avanti un ponte dà accesso ai sentieri che salgono a sud verso i valloni di Valcournera e Livournea. Chi vuole dedicarsi alla pesca può richiedere il relativo permesso al rifugio.

Il ritorno richiede lo stesso tempo dell'andata. Se si vuole partecipare a una visita guidata degli impianti idroelettrici, inclusi i tunnel all'interno della diga, occorre prenotare in anticipo presso la Compagnia valdostana delle acque.

# 57. SUI SENTIERI DI MONTE ISOLA

## Lombardia

*A renderla celebre nel mondo, tra il 18 giugno e il 3 luglio del 2016, sono stati The Floating Piers, le passerelle galleggianti di sedici metri di larghezza, ideate dall'artista bulgaro-statunitense Christo Yavachev e da sua moglie, che hanno collegato Sulzano, sulla sponda bresciana del lago d'Iseo, con il lungolago di Monte Isola e con il vicino isolotto di San Paolo. A percorrerle, in due settimane, sono state un milione e duecentomila persone.*

*Monte Isola, però, era un luogo di grande fascino già prima delle passerelle, e lo sarà ancora in futuro. La più grande isola di tutti i laghi italiani stupisce chi la osserva dalle sponde, o chi la raggiunge in traghetto, per le sue dimensioni e per i suoi dislivelli.*

*Dai 185 metri della superficie del lago d'Iseo, si sale ai 600 metri del punto più elevato, dove sorge il santuario della Madonna della Ceriola.*

*La pendenza e l'esposizione dei versanti rende molto diversa anche la vegetazione. Verso sud e verso est, in direzione della sponda bresciana del lago, scendono ripidissimi pendii*

*rivestiti da bosco e macchia. A ovest e a nord, in direzione della riva bergamasca, si abbassano dei pendii molto più dolci, terrazzati, punteggiati di case isolate e borgate.*

*A causa delle dimensioni dell'isola e delle strade, a Monte Isola non sono ammesse le auto dei non residenti. Sulle poche strade asfaltate circolano i minibus che collegano tutti i villaggi, la gente del posto utilizza spesso moto e motorini. Dei battelli compiono il periplo dell'isola. Il traghetto che collega Sulzano a Peschiera Maraglio ha corse molto frequenti.*

*L'anello che consigliamo tocca quasi tutti i punti più interessanti, dalla Rocca Martinengo (privata e non*

*visitabile) sul crinale che separa Sensole e Menzino, ai tradizionali abitati di Peschiera Maraglio e Siviano, fino alla tranquilla borgata di Masse e al santuario della Ceriola, sorto nel V secolo al posto di un santuario pagano, e che ha assunto le forme attuali a partire dal Seicento per volere di san Carlo Borromeo, arcivescovo di Milano.*

QUOTA: da 200 a 600 metri

DISLIVELLO: 450 metri

TEMPO: 4 ore

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: segnavia comunali

QUANDO ANDARE: tutto l'anno

Da Sulzano, una breve (10 minuti) e piacevole traversata in battello conduce a Peschiera Maraglio (187 metri), suggestivo abitato che si affaccia sul lago con bar e ristoranti. Da vedere la chiesa seicentesca di San Michele, il vicino castello Oldofredi e le botteghe che producono reti da pesca, amache e altri oggetti.

Lasciata Peschiera, si segue a piedi (segnavia 1) la strada asfaltata tra gli ulivi che segue la costa meridionale di Monte Isola. Alla fine di questo tratto è Sensole (190 metri, 0.30 ore), un altro piccolo e suggestivo centro, proprio di fronte all'isolotto di San Paolo.

Dall'imbarcadero di Sensole si torna indietro in direzione di Peschiera, e si inizia a salire a sinistra di una cappella, per un sentiero che all'inizio ha il fondo in cemento. Traversata la strada asfaltata, si prosegue sul sentiero che sale verso destra.

A un bivio si va a sinistra fino ai piedi della Rocca Martinengo (300 metri), privata e chiusa al pubblico. Una discesa sul versante opposto porta in breve a Menzino (260 metri, 0.30 ore), affacciata sulla sponda bergamasca del lago.

Da Menzino a Siviano si può seguire la strada asfaltata (0.15 ore). Consigliamo invece di scendere per un viottolo che

inizia di fronte a quello che arriva dalla Rocca. A un bivio si va a destra e si raggiunge la riva accanto al porticciolo di Menzino.

La si segue a destra fino a delle villette, poi la stradina che sale dall'imbarcadero porta a Siviano (265 metri, 0.45 ore). Nel borgo vi sono la chiesa di San Faustino, con campanile visibile da lontano, e la Torre Martinengo.

Alle spalle della chiesa, si segue un bel viottolo in salita, ci si tiene a destra a un bivio e si raggiunge il borgo di Masse (400 metri). Si riparte sulla strada per Cure, tagliando per una scorciatoia il lungo tornante che precede l'abitato.

Da Cure (450 metri, 0.45 ore), un

viottolo a svolte (segnavia 12) s'inerpica fino al santuario della Madonna della Ceriola (600 metri, 0.30 ore). Magnifico il panorama sul lago e le montagne.

Tornati a Cure si traversa l'abitato e si seguono i segnavia 7 che si abbassano verso Peschiera Maraglio. Per un antico viottolo, con begli scorci sulla costa e il lago, si torna al punto di partenza (1 ora).

## 58. A PICCO SUL LAGO DI GARDA

Trentino

*Il Garda, il più vasto lago italiano,*

*bagna tre regioni italiane (Lombardia, Veneto, Trentino), e s'incunea profondamente tra i monti. Mentre la costa meridionale è affiancata da dolci colline moreniche, la sponda orientale è dominata dal massiccio calcareo del Monte Baldo.*

*Dall'altra parte, sulla sponda occidentale, precipitano verso l'azzurro del lago le aspre Prealpi Bresciane. A nord, da Riva del Garda e da Arco, basta poco per raggiungere le Dolomiti di Brenta.*

*Il Garda, grazie al suo clima mite, è sempre stato una destinazione di vacanza. Quando il Trentino apparteneva all'Austria-Ungheria, la costa assoluta di Riva era apprezzata*

*come una piccola Riviera. Qui, proprio come a Trieste, chi arrivava dall'Europa centrale poteva passeggiare al sole anche d'inverno.*

*Già in quegli anni, le acque del Garda sono diventate una palestra perfetta per gli sport acquatici, e in particolare per la vela. Oggi ai velisti si affiancano gli appassionati del windsurf, e le pareti calcaree di Arco e dei suoi immediati dintorni attirano arrampicatori da ogni parte d'Europa. I sentieri, numerosi e spesso (ma non sempre) ben segnati, attirano escursionisti a piedi oppure in mountain-bike.*

*All'inizio del Novecento, con*

*l'avvicinarsi della Grande Guerra, i generali di Vienna hanno iniziato a progettare e costruire un sistema di forti a difesa della sponda trentina del Garda. Mentre le strutture intorno a Riva non sono state toccate dal conflitto, la Rocca Sperone e il Ponale, all'imbocco della Valle di Ledro, sono state aspramente contese.*

*Il Monte Brione, che si allunga dalla costa del Garda verso Arco, ha visto sorgere i forti di San Nicolò (accanto al lago), Garda, Batteria di Mezzo e Sant'Alessandro, insieme a strutture e postazioni minori. Il sentiero che lo percorre permette di toccare queste imponenti strutture di guerra, ma offre dei panorami sensazionali sul bacino.*

*Dalla salita iniziale, che si svolge a picco sul lago, le acque del Garda sono verdi e trasparenti come quelle di un mare tropicale e lontano.*

QUOTA: da 65 a 365 metri

DISLIVELLO: 300 metri

TEMPO: 2.15 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa del sentiero della Pace

QUANDO ANDARE: tutto l'anno

Dal centro di Riva del Garda si segue la strada per Torbole e Rovereto fino al porto turistico di San Nicolò e ai suoi posteggi (65 metri). Si può arrivare a piedi dal centro di Riva o da Torbole,

oppure in bus da tutti i centri vicini.

A piedi si raggiunge il ben visibile Forte San Nicolò, costruito nel 1861 e ampliato nel 1911, e oggi sede di enti e associazioni. Tra il Forte e la montagna passano la strada statale e la ciclabile che collega Riva del Garda a Torbole.

Traversate la pista e la strada, una scalinata permette di alzarsi rapidamente di quota. Segnavia e cartelli del sentiero della Pace iniziano accanto al Forte.

Si lascia a sinistra una strada che sale al Monte Brione (vi si passerà al ritorno) e si segue il sentiero, in parte a gradini, che porta in pochi minuti al primo di una serie di belvedere da cui si ammira una sensazionale visione del

Garda.

Si continua a picco sulla spiaggia che si allunga verso Torbole. A un bivio conviene dirigersi a sinistra, per un viottolo che porta all'ingresso del Forte Garda, la struttura più importante della zona. Costruito tra il 1904 e il 1907, aveva una guarnigione di 200 uomini. Tornati al sentiero principale, lo si segue fino alla sommità del Forte (185 metri, 0.30 ore), altro sensazionale belvedere.

Il sentiero continua a salire accanto agli uliveti che scendono verso Riva. Delle svolte tra fitta vegetazione precedono le strutture in cemento della Batteria di Mezzo (350 metri, 0.45 ore), dove il

panorama si apre verso Arco, la valle del Sarca e le Dolomiti di Brenta.

Dalla Batteria di Mezzo, una carrareccia porta a una strada che sale a mezza costa. Da qui, per la strada e poi per un sentiero segnato, si possono raggiungere i pochi resti del Forte Sant' Alessandro (360 metri, 1.15 ore a/r). Il percorso e i ruderi, però, non sono molto spettacolari.

Da evitare, invece, il sentierino non segnato che aggira le antenne della vetta e prosegue sulla cresta. Questo tracciato conduce in luoghi esposti e pericolosi, e non arriva al Forte Sant' Alessandro.

Si scende per la strada sterrata, che si abbassa tra splendidi uliveti e tocca gli ingressi di alcune postazioni in caverna.

Dove la strada si avvicina alla cresta la si lascia, si ritrova il sentiero di salita, e lo si segue verso il Forte Garda e il punto di partenza (1 ora).

## 59. IL SENTIERO RILKE, SULLA COSTA DI DUINO

Friuli-Venezia Giulia

*Tra la foce del Timavo e Trieste, l'altopiano calcareo del Carso si getta nel Mare Adriatico con una successione di litorali rocciosi, calette e falesie. È un paesaggio mediterraneo e sorprendente, che prosegue oltre il capoluogo nell'Istria oggi slovena e croata, e che è sempre stato caro ai*

*triestini.*

*In passato, quando questo litorale apparteneva all'Impero austro-ungarico, offriva a scrittori e poeti, come ai membri della famiglia imperiale, atmosfere ben diverse da quelle della Mitteleuropa.*

*Simbolo di questo rapporto è il bianco castello di Miramare, edificato tra il 1856 e il 1860 per l'arciduca Ferdinando Massimiliano d'Asburgo, fratello minore dell'imperatore Francesco Giuseppe, e per sua moglie Carlotta, una principessa arrivata dal Belgio.*

*Le scogliere tra Duino e Sistiana, più a nord, hanno invece ispirato il poeta Rainer Maria Rilke, originario di*

*Praga, durante uno dei suoi soggiorni del 1911 e del 1912 nel castello di Duino, dove fu ospite dei principi di Thurn und Taxis.*

*Rilke descrisse questi luoghi nei primi versi delle sue celebri Elegie duinesi. Molti anni dopo, quando il litorale del Carso era diventato territorio italiano, venne dedicato al poeta il sentiero più panoramico e famoso dell'intera costa giuliana.*

*Il tracciato, indicato da segnavia e tabelle, corre lungo l'orlo delle falesie a un'altezza di circa 80 metri sul mare, e conduce in un paio di chilometri dalla Baia di Sistiana fino al promontorio e all'elegante castello di*

*Duino.*

*La zona, oltre che per i panorami, emoziona per la sua flora, dove le piante sempreverdi della macchia mediterranea si affiancano a quelle (orniello e carpino nero su tutte) della boscaglia carsica.*

*A pochi metri dal mare cresce una rarità come la Centaurea kartschiana, sulle scogliere nidifica il falco pellegrino, che si lascia avvistare facilmente. Tutela la zona la Riserva naturale delle Falesie di Duino, estesa su 107 ettari, nel comune di Duino-Aurisina.*

*Il castello nuovo di Duino, aperto alle visite dal 2003 e spesso utilizzato per ricevimenti ed eventi, ha avuto nel*

*passato come ospiti – oltre a Rilke –  
personaggi come Elisabetta d’Austria  
 (“Sissi”), l’arciduca Francesco  
Ferdinando, i musicisti Johann Strauss  
e Franz Liszt, i poeti Paul Valéry e  
Gabriele D’Annunzio.*

QUOTA: da 0 a 86 metri

DISLIVELLO: 150 metri

TEMPO: 1.15 ore (sola andata)

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: cartelli

QUANDO ANDARE: tutto l’anno

Il porticciolo di Sistiana Mare, in una suggestiva insenatura, si raggiunge da Trieste o dal casello di Sistiana della

A4 Torino-Trieste. L'inizio del sentiero Rilke (60 metri) è accanto alla strada che scende dalla statale 14 a Sistiana Mare, accanto alla palazzina che ospita l'ufficio informazioni turistiche di Sistiana.

A piedi dal porticciolo occorrono pochi minuti. Si può arrivare da Trieste e dai centri dell'entroterra con i bus della Trieste Trasporti. Una tabella indica l'inizio del sentiero Rilke, che sale leggermente accanto alla recinzione di un campeggio. Dopo qualche centinaio di metri si raggiunge un primo belvedere, affacciato verso la Baia di Sistiana.

Accanto al percorso, fin dall'inizio, si estende l'altopiano calcareo del Carso,

scavato nei millenni dall'acqua piovana, che ha formato i "campi carreggiati". Nella rada vegetazione spiccano i cespugli di sommacco, che in autunno si tingono di rosso.

Si riparte seguendo le indicazioni, a un bivio si va a destra, e si raggiunge una panoramica piazzola in cemento (86 metri), dove durante la seconda guerra mondiale era piazzato un cannone antiaereo tedesco. Un piccolo tunnel ospitava le munizioni e i soldati.

Dei gradini portano al secondo belvedere, che si affaccia sulla parete, dove nidifica (e spesso si può osservare) il falco pellegrino, uno dei più eleganti rapaci italiani. Duecento

metri più avanti si arriva al terzo belvedere, affacciato verso il mare aperto.

Si continua sull'evidente sentiero, si lascia una deviazione a destra che porta alla statale 14 traversando una fitta pineta, e si prosegue ormai in vista del castello di Duino. Un tratto nella fitta macchia precede il quarto belvedere del sentiero Rilke, che si raggiunge con una scalinata, e si affaccia sulla foce dell'Isonzo e sulla costa di Grado.

Oltre il quarto belvedere si inizia a scendere decisamente, prima sul sentiero e poi su una strada sterrata che costeggia la recinzione del Parco del castello di Duino. Sbucati sulla strada che scende dalla statale 14, la si segue

in discesa fino al porticciolo di Duino (1.15 ore).

Poco prima, un viottolo sulla sinistra porta all'ingresso del castello. L'edificio, costruito nel Quattrocento e gravemente danneggiato durante la Grande Guerra, merita una visita attenta. Si può tornare da Duino a Sistiana (o a Trieste) con un bus, o ripercorrere anche al ritorno il sentiero Rilke. Occorre lo stesso tempo.

## 60. DA PORTOFINO A SAN FRUTTUOSO

Liguria

*Il borgo e il porticciolo di Portofino,*

*da decenni, sono la meta più desiderata ed esclusiva di entrambe le Riviere liguri. Alle spalle delle boutique e delle ville, della mondanità e dei ristoranti, però, si estende uno dei promontori più integri e spettacolari delle coste italiane.*

*Il Parco regionale di Portofino, tutelato (almeno sulla carta) fin dal 1935, sale dal livello del mare fino ai 610 metri del Semaforo Vecchio. Comprende boschi di pino marittimo e leccio, distese di macchia mediterranea, rupi di conglomerato che precipitano verso l'azzurro. Il mare di Portofino è tutelato da una delle prime aree marine protette d'Italia.*

*Da Portofino, Santa Margherita Ligure e Camogli, una capillare rete di sentieri permette di scoprire i boschi, i panorami e le scogliere del promontorio. Molti di questi itinerari sono facili, alcuni richiedono esperienza, altri possono essere affrontati solo insieme alle guide del Parco. Alla fine di molti percorsi attendono il golfo e l'abbazia di San Fruttuoso, un'altra meraviglia delle coste liguri.*

*L'abbazia, tra i monumenti più importanti della Liguria, ha assunto le forme attuali nel Duecento ed è stata restaurata tra il 1986 e il 1998 dal FAI. All'interno emozionano il chiostro, il*

*piccolo museo e le tombe dei Doria. All'esterno è un piccolo borgo marinaro.*

*Anche il borgo di Portofino, nonostante la mondanità e la folla, è un luogo di eccezionale suggestione, dove meritano una passeggiata il Castello Brown e il Faro.*

*Il frequentato sentiero che collega il borgo all'abbazia di San Fruttuoso non si svolge accanto alla costa, ma sale fino a toccare le frazioni di Olmo e di Prato. Se si include, come consigliamo, la salita al Valico delle Pietre Strette, il dislivello complessivo diventa simile a quello di un'escursione in montagna.*

*Chi cerca un percorso più comodo può raggiungere San Fruttuoso lungo il*

*sentiero che descriviamo al ritorno, e poi tornare a Portofino in battello. La prosecuzione da San Fruttuoso a Camogli si svolge in un ambiente selvaggio ma include un tratto aereo ed esposto (il Passo del Bacio), che richiede assenza di vertigini e sicurezza di piede.*

QUOTA: da 0 a 466 metri

DISLIVELLO: 690 metri

TEMPO: 2.15 ore l'andata, 2 ore il ritorno

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: rossa

QUANDO ANDARE: tutto l'anno

Il centro e il porticciolo di Portofino,

da cui inizia l'itinerario, si possono raggiungere in auto (ma i posteggi sono estremamente costosi!) oppure in bus o in battello da Santa Margherita Ligure.

A piedi, di fronte alla fermata dei bus, presso la chiesa parrocchiale, si prende la larga mulattiera lastricata (segnavia gialli FIE) che sale offrendo fin dall'inizio affascinanti panorami sul borgo e sul Golfo del Tigullio.

Lasciato sulla destra l'Hotel Splendido e superata San Sebastiano (165 metri), con la sua chiesa quattrocentesca, si prosegue fino a un bivio (230 metri, 0.45 ore) dove si lascia a sinistra il sentiero per San Fruttuoso, che si seguirà al ritorno.

Si continua a salire tra gli ulivi verso le

case sparse di Olmi, e si prosegue lungo un'antica mulattiera selciata. Più in alto si entra in un fresco bosco di conifere, dove il tracciato diventa meno ripido. Tralasciate varie diramazioni, e restando sul sentiero principale, si sale fino al Passo delle Pietre Strette (466 metri, 0.45 ore), che deve il suo nome a dei caratteristici massi di conglomerato.

Sul valico si piega a sinistra (cartelli) per l'ampio sentiero segnato che proviene da Portofino Vetta e scende a svolte in direzione di San Fruttuoso. Ci si abbassa lungamente in un vallone, prima nel bosco di pino e poi tra terrazzamenti abbandonati.

Alla fine della discesa si tocca la Torre

Doria e si raggiungono il borgo, le case e la spiaggia di ciottoli di San Fruttuoso (5 metri, 0.45 ore). La magnifica abbazia merita una visita attenta.

Si riparte alle spalle dell'abbazia, per il viottolo segnato che costeggia la riva, tocca un eliporto, e poi inizia a salire tra i lecci e poi tra gli ulivi, con belle aperture panoramiche sulla costa. Tra i pini si raggiunge la "Base 0" (207 metri, 0.45 ore), una postazione della seconda guerra mondiale a picco sulle scogliere di Punta Carega.

Dopo aver traversato due valloncelli secondari e la valle del torrente Ruffinale, ci si affaccia sulla Cala degli Inglesi e si risale alle case di Prato (245 metri, 0.45 ore) e al bivio a valle di

Olmo. Sulla via già seguita all'andata si torna a Portofino (0.30 ore).

61. CINQUE TERRE, DA  
MONTEROSSO A  
VERNAZZA E A  
CORNIGLIA

Liguria

*«Un paesaggio roccioso, austero, simile ai più forti di Calabria, asilo di pescatori e di contadini viventi a frusto su un lembo di spiaggia che va sempre*

*più assottigliandosi, nuda e solenne cornice di una vita tra le più primitive d'Italia».*

*Così, qualche decennio fa, Eugenio Montale descriveva la costa delle Cinque Terre, la più ripida e selvaggia della Liguria. Tra l'uscita di Ossi di seppia, la sua prima raccolta di poesie del 1925, e il Nobel per la letteratura ricevuto nel 1975, lo scrittore ambientò a Monterosso La casa dei doganieri, Punta del Mesco e Meriggiare pallido e assorto.*

*Frequentatissimo da turisti, camminatori e bagnanti, il litorale di Monterosso al Mare, Vernazza, Corniglia, Manarola e Riomaggiore contende al promontorio di Portofino il*

*titolo di costa più celebre della Liguria. Al contrario delle zone dove il turismo è l'attività prevalente, le Cinque Terre conservano accanto a una natura magnifica le tracce di secoli di duro lavoro dell'uomo.*

*Scogliere, macchia mediterranea e spiagge si affiancano ai vigneti costruiti con un lavoro secolare, ai boschi di querce e castagno sfruttati dal Medioevo, ai sentieri che collegano tra loro i paesi e che emozionano oggi gli escursionisti che arrivano dall'Italia e dal resto del mondo.*

*La ferrovia da Genova a La Spezia e Pisa, costruita tra il 1874 e il 1880 e raddoppiata tra le due guerre*

*mondiali, ha reso accessibili i paesi costieri. Preceduto dall'istituzione di una Riserva marina di Stato (1998), il Parco nazionale delle Cinque Terre è stato ufficialmente istituito alla fine del 1999.*

*Il Parco tutela non tanto la natura selvaggia (che pure esiste negli angoli più remoti) ma uno straordinario paesaggio plasmato dalla fatica dell'uomo.*

*Il magnifico sentiero che collega Monterosso con Riomaggiore (e prosegue a nord verso Punta Mesco e Levanto e a sud verso Portovenere) offre bellissimi panorami sulla costa, sui paesi e sul mare, e l'incontro con i muri a secco, le vigne, le monorotaie e*

*le altre tracce dell'antica civiltà agricola delle Cinque Terre.*

*Il biglietto che gli escursionisti devono pagare al Parco copre il lavoro di manutenzione dei tracciati, e include i viaggi sulla linea ferroviaria. Anche se celebre e frequentato, include dei ripidi strappi e dei tratti che possono essere scivolosi. Attenzione!*

QUOTA: da 0 a 220 metri

DISLIVELLO: 400 metri in salita, 360 metri in discesa

TEMPO: 3.15 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: rossa 2

QUANDO ANDARE: tutto l'anno

Dal posteggio nell'ex campo sportivo o dalla stazione ferroviaria di Monterosso, si segue il lungomare verso sud, per poi salire per un evidente viottolo a mezza costa. Dopo aver aggirato l'albergo Porto Roca si inizia a salire più decisamente seguendo i segnavia numero 2.

Una serie di ripide gradinate porta a un profondo vallone, oltre il quale si inizia a traversare a mezza costa, con modesti saliscendi tra i 150 e i 180 metri sul livello del mare. Dopo aver traversato il Fosso dell'Acquapendente e il Fosso del Molinaro si entra nella zona più spettacolare e caratteristica del percorso, dove il sentiero corre per

lunghi tratti sui muretti a secco costruiti per sostenere i vigneti.

Superata una zona rocciosa che include qualche passaggio un po' aereo (attenzione!), si inizia a scendere in direzione di Vernazza, tra ripidissimi vigneti aggrappati al pendio e raggiunti da impressionanti monorotaie.

Nell'ultimo tratto il sentiero consente di ammirare dall'alto il borgo, il porto e il castello che offrono da qui il loro aspetto più spettacolare. Una ripida gradinata tra le case porta al centro storico di Vernazza (1.45 ore), dove meritano una sosta il porto, le poche rovine del castello e la chiesa parrocchiale di Santa Margherita di Antiochia, del 1318.

Chi ha camminato abbastanza può percorrere in salita la strada centrale del paese, oltrepassare con un tunnel la ferrovia e raggiungere la stazione.

L'itinerario che conduce a Corniglia (ancora segnava 2) riprende a salire dal centro di Vernazza, si affaccia sul castello e prosegue traversando un ripido pendio franoso e affacciandosi sulle scogliere di Punta Palma. Dalle case di Prevo (220 metri) un percorso più dolce, tra gli uliveti, porta a incrociare due volte una strada carrozzabile.

Una discesa più marcata conduce al centro storico di Corniglia (97 metri), che si affaccia dall'alto sulla costa delle

Cinque Terre. Il monumento più interessante di questo minuscolo borgo è la chiesa parrocchiale di San Pietro, edificata nel 1334 sui resti di una cappella del secolo XI. Un viottolo, in parte a gradinata, permette di scendere dal paese alla stazione ferroviaria di Corniglia (37 metri, 1.30 ore).

## 62. ATTRAVERSO IL PROMONTORIODI MONTEMARCELLO

Liguria

*Uno dei parchi più sorprendenti d'Italia attende il visitatore dove la Liguria lascia il posto alla Toscana.*

*Mediterraneo e solare nel promontorio del Caprione, il Parco Montemarcello-Magra offre atmosfere ben diverse lungo il corso del Magra e del Vara.*

*Macchia mediterranea, scogliere, boschi di pino d'Aleppo e panorami verso l'Appennino, le Apuane e la costa attendono il visitatore sul promontorio, dove meritano una sosta i borghi medievali di Ameglia, Arcola, Lerici, Montemarcello e Tellaro.*

*I due fiumi, affiancati da boschi tipici dei climi umidi, permettono invece di camminare o pedalare al fresco anche nei mesi più caldi dell'anno.*

*Questa magnifica traversata, tra le più classiche del promontorio del Caprione, collega le banchine di Bocca*

*di Magra, che ospitano in tutte le stagioni centinaia di yacht all'ancora, e lo splendido centro storico di Tellaro, perla del Golfo dei Poeti. Lungo il percorso si trovano il bel centro storico di Montemarcello, che merita una visita attenta, e l'abitato sparso di Zanego.*

*L'itinerario tocca l'Orto Botanico del Parco, che merita certamente una visita e ha poco a che fare con i consueti Orti cittadini. Si tratta di una vasta zona, alla sommità del Monte Murlo, dove è possibile ammirare in tutta la sua varietà la vegetazione spontanea del promontorio.*

*L'Orto Botanico è diviso in sezioni,*

*dedicate rispettivamente alla gariga (che nel Parco è presente sulla costa e nelle aree più scoscese), la macchia mediterranea, la pineta di pino d'Aleppo e il querceto caducifoglio a cerro e roverella.*

*Tra i borghi più caratteristici del Levante ligure, Tellaro ha ospitato negli ultimi anni della sua vita lo scrittore Mario Soldati. L'abitato sorge su uno sperone roccioso che scende ripido verso il mare. Tra le case, spesso dipinte a colori vivaci, sorgono la chiesa parrocchiale di San Giorgio e l'oratorio di Nostra Signora Assunta.*

*La segnaletica, realizzata dalle sezioni locali del CAI con il patrocinio*

*del Parco, è abbondante e curata su questa traversata come negli altri itinerari.*

QUOTA: da 0 a 335 metri

DISLIVELLO: 340 metri

TEMPO: 2.30 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossi 3, 1, 3h e Alta  
Via del Golfo

QUANDO ANDARE: tutto l'anno, ma non nelle giornate più calde

L'abitato e il porto turistico di Bocca di Magra si raggiungono da Ameglia, Marina di Carrara o Sarzana, o dai caselli di Carrara e Sarzana della A12

Genova-Rosignano. L'itinerario che consigliamo è una traversata. Può essere una buona idea, quindi, arrivare in bus da Lerici o da La Spezia.

Dalla chiesa di Sant'Andrea, a poca distanza dal capolinea dei bus, il sentiero (segnavia 3 e dell'Alta Via del Golfo) sale in un bosco di robinia e sbuca su una strada che si segue fino alla prima curva. Si va a sinistra verso un cancello, si costeggia un muro di cinta su un viottolo e si riprende a salire traversando la strada per Montemarcello.

Si continua in una pineta, si supera un guado lastricato, e si prosegue per un tratto accanto al Fosso Bozon. Un'ultima salita porta alle case di Montemarcello

(266 metri, 0.45 ore). Nel borgo medievale c'è la bella chiesa di San Pietro.

Per via delle Mura si raggiungono un parcheggio e la fermata dei bus. Si prosegue sulla strada per Ameglia, dopo 200 metri si riprende il sentiero, si sbuca sulla provinciale e la si lascia per raggiungere il cimitero. Riattraversata la strada si lascia a destra il sentiero per Ameglia e si sale verso il Monte Murlo seguendo i segnavia 1 e dell'Alta Via.

Il sentiero sale nella macchia, rientra nella pineta, tocca le cisterne dell'acquedotto e raggiunge (335 metri) l'Orto Botanico e la foresteria del Parco. Si continua nel bosco, si

raggiunge un pianoro, si tocca un ristorante e si raggiungono Zanego e il quadrivio delle Quattro Strade (220 metri, 1 ora).

Si lascia l'Alta Via del Golfo, si trascura il sentiero che scende ad Ameglia e ci si inizia ad abbassare in direzione di Tellaro seguendo i segnavia 3. Superato un boschetto di pino d'Aleppo e leccio, si continua sul sentiero selciato che traversa delle terrazze in abbandono, dove crescono numerosi alberi di fico.

Superati gli ultimi terrazzi la discesa diventa più ripida, e a sinistra appaiono le isole del Golfo. Il sentiero costeggia dei massi, traversa un boschetto di lecci e pini e arriva in vista di Tellaro.

Si continua tra uliveti e muri a secco fino a un bivio dove si lascia a destra il sentiero per Lerici. Si continua in discesa (segnavia 3H), ci si affaccia sul Seno di Tellaro e sulle sue scogliere, si raggiunge l'abitato e lo si traversa in discesa fino al porticciolo e alla chiesa (0.45 ore).

## 63. DAI LAGONI AL CRINALEAPPENNINICO

### Emilia-Romagna

*L'Appennino settentrionale è ricchissimo di laghi. Soprattutto sul versante emiliano, il più dolce, decine di suggestivi specchi d'acqua,*

*circondati da pascoli o boschi, accolgono gli escursionisti sui sentieri.*

*L'Appennino parmense, uno dei tratti più solitari della catena, ospita alcuni dei laghi più belli e più estesi della zona. Il piccolo ma profondo lago Santo (da non confondere con l'omonimo bacino del Modenese), sui sentieri che conducono ai monti Orsaro e Marmagna, deve la sua fama alla vicinanza dell'accogliente rifugio Mariotti, della sezione di Parma del CAI.*

*Un bel rifugio privato, invece, accoglie escursionisti e turisti accanto ai vasti e bellissimi bacini dei Lagoni (o Laghi Gemini), che si aprono a 1340 metri di quota ai piedi dei crinali e*

*delle rocce del Monte Scala, del Monte Matto e del Monte Paitino. Più in alto, a 1527 metri, compare all'improvviso il lago Scuro.*

*Dal lago del Bicchiere, il più elevato della zona, manca poco per raggiungere l'aereo crinale dell'Appennino tosco-emiliano, oltre il quale canaloni e pendii dall'aspetto selvaggio precipitano verso la Lunigiana. E dal quale lo sguardo può spaziare sulle acque al confine tra il Mar Ligure e il Mar Tirreno.*

*In queste zone la montagna, dalla tarda primavera all'autunno, offre paesaggi ed emozioni tranquilli. I sentieri, in buona parte comodi, sono*

*percorsi anche da cercatori di funghi e da raccoglitori di mirtilli. Radure, ruscelli, angoli e scorci idilliaci invitano a un riposo e a un picnic.*

*Una volta raggiunto il crinale, però, si scopre che l'Appennino tosco-emiliano ha anche il suo volto selvaggio. I crinali erbosi affilati, e interrotti da brevi salti di arenaria, richiedono attenzione anche in estate, e si trasformano con la neve e con il ghiaccio in luoghi accessibili solo ad alpinisti preparati.*

*Sulle creste del Monte Paitino e del Monte Matto, da novembre inoltrato ad aprile, può spingersi solo chi è equipaggiato con piccozza e ramponi, e sa usarli in maniera corretta. Le*

*escursioni con le ciaspole, piacevoli e sicure nei boschi ammantati di neve soffice, devono assolutamente fermarsi prima.*

QUOTA: da 1340 a 1837 metri

DISLIVELLO: 590 metri

TEMPO: 3.30 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa 711, 711A, 715, 737, 00, Alta Via dei Parchi e GEA

QUANDO ANDARE: da giugno a ottobre

Il rifugio Lagoni (1345 metri) accanto al più basso e settentrionale dei bacini omonimi (o Laghi Gemini) si raggiunge per la strada, in parte sterrata, che

collega Lagdei e Cirone con Valditacca e la piccola stazione invernale di Prato Spilla.

Dal posteggio, si segue il sentiero indicato da cartelli e dal segnavia 711 che costeggia sulla destra il lago, passa accanto a una costruzione e sbuca su una pista dal fondo sassoso. La si segue, per proseguire su un bel sentiero lastricato, che sale tra i faggi.

Si superano dei lastroni di arenaria, si scende a una bella radura, poi si rientra nel bosco e si sale a una seconda radura e a un bivio. Verso destra, pochi minuti di cammino portano al lago Scuro (1527 metri, 0.30 ore), sorvegliato dalle bastionate di arenaria del Monte Scala.

Prima del lago, si imbecca un sentiero

che sale a sinistra sui prati, e continua in una fitta boscaglia. Si traversa un ruscello, si sale con un ampio tornante, e si raggiunge la sella (1669 metri) tra il Monte Scala e il Monte Matto. Si va a sinistra, e poi ancora a sinistra a un nuovo bivio. Un sentiero tra i pascoli conduce al lago del Bicchiere (1724 metri, 0.30 ore).

Si aggira il bacino a sinistra, si torna subito a destra (attenzione a non imboccare proprio di fronte un invitante sentiero che sale a mezza costa!) e ci si alza in un ripido vallone. Si costeggia un ghiaione, si sbuca sul crinale appenninico, e si sale a sinistra alla cima del Monte Matto (1837 metri, 0.30

ore). Il crinale offre un impressionante colpo d'occhio sui valloni del versante toscano. Sullo sfondo, nelle giornate serene, si scorge il mare.

Si continua a saliscendi sulla cresta (segnavia 00, GEA e Alta Via dei Parchi), su un terreno erboso a volte ripido, fino a un canalino che scende sul versante emiliano verso il crinale della Rocca Pumaciolo. Proseguendo sul sentiero di crinale si raggiunge il Monte Paitino (1815 metri, 0.30 ore), altro eccezionale belvedere.

Lasciata la GEA che prosegue verso il Monte Sillara, si torna indietro all'ultimo bivio, si scende nel canalino (segnavia 737), e si continua sul crinale verso la Rocca Pumaciolo. Da una sella

si va a sinistra in discesa (segnavia 711A), ci si tiene a sinistra a un bivio, e si raggiunge un casaletto di pietra (1538 metri) ben visibile dall'alto. Continuando a scendere si ritrova il sentiero di andata, che riporta comodamente al punto di partenza (1.30 ore).

## 64. DAI MONTI ALLA SPIAGGIA DELL'UCCELLINA Toscana

*Uno dei più begli arenili della Toscana può essere raggiunto ed esplorato solo a piedi. La spiaggia dell'Uccellina, che si allunga per oltre quattro chilometri a sud della foce dell'Ombrone, nei pressi di Grosseto, è sorvegliata da modeste falesie calcaree e dalle torri cinquecentesche di Castel Marino e Collelungo.*

*La strada che collega Alberese alla costa permette di raggiungere l'estremità settentrionale e meno bella della spiaggia. Per arrivare al settore più suggestivo occorre invece seguire il sentiero di San Rabano, uno dei più lunghi e interessanti del Parco regionale della Maremma.*

*L'area protetta, tra le più amate della Toscana e d'Italia, oltre alla spiaggia include i boscosi Monti dell'Uccellina, che si alzano a ridosso della costa, la Pineta Granducale piantata nei primi decenni dell'Ottocento, e le paludi alla foce dell'Ombrone che ospitano una straordinaria avifauna.*

*Secondo i più recenti censimenti, vivono nel Parco da 700 a 800 caprioli, da 1400 a 1500 cinghiali, da 1800 a 2000 daini. I fenicotteri sono tornati da anni nella palude della Trappola, alla foce dell'Ombrone. Si possono avvistare uccelli rari come il falco pescatore, l'aquila di mare, l'oca selvatica e l'airone guardabuoi.*

*Nel Parco della Maremma si conserva anche un mestiere del passato. Tutti i giorni, i butteri dell'Azienda agricola di Alberese salgono in sella per occuparsi dei bovini di razza maremmana che pascolano sulle pianure e nella macchia tra i Monti dell'Uccellina e la costa.*

*Offre un altro incontro con la storia l'abbazia di San Rabano, l'antica Sancta Maria in Monte Alborensi, fondata intorno al 1000 dai Benedettini, passata più tardi ai Cistercensi e abbandonata alla fine del Quattrocento a causa delle scorrerie che arrivavano dal Tirreno.*

*Il sentiero che conduce all'abbazia, e*

*poi scende alla spiaggia dell'Uccellina, è tra i più belli della Toscana. Inizia su un terreno roccioso, percorre il crinale dei Monti dell'Uccellina, poi si addentra in una splendida lecceta. L'apparizione del campanile di San Rabano tra i lecci è una grandissima emozione.*

**QUOTA:** da 0 a 417 metri

**DISLIVELLO:** 480 metri

**TEMPO:** 3.45 ore

**DIFFICOLTÀ:** E

**SEGNALETICA:** cartelli del Parco

**QUANDO ANDARE:** tutto l'anno. Da giugno a settembre solo con escursioni guidate

Il borgo di Alberese, che ha al centro l'imponente fattoria Granducale, si raggiunge in breve dalla via Aurelia. Dal centro visite del Parco della Maremma, dove si paga un biglietto, si prosegue con i bus-navetta fino alla radura dei Pratini (45 metri).

A piedi si segue il sentiero di San Rabano (segnavia A4 del Parco), che traversa la radura, entra nella lecceta e inizia a salire decisamente. Delle rampe su terreno sassoso, una curva a destra e un tratto pianeggiante nel bosco conducono alla larga sella che separa Poggio Alto da Poggio Lecci.

Si continua sul crinale del Poggio Lecci (417 metri), dal quale lo sguardo

raggiunge il Monte Amiata e il Tirreno. Più avanti si inizia a scendere, si rientra nella lecceta e si raggiungono le rovine dell'abbazia di San Rabano (325 metri, 1.30 ore), che compaiono all'ultimo momento.

Si riparte verso destra, in direzione del mare, per un sentiero che scende a mezza costa, in un fittissimo bosco di quercia da sughero e leccio.

Scavalcata una larga sella si continua a scendere nel bosco, che in qualche punto si apre e permette di vedere il mare. Si percorre un vallone, si supera un cancello di legno, si traversa un uliveto e si sbuca (66 metri) sulla strada che scende dai Pratini alla costa.

Si taglia in discesa un tornante, poi si

continua sul tracciato, che termina alla base delle rocce dove sorge la Torre di Collelungo. Una stradina sabbiosa che costeggia il canale di bonifica Scoglietto-Collelungo porta alle dune costiere e alla bellissima Spiaggia dell'Uccellina (1.15 ore), che merita una sosta prolungata.

Si riparte per un ripido sentiero segnato (cartelli) che sale alla Torre di Collelungo (44 metri), belvedere sulla Pineta Granducale e la costa. Oltre la torre il sentiero riporta alla strada asfaltata. Seguendola prima in piano e poi in salita si torna ai Pratini (1 ora).

# 65. LAGO TRASIMENO, SULL'ISOLA MAGGIORE

## Umbria

*Il lago Trasimeno è un crocevia fondamentale dell'Umbria. Nel cuore della Penisola, a un passo dall'uscita dell'Autostrada del Sole, dal confine con la Toscana e da Perugia, il "piccolo mare" esteso su 128 chilometri quadrati deve la sua notorietà alle spiagge, ai campeggi, agli agriturismi, alla possibilità di praticare la vela, il windsurf e la canoa sulle acque, e di passeggiare a piedi o in bici sulle rive.*

*Il Trasimeno, però, è anche il più*

*vasto Parco regionale dell'Umbria. Istituito nel 1995, esteso su 13.200 ettari, il Parco ospita d'inverno fino a quarantamila folaghe, affiancate da altre duecento specie di uccelli, tra le quali il cormorano, la moretta tabaccata, lo svasso maggiore, l'airone rosso, l'albanella minore e il biancone. Dal 2008 visita regolarmente il bacino anche il fenicottero.*

*Si affacciano sul Trasimeno i centri storici di Castiglione del Lago, Passignano, Montecolognola e Magione. Sulle colline a nord del lago, nel 217 a.C., Annibale sconfisse l'esercito di Roma. Nella primavera del 1211, dopo aver predicato per due mesi a Cortona, san Francesco partì verso il*

*Trasimeno, raggiunse la riva e si fece trasportare sull'Isola Maggiore da un pescatore.*

*Vi sostò in preghiera per 40 giorni, dormendo al riparo di un masso. Una tempesta sembrava impedire il ritorno, ma bastò un gesto di Francesco per placare le acque.*

*Sulla sponda orientale dell'isola si vedono lo scoglio dove approdò il santo, il masso (ora c'è una cappella) che gli servì da giaciglio, la piccola fonte dove beveva. La Maggiore, a quel tempo, accoglieva qualche centinaio di persone, oggi ridotte a poche decine.*

*Nella breve camminata che suggeriamo, oltre al villaggio di*

*pescatori all'approdo, si toccano le chiese di San Michele Arcangelo e San Salvatore. Il convento francescano, costruito nel 1328, ha ospitato i papi Giulio II e Pio II. In estate le corse di battelli sono molto frequenti, mentre nelle altre stagioni è bene informarsi in anticipo presso l'Azienda per la mobilità del Comune di Perugia.*

QUOTA: da 260 a 309 metri

DISLIVELLO: 50 metri

TEMPO: 1 ora

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: qualche cartello

QUANDO ANDARE: tutto l'anno

L'Isola Maggiore si raggiunge con una

breve traversata (15 minuti) dall'imbarcadero di Tuoro. Dal pontile (260 metri) si raggiunge in pochi passi la strada (via Guglielmi) che attraversa l'unico abitato dell'isola, che si distende lungo la costa occidentale.

Si va a destra lungo la strada, che più avanti si trasforma in un viottolo e porta al castello Guglielmi (o Villa Isabella), realizzata nell'Ottocento dalla trasformazione del convento francescano. Al momento in cui scriviamo la costruzione è in restauro e chiusa.

Si torna indietro per la stradina di accesso al Castello, al primo bivio si piega a destra, e si sale per un altro comodo viottolo tra gli ulivi alla chiesa

di San Michele Arcangelo, che sorge sul punto più alto dell'isola (309 metri), e dalla quale lo sguardo può spaziare sul lago Trasimeno e sulle colline che lo circondano. L'edificio sacro, della metà del Trecento, è stato restaurato nel 1933 e ospita dei notevoli affreschi.

Si riparte sulla destra del piazzale, si piega a sinistra, poi si inizia a scendere a mezza costa per un altro viottolo che si abbassa nella fitta lecceta fino alla costa orientale dell'isola.

Dopo aver toccato una prima cappelletta, si raggiunge la costa in corrispondenza della cappella di San Francesco e della statua in bronzo del santo, che si affaccia benedicente sulle

acque del lago.

Si continua verso nord (sinistra arrivando da San Michele), sul viottolo che segue la costa orientale e porta alla punta settentrionale dell'Isola Maggiore, e offre un bel colpo d'occhio sulla boscosa Isola Minore che si alza proprio di fronte.

Continuando sulla costa si raggiungono le prime costruzioni del paese. Da qui, pochi metri di salita verso sinistra portano alla chiesa di San Salvatore (XII secolo), un altro dei monumenti più importanti della Maggiore. In breve si torna al centro, alla chiesa del Buon Gesù (quattrocentesca, ma rimaneggiata nel Settecento) e al pontile di sbarco. L'intero giro richiede 1 ora.

## 66. BOSCHI E PANORAMI DEL CONERO

### Marche

*Pochi chilometri a sud di Ancona, si affaccia sulle acque del Mare Adriatico uno dei più bei promontori delle coste italiane. Il Conero, una piccola montagna affacciata sull'azzurro, è celebre tra gli appassionati del mare grazie alle sue acque limpide e alle spiagge sassose di Portonovo, Numana e Sirolo.*

*Il nome del Conero deriva probabilmente da quello del corbezzolo, una pianta della macchia*

*mediterranea molto diffusa sul promontorio, che i Greci chiamavano Komaròs. La vegetazione comprende rigogliosi boschi di leccio, affiancati da pini d'Aleppo e ginestre.*

*Nell'elenco della fauna, accanto ai passeriformi e ai piccoli mammiferi del promontorio, compare l'elegante falco pellegrino che nidifica sulle falesie calcaree. Chi ama e pratica il birdwatching può avvistare la gallinella d'acqua, il martin pescatore e il pendolino che nidificano nei canneti intorno ai laghetti di Portonovo.*

*Il Conero, visibile nelle giornate serene anche dai massicci più elevati dell'Appennino, interrompe la piatta*

*linea del litorale sabbioso delle Marche una dozzina di chilometri a sud del capoluogo.*

*Mentre il versante occidentale, in gran parte rivestito da boschi, digrada verso le colline di Camerano e di Osimo, il versante a mare del promontorio precipita verso l'Adriatico con una successione impressionante di pareti e di scivoli di bianco calcare, e con ripidi pendii ricoperti da una impenetrabile macchia mediterranea. Ai piedi delle rocce e della macchia, si alzano sulle acque gli scogli della Vela, delle Due Sorelle e del Trave.*

*Il Conero, sfigurato per decenni dagli*

*incendi dolosi, dall'edilizia selvaggia e dalla caccia, è tutelato dal 1987 da un Parco regionale delle Marche che si estende su 6018 ettari.*

*Chi ama camminare può scegliere tra i viottoli che si snodano nella macchia nel bosco, e gli impegnativi percorsi (tra questi il sentiero attrezzato delle Due Sorelle) che attraversano il versante marittimo.*

*Affascinano i resti degli eremi, gli aerei belvedere della cresta, le tracce lasciate da contadini, boscaioli e cavatori. Le chiese romaniche di Santa Maria di Portonovo e San Pietro sono degli autentici gioielli. Il nostro percorso inizia e finisce nel borgo del Poggio. La vetta, occupata da impianti*

*militari, non è accessibile agli escursionisti.*

QUOTA: da 230 a 550 metri

DISLIVELLO: 400 metri

TEMPO: 3 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-verde 1, 1A, 6 e 7

QUANDO ANDARE: tutto l'anno

La camminata inizia dalla piazzetta (230 metri) al centro dell'abitato del Poggio di Ancona. A sinistra dell'Osteria del Poggio, una tabella del Parco indica la partenza del sentiero. A piedi si segue la carrareccia che costeggia alcune case, si affaccia sulla

costa del Trave, e poi entra in un bosco di pini d'Aleppo.

Delle svolte e un rettilineo portano a una breve discesa. Si continua in piano, in vista dei boschi del versante sud-occidentale, raggiungendo una staccionata in legno oltre la quale ci si affaccia sulla Baia di Portonovo. Poco oltre è il Pian Grande (415 metri, 0.30 ore), importante crocevia di sentieri.

Si va a sinistra, ci si riaffaccia brevemente su Portonovo, si lascia a sinistra un sentiero che taglia il versante a mare (accessibile solo con l'autorizzazione del Parco), e si riprende a salire in un ripido bosco di pino e roverella. Raggiunto un tracciato meno faticoso lo si segue a sinistra fino

al viottolo che conduce al Belvedere Nord (520 metri).

Tornati all'ultimo bivio, si può scegliere se proseguire comodamente sul viottolo o affrontare un breve ma ripido sentiero in salita. In entrambi i casi si sbuca (540 metri) su una strada asfaltata.

La si segue in piano e poi in discesa, costeggiando l'area militare recintata che occupa la vetta del Conero, fino al piazzale dell'ex convento di San Pietro (476 metri, 0.45 ore). Il complesso è stato convertito in un albergo, la chiesa medievale merita una visita attenta.

A sinistra della chiesa, si oltrepassa un cancello e si continua tra i lecci fino

allo spiazzo e al cippo dell'Osservatorio. Si scende per l'uno o l'altro di due sentieri, si sbuca su una carrareccia e la si segue con una discesa più ripida. Oltrepassate delle malsicure ringhiere in legno si raggiunge l'impressionante Belvedere Sud (420 metri), a picco sugli scogli delle Due Sorelle.

Tornati per la stessa via a San Pietro, si scende sulla strada asfaltata. A una curva a sinistra la si lascia, si costeggia un'altra zona militare, per poi proseguire a saliscendi nel bosco. Costeggiati gli erbosi Piani Raggetti si raggiungono i ruderi di Casa Cipriani (460 metri, 0.30 ore).

Lasciato a destra un sentiero per il Pian

Grande, si scende verso sinistra (segnavia 6). A un nuovo bivio si va a destra (segnavia 7) nel fitto bosco, fino alle Grotte Romane, delle antiche cave che offrono un ambiente emozionante. Più avanti il sentiero scende alla strada provinciale, che si segue verso destra fino al Poggio (0.45 ore).

## 67. DA TORRE PAOLA AL CIRCEO

Lazio

*Una delle piccole montagne più affascinanti d'Italia si affaccia sulle acque del Mar Tirreno all'interno del Parco nazionale del Circeo, che si*

*estende nell'angolo più meridionale del Lazio. Nonostante la superficie modesta, il Parco comprende degli ambienti molto vari.*

*La Selva del Circeo, estesa su circa tremila ettari, è formata in prevalenza da cerro, cui si affiancano la farnia, il farnetto, l'orniello e i pini dei rimboschimenti. Verso il mare si allunga la duna costiera, presa d'assalto d'estate dai bagnanti ma tranquilla nelle altre stagioni, e che ospita dei magnifici ginepri.*

*A un centinaio di metri dalla costa si distendono i laghi costieri di Fogliano, dei Monaci, di Caprolace e di Paola (o di Sabaudia), dalle acque salmastre, molto frequentati dall'avifauna.*

*L'isola di Zannone, la più vicina alla costa delle Ponziane, è una delle poche in Italia prive di presenza umana stabile.*

*I viottoli della Selva possono essere seguiti a piedi o in bici. L'ambiente più interessante per chi ama camminare, però, è il promontorio del Circeo, una piccola ma ripida montagna calcarea che culmina a 541 metri di quota.*

*Mentre il versante rivolto alla Pianura Pontina (il Quarto Freddo) si abbassa con pendenza costante ed è rivestito da una fitta lecceta, quello che scende verso il mare (il Quarto Caldo) è interrotto da pareti rocciose. Una di queste, il Precipizio, sfiora i*

*duecento metri di altezza ed è percorsa da vie di arrampicata impegnative.*

*Ai piedi del promontorio si aprono numerose cavità che hanno ospitato nella preistoria comunità di cacciatori e pescatori. L'elenco include la Grotta Guattari, dove sono stati ritrovati nel 1939 i resti di un uomo di Neanderthal, la Grotta delle Capre e il Riparo Blanc che ha ospitato cacciatori e pescatori del Mesolitico.*

*Il ripido e a tratti aereo sentiero che sale da Torre Paola alla cima è uno dei più belli del Lazio e di tutte le coste italiane. Il percorso, faticoso all'inizio, include in alto qualche passo di elementare arrampicata, ed è quindi consigliato solo a escursionisti esperti.*

*Negli ultimi anni, grazie alla sezione di Latina del CAI, la segnaletica è migliorata. Dopo le grandi nevicate del 2012, rami e alberi caduti continuano a rendere complicato il passaggio sul percorso di discesa.*

QUOTA: da 0 a 541 metri

DISLIVELLO: 580 metri

TEMPO: 1.45 ore in salita, 1 ora in discesa

DIFFICOLTÀ: EE

SEGNALETICA: bianco-rossa

QUANDO ANDARE: tutto l'anno, d'estate non nelle giornate più calde

Da San Felice Circeo o Sabaudia si segue la strada che unisce i due centri

fino alla grande curva di Torre Paola, in corrispondenza della quale la strada costiera lascia la spiaggia e la duna costiera del Circeo.

A piedi, accanto al muro di cinta della proprietà privata che ingloba la Torre, si segue una carrareccia che costeggia una recinzione e s'inoltra nel bosco. Da uno slargo inizia sulla destra un ripido sentiero segnato in bianco e rosso, che sale nella fitta lecceta.

Lo si segue tramite percorso faticoso fino a una piazzola. Qui si va a destra, aggirando delle rocce e raggiungendo la cresta, dalla quale ci si affaccia sulla duna, sul lago di Sabaudia e sul mare. Oltre la Pianura Pontina si alzano i Monti Lepini e Ausoni.

Il sentiero continua a zig zag sulla larga cresta, formata da massi calcarei circondati da fitta macchia. Una salita più ripida porta all'anticima (418 metri, 1.15 ore), spesso indicata come Picco dell'Istria. Da qui, nelle giornate serene, appaiono le isole Ponziane.

Si scende, si continua per un tratto esile e aereo del crinale, si supera una breve cengia esposta sulla destra e si raggiunge una sella (360 metri). Si riprende a salire in un canalino roccioso dove occorre aiutarsi con le mani, si scavalcano degli spuntoni e si continua per la cresta, di nuovo ampia e facile, fino a una seconda anticima a poca distanza dalla sommità del Precipizio, la

parete calcarea che precipita verso la costa.

Si scende a un'ultima selletta, si lascia a sinistra il sentiero di discesa, e si risale a tornanti alla spianata della vetta (541 metri, 0.45 ore), prima della quale compare un tratto di mura antiche. Qui il panorama si apre verso sud.

In discesa si torna all'ultima sella, si piega a destra (nord) e si scende tra i lecci per un ripido sentiero segnato in rosso.

Alla fine del tratto più ripido si tocca un terrazzo formato da un lastrone, si va a destra uscendo dal bosco, poi si continua tra i lecci fino alla carrareccia ai piedi della montagna. La si segue a sinistra, superando l'inizio del sentiero

di salita, fino al punto di partenza (1 ora).

## 68. GAETA E IL SUO PROMONTORIO

### Lazio

*All'estremità meridionale, in vista del confine con la Campania, il litorale del Lazio forma uno dei suoi monumenti naturali più belli.*

*Il Monte d'Orlando, il promontorio al quale è addossata Gaeta, si protende verso le acque del Tirreno, difeso sul*

*versante meridionale da un'impressionante scogliera alta un centinaio di metri. Sulla parete, fin dagli anni Cinquanta, sono state tracciate delle spettacolari vie di arrampicata.*

*In alto, dove la parete calcarea lascia il posto ad ambienti molto più dolci, riveste il promontorio una fitta e profumata pineta. Sulla roccia cresce la palma nana e nidifica il falco pellegrino.*

*L'elenco degli uccelli rari della zona, tutelata dal Parco regionale della Riviera di Ulisse, include il gheppio, il rondone maggiore e il gabbiano corso. Le acque e i fondali ai piedi del promontorio sono tutelate da un'area*

*marina protetta.*

*Il promontorio di Gaeta, però, è anche un luogo di storia. Alla sommità del promontorio, a 168 metri di quota, sorge il mausoleo di Lucio Munazio Planco, il generale di Cesare che fondò le città di Basilea e di Lione.*

*Nel centro storico di Gaeta, oltre allo splendido Duomo, si alzano le torri della fortezza borbonica, utilizzata come carcere militare fino a pochi decenni fa.*

*Dall'altra parte del promontorio, in vista della bella spiaggia di Serapo, il santuario della Montagna Spaccata è sorto nel punto dove, secondo la tradizione, un terremoto avvenuto alla*

*morte di Cristo spaccò in due il promontorio. Una scalinata, da qui, scende nella imponente Grotta del Turco.*

*Gran parte della sommità della Montagna Spaccata, però, è occupata dalle mura, dalle casematte e dalle polveriere borboniche, che facevano di Gaeta una delle piazzeforti più munite del Regno delle Due Sicilie. Il lungo e terribile assedio del 1860-1861, da parte delle truppe di Vittorio Emanuele II, segnò la fine del potere dei Borboni sul Mezzogiorno, e fu uno dei momenti più importanti del Risorgimento.*

*La passeggiata sul promontorio di Gaeta, che inizia dai posteggi del santuario, offre visioni e incontri*

*storici straordinari. In qualche punto occorre fare attenzione all'orientamento.*

*Avvicinandosi alla sommità della scogliera, che non è protetta da ringhiere, occorre muoversi con la massima cautela, e soprattutto tenere sotto stretto controllo i bambini.*

QUOTA: da 0 a 171 metri

DISLIVELLO: 250 metri

TEMPO: 2 ore

DIFFICOLTÀ: T/E

SEGNALETICA: cartelli

QUANDO ANDARE: tutto l'anno

Dal centro e dal Lungomare Caboto di

Gaeta, oppure dalla spiaggia di Serapo, si segue la strada che collega le due zone fino a un largo valico.

Qui, sulla sinistra per chi arriva dalla città, si prosegue per la via che sale in breve ai posteggi (45 metri) che precedono il santuario della Montagna Spaccata.

A piedi, sulla strada affiancata da bancarelle, si raggiunge il Santuario, che merita una visita attenta. Dei gradini scendono alla spaccatura che ha dato il nome al complesso, una scalinata più lunga consente di scendere nella Grotta del Turco, uno degli archi naturali più belli di tutte le coste italiane.

Di fronte alla chiesa si supera un cancello, e si sale per la strada militare

borbonica che si alza a svolte tra pini e lecci. Dal quinto tornante, indicato da un cartello, un sentierino sulla destra porta verso l'orlo della scogliera, dov'è una malferma staccionata. Il luogo è comodo e spettacolare, ma richiede la massima attenzione.

Si torna per lo stesso percorso alla strada, e si riprende a salire lasciando a destra altri sentierini nella macchia. Raggiunto un quadrivio (90 metri) si va a destra fino alle polveriere Real Carolina (priva di tetto) e Real Ferdinando, che ospita il Museo della Riserva naturale della Riviera di Ulisse.

Una gradinata che scende in diagonale porta alla polveriera Trabacco, che

ospita il Museo del mare. Prima della costruzione, un belvedere consente di riaffacciarsi sulla parete. Tornati allo spiazzo, si riprende a salire per un viottolo che costeggia un edificio e una cisterna.

A un bivio si va a destra per un ripido sentiero, poi una discesa porta alla strada asfaltata che compie il periplo della sommità del promontorio. Poco a sinistra è l'ingresso della Batteria Anulare, della fine dell'Ottocento, saltuariamente aperta alle visite.

Si continua verso destra sulla strada, toccando alcune vecchie postazioni di artiglieria. Da un cartello del sentiero Ornitologico si salgono dei gradini e si scende al di là tra le euforbie, fino a una

staccionata da cui si ammirano il centro e la fortezza di Gaeta.

Si torna ancora una volta alla strada, e la si segue brevemente verso destra. Una scalinata porta alla spianata della sommità del promontorio (168 metri), dove sono il faro, il mausoleo di Lucio Munazio Planco e alcune antenne. Il mausoleo è saltuariamente aperto alle visite.

Dalla spianata, un tracciato in discesa (il sentiero del Ghiro, cartelli) riporta all'itinerario di andata, che si segue fino a tornare al santuario. Dalla Batteria anulare si può anche seguire interamente la strada, che si abbassa in una fresca pineta. L'intero percorso, saliscendi

compresi, richiede 2 ore.

## 69. DA PUNTA PENNA A PUNTA ADERCI

### Abruzzo

*L'immagine della costa abruzzese è fatta di lunghe e dolci spiagge sabbiose. A sud di Ortona, e fin quasi al confine regionale con il Molise, il paesaggio cambia completamente. Poco a nord di Vasto e del suo porto, si affacciano sul Mare Adriatico delle suggestive scogliere di conglomerato.*

*Il litorale di Punta Aderci (o Punta d'Erce) si allunga dal porto e dalla zona industriale di Vasto fino alla foce*

*del fiume Sinello e al Lido di Casalbordino.*

*Le scogliere di conglomerato somigliano a quelle portoghesi dell'Algarve. Nelle giornate di vento, specie con il verde e le fioriture della primavera, piuttosto che in Abruzzo, sembra di essere in Bretagna o in Cornovaglia.*

*Punta Aderci, tutelata da una Riserva naturale regionale estesa su 285 ettari e gestita dal Comune di Vasto, attirava già prima dell'istituzione dell'area protetta un pubblico diverso da quello delle grandi spiagge del resto del litorale abruzzese.*

*La strada sterrata che collega la zona industriale di Vasto al promontorio,*

*chiusa da qualche anno alle auto, può essere percorsa a piedi o in bici (all'ingresso della Riserva è un noleggio), o magari a cavallo.*

*L'orlo della scogliera accanto alla zona industriale viene a volte utilizzato come punto di decollo per brevissimi voli in parapendio. Con una canoa, oppure a nuoto, si possono esplorare gli scogli e le calette della costa. Le acque ai piedi della scogliera sono molto frequentate dai sub.*

*Sulla costa di Punta Aderci si vedono rari uccelli di mare come la berta, il cormorano e la sterna. Nei campi di mais, grano e girasoli volano il cardellino, la rondine e la sterpazzola,*

*e rapaci come il gheppio, la poiana e l'albanella.*

*Al largo compaiono delfini come la stenella e il tursiope. La vegetazione alterna specie della duna (gramigna delle spiagge, sparti, elicriso) a boschetti di tamerici e robinie. I sub possono fotografare salpe, labri, anemoni di mare e varie specie di alghe.*

*L'itinerario più battuto della Riserva conduce dal posteggio al promontorio, e attraversa dei campi a picco sul mare. Alla fine si scende in un'insenatura circondata da scogliere di conglomerato. Partire dalla spiaggia di Punta Penna rende il percorso più completo e più lungo, ma*

*costringe a fare i conti con le cattive condizioni dei viottoli che salgono dalla spiaggia alla strada.*

QUOTA: da 0 a 26 metri

DISLIVELLO: 50 metri

TEMPO: da 1.45 a 2 ore

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: qualche cartello

QUANDO ANDARE: tutto l'anno, d'estate non nelle ore più calde

Da Vasto o dal casello di Vasto Nord della A14 Bologna-Taranto ci si dirige verso il porto e la zona industriale di Vasto. Prima del faro, che è ben visibile anche da lontano, una strada indicata da

cartelli scende al posteggio (6 metri) oltre il quale si apre la spiaggia di Punta Penna.

Si continua a piedi, per la strada sterrata che conduce alla spiaggia. Dopo aver oltrepassato un bar si segue l'arenile, raggiungendo un torrione roccioso e poi una vera e propria scogliera affiancata da scogli e massi caduti.

La si supera senza problemi sbucando su una seconda spiaggia, molto più piccola della prima. Al suo termine si alza la scogliera di Punta Aderci, insuperabile da chi cammina al livello del mare.

Si torna indietro oltrepassando la scogliera, poi si sale per uno dei

sentierini utilizzati in estate dai bagnanti, che portano alla strada che corre al di sopra della scogliera.

Un'altra possibilità, più comoda, consiste nel tornare quasi all'inizio della spiaggia, e poi salire per un viottolo che conduce a un prefabbricato in legno (25 metri) che serve da punto informativo della Riserva.

Si prosegue sulla strada, la quale offre splendidi panorami sulla costa. Dove il tracciato piega a sinistra, si stacca a destra la strada sterrata per Punta Aderci, che porta in breve a un posteggio e un noleggio di biciclette (34 metri, da 0.30 a 0.45 ore a seconda del percorso).

Si prosegue lungo la strada sterrata, che si avvicina alla costa e si affaccia dall'alto sulla seconda spiaggia toccata in precedenza. Più avanti la strada scende, lascia a destra un altro sentiero per la spiaggia e piega a sinistra. Salendo accanto a una staccionata si raggiunge la sommità del promontorio di Punta Aderci (26 metri), altro belvedere sul litorale.

Si torna sulla strada, poi la si segue oltrepassando un vecchio posteggio non più in uso. Dopo un giro verso l'interno si costeggia un canneto e si raggiunge l'insenatura di Punta Aderci (0.30 ore), chiusa da scogliere di conglomerato, dove vi sono i resti di un trabocco

distrutto da un incendio.

Al ritorno si segue la strada sterrata fino al prefabbricato affacciato sull'arenile di Punta Penna. Per il viottolo si torna alla spiaggia e al punto di partenza (0.45 ore).

## 70. DA OTRANTO AL FARO DI PUNTA PALASCIA

### Puglia

*La Puglia, da sempre, è una terra di confine. Uno dei modi migliori per capirlo è visitare Otranto, la città più orientale d'Italia, di fronte alla quale s'incontrano l'Adriatico e lo Jonio.*

*Oggi celebre in Italia e in Europa grazie al suo mare incantevole, la città deve la sua eleganza alla splendida cattedrale costruita a partire dal 1080 (e che ospita uno dei più grandi mosaici del mondo), al poderoso castello aragonese, agli scorci offerti dal suo centro storico.*

*Nei libri di storia, da cinque secoli e oltre, Otranto figura come la “città martire” dell’Europa cristiana, assediata e conquistata nel 1480 dalla flotta turca del sultano Maometto II.*

*Dopo la conquista, vennero passati a fil di spada tutti i prigionieri, radunati sul colle di San Martino, che sono passati alla storia come gli ottocento*

*(in realtà furono 813) martiri di Otranto.*

*Nei secoli la città, la Hydruntum della Magna Grecia e di Roma, ha visto scorrere molto altro sangue. È stata contesa tra Bizantini e Longobardi, è stata attaccata più volte dai Saraceni. Da qui, come dagli altri porti del Salento, si sono imbarcati per l'Oriente migliaia di crociati.*

*La Torre del Serpe, utilizzata come faro, è nata sotto il potere di Roma. La Torre dell'Orte, più avanti, è stata eretta nel Cinquecento. Più di recente, negli anni della guerra fredda, sulla costa verso il Capo Palascia (o di Otranto) sono sorti bunker e tunnel, pronti per respingere uno sbarco. Nelle*

*giornate limpide, oltre il mare, si vede la costa dell'Albania.*

*La costa attraversata dall'itinerario, molto frequentata in estate, diventa solitaria e tranquilla dall'autunno alla primavera. Il vento, che nel Salento può essere continuo e violento, può rendere la camminata faticosa anche nelle giornate di sole.*

*La zona, dal 2006, è inclusa nel Parco regionale della Costa di Otranto, di Santa Maria di Leuca e del Bosco di Tricase. Dalla Baia dell'Orte al Faro di Punta Palascia si segue un sentiero segnato in rosso dall'area protetta. La mancanza (tranne in estate) dei mezzi pubblici complica un po' il ritorno.*

QUOTA: da 0 a 82 metri

DISLIVELLO: 140 metri in salita, 60 metri in discesa

TEMPO: 3.15 ore (sola andata)

DIFFICOLTÀ: T fino alla Baia dell'Orte, E più avanti

SEGNALETICA: rossa e cartelli, la prima parte non è segnata

QUANDO ANDARE: tutto l'anno, ma non nelle giornate più calde

L'itinerario inizia dal centro e dalla Cattedrale di Otranto (10 metri). A piedi per via del Cenobio Basiliano si raggiungono piazza Castello e il fortilizio aragonese. Si va a destra, si continua per via Guglielmotto d'Otranto,

si va a sinistra a piazza Madonna del Passo e si continua su via del Porto.

Dopo la fine dei moli, dove la strada piega a destra e diventa sterrata, la si segue in salita affacciandosi su varie calette (tra queste la spiaggia di San Nicola), e raggiungendo la Torre del Serpe (38 metri, 0.45 ore), che figura nello stemma cittadino di Otranto.

Tra la torre e la costa si imbecca un sentiero rettilineo, che corre accanto a un muro a secco, si affaccia sulla Baia Palombara, nella quale si aprono delle grotte, e risale alla Torre dell'Orte (35 metri, 0.15 ore), costruita dopo le devastazioni dei turchi, e poi adibita a masseria. Intorno all'edificio vi sono

dei bunker, e gli ingressi delle postazioni sotterranee degli anni della guerra fredda.

Si continua tra i campi fino alla costa, la si costeggia verso destra, poi si piega ancora a destra accanto a un bosco di pini d'Aleppo. Traversata una strada sterrata, si sale al lago di Bauxite (30 metri), una cava a cielo aperto abbandonata e allagata. Il rosso della terra e il blu intenso dell'acqua creano un'atmosfera sorprendente.

Si torna all'ultima strada sterrata e la si segue in discesa fino alla Baia dell'Orte (0.45 ora), una delle più belle del Salento, che in stagione permette dei bellissimi bagni. Accanto alla costa vi sono delle piscine naturali.

Si continua accanto alla costa, si supera un altro bunker, e si prosegue sul sentiero segnato dal Parco che corre al margine dell'altopiano, sempre in vista del litorale roccioso, in direzione del ben visibile faro. Anche se la strada provinciale è vicina, l'ambiente è solitario.

Un tratto in salita, su grandi blocchi di calcare circondati dalla macchia, porta al Faro di Punta Palascia (25 metri, 1.15 ore), affacciato sul Capo d'Otranto. La struttura, presidiata fino agli anni Settanta, è ora avvolta dal silenzio. Più a sud, la costa rocciosa prosegue verso Porto Badisco. Il viottolo di accesso al Faro permette di salire verso la strada

provinciale (82 metri, 0.15 ore).

I mezzi pubblici che la percorrono sono rari, e funzionano solamente in estate. Per tornare a Otranto, la soluzione migliore è di lasciare in precedenza una seconda auto all'arrivo.

## 71. PIZZO E IL SENTIERO DEGLI EUCALIPTI

### Calabria

*La Calabria, sempre più frequentata da escursionisti diretti verso il Pollino, l'Aspromonte o la Sila, offre a chi ama camminare pochissimi itinerari che consentono di affacciarsi sul mare.*

*Se si pensa allo sviluppo delle coste*

*calabresi del Tirreno e dello Jonio (quasi 800 chilometri), e all'abbondanza di spiagge e calette suggestive e che meritano di essere raggiunte senza l'auto, è davvero un peccato.*

*Queste considerazioni rendono ancora più grande il merito dei soci di Kalabria Trekking, un'associazione di escursionisti di Vibo Valentia e della vicina Pizzo.*

*Sono stati loro a individuare e a segnare, da pochi anni, il sentiero degli Eucalipti, un percorso ad anello che richiede circa tre ore di cammino, e che offre dei magnifici panorami sul Mar Tirreno, su Stromboli e sulle altre isole Eolie.*

*Il percorso inizia nel centro storico di Pizzo, a picco sul mare, che conserva vicoli di aspetto medievale, eleganti chiese barocche (da non perdere la collegiata di San Giorgio e la Madonna del Carmine) e il turrito castello aragonese, costruito alla fine del Quattrocento.*

*Qui nel 1815, dopo essere stato catturato dalle truppe borboniche, venne fucilato Gioacchino Murat, cognato di Napoleone Bonaparte ed ex re di Napoli.*

*Bellissimo all'inizio e nella parte alta, il sentiero degli Eucalipti è più contraddittorio nella parte centrale. Dal centro storico, infatti, si raggiunge*

*l'inizio vero e proprio del tracciato (i segnavia sono abbondanti e ben visibili), attraversando il paese moderno e il tratto urbano della Statale 18.*

*Dopo essersi affacciati sul tracciato della vecchia ferrovia per Vibo Valentia, smantellata nel 1966 e che offre un'altra camminata interessante, si passa sotto ai giganteschi piloni della A3 Salerno-Reggio Calabria, e poi ci si affaccia sull'autostrada, spesso percorsa da un traffico intenso.*

*Nella parte alta del percorso, che corre comodamente a mezza costa, si cammina senza fatica nel bosco, affacciandosi su vastissimi panorami.*

*Una strada sterrata che si stacca da quella segnalata permette di*

*raggiungere (dopo un percorso piuttosto lungo, attenzione!), il lago artificiale dell'Angitola, un paradiso per i birdwatcher tutelato da un'Oasi del WWF. Ci sono molti sentieri che meritano di essere segnati e scoperti, in Calabria.*

QUOTA: da 53 a 417 metri

DISLIVELLO: 380 metri

TEMPO: 3 ore

DIFFICOLTÀ: T/E

SEGNALETICA: bianco-rossa senza numero

QUANDO ANDARE: tutto l'anno, non nelle giornate più calde

Si parte da piazza della Repubblica (53

metri), cuore di Pizzo, affiancata dalla chiesa della Madonna del Carmine e dalla collegiata di San Giorgio. Dal vicino belvedere ci si affaccia sul Castello, sulla Marina e sulla costa che si distende a sud verso Tropea.

Si sale per via Garibaldi e via Cesare Capria, e si sbuca su via Marcello Salomone, che aggira il centro. Una scalinata porta a via San Sebastiano, lungo la quale si raggiunge la via Nazionale, tratto urbano della statale 18. La si traversa, si continua per via Sant'Antonio e si raggiungono un piazzale (132 metri, 0.15 ore) e la caserma dei Carabinieri. Qui iniziano i segnavia.

Si sale per una strada e poi un viottolo,

ci si affaccia sulla vecchia ferrovia Pizzo-Vibo, e si sale a destra passando sotto ai piloni dell'Autostrada del Sole. Dei tornanti portano all'altezza del tracciato.

Più avanti la carrareccia sale dolcemente, si allontana dalla A3 ed entra in un fresco bosco di eucalipti e pini. Seguendo i segnavia si abbandona la carrareccia, e si sale per un ripido viottolo. Oltre un palo della luce caduto si gira a sinistra (380 metri) per una carrareccia pianeggiante, che traversa lasciando in alto delle case.

Si continua a mezza costa, con brevi saliscendi, nel tratto più panoramico del percorso. La stradina prosegue tra massi

e felci e traversa delle ombrose pinete. Da qui appaiono Pizzo, il Tirreno, Stromboli, e quando il tempo è limpido anche le altre isole Eolie.

Una salita porta a un rifugio in cattive condizioni (417 metri, 1.30 ore), in una ombrosa pineta. Si riparte per la strada sterrata che scende, piega a destra e continua a mezza costa.

Dove il bosco si dirada, una croce di ferro su un masso (la Croce di Pantoffa) offre un bel panorama su Pizzo, la costa e il mare. Nei pressi sono delle rampe utilizzate per i decolli in parapendio.

Dopo qualche minuto la stradina inizia a scendere, in vista della piana di Lamezia e delle lontane propaggini della Sila. A un bivio si lascia a destra un

tracciato pianeggiante per l'Oasi WWF dell'Angitola. Il tracciato di sinistra rientra nel bosco e porta a un edificio abbandonato (193 metri) e a una stradina asfaltata.

La si segue in discesa, si ripassa sotto alla A3, si supera una ripida e scomoda rampa e si raggiunge l'abitato moderno di Pizzo. Si va a sinistra, si costeggia un centro commerciale e si torna al piazzale e alla caserma dei Carabinieri. Riattraversata via Nazionale, si scende al punto di partenza (1.15 ore). Proseguendo si può arrivare a Marina di Pizzo e concludere la camminata con una sosta sulla spiaggia o con un tuffo.

# 72. SULLA COSTA DELLO ZINGARO

## Sicilia

*Il 18 maggio del 1980 la storia della Sicilia e del suo paesaggio è cambiata. Quel giorno, su invito di Legambiente, CAI, WWF e Associazione dei Forestali dell'isola, tremila persone hanno pacificamente occupato una delle coste più belle d'Italia.*

*Dal borgo di Scopello, oltrepassata l'omonima tonnara, gli escursionisti hanno attraversato a piedi i cantieri della strada per San Vito lo Capo, si sono affacciati sulle cale della Capreria e del Varo, hanno raggiunto*

*le case di Marinella e la caverna dell'Uzzo. La più grande marcia della Sicilia dal tempo dell'occupazione delle terre, ha titolato «L'Ora», il quotidiano di Palermo.*

*Non era un periodo facile per manifestare contro una strada in Sicilia. I tempi di Giovanni Falcone erano di là da venire, e le cosche di Castellammare del Golfo e di Trapani avevano interessi nei lavori. Ma il cantiere della strada fu chiuso, e la costa tra Castellammare e San Vito lo Capo scampò all'asfalto e al cemento.*

*Un anno dopo, la Regione siciliana istituì le prime aree protette dell'isola. Una di queste era la Riserva dello Zingaro, 1600 ettari di costa e di*

*montagne calcaree, che permettono oggi a siciliani e forestieri di camminare in una natura integra, di tuffarsi in un mare limpido, di scoprire i segni dell'antica fatica dell'uomo.*

*Il sentiero costiero che inizia dal termine della strada che proviene da Scopello si affaccia sulle calette della Capreria, della Disa, Berretta, del Varo e dell'Uzzo.*

*Accanto al sentiero, oltre alla palma nana che è il simbolo della Riserva, compaiono querce da sughero, mandorli, fichi selvatici, carrubi e frassini, da cui i contadini hanno estratto per secoli la manna.*

*La Grotta dell'Uzzo ha ospitato una*

*necropoli di 12.000 anni fa, mentre la Tonnarella dell'Uzzo e la Tonnara di Scopello insegnano che la pesca del tonno è stata fondamentale per le genti del Trapanese. Nei piccoli musei della Manna, della Civiltà contadina e dell'Intreccio, il personale della Riserva mostra ai visitatori i mestieri tradizionali della zona.*

*La costa dello Zingaro merita una visita tutto l'anno. A chi vuole goderla senza folla, però, consigliamo di percorrere questo sentiero in primavera o in autunno, quando l'acqua tiepida consente comunque un tuffo. Le giornate limpide d'inverno offrono straordinari panorami.*

QUOTA: da 0 a 85 metri

DISLIVELLO: 240 metri

TEMPO: 3.30 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: cartelli della Riserva

QUANDO ANDARE: tutto l'anno

Il borgo seicentesco di Scopello, porta dello Zingaro per chi arriva da sud, si raggiunge in 5 chilometri dalla statale 187, che si lascia presso Castellammare del Golfo. La strada aggira il borgo, si affaccia sulla Tonnara di Scopello, e prosegue fino all'ingresso della Riserva (78 metri).

Dopo aver pagato il biglietto si traversa un tunnel mai completato e si

prosegue a saliscendi, in vista della costa. Oltre i casali che ospitano il centro visitatori e il Museo naturalistico, una diramazione scende alla Cala della Capreria (0.15 ore), la più frequentata dai bagnanti.

Si continua sul sentiero principale, che traversa uno dei tratti più ripidi della costa, tra magnifiche palme nane affiancate da rosmarino, fichi d'India ed euforie. Dopo aver traversato due canali rocciosi, si sale a un belvedere (85 metri), si tocca il Museo della Manna e si scende per una rampa che al ritorno offre una risalita faticosa.

Il sentiero si affaccia sulla Cala del Varo, aggira la Punta Leone, traversa un boschetto e raggiunge i due bivi vicini

da cui si scende alla Cala della Disa o alla vicina Cala Berretta (0.30 ore). La distanza maggiore dai posteggi, in estate, rende queste due insenature un po' meno frequentate della Cala della Capreria.

Più avanti il sentiero attraversa la Contrada Marinella, con i suoi campi abbandonati. Lasciata a destra Cala Marinella, che offre un altro possibile bagno, si risale a un bivio (50 metri) dove si stacca a sinistra il ripido sentiero per Contrada Sughero e il Baglio Cusenza.

Un percorso più ombroso conduce alle case dell'Uzzo e all'omonima Grotta (28 metri, 0.30 ore). La cavità è fresca e suggestiva, ma all'interno non resta nulla

dei ritrovamenti archeologici.

Si riparte in comoda salita, si lascia a sinistra un'altra diramazione che s'inerpica verso il Baglio Cusenza e si torna alla costa alla Tonnarella dell'Uzzo, dove un altro casale ristrutturato accoglie il Museo delle attività marinare.

Al di là del casale vi sono una splendida spiaggia di ghiaia bianca (0.30 ore), dove l'itinerario termina, e l'ingresso della Riserva per chi arriva da San Vito lo Capo. Il ritorno richiede lo stesso tempo dell'andata.

## 73. THARROS E IL CAPO SAN MARCO

# Sardegna

*Il Sinis, il principale promontorio della costa occidentale della Sardegna, deve la sua notorietà al mare e alle spiagge, alle basse e friabili scogliere e agli stagni di Oristano e di Cabras dov'è facile avvistare i fenicotteri, presenti da sempre in questa zona dell'isola con delle folte colonie.*

*Gli appassionati di arte e di archeologia hanno a disposizione le chiese medievali di San Salvatore e San Giovanni, e le rovine della città fenicia, cartaginese, romana e infine bizantina di Tharros, sul promontorio che si allunga verso il Capo San Marco, all'estremità meridionale del*

*Sinis.*

*L'escursione che suggeriamo inizia dall'abitato moderno e dalla chiesa di San Giovanni in Sinis, attraversa le rovine di Tharros con le loro colonne affacciate sul mare, poi prosegue sul promontorio toccando alcune suggestive calette, un torrione cinquecentesco e il nuraghe Babae Cabitza.*

*Tharros, fondata dai Fenici nell'VIII secolo a.C. nel sito del villaggio nuragico di Su Muru Mannu, venne conquistata da Roma nel 238 a.C., dopo la prima guerra punica, e fu poi uno dei centri della rivolta antiromana capeggiata da Ampsicora.*

*Fu rinnovata in età imperiale, appartenne ai Vandali e poi ai Bizantini, e intorno al 1050 fu abbandonata. I suoi materiali furono ampiamente utilizzati per l'ampliamento di Oristano. «E sa cittad'e Tharros, portant sa perda a carros», “dalla città di Tharros portano le pietre coi carri”, recita un antico detto della zona.*

*Prima o dopo l'escursione che consigliamo, si può proseguire a nord di San Giovanni in Sinis verso il litorale e la zona residenziale di Funtana Meiga, e il promontorio di Turri 'e Seu (Torre del Sale), una struttura difensiva cinquecentesca che*

*restò in uso fino agli anni dell'Unità d'Italia.*

*La zona, di grande interesse paesaggistico e floristico, è stata tutelata in passato da un'oasi del WWF, ed è poi entrata a far parte dell'Area Marina Protetta del Sinis. L'edilizia residenziale degli ultimi decenni, però, ha seriamente compromesso il fascino di questa zona del litorale sardo.*

QUOTA: da 0 a 58 metri

DISLIVELLO: 80 metri

TEMPO: 2.15 ore

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: nessuna

QUANDO ANDARE: tutto l'anno

L'itinerario inizia dal borgo costiero di San Giovanni in Sinis, all'estremità meridionale del promontorio. Meritano una sosta le tradizionali capanne di pescatori del Sinis, che si affacciano direttamente sulla spiaggia.

A piedi si segue la strada che conduce alle rovine di Tharros, che si visitano a pagamento. All'ingresso dell'area archeologica vi sono dei resti di edifici nuragici, l'area di Murru Mannu che ospitava gli artigiani locali e i resti del tofet, un santuario punico e cartaginese.

Si prosegue lungo il selciato del cardo romano, si lascia a sinistra il cosiddetto santuario di Demetra, e si entra nel

cuore della città antica, dove sono i resti di vari edifici religiosi e civili.

Il monumento più noto di Tharros è il tempio tetrastilo, edificato probabilmente nel I secolo a.C., del quale si conservano parte del basamento in blocchi squadri di arenaria, e due colonne rialzate negli anni Cinquanta. La cella è andata distrutta. Si affacciano da ovest sul centro la Torre di San Giovanni e delle fortificazioni antiche.

Si riparte verso sud oltrepassando la zona più stretta del promontorio, oltre il quale si risale sui pendii del Capo San Marco vero e proprio. Si piega a destra per un sentiero parallelo alla costa, si aggira a monte una fascia di rocce, e si continua sulla spiaggia sassosa fino a

una caletta.

Una salita senza via obbligata porta alle rovine della Torre Vecchia (58 metri, 1.15 ore), costruita nel XIV secolo sui resti del nuraghe Babae Cabitza. Una carrareccia porta all'estremità del promontorio, in vista del faro.

Si torna indietro per lo stesso itinerario, riattraversando gli scavi. Tenendosi sulla strada che costeggia la costa orientale del promontorio si raggiungono la chiesa medievale di San Giovanni in Sinis e il punto di partenza (1 ora).

La prosecuzione a nord, per la strada litoranea, in direzione di Turri 'e Seu e

della sua area protetta richiede 1.30 ore a/r. Vale la pena, però, di raggiungere e oltrepassare in auto l'insediamento residenziale moderno di Funtana Meiga.

## 74. DALLA PIANA DEL GOLGO A CALA GOLORITZÉ E ALL'AGUGLIA

### Sardegna

*Tra il Supramonte e il Mar Tirreno, oltre il solco scavato dal Flumineddu e percorso dall'Orientale Sarda (una delle statali più suggestive d'Italia) si distende un solenne altopiano*

*calcareo.*

*Difeso dalla parte del mare da una bastionata rocciosa ininterrotta e molto spesso verticale, l'altopiano è inciso dai profondi e lunghissimi canyon che in questa parte dell'isola prendono il nome di còdule. Quelle di Sisine e di Luna, che scendono alle omonime cale, superano i venti chilometri di sviluppo.*

*Il punto di partenza migliore per visitare la zona è Baunei, storico borgo che si affaccia dall'alto sulla piana costiera di Santa Maria Navarrese. Dal paese, una ripida strada sale all'altopiano del Golgo.*

*Prima della fine dell'asfalto, un viottolo porta all'imbocco di Su Sterru*

*(o voragine del Golgo), un pozzo verticale a cielo aperto che sfiora i 300 metri di profondità. Una recinzione e un balcone consentono di ammirare lo spettacolo senza pericoli.*

*Proseguendo sul pianoro, superati un ristorante e un maneggio, si raggiunge la chiesa campestre di San Pietro, circondata da ricoveri di pellegrini (cumbessias) e teatro di un'affollatissima festa il 28 e il 29 giugno di ogni anno. Intorno al complesso razzolano scuri maiali selvatici.*

*Proprio di fronte alla chiesa si alza un bèle, una pietra fallica scolpita in tempi antichissimi, che dimostra come*

*il Golgo fosse sacro già al tempo in cui furono costruiti i nuraghe.*

*La lunghissima (22 chilometri!) strada sterrata che inizia accanto alla chiesa consente di scendere fino a Cala Sisine, e merita di essere percorsa soprattutto in mountain-bike. Per chi va a piedi, costituisce la prima giornata di un trekking in tre tappe in direzione di Cala Luna e Cala Gonone.*

*Il sentiero più bello, però, inizia poco oltre Su Sterru. In pochi minuti, il tracciato consente di affacciarsi dall'alto sul mare. Una lunga e spettacolare discesa (che occorre ripercorrere in salita al ritorno!), porta alla spiaggia ghiaiosa e all'acqua limpidissima di Cala*

*Goloritzè, una delle più belle insenature della Sardegna.*

*Sorveglia la Cala, il suo mare e l'ultimo tratto del sentiero il monolito dell'Aguglia, un aguzzo torrione di roccia compattissima e verticale, percorso da vie di alta difficoltà e celebre tra gli arrampicatori di tutta Europa.*

QUOTA: da 0 a 471 metri

DISLIVELLO: 530 metri

TEMPO: 1.15 ore all'andata, 1.45 ore al ritorno

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: cartelli

QUANDO ANDARE: tutto l'anno, non nelle giornate più calde

Da Baunei e dall'Orientale Sarda si segue la larga strada asfaltata che sale con una serie di tornanti (i primi due sono stretti, gli altri più comodi) verso l'orlo del Planu Supramonte, lo supera, e prosegue in leggera discesa tra lecci, olivastri e ginepri, nei valloni di Bacu Bia Maore e Bacu Golgo, fino all'altopiano del Golgo (460 metri), dove ci si può affacciare sull'omonima, impressionante voragine.

Si continua in auto sulla strada sterrata di destra, che scende agli abbeveratoi di Sas Piscinas, traversa il Bacu 'e Sterru e raggiunge al di là il Cuile su Porteddu (410 metri).

A piedi si segue il sentiero segnato che sale diagonalmente a sinistra su un ampio pendio sassoso, e raggiunge una larghissima sella (471 metri) dalla quale il panorama si apre sul Bacu Goloritzè e sul Mar Tirreno.

Oltre il valico, il sentiero scende con delle comode rampe nel vallone, in fondo al quale appare fin dall'inizio la sommità dell'Aguglia. Oltrepassati i ruderi del Cuile Ghironi, utilizzato in passato dai pastori, si continua a scendere tra magnifici lecci, superando alcuni esemplari secolari.

Al termine della discesa si passa in un arco naturale di roccia, si supera la confluenza (73 metri) di due valloni

lateralì, e si continua in una bassa e profumata macchia mediterranea fino a Cala Goloritzè (1.15 ore) e alle sue acque blu cobalto.

Se la stagione lo permette, un bagno qui regala una magnifica esperienza. All'estremità settentrionale (sinistra arrivando) della Cala, sgorgano in mare delle sorgenti di acqua dolce.

L'Aguglia, che su alcune pubblicazioni locali appare come Punta Caroddi, incombe da sud (destra scendendo) sull'ultima parte del vallone, e costringe chi la vuole osservare da Cala Goloritzè a guardare verso l'alto.

La vetta del torrione è a 147 metri sul livello del mare. Il percorso verso il punto di partenza, in buona parte in

salita, è ovviamente più faticoso e più lungo dell'andata (1.45 ore), ma ne vale la pena.

# I SENTIERI DEGLI ANIMALI E DEI BOSCHI

Da qualche anno, tra gli addetti ai lavori, va di moda chiamarla “biodiversità”. Un parolone scientifico, culturalmente e politicamente corretto, ma che significa una cosa semplicissima che gran parte degli italiani intuisce. Il Belpaese è una terra al plurale. E prima che per le differenze dell’uomo (dialetti, cucina, fedi politiche o sportive) lo è per la varietà della natura.

I mille chilometri orizzontali che separano in linea d'aria Udine da Agrigento, i due, tre o quattro chilometri verticali che staccano le vette di Alpi e Appennini dal livello delle pianure e del mare fanno sì che la fauna e la flora italiane siano straordinariamente varie.

Rendono ancora più complesso e suggestivo il quadro le esposizioni a nord o a sud dei versanti montani, il Tirreno che guarda verso l'Africa e l'Adriatico rivolto in direzione della Siberia, i microclimi di valli, grotte e altri luoghi. Poi ci sono piante e animali introdotti per qualche motivo dall'uomo, quelli che hanno traversato da soli i confini di terra o di mare, le specie

arrivate in Italia durante le glaciazioni di decine o centinaia di anni fa, sopravvissute al cambiamento del clima e che i botanici chiamano “relicte”.

Il risultato è evidente, e non sempre viene apprezzato come merita. Dai sentieri di questa Italia che amiamo si possono avvistare centinaia di specie di animali, e un numero molto superiore di piante. A predatori un tempo considerati nocivi (e quindi perseguitati) come il lupo, l'aquila reale o la volpe, si affiancano specie che sono state cacciate per millenni, e in qualche caso lo sono ancora oggi.

Questo elenco include il camoscio (appenninico o alpino), il cervo, lo stambecco, il capriolo, e rarità assolute

come il cervo sardo o la lince. Chi si apposta con un binocolo in mano accanto a una palude, a un fiume o a un lago può scoprire centinaia di anatre, aironi, cormorani o folaghe.

Ai rapaci, dal falco pellegrino all'onnipresente poiana, si affiancano uccelli eleganti come il cavaliere d'Italia e il fenicottero, signore delle paludi dalla Sardegna fino al Delta del Po.

Completano il quadro specie considerate a torto nocive, come gli avvoltoi (il gipeto, il capovaccaio, il grifone) che sono invece degli utili "spazzini" del territorio. E i mammiferi marini, dalla foca monaca al

capodoglio, arrivati a un passo dall'oblio a causa della disattenzione o della caccia, e che hanno finalmente iniziato a ripopolare i nostri mari.

Il mondo vegetale partecipa a questa sfilata con fiori giustamente celebri come la stella alpina, i ciclamini, i narcisi, le orchidee selvatiche che colorano tra la primavera e l'estate pianure, montagne e colline. Offrono spettacoli grandiosi l'oro e il rosso dei faggi dell'Appennino in autunno, e i profumi della macchia mediterranea per buona parte dell'anno. Hanno alle spalle storie emozionanti i pini loricati del Pollino e le felci tropicali della Costiera Amalfitana.

Chi cammina, e osserva gli animali e le

piante, capisce perché un Paese piccolo e spesso sfregiato come l'Italia conti oggi venticinque parchi nazionali, decine di riserve naturali marine, centinaia di parchi, riserve regionali, oasi del WWF e della LIPU. Si scrive biodiversità, si legge meraviglia.

## 75. LAUSON, IL SENTIERO DEGLI STAMBECCHI

### Valle d'Aosta

*Lo stambecco, specie simbolo della natura alpina, è stato salvato anche sul Gran Paradiso. Nel 1821, quando ne rimangono meno di 100 esemplari, il luogotenente di casa Savoia firma un*

*provvedimento che vieta «in qualsivoglia parte de' regi dominii» la caccia «dello Stambecco detto da' francesi Bouquetin des Alpes e dai naturalisti Capra ibex, e conosciuto sotto il nome vernacolo di Bouccastagn dagli abitanti di Aosta». Solo il re, che allora è Carlo Alberto, ha il diritto di cacciarlo.*

*Oggi cercare la salvezza di una specie riservandola al fucile di un sovrano può sembrare un'idea assurda. Ma due secoli fa funziona. Risaliti a 300 nel 1850, l'anno della prima battuta di Vittorio Emanuele II, gli stambecchi sono oltre duemila nel 1878, quando il sovrano viene sepolto a Roma. Oggi sul Gran Paradiso vivono oltre cinquemila*

*stambecchi. Da qui, negli anni, la specie è stata reintrodotta in gran parte delle Alpi.*

*Il luogo più famoso per osservarli, che attira escursionisti e naturalisti da ogni parte d'Europa, è un rifugio della sezione di Biella del CAI, realizzato in una vecchia "casa di caccia" di re Vittorio Emanuele, che ricorda un maestro della fotografia di montagna come Vittorio Sella. L'itinerario che lo raggiunge, piuttosto lungo, segue la storica mulattiera reale, ed è stato trasformato da qualche anno per allontanarsi da possibili frane.*

*Oltre agli stambecchi, nel vallone, si vedono marmotte e camosci. Il Gran*

*Paradiso compare solo nella parte iniziale del percorso, intorno al rifugio si alzano i severi satelliti della Grivola. Dal Laghetto del Lauson si ammira un bel colpo d'occhio sulla Torre del Gran San Pietro e le altre cime della Valnontey.*

*La zona, molto affollata a luglio e agosto, diventa più piacevole a giugno, quando gli animali scendono per evitare la neve, e nelle prime settimane dell'autunno. Per scattare delle buone fotografie è bene approfittare dell'alba e del tramonto. Per pernottare al rifugio Sella nelle settimane centrali dell'estate è bene prenotare in anticipo. Da non perdere la passeggiata al Laghetto del Lauson.*

QUOTA: da 1666 a 2696 metri

DISLIVELLO: 1030 metri

TEMPO: 5.45 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: gialla 26, 18B e dell'Alta Via numero Due

QUANDO ANDARE: da giugno all'inizio di ottobre

Dal centro storico di Cogne si segue la strada che costeggia il Prato di Sant'Orso in direzione della Valnontey e dei ghiacciai del Gran Paradiso. Dopo un breve tratto nel bosco, si raggiungono gli ampi posteggi di Valnontey (1666 metri). Si può arrivare fin qui anche con

i bus di linea.

Si costeggiano le caratteristiche case di legno e pietra della frazione, si attraversa il torrente, si sale a un albergo e si continua sulla stradina che raggiunge il Giardino Botanico Paradisia, che merita una visita, prima o dopo l'escursione.

Si riparte seguendo la mulattiera reale (segnavia gialli numero 26 e dell'Alta Via numero Due) che costeggia il Giardino, sale al limite del bosco, e prosegue a larghi tornanti in una zona dov'è facile avvistare i camosci.

Il tracciato si alza in un fitto bosco di larici, con panorami via via più ampi sulle vette alla testata della Valnontey (Torre del Gran San Pietro, Becca di

Gay, Punta di Ceresole). Verso nord, prive in estate di neve, si alzano la Punta Garin e la Tersiva.

Da un tornante verso destra del sentiero (1940 metri, 0.45 ore) si lascia la mulattiera reale, minacciata da frane. Il nuovo tracciato attraversa lo spumeggiante torrente che scende dal Vallone del Lauson, e poi sale in un ripido bosco di larici.

Si continua su dei pendii erbosi, con splendidi panorami sulla Torre del Gran San Pietro e le cime vicine. Dopo aver attraversato il torrente, una breve salita riporta alla mulattiera reale. Altri tornanti, lungo i quali si avvistano spesso gli stambecchi, seguiti da un

tratto pianeggiante, portano al casotto dei guardiaparco e al vicinissimo rifugio Vittorio Sella (2584 metri, 2.15 ore).

Nella conca del Vallone del Lauson, dominata dal Grand Sertz, dalla bastionata del Col Lauson e dalle rocce della Punta Rossa e della Punta Nera della Grivola, si avvistano spesso gli stambecchi.

La zona più frequentata dalla fauna, però, è il suggestivo laghetto del Lauson (2696 metri, 0.45 ore a/r), che si raggiunge lungo il sentiero per i casolari dell'Herbetet (segnavia 18B). La discesa dal rifugio Vittorio Sella a Valnontey, sul percorso dell'andata, richiede 2 ore.

# 76. I PINI CEMBRI DEL BOSCODELL'ALEVÉ

## Piemonte

*Il pino cembro, diffuso sull'arco alpino dal Piemonte al Friuli, si distingue facilmente da altre conifere presenti sulle stesse montagne come il pino silvestre, l'abete rosso e il larice. Chi ha nozioni di botanica sa bene che questa specie (il nome scientifico è Pinus cembra) è l'unico pino a cinque aghi che cresce spontaneamente in Europa.*

*Gli escursionisti, che percorrono le montagne per piacere, notano il contrasto tra le forme spesso contorte*

*dei cembri, soprattutto per gli esemplari isolati ed esposti al vento, e i tronchi alti e rettilinei degli abeti, sfruttati proprio per questo motivo a causa del loro legname pregiato. Per gli scultori, in Val Gardena ma non solo, il legno di pino cembro è una materia prima ideale.*

*Anche se molti lo associano alle Dolomiti, e ad altre zone delle Alpi orientali, il bosco più esteso formato da questa pianta si trova in Val Varaita, in Piemonte, alle falde del massiccio del Monviso. Il Bosco dell'Alevé (il nome deriva da elvu, il nome locale della specie) si estende infatti per ben 820 ettari, e su oltre 600 di questi il pino cembro è presente in*

*purezza, cioè da solo.*

*Nelle parti più riparate del bosco, il pino cembro è presente con esemplari che possono raggiungere i venti metri di altezza e superare i due metri di diametro. Oltre i 2000 metri, invece, le dimensioni degli alberi diminuiscono, e i loro tronchi diventano più contorti.*

*A metà del Settecento, durante le guerre tra i Savoia e la Francia, il Bosco dell'Alevé ha subito dei gravissimi danni, con l'abbattimento di alberi (alcuni erano centenari) per fabbricare le palizzate e le fortificazioni che si estendevano tra le pendici del Monviso e quelle del Monte Pelvo.*

*Oggi il bosco è inserito nella rete Natura 2000, e tutelato come Biotopo dall'Unione Europea. Oltre il confine, in territorio francese, si estende il Parco regionale del Queyras. A Casteldelfino, un centro visitatori è dedicato al Bosco dell'Alevé.*

*Una buona rete di sentieri e mulattiere consente di esplorare la zona, che è servita da vari accoglienti rifugi. L'itinerario che descriviamo utilizza parte della prima tappa del Giro del Monviso, uno dei trekking più classici delle Alpi piemontesi.*

QUOTA: da 1600 a 2017 metri

DISLIVELLO: 550 metri

TEMPO: 4 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa U8

QUANDO ANDARE: da giugno a settembre

Da Saluzzo si raggiunge Sampeyre, il centro più importante della Val Varaita, e si prosegue sulla strada di fondovalle fino a Castello, frazione di Pontechianale. Si lascia l'auto nei pressi del rifugio Alevé (1600 metri), allo sbocco del Vallone di Vallanta, che scende dal versante occidentale del Monviso. Si può arrivare a Castello anche con i bus dell'ATI.

Dal rifugio ci si incammina per una mulattiera (segnavia bianco-rossi U8)

che si inoltra nel fitto bosco di larici e pini cembri, e conduce con una lunga serie di svolte fino al rifugio Grongios Martre (1736 metri, 0.30 ore), bella costruzione di pietra affacciata su una suggestiva radura.

Accanto al rifugio si piega a sinistra (segnavia U8) seguendo le indicazioni per La Ciarmo. In questo tratto i pini cembri soppiantano completamente i larici, e si cammina nella cembreta pura, dov'è facile avvistare il volo veloce della nocciolaia.

Un tratto più ripido conduce alla radura di La Ciarmo (1943 metri, 0.45 ore), affacciato verso nord-ovest sul Vallone di Vallanta. Da un quadrivio, seguendo il sentiero di sinistra, si raggiunge

un'altana, che serve anche da osservatorio faunistico.

Dopo essere tornati al quadrivio, si seguono le indicazioni per il rifugio Bagnour. Un piacevole tratto a mezza costa conduce al Pian Caval, circondato da bellissimi esemplari di cembro. Da sud, domina il panorama il Pelvo d'Elva, una piramide rocciosa che raggiunge i 3084 metri di quota. Dal Pian Caval, un altro sentiero che sale da Castello conduce al lago Bagnour e all'omonimo e accogliente rifugio (2017 metri, 1.15 ore).

Si traversa la conca del lago, poi si imbocca il sentiero che conduce al lago Secco, un piccolo bacino che da qualche

anno, grazie alla deviazione dell'acqua di una vicina sorgente, non si prosciuga nemmeno in piena estate. Si continua a scendere verso Alboin e Casteldelfino, poi si piega a destra seguendo le indicazioni per Castello.

Il sentiero si inoltra nel bosco, compie qualche saliscendi e conduce a un nuovo bivio da cui un sentiero scende alla Borgata Villaretto. Si continua verso le Grange Baciasot, in rovina, si prosegue su un terreno più aperto e si arriva alla Grangia Peira Grangetta (1863 metri), da cui riappare il Vallone di Vallanta. Ritrovato il sentiero principale (segnavia U8) si torna al punto di partenza (1.30 ore).

# 77. BIRDWATCHING ALLE LAME DEL SEZIA

## Piemonte

*Tra le aree protette della pianura piemontese, il Parco delle Lame del Sesia è uno dei più affascinanti. Traversato dal fiume che scende dal versante sud-orientale del Monte Rosa, deve la sua fama tra fotografi naturalisti e birdwatcher alle oltre 190 specie di uccelli (una settantina sono nidificanti) che è possibile osservare al suo interno.*

*Tra le più facili da osservare e*

*fotografare sono l'airone cenerino, la garzetta, la nitticora, l'airone rosso e l'ibis sacro. Gli ambienti migliori per queste specie, insieme a molte altre, sono le "lame", gli specchi d'acqua e le paludi creati dalle anse morte del fiume, che si riempiono nuovamente con le piene.*

*Nelle "lame" e sulle sponde del Sesia crescono piante igrofile e mesofile come la cannuccia di palude, la lisca maggiore, il giaggiolo acquatico, i giunchi, diverse specie carici. Caratteristiche le piante che fluttuano sulla superficie dell'acqua come la lenticchia d'acqua e l'erba gamberaia.*

*A poca distanza dal fiume crescono i salici, a loro volta esposti alle*

*variazioni di portata del Sesia. Più all'interno, in condizioni più favorevoli, compare il tipico bosco di pianura padano, composto da farnia, frassino, tiglio e acero campestre. Frequente anche la robinia, un albero originario del Nord America.*

*In questi boschi vivono mammiferi come lo scoiattolo, il ghio, il moscardino, il tasso, la puzzola, la volpe, la lepre, il cinghiale. Completano il quadro alcuni degli ultimi lembi di brughiera del Piemonte, altrove soppiantati dalla mano dell'uomo. Fiori dall'area protetta prevalgono le risaie.*

*Il percorso, che si svolge sui viottoli*

*segnati e sistemati dal Parco, è comodo e accessibile a tutti, e tocca alcuni capanni realizzati per facilitare l'osservazione dell'avifauna.*

*Prima o dopo l'escursione, da vedere il castello di Albano Verellese, edificato nel Quattrocento su precedenti fortificazioni, e sorvegliato dalla grande torre d'ingresso. Fuori dall'abitato, in direzione di Vercelli, la chiesetta della Santissima Trinità conserva affreschi del XV secolo rappresentanti la Santissima Trinità, la Madonna con il Bambino adorato dai Magi, i dodici Apostoli, e gli otto Profeti.*

QUOTA: da 140 a 150 metri

DISLIVELLO: 20 metri

TEMPO: 2 ore

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: cartelli

QUANDO ANDARE: tutto l'anno, il periodo più bello è la primavera

Il piccolo centro di Albano Vercellese si raggiunge da Vercelli, o dai caselli di Balocco e Greggio della A4 Torino-Milano. Si posteggia (150 metri) all'ingresso del Parco regionale delle Lame del Sesia. La sede dell'area protetta è in un'elegante cascina del Settecento, che ospita anche una sala convegni e una foresteria.

A piedi si passa accanto alla cascina, si continua in linea retta, si supera un

incrocio e si entra nel Parco accanto a una bacheca. Si continua tra le risaie tipiche della pianura vercellese, si entra in un bosco e dopo ancora un centinaio di metri si raggiunge un bivio dove si va a destra seguendo le indicazioni del Percorso Vita.

Si prosegue per un viottolo nel bosco, e si raggiunge una lanca scavalcata da una passerella di legno. La si oltrepassa, si raggiunge un'area picnic, e si continua a sinistra seguendo le indicazioni. Al bivio successivo si va a sinistra (un cartello indica la direzione del fiume) e ci si affaccia sul greto del Sesia (145 metri, 0.45 ore). La zona è ottima per osservare l'avifauna del Parco.

Si torna indietro fino all'ultimo bivio, e

qui si va a destra seguendo le indicazioni per i capanni. A un altro bivio si va a sinistra, e si fa lo stesso al successivo. Superati dei gradini di legno si percorre un terrapieno affiancato dalle chiome degli alberi e affacciato a destra su una lama.

Dopo un centinaio di metri si va a destra, si supera una seconda passerella, e si continua per un sentiero con dei brevi saliscendi fino a raggiungere un capanno di osservazione (146 metri, 0.45 ore).

Si riparte seguendo le indicazioni per il fiume, si va a destra a un bivio, e si continua dritto al successivo, percorrendo un altro terrapieno, stavolta

affacciato sul fiume. Raggiunta una piccola radura si va a destra, per un sentiero che rientra nel bosco. Tenendosi a sinistra al bivio successivo, e a destra a un altro, si torna al punto di partenza (0.30 ore).

## 78. VAL ZEBRÙ, SULLE TRACCE DEI CERVI

### Lombardia

*I bramiti dei cervi risuonano nelle valli dello Stelvio in autunno. Alla fine di settembre, mentre i larici iniziano a tingersi di giallo, la stagione degli amori rende questi animali irrequieti. I maschi adulti, che possono*

*raggiungere il metro e mezzo di altezza al garrese e i due quintali di peso, iniziano a lanciare i loro richiami di sfida che possono essere uditi a chilometri di distanza.*

*Quando un avversario si mostra, la lotta è durissima. Grazie alle corna grandi e ramificate, infatti, gli animali si colpiscono a vicenda senza che (nella maggioranza dei casi) le punte arrivino a ferire il rivale. Ma l'energia di questi scontri è impressionante.*

*Il signore dell'harem e lo sfidante di turno si lanciano l'uno contro l'altro al galoppo. Quando le loro corna si scontrano, il rumore ha la forza di un colpo di fucile. Dopo qualche minuto, il maschio più stanco volge le spalle*

*all'avversario e si allontana. Al vincitore resta il possesso dell'harem, e quindi la possibilità di trasmettere i suoi caratteri genetici alla prole.*

*La sempre maggiore diffusione dei cervi fa sì che i loro richiami e le loro cornate, in autunno, possano essere ascoltati in quasi tutte le foreste del Parco. Interessanti avvistamenti sono possibili anche a maggio e giugno, quando buona parte degli animali vive tra i 1000 e i 1500 metri di quota. Mentre i maschi dominanti rimangono con il resto dell'harem, le femmine gravide si allontanano per partorire negli angoli più remoti del bosco, da cui fanno ritorno accompagnate dai*

*nuovi nati.*

*In piena estate, il caldo delle basse quote spinge i cervi verso i 2000-2500 metri di quota. All'alba e al tramonto, è possibile osservarli da lontano mentre brucano sui ricchi pascoli d'alta quota. Nelle ore più calde, invece, gli animali riposano all'ombra dei larici, dei pini cembri e degli abeti.*

*La Val Zebrù, tra le più lunghe e suggestive del Parco, è rivestita da fitte foreste di larici e abeti. Molto frequentata dai cervi, di cui nella stagione degli amori si ascoltano spesso i bramiti, la valle consente di avvistare anche camosci, stambecchi e marmotte. In cielo compare l'aquila. Si può utilizzare in salita o in discesa il*

*servizio di jeep-taxi disponibile per buona parte dell'estate.*

QUOTA: da 1610 a 2168 metri

DISLIVELLO: 570 metri

TEMPO: 4.30 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa 529

QUANDO ANDARE: da giugno a fine ottobre

Da San Nicolò di Valfurva, tra Bormio e Santa Caterina Valfurva, si imbecca nei pressi della Casa Comunale la strada che sale alle case di Plazzola e di Niblogo, e prosegue fino a un posteggio (1610 metri) dov'è obbligatorio lasciare l'auto. In piena estate è anche possibile

raggiungere questo punto con le navette che partono da San Nicolò.

Si prosegue a piedi, seguendo la strada sterrata (segnavia 529) che entra nel bosco, traversa il letto del Rio d'Ardof e raggiunge una radura pianeggiante, il Piano delle Tre Croci. Ignorata la deviazione per Pradaccio, si raggiunge il Pont di Plaz, che scavalca il torrente Zebrù. Trascurata una deviazione sulla sinistra per la Valle Ardof e l'Alpe Solaz, si raggiungono le baite di Zebrù di fuori (1828 metri).

La strada sale ripidamente a tornanti e tocca le baite di Zebrù di Dentro (1869 metri), poi diventa ampia e pianeggiante e raggiunge le baite di Chitomas (1881 metri). Più avanti si passa alla base

delle imponenti pareti rocciose delle Cime di Campo, si superano altri tre ponti sul torrente Zebrù e si raggiungono le baite di Campo di Mezzo (1989 metri), dove in estate è in funzione un rifugio.

Poco più avanti, lungo la carrareccia, si può sostare presso l'accogliente ristoro agriturismo La Baita (1980 metri) o presso il vicino rifugio Campo (2000 metri), in località Campo di Dentro.

A un bivio si seguono le indicazioni per la Baita del Pastore, e si supera sulla sinistra il grande conoide della Val di Campo, sotto l'omonima vedretta, colonizzato da cespugli di rododendro e mugo. Da destra scende il Rio del

Rabbioso (Rinec). La strada attraversa, poi, l'ultimo ponte sul torrente Zebrù, che corre ora alla nostra destra, sale su pendii erbosi e sassosi rivestiti da pini mughi e porta, al termine di una lunga salita, alla Baita del Pastore (2168 metri).

Da qui, un ultimo tratto sulla strada sterrata e poi un ripido sentiero sulla morena permettono di salire fino al rifugio V Alpini (2878 metri, altre 3 ore a/r), splendido belvedere sulla Val Zebrù e sulle vette che le fanno corona. Il ritorno è per l'itinerario già seguito in salita (2 ore).

## 79. VALLE DI TOVEL,

# SULLE TRACCE DELL'ORSO

## Trentino

*Sulle Dolomiti di Brenta, a partire dal 1999, è andato in scena un autentico miracolo della natura. Grazie al progetto LIFE-Ursus, realizzato dalla Provincia autonoma di Trento e finanziato dall'Unione Europea, una piccola ma vitale popolazione di orsi è finalmente tornata nel cuore delle Alpi orientali italiane.*

*Poco noti agli escursionisti, frequentati ormai raramente dai valligiani, i boschi e i valloni più selvaggi del Brenta sono ridiventati un*

*habitat ideale per il plantigrado. All'inizio degli anni Novanta, la popolazione autoctona del Brenta era ridotta a tre o quattro esemplari. Dal punto di vista biologico la popolazione era estinta.*

*Tra il 1999 e il 2002, sono stati liberati in Trentino nove orsi (sei femmine e tre maschi) catturati in Slovenia. Già nel 2004, l'avvistamento di cinque cuccioli ha fatto capire a forestali e zoologi che la popolazione godeva di una buona salute.*

*Certo, il ritorno dell'orso non è stato privo di problemi. Alcuni plantigradi si sono allontanati verso la Lombardia, l'Alto Adige o il Garda, uno è stato ucciso in Baviera.*

*Dopo la cattura dell'orsa Jurka, considerata troppo "attiva" e intraprendente dalle autorità, nel 2015 un'altra orsa, Daniza, è stata uccisa dai forestali con una dose eccessiva di sonnifero. I danni alle coltivazioni e alle greggi, anche se rimborsati dalla Provincia autonoma, hanno creato del malcontento tra agricoltori e allevatori.*

*La presenza dell'orso aumenta il fascino delle escursioni ai piedi delle Dolomiti di Brenta, in particolare nel settore orientale del massiccio. A Spormaggiore, un'area faunistica permette di osservare da vicino l'animale e di scoprirne i segreti.*

*L'incontro con l'orso in natura è più raro. La comoda passeggiata dal celebre lago di Tovel verso Malga Flavona si svolge in una zona molto frequentata dal plantigrado, e attraversa le radure dove sono state effettuate le liberazioni degli orsi a partire dal 1999. La malga, che include un locale adibito a bivacco, è una classica meta di escursioni estive e invernali.*

QUOTA: da 1177 a 1860 metri

DISLIVELLO: 690 metri

TEMPO: 4 ore

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: bianco-rossa 314

QUANDO ANDARE: da giugno a ottobre

Da Tuenno si segue la strada asfaltata che sale verso la Valle di Tovel fino ai due vasti posteggi (rispettivamente 987 e 1169 metri) che precedono il celebre e frequentato lago di Tovel.

Se ci si ferma nel posteggio basso, gratuito (in estate la strada oltre questo punto è chiusa dalle 10.30 alle 16.30), si può salire con i bus-navetta oppure a piedi (0.30 ore) per un sentiero che si alza con un comodo percorso nel bosco, senza mai avvicinarsi troppo alla strada.

Dal posteggio alto (a pagamento) bastano pochi minuti di cammino per affacciarsi sul lago di Tovel (1177 metri). Si costeggia il bacino sulla

destra per la stretta strada asfaltata che tocca l'Albergo Miralago e raggiunge l'Hotel Lago Rosso e il Centro-visitatori del Parco naturale Adamello-Brenta.

Si prosegue sulla strada sterrata (segnavia bianco-rossi 314) che si alza con qualche tornante, aggira una conca, traversa delle radure e continua in un magnifico bosco di abeti, alternando delle rampe abbastanza ripide a dei tratti decisamente più comodi.

Dopo aver superato il gradino morenico dello Slavinòn, si attraversa il torrente e si arriva alla Malga Pozzòl (1621 metri, 1.30 ore), dove la strada sterrata finisce. Si continua per la mulattiera (segnavia 371) che si alza a svolte, passa in vista di una cascata e

prosegue in un magnifico bosco di larici.

Attraverso i bellissimi pascoli del Campo della Flavona si raggiunge la Malga Flavona (1860 metri, 0.45 ore), solo in parte accessibile agli escursionisti.

Sorvegliano il rifugio e la conca le eleganti vette dolomitiche della Pietra Grande e del Corno di Flavona. Verso est, sulla sinistra per chi arriva, vi sono le pareti del massiccio della Campa, una delle zone meno frequentate delle Dolomiti di Brenta.

Chi cerca un'escursione più lunga può proseguire sul classico sentiero che sale verso il Passo del Grostè, oppure dirigersi per itinerari solitari verso il

Passo della Gaiarda, Malga Spora e la Val dei Cavai. Il ritorno da Malga Flavona ai posteggi, per l'itinerario dell'andata, richiede 1.45 ore.

## 80. LA FORESTA DI PANEVEGGIO E I SUOI CERVI

Trentino

*«Una serie lunghissima di montagne fosche, alte e rocciose, coperte di boschi. Si può camminare per intere giornate senza incontrare anima viva».*

*Così, nel 1936, ha descritto il fascino dei Lagorai lo scrittore (croato ma di lingua tedesca) Karl Felix Wolff, autore di celebri volumi dedicati alle leggende dolomitiche.*

*È stato il suo collega trentino Aldo Gorfer, negli anni Sessanta, a coniare la definizione di «miniera verde» per le foreste di abete della Valle di Fiemme, che danno un contributo importante, da secoli, all'economia e alla civiltà della valle.*

*In passato il legname veniva trasportato lungo le acque dell'Avisio fino a Trento, oppure via terra, attraverso il Passo di San Lugano, fino a Egna, alla strada del Brennero e all'Adige, per poi proseguire il suo*

*viaggio verso sud.*

*Oggi la segheria di Ziano di Fiemme lavora circa 40.000 metri cubi di legname ogni anno. La Magnifica comunità, come in passato, si occupa della gestione del patrimonio boschivo.*

*La foresta di Paneveggio, cuore del Parco che tutela anche le Pale di San Martino, è una delle più suggestive del Trentino. Estesa su oltre 2700 ettari, compresa tra i 1500 e i 1900 metri di quota, occupa la conca attraversata dalle acque del Travignolo, sulla quale si affacciano le Pale, la catena di Cima Bocche e i Lagorai ed è stata utilizzata per secoli per rifornire di legname i cantieri navali di Venezia.*

*In buona parte tagliata durante la Grande Guerra per fornire legname all'esercito dell'Austria-Ungheria ha ritrovato grazie ai rimboschimenti la sua antica magia.*

*Contribuisce a questa sensazione la presenza di una consistente popolazione di cervi, che qui trovano un habitat ideale. In autunno nella foresta risuonano i bramiti dei maschi. Alcuni esemplari possono essere osservati senza fatica nel recinto faunistico di Paneveggio.*

*Da quest'ultimo inizia il sentiero Marciò, che include un emozionante ponte sospeso che scavalca la forra del Travignolo. Proseguendo in leggera*

*discesa si arriva al vasto bacino artificiale di Paneveggio (o di Forte Buso) e ai boschi della Val Ceremana. Questa seconda parte rende l'itinerario un po' più lungo. Il percorso, però, resta assolutamente elementare.*

QUOTA: da 1459 a 1564 metri

DISLIVELLO: 180 metri

TEMPO: 3 ore

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: bianco-rossa

QUANDO ANDARE: da maggio a ottobre

Da Predazzo si sale a Bellamonte e si prosegue sulla statale 50 fino alle radure

di Paneveggio. Dopo aver costeggiato il recinto dei cervi, che merita certamente una sosta, si devia a destra fino al centro visitatori e al vicino posteggio (1520 metri).

Lo stesso punto si può raggiungere da San Martino di Castrozza scavalcando il Passo Rolle, oppure da Falcade, in Veneto, attraverso il Passo di Vålles.

Dal posteggio, sulla destra per chi arriva dalla statale, un cartello indica il sentiero Marciò e la forra del Travignolo. Imboccato il sentiero lo si segue comodamente immergendosi a pieno nel bosco.

Dopo una svolta a sinistra si raggiunge il ponte sospeso (1520 metri), che si attraversa con un impressionante colpo

d'occhio sul Travignolo. La struttura dondola un po', ma il passaggio è assolutamente sicuro.

Raggiunta la sinistra orografica si traversa una radura, si raggiunge una strada sterrata e la si segue verso destra quasi in piano. Il tracciato costeggia una lunga radura (il Prato di San Martino), lascia a destra delle costruzioni, si riavvicina al Travignolo e raggiunge il posteggio di Pulesi (1459 metri, 0.30 ore).

Si prosegue per l'ampia strada sterrata indicata dai segnavia 337 e 376, che corre alta sulla sponda meridionale del lago di Paneveggio (o di Forte Buso), in vista dei salti di roccia sopra ai quali è

il Forte Dossaccio.

A un bivio (1464 metri) ci si tiene a sinistra per una sterrata chiusa da una sbarra, che sale decisamente fino ad affacciarsi sul Rio di Val Ceremana e su alcune sorgenti. Proseguendo su una salita più dolce si raggiunge il piccolo Baito di Val Ceremana (1540 metri, 1 ora), che offre una piacevole sosta.

Al ritorno si segue il percorso dell'andata fino al bivio nei pressi del ponte sospeso. Invece di riattraversarlo, si continua sulla sterrata, indicata dai cartelli del sentiero Marciò, si traversa il Rio di Valbona e si raggiunge un vecchio e suggestivo ponte coperto, che riporta al punto di partenza. Occorrono 1.30 ore.

# 81. FORESTE E ALTOPIANI DEL CANSIGLIO

## Veneto/Friuli-Venezia Giulia

*Per secoli Venezia si è rifornita di legname ai piedi delle Dolomiti dell'Alpago. Avviato nel 923 sotto re Berengario I, proseguito per secoli dalla Serenissima, lo sfruttamento del Bosco del Cansiglio ha rifornito di legname l'Arsenale di Venezia, e ha garantito il potere della città sui mari.*

*Dal 1548, la Serenissima ha promulgato leggi in difesa della foresta. I grandi faggi, che servivano alla produzione di remi da galere,*

*venivano tagliati da boscaioli specializzati, i “remèri”. Le malghe e il pascolo sono stati banditi.*

*Oggi, con i suoi 6570 ettari, il Cansiglio è la seconda foresta italiana, e si estende tra il Friuli-Venezia Giulia e il Veneto. Al demanio delle due regioni sono passate le Riserve naturali di Stato di Piaie Longhe-Millifret e di Pian di Landro, Croseraz-Valbona, Pian delle Stele e Col Piova. Restano gestite da Roma quelle di Pian Parrocchia-Campo di Mezzo e del Bus della Genziana, una cavità profonda 582 metri.*

*Il Cansiglio, che ha una quota media intorno ai mille metri, è modellato dal carsismo. Abbondano doline,*

*inghiottitoi e vere e proprie grotte. Sorvegliano il pianoro le vette delle Dolomiti d'oltre Piave (o dell'Alpago), che culminano nei 2250 metri del Cimòn del Cavallo.*

*La foresta è formata in prevalenza da faggio, con abete bianco, abete rosso, betulla e larice. Nel sottobosco e sui pascoli vegetano rododendri, mirtilli e sambuchi. Intorno alle zone paludose crescono eriofori e viole palustri. In estate fioriscono genziane, soldanelle e primule.*

*Vivono qui il capriolo, il cervo, la volpe, la puzzola, la donnola, la lepre alpina e lo scoiattolo. Sembra accertata la ricomparsa della lince.*

*L'avifauna include il gallo cedrone, il picchio verde, il picchio nero, la civetta nana, il gufo reale e l'astore.*

*Le punte di selce ritrovate in vari siti dimostrano che più di 10.000 anni fa l'Uomo di Cromagnon andava a caccia nella zona. Più tardi i pascoli, la fauna selvatica e i boschi sono stati utilizzati da Paleoveneti e Romani. Nel 1871 il Cansiglio è entrato nel Demanio dello Stato italiano.*

*Oggi il Cansiglio è una meta frequentata. A Pian Cansiglio si visita il Giardino Botanico Alpino, a Pian Osteria vi è un museo etnografico. Strade sterrate e sentieri consentono escursioni a piedi, in mountain-bike, e d'inverno sugli sci di fondo o le*

*ciaspole. Sull'altopiano vi sono alberghi, agriturismi e il rifugio Vittorio Veneto, dell' ANA. Il percorso descritto, elementare ma lungo, può essere abbreviato, oppure percorso in mountain-bike.*

QUOTA: da 898 a 1265 metri

DISLIVELLO: 420 metri

TEMPO: 4 ore

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: bianco-rossa A, B e sentiero

Alpago Natura

QUANDO ANDARE: da maggio a ottobre

La località di Pian Osteria (1000 metri), all'imbocco settentrionale degli altopiani del Cansiglio, si raggiunge da

Tambre o da Farra d'Alpago, e quindi dalla A27 Mestre-Belluno. Si può arrivare da Vittorio Veneto e Fregona attraverso il valico della Crosetta.

Dal posteggio si segue la strada asfaltata che si dirige verso est (segnavia A e B e del sentiero Alpago Natura), supera una sella e si affaccia sulla conca di Valmenera. Si scende a destra costeggiando il recinto dei cervi e si lascia a sinistra l'agriturismo Malga Valmenera.

Si continua su una strada sterrata chiusa alle auto, si va a sinistra a un bivio e si raggiungono lo stagno della Larnona, con torre per osservazione dell'avifauna (908 metri). Si continua sul confine della riserva Pian di Landro-Baldassare,

ci si inoltra nel bosco e dopo circa 1 chilometro si raggiungono (991 metri, 1 ora) il confine regionale tra Veneto e Friuli e il margine della Riserva naturale Croseraz-Valbona.

Si continua sulla strada sterrata (segnavia B) che sale a mezza costa nel folto, aggira l'anfiteatro boscoso della Val Scusa, e raggiunge un primo e poi un secondo crinale (1193 metri) sul confine della Riserva naturale Val Piova. La zona offre dei meravigliosi panorami sul Pian Cansiglio e le Dolomiti Bellunesi.

Proseguendo a mezza costa e tenendosi a sinistra a un bivio si raggiunge la Casa Forestale di Candaglia (1265 metri, 1.15 ore), utilizzata per soggiorni estivi. Si

torna al bivio, e si scende per una stradina asfaltata chiusa alle auto. Tre tornanti, un tratto a mezza costa e delle svolte portano al confine della Riserva Pian delle Stele e a un bivio (1014 metri, 0.15 ore).

Verso destra, per un viottolo nel bosco (segnavia A) si continua fino al pianoro di Cornesega. Raggiunta una strada sterrata (898 metri, 0.30 ore) la si segue a sinistra. Si rientra in Veneto, si lascia a sinistra un sentiero per il giardino botanico, e si continua fino a ritrovare il percorso dell'andata (946 metri) che riporta a Pian Osteria (1 ora).

## 82. LA FORESTA DI

# TARVISIO, AI PIEDI DELLE ALPI GIULIE

## Friuli-Venezia Giulia

*La foresta di Tarvisio, sorvegliata dalle cime delle Alpi Giulie, è la più antica area protetta d'Europa. Donato nel 1007 dall'imperatore Enrico II al vescovado di Bamberg, acquistato nel 1759 da Maria Teresa d'Austria, il bosco ai piedi del Mangart e delle vette vicine è rimasto nei secoli, nonostante le trasformazioni politiche, un polmone verde per l'Europa, e una fonte di legname per la popolazione locale.*

*Al termine della Grande Guerra, dopo la spartizione dell'impero di Austria-*

*Ungheria, la foresta è passata al Demanio dello Stato italiano. Con i Patti Lateranensi del 1929, però, in quanto proprietà di un ente ecclesiastico, è stata affidata al Fondo per gli edifici di culto, alle dipendenze del ministero dell'Interno.*

*Le regole per la sua gestione, affidata al Corpo Forestale dello Stato sono ancora in parte quelle della Patente Imperiale del 1853. Anche qui, come nella foresta trentina di Paneveggio, vengono tagliati gli abeti “di risonanza”, il cui legno viene impiegato da secoli per la fabbricazione di violini e di altri strumenti ad arco.*

*Sulle alte pareti calcaree che*

*dominano la foresta, a partire dagli ultimi anni dell'Ottocento, alpinisti italiani, austriaci e sloveni hanno segnato vie di arrampicata impegnative. Julius Kugy, goriziano di lingua tedesca soprannominato "il cantore delle Giulie", ha tracciato insieme alle sue guide degli itinerari impegnativi, e ha descritto nei suoi libri la bellezza di queste montagne.*

*All'ingresso della foresta per chi sale da Tarvisio e dalla strada che conduce in Slovenia, i due laghetti gemelli di Fusine offrono panorami e riposo a pochi metri dall'auto. Un comodo sentiero a piena immersione nel bosco conduce al rifugio Zacchi, uno storico*

*e comodo punto di appoggio ristrutturato da qualche anno.*

*Dal terrazzo del rifugio, e dai rari passaggi in cui la vegetazione si apre, si ammira uno spettacolare colpo d'occhio sulla muraglia del Piccolo Mangart di Coritenza (che ospita le vie più difficili delle Alpi Giulie) e sulle pareti delle Ponte, della Vèunza e del Mangart.*

QUOTA: da 941 a 1380 metri

DISLIVELLO: 460 metri

TEMPO: 3 ore

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: bianco-rossa 512 e 513

QUANDO ANDARE: da giugno a ottobre

Da Tarvisio e dalla A27 che sale dalla pianura friulana si segue la strada per il confine sloveno, si superano le case di Fusine in Valromana e si piega a destra in direzione dei suggestivi laghi di Fusine, che meritano certamente una sosta. Si lascia l'auto nei vasti posteggi (941 metri) poco a monte del lago superiore, dove la strada asfaltata termina.

Si prosegue a piedi sulla strada sterrata che inizia a sinistra di un piccolo bar, ci si addentra in un magnifico bosco di faggi e abeti e si raggiunge un bivio dove ci si tiene a sinistra (segnavia 512). Raggiunto un secondo bivio (974 metri) si va a sinistra seguendo le

indicazioni per il rifugio Zacchi.

Dopo aver attraversato una radura dalla quale appaiono le rocce della Vèunza e del Màngart, si inizia a salire più nettamente per un ripido sentiero nel bosco che qui alterna i faggi agli abeti.

Superati dei gradini e delle rampe dal fondo roccioso si traversa un ruscello e si riprende a salire a tornanti in una bellissima faggeta.

Aggirata una ripida radura si sale al rifugio Zacchi (1380 metri, 1.30 ore), comodo edificio di legno affiancato da una grande terrazza, e belvedere sull'intero anfiteatro di cime che va dalla Ponza Grande (che incombe da sinistra sul rifugio) al Piccolo Màngart di Coritenza. Intorno al rifugio iniziano a

comparire i larici della parte alta della foresta.

In discesa si segue la stradina di accesso al rifugio, indicata da cartelli e da segnavia bianco-rossi 513. Il tracciato scende a traversare il greto sassoso di un torrente, rientra nel bosco e lascia a sinistra i sentieri per i bivacchi Tarvisio e Nogara.

Si continua a scendere sulla strada che alterna dei tratti sterrati a delle ripide rampe dal fondo in cemento. Dove la pendenza diminuisce si raggiunge un rifugio del Corpo forestale regionale (Capanna Ghezzi, 1062 metri), si lascia a sinistra una diramazione per l'Alpe Tamar e si torna al percorso dell'andata

e al posteggio (1.30 ore).

## 83. BIRDWATCHING ALLA FOCEDELL'ISONZO

Friuli-Venezia Giulia

*Il corso dell'Isonzo ha un ruolo di grande importanza nella geografia e nella storia del Friuli. Il fiume, che gli sloveni chiamano Soc`a, nasce in Val Trenta, nel Parco nazionale del Triglav. Poi scende a sud toccando Bovec (Plezzo), Kobarid (Caporetto) e Kanal (Canale d'Isonzo), in una valle stretta e verde. In estate, nelle sue acque, si praticano la canoa e il rafting.*

*Dopo essere entrato in Italia il fiume traversa Gorizia, poi si dirige verso il mare disegnando l'ultima delle sue anse a ovest di Monfalcone e dell'aeroporto di Ronchi dei Legionari. Prima di gettarsi nel Golfo di Trieste, l'Isonzo crea la sua ultima sorpresa.*

*Un sistema di acquitrini, di terreni bonificati e di boschi, al quale si affianca dalla parte del mare una vasta zona di bassi fondali, offre un habitat ideale a centinaia di specie di uccelli, e all'uomo un magnifico spazio per passeggiate a piedi, in bicicletta o a cavallo.*

*Nelle giornate serene, da queste basse terre al limite orientale delle lagune*

*del Veneto e del Friuli si vedono le Alpi Giulie, la costa rocciosa del Carso, il litorale e le alture dell'Istria al confine tra la Slovenia e la Croazia.*

*La Riserva regionale della foce dell'Isonzo, istituita nel 1996, ha al centro l'Isola della Cona, circondata dal mare, dall'Isonzo e dal canale della Quarantia, che all'inizio del Novecento era la foce principale del fiume. Dal 1983, su un'area bonificata di una trentina di ettari, è stata ricreata una palude che si asciuga parzialmente in estate. Suggestivi il Bosco degli Alberoni, e il Bosc Grand nei pressi del canale del Brancolo.*

*Nell'area protetta sono state censite circa 300 specie di uccelli, tra cui la*

*gru cenerina, la spatola, il mignattaio, il cavaliere d'Italia, il tarabuso, l'airone rosso, il falco di palude e il falco della Regina. Tra terra e acqua vivono il gabbiano corallino, il cormorano, l'edredone, il beccapesci e la beccaccia di mare.*

*Tra i mammiferi sono presenti il capriolo e la volpe. Nelle barene e nelle piane di marea vegetano salicornia e astro delle saline. I cavalli di razza Camargue vengono usati per la vigilanza e per escursioni.*

*Sull'Isola della Cona, dei percorsi segnati (sentiero ad anello, sentiero del Mondo Unito, sentiero di Punta Spigolo) possono essere attraversati a*

*piedi, a cavallo o in bici. Per osservare la fauna sono utili un binocolo e/o un teleobiettivo. La Riserva è chiusa ai visitatori il giovedì.*

QUOTA: da 0 a 5 metri

DISLIVELLO: 10 metri

TEMPO: da 2 a 3.15 ore

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: cartelli

QUANDO ANDARE: tutto l'anno, non nelle giornate più calde

Per raggiungere la Riserva, da Monfalcone o da Grado, si segue la strada provinciale 19 che collega i due centri. Si piega a sud accanto al ponte

sull'Isonzo, a un bivio indicato da cartelli.

Una strada asfaltata attraversa l'istmo tra l'Isonzo attuale (a destra) e il Canale della Quarantia, e s'inoltra sull'Isola della Cona. Superato un osservatorio naturalistico, si arriva in breve a un parcheggio (5 metri). A piedi si raggiunge il vicino centro visite (4 metri), aperto tutti i giorni e che si visita a pagamento.

Si riparte su una strada sterrata chiusa alle auto, che raggiunge il Museo della Papera, e tocca i due osservatori faunistici ("punti schermati" secondo i cartelli) dedicati al Piro Piro e alla Pavoncella. A un bivio si continua verso destra, seguendo i cartelli del sentiero

del Mondo Unito.

Dopo aver costeggiato il Bosco degli Ontani, si continua tra canneti e cariceti semiallagati, interrotti da radure dove in primavera fioriscono le orchidee di palude. Superato l'Osservatorio del Biancospino, si raggiunge l'Osservatorio del Cioss (2 metri, 0.30 ore), il nome locale del fischione.

Se si vuol proseguire sulla strada sterrata fino a Punta Spigolo, all'estremità dell'Isola della Cona verso l'Adriatico, possono essere utili gli stivali di gomma: la distanza è ancora di 2 chilometri (1.15 ore a/r). In questa zona si possono osservare il chiurlo maggiore e il chiurlo piccolo, le specie

simbolo della Riserva, e in primavera le fioriture del limonio.

Si torna indietro fino al bivio, si piega a destra seguendo le indicazioni del sentiero ad Anello, si toccano altri due “punti schermati” e si raggiunge l’Osservatorio della Marinetta (2 metri, 0.30 ore), intitolato alla memoria di Ignazio Zanutto, un naturalista che si è dedicato a lungo alla gestione della Riserva. I tre piani della struttura consentono osservazioni subacquee e in superficie.

Si riparte sul sentiero ad Anello, che si affaccia sul Canale della Quarantia, e tocca altri due osservatori naturalistici dedicati al capriolo e alla volpe. Al termine della costa dell’Isola della Cona

il tracciato piega a sinistra, e si riavvicina alla strada asfaltata e al centro visite. Dopo aver raggiunto con una breve deviazione l'osservatorio della Girigola (il nome dialettale del porciglione) si torna al punto di partenza (1 ora).

## 84. SENTIERI E BIRDPWATCHING NEL DELTA DEL PO Emilia-Romagna

*Nei 150 chilometri di costa che separano Chioggia da Cervia, le acque dell'Adige, del Brenta e del Reno si gettano nell'Adriatico insieme a quelle*

*dei rami (di Goro, di Maistra, di Venezia, di Levante) del Po, e creano una grande varietà di paesaggi.*

*Che si segua in auto la statale Romea, ci si spinga all'interno nelle campagne di Argenta o si traversino in barcone le "valli" di Comacchio, aironi cenerini e garzette accompagnano il viaggio tutto l'anno. A Punte Alberete o nella Pineta di Classe basta una passeggiata per avvistare aironi rossi, tarabusini, nitticore.*

*Sulle Saline di Cervia si ammira l'andirivieni di cavalieri d'Italia e avocette. Nelle zone vicine al mare aperto, spiagge e isolotti ospitano i nidi dei gabbiani reali e delle sterne. Negli acquitrini di Argenta,*

*dall'autunno alla primavera, folaghe, germani e moriglioni sono così numerosi da nascondere l'acqua.*

*Da qualche anno, anche i fenicotteri sostano nelle saline di Cervia. Da vedere anche i ginepri delle dune di Rosolina, le pinete di Ravenna, i lecci del Bosco della Mèsola che ospita un centinaio di cervi.*

*Il Delta ospita da millenni la presenza dell'uomo. Gli argini del Po permettono di coltivare grano e ortaggi. Nelle foreste umide, farnie, frassini e pioppi si affacciano su stagni, canali e ruscelli. Alle dune, ai boschi e ai bacini utilizzati da pescatori di anguille e coltivatori di*

*cozze si affiancano saline, campi bonificati e spiagge.*

*L'uomo, presente dal tempo degli Etruschi, ha costruito i centri storici di Comacchio e di Chioggia, dove ponti e canali raccontano di un'originale civiltà anfibia. Chiuse, argini e stazioni di pompaggio ricordano le bonifiche. I "casoni" e i "lavorieri" utilizzati per catturare il pesce testimoniano del lavoro dei pescatori di anguille.*

*La battaglia per la tutela di boschi, acquitrini e paludi sembrava conclusa nel 1991, quando la legge-quadro sulle aree protette ha messo in cantiere il Parco nazionale del Delta.*

*Al suo posto sono sorti due parchi*

*regionali dell'Emilia-Romagna e del Veneto. Soprattutto nel primo sono nati sentieri, capanni di avvistamento, centri visitatori e musei. I sentieri di Punta Alberete e della Pialassa della Baiona consentono, con due comode passeggiate, di affacciarsi sugli ambienti umidi del Delta e di avvistare molte specie di uccelli.*

QUOTA: al livello del mare

DISLIVELLO: nessuno

TEMPO: 1 ora per il sentiero di Punta Alberete, 1.30 ore per la Pialassa della Baiona

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: cartelli

QUANDO ANDARE: da ottobre a maggio

Da Ravenna si segue la statale Romea in direzione di Venezia, attraversando la Pineta di San Vitale. Dopo il ponte sul canale Fossatone si raggiungono (10 chilometri dal centro di Ravenna, 5 dallo svincolo per la A14 e Bologna) i cartelli che indicano a destra il Centro di Informazioni Ca' Vecchia e a sinistra il sentiero di Punte Alberete.

Esistono posteggi sui due lati della statale. L'intenso traffico suggerisce la massima attenzione nel posteggiare e nel traversare la strada. Se si arriva da Comacchio o dai Lidi Ferraresi si raggiunge l'inizio dei due sentieri 2,5 chilometri dopo il bivio a sinistra per

Marina Romea. Dal bivio per Comacchio e Ferrara si percorrono 15 chilometri.

Il sentiero di Ponte Alberete inizia sulla sponda settentrionale del Canale Fossatone, utilizza un viottolo che si addentra nel bosco e attraversa poi la parte più spettacolare del bosco allagato, dove lunghe passerelle di legno consentono di superare acquitrini e ruscelli.

Pioppi, salici e frassini che emergono dall'acqua rendono l'itinerario suggestivo. Oltre ad aironi, garzette, passeriformi e anatre si possono vedere la testuggine palustre, la biscia d'acqua e vari anfibi.

All'uscita del bosco il sentiero piega a

destra (nord) costeggiando una zona più aperta, poi ancora a destra affacciandosi su alcuni acquitrini più vasti (“chiari”). Un tratto nella foresta allagata riporta al punto di partenza (1 ora).

Dal lato opposto della statale, una strada sterrata si addentra nella pineta di San Vitale e conduce alla Ca' Vecchia, che ospita un Centro di informazione del Parco.

Si continua per un'ampia strada sterrata (questa parte dell'itinerario è fattibile anche in bicicletta) che si dirige a sud e poi verso il mare, toccando l'oratorio della Madonna del Piano.

Dopo aver traversato su un ponticello il canale del Fossatone si raggiungono gli

acquitrini della Buca del Cavedone, dove si avvistano numerose specie di uccelli.

Più avanti si raggiunge il margine orientale della Pineta e ci si affaccia sulla Pialassa della Baiona, la laguna salmastra che separa la Pineta di San Vitale da Marina Romea, e sulla quale si possono avvistare cavalieri d'Italia e altri limicoli. Traversato per una seconda volta il canale, il sentiero rientra nella Pineta e riporta a Ca' Vecchia (1.30 ore).

## 85. ORBETELLO, TRA FENICOTTERI E DAINI

Toscana

*Negli anni Sessanta, nel pieno del boom economico, l'Italia delle automobili, delle fabbriche e dell'espansione edilizia ha iniziato a riscoprire e a tutelare la natura. Il merito è del WWF, una piccola e battagliera associazione fondata a Roma nel 1966, che negli anni successivi ha iniziato a prendere in gestione dei preziosi angoli di natura in tutto il Paese.*

*Una delle prime Oasi nate sotto l'egida del Panda tutela dal 1970 una parte della Laguna di Orbetello, l'ampio bacino di acqua salmastra che separa il promontorio dell'Argentario dalla costa, e che ha al centro il borgo*

*etrusco, medievale e moderno di Orbetello, la storica capitale dello Stato dei Presìdi.*

*E che è stata chiusa, qualche secolo fa, dai “tomboli” sabbiosi della Giannella e della Feniglia. La diga che unisce la cittadina al promontorio è stata realizzata nel 1842 su ordine del granduca Leopoldo II.*

*L'impegno del WWF per la Laguna di Orbetello risale alla scoperta nelle sue acque, da parte di Fulco Pratesi e Hardy Reichelt, del cavaliere d'Italia, un elegante trampoliere dalle piume bianche e nere molto amato dai birdwatcher.*

*Dopo l'istituzione dell'Oasi, hanno iniziato a sostare sulla laguna i*

*fenicotteri, che prima potevano essere avvistati in Italia solo negli stagni di Cagliari. Questi animali, insieme ai gruccioni e a migliaia di cormorani, si lasciano avvistare nella zona più vicina a Orbetello. Restano normalmente nella zona protetta le spatole, le gru, i cavalieri d'Italia e gli svassi di varie specie diverse.*

*Il Tombolo della Giannella, che ospita l'elegante Casale Spagnolo, cuore dell'Oasi WWF, si affaccia sul Mar Tirreno con spiagge attrezzate e campeggi. Quello della Feniglia, più a sud, è tutelato da una Riserva naturale dello Stato.*

*Rivestito da una bella pineta di*

*rimboschimento, traversato da una strada sterrata di oltre sei chilometri (delle diramazioni si affacciano sulla Laguna e la spiaggia), permette una piacevole passeggiata a piedi o in bici. Al suo interno si avvistano facilmente i daini.*

*Chi vuole camminare ancora un po' può salire all'area archeologica di Cosa, città fondata dai Romani nel 273 a.C., difesa da solidissime mura. Intorno alla città antica vi è l'insediamento residenziale moderno di Ansedonia.*

QUOTA: da 0 a 2 metri nella Feniglia, 80 metri l'Acropoli di Cosa

DISLIVELLO: nessuno se ci si limita alla  
Feniglia, 80 metri se si sale a Cosa  
TEMPO: da 3 a 4 ore a/r  
DIFFICOLTÀ: T  
SEGNALETICA: qualche cartello  
QUANDO ANDARE: tutto l'anno

Per raggiungere l'ingresso della Feniglia, da qualunque direzione si arrivi, conviene lasciare la via Aurelia al più settentrionale (direzione di Grosseto) dei due svincoli di Ansedonia.

Una stretta strada asfaltata permette di passare sotto alla ferrovia. Lasciata a sinistra via delle Mimose, che sale verso Ansedonia, si raggiunge un posteggio (2 metri) a poca distanza dalla

spiaggia. In estate trovare un posto per l'auto può essere molto difficile. In alternativa si può entrare dal lato di Porto Ercole, posteggiando nei pressi di Cala Galera.

A piedi si attraversa su un ponte il canale che collega la laguna di Orbetello al Tirreno, e si entra verso destra nella Riserva della Feniglia, traversata da una strada sterrata rettilinea che si percorre. Poco più avanti, prima degli edifici della forestale, un sentiero indicato da un cartello conduce a sinistra ai pochi resti di una villa romana.

Si riprende la strada, si costeggia un vasto prato e si prosegue rientrando nella pineta. Verso sinistra, cinque

successive diramazioni numerate consentono di raggiungere la spiaggia. In estate si fanno dei bellissimi bagni.

La strada termina all'estremità orientale della pineta (2 metri, 1.30 ore), prima di altri edifici della forestale e dell'uscita verso Cala Galera e Porto Ercole.

Si torna indietro per la stessa via, dopo qualche centinaio di metri si va a sinistra per un altro viottolo, e si raggiunge la laguna, dov'è possibile avvistare i fenicotteri. Bello il colpo d'occhio su Orbetello e sul promontorio dell'Argentario. Tornati alla strada sterrata, si segue il percorso di andata fino al posteggio (1.30 ore).

Se si vuol salire in auto verso Cosa occorre seguire via delle Mimose, piegare a sinistra a un quadrivio, e salire per la ripida via delle Ginestre fino alle mura antiche.

Nell'area archeologica (la visita è a pagamento) si raggiungono il Museo e poi la spettacolare Acropoli (80 metri), belvedere sull'Argentario e la Maremma. L'andata e ritorno fino al punto più alto richiede complessivamente 1 ora.

## 86. MONTE VELINO, IL SENTIERO DEI GRIFONI

Abruzzo

*Il signore dei cieli d'Abruzzo è tornato. Gli escursionisti che percorrono i sentieri del Velino, a un'ora di autostrada da Roma, scoprono la sua presenza dall'ombra che scivola sui ghiaioni o sull'erba. Grazie alla sua apertura alare, che raggiunge i tre metri, il grifone può volare per centinaia di chilometri. È un miracolo della natura. Ma l'uomo lo ha considerato a lungo un nemico.*

*In Italia, in passato, vivevano quattro specie di avvoltoi. Nella Campagna Romana, dopo la nascita degli agnelli, il capovaccaio scendeva a mangiare le placente abbandonate sui prati.*

*Sull'Appennino e sulle Alpi, grifoni e*

*gipeti pulivano la montagna dalle carogne di ovini, bovini, cervi e camosci. L'avvoltoio monaco costruiva i suoi nidi al Sud e nelle isole.*

*Innocui per l'uomo e per le greggi, gli avvoltoi sono degli utili "spazzini" della natura. Invece sono stati cacciati. L'ultimo gipeto delle Alpi è stato ucciso nel 1912 in Valle d'Aosta. L'ultimo avvoltoio monaco ha vissuto negli anni Ottanta in Sardegna. Poi delle reintroduzioni hanno riportato il gipeto nei parchi delle Alpi, e il grifone in Friuli, sull'Appennino e nelle isole.*

*Sul Velino, dove la specie è stata reintrodotta nel 1993 dal Corpo forestale dello Stato, oggi nidificano circa 200 avvoltoi, e ogni anno si*

*involano decine di piccoli. Nei loro voli in cerca di cibo, gli avvoltoi raggiungono il Parco d'Abruzzo, Lazio e Molise e il Gran Sasso.*

*Il versante meridionale del Velino, ben visibile da Avezzano e dal Fucino, offre agli escursionisti i lunghi e faticosi itinerari che conducono alla vetta più alta (2486 metri) e al vicino Pizzo Cafornia. D'inverno questi itinerari si trasformano in facili ascensioni su neve, che richiedono di saper utilizzare la piccozza e i ramponi.*

*Il comodo itinerario a mezza costa che collega Peschio Rovicino con il rifugio Casale da Monte, la Fonte Canale e*

*Colle Pelato è invece accessibile a tutti, e permette di avvicinarsi all'ambiente e ai panorami del versante affrontando un dislivello molto limitato. È spesso percorribile anche in pieno inverno, quando il Velino e il Caornia, da qui, offrono immagini spettacolari.*

QUOTA: da 1133 a 1359 metri

DISLIVELLO: 230 metri

TEMPO: 2.30 ore

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: bianco-rossa 6

QUANDO ANDARE: tutto l'anno

Dal casello di Magliano de' Marsi

della A25 Roma-Pescara si segue la strada che si dirige verso Ovindoli fino alla frazione di Forme. Si può arrivare anche da Ovindoli o Celano, per la strada che tocca il borgo di Santo Iona.

Dalla piazza di Forme si segue la strada che inizia alle spalle della fontana, esce dall'abitato e prosegue tra campi e pascoli ai piedi del brullo versante meridionale della Magnola dove spiccano i nidi e i posatoi dei grifoni. Si posteggia alla fine dell'asfalto (1133 metri), in località Peschio Rovicino, di fronte al versante meridionale del Pizzo Caforina e all'imponente sbocco della Valle Majelama.

A piedi si segue la strada sterrata che

scende a traversare il fondovalle, risale al di là e prosegue quasi in piano fino al rifugio Casale da Monte (1150 metri, 0.15 ore), realizzato in un grande casale ristrutturato, purtroppo aperto solo saltuariamente.

Oltre l'edificio la strada sterrata si biforca. Per l'uno o l'altro tracciato (i segnavia seguono quello di sinistra) si sale dolcemente per prati fino alla Sella di Fonte Canale (1202 metri, 0.30 ore), che separa il massiccio del Velino dall'erbosio Monte la Difensola. Il fontanile è oltre il valico, accanto alla strada sterrata che scende verso Massa d'Albe.

Prima del valico vi è uno slargo con

cartelli. Si va a destra traversando un prato, e aggirando sempre a destra un rimboschimento accanto al quale vi è un cancello. Si lascia a destra il sentiero segnato per il Monte e il Pizzo Caforia, si traversa un altro pendio erboso e si continua per una mulattiera a mezza costa che offre un bel panorama su Massa d'Albe e la piana bonificata del Fucino.

Il tracciato entra nei rimboschimenti a pino nero ai piedi del Caforia, frequentati dal cinghiale e dal cervo. Con un bel panorama sulle vette più alte del massiccio si sale dolcemente fino al crinale di Colle Pelato (1359 metri, 0.30 ore), ottimo belvedere. Qui è facile avvistare i grifoni che si librano sulle

correnti di aria calda.

Oltre Colle Pelato, il sentiero sale verso il Canalino e gli altri itinerari del versante meridionale del Velino. Un percorso più breve, ma che include un breve tratto attrezzato, conduce alla Grotta di San Benedetto. Il ritorno a Peschio Rovicino richiede lo stesso tempo dell'andata (1.15 ore).

## 87. VAL DI ROSE, IL SENTIERO DEI CAMOSCI

### Abruzzo

*Il “camoscio più bello del mondo” non corre più il rischio di scomparire. Nel 1922, l'anno di nascita del Parco*

*nazionale d'Abruzzo, la caccia e l'espansione della pastorizia avevano ridotto questo elegante animale a poche centinaia di esemplari, confinati sui monti più selvaggi e ripidi della valle del Sangro. Non a caso la valle più aspra e boscosa di tutte, anche oggi, si chiama Camosciara.*

*All'inizio degli anni Ottanta del Novecento, dopo mezzo secolo e più di vita dell'area protetta, i camosci erano ancora circa 500. Da allora, grazie alla nascita dei nuovi parchi dell'Appennino, una serie di reintroduzioni hanno permesso una straordinaria ripresa della specie.*

*Oggi i nuclei più consistenti di camosci (circa mille esemplari*

*ciascuno) vivono sulla Majella e sul Gran Sasso. Popolazioni più piccole e più giovani esistono sui Monti Sibillini e sul Sirente.*

*Nello storico Parco d'Abruzzo, Lazio e Molise, che ha cambiato nome nel 1996, è possibile avvistare i camosci sul Monte Amaro di Opi, sulle creste della Meta e in altri luoghi. Per la maggioranza degli escursionisti, però, la possibilità di avvistare questi eleganti erbivori è legata soprattutto al sentiero che sale da Civitella al Passo Cavuto e al rifugio di Forca Resuni, ai piedi dell'arcigno Monte Petroso.*

*È una camminata su un percorso magnifico e vario, abbastanza lungo,*

*che inizia con un tratto ripido e faticoso. Una volta usciti dalla faggeta lo sguardo spazia sul lago di Barrea e la serra Rocca Chiarano, al Passo Cavuto ci si trova davanti il Monte Petroso e ci si affaccia sui boschi della Camosciara. Dal rifugio di Forca Resuni si scoprono i boschi della Val Canneto e il versante laziale del Parco.*

*A luglio e agosto il sentiero può essere percorso solo insieme a dei gruppi guidati, il pernottamento del rifugio è purtroppo consentito solo a ricercatori e guardiaparco. Anche il Petroso e le altre vette intorno a Forca Resuni, dal Balzo della Chiesa al Capraro, sono accessibili solo a chi è stato preventivamente autorizzato dal Parco.*

QUOTA: da 1107 a 1980 metri

DISLIVELLO: 920 metri

TEMPO: 4.30 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa II

QUANDO ANDARE: da giugno a ottobre

Dall'ingresso di Civitella Alfedena (1107 metri) si percorre in salita la strada centrale del borgo, si piega a sinistra, si traversa la circonvallazione e si imbecca la mulattiera che sale verso la Val di Rose, indicata dai segnavia II. Se si utilizza il posteggio a monte del paese, occorre seguire in discesa la circonvallazione fino all'inizio del

sentiero.

La storica mulattiera di Forca Resuni inizia con un tratto scomodo e sassoso, poi diventa più comoda. Superati dei terrazzi erbosi si entra a destra nella faggeta, e si torna a sinistra su un costone ben visibile dal paese.

Altri tornanti portano a sbucare su un terrazzo erboso (1350 metri circa) da cui appaiono il Monte Boccanera, Passo Cavuto, la Serra Rocca Chiarano e il lago di Barrea, e si entra nella faggeta ai piedi del Monte Sterpidalto.

Si prosegue con un ombroso e suggestivo percorso a piena immersione nel bosco, salendo con pendenza costante e raggiungendo una radura che ospita i ruderi di uno stazzo.

Oltrepassati gli ultimi faggi (1650 metri circa) si continua per un evidente sentiero sui pascoli che salgono verso il Monte Boccanera e il Passo Cavuto.

Un ripido canalone di erba e sassi, che il sentiero risale a comodi tornanti, porta alla Sella di Passo Cavuto (1980 metri, 2 ore), da cui appare in tutta la sua imponenza il Monte Petroso, la vetta più imponente del Parco d'Abruzzo, Lazio e Molise.

Il sentiero scende, si affaccia verso destra sui selvaggi canaloni della Camosciara, traversa una conca rocciosa e poi risale a mezza costa aggirando uno sperone che scende dal Monte Capraro.

Un tratto a mezza costa porta al valico e al rifugio di Forca Resuni (1952 metri, 0.30 ore), dai quali ci si affaccia sulla Val Canneto, nel versante laziale dell'area protetta. Il rifugio può essere utilizzato solo dai guardiaparco e dai ricercatori.

La discesa per lo stesso itinerario richiede 2 ore fino al paese. In alternativa si può seguire il sentiero della Valle Jannanghera (segnavia K6 e K4) che richiede tre quarti d'ora in più.

## 88. NELLE FORESTE DELL'ABETE BIANCO

Molise

*In passato l'abete bianco era diffuso su tutto l'Appennino. Decenni di tagli, però, hanno relegato questa specie su un numero limitato di massicci. Tra questi sono mete classiche del naturalista le foreste dell'Abetone, del Casentino e dei Monti della Laga, ma anche l'Alto Molise, in provincia di Isernia.*

*Terra di borghi medievali, di monumenti sanniti, di panorami e tratturi, l'angolo più settentrionale della regione non raggiunge quote himalayane. Il Monte Campo, la vetta più alta, arriva a 1746 metri. Per vedere una vera montagna, da qui, occorre rivolgere lo sguardo verso la*

*Majella che si alza al di là della profonda valle del Sangro.*

*Anche l'Alto Molise, però, è una terra suggestiva. Chi s'interessa alla natura, oltre a immergersi nelle atmosfere dei boschi, può andare in cerca delle tracce del lupo, del capriolo e della volpe, ascoltare il ritmico battere del picchio nero, fermarsi in silenzio all'alba o al tramonto nella speranza di sentire il richiamo del gufo reale, il più grande rapace notturno italiano.*

*Chi preferisce la storia può dedicarsi agli eremi come quello di San Luca, che si addossa a una parete nel Bosco degli Abeti Soprani, o alle molte chiese medievali a iniziare da quelle di San Francesco e Sant'Emidio ad Agnone.*

*Per i biologi, però, la vera attrattiva sono le foreste di Colle Meluccio, di Rosello e degli Abeti Soprani, dove l'abete bianco è ancora oggi la specie d'alto fusto più diffusa.*

*Per difendere l'Abies alba è stato costituito il CISDAM, il Centro studi e documentazione sugli abeti mediterranei, che ha sede nella Riserva naturale (e Oasi WWF) dell'Abetina di Rosello, sul confine tra il Molise e l'Abruzzo. Altri magnifici abeti formano il bosco di Colle Meluccio, al confine tra i territori di Pescolanciano e Pietrabbondante, che è protetto da una Riserva naturale dello Stato.*

*Per ammirare gran parte dell'Alto*

*Molise, però, conviene salire alla vetta del Monte Campo, che con i suoi 1746 metri è il punto più elevato della zona. Sovrastata da una enorme croce metallica, la cima è un belvedere sul Bosco degli Abeti Soprani. L'itinerario segnato che la raggiunge da Capracotta è una breve e piacevole passeggiata che si svolge in un rimboschimento di pino nero.*

*I sentieri dell'Alto Molise, d'inverno, si prestano a passeggiate con le racchette da neve e a escursioni sugli sci da fondo. Le piste di sci nordico di Prato Gentile sono le più interessanti della regione.*

QUOTA: da 1510 a 1746 metri

DISLIVELLO: 280 metri

TEMPO: 2.15 ore

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: bianco-rossa

QUANDO ANDARE: da maggio a ottobre

Da Capracotta o da Pietrabbondante si segue la comoda strada asfaltata che collega i due centri fino al piazzale e al rifugio di Prato Gentile (1573 metri, 3,5 chilometri da Capracotta e 5,5 da Pietrabbondante). Sulla strada che sale da Pietrabbondante, poco a valle del piazzale, merita una sosta l'eremo di San Luca, addossato a una parete calcarea.

Dal piazzale si segue a piedi e in

discesa la strada asfaltata che scende verso Capracotta, che offre un bel panorama sulla Valle del Sangro e la Majella. Dopo poco più di 1 chilometro si raggiunge un bivio (1510 metri) dal quale si devia a sinistra verso l'albergo Monte Campo e la chiesetta di Santa Lucia (1543 metri, 0.30 ore).

A destra della chiesa parte un sentiero segnato (segnavia bianco-rossi B1) che supera a tornanti un breve e ripido gradino, e poi continua con minore pendenza attraversando un rimboscimento e toccando una piccola costruzione abbandonata.

Una volta raggiunto (1705 metri) l'orlo dei salti rocciosi che dominano il Bosco degli Abeti Soprani si piega a sinistra

raggiungendo la vicina vetta del Monte Campo (1746 metri, 0.45 ore), sulla quale spicca una enorme croce metallica.

Il panorama dalla cima è magnifico in tutte le direzioni. Oltre alla Majella e alle alture rocciose di Pescopennataro, nelle giornate serene si vedono il Matese e i monti del Parco nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise. Nell'ultima parte dell'itinerario, qualche passo tra roccette e mughì richiede un po' di attenzione.

In discesa si ripercorre la prima parte del percorso di salita, si lascia a destra il viottolo nel rimboschimento e si continua verso est sulla cresta

trascurando un primo sentiero segnato che si abbassa per un ripido canalone verso sinistra.

Qualche centinaio di metri più avanti (1600 metri) si imbocca un altro sentiero segnato che scende verso sinistra, entra nel bosco e raggiunge una carrareccia pianeggiante utilizzata d'inverno da una pista da fondo. Seguendola verso sinistra si torna a Prato Gentile (1 ora).

## 89. LA FORESTA E LA VETTADEL TABURNO

Campania

*«Un picco solitario e maestoso, che*

*s'inabissa sui campi sottostanti, tutto ammantato di superba vegetazione». Così nel 1877 Giustino Fortunato, un giovane e appassionato escursionista destinato a trasformarsi in un uomo politico illustre, descrive il Monte Taburno, l'aspra montagna calcarea che raggiunge i 1394 metri di quota e che incombe sulla Valle Caudina, la via Appia e Montesarchio.*

*Ripido e roccioso nel versante meridionale, che precipita verso i luoghi dove Sanniti e Romani si scontrarono nella battaglia del 321 a.C., terminata con le Forche Caudine, il Taburno ha un aspetto più dolce a settentrione, dove è rivestito da una magnifica foresta di cerro, castagno e*

*faggio. L'acquedotto borbonico del Fizzo, che ha la sua sorgente sul Taburno, alimenta le cascate della Reggia di Caserta.*

*Nella Foresta del Taburno, a partire dal 1846, è stato introdotto l'abete bianco. Più in basso, tra i 600 e i 700 metri di quota, il cerro, il faggio e l'abete lasciano il posto a un intricato bosco di roverella, acero, carpino bianco e frassino, e poi a dei rigogliosi uliveti. Il leccio prevale sui ripidi e rocciosi pendii che scendono verso la Valle Caudina e l'Appia.*

*Secoli di caccia hanno ridotto la fauna della montagna. Vivono sul Taburno il corvo imperiale, la poiana,*

*il gufo comune e la civetta. Tra i mammiferi, oltre ai cinghiali reintrodotti per decenni a scopi venatori, si avvistano la volpe, lo scoiattolo e il riccio. Tutela la montagna il Parco Regionale del Taburno-Camposauro, esteso su 14.200 ettari di quattordici Comuni.*

*Per gli escursionisti, il breve sentiero che conduce alla vetta del Taburno è uno dei più classici e piacevoli della Campania. La vetta offre un magnifico panorama sui monti della Campania, tra i quali spicca il Vesuvio.*

*Per approfondire la conoscenza del massiccio si può salire in auto da Bucciano al santuario della Madonna del Taburno, fondato nel 1401 e*

*oggetto di un recente restauro. Dal santuario, dei sentieri portano alle grotte di San Mauro, di San Simone e della Madonna del Taburno, decorate da affreschi rupestri.*

QUOTA: da 1016 a 1394 metri

DISLIVELLO: 380 metri

TEMPO: 1.45 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: frecce di legno, cartelli

QUANDO ANDARE: da maggio a novembre

Da Montesarchio, dove meritano una sosta il centro storico e il castello, si segue la tortuosa e panoramica strada che si alza in direzione di Campoli del

Monte Taburno, e poi si piega a sinistra sul tracciato che si alza nel versante nord-orientale della montagna fino all'Albergo Monte Taburno (1016 metri). Si può arrivare fin qui anche da Campoli, da Apollosa, da Frasso Telesino o da Cautano.

A piedi si imbecca un sentiero, indicato da frecce e cartelli, che si alza con un tratto ripido e abbastanza faticoso nella zona più suggestiva della foresta, obliqua a destra, sale a tornanti sulla sinistra di un vallone, poi raggiunge una selletta (1208 metri, 0.30 ore) incisa tra il Taburno e il crinale secondario del Campigliano.

Qui il sentiero piega a sinistra e continua a salire tra magnifici faggi. Una

serie di comodissimi tornanti porta a sbucare sulla cresta sommitale, che si segue fino alla grande croce della vetta (1394 metri, 0.30 ore).

Da qui, nelle giornate serene, lo sguardo raggiunge la Majella, il Matese, le Mainarde, il Vesuvio, Ischia, i Monti Lattari e i Monti Picentini. In quest'ultima catena, nonostante la distanza, appare con evidenza la vetta biforcuta dell'Accellica.

Vale la pena di proseguire in discesa verso est fino all'anticima (1333 metri, 0.15 ore a/r), dalla quale ci si affaccia sui ripidissimi valloni del versante meridionale della montagna. Si scende per l'itinerario di salita (0.45 ore).

# 90. IL VALLONE DELLE FERRIERE E LE SUE FELCI

## Campania

*Qual è la costa più spettacolare d'Italia? Se si bada solo alle aree selvagge, il titolo può andare al Golfo di Orosei, al litorale di Marettimo, ai canaloni lavici di Stromboli.*

*Se si includono anche le aree popolate dall'uomo, la scelta si amplia notevolmente. Entrano nell'elenco le Cinque Terre e Portofino, il Conero, l'Iglesiente, il Gargano. E la Costiera Amalfitana, il promontorio più famoso*

*della Campania.*

*Tra i golfi di Napoli e Salerno, la Penisola sorrentina si allunga nel Tirreno in direzione di Capri. Ripida a settentrione, in direzione di Vico Equense e Sorrento, diventa incredibilmente selvaggia verso sud, dove il Monte Sant'Angelo a Tre Pizzi e le altre vette dei Monti Lattari precipitano verso Amalfi, Ravello e Positano con ripidi valloni rocciosi. Questo tratto – il versante meridionale della Penisola Sorrentina – prende il nome di Costiera Amalfitana.*

*Accanto ai centri storici, alle coltivazioni di limoni e alle piccole e bellissime spiagge sassose (la più nota è il “fiordo” di Furore, amato da*

*fotografi e cineasti) la Costiera comprende varie aree protette, e offre a chi ama camminare dei sentieri di eccezionale fascino.*

*L'elenco include la breve passeggiata verso l'“Oasi del Filosofo” realizzata dal WWF su un terreno appartenuto a Benedetto Croce, il viottolo che scende da Termini alla Punta Campanella, di fronte ai Faraglioni di Capri e il “sentiero degli Dei”, che scende da Agerola a Positano affacciandosi su alcuni dei valloni più selvaggi della Costiera.*

*Chiuso da altissime falesie calcaree, il Vallone delle Ferriere è il più impressionante e il più grande tra i*

*molti canyon che incidono la Costiera. In poco più di cinque chilometri, sale dal porto e dal Duomo di Amalfi fino ai 1203 metri del Monte Cervigliano.*

*Protetto da una Riserva naturale dello Stato estesa su 455 ettari, il Vallone è noto per la presenza del falco pellegrino, del gheppio, dei cinghiali e della lontra.*

*I cultori dell'archeologia industriale risalgono il sentiero di fondovalle verso i ruderi delle cartiere rinascimentali che hanno contribuito alla fama di Amalfi e delle ferriere borboniche che hanno dato il nome al vallone.*

*I botanici, invece, raggiungono il vallone in cerca delle felci tropicali –*

*la Woodwardia radicans, la Pteris cretica, la Pteris vittata – tipiche di Sumatra e del Borneo, ma che grazie all'umidità e al caldo crescono anche in quest'angolo selvaggio della Campania.*

QUOTA: da 5 a 330 metri

DISLIVELLO: 330 metri

TEMPO: 2.30 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa, cartelli

QUANDO ANDARE: tutto l'anno

L'itinerario più bello per inoltrarsi nel Vallone delle Ferriere inizia dal centro storico di Amalfi (5 metri). Un percorso

più breve e ancora più panoramico inizia da Pontone (270 metri), che si raggiunge con una breve deviazione dalla strada che sale da Amalfi a Ravello.

L'itinerario inizia dalla piazza Flavio Gioia di Amalfi, sulla quale si affaccia il magnifico Duomo di Sant'Andrea, costruito intorno al Mille e più volte trasformato. Si attraversa a piedi il centro della cittadina seguendo le strade (prima via Genova, poi via Capuana) che seguono il corso del torrente, coperto e invisibile nella parte bassa, che scende dal Vallone delle Ferriere.

Raggiunte le cartiere si traversa il fondovalle su un ponte, poi si prosegue a mezza costa tra coltivazioni di arance e

limoni toccando le Case Lucibello (100 metri). Aggirato un costone ci si inoltra nella parte più spettacolare e selvaggia del vallone.

Una salita porta in vista delle ferriere borboniche che hanno dato il nome al vallone, circondate da fittissima vegetazione. Accanto ai ruderi scroscia una bella cascata che si può raggiungere con una brevissima deviazione. Subito oltre questo punto (190 metri) arriva da destra il sentiero che inizia da Pontone.

Se si preferisce iniziare da Pontone (270 metri) occorre raggiungere uno slargo al termine dell'abitato e seguire a piedi un bel viottolo lastricato che costeggia una serie di terrazze coltivate

a limoni e scende a mezza costa con un magnifico panorama sul Vallone. Una discesa più ripida porta al sentiero di fondovalle.

In entrambi i casi si prosegue in salita prima nel bosco e poi su un ripido e assoluto pendio. Da un tratto a mezza costa accanto alla vecchia conduttura che riforniva d'acqua le ferriere borboniche si raggiunge uno spiazzo ai piedi di una parete rocciosa dalla quale precipita una spettacolare cascata (330 metri, 1.30 ore da Amalfi e 1 ora da Pontone).

Qualche decina di metri prima, un ponticello e un cancello danno accesso all'area recintata, all'interno della quale cresce la felce *Woodwardia radicans*.

Poco più in alto la valle si chiude in una stretta forra che è possibile risalire brevemente (attenzione!) su rocce umide e rivestite di muschio. Il luogo è particolarmente suggestivo.

Al ritorno si impiega 1 ora sia per raggiungere Amalfi sia per arrivare a Pontone. Il primo percorso è in discesa, il secondo costringe a una faticosa risalita.

## 91. TRA I PINI LORICATI DEL POLLINO

Basilicata

*I pini loricati sono sempre lì. Alti e contorti, panciuti o deformati dai*

*fulmini, gli alberi simbolo del più grande Parco nazionale italiano attendono gli escursionisti tra i faggi della Grande Porta, sulle rocce della Serra di Crispo e sugli spuntoni calcarei del Monte Pollino.*

*Anche dall'Autostrada del Sole, che taglia la base del massiccio, si possono scoprire i loricati sulle rocce di Serra Dolcedorme, milletrecento metri più in alto.*

*Arrivato sul Pollino al tempo delle grandi glaciazioni, il Pinus leucodermis, la conifera "dalla pelle bianca" comune sulle cime dell'Albania e dell'Epiro, ha inaugurato un itinerario seguito molti secoli dopo dagli achei che fondarono*

*la colonia di Sybaris.*

*Dopo altri due millenni, nel Cinquecento, lo stesso mare è stato traversato dalle popolazioni cristiane dei Balcani che fuggivano di fronte all'avanzata dei turchi. Anche oggi, le tradizioni e la lingua degli Arbëreshë, gli albanesi di Civita, di San Paolo e di altri centri del Pollino restano una delle principali attrattive del parco.*

*Affascinante con il verde dell'estate e il rosso e l'oro dell'autunno, con il bianco dell'inverno e con i colori della primavera, il massiccio ospita l'aquila, il capovaccaio e il lupo, e offre splendidi itinerari. La segnaletica, carente e confusa in passato, è stata*

*migliorata dalle sezioni locali del CAI.*

*Accanto ai sentieri verso le cime più elevate (il Pollino, la Serra del Prete, la Serra Dolcedorme, la Montea) il parco offre brevi e spettacolari passeggiate verso le forre del Raganello e del Barile, percorsi a carattere etnografico tra borghi, conventi e casali, piacevoli itinerari collinari nel settore settentrionale dell'area protetta.*

*Il sentiero più breve per vedere i loricati inizia dal Piano di Ruggio e raggiunge il belvedere di Malvento, a picco su Castrovillari. Il più severo inizia dal Colle dell'Impiso e segue il sentiero verso la cima del Pollino fino ai magnifici pini che si stagliano*

*davanti alla Serra del Prete.*

*Più comodo e più dolce, il sentiero per la Grande Porta inizia tra le faggete del versante lucano, traversa dei magnifici pianori erbosi e raggiunge gli antichi alberi che montano la guardia ai piedi della Serra di Crispo. Un itinerario comodo per raggiungere un luogo ricco di suggestioni e magia.*

QUOTA: da 1440 a 1947metri

DISLIVELLO: 550 metri

TEMPO: 3.30 ore

DIFFICOLTÀ: T/E

SEGNALETICA: qualche segnavia bianco-rosso

QUANDO ANDARE: da giugno a ottobre

Il pianoro di Acqua Tremola (1420 metri), circondato dalle fitte faggete del versante lucano del Pollino, si raggiunge da Terranova di Pollino per la strada che tocca Casa del Conte.

Da San Severino Lucano si va verso la frazione di Mezzana, si prosegue per il santuario della Madonna di Pollino e poi si devia a sinistra. Le distanze sono rispettivamente di 10 e di 15 chilometri. Le due strade hanno dei tratti sterrati, ma non presentano problemi.

L'itinerario verso la Grande Porta del Pollino inizia 400 metri a sud del pianoro di Acqua Tremola, dove la strada principale scende in direzione di

San Severino Lucano.

Posteggiata l'auto (1440 metri) ci si incammina per la strada sterrata chiusa da una catena e indicata da segnavia bianco-rossi, che prosegue in salita e poi a saliscendi su un largo crinale rivestito da un magnifico bosco di faggio e abete bianco.

Dopo aver traversato il piccolo Piano di San Francesco (1500 metri) ci si addentra nella fitta faggeta del Bosco Jannace, e poi si sale decisamente tra abeti secolari fino ad affacciarsi sull'ampia conca del Piano Jannace (1646 metri, 1 ora), in vista delle creste della Serra di Crispo, della Serra Dolcedorme e del Monte Pollino. Qui arriva da destra un sentiero segnato che

parte dal santuario della Madonna di Pollino.

Più avanti la strada sterrata rientra nel bosco e sale decisamente fino a un altro pianoro che ospita la captazione delle sorgenti Pittacurc' (1850 metri), che si può raggiungere con una breve deviazione verso sinistra. Incombono sulle sorgenti i rocciosi pendii della Serra di Crispo, sui quali spiccano i primi pini loricati.

Qui la strada sterrata finisce. Un evidente sentiero che serpeggia tra i pascoli supera un ripido pendio di erba e sassi, prosegue in una zona più dolce, e porta ai primi pini loricati e poi alla larghissima sella della Grande Porta del

Pollino (1947 metri, 1 ora), oltre la quale ci si affaccia sui severi valloni che scendono verso Castrovillari. All'orizzonte appare il Mar Jonio. Si torna per lo stesso itinerario (1.30 ore).

## 92. SILA, NELLA GRANDE FORESTA

### Calabria

*Benvenuti nella Scandinavia del Sud. A un'ora dalle coste del Tirreno e dello Jonio, nel cuore dell'assolata (e spesso torrida) Calabria, la Sila offre dei paesaggi molto diversi da quelli del resto della regione. Un secolo fa Norman Douglas, scrittore inglese*

*residente a Capri e innamorato del Mezzogiorno, l'ha paragonata a dei luoghi posti molto più a nord.*

*Nel suo interessante Old Calabria, il libro in cui descrive un lungo viaggio a piedi e a dorso di mulo tra la Sila e il Pollino, Douglas scrive di «un venerando altopiano granitico, dolcemente ondulato, con le cime delle montagne occupate da boschi».*

*Un luogo dove «se non fosse per la mancanza dell'erica con le sue inconfondibili sfumature violacee, il viaggiatore potrebbe credere di essere in Scozia». L'inglese ha percorso l'altopiano in estate, tra «boschi e prati», «enormi massi di gneiss e granito», in una «esuberanza di acque*

vive».

*La nostra camminata nella foresta si svolge nel Bosco della Fossiata, cuore dello storico Parco nazionale della Calabria, istituito nel 1968, e del ben più giovane Parco nazionale della Sila, che lo ha sostituito trent'anni dopo.*

*Siamo a pochi chilometri da Camigliatello Silano, la stazione invernale più frequentata della regione e del Sud, ma tra gli abeti e i pini larici della Fossiata regna un silenzio assoluto, interrotto solamente dal vento e dal ritmico battere dei picchi.*

*I boschi della Sila, in passato, sono stati una risorsa economica importante. Nel Medioevo, vasti settori*

*della foresta silana furono donati dal duca Ruggero di Calabria al monastero di Altilia (1099) e dall'imperatore Federico II all'abbazia di San Giovanni in Fiore. Nel 1333 la Regia Sila si estendeva su 69.000 ettari, mentre la Sila Badiale, affidata ai monaci di San Giovanni in Fiore, toccava i 26.000 ettari.*

*Da questi alberi alti e pregiati è stato ricavato il legname utilizzato nei soffitti delle basiliche romane dei Santissimi Apostoli e di San Lorenzo fuori le Mura. Nel Trecento, per rifare il tetto della basilica di San Pietro, papa Benedetto XII fece arrivare dalla Sila delle travi di abete di ben 33 metri di altezza.*

*Ancora mezzo secolo fa, la Fossiatata e le vicine foreste della Sila Grande e della Sila Piccola erano sfruttate per il loro legname, e una rete di strade sterrate percorse da muli, carri e trattori permetteva di trasportare i tronchi verso la segheria del Cupone, affacciata sul vasto lago artificiale di Cecita, realizzato tra il 1947 e il 1951.*

*Oggi i boschi della Sila sono diventati degli spazi di natura protetta, il taglio del legname è un ricordo del passato e il Corpo Forestale dello Stato ha trasformato il Cupone in un bel centro visitatori.*

*Le tre diverse numerazioni dei sentieri (CAI, Corpo forestale e Parco) possono*

*sembrare complicate, ma una volta partiti non ci sono problemi per orientarsi. In estate, le carrarecce e i sentieri della Fossiata permettono di effettuare delle piacevoli escursioni a piedi, con la mountain-bike o a cavallo. D'inverno, con le ciaspole o gli sci da fondo-escursionismo, si può camminare per un'ora o per un'intera giornata.*

QUOTA: da 1159 a 1420 metri

DISLIVELLO: 280 metri

TEMPO: 2.30 ore

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: bianco-rossa, verde

QUANDO ANDARE: da maggio a novembre

La ex segheria del Cupone (1159

metri), oggi centro visitatori del Parco nazionale della Sila, si raggiunge da Camigliatello Silano seguendo per 12 chilometri la strada che conduce a Longobucco e a Rossano.

Dal posteggio e dall'ingresso, i cartelli del Parco e del CAI indicano l'inizio del percorso. Si segue una carrareccia che sale a larghe svolte, tocca delle costruzioni tradizionali di allevatori e boscaioli ricostruite dal Corpo Forestale, e poi supera dei pannelli dedicati alla fauna e alla flora protette della Sila. Indicano il percorso i cartelli del sentiero naturalistico e del sentiero del Bosco del Corvo.

Si continua a salire comodamente, a piena immersione nella foresta. A un

primo bivio (1265 metri) ci si dirige a sinistra verso il Bosco del Corvo, si superano altre svolte, e si attraversano delle brevi radure. In questa parte del Bosco della Fossiateda il pino laricio, l'essenza più diffusa sui monti della Calabria, inizia a prendere il posto dell'abete, e alcuni di questi alberi sfiorano i trenta metri di altezza.

A un secondo bivio (1311 metri, 1 ora) si lascia a sinistra il percorso segnato, che s'inoltra nel Vallone Freddo verso il Bosco del Corvo e il Cozzo del Principe, e si va a destra verso Colle Napoletano e l'incrocio delle Quattro Vie.

Lasciato alle spalle il bivio, la

carrareccia segnata sale ancora a mezza costa, compie altre svolte e raggiunge un secondo pianoro, a sinistra del tracciato, dove spicca una piccola costruzione di legno. Poco più avanti si raggiunge un terzo bivio indicato da cartelli (1420 metri, 0.30 ore), nel punto più alto del nostro anello. Nella zona è facile avvistare caprioli e cervi, che d'inverno lasciano le loro tracce sulla neve.

Al bivio si lascia la carrareccia a mezza costa, si torna indietro per qualche metro, e poi si scende decisamente seguendo i segnavia (bianco-rossi del CAI e verdi del Corpo Forestale) dipinti a vernice sui tronchi. Il sentiero raggiunge un crinale, e poi lo segue toccando un pino laricio di

dimensioni gigantesche.

Si scende a una sella, si risale brevemente, poi si continua a scendere con qualche svolta fino a sboccare su un'ampia carrareccia pianeggiante all'incrocio delle Quattro Vie (1215 metri). Si continua a scendere verso destra per la piacevole strada forestale che percorre un vallone sinuoso che asseconda il rilievo del bosco.

Dopo avere attraversato un valloncetto si continua per un tratto a mezza costa affacciandosi dall'alto su un ruscello, poi si costeggiano i recinti faunistici del Cupone. Qui cervi, daini, caprioli e lupi possono essere osservati comodamente grazie a delle apposite altane.

Un altro sentiero segnato riporta in pochi minuti agli edifici del Cupone e al punto di partenza dell'escursione (1 ora).

## 93. MONTE ARCOSU, IL SENTIERO DEL CERVO SARDO

Sardegna

*Il cervo sardo ama comparire all'improvviso. Sbuca tra lecci e ginepri, resta immobile di fronte alle rocce del Monte Lattias, permette qualche scatto ai fotografi con i riflessi e il teleobiettivo più pronti. Poi, rapido com'è arrivato, sparisce nuovamente*

*nella macchia. Le femmine, spesso seguite dai cuccioli, sono più diffidenti dei maschi.*

*Non c'è solo il cervo a Monte Arcosu. I sentieri dell'area protetta si snodano in una impenetrabile boscaglia di querce da sughero e lecci, il Rio Gutturreddu e il Rio Sa Canna formano cascatelle e laghetti, nell'intrico della macchia s'incontrano facilmente i cinghiali. Sono quasi invisibili, invece, la donnola e il gatto selvatico sardo.*

*Nelle fiumare crescono rigogliosi gli oleandri, sulle creste vegetano euforbie, orchidee selvatiche ed elicrisi. In cielo compaiono il falco pellegrino, l'astore, l'aquila del Bonelli e il biancone, una piccola*

*aquila che si nutre di serpenti.*

*Ex riserva di caccia privata, la tenuta di Monte Arcosu, 3600 ettari, sale fino ai 1086 metri del Monte Lattias. È stata acquisita nel 1986 (e ampliata nel 1995) dal WWF. Per raccogliere i fondi necessari sono serviti una sottoscrizione nazionale e un contributo dell'Unione Europea.*

*Timido e frugale, il cervo sardo ha dimensioni minori di quelle del cervo europeo. Si sposta in silenzio nelle aree più intricate del bosco, si nutre di bacche, erba, foglie e germogli. Per buona parte dell'anno le femmine vivono insieme ai cuccioli e ai giovani. I maschi adulti le avvicinano solo nella*

*stagione degli amori.*

*La specie, abbondante fino a metà dell'Ottocento in Sardegna e in Corsica, si è estinta nel Novecento, nell'isola francese, a causa della caccia accanita. A salvarlo dalla sparizione completa sono stati l'Oasi (oggi Riserva) di Monte Arcosu e il WWF. Negli ultimi decenni, da qui, la specie è stata riportata in altre zone della Sardegna e nel Parco regionale della Corsica.*

*I percorsi della Riserva di Monte Arcosu sono dei veri sentieri di montagna, spesso impegnativi a causa del terreno ripido e sconnesso e del clima mediterraneo e caldo. Vanno affrontati con equipaggiamento*

*adeguato e con una buona scorta d'acqua. L'area è aperta tutto l'anno il sabato e la domenica; dal 15 luglio al 15 settembre, a causa del pericolo di incendi, sono ammesse solo le visite guidate.*

QUOTA: da 304 a 530 metri

DISLIVELLO: 300 metri

TEMPO: 3 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: frecce rosse, cartelli

QUANDO ANDARE: tutto l'anno, nelle giornate consentite

L'ingresso della Riserva WWF di Monte Arcosu dista circa 20 chilometri

da Cagliari, e non può essere raggiunto con mezzi pubblici. Dal capoluogo, occorre seguire la statale 195 in direzione di Pula, e dopo 12 chilometri svoltare in direzione Macchiareddu-CASIC.

Nella zona industriale si deve imboccare la Seconda Strada Ovest, che si segue fino alla chiesa campestre di Santa Lucia. Dopo averla superata si seguono le indicazioni del WWF fino alla biglietteria e al posteggio (304 metri).

Dall'ingresso si segue un ampio viottolo in salita, in direzione dello spettacolare anfiteatro chiuso dalle vette rocciose del Monte Lattias. Raggiunti il centro informazioni (a sinistra) e l'area

faunistica del daino sardo (sulla destra) si seguono le indicazioni del sentiero Natura, si traversa il Riu Perdu Melis e si sbuca su una strada sterrata.

La si segue a destra lasciando il sentiero Natura, e si sale a sinistra del torrente, spesso in secca, caratterizzato da rocce dalle forme bizzarre e laghetti. Al bivio successivo (cartelli) si lascia a sinistra il sentiero Pepi Meloni, e si segue a destra il sentiero Genna Strinta.

A un altro bivio si va a sinistra, seguendo le frecce rosse, ci si allontana dal Riu Perdu Melis, si traversa il Riu Genna Strinta e ci si tiene a sinistra a un nuovo bivio. Si continua comodamente superando numerose carbonaie, in vista

del Monte Lattias, ora molto più vicino e suggestivo.

Il sentiero traversa gli alvei asciutti del Riu Sennixeddu e del Riu su Fundu (tra i due una scorciatoia scende verso il centro informazioni), si tocca la sorgente Pepi Meloni (530 metri, 1.30 ore) e si lascia a destra un sentiero che sale al Monte Lattias.

Si continua a sinistra aggirando nel bosco il Monte Su Tronu, ci si affaccia sulla Valle Perdu Melis, e si scende direttamente fino a un ampio slargo dal quale iniziano vari sentieri. Ci si tiene a sinistra, seguendo le indicazioni “alle Case”. Dopo aver toccato la sorgente di Su Suergiu si torna al percorso di andata, alla casermetta e al posteggio

(1.30 ore).

# I SENTIERI DELLA FEDE E DEI SANTI

Da qualche anno, in Italia come in altre parti d'Europa, le tracce dei pellegrini illustri e dei santi sono diventate le motivazioni principali per i camminatori che vogliono percorrere un trekking. Itinerari magnifici e classici come le Alte Vie dolomitiche, il Tour du Mont Blanc, i Long Distance Paths britannici sembrano essere passati in secondo piano.

Dopo il Camino de Santiago e le sue varianti, percorsi da centinaia di

migliaia di *peregrinos* ogni anno, hanno iniziato a diventare frequentati e famosi la via Francigena stabilita nel 997 dall'arcivescovo Sigerico, e i "cammini" dedicati a san Francesco, a san Michele Arcangelo e a san Benedetto.

Tra i frequentatori di questi percorsi, come sul celebre Camino spagnolo, camminatori devoti e laici convivono senza particolari problemi. Dato che l'Italia è l'Italia, e che un po' di soldi pubblici per queste cose girano, i casi di "scippi", "sorpassi" e altre furbizie non mancano. Il giudizio, più che agli uomini, è affidato al Cielo.

Il Belpaese, però, è anche la terra delle devozioni e dei santi. Ogni centro

abitato, dai borghi più sperduti alle metropoli, festeggia il suo patrono (o la sua patrona, o i suoi patroni) in maniera fastosa, e spesso con più celebrazioni in un anno. Centinaia di queste feste sono diventate famose, e offrono grandi emozioni e splendide immagini.

I santi italiani, però, non hanno vissuto solo in città. Molti sono stati eremiti, e sono anche oggi venerati in chiese, grotte o santuari situati in luoghi impervi o remoti. Molti di questi possono essere raggiunti solo o anche a piedi.

In altri casi, a dare lo spunto per mettersi in cammino, sono le vie dei pellegrini, come quelle da o verso Roma o il Gargano. In altri ancora, attirano la

curiosità e le scarpe degli escursionisti le antiche strade e i viottoli che i grandi personaggi del Cristianesimo hanno (certamente o probabilmente) seguito.

Infine, ovviamente, i “cammini” della fede possono essere scomposti. Tappe intere, semi tappe e varianti della Francigena e degli altri grandi percorsi si trasformano in un elenco infinito di possibili camminate.

In questo capitolo trovate sentieri che conducono a luoghi legati alla vita di santi poco noti a livello nazionale, ma veneratissimi in alcuni territori come Romedio, Pietro Celestino, Filippa, Ubaldo e Rosalia. Trovate percorsi verso i santuari dedicati alla Madonna, ovunque carissima ai fedeli italiani, e

quelli verso i luoghi sacri a san Michele Arcangelo.

Non possono assolutamente mancare i viottoli seguiti da san Francesco d'Assisi, che ha trascorso decenni della sua vita in movimento. Raccontano storie interessanti le camminate nei luoghi dove i religiosi – i Camaldolesi in Toscana, i Benedettini di Morimondo in Lombardia – hanno trasformato nei secoli il territorio, creando l'Italia che amiamo e viviamo. *Ora et labora*. Oppure *ora, labora et ambula*, che ovviamente vuol dire “cammina”.

## 94. DA LIGNAN AL SANTUARIO DI CUNEY

# Valle d'Aosta

*Tra le valli laterali della Dora Baltea, quella di St-Barthélémy è una delle meno spettacolari e frequentate, ed è l'unica a non ospitare nemmeno un ghiacciaio. Ma anche se la Becca di Lusoney, il Monte Faroma e la Becca d'Arbière non possono competere per eleganza con il Monte Bianco, il Gran Paradiso o il Cervino, questo angolo tranquillo e suggestivo della Vallée ha finalmente iniziato a essere apprezzato come merita.*

*In questa scoperta ha avuto un ruolo importante lo storico santuario della Madonna delle Nevi di Cuney, che sorge a 2652 metri di quota ed è*

*affiancato da un semplice ma accogliente rifugio.*

*Il luogo di culto, costruito intorno alla metà del Seicento dai benedettini al centro di un'austera conca di pascoli e rocce è uno dei più ricchi di storia della Valle d'Aosta. L'attuale santuario, con il vicino rifugio, è stato inaugurato nel 1869, ed è stato ampliato e ristrutturato più volte.*

*Da sempre frequentato da fedeli e pellegrini provenienti da ogni parte della Vallée, il luogo sacro vede oggi l'afflusso di camminatori che salgono in giornata da Lignan, e dei trekker (in buona parte stranieri) impegnati sull'Alta Via numero Uno, che da*

*Gressoney a Courmayeur attraversa le valli che scendono verso la Dora Baltea e Aosta da nord, passando ai piedi del Monte Rosa, del Cervino e del Grand Combin.*

*Il rifugio, gestito da fine giugno a fine settembre, può ospitare per la notte tra le 25 e le 30 persone. L'ambiente austero e l'atmosfera fuori dal tempo del luogo rendono la visita interessante per tutti, laici o credenti che siano, nonostante la lunghezza dei sentieri di accesso. Verso sud, oltre la valle della Dora, emoziona il colpo d'occhio sul Gran Paradiso, sulla Grivola, sulla Tersiva e sull'Emilius.*

QUOTA: da 1900 a 2652 metri

DISLIVELLO: 750 metri

TEMPO: 5 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: gialla 11, 11B e Alta Via numero Uno

QUANDO ANDARE: da giugno a ottobre

Da Lignan si segue la strada asfaltata che sale alle case di Saquignod e continua toccando le case di Venoz, Cret e Comba. La strada, ora sterrata, continua a larghe svolte fino a una larga sella (1900 metri, 4 chilometri da Lignan) poco a monte delle baite di Porliod. Qui si lascia l'auto.

A piedi ci si incammina sulla strada (segnavia 11B) che sale verso sinistra

(il ramo di destra scende a Porliod), supera delle baite e si biforca. Si segue la sterrata di sinistra, che prende quota a tornanti in un magnifico bosco di conifere.

A un secondo bivio si va a destra, e si continua fino al pianoro erboso dov'è l'alpeggio di Cià Fontaney (2302 metri, 1.15 ore). Qui ci si innesta sull'antico sentiero che sale direttamente da Lignan.

Si continua verso destra sulla strada sterrata (segnavia 11), che continua a mezza costa tra i pascoli, e termina alla base dell'ampio vallone che sale al Col du Salvé. Si entra nel vallone, si supera a sinistra un tratto ripido, si passa accanto a un laghetto e si sbuca sul Col du Salvé (2568 metri, 0.45 ore), dov'è

una croce di legno e dal quale appare in lontananza il santuario di Cuney.

Al di là del valico, senza abbassarsi, si traversa a sinistra (nord) per dossi e vallette, sul tracciato dell'Alta via numero Uno. Più avanti il sentiero raggiunge la base delle rocce della Becca Fontaney, attraversate da un canale di irrigazione noto come il "Passet" e raggiunto da un sentierino.

Lo si tralascia, si obliqua a destra traversando il torrente, e si sale fino a sbucare nella conca sommitale del Vallone di Freideront, dove si raggiungono in breve il santuario (2652 metri, 0.45 ore) e il vicino rifugio. La discesa per lo stesso itinerario richiede

2.15 ore.

## 95. VAL PELLICE, NEI LUOGHIDEI VALDESI

### Piemonte

*Le guerre di religione, oggi, si combattono lontano dalle Alpi. Quattro secoli fa, invece, gli scontri tra cattolici e protestanti hanno insanguinato molte valli. In Italia, merita di essere meglio conosciuta la difficile vicenda dei valdesi insediati nelle valli del Piemonte.*

*Dopo aver aderito nel 1532 alla Riforma protestante, i seguaci del predicatore medievale Pietro Valdo*

*passano da momenti di relativa tranquillità ad altri di dura repressione. Nel 1685, mentre gli ugonotti francesi vengono trucidati, i valdesi della Valc Chisone (all'epoca francese) e delle valli appartenenti ai Savoia vengono attaccati e massacrati.*

*I sopravvissuti vengono deportati a Ginevra, da dove riescono a fuggire quattro anni dopo per tornare verso la Savoia e le valli del Piemonte. Questo viaggio, la Glorieuse rentrée, cioè il "Rientro glorioso" viene celebrato da un sentiero che collega le valli Chisone, Germanasca e Pellice, e che viene spesso seguito.*

*Nel 1690, il duca di Savoia autorizzò i valdesi a stabilirsi di nuovo nella zona*

*in cambio dell'impegno a schierarsi con le sue truppe contro la Francia.*

*In questa rassegna di escursioni di un giorno, invece, descriviamo la salita al Castellùs, una cima di 1410 metri affacciata sulla Val Pellice. Fu un enorme falò acceso sulla vetta, nel 1655, a segnalare l'inizio delle "Pasque piemontesi", la strage dei valdesi da parte delle truppe dei Savoia.*

*Il sentiero, piacevole e di media lunghezza, si snoda tra pascoli e boschi, tocca baite e minuscole borgate, offre ampi panorami sui monti della testata della Val Pellice. Più in basso della cima si incontra il Bo dar*

*Tourn, un altare protostorico nel quale i più antichi abitanti della valle hanno inciso numerose coppelle.*

*Dopo la camminata vale la pena di visitare Torre Pellice, la “capitale” dei valdesi italiani, dove sorgono la Foresteria, il Museo, la Casa Valdese (che ogni anno ospita il Sinodo), il Tempio neoromanico del 1852, il Collegio (oggi Liceo Europeo) del 1835, il Convitto Valdese che ricorda i 500 valdesi caduti nella Grande Guerra e la Casa Valdese della Gioventù.*

QUOTA: da 700 a 1410 metri

DISLIVELLO: 740 metri

TEMPO: 5.15 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa

QUANDO ANDARE: da maggio a novembre

Dal centro di Torre Pellice si segue la strada di fondovalle verso Villar Pellice. Prima della partenza di una seggiovia non più funzionante si imbecca a destra una strada (cartello) che sale al convento dei Coppieri. Dopo averlo oltrepassato si raggiunge un ponte sul torrente Bignone, subito oltre il quale si posteggia (700 metri). Se si parte a piedi da Torre occorrono 0.30 ore in più.

Si continua a piedi sulla stretta strada

asfaltata che sale alla borgata di Tagliaretto (700 metri, 0.15 ore), dove c'era una scuola costruita nell'Ottocento dal generale inglese Charles J. Beckwith, un anglicano che perorava la causa valdese.

Oltrepassate le case, si piega a sinistra per una mulattiera in salita, indicata dai segnavia 136. Il tracciato tocca vari cascinali, passa dalla borgata Eynard (997 metri) e raggiunge le case degli Armand (1046 metri), di lunga tradizione valdese ma abbandonato dopo la peste del 1630.

Più in alto, superate alcune case moderne, dei tornanti conducono al Colle di Sea (1270 metri, 1.30 ore) e all'arrivo della seggiovia abbandonata.

Si piega a sinistra, e accanto a un bar-ristorante si imbocca il sentiero che sale verso il Castellùs.

Si toccano altre costruzioni, poi si sale dolcemente in un bel bosco di larici, sulle pendici del Monte Vandalino. Oltrepassati alcuni ruscelli (che si gonfiano decisamente in primavera) si scende a un bivio.

Qui si lascia a sinistra il tracciato per la Ruà, e si continua in salita obliqua, toccando alcuni massi, fino ai ruderi delle baite di Bo dar Tourn (1400 metri). Poco oltre, a destra del sentiero, c'è il masso caratterizzato da tre grandi fori circolari, da una coppella quadrangolare e da alcuni canaletti.

Si scende leggermente fino alla larga sella erbosa del Chiot di Castellùs (1385 metri), poi si segue una larga cresta quasi pianeggiante fino alla cima del Castellùs (1410 metri, 1 ora), le cui rocce si affacciano come una balconata sulla sottostante Val Pellice. La discesa, per lo stesso itinerario, richiede 2 ore.

## 96. LA SALITA ALLA SACRADI SAN MICHELE

### Piemonte

*All'imbocco della Valle di Susa, quasi in vista della pianura e della città di Torino, sorge uno dei monumenti della fede più spettacolari d'Italia.*

*L'abbazia di San Michele della Chiusa, che corona le rocce del Monte Pirchiriano, è sorta nelle attuali forme romaniche intorno all'anno Mille.*

*Nel 1994 una legge regionale ha dichiarato la Sacra "monumento simbolo del Piemonte". Alle sue atmosfere e ai suoi ambienti si è ispirato Umberto Eco per scrivere Il nome della Rosa.*

*La visita della Sacra, che oggi è affidata ai padri Rosminiani, è uno straordinario percorso di arte, storia e cultura. All'interno dell'abbazia emozionano la statua moderna di san Michele Arcangelo (del gardenese Paul Moroder Doss) e lo Scalone dei Morti. È un capolavoro dell'arte romanica il*

*Portale dello Zodiaco, realizzato tra il 1128 e il 1130 dal maestro piacentino Nicolao. Sugli stipiti sono scolpiti i dodici segni zodiacali e le costellazioni australi e boreali. Di grande eleganza sono anche i capitelli.*

*La leggendaria Torre della Bell'Alda, affacciata sul vuoto, è affiancata dalle rovine del monastero nuovo. Nelle visite speciali del primo sabato del mese si possono ammirare il Museo del quotidiano, la Biblioteca che accoglie circa diecimila volumi, le storiche sale di Casa Savoia.*

*La salita a piedi verso il monumento, ovviamente abituale in passato, è tornata di moda da qualche anno.*

*Itinerari segnati, oltre che da Chiusa San Michele, iniziano da Sant'Ambrogio, San Pietro e altri centri.*

*Sulle placche rocciose del Monte Pirchiriano esistono anche delle vie di arrampicata, e una ferrata (non particolarmente difficile, ma con un impressionante “ponte tibetano”) che ricorda l'alpinista torinese Carlo Giorda.*

*Il tracciato tocca il ripiano di Pian Cestlet (o Pian Bue'), una valletta usata come nascondiglio dai partigiani della zona e gli evidenti segni lasciati dall'antico ghiacciaio della Valle di Susa.*

*Il sentiero dei Franchi, un trekking di*

*circa 60 chilometri che collega la Sacra di San Michele con Oulx, coincide probabilmente con l'itinerario utilizzato nel 773 da Carlo Magno e dalle sue truppe per aggirare i Longobardi accampati nei pressi di Chiusa San Michele. Un episodio non confermato dagli storici, ma ripreso da Alessandro Manzoni nell'Adelchi.*

QUOTA: da 378 a 962 metri

DISLIVELLO: 590 metri

TEMPO: 3.15 ore

DIFFICOLTÀ: T/E

SEGNALETICA: bianco-rossa 503

QUANDO ANDARE: da marzo a novembre

L'abitato di Chiusa San Michele si raggiunge in breve da Torino, dalla tangenziale di Torino o dalla A32 Torino-Bardonecchia (caselli di Rivoli-Rosta o Avigliana est). Arrivando dal capoluogo per la vecchia statale del Moncenisio, conviene seguire le indicazioni per il paese.

Si lascia l'auto nella piazza della parrocchiale di San Pietro Apostolo (378 metri) oppure all'esterno dell'abitato, nei pressi del cimitero.

Chi preferisce arrivare in treno (con le linee Torino-Susa o Torino-Bardonecchia), dalla stazione di Condove-Chiusa di San Michele impiega 0.15 ore in più sia all'andata

sia al ritorno. Si segue la vecchia statale, si piega a destra in via Generale Cantore, si entra in paese e si arriva in breve alla piazza.

Il percorso segnato per la Sacra (via alla Sacra di San Michele, segnava 503), supera le ultime case del paese e prosegue per una antica mulattiera selciata. Si entra nel bosco, si toccano degli attrezzi ginnici, e si prosegue con una serie di svolte, con pendenza moderata.

A un bivio si lascia a sinistra un tracciato per la frazione di San Pietro. Si continua a salire a tornanti tra faggi e castagni, si tocca un tabernacolo del secolo XIX e si arriva a un altro bivio con cartelli e una grande croce di legno

(700 metri, 1 ora).

Qui si lascia a destra un tracciato per la frazione Basinatto, si continua quasi in piano e poi si affronta un ultimo strappo. Oltrepassata una villetta, una rampa affiancata da una staccionata porta alla sella e al piazzale della Croce Nera (861 metri), dov'è il parcheggio utilizzato dalla maggioranza dei visitatori dell'abbazia.

Si prosegue su una stradina asfaltata, si oltrepassa il Sepolcro dei Monaci, e si raggiunge la base della grandiosa e celebre scalinata che dà accesso alla Sacra di San Michele (962 metri, 0.45 ore), che merita una visita attenta. La discesa per lo stesso itinerario richiede

1.30 ore fino a Chiesa San Michele.

## 97. DALL'ABBAZIA DI MORIMONDO AL TICINO

Lombardia

*Uno dei parchi più interessanti e visitati d'Italia si allunga per un centinaio di chilometri nel cuore della Pianura Padana, dal lago Maggiore fino al Po, a ovest della città e della periferia industriale di Milano.*

*Istituito nel 1974 nelle province di*

*Milano, Varese e Pavia, il Parco lombardo della Valle del Ticino si estende su 90.640 ettari di 47 Comuni. Sulla sponda occidentale del fiume gli si affianca un Parco regionale piemontese che interessa 6561 ettari di 12 Comuni.*

*A rendere di eccezionale interesse naturalistico il Ticino è il lago Maggiore, di cui il fiume è emissario, che agisce come un gigantesco depuratore naturale, e fa sì che le acque del fiume siano particolarmente limpide.*

*La presenza di isole e rami secondari del fiume, di rami “morti” e meandri, di campi coltivati e risaie, di risorgive e di 17.000 ettari di boschi rende*

*eccezionale la biodiversità dell'area protetta.*

*A nord, nei pressi del lago Maggiore, si affiancano agli ambienti fluviali distese di brughiera e colline di origine morenica. Il lungo elenco degli uccelli comprende un centinaio di specie nidificanti.*

*Oltre a varie specie di ardeidi (airone cenerino, tarabuso, airone guardabuoi, sgarza ciuffetto, airone bianco maggiore) che nidificano nei boschi, vivono nel Parco del Ticino anche il germano reale, il gruccione, il cavaliere d'Italia, la gallinella d'acqua, il falco pellegrino e l'albanella. Tra i mammiferi sono*

*presenti il cinghiale, il coniglio selvatico, lo scoiattolo e la faina. Molte le specie di pesci.*

*Ma il Ticino non è solo natura. La necropoli di Golasecca testimonia la presenza organizzata dell'uomo già nell'Età del Ferro. Nel Medioevo è iniziato lo sfruttamento razionale della pianura grazie a marcite, canali navigabili e cascine.*

*Il Naviglio Grande, reso navigabile nel 1270, è stato utilizzato per secoli da barche da carico (i "burchielli") che trasportavano sabbia, ghiaia, prodotti alimentari e legname in direzione di Milano. Sono stati i monaci dell'abbazia di Morimondo, fondata nel 1136, a bonificare i terreni*

*paludosi tra Abbiategrasso, Bereguardo e il Ticino.*

*Non è sempre facile, per chi arriva da lontano, individuare le aree migliori del Parco per effettuare passeggiate a piedi o in bicicletta. Forniscono informazioni aggiornate il sito e i centri visitatori.*

*Anche la rete delle piste ciclabili e dei sentieri, in passato privi di indicazioni, è stata sviluppata e resa più “leggibile” da qualche anno. Come molti altri, l’itinerario che consigliamo può essere percorso piacevolmente sia a piedi sia in bicicletta.*

**QUOTA:** da 80 a 109 metri

DISLIVELLO: 30 metri

TEMPO: 2.30 ore

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: bianco-rossa, cartelli

QUANDO ANDARE: tutto l'anno, non nelle giornate più calde

Il borgo e l'abbazia di Morimondo (109 metri) si raggiungono in auto da Abbiategrasso, Motta Visconti o Besate per la statale 526. Chi arriva da Milano può utilizzare la statale 494 fino ad Abbiategrasso o la A7 Milano-Genova fino al casello di Bereguardo-Pavia Nord.

L'abbazia merita una visita attenta. Mentre la navata, il chiostro e la sala capitolare conservano un severo aspetto

medievale, il coro ligneo, realizzato nel 1522 dall'artista locale Francesco Giramo, è in stile rinascimentale.

Dal piazzale davanti all'abbazia si segue a piedi una strada asfaltata in discesa, che porta a un bivio con grande cartello del sentiero del Giubileo, un percorso di 34 chilometri realizzato nel 2000, che consente di raggiungere la via Francigena a Pavia.

Lasciata a destra una strada che riporta al posteggio di Morimondo si segue un'altra sterrata che conduce in breve a un bivio. Qui si lascia a sinistra un tracciato che corre accanto a un canale e ci si dirige verso il fiume (ovest, arrivando da destra) per un'altra strada sterrata che corre tra un campo e un

bosco.

Ancora seguendo i cartelli del sentiero del Giubileo/E1 si raggiunge un nuovo bivio dove si va a sinistra. Dopo un breve tratto nel bosco (è ciò che resta del Bosco Vaccaressino) si raggiunge un bivio accanto alla Cascina Cerina di Mezzo (95 metri, 0.30 ore).

Qui si piega a sinistra per una strada asfaltata che corre accanto a un canale, e al bivio successivo si va a destra lasciando nel pianoro sulla sinistra la Cascina Cerina di Sotto. Raggiunto un ennesimo bivio si prosegue entrando in discesa nel bosco, traversando su un ponte la Roggia Rile e sbucando su un altro pianoro in vista della Cascina

Lasso, affiancata da un maneggio.

Si raggiunge il complesso, lo si aggira sulla destra, si supera una sbarra e si raggiunge il margine del bosco che riveste la sponda orientale (lombarda) del Ticino. Qui la strada lascia il posto a un viottolo che s'inoltra nel folto e poi si biforca.

Entrambe le diramazioni si concludono dopo poche centinaia di metri sulla sponda del Canale del Nasino (80 metri, 0.45 ore), uno dei più suggestivi del parco, alimentato da una importante risorgiva. Il ritorno, per la stessa via, richiede il medesimo tempo.

## 98. DA NOVA PONENTE

# AL SANTUARIO DI PIETRALBA

## Alto Adige

*L'Alto Adige, come il vicino Trentino, è una terra profondamente cattolica. Il santuario della Madonna di Pietralba, Maria Weissenstein in tedesco, è il più frequentato della regione, e si affaccia sulla valle dell'Adige e Bolzano. Le architetture barocche, le opere d'arte e la raccolta di ex voto meritano una visita attenta.*

*Il santuario sorge in un luogo frequentato per il culto già prima dell'arrivo del Cristianesimo sulle Alpi, sulle alture boschive tra Nova*

*Ponente (Deutschnofen) e Monte San Pietro (Petersberg).*

*Il panorama che si ammira dall'esterno del complesso abbraccia il Corno Bianco, il Latemar e la lontana Marmolada. Tra le numerose cerimonie del santuario, la più suggestiva è la processione dell'Addolorata, a settembre.*

*La storia del santuario è un misto di verità e leggenda. A fondarlo nel 1553 fu Leonardo Weissensteiner, proprietario di un maso di Pietralba, guarito grazie a un miracolo della Madonna da una malattia mentale. Come ringraziamento Leonardo costruì una cappella, nello scavo trovò una statuetta della Pietà e la collocò*

*all'interno. Da allora a questa immagine furono attribuite migliaia di grazie.*

*La fama di Pietralba si sparse in fretta. Nel 1561 venne costruita una seconda cappella, nel 1673 la chiesa fu consacrata dal vescovo Sigismondo Alfonso di Thun. Dal 1718 il santuario è affidato ai frati dell'Ordine dei Servi di Maria che vi affiancarono il monastero.*

*Nel Settecento, l'aspetto barocco del complesso fu rafforzato dagli architetti Johann Martin Gump, Agostino Maria Abfalterer e Giuseppe Dellai.*

*La basilica in stile barocco, completata nel 1654, racchiude la*

*cappella della Pietà. L'altar maggiore ha sei colonne adornate da motivi floreali. Il tabernacolo che custodisce la Pietà risale al 1894. Di pregio gli affreschi di Adam Mölk e di Mattia Pussjäger.*

*Nel 1787 l'imperatore Giuseppe II fece chiudere santuario e convento. I beni furono confiscati e messi all'asta, compresa la statuetta della Pietà. I campanili furono abbattuti, e furono dispersi gli ex voto.*

*Chiesa e convento furono risparmiati grazie alla sensibilità del compratore, Johann Gugler di Bolzano. Nel 1885 il santuario fu riaperto al culto. Vennero nuovamente raccolti gli ex voto, oggi più di quattromila, esposti all'ingresso*

*del santuario.*

*Le alture intorno a Pietralba, percorse da sentieri, viottoli e strade forestali, permettono comode escursioni a piedi o in mountain-bike, facilitate da un'ottima segnaletica. È possibile arrivare a piedi al santuario anche partendo dal Passo di Lavazé o da Aldino (Aldein).*

QUOTA: da 1357 a 1680 metri

DISLIVELLO: 350 metri

TEMPO: 3.45 ore

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: bianco-rossa 2, 6, 8, 5, 9, S e del sentiero europeo E5

QUANDO ANDARE: da maggio a novembre

Dal centro di Nova Ponente (Deutschnofen, 1357 metri) si raggiunge il bivio tra le strade per Obereggen e Aldino. Si imbecca la seconda, la si segue per pochi metri, e si piega a sinistra per via Daum, che si alza attraverso le case ed è indicata da segnavia bianco-rossi e dai cartelli di un itinerario ciclabile.

A un bivio si va a destra per via Laab, lasciando l'itinerario ciclabile, e seguendo invece i segnavia 2, 6 e 8. Si lasciano a destra le case di Lihn, si toccano quelle di Kehr, si traversa un vallone, e si sale per una bella strada sterrata nel bosco, tra le pendici del

monte di Pietralba (a destra) e quelle del Laaberg.

A un incrocio di strade sterrate si piega a destra, prima su una carrareccia e poi su un sentiero. Una salita più netta, sempre nel bosco di abeti porta ai bellissimi prati che circondano il santuario della Madonna di Pietralba (1520 metri, 1.15 ore).

Senza raggiungere a destra i posteggi si sale direttamente al santuario, affacciato su un bel panorama verso le Dolomiti, le vicine vette del Corno Bianco e del Corno Nero, e le montagne a ovest della valle dell'Adige e di Bolzano.

Il complesso sacro merita una visita attenta. Oltre il posteggio si può imboccare un altro viottolo, indicato da

cartelli, che raggiunge tra fitti boschi l'eremo di San Leonardo (0.30 ore a/r in più), a nord del santuario.

Si riparte dallo slargo davanti alla facciata della chiesa per un viottolo (segnavia 5 e 9) che si alza direttamente nel bosco, incrocia una strada sterrata e la segue (segnavia S) fino agli edifici della Schönstalm.

Un ultimo tratto in piano a mezza costa, tra i boschi che salgono verso lo Schönrast, porta al rifugio-albergo Schmiederalm (1680 metri, 0.45 ore), posto-tappa del sentiero europeo E5, che offre un altro splendido panorama in tutte le direzioni.

Verso ovest, oltre i boschi di Aldino,

compare la profonda valle dell'Adige, chiusa dai ripidi pendii del Roèn. D'inverno la zona offre delle piacevoli escursioni con le ciaspole. Il ritorno per lo stesso itinerario richiede 1.45 ore.

## 99. NEI LUOGHI DI SAN GIUSEPPE FREINADEMETZ

### Alto Adige

*L'alta Val Badia è tra le zone più frequentate delle Dolomiti. D'inverno è invasa dagli sciatori, in estate gli escursionisti si affollano lungo i suoi spettacolari sentieri. Le poche case di Oies, ai piedi della parete del Sasso della Croce, sono invece meta da*

*qualche anno di un flusso consistente di visitatori mossi da una motivazione diversa.*

*A spingerli verso quest'angolo della valle è la storia di san Josef (o Giuseppe, il nome ladino era Ujöp) Freinademetz, un religioso nato a Oies nel 1852, morto in Asia nel 1908, beatificato nel 1975 da papa Paolo VI e canonizzato nel 2003 da Giovanni Paolo II. Primo ladino assunto all'onore degli altari, san Ujöp è oggi una delle bandiere dei ladini, ma è venerato nell'intero Alto Adige, anche da fedeli di lingua tedesca e italiana.*

*A rendere esemplare la sua figura è stata la sua dedizione al lavoro missionario, proseguita anche quando*

*la zona in cui operava venne colpita dal tifo. Il 28 gennaio del 1908, prima di morire di quel male, raccomandò ai confratelli di non smettere di curare gli ammalati, «perché siamo venuti per servire».*

*Come molti giovani altoatesini, Ujöp Freinademetz studiò teologia a Bressanone. Fu ordinato sacerdote nel 1875, tre anni dopo ricevette la croce missionaria e partì per Hong Kong e la regione cinese dello Shantung, che contava solo 158 battezzati.*

*La sua vita fu segnata dallo sforzo di farsi cinese tra i cinesi. «Amo la Cina e i cinesi; voglio morire in mezzo a loro, e tra loro essere sepolto», scrisse alla*

*famiglia. «Possedeva una bontà che mai veniva meno e conquistava i cuori», scrisse il suo vescovo, monsignor Henninghaus.*

*Nel 1898, ammalato alla laringe e con un principio di tisi, il missionario altoatesino passò un periodo in Giappone. Poi tornò in Cina e affrontò serenamente l'epidemia, fino ad ammalarsi e a morire. La sua casa natale di Oies oggi è una meta di pellegrinaggio. A pochi metri di distanza, nel 1996, è stata consacrata una nuova chiesa dedicata al santo.*

*Da San Leonardo in Badia si può salire fino a Oies in auto. Consigliamo invece di seguire il comodo sentiero segnato che si alza tra magnifici prati*

*e raggiunge in breve la frazione. Se ci si limita a un'andata e ritorno si cammina per circa un'ora. L'itinerario che descriviamo, più lungo, prosegue verso nord fino al cocuzzolo panoramico del Col d'Anvi.*

QUOTA: da 1365 a 1659 metri

DISLIVELLO: 370 metri

TEMPO: 2.30 ore

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: bianco-rossa senza numero,  
tratti non segnati

QUANDO ANDARE: da maggio a novembre

L'itinerario inizia nell'abitato di San Leonardo in Badia (San Linert, Sankt

Leonhard, 1365 m), che ha al centro la grande chiesa omonima, presso la quale vi sono ampi spazi per posteggiare.

Dalla chiesa si segue a piedi la stretta strada asfaltata per Oies, indicata da cartelli. Dove la strada passa sotto alla seggiovia la si lascia, per salire a sinistra lungo un sentiero segnato che conduce all'Ospizio della Santa Croce.

Lo si segue in salita fino a una croce, si va a destra per attraversare un vallone, e si sale ancora fino a un gruppo di case (1508 metri). Una breve discesa verso destra sulla strada porta a Oies (1487 metri, 0.30 ore), dove meritano una sosta la casa e la chiesa dedicate a san Giuseppe Freinademetz.

Si torna indietro in salita sulla strada,

si lascia a sinistra il sentiero già percorso, poi si lasciano a sinistra le case di Freinademetz e si traversa un ruscello. A un bivio si va a sinistra verso Raine (l'altro tracciato va a Cianacei), si ripassa sotto alla seggiovia e si continua su una strada sterrata. A un bivio si continua dritti, per un sentiero che traversa un vallone e risale alle case di Ruac (1478 metri, 0.45 ore).

Nella frazione un altro cartello indica il sentiero per il Col d'Anvì. Traversato su un ponte il Rü de Piz si toccano le costruzioni di Alfarëi e poi si sale con percorso ripido e faticoso tra i prati fino alle *vìles* ladine di Anvidalifarëi (1610 metri).

Dopo un centinaio di metri sulla strada sterrata che conduce alla frazione si piega a sinistra per un sentiero tra i prati fino alla larga ed erbosa sommità del Col d'Anvì (1659 metri, 0.30 ore), belvedere sulla conca dell'Alta Badia, San Leonardo e le pareti del Gran Muro e del Pùez. Tornati per la stessa via a Ruac, si prosegue in discesa su una stradina asfaltata che riporta direttamente a San Leonardo (0.45 ore).

## 100. DA SANZENO AL SANTUARIO DI SAN

# ROMEDIO

## Trentino

*Uno dei santuari più suggestivi delle Alpi attende escursionisti e fedeli tra i boschi della Valle di Non, su uno sperone di roccia alla confluenza di due ruscelli. Chi arriva a San Romedio da Sanzeno lo scopre stagliato contro il cielo.*

*La bellezza del luogo, l'atmosfera, la leggenda di san Romedio e dell'orso fanno da secoli del santuario uno dei luoghi di culto più visitati delle Alpi. Nel vicino recinto è stata rinchiusa nel 2007 l'orsa Jurka. Un animale di origine slovena, liberato nel Parco*

*Adamello-Brenta, e poi catturato perché abituato all'uomo, e quindi pericoloso.*

*Nel Novecento alcune fonti hanno messo in dubbio che san Romedio sia esistito. La Chiesa non ha dubbi, ma ha spostato la sua vicenda dal IV secolo agli anni intorno al Mille. Proveniente da una nobile famiglia bavarese, Romedio donò alla Chiesa i suoi beni, per poi ritirarsi in un eremo con due discepoli. Secondo la tradizione, fu tentato e resistette molte volte. Quando un orso attaccò il suo cavallo, Romedio lo ammansì e lo trasformò nella sua cavalcatura. È la sua immagine più nota.*

*Il santuario ha assunto la forma*

*attuale nel Settecento. La salita dal cortile alla cella di Romedio è un viaggio nell'architettura e nella storia. La facciata e il cortile risalgono al Settecento e all'Ottocento. La cappella di San Giorgio è stata fondata nel 1487.*

*Si sale per una ripida scala, alle cui pareti sono affisse decine di ex voto. Alle pareti vi sono statue raffiguranti quattro dei cinque Misteri Dolorosi, mentre il primo della serie è nel cortile d'ingresso. A sinistra c'è la cappella di San Michele, eretta e decorata dai Thun, famiglia trentina che divenne patrona del santuario nel 1513. La pala d'altare, di Adrian Mayr, risale*

*alla fine del Cinquecento. Le decorazioni sono del Settecento.*

*Tornati alla scala si sale alla chiesa di San Romedio. Sulle pareti vi sono affreschi della vita del santo, il quadro che lo raffigura con l'orso è del 1905, le statue sull'altare ricordano i suoi compagni di eremitaggio Abramo e Davide.*

*Sette scalini portano al Sacello delle Reliquie, dove si pensa che abbia vissuto da eremita Romedio. Il Portale di Aricarda è stato scolpito nel Duecento. Per un passaggio che inizia accanto a un crocifisso ligneo si raggiunge un belvedere affacciato dall'alto sulla rupe.*

*Il sentiero che permette di arrivare a*

*piedi da Sanzeno, per buona parte intagliato nella roccia, è comodo e protetto da staccionate, ed è accessibile senza alcuna difficoltà. Arrivare al santuario in questo modo offre un'emozione molto più grande che farlo a piedi.*

QUOTA: da 626 a 790 metri

DISLIVELLO: 220 metri

TEMPO: 1.45 ore

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: cartelli

QUANDO ANDARE: dalla primavera  
all'autunno

Da Cles o da Mezzolombardo (e quindi dal casello di San Michele all'Adige-

Mezzocorona della A22 del Brennero) si segue la strada statale che collega i due centri fino a Dermulo, e qui si devia sulla statale 43d fino a Sanzeno (660 metri). Si può anche arrivare da Fondo Malosco, oppure da Bolzano o Caldaro scavalcando il Passo della Mendola.

L'itinerario inizia all'estremità settentrionale del paese di Sanzeno, accanto al Museo Retico (674 metri), dedicato alla storia della Val di Non dall'era glaciale fino all'epoca dei Longobardi e dei Goti, e che contiene i più importanti reperti archeologici ritrovati sul territorio. La struttura merita una visita, prima o dopo la passeggiata. Si può utilizzare il posteggio del museo.

Il viottolo, indicato da cartelli, che conduce a San Romedio inizia proprio di fronte al museo. Ci si abbassa a larghe svolte su una stradina tra i meli, poi si raggiunge una strada asfaltata e la si segue fin dove questa termina (628 metri). Fin dall'inizio si vede bene la forra rocciosa percorsa dalla strada carrozzabile, lungo la quale il traffico in estate è regolamentato.

Oltre la fine della strada c'è l'imbocco del vero e proprio sentiero, che si segue con percorso evidentissimo e spettacolare. Il tracciato, scavato nella roccia e attrezzato con passerelle e con ponti, è protetto da una ringhiera di legno, ed è quindi accessibile anche alle

famiglie con bambini piccoli (che ovviamente vanno tenuti d'occhio!).

Dopo circa un chilometro e mezzo di questa passeggiata aerea, il sentiero lascia la roccia, passa ai piedi di una falesia frequentata dagli arrampicatori (attenzione, possono cadere dei sassi!) e poi raggiunge la stradina di fondovalle in corrispondenza della VIII stazione della Via Crucis. Un breve tratto sulla strada, o accanto a questa, porta all'ingresso (728 metri) del santuario di San Romedio.

Il complesso sacro merita una visita attenta, ed è interessante, specie se si hanno bambini al seguito, affacciarsi sul vicino recinto faunistico dell'orso. Il ritorno a Sanzeno richiede lo stesso

tempo dell'andata.

## 101. CAMALDOLI, NELLA FORESTADEI MONACI

### Toscana

*Sul confine tra la Toscana e la Romagna si estende una delle più belle aree protette italiane. Il Parco nazionale delle Foreste Casentinesi, del Monte Falterona e di Campigna, esteso su 36.800 ettari, include vastissime foreste di abeti, faggete integre e suggestive, boschi mai toccati da seghe o asce come quello di Sassofratino, protetto dalla prima*

*riserva naturale integrale d'Italia.*

*Il Parco, istituito ufficialmente nel 1993 ma preceduto (a partire dal 1959) da una rete di Riserve Naturali dello Stato, oltre alle foreste e alle acque, tutela una fauna di eccezionale valore, che include il lupo, il cervo, il capriolo, l'aquila reale e il muflone.*

*Per gli escursionisti delle regioni vicine, e non solo, l'area protetta è una straordinaria palestra di itinerari a piedi, in mountain-bike o a cavallo. Con la montagna innevata ci si sposta con gli sci da fondo o le ciaspole. Chi preferisce il trekking può scegliere tra la GEA toscana, l'Alta Via dei Parchi emiliano-romagnola e altri itinerari.*

*Come gli altri parchi nazionali*

*italiani, quello delle Foreste tutela anche la memoria dell'uomo. Ai borghi, ai castelli, ai campi di battaglia (a Campaldino si scontrarono nel 1289 gli eserciti di Firenze e di Arezzo) e ai siti di archeologia industriale si affiancano straordinari monumenti della fede. Il santuario della Verna, all'estremità sud-orientale del Parco, è legato alla figura di san Francesco, che lo ha fondato nel 1263.*

*A Camaldoli, invece, chi visita le Foreste Casentinesi incontra due straordinari complessi fondati a partire dal 1012 da san Romualdo. L'eremo, a 1100 metri, è un luogo di contemplazione e silenzio.*

*Il monastero di Camaldoli, che sorge trecento metri più in basso, è invece anche un luogo di vita religiosa attiva e operosa. Ne sono testimonianza, oltre alla cura dei boschi, la storica farmacia e l'ospitalità riservata ai viandanti.*

*«Se saranno gli Eremiti studiosi veramente della solitudine, bisognerà che abbiano grandissima cura et diligenza che i boschi, i quali sono intorno all'eremo, non siano scemati né diminuiti in niun modo, ma più tosto allargati e cresciuti», prescrive la Regola di vita eremitica stampata nel 1520 a Camaldoli. I religiosi, da sempre, hanno dato un contributo*

*fondamentale alla tutela e al miglioramento dei boschi.*

QUOTA: da 827 a 1248 metri

DISLIVELLO: 420 metri

TEMPO: 3.30 ore

DIFFICOLTÀ: T/E

SEGNALETICA: bianco-rossa 00, 68, 78, 90, 226, 70, GEA, CT, cartelli dell'Alta Via dei Parchi

QUANDO ANDARE: da maggio a ottobre

Il monastero di Camaldoli (827 metri) si raggiunge da Badia Prataglia, da Bibbiena o da Stia, o da Pratovecchio per una tortuosa strada di montagna. Il complesso, che include la storica

farmacia, merita una visita attenta.

Ci si incammina sulla strada asfaltata che sale all'eremo di Camaldoli, indicata dai segnavia 68 e dell'Alta Via dei Parchi. Superata la cappella della Madonna della Neve si imbecca un sentiero che sale verso destra, si tocca la Fontana Vigoroso, e si ritrova la strada asfaltata poco prima della cappella di San Romualdo.

Si continua (attenzione ai segnavia!) in parte sull'asfalto e in parte lungo altre scorciatoie. Un ultimo tratto sulla strada asfaltata porta all'eremo di Camaldoli (1103 metri, 1 ora). La struttura, circondata da una fitta e magnifica foresta di abeti, offre un'altra visita di grande fascino.

Si riprende a salire per una rampa a sinistra dell'eremo, si lascia a sinistra un sentiero segnato per il Passo della Calla, e si va a destra (segnavia 78), salendo in un magnifico bosco di abeti. Un tratto in un vallone boscoso porta alla sella del Gioghetto (1239 metri), sul crinale appenninico e quindi sul confine tra Toscana e Romagna.

Verso destra, sulla carrareccia (segnavia 00) che si snoda con brevi saliscendi, si cammina tra i faggi del crinale. A sinistra del percorso, la Foresta della Lama riveste il versante romagnolo del parco. Si esce poi all'improvviso dal folto sul Prato alla Penna (1248 metri, 0.45 ore), un'ampia

radura raggiunta da una strada aperta alle auto.

Lasciata a sinistra la strada che prosegue verso il Passo dei Fangacci e Badia Prataglia, si scende a destra sull'asfalto, in direzione dell'eremo di Camaldoli.

Dopo qualche centinaio di metri si scende a destra su un sentiero (segnavia AVP), si incrocia la strada, e si continua (segnavia 70 e AVP) per la carrareccia a saliscendi che raggiunge la Fontana Duchessa.

Si riparte sul tracciato che aggira un crinale, traversa due valloni successivi e raggiunge il rifugio forestale del Cotozzo (1114 metri, 1 ora). Qui ci si tiene a destra a un bivio, si scende per

una piacevole mulattiera tra faggi e abeti (segnavia 72), si oltrepassa un bivio affiancato da una croce e si torna al monastero di Camaldoli (0.45 ore).

## 102. DA GUBBIO A SANT'UBALDOE AL MONTE INGINO

Umbria

*Le alture dell'Umbria settentrionale, costeggiate dalla via Flaminia, offrono paesaggi solitari e un'ampia scelta di sentieri. Molti dei più interessanti*

*iniziano o si concludono a Gubbio, la Ikuvium o Iguvium degli antichi Umbri.*

*Testimoniano il ruolo svolto dalla città in quegli anni le Tavole Eugubine, sette tavole in bronzo, in parte redatte in alfabeto umbro e in parte in alfabeto latino (ma sempre in lingua umbra) scoperte nel Quattrocento e oggi esposte nel Palazzo Comunale.*

*Nel Medioevo Gubbio fu libero Comune, e resistette nel 1151 all'attacco di undici città capeggiate da Perugia, e questa vittoria fu attribuita dagli eugubini all'intervento miracoloso di Sant'Ubaldo, il vescovo della città.*

*Due secoli dopo, nel 1354, la città fu assoggettata dalla Chiesa. Più tardi si*

*ribellò, si consegnò spontaneamente ai Montefeltro di Urbino, poi appartenne ai Della Rovere. Nel 1624 passò allo Stato Pontificio, al quale appartenne fino all'Unità d'Italia.*

*I boschi del Monte Ingino dominano il centro e i monumenti di Gubbio, e da ogni parte della città si vede il campanile della basilica di Sant'Ubaldo, non lontana dalla cima della montagna. La basilica, costruita a partire dal 1513, è un magnifico belvedere su Gubbio e su buona parte dell'Umbria, ed è meta della storica "Corsa dei Ceri", che si svolge il 15 maggio di ogni anno.*

*Nell'interno spiccano l'altare*

*maggiore neogotico (del 1884), sovrastato dall'urna in cui è custodito il corpo di sant'Ubaldo, e i finestroni con vetrate realizzate nel 1922.*

*Tra i dipinti alle pareti sono la Trasfigurazione con Santi di Giovanni Maria Baldassini (1585), il Battesimo di Gesù (1599 circa) di Felice Damiani e la Madonna col Bambino in gloria tra i Santi Ubaldo e Giovanni Battista di Salvio Savini (1610).*

*L'itinerario che suggeriamo utilizza la comoda strada sterrata a tornanti percorsa durante la manifestazione. All'interno della basilica si possono vedere da vicino gli imponenti ceri, alti 7-8 metri e del peso di qualche quintale. È anche possibile salire alla*

*basilica in cabinovia e percorrere a piedi l'itinerario soltanto in discesa.*

QUOTA: da 522 a 908 metri

DISLIVELLO: 390 metri

TEMPO: 2.15 ore

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: cartelli

QUANDO ANDARE: tutto l'anno, tranne che con innevamento eccezionale

Dal centro di Gubbio (piazza Grande, 522 metri), si seguono (indicazioni, l'inizio è sotto un arco) le ripide stradette che conducono verso il Duomo e il Palazzo Ducale, i più importanti monumenti cittadini. Dalla piazzetta tra i

due edifici si continua per la ripida strada che sale, e si prosegue sull'asfalto fino alla vicinissima Porta Sant'Ubaldo (590 metri).

Dopo essere usciti dalle mura, si inizia a seguire la stradetta, chiusa all'inizio da una sbarra, che sale a larghe svolte nel rado bosco che riveste il versante meridionale del Monte Ingino, e che è per lunghi tratti fiancheggiata da filari di cipressi.

Il percorso sale con otto tornanti e con pendenza costante. Accanto al terzo tornante, quasi ai piedi della cabinovia vi sono una chiesetta sovrastata da una parete rocciosa, una fonte e qualche tavolo da picnic. Altre chiesette sorgono in corrispondenza del sesto e del settimo

tornante, dove ci si avvicina nuovamente all'impianto.

Dove la strada sterrata sbuca sull'asfalto si va a destra, si passa accanto a un bar-ristorante e si entra per una scalinata nella basilica di Sant'Ubaldo (827 metri, 1 ora), di forme rinascimentali.

Dopo aver visitato la chiesa, si riparte per un altro evidente viottolo in salita, che inizia di fronte alla porta di uscita dal chiostro e sale alla Rocca (903 metri), in buona parte restaurata.

Pochi minuti di cammino portano alla vetta del Monte Ingino (908 metri, 0.15 ore), dalla quale il panorama si allarga verso l'Appennino, e in particolare

verso il massiccio del Monte Catria, in buona parte in territorio marchigiano. La discesa richiede 1 ora fino alla piazza Grande.

## 103. IL SUBASIO, MONTAGNA DI SAN FRANCESCO

### Umbria

*Assisi, città medievale nel cuore dell'Umbria, è celebre nel mondo grazie a san Francesco. Il "Poverello" vi nacque in un giorno imprecisato del 1181 o del 1182, e morì nella chiesetta della Porziuncola, nudo sulla nuda terra, dopo aver impartito un'ultima*

*benedizione ai suoi frati.*

*Fece la sua scelta di vita a 23 o 24 anni, e dopo aver vestito il saio attraversò in lungo e in largo l'Italia, arrivò in Francia, in Spagna e per due volte nella lontana Terrasanta.*

*Negli otto secoli che ci separano da lui, Francesco è diventato il santo ecologico, il patrono d'Italia, il simbolo della modestia, della bontà, della disponibilità verso gli altri.*

*Il santo, venerato in tutto il mondo cristiano, attira ogni anno milioni di pellegrini e turisti verso Assisi, le decine di eremi e conventi dove ha soggiornato in vita, le centinaia di santuari francescani costruiti dopo la sua morte. Nessun altro santo della*

*cristianità, oltre a servire da fonte di ispirazione ai credenti, riesce come lui ad affascinare anche i laici.*

*Il Monte Subasio, una cima arrotondata e solenne che si affaccia sulla Valle Umbra, la via Flaminia e Perugia, raggiunge i 1290 metri di quota.*

*Il parco regionale che lo tutela dal 1995 è stato istituito su proposta di Bert Schwarzschild, un ornitologo di San Francisco, una città che grazie al nome è gemellata da decenni con Assisi.*

*Un ripido e frequentato viottolo sale dalla città fino all'eremo delle Carceri, uno dei luoghi più importanti della*

*tradizione francescana.*

*Circondato da un fitto bosco di lecci, questo romitorio a 792 metri di quota dove il santo e i suoi compagni si ritiravano (“carceravano”) periodicamente per purificarsi dal peccato è stato riedificato nel Quattrocento per iniziativa di san Bernardino da Siena.*

*Consigliamo di proseguire per un itinerario più ripido e faticoso fino alla cima del Subasio. La segnaletica, in passato poco affidabile, è stata migliorata dal Parco. In caso di nebbia, però, i lunghi tratti su ampi pendii erbosi richiedono di fare attenzione all'orientamento. La vetta, nelle giornate serene, offre uno*

## *straordinario panorama.*

QUOTA: da 440 a 1290 metri

DISLIVELLO: 850 metri

TEMPO: 5.15 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa 50

QUANDO ANDARE: da aprile a novembre

Si parte dalla piazza Matteotti (440 metri) di Assisi, dove si trova un grande posteggio. Vale la pena di arrivare in questo punto a piedi dal centro e dalla basilica di San Francesco (0.15 ore).

Si traversa la Porta Cappuccini e, accanto a un cartello del Parco Regionale del Monte Subasio, si piega a sinistra per una strada sterrata affiancata

da cipressi e da segnavia bianco-rossi 50.

Da uno slargo ai piedi della Rocca Minore, dove la vista si apre su Assisi, si piega a destra fino a un'area da picnic e si continua su una ripida e sassosa mulattiera, che risale un largo e panoramico crinale del Monte Subasio.

A un primo bivio si lascia a sinistra la strada e si continua per una mulattiera segnata. Al secondo (797 metri) si lascia a sinistra un tracciato per Colle San Rufino.

Un tratto in obliquo verso destra porta alla strada (830 metri) che sale verso il Monte Subasio. La si percorre brevemente in discesa fino al cancello che dà accesso all'eremo delle Carceri,

che si raggiunge (792 metri, 1.15 ore) attraversando una magnifica lecceta. Il monumento, e le grotte-romitorio che lo circondano, meritano una visita attenta.

Si riparte in salita sulla strada, e al primo bivio si va a destra in direzione dell'abbazia di San Benedetto, che costeggia il muro di cinta dell'eremo. Dopo un centinaio di metri si imbocca a sinistra un sentiero (ancora segnava 50) che sale in un vallone boscoso. Si risale interamente il vallone, che in alto diventa ripido, fino al rifugio di Vallonica (1059 metri, 0.45 ore), utilizzato in estate dai pastori.

Si continua verso destra su una carrareccia a mezza costa, che conduce

alla Croce di Sasso Piano (1124 metri), belvedere sulla Valle Umbra.

Al bivio successivo si riprende a salire sui pascoli, si raggiunge un valloncetto erboso, e si sbuca sulla strada sterrata che attraversa l'altopiano sommitale di fronte a un osservatorio astronomico in abbandono, e a un gruppo di antenne.

Si segue la strada a sinistra, poi dove piega sempre a sinistra la si lascia, si supera una recinzione e si sale direttamente per prati fino alla vetta del Monte Subasio (1290 metri, 1 ora), dove sono un cippo di pietra, una centralina meteo e dei pannelli che indicano vette, colline e città dell'Umbria. Sui pannelli, chissà perché, mancano i Monti della Laga e il Gran Sasso che invece, nelle

giornate limpide, sono ben visibili all'orizzonte.

In discesa, per il medesimo itinerario, occorrono 1.15 ore fino all'eremo delle Carceri e 1 ora da questo ad Assisi.

## 104. DAL LAGO DEL SALTO ALLA GROTTA DI SANTA FILIPPA

Lazio

*Sulle rive del lago del Salto, nel Reatino, si conserva la memoria di una santa che merita di essere più*

*conosciuta. Filippa Mareri, nata intorno al 1190 nel castello di famiglia a Borgo San Pietro, apparteneva a un casato importante. Il fratello Tommaso, tra le altre cariche, fu podestà a Forlì e vicario imperiale in Romagna e in Puglia, ed ebbe un ruolo importante nella fondazione dell'Aquila.*

*A cambiare la vita di Filippa fu l'incontro con san Francesco d'Assisi, che l'avviò alla vita monastica. La famiglia ostacolò la sua scelta, e la giovane si rifugiò in montagna, in quella che oggi viene chiamata Grotta di Santa Filippa.*

*Vi restò per tre anni, fino al 1228, quando i fratelli le donarono il castello e la chiesa di San Pietro de Molito. Qui*

*Filippa, insieme ad altre religiose, visse secondo la regola indicata da san Francesco a sua sorella, santa Chiara.*

*Filippa morì il 16 febbraio del 1236, e la sua tomba divenne subito una meta di pellegrinaggi, mentre iniziavano a venire registrati dei miracoli a lei attribuiti. Il titolo di santa fu usato per la prima volta in una bolla di papa Innocenzo IV nel 1247, undici anni dopo la sua morte.*

*Nel 1706, in una ricognizione delle sue spoglie, fu ritrovato il suo cuore incorrotto, oggi conservato in un reliquiario di argento nel monastero di Borgo San Pietro nella Valle del Salto.*

*Nel 1940, il lago artificiale del Salto*

*ha sommerso Borgo San Pietro, e il monastero è stato ricostruito più a monte. In estate, quando il livello delle acque si abbassa, parte dell'edificio medievale riaffiora. Il 16 febbraio, festa di santa Filippa, un corteo di barche raggiunge la verticale dei ruderi.*

*Nel nuovo monastero, oltre ad affreschi e alle reliquie della santa, vi sono alcuni quadri di Giorgio de Chirico, che il pittore ha donato al monastero. Il sentiero del Pellegrino, che sale dal borgo alla Grotta, offre una piacevole passeggiata a piena immersione nel verde dei boschi del Cicolano.*

QUOTA: da 582 a 1170 metri

DISLIVELLO: 590 metri

TEMPO: 2.45 ore

DIFFICOLTÀ: T/E

SEGNALETICA: rossa, cartelli

QUANDO ANDARE: da maggio a novembre

Le case della frazione di San Pietro, tra le quali sorge il santuario di Santa Filippa (582 metri) si raggiungono dalla superstrada della Valle del Salto, che collega Rieti al casello di Valle del Salto della A24 Roma-L'Aquila-Teramo.

A piedi si segue la strada principale del paese (via Francesco Panella), che piega a sinistra e poi a destra a una

rotatoria. Dopo un centinaio di metri si svolta ancora a sinistra, verso un gruppo di palazzine che si lasciano a sinistra.

Una strada asfaltata passa a poca distanza dal cimitero, va sotto a un primo cavalcavia e poi alla superstrada e porta a un'edicola sacra (676 metri, 0.15 ore), all'inizio di una carrareccia che sale verso destra. Qui inizia il vero e proprio sentiero del Pellegrino, e fin qui si può arrivare in auto. Dei cartelli indicano l'inizio del sentiero.

Si prosegue sulla carrareccia, che lascia il posto a un sentiero che sale a sinistra di una cava, e porta a una seconda edicola posta su un panoramico crinale.

Il sentiero sale nel bosco, supera un

intaglio (terza edicola) e scende a un bivio (quarta edicola) dove si va a sinistra. Poi torna a destra, costeggiando una casa e raggiungendo una strada asfaltata di fronte a una baracca di legno (897 metri, 0.30 ore).

Si va a sinistra sull'asfalto, a un bivio a destra, salendo a mezza costa, e poi finalmente si arriva in prossimità delle rocce tra le quali si apre la Grotta della Santa. Oltrepassata un'altra edicola sacra (941 metri) si piega a sinistra per un sentiero in salita, che incrocia altre due volte la strada e la raggiunge al piazzale di Pian de' Ricci, dove questa termina (1072 metri, 0.30 ore).

Si continua per una strada sterrata che

sale fino a un piccolo fontanile. Qui si piega a destra, per un sentiero affiancato da una staccionata, che sale nel bosco fino a una croce alla sommità di uno spuntone roccioso, che offre uno straordinario colpo d'occhio verso il lago del Salto, i suoi paesi e il massiccio del Monte Navegna.

Il sentiero continua quasi in piano a mezza costa, in ambiente aperto e suggestivo. Superata la base di uno spuntone calcareo si raggiunge l'ingresso della Grotta di Santa Filippa (1170 metri, 0.15 ore), preceduta da una cancellata. Il luogo è di grande suggestione anche per i laici. Si scende per lo stesso itinerario (1.15 ore).

# 105. IL SENTIERO WOJTYLA E IL SANTUARIO DELLA MENTORELLA

Lazio

*Sulle rocce dei Monti Caprini sorge uno dei luoghi di fede più affascinanti del Lazio. Il santuario della Mentorella, fondato nel IV secolo dall'imperatore Costantino sul luogo della conversione di sant'Eustachio, e ha ospitato per due anni san Benedetto da Norcia.*

*Dopo secoli di abbandono, è stato restaurato a partire dal 1661, dal*

*gesuita tedesco Athanasius Kircher, uno dei protagonisti più importanti della cultura laica e religiosa del Seicento.*

*All'interno della chiesa campeggia una grande statua lignea della Madonna, opera duecentesca di scuola romana, sormontata da un elegante ciborio. Dalla terrazza alla sommità della Scala Santa ci si affaccia su uno straordinario panorama.*

*Il santuario, che ospita una comunità di religiosi polacchi, è stato visitato più volte da papa Giovanni Paolo II. Per questo motivo, il bel sentiero tracciato negli anni Ottanta per raggiungere il luogo di culto si chiama sentiero Karol Wojtyła.*

*Siamo sui Monti Prenestini, che chiudono a est la campagna romana e ospitano centri ricchi d'arte e di storia come Palestrina, Capranica Prenestina e Genazzano. Sul punto più elevato della catena, a 1278 metri di quota, sorge l'abitato di Guadagnolo, il paese più alto della provincia di Roma e del Lazio.*

*Il sentiero Wojtyła, invece, inizia nei pressi di Pisoniano, e sale verso il crinale del massiccio dal versante orientale, il più ripido. Si tratta di un percorso non lungo ma abbastanza faticoso, che traversa un bosco di grande fascino e arriva quasi in piano al santuario dopo aver raggiunto un*

*altro tracciato che inizia dal Passo della Fortuna.*

*Per proseguire in direzione di Guadagnolo, il borgo più alto della provincia di Roma, non c'è purtroppo alternativa alla strada asfaltata.*

*Raggiungono il paese in automobile, invece, gli arrampicatori che frequentano le pareti calcaree di Guadagnolo, sulle quali è stato tracciato un centinaio di vie, e gli escursionisti che percorrono la via delle Creste, il panoramico sentiero a saliscendi che arriva a Guadagnolo da Capranica Prenestina.*

QUOTA: da 561 a 1080 o 1217 metri

**DISLIVELLO:** da 480 a 770 metri

**TEMPO:** da 2.30 a 3.45 ore

**DIFFICOLTÀ:** E

**SEGNALETICA:** bianco-rossa 502 e 501,  
cartelli

**QUANDO ANDARE:** tutto l'anno, tranne che  
con innevamento eccezionale

Per raggiungere l'inizio del sentiero Wojtyla, occorre imboccare la strada in parte asfaltata e in parte sterrata che si stacca dal chilometro 17,400 della via Empolitana. Chi arriva dal casello di Castel Madama della A24 trova il bivio sulla destra, a metà strada tra il bivio per Ciciliano e Pisoniano.

Dal bivio, 2 chilometri di strada a saliscendi tra campi coltivati e uliveti

portano all'Ara di Palazzo (561 metri), dove ci sono un posteggio e un altare dedicato a papa Wojtyla. I Monti Caprini e il santuario, da qui, sono particolarmente imponenti.

Ci si incammina seguendo verso destra una strada sterrata (cartelli). Dopo un centinaio di metri la si lascia, e si inizia a salire (segnavia 502, cartelli del sentiero Wojtyla) per un sentierino che inizia con dei gradini.

Superata una recinzione, si continua a strette svolte nel fitto bosco che riveste il ripido Vallone di Morra Rossa, accanto a un fosso percorso da un ruscello che scompare nei periodi più caldi e più asciutti dell'anno. Qualche tratto, su un terreno roccioso, può essere

scivoloso in caso di pioggia.

L'itinerario è del tutto evidente. Verso gli 800 metri di quota la pendenza diminuisce, l'ambiente si fa più aperto e appaiono a sinistra le rocce dei Monti Caprini e il santuario della Mentorella. Dei tornanti portano a destra verso le rocce della Morra Rossa.

Raggiunto il sentiero che proviene da Passo della Fortuna lo si segue in leggera salita verso sinistra (segnavia 501), fino a raggiungere la strada asfaltata a pochi metri dal santuario della Mentorella (1030 metri, 1.30 ore), che merita una visita attenta. Un brevissimo percorso segnato, dedicato al gesuita Athanasius Kircher, consente

di affacciarsi dall'alto sulle rocce dei Monti Caprini.

Se si vuole raggiungere il paese di Guadagnolo (1218 metri, 1.15 ore a/r) si deve seguire la strada e una scorciatoia segnata, nell'ultimo tratto si percorre una scalinata.

Oltre al panorama e al centro storico, merita una visita la parete, rivolta verso la campagna romana che si raggiunge per un breve sentierino. La discesa dal santuario all'Ara di Palazzo per il sentiero Wojtyla richiede 1 ora.

# 106. VERSO GLI EREMI DI PAPA CELESTINO V

## Abruzzo

*Tra il Morrone e la Majella, nel cuore dell'Abruzzo, decine di luoghi di culto tramandano il ricordo di un uomo di fede straordinario. Si chiamava Pietro Angeleri, era nato in Molise, trascorse buona parte della sua vita negli eremi e nelle abbazie di queste montagne.*

*Nell'estate del 1294 il Conclave, riunito inutilmente da due anni dopo la morte di Niccolò IV, elesse come suo successore Fra' Pietro, una delle figure più rispettate della Chiesa.*

*Il religioso arrivò alla fastosa corte*

*papale di Napoli, ma vi restò solamente pochi mesi. Poi, di fronte a una platea di chierici e cardinali attoniti, rinunciò al trono di San Pietro (dove si era insediato con il nome di Celestino V) per ritornare eremita sui suoi monti.*

*La pace cui aspirava, però, gli sarebbe stata presto negata. Il suo successore Bonifacio VIII lo fece rinchiudere nella tetra fortezza ciociara di Fumone, dove morì nel 1296.*

*Dante, nell'Inferno, bollò l'ex papa come «colui che fece per viltade il gran rifiuto». Un giudizio smentito nel 1313 dalla Chiesa, che fece di Fra' Pietro da Morrone uno dei santi più venerati dell'Abruzzo con il nome di san Pietro*

*Celestino.*

*Oggi gli eremi di Fra' Pietro sono tra le mete più suggestive dell'Abruzzo. L'abbazia rupestre di Santo Spirito a Majella si raggiunge in auto da Roccamorice, un viottolo sale in un quarto d'ora all'eremo di Sant'Onofrio al Morrone, che sorveglia Sulmona. Il sentiero per l'eremo di San Giovanni all'Orfento include dei passaggi esposti e delicati.*

*Non ci sono difficoltà, invece, per raggiungere l'eremo di San Bartolomeo di Legio, costruito prima del Mille sotto a un grande soffitto naturale, dove Fra' Pietro ha vissuto tra il 1274 e il 1276. L'itinerario più*

*frequentato lo raggiunge da Macchie di Coco, accanto alla strada per Santo Spirito a Majella.*

*Un percorso un po' più lungo raggiunge San Bartolomeo dalla Valle Giumentina, dove sono stati studiati dagli archeologi degli insediamenti risalenti al Paleolitico. Mentre chi arriva da Roccamorice non vede l'eremo se non dopo averlo raggiunto, il sentiero che descriviamo offre una visione mozzafiato del complesso.*

*All'inizio del percorso, delle capanne a tholos restaurate ospitano l'Ecomuseo della Valle Giumentina. Chi cerca una camminata più lunga può salire a Macchie di Coco e raggiungere la spettacolare Parete*

*dell'Orso, frequentata dagli  
arrampicatori.*

QUOTA: da 710 a 800 metri

DISLIVELLO: 180 metri

TEMPO: 2 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa CP e S

QUANDO ANDARE: tutto l'anno, tranne che  
con innevamento eccezionale

La strada della Valle Giumentina,  
indicata da vari cartelli che indicano  
strutture ricettive e monumenti, si  
raggiunge da Caramanico Terme o San  
Valentino in Abruzzo Citeriore seguendo  
la statale 487, deviando verso  
Roccamorice, e piegando a destra circa

800 metri più avanti.

Chi arriva da Roccamorice deve invece tornare verso la statale per poco più di 2 chilometri, e poi piegare a sinistra. Da Abbateggio si sale verso la statale, per poi piegare a sinistra verso Roccamorice.

La strada si dirige a sud in salita, scavalca una larga sella e poi scende verso la Valle Giumentina, con bel colpo d'occhio sulla Majella. Dopo 4 chilometri, alla fine dell'asfalto, vi sono la stele della Madonna degli Scout (764 metri) e una strada sterrata che conduce a un gruppo di capanne a tholos. Si posteggia 1 chilometro più avanti (738 metri), dove la strada piega a destra in direzione di Decontra.

A piedi si segue la strada sterrata di sinistra (segnavia bianco-rossi CP), che traversa un ponte e sale alle capanne di pietra dell'Ecomuseo della preistoria, che meritano senz'altro una sosta. Si continua a salire, si lascia a destra un casale, e si raggiunge un bivio con cartelli (800 metri).

Si piega a sinistra per un viottolo erboso (segnavia S e CP), si superano due capanni a tholos in rovina e ci si affaccia sul Vallone di Santo Spirito.

Il sentiero si abbassa con ripide rampe e tratti scavati nella roccia, raggiunge un terrazzo erboso da cui appare l'eremo, e poi scende ancora tra le felci fino a traversare il Vallone (710 metri) su un

masso caduto che forma un ponte naturale.

Una breve salita porta all'eremo di San Bartolomeo (730 metri, 1 ora), che merita una visita attenta, così come, sul fondovalle, le pozze e la sorgente dei monaci, scavata nella roccia.

È possibile seguire il sentiero che attraversa un foro nella roccia e prosegue a mezza costa e poi in salita fino a uno slargo (830 metri, 1 ora a/r) accanto al ristorante Macchia di Coco e al bed & breakfast Santo Spirito.

Proseguendo ancora per una strada sterrata e poi asfaltata si raggiunge la base della Parete dell'Orso (840 metri, 0.45 ore), molto frequentata per l'arrampicata sportiva. Il ritorno alla

Valle Giumentina avviene per la stessa via (1 ora).

## 107. LA SCALA SANTA VERSO MONTE SANT'ANGELO

Puglia

*Il culto di san Michele Arcangelo è radicato in molte parti d'Italia. Dal Piemonte, dove la Sacra di San Michele sorveglia il passaggio tra i valichi alpini e Torino, raggiunge l'Appennino campano e abruzzese, i monti alle porte di Roma e il Mezzogiorno.*

*Per la Chiesa, l'Arcangelo Michele è una figura complessa. La Bibbia ebraica lo cita come custode del popolo di Israele. Nell'Antico Testamento è lui a cacciare dal Paradiso all'Inferno Lucifero, l'angelo che si ribella contro Dio. Michele è l'angelo che rivela l'Apocalisse a san Giovanni, e vaglia meriti e colpe delle anime prima del Giudizio.*

*Il culto dell'Arcangelo, profondamente radicato in Oriente, arriva in Italia nel IV secolo sotto l'imperatore Costantino, e si sviluppa con i Longobardi, che traversano le Alpi nel 568. Nei secoli successivi, migliaia di fedeli, provenienti da ogni parte d'Europa, si dirigono in*

*pellegrinaggio verso il Gargano.*

*La figura dell'Arcangelo rimanda a tempi molto antichi. La sua immagine con il braccio alzato e la spada ricorda quella di Ercole, la divinità dei pastori, che brandisce la clava. Le sue feste, l'8 maggio e il 29 settembre, sono le date in cui le greggi salgono verso la montagna, e ne discendono in autunno.*

*Cuore del culto dell'Arcangelo è il santuario rupestre di Monte Sant'Angelo, sul Gargano, annunciato da un campanile a pianta ottagonale. La Porta del Toro e le porte bronzee del 1076 precedono una navata gotica e la Grotta, con la statua dell'Arcangelo scolpita nel 1507.*

*Da qualche anno, insieme alla via Francigena e al Cammino di Santiago, i sentieri verso il Gargano hanno iniziato a essere riscoperti.*

*Il Cammino dell'Arcangelo, che richiede una settimana, inizia da Benevento e Pietrelcina e raggiunge il santuario da San Giovanni Rotondo, con una lunga tappa per boschi, valli e altopiani. Altri itinerari arrivano da Mattinata e da Vieste.*

*Il sentiero della Scala Santa, che sale dalla costa di Manfredonia, è il più ripido e suggestivo di tutti. Il suo nome locale, Scannamugliera, non va ricondotto a vecchi fatti di sangue ma al termine gotico Scanderh Mulelerh,*

*che significa “forte e dura a salire”.*

*Si tratta di un percorso faticoso e ben segnato, nel quale occorre superare qualche recinzione abusiva. Gradini e croci incisi nella roccia raccontano dei pellegrini del passato. Si può “barare” tornando a Manfredonia in bus, o salendo in bus a Monte Sant’Angelo percorrendo il sentiero a piedi.*

QUOTA: da 160 a 843 metri

DISLIVELLO: 680 metri

TEMPO: 4.30 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa

QUANDO ANDARE: tutto l’anno, ma non nelle giornate più calde

Le case di Macchia (160 metri), sulla piana tra Manfredonia e Mattinata, si raggiungono in breve da entrambi i centri. Si può arrivare in auto, oppure utilizzare un bus di linea. Non lontano da un bar, un cartello annuncia l'inizio del sentiero della Scala Santa.

Si inizia a salire per via Scannamugliera, e si prosegue per una strada sterrata, indicata da evidenti segnavia, che si alza in un aspro vallone roccioso. Dopo una lunga serie di svolte si raggiunge un sentiero e lo si segue su un arido altopiano fino allo Iazzo Ognissanti (410 metri, 0.45 ore).

La stalla e il casolare moderni rendono

complicato entrare in una vecchia chiesa rupestre (annunciata da un cartello) decorata da affreschi con immagini di santi e beati.

Si riparte superando un gradino grazie a un passaggio scavato artificialmente nella roccia, e si prosegue a sinistra per una mulattiera, in un tratto dove i segnavia sono rari. Lasciati a sinistra dei tralicci si raggiunge e si supera un cancello, che secondo il Comune di Monte Sant' Angelo è abusivo.

Si continua per delle gradinate calcaree, dove il sentiero è stato realizzato artificialmente, nei secoli, scavando migliaia di gradini. Il percorso supera muretti di sostegno e piccoli appezzamenti strappati al pendio, che

raccontano la fatica di generazioni di contadini.

Più in alto si raggiunge un crinale, e si continua a salire accanto a una staccionata. Alle spalle, si ammira un vastissimo panorama in direzione della costa e degli acquitrini costieri tra Manfredonia e Santa Margherita di Savoia.

Si continua verso le case di Monte Sant'Angelo, in vista dei tornanti della strada che sale dalla costa al paese. Oltrepassato un depuratore e superate delle recinzioni per il bestiame si raggiungono il pilastrino e il cartello (720 metri) che segnalano l'imbocco del sentiero a chi lo vuole seguire in

discesa.

Si continua per via Sant'Antonio Abate e via Giuseppe Verdi, si passa sotto a un arco, si continua su via della Reale Basilica e si raggiunge il santuario di San Michele Arcangelo (843 metri, 1.30 ore). Da vedere anche l'imponente Castello svevo e la cosiddetta Tomba di Rotari, un battistero del XII secolo. La discesa per lo stesso itinerario richiede 2 ore fino al punto di partenza.

## 108. IL MONTE PELLEGRINO E SANTA ROSALIA

Sicilia

*Johann Wolfgang Goethe, grandissimo letterato tedesco, durante il suo viaggio in Italia (che nel 1787 lo ha portato in Sicilia) lo ha definito «il più bel promontorio del mondo». Parliamo del Monte Pellegrino, il poderoso massiccio calcareo che raggiunge i 609 metri di quota, e che sorveglia il centro di Palermo e la spiaggia di Mondello.*

*Per chi arriva in città dal mare, la montagna domina l'imbocco del porto, e si lascia vedere già a grande distanza dalla costa. Ai piedi del massiccio, tra le sue pareti rocciose e Palermo, si estende su 400 ettari il Parco della Favorita, nato nel 1799 per volere di re Ferdinando IV di Borbone, che lo*

*utilizzava per le sue battute di caccia.*

*Oggi, oltre che al santuario di Santa Rosalia, che è la patrona di Palermo, la notorietà del promontorio è legata alla riserva naturale regionale estesa su 1050 ettari che lo tutela dal 1996, e alle pareti calcaree che si affacciano verso il Parco della Favorita e la città, e sulle quali sono state tracciate centinaia di vie di arrampicata.*

*L'uomo ha frequentato il Monte Pellegrino fin dalla preistoria, come dimostrano le incisioni del Paleolitico nelle grotte dell'Addaura e di Niscemi. Per i Fenici, fondatori di Palermo nel VIII secolo a.C., il monte era un luogo sacro.*

*Secondo gli storici, il Pellegrino è il*

*Monte Eircte, teatro di lunghi scontri tra Cartaginesi e Romani, narrati da Polibio e avvenuti tra il 247 e il 244 a.C. durante la prima guerra punica. Il monte torna alla ribalta durante la peste del 1624, che colpisce duramente Palermo.*

*I resti di Rosalia de' Sinibaldi, una nobildonna diventata eremita nel XII secolo, vengono ritrovati in una grotta, e poi portati in processione in città. La pestilenza finisce, la grotta del ritrovamento viene trasformata in santuario, e santa Rosalia viene acclamata patrona di Palermo.*

*Accanto alle vie di arrampicata, e alla strada che sale verso il santuario e la*

*cima, vari sentieri collegano il Parco della Favorita e il porto di Palermo alle terrazze sommitali della montagna, che offrono straordinari panorami.*

*Il percorso che descriviamo attraversa le pinete impiantate nel corso del Novecento sul massiccio. Si parte dalle Scuderie Reali Borboniche, dove re Ferdinando, durante il suo esilio dorato in Sicilia, ospitava i cavalli utilizzati nelle sue battute di caccia sul Monte Pellegrino e nella Real Tenuta della Favorita.*

QUOTA: da 80 a 434 metri

DISLIVELLO: 350 metri

TEMPO: 3 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: giallo-rossa, cartelli

QUANDO ANDARE: tutto l'anno, tranne nelle giornate più calde

Dal centro di Palermo si seguono le indicazioni per Mondello, si prosegue lungo viale Diana e si raggiunge, sulla destra, il viale d'ingresso alle Scuderie Reali Borboniche (80 metri).

A piedi, aggirate a destra le scuderie, si prosegue per un comodo viottolo che attraversa un bosco di conifere. Alle spalle delle scuderie si apre la forra della Valle del Porco. Con una breve deviazione verso destra ci si avvicina alla base della parete dove si apre la

Grotta di Niscemi, con incisioni del Paleolitico.

Si torna indietro e al primo bivio ci si tiene sulla destra, traversando in ripida salita la Valle del Porco. Il sentiero, che si svolge tra rocce e pietraie, è abbastanza faticoso. In presenza di fango, il percorso diventa ancora più scomodo.

In alto la salita diventa più comoda, e il sentiero entra in un rimboschimento a pino nero. Proseguendo verso est si raggiunge il Gorgo di Santa Rosalia (392 metri), un suggestivo laghetto stagionale che si prosciuga completamente in estate.

In breve si raggiunge il santuario (434 metri, 1.30 ore), all'interno di una

grande cavità calcarea. Sotto a un baldacchino in stile barocco è la sacra immagine della santa, scolpita dal fiorentino Gregorio Tedeschi intorno al 1630. La veste dorata è stata donata da re Carlo III di Borbone.

Dal piazzale del santuario si inizia a scendere verso destra seguendo la strada asfaltata. Al primo bivio ci si tiene sulla destra, ancora sull'asfalto.

Più avanti (427 metri, 0.15 ore) si imbecca a sinistra una strada sterrata. Il tracciato scende nella pineta, traversa delle zone scoperte, e tocca due bivi successivi. Al primo si va a destra, al secondo si piega a sinistra, e si raggiunge il belvedere della Costa del

Finocchiaro (361 metri, 0.30 ore).

Si prosegue nella pineta, in piano, prima verso sud-ovest e poi verso sud. A un bivio poco visibile (402 metri, 0.15 ore), si lascia la sterrata e si piega a destra per un sentiero che porta nuovamente in direzione sud-ovest. Dopo aver scavalcato un crinale si raggiunge una strada asfaltata (354 metri), che si attraversa.

Dall'altra parte del tracciato si imbecca il sentiero della Rifuliata, indicato da segnavia giallo-rossi, che scende a tornanti nel versante occidentale della montagna. Alla fine della discesa si sbuca su viale Diana, e lo si segue verso sinistra (sud) fino a tornare al punto di partenza (0.30 ore).



# I SENTIERI DELLA STORIA

Quanta storia e quante storie ha da raccontare l'Italia? Millenni di civiltà e di guerre, di agricoltura e di viaggi, centinaia di re, imperatori e condottieri hanno fatto del Belpaese, dalle Alpi fino alla lontana Sicilia, uno straordinario tessuto di strade, di approdi, di città e di borghi che meritano di essere assaporati e riscoperti.

Alcuni di questi monumenti sono stati inglobati (o ricoperti) dalle città moderne in cui viviamo. Altri sono

ancora al centro di paesaggi solitari, che ricordano quelli di cento o mille anni fa. Tra le necropoli etrusche della Tuscia, tra i templi di Selinunte, lungo la via Francigena che scavalca le dolci colline della Toscana si riprovano le emozioni di chi ha camminato o cavalcato in quei luoghi nel passato.

L'escursionismo italiano è nato in montagna, dove già nell'Ottocento sono sorti sentieri segnati e rifugi, affiancati dagli alberghi e dalle strade del fondovalle. Alle Alpi, e in parte anche all'Appennino, sono stati dedicati per un secolo e mezzo carte, articoli di riviste, guide specializzate.

L'escursionismo nei luoghi della storia, al confronto, è molto più giovane. Come

l'alpinismo dopo la metà dell'Ottocento, è stato inventato da viaggiatori stranieri, che sono arrivati a camminare tra i castelli di Federico II, tra i borghi medievali della Toscana e dell'Umbria e in decine di altri luoghi suggestivi.

Sono stati degli appassionati austriaci, una cinquantina d'anni fa, a indicare anche agli italiani la via del restauro delle opere della Grande Guerra (tunnel, trincee, sentieri attrezzati eccetera) costruite tra il 1915 e il 1918 sulle Dolomiti, sui monti della Carnia, sul Pasubio e tra l'Adamello e lo Stelvio.

Oggi, grazie a decine di esperti e di appassionati locali, al CAI e ad altre associazioni, a rari finanziamenti delle

Regioni o dello Stato, lo straordinario museo all'aperto lasciato dalla prima guerra mondiale sulle Alpi ha iniziato a essere valorizzato come merita, ed è diventato uno spazio di cultura e di memoria.

Più a sud, una guerra più recente e ancora più sanguinosa ha lasciato sull'Appennino le postazioni della Linea Gustav e della Linea Gotica, sulle quali si è arroccata la Wehrmacht tedesca, incalzata da partigiani e Alleati, nel 1943-44 e nel 1944-45. Qui i restauri sono ancora in buona parte da fare, e l'escursionismo è ancora un'attività di scoperta.

Ho iniziato a scrivere di sentieri della storia più di trent'anni fa, e ho

incontrato decine di storie affascinanti. Alcune sono celebri, come quella di Ötzi, l'uomo del Similaun, ritrovato a tremila metri di quota. Altre sono pressoché sconosciute come quella del Forte di Exilles, che dopo essere passato di mano è stato “girato” per far fronte a nuovi nemici.

Ci sono storie recenti, come quelle delle ferrovie abbandonate dell'Umbria, e storie antichissime come quella appena citata di Ötzi, o quelle dei sacerdoti e degli artisti che hanno inciso coppelle sui massi della Val Grande, e hanno realizzato straordinarie opere d'arte sulle rocce della Val Camonica.

Ci sono storie allegre, come quelle che

profumano di vino. E storie terribili e tristi, come quella della strage di Marzabotto, nell'Appennino bolognese, dove uomini, donne e bambini sono stati massacrati dai militari tedeschi. Luoghi dove camminare e riflettere, luoghi da far vedere ai nostri figli. Affinché questa storia non si ripeta mai più.

## 109. IL SENTIERO STORICO DEL PICCOLO SAN BERNARDO

Valle d'Aosta

*Il nome moderno del valico che mette in comunicazione la Valle d'Aosta e la Tarentaise potrebbe indurre*

*all'equivoco. Può far pensare, cioè, a una variante "minore" e meno interessante del Gran San Bernardo, l'Alpis Poenina dei Romani.*

*Non è così. Il valico che chiamiamo Piccolo San Bernardo per gli antichi era l'Alpis Graia, o il Mons Columnae Jovis, il "monte della colonna di Giove". Un valico distinto, con la sua dignità, i suoi monumenti e la sua storia.*

*Anche qui l'uomo ha lasciato tracce importanti. La più antica è un cromlech, un cerchio sacro preistorico formato da 63 pietre erette a formare un'ellisse con gli assi di 73 e 84 metri. Al suo centro sorgeva un dolmen sparito molti secoli fa.*

*All'epoca dei Romani risale la grande mansio (67 per 25 metri), che è stata recentemente restaurata, la colonna di Giove, alta 4 metri e mezzo, e un tempio dove sono stati trovati numerosi ex voto. Sui prati compaiono tratti della strada che collegava Augusta Praetoria (cioè Aosta) con Bergentrum, oggi BourgSaint-Maurice.*

*Una chiesa cristiana sorgeva sul valico già nel 448. Più tardi, come al Gran San Bernardo, sorse anche qui un ospizio costruito all'estremità meridionale del valico.*

*Un ricercatore ha calcolato che qui, tra il 1223 e il 1815, sono passati trentatré eserciti in assetto di guerra.*

*Nel 1940, l'attacco italiano alla Francia voluto da Mussolini utilizzò anche il Piccolo San Bernardo. Si vedono fossati anticarro e bunker, al termine della guerra l'Italia è stata "punita" con lo spostamento della frontiera.*

*Racconta una storia di pace il Giardino Botanico Chanousia, che prende nome dall'abate Pierre Chanoux che resse l'Ospizio fino al 1909, e realizzò sul Passo un giardino botanico con specie delle Alpi e non solo.*

*Dominano il Piccolo San Bernardo il Monte Miravidi e la vicina Punta Léchaud, che tocca i 3127 metri. Lo sguardo di viaggiatori ed escursionisti*

*è però calamitato dai 4810 metri del Monte Bianco, che spunta alle spalle delle catene minori. Merita una sosta il suggestivo lago Verney.*

*La strada del Piccolo San Bernardo è sbarrata dalla neve dalle prime nevicate dell'inverno fino a maggio inoltrato.*

QUOTA: da 2170 a 2189 metri

DISLIVELLO: 80 metri

TEMPO: 1.30 ore

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: paletti e cartelli

QUANDO ANDARE: da maggio a ottobre

Da La Thuile si sale in auto o in bus al

Passo del Piccolo San Bernardo (2189 metri, 13,2 chilometri dal paese).  
Conviene lasciare l'auto accanto ai bar e alla vecchia dogana italiana.

Ci si incammina sull'asfalto in direzione della Francia. Sulla destra della strada vi sono le basi delle *mansiones* romane utilizzate come ospizio anche nel Medioevo. Poche decine di metri più avanti si raggiunge il *cromlech*, il circolo di pietre utilizzato come luogo di culto nella preistoria, oggi tagliato dalla strada e dal confine di Stato.

Subito dopo sorge il grosso edificio della vecchia dogana francese (ne è previsto il recupero), alla quale si affiancano degli sbarramenti anticarro

italiani e il bar Lancebranlette.

Un sentiero indicato da paletti permette di salire ai dossi erbosi che si alzano a nord della strada, sui quali si incontrano alcuni bunker italiani. Una delle postazioni conserva la sua cupola corazzata. Occorre fare attenzione agli imbocchi delle gallerie di accesso, non segnalati e che possono essere pericolosi.

Più avanti il sentiero prosegue a zig zag su queste alture, tocca dei microscopici laghetti e raggiunge un punto panoramico (2185 metri) affacciato sul lago Verney.

Tornati alla dogana francese si scende alla ben visibile strada antica che corre pochi metri più in basso di quella

moderna, e la si segue fino al posteggio del giardino alpino Chanousia (2170 metri), che merita senz'altro una visita.

Un ultimo tratto sulla strada antica permette di traversare la spianata erbosa del versante francese del Passo, e di raggiungere l'imponente Ospizio del Piccolo San Bernardo (2158 metri), restaurato a metà degli anni Novanta, che ospita oggi un ufficio informazioni e una raccolta storica.

Poco più avanti, affacciati sulla Valle dell'Isère, vi sono un'imponente statua del santo e il monumento noto come "Les Quatre Vents". Un sentiero dall'altra parte della strada tocca una cappelletta moderna e riporta allo Chanousia.

Lungo la strada antica, e nell'ultimo tratto sull'asfalto, si torna alla dogana francese, al punto di partenza. In tutto occorrono 1.30 ore.

## 110. IL FORTE DI EXILLES E LE SUE BORGATE

Piemonte

*Le valli del Chisone e di Susa, che salgono dalla pianura piemontese verso i passi del Monginevro e del Moncenisio, offrono fin dalla preistoria delle strade attraverso le Alpi.*

*Qui, dal Medioevo alla seconda*

*guerra mondiale, gli ingegneri del Delfinato, del Regno di Francia, del Ducato di Savoia, del Regno di Sardegna e del Regno d'Italia hanno costruito decine di fortezze. Gli spostamenti dei confini e l'evoluzione delle armi li hanno spesso costretti a modificare il lavoro già fatto.*

*Il castello di Exilles, nella forra tra Susa e Salbertrand, è stato eretto intorno al 1150 dai signori del Delfinato, che controllavano fino al Settecento la conca di Oulx. La fortezza, appartenuta più tardi alla Francia, è nata per bloccare degli attacchi dal Piemonte. Al suo interno, tra il 1681 e il 1687, è stato detenuto il misterioso personaggio che alcuni*

*identificano con la Maschera di Ferro.*

*Più tardi, il forte è stato “rovesciato”. Nel 1708 il duca Vittorio Amedeo II di Savoia spezza l’assedio franco-spagnolo di Torino (e per questo, come ex voto, fa erigere la basilica di Superga), poi attacca e bombarda il Forte di Exilles.*

*Cinque anni dopo, il trattato di Utrecht sposta il confine al Monginevro. Gli architetti Antonio e Ignazio Bertola adattano il forte al nuovo compito di difendere il Ducato di Savoia dalla Francia. Il lato a monte, rivolto verso Bardonecchia e il Monginevro, viene fortificato e armato. A valle, verso Susa e Torino, si apre la*

## *Porta Reale.*

*Nell'estate del 1747 le truppe francesi tentano di aggirare Exilles e Fenestrelle dall'alto, seguendo il crinale tra Val di Susa e Val Chisone e scendendo dal Colle delle Finestre. Sui pascoli dell'Assietta, però, vengono sconfitti in una battaglia famosa.*

*L'ultimo rafforzamento del Forte di Exilles risale al 1872, quando l'Italia entra nella Triplice Alleanza e la Francia ridiventa una potenziale nemica. Nel 1940 la guerra che si combatte sul confine non tocca il Forte. Seguono anni di abbandono e poi un restauro.*

*Il Forte di Exilles, passato alla Regione Piemonte, viene aperto alle*

*visite, e diventa nel 2000 una sede staccata del Museo della Montagna di Torino. Le borgate intorno al complesso, collegate da viottoli e sentieri, aiutano nella comprensione del Forte e della sua storia.*

QUOTA: da 870 a 1314 metri

DISLIVELLO: 450 metri

TEMPO: 3.15 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa 546 e Grande

Traversata delle Alpi, tratti non segnati

QUANDO ANDARE: da marzo a novembre

Il borgo di Exilles (870 metri) si raggiunge da Susa e dal casello di Susa ovest della A32 Torino-Bardonecchia

per la storica statale del Monginevro. Il Forte di Exilles, aperto tutto l'anno tranne il lunedì, può essere visitato prima o dopo la camminata che consigliamo.

La visita include il Museo del Forte, il Museo delle Uniformi delle Truppe Alpine ed eventualmente dei circuiti guidati nel basso Forte e nel sottotetto. Il tempo della visita non è incluso in quello dell'itinerario.

Dalla strada di accesso al Forte, deviando a sinistra prima delle massicce colonnine che la proteggono, inizia una serie di viottoli e sentieri che permette di compiere il periplo completo del Forte (0.30 ore).

Dalla via Roma di Exilles si sale per

via San Colombano, si traversa la statale, e si continua per una vecchia mulattiera (segnavia bianco-rossi 546) che traversa delle terrazze un tempo occupate da vigneti. Dove la pendenza diminuisce si sale a sinistra nel bosco, e si continua a mezza costa.

Superate una cappella e una strada sterrata si entra a San Colombano (1302 metri, 1.15 ore). La borgata, suggestiva anche oggi, è stata distrutta durante l'assedio del 1593 al Forte di Exilles, e ricostruita in seguito.

Si riparte in discesa sulla strada asfaltata per Exilles, seguendo i segnavia della GTA. Oltre il ponte sul Rio Galambra, si imbocca a destra un

sentiero segnato che conduce alle case di Aut Mont e poi a quelle di Margheria superiore (1314 metri, 0.15 ore).

Accanto a una casa in pietra con due meridiane si scende a una stradina e poi a Margheria inferiore. Si continua a destra per un'altra stradina, poi su un sentiero e si sbuca su una strada asfaltata. La si segue brevemente, si riprende il sentiero e si raggiungono le case di Deveys (1036 metri, 0.45 ore).

La borgata, nel 1885, è stata devastata da una valanga che ha ucciso una trentina di persone. Oggi meritano attenzione la cappella di San Biagio e due belle fontane di pietra del XVIII secolo.

Si riparte a monte della borgata, si

segue per 50 metri una strada asfaltata, e si devia a sinistra per un sentiero non segnato che inizia accanto a un parapetto. Raggiunta una strada di servizio della A32, la si segue fino alla statale del Monginevro. La si attraversa, si imbecca una stradina asfaltata (cartello) e si torna a Exilles (0.30 ore).

## 111. VAL GRANDE, WILDERNESS E PREISTORIA

Piemonte

*Vuota, selvaggia, priva o quasi di presenza dell'uomo. Così viene solitamente definita la Val Grande, una*

*delle poche aree d'Italia a meritare l'uso del termine inglese wilderness, caro agli appassionati di natura americani e britannici. Non è una definizione sbagliata.*

*Per chi, abituato ai luoghi più frequentati delle Alpi, si inoltra per la prima volta sui sentieri che conducono verso In la Piana o Pogallo, o sale verso i crinali della Laurasca e del Togano, la prima sensazione è di vuoto. Poche e labili sono le tracce di sentiero, rari gli escursionisti in cammino, scarsa la segnaletica.*

*Alla sorpresa iniziale segue un po' di smarrimento, poi gran parte dei visitatori si appassiona. Ridotto in molte zone ad attività turistico-*

*sportiva facilitata da guide aggiornate, ben visibili segnavia e accoglienti rifugi, l'escursionismo in Val Grande ritrova una dimensione più vera, ridiventa un gioco di esplorazione e scoperta.*

*Passo dopo passo, accanto al silenzio che circonda gli alpeggi diroccati e all'atmosfera fuori dal tempo dei borghi sul confine del Parco, il visitatore inizia a distinguere i segni di un'antica civiltà. L'uomo ha vissuto in Val Grande per tre millenni. Riscoprirne le tracce è appassionante come salire alla più panoramica delle cime.*

*I primi segni lasciati dall'uomo nella*

*valle sono gli alberi, le coppelle e le scalette incisi sulle rocce dell'Alpe Sassoledo e dell'Alpe Prà da artisti della preistoria, e ai quali nel Medioevo sono stati aggiunti croci, balestre e serpenti.*

*I borghi di Pogallo e Cicogna (la seconda è l'unico centro abitato all'interno del Parco) raccontano invece dello sfruttamento intensivo dei boschi tra l'Ottocento e il Novecento, e dei durissimi combattimenti tra partigiani e nazisti nel corso del 1944.*

*Inizia da Cicogna un itinerario di grande suggestione che tocca Pogallo, gli alpeggi abbandonati di Caslù, di Leciuri e del Braco e lo splendido masso coppellato dell'Alpe Prà, uno*

*dei monumenti preistorici più suggestivi dell'intero arco alpino.*

*Abbastanza lungo (quattro ore), percorribile senza problemi dalla primavera all'autunno, il sentiero è piacevole anche in estate grazie ai fitti boschi attraversati. Il percorso è evidente tra Cicogna e Pogallo e nella discesa finale. Un po' di attenzione all'orientamento si impone invece presso l'Alpe Caslù.*

QUOTA: da 696 a 1311 metri

DISLIVELLO: 800 metri

TEMPO: 5 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa

QUANDO ANDARE: da maggio a ottobre

Da Rovigno occorre innanzitutto percorrere la stretta e pittoresca strada asfaltata che raggiunge in 8 chilometri il suggestivo borgo di Cicogna (732 metri). Lasciata l'auto sulla piazza si ridiscende a piedi all'ultimo tornante della strada (696 metri) e si imbecca l'evidente viottolo a mezza costa che si inoltra nel bosco di castagni in direzione di Pogallo.

Sempre evidente e a tratti lastricata, la mulattiera gira un panoramico crinale, scende fino a poca distanza dal torrente, supera una prima forra rocciosa e un ponte in legno e poi risale superando una seconda gola.

Un ultimo tratto nel bosco porta alla radura e alle case di Pogallo (777 metri, 1.45 ore), piccolo borgo che è diventato alla fine dell'Ottocento il centro dello sfruttamento forestale della valle.

Molte costruzioni sono state restaurate, il grosso edificio in rovina sulla sinistra del sentiero è la vecchia sede dell'impresa che gestiva i lavori. Una lapide ricorda i diciassette partigiani fucilati dai nazisti nel giugno del 1944.

Si riparte per il sentiero che inizia accanto alla fontana e sale verso sud-ovest nella bella faggeta. Lasciati a sinistra i ruderi dell'Alpe Caslù (904 metri), seminascosta dalla vegetazione, si supera un tratto dove il sentiero è

poco evidente a causa della vegetazione infestante.

Più avanti si supera un secondo gruppo di case, si sale ripidamente all'Alpe del Braco (1180 metri) e alla vicina Cappella, che offre uno splendido colpo d'occhio sulla selvaggia Val Pogallo, e poi si prosegue per prati fino all'Alpe Leciuri (1311 metri).

Dopo aver superato un intaglio roccioso si scende a tornanti in una bella faggeta fino all'Alpe Prà (1250 metri, 2 ore) e alla Casa dell'Alpino, rifugio normalmente chiuso a chiave affiancato da un frassino secolare.

Una breve discesa porta ai ruderi di altre baite e al celebre masso coppellato, che merita una visita attenta.

Poi un ripido ma comodo sentiero, che nella prima parte conserva il suo antico selciato, scende alle poche costruzioni del Roccolo, prosegue tra i castagni e riporta a Cicogna (1.15 ore).

## 112. LANGHE, IL SENTIERO DEL BAROLO

### Piemonte

*Sulle colline, lungo le coste e nelle valli italiane, centinaia di sentieri si svolgono accanto, o a piena immersione tra i vigneti. Che passino nei luoghi di produzione del Chianti, del Sassella, del Montepuciano d'Abruzzo o del Lagrein, essi*

*consentono di scoprire paesaggi sapientemente trasformati da secoli di lavoro dell'uomo. Alla fine della camminata, enoteche e osterie consentono di assaggiare i preziosi prodotti di quei vigneti.*

*Non a caso, uno dei primi "sentieri del vino" dotati di una segnaletica apposita è nato in Piemonte, nelle Langhe, terra di grandi vini tra i quali ha ovviamente un ruolo di primo piano il Barolo. A idearlo e a segnarlo, nel 1997, è stata la Cantina Comunale del Barolo di La Morra, centro di origine antica sui colli a poca distanza da Alba.*

*Nel centro storico, che offre un vasto panorama sulle Langhe ed è dominato*

*dalla torre campanaria del 1710, si notano il monumento bronzeo al Vignaiolo d'Italia di Antonio Munciguerra (1972) e il busto marmoreo di Giuseppe Gabetti, il compositore della Marcia Reale, l'inno nazionale italiano fino alla fine della monarchia.*

*Tra i monumenti che si incontrano lungo il percorso, spiccano l'ex monastero dell'Annunziata e la sorprendente e multicolore cappella dei Ceretto, restaurata dall'americano Sol Lewitt e dall'inglese David Tremlett.*

*Nel paesaggio spiccano casali, ville storiche, e uno svettante cedro del*

*Libano piantato a Monfalletto nel 1875. Verso nord e verso ovest, nelle giornate limpide, si vedono le Alpi.*

*Sono monumenti importanti, però, anche i vigneti delle cantine La Serra, Cerequio, Fossati, Case Nere, Rocche dell'Annunziata, Giachini, Bricco Rocca, Bricco Luciani, Gattera, Manescotto, Manzoni, San Biagio, Capalot, Roggeri, Rocchettevino, Galina, Bricco Chiesa, Sarmassa, Bettolotti, Roere, Ciocchini e Roncaglie, che il sentiero del Barolo costeggia o attraversa uno dopo l'altro.*

*Il tema spensierato, l'attesa delle degustazioni al ritorno, l'ottima segnaletica e i panorami non devono*

*far dimenticare che questa è una camminata autentica, di una dozzina di chilometri, che inizia in discesa. Il ritorno in salita fino a La Morra, specie nelle giornate di caldo sole, si rivela una prova piuttosto dura per gli escursionisti non sufficientemente allenati.*

QUOTA: da 220 a 513 metri

DISLIVELLO: 370 metri

TEMPO: 3.30 ore

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: bianco-rossa, cartelli

QUANDO ANDARE: da aprile a novembre

Il borgo di La Morra (513 metri) si

raggiunge da Alba, da Cherasco o dal casello di Marene Bra della A6 Torino-Savona. La cartina del sentiero del Barolo, come quella di altri itinerari a tema della zona, può essere scaricata da Internet o ritirata presso la Cantina comunale, ospitata nello storico palazzo dei marchesi di Barolo. Nello stesso punto, alla fine della camminata, si potrà sostare per degustazioni e per eventuali acquisti.

Ci si incammina in discesa, su un bell'acciottolato, nella zona dei vecchi bastioni, lasciando a destra il Mulino Sobrino. Si raggiunge la strada provinciale, la si segue brevemente verso sud, poi si devia a sinistra, scendendo tra i vigneti, sulla strada

vicinale che conduce a Cerequio.

Dopo aver lasciato a sinistra (407 metri) la strada per Fontanazza, si raggiunge Cerequio (328 metri), dove un memoriale ricorda i partigiani fucilati dai nazisti nel 1944.

Si riparte a valle della borgata, con qualche saliscendi, raggiungendo la coloratissima cappella dei Ceretto (310 metri), circondata dalle vigne e ben visibile da lontano, restaurata dall'artista americano Sol Lewitt e dal suo collega inglese David Tremlett.

Poco più avanti, prima delle case di Pelorosso, si piega a sinistra in discesa, si attraversa su un piccolo ponte il Rio Gallinotto (242 metri).

Una salita abbastanza faticosa porta alla borgata dell'Annunziata (300 metri, 1.30 ore), dove si trova l'imponente ex abbazia benedettina di San Martino di Marcenasco. Il complesso ospita il Museo Ratti dei vini albesi, che può essere visitato su appuntamento.

Si riparte verso le tenute della famiglia Cordero di Montezemolo, tra cui spicca la collina di Monfalletto, sovrastata da un imponente cedro del Libano, piantato nel 1875 e ben visibile da tutte le campagne vicine. Si lascia nuovamente l'asfalto, si scende accanto ad altri vigneti, e si raggiunge (224 metri, è il punto più basso del percorso) la strada asfaltata per Santa Maria.

Si raggiunge la borgata di Santa Maria (252 metri, 0.30 ore), la si attraversa, e si inizia a risalire verso La Morra raggiungendo le case di Silio e la Cascina Roncaglia Sottana. Nei pressi di questa borgata, in vista di Verduno, si piega bruscamente a sinistra dirigendosi verso la Cascina Roncaglia Soprana.

Da qui, seguendo la segnaletica, ci si alza per dei ripidi viottoli (“capezzagne” nel dialetto locale) fino alla Cappella di Loreto. Dopo aver costeggiato il campo sportivo si torna all’abitato e alla piazza di La Morra (1.30 ore).

## 113. MONTE

# TREMEZZO, STRADE MILITARI E PANORAMI

## Lombardia

*Molti escursionisti conoscono i sentieri e le altre opere – gallerie, vie attrezzate, fortificazioni – che la Grande Guerra ha lasciato sulle Alpi orientali, e in particolare sulle Dolomiti. Solo pochi sanno, invece, che un complesso sistema di fortificazioni è stato costruito tra il 1916 e il 1917 anche sulle Alpi e le Prealpi al confine tra la Lombardia e il Piemonte.*

*A idearlo, all'inizio della guerra, fu Luigi Cadorna, il maresciallo piemontese che fu comandante supremo*

*dell'Esercito italiano dallo scoppio delle ostilità alla rotta di Caporetto. Scopo della sua iniziativa era di bloccare un'eventuale invasione tedesca attraverso la Svizzera.*

*Oggi, valutando con occhio obiettivo l'aspra orografia e le solide difese della Confederazione, l'improvviso arrivo delle truppe del Kaiser attraverso il Sempione, il Passo del Bernina o lo Spluga sembra un'eventualità improbabile. Ai generali italiani, all'inizio del secondo anno di guerra, questa ipotesi sembrava invece realistica.*

*In due anni di lavoro, dal Sempione alle Alpi Orobie, furono realizzati 72 chilometri di trincee, 88 appostamenti*

*per batterie (11 dei quali in caverna), 25.000 metri quadri di baraccamenti, 296 chilometri di strade camionabili e 398 chilometri di mulattiere.*

*Le opere superavano spesso i 2000 metri di quota, e avevano come “tetto” i 2996 metri del Pizzo del Diavolo di Tenda, sulle Orobie. A realizzarle fu un piccolo esercito di oltre 30.000 operai piemontesi e lombardi, esperti di lavori in montagna, che evitarono così la prima linea e la morte.*

*Tra i luoghi più interessanti per osservare la Linea Cadorna, un ruolo di rilievo occupa il Monte Tremezzo, una vetta dei Monti Lariani che raggiunge i 1700 metri di quota, è*

*traforata anche oggi da strade e postazioni per cannoni e offre uno straordinario panorama sul lago di Como, le Grigne e l'arco alpino dal Monte Rosa ai Mischabel e dal Pizzo Badile al Bernina.*

*Verso il basso si scopre la penisola di Bellagio che divide i due rami del Lario. L'escursione verso il Tremezzo e il vicino Monte Crocione si svolge per strade militari e comodi sentieri, e ha un dislivello limitato.*

*Scegliere questo itinerario permette, prima o dopo la camminata, di visitare la Valle d'Intelvi, uno degli angoli più tranquilli delle Prealpi lombarde.*

*Tra questi boschi e questi crinali di pascoli, i paesaggi e i laghetti*

*ricordano le atmosfere dell'Appennino. Il dialetto, i panorami sulle grandi montagne ghiacciate, i formaggi prodotti nelle malghe (ottimi quelli dell'Alpe di Lenno) riportano con prepotenza alla Lombardia e alle Alpi.*

QUOTA: da 1495 a 1700 metri

DISLIVELLO: 350 metri

TEMPO: 2.45 ore

DIFFICOLTÀ: T/E

SEGNALETICA: bianco-rossa

QUANDO ANDARE: da maggio a ottobre

Da San Fedele d'Intelvi si segue la strada asfaltata, parte delle opere della Linea Cadorna, che tocca Blessagno,

Pigra e il rifugio Boffalora e raggiunge la sella e le malghe dell'Alpe di Lenno (1495 metri, 11 chilometri dal paese) dov'è possibile acquistare direttamente del buon formaggio.

Si continua a piedi lungo la vecchia strada militare, che si snoda sul versante affacciato sul Lario, offrendo dei bellissimi panorami. Il tracciato conserva i muretti di sostegno e il selciato costruiti tra il 1916 e il 1917.

Traversati i ripidi pendii del Monte Calbiga si torna sul crinale alla sella dove sorge il rifugio Venini-Cornelio (1576 metri), accanto al quale è stato sistemato un cannone della Grande Guerra.

Si prosegue lungo la strada militare,

ora più dissestata, che corre in piano a poca distanza dalla cresta. Dove questa diventa nuovamente ripida la si lascia, e si sale direttamente per il crinale di erba e rocce, toccando l'una dopo l'altra quattro grandi postazioni di artiglieria in discreto stato di conservazione.

Lasciate alle spalle queste fortificazioni, si continua per la cresta, ora più ripida ma sempre elementare, fino alla panoramica vetta del Monte Tremezzo (1700 metri, 1 ora). Si riparte in discesa sul crinale, si scende alle malghe dell'Alpe di Tremezzo e si risale per cresta al Monte Crocione (1641 metri), dal quale il panorama, già splendido, si allarga ulteriormente fino a

includere Menaggio e la parte centrale del lago di Como.

Una ripida discesa porta a ritrovare la strada militare a poca distanza dal suo termine (0.30 ore). La si segue verso destra a mezza costa, aggirando a sud il Monte Tremezzo, fino a tornare all'itinerario percorso all'andata poco prima del rifugio Venini-Cornelio. Lungo la strada militare già seguita in salita si torna all'Alpe di Lenno (1.15 ore).

## 114. CAPO DI PONTE, IL SENTIERO DELLE INCISIONI RUPESTRI

# Lombardia

*Oggi, per la Val Camonica, cuore delle Alpi bresciane, passano in estate gli escursionisti diretti verso i rifugi e i ghiacciai dell'Adamello, e d'inverno gli sciatori che puntano alle piste dell'Aprica, di Ponte di Legno e del Tonale. Si affiancano loro alpinisti, ciclisti, vacanzieri di gusti tranquilli.*

*La valle, però, era un'importante via di comunicazione già nella preistoria. Qui, dal IV millennio a.C., si è sviluppata un'arte di grande fascino. Tra le incisioni, realizzate con un percussore di pietra, la più nota è la Rosa Camuna, che compare ben 92 volte sui massi, e che è diventata nel*

*1975 il logo della Regione Lombardia.*

*Graffiti e incisioni rupestri (in tutto 350.000) compaiono in decine di siti della valle, che è uno dei luoghi più importanti per lo studio della preistoria europea. Il “Louvre” degli antichi Camuni è il Parco delle incisioni rupestri di Naquane, nei pressi di Capo di Ponte. Al suo interno 104 massi di arenaria, levigati da antichi ghiacciai, ospitano oltre 7000 incisioni.*

*Ben diverse dai templi, dalle necropoli e dalle città del resto dell'Italia antica, le incisioni rupestri della Val Camonica sono state studiate per poco più di un secolo. Segnalate per la*

*prima volta nel 1909 dal geografo bresciano Walther Laeng, le figure di Capo di Ponte vengono censite negli anni Venti dall'antropologo Giovanni Marro e dagli archeologi Paolo Graziosi e Raffaello Battaglia.*

*Tra il 1935 e il 1937, i tedeschi Franz Altheim ed Erika Trautmann, ferventi nazisti, individuano in quest'arte una testimonianza di una presunta razza ariana ancestrale, e nella rosa camuna una specie di svastica.*

*Dal 1956 ai nostri giorni, però, il contributo più importante per la conoscenza di queste opere antiche arriva da Emmanuel Anati, un ebreo fiorentino laureato a Harvard e che vive per buona parte dell'anno a*

*Gerusalemme. Grazie alle sue pubblicazioni, nel 1979, i massi di Capo di Ponte sono il primo monumento italiano a essere inserito nel Patrimonio dell'Umanità dell'UNESCO.*

*La passeggiata nel Parco, tra i massi circondati dal bosco, si svolge seguendo quattro sentieri. Il sentiero viola, il più lungo, è accessibile solo a chi richiede un permesso alla Soprintendenza.*

QUOTA: da 399 a 510 metri

DISLIVELLO: 150 metri

TEMPO: 1.30 ore

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: segnavia colorati, numeri, cartelli

QUANDO ANDARE: tutto l'anno, ma non con la neve

Da Breno o da Edolo si segue la statale 237 della Val Camonica fino a Cemmo, da cui si raggiungono la chiesa delle Sante e il posteggio (400 metri). Chi raggiunge la zona con i treni della linea Brescia-Edolo deve scendere a Capo di Ponte (375 metri) e continuare a piedi (0.15 ore). Lo stesso vale per chi arriva con un bus di linea.

A piedi, si segue la strada asfaltata, indicata da cartelli, che sale alla pieve di San Siro e all'ingresso del Parco

(470 metri). Superati l'ingresso e la biglietteria si seguono i sentieri, indicati con diversi colori. La presenza di ben 109 massi, con migliaia e migliaia di graffiti, rende le cose abbastanza complicate.

Al primo bivio si scende per una scaletta alla roccia 50, affacciata sul fondovalle, con figure di guerrieri e di oranti. Più avanti si piega a destra a un quadrivio, (segnavia verdi), raggiungendo la roccia 73, dove spicca un edificio probabilmente a due piani (c'è una scala).

Subito dopo è la celebre roccia 70, con il dio cervo Cernunnos, nume tutelare della fertilità, che veniva venerato in Gallia, nell'Italia settentrionale e in

Britannia.

Tornati al quadrivio si va a destra sul viottolo principale (via delle Aquane, segnava arancioni), che passa tra le rocce 6 e 44 e conduce alla roccia 1, accanto al centro visite del Parco, sulla quale campeggiano ben 870 immagini tra figure umane stilizzate, motivi astratti, cervi, lupi e altri animali.

Nell'Antiquarium (490 metri) vi sono alcuni massi provenienti dalla vicina Cemmo. Uno raffigura un artista (o un sacerdote) intento a preparare un'incisione.

La passeggiata prosegue seguendo l'anello indicato con i segnava blu, che permette di toccare in successione le

rocce 23, 32, 34 e 35 (440 metri). Su quest'ultima, oltre alla Rosa Camuna, compaiono il Sacerdote che corre e il Fabbro.

Tornati al percorso arancione, lo si segue salendo a destra, alle spalle della roccia 1, fino alla roccia 99, dove un'iscrizione latina dimostra che le incisioni sono state realizzate anche dopo l'occupazione della Val Camonica da parte dei Romani.

Poco dopo si stacca a destra il sentiero viola, accessibile solo a studiosi, che conduce al cavallo della roccia 60, ispirato a modelli greci ed etruschi, e che dimostra che gli antichi Camuni avevano contatti con i popoli della Pianura Padana e del Mediterraneo.

Un'ultima salita verso destra (segnavia rossi) porta alla roccia 57, dove sono raffigurate alcune abitazioni dell'Età del Ferro. Poi si esce dal Parco, e si segue la strada dell'andata fino al punto di partenza. L'intero anello richiede 1.30 ore.

## 115. POSTAZIONI E TRINCEE DEL MONTOZZO

### Lombardia

*Sull'ampia sella erbosa del Passo del Tonale, sul confine tra la Lombardia e il Trentino, si affacciano gli spettacolari massicci dell'Ortles-Cevedale e dell'Adamello, ammantati*

*da estesi ghiacciai. Su queste cime, tra l'ottobre del 1915 e la primavera del 1918, si è combattuta la "guerra bianca", un conflitto che ha visto gli alpini italiani e i Kaiserjäger austro-ungarici battersi sui ghiacciai e sulle cime.*

*Grazie al rapido ritiro dei ghiacciai, molte opere di guerra di quegli anni hanno iniziato a tornare alla luce. Armi, fotografie in bianco e nero e altri cimeli possono essere osservati nei musei storici di Pejo, di Vermiglio e di Temù. Intorno al Tonale, delle comode passeggiate conducono a forti di entrambi gli schieramenti.*

*Per osservare fortificazioni e trincee, conviene invece visitare vette e valli un*

*po' più basse, dove le opere di guerra sono sopravvissute meglio ai decenni. Una delle zone più interessanti in questo senso è quella tra il Montozzo e l'Albiolo, un torrione roccioso all'interno del Parco nazionale dello Stelvio, dove le postazioni degli alpini possono essere raggiunte lungo un sentiero attrezzato che ricorda quelli delle Dolomiti e della Carnia.*

*Una caserma della Regia Guardia di Finanza, trasformata allo scoppio della guerra in una postazione dell'esercito, è diventata mezzo secolo dopo il rifugio Bozzi, un'accogliente struttura della sezione di Brescia del CAI.*

*Nei dintorni, e in particolare alla*

*Forcellina di Montozzo, vi sono delle trincee ben conservate. Uno degli edifici di guerra italiani nei pressi del rifugio ospita da qualche anno un piccolo e suggestivo museo storico.*

*La zona, investita in pieno dalle offensive austro-ungariche del 1918, ha visto decine di militari italiani soccombere alle valanghe, specie nel terribile inverno del 1916.*

*Nei primi mesi del conflitto, invece, ha combattuto in questo settore del fronte Cesare Battisti, l'irredentista trentino destinato a essere catturato tra le rocce del Pasubio e a essere impiccato nel castello del Buonconsiglio di Trento. Dei cartelli, nei pressi del rifugio Bozzi, ricordano la presenza di*

## *Battisti in questi luoghi.*

QUOTA: da 1877 a 2720 metri

DISLIVELLO: 850 metri

TEMPO: 4.45 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa 52 e 111, un tratto non segnato

QUANDO ANDARE: da giugno a ottobre

Da Ponte di Legno si imbecca la strada che sale verso il Passo di Gavia fino alla frazione di Pezzo. Qui si devia a destra, e si prosegue per una stradina asfaltata fino alle Case di Viso (1763 metri). Si può proseguire su una strada militare sterrata fino al posteggio di Pra'

dal Rum (1877 metri).

Si continua a piedi sulla strada militare (segnavia 51), indicata dai cartelli del Parco nazionale dello Stelvio, che si alza a larghissime svolte su dei pendii erbosi dove compaiono mughi, rododendri e larici. Oltrepassata la Baita Casaiola si entra in una conca.

Dopo un tornante a sinistra della strada, si imbecca a destra un sentiero segnato che supera un tratto ripido, incrocia per due volte la strada militare ed entra in una conca ai piedi delle rocce dell'Albiolo.

Si segue per un tratto la strada, la si lascia per salire a sinistra, si costeggiano i laghetti di Montozzo e si sale al rifugio Bozzi (2476 metri, 2 ore),

affiancato da numerose costruzioni militari italiane. Per visitare il museo occorre chiedere le chiavi al gestore.

Si riparte sulla carrareccia (segnavia 111) che si alza verso la Forcellina di Montozzo (2631 metri), dove si trova una grande trincea italiana. Di fronte appaiono le vette e i ghiacciai del Monte Vioz e del San Matteo.

Si riparte seguendo per un tratto il sentiero alpinistico dell'Albiolo, che si alza a destra del crinale, toccando delle postazioni in caverna rafforzate da muri di cemento. Una scaletta porta a una conca (2720 metri, 0.45 ore), oltre la quale il sentiero diventa aereo e attrezzato.

Tornati alla Forcellina di Montozzo si scende verso il rifugio, e si piega a destra per un sentiero non segnato che raggiunge la ben visibile Zona Sacra (2530 metri), in vista del massiccio dell'Adamello, dove vi sono un altare, una croce e un memoriale. Un sentiero che costeggia una trincea riporta al rifugio (0.45 ore). Sul sentiero dell'andata si torna a Pra' del Rum (1.15 ore).

## 116. IL SENTIERO DI ANDREAS HOFER

Alto Adige

*Il 20 febbraio di ogni anno, la*

*popolazione del Tirolo storico (oggi diviso nel Tirolo del Nord e nell'Östtirol austriaci, nell'Alto Adige e nel Trentino italiani) ricorda un eroe fucilato nel 1810 a Mantova da un plotone d'esecuzione francese.*

*Si chiamava Andreas Hofer, era un oste e commerciante di cavalli di San Leonardo in Passiria che divenne il capo della rivolta tirolese contro bavaresi e francesi. La sua locanda Am Sand era accanto alla strada che sale da Merano verso i passi del Giovo e del Rombo.*

*A cambiare la vita di Hofer fu il passaggio del Tirolo alla Baviera dopo la vittoria sull'Austria da parte di Napoleone Bonaparte. I bavaresi*

*introdussero la coscrizione obbligatoria, e riforme antireligiose di stampo massonico che spinsero il clero a predicare la Kirchenkampf, la “guerra delle chiese”.*

*Andreas Hofer, leader del movimento antibavarese, sconfisse l’esercito bavarese nei pressi di Vipiteno, e il 14 aprile 1809 occupò Innsbruck. Seguirono a maggio le due battaglie del Berg Isel, alle porte della città. Il 13 agosto i ribelli sconfissero 15.000 soldati bavaresi, sassoni e francesi, e Hofer divenne comandante supremo del Tirolo.*

*Poi il vento cambiò. La pace di Schönbrunn spinse Hofer a una nuova*

*insurrezione, ma a novembre, nuovamente sul Berg Isel, i ribelli furono sconfitti. Hofer si diede alla fuga, fu tradito, fu catturato in Val Passiria, tradotto a Mantova e fucilato. La sua salma, nel 1823, è stata spostata nella Hofkirche di Innsbruck.*

*Nel 1896 è stata costruita la cappella Andreas Hofer, decorata da affreschi che raccontano l'insurrezione, la cattura di Hofer e la sua fucilazione a Mantova. Nei pressi e di fronte alla locanda del Sandwirt, un bel museo moderno permette di conoscere la figura di Andreas Hofer, poco nota agli italiani.*

*Nel castello di Schenna, affacciato su Merano, si conservano la culla di*

*Hofer, vari quadri dedicati a battaglie e l'unico vero ritratto dell'eroe, dipinto da Franz Altmutter nel 1809.*

*La Malga Pfandler, dove Hofer venne catturato si raggiunge per un viottolo in salita, o per una spettacolare traversata ai piedi della Punta Cervina (Hirzer Spitze), che descriviamo. I panorami sono magnifici, la discesa finale è lunga e abbastanza faticosa per le gambe.*

**QUOTA:** da 570 a 2200 metri

**DISLIVELLO:** 300 metri in salita, 1650 metri in discesa

**TEMPO:** 4.15 ore

**DIFFICOLTÀ:** E

**SEGNALETICA:** bianco-rossa 1, 2 ed E5

QUANDO ANDARE: da maggio a ottobre

Da Saltusio (Saltaus), sulla strada che sale da Merano verso la Val Passiria, si sale in funivia al crinale di Klammeben (1950 metri). Per un comodo viottolo si entra nella grande conca dominata dalle rocce della Punta Cervina e si raggiunge la accogliente Hirzer Hütte (1983 metri, 0.15 ore).

Si riparte per un sentiero sui prati (segnavia 1 ed E5) che lascia in alto la Tallner Alm e porta a una carrareccia che si segue a mezza costa. Aggirato il crinale della Gampenweide si continua intorno ai 2000 metri di quota, al margine superiore del bosco di abeti,

fino alla Hinteregger Alm (1974 metri, 0.30 ore), altra comoda malga-rifugio.

Si prosegue per un sentiero (stesso segnavia), si continua in piano a un bivio e si raggiunge anche la Mahd Alm (1990 metri). Da qui il sentiero sale a mezza costa nel bosco, e poi si inoltra nei ripidi valloni rocciosi ai piedi del Prantachkogel. La zona, ripida ma mai esposta o pericolosa, offre uno splendido panorama sulle montagne di Tessa.

Da un crinale (2190 metri, 0.30 ore) il sentiero scende con una lunga e panoramica diagonale sui pascoli fino a un bivio (2085 metri) a poca distanza da una sella. Continuando a scendere sui prati, sempre su un terreno ripido, si

raggiungono una spalla erbosa e una croce (1845 metri, 0.30 ore).

Qui il sentiero si abbassa direttamente nel bosco, piega a destra, e prosegue con una lunga discesa in diagonale. Un viottolo tra splendidi abeti colonnari porta alla radura Pfandler Alm (1330 metri, 1 ora). Di fronte alla malgarifugio attuale c'è l'edificio, affiancato da un monumento, dove fu catturato Andreas Hofer.

Si riparte sul viottolo di accesso alla malga, dove questo traversa a sinistra si continua per una mulattiera (ancora segnava 1 ed E5) che taglia i tornanti della strada e porta all'Hotel Pfandler Hof (1030 metri).

Si continua a scendere per viottoli tagliando le svolte della strada, si lasciano a destra i segnavia E5 e si scende seguendo i segnavia 1 e 2. Traversato il fiume si raggiunge San Martino in Passiria (Sankt Martin Passeier, 570 metri, 1.30 ore).

## 117. SIMILAUN, NEI LUOGHI DI ÖTZI

### Alto Adige

*Il crinale tra la Val Senales e la Ötztal, sul confine tra l'Italia e l'Austria, è teatro nel settembre del 1991 di una sensazionale scoperta archeologica. Due escursionisti*

*tedeschi, Erika e Helmut Simon, scoprono sui 3200 metri del Giogo di Tisa un corpo umano mummificato che affiora da una lastra di ghiaccio.*

*I due pensano a un alpinista morto da qualche anno, e allertano il Soccorso alpino austriaco. Nei giorni successivi il corpo viene liberato dal ghiaccio, e trasportato all'obitorio di Innsbruck. Il primo a capire che non si tratta di una vittima recente è l'alpinista Reinhold Messner, che arriva sul luogo del ritrovamento dopo i Simon ma prima dell'elicottero del soccorso.*

*Prima che la scienza ufficiale certifichi l'origine antica dei resti passa ancora qualche giorno. Poi l'interesse dei media si scatena, i resti*

*di Ötzi vengono studiati e portati da Innsbruck a Bolzano, dove diventano l'attrazione del nuovo e visitatissimo Museo archeologico dell'Alto Adige.*

*Oggi sappiamo che l'uomo del Similaun aveva circa trent'anni, che era stato ferito da una freccia, che aveva un'attrezzatura e un vestiario complessi.*

*Fanno parte dell'elenco un pugnale di selce e un'ascia di rame, un amuleto di pietra, un arco, una faretra con quattordici frecce, uno zaino di corteccia contenente del carbone e un pezzo di carne secca di stambecco. Aveva vesti di pelli, le sue scarpe erano imbottite d'erba secca.*

*Se il Museo di Bolzano è molto frequentato, e in Val Senales è sorto un parco a tema dedicato a Ötzi e alla sua vita, solo pochi escursionisti e alpinisti salgono verso il Giogo di Tisa, dove un monumento visibile dal fondovalle indica il luogo del ritrovamento.*

*Il sentiero che sale al Giogo Basso e al rifugio Similaun, d'altronde, offre un dislivello molto forte, e il percorso dal rifugio al Giogo di Tisa si svolge su un crinale spesso innevato, dov'è bene avere la piccozza e i ramponi.*

*In piena estate, per escursionisti allenati, non ci sono problemi per salire fino al rifugio, splendido belvedere sul Similaun e decine di altri*

*“tremila” alpini. Per proseguire verso il luogo del ritrovamento occorrono esperienza di montagna e attrezzatura adatta, o farsi accompagnare da una guida alpina.*

*In questo caso, si può anche partire dal Giogo Alto, che si raggiunge comodamente in funivia, e seguire un facile itinerario alpinistico segnato. Qui però dei piccoli ghiacciai solcati da crepacci impongono di legarsi in cordata.*

QUOTA: da 1711 a 3040 o 3200 metri

DISLIVELLO: da 1330 a 1530 metri

TEMPO: da 6 a 8 ore

DIFFICOLTÀ: EE

SEGNALETICA: bianco-rossa 2, cartelli

QUANDO ANDARE: da luglio a settembre

Da Madonna di Senales, o direttamente dal fondovalle della Val Venosta, si sale fino all'abitato di Vernago (Vernag), affacciato sul vasto lago artificiale che occupa la parte alta della valle. Sorvegliano la zona la Punta di Finale e i ripidi contrafforti del Similaun. Da qui si vede la palina che indica il Giogo di Tisa e il luogo del ritrovamento di Ötzi.

Dal posteggio appena oltre il paese (1711 metri) si sale a piedi per una stradina al Maso Tisa (Tiserhof, 1814 metri), e si prosegue sul sentiero indicato dai segnavia bianco-rossi numero 2, che entra nel Parco naturale di

Tessa e inizia a risalire l'ampia e severa Valle di Tisa, chiusa dai pendii rocciosi e dai nevai della Punta di Finale e del Giogo Basso.

Il sentiero percorre un bel bosco di larici, si allontana dalla teleferica di servizio del rifugio Similaun, poi esce allo scoperto, supera le confluenze di numerosi valloni secondari e raggiunge i vasti pascoli del Tisenberg (2500 metri, 2 ore).

Qui il percorso diventa più ripido e faticoso. Si sale ancora a tornanti verso la base di una scarpata rocciosa, poi si sale a destra in diagonale. Il terreno, sempre elementare in estate, diventa impegnativo (e non adatto a escursionisti) in presenza di neve.

Alla fine, aggirato un crinale, si raggiungono il Giogo Basso e l'accogliente rifugio Similaun (3039 metri, 1.30 ore), costruito nel lontano 1899, oltre il quale si apre l'ampilissimo anfiteatro della Ötztal, in territorio austriaco, percorso da vasti ghiacciai. A sud-est, elegante e nevosa, si alza la vetta del Similaun.

Il rifugio può segnare la conclusione della camminata. Chi vuol continuare deve seguire i cartelli dedicati a Ötzi. Si sale per ghiaie e nevai, si raggiunge l'ampio crinale di confine, e lo si segue a saliscendi in direzione della Punta di Finale, sempre con vastissimi panorami. Qualche tratto è facilitato da corde

metalliche, ma non ci sono difficoltà.

Una comoda discesa a destra della cresta e una risalita portano al Giogo di Tisa (3200 metri, 1 ora) e al segnale che indica il luogo del ritrovamento. La discesa richiede 0.45 ore fino al rifugio, e 2.30 ore da questo al posteggio.

## 118. LAGAZUOI, SUI SENTIERIDELLA GRANDE GUERRA

Veneto

*Il Passo Falzarego, 2105 metri, è un fondamentale crocevia delle Dolomiti. La strada che lo raggiunge da Cortina offre impressionanti panorami sulla*

*Tofana di Rozes. Come quella che sale al valico da Livinallongo, fa parte della Strada delle Dolomiti, un tracciato costruito tra il 1908 e il 1911 dalle autorità austro-ungariche per favorire il turismo, ma anche a scopi militari.*

*Un'altra strada sale dal Falzarego al Passo di Valparola, poi scende verso la Val Badia e Brunico. Nel tratto iniziale la sorvegliano la parete del Piccolo Lagazuoi e la prua di dolomia del Sass di Stria.*

*In questi luoghi, tra il maggio del 1915 e l'autunno del 1917, quando la sconfitta di Caporetto costrinse le truppe italiane a ritirarsi dalle Dolomiti, si sono combattute alcune*

*delle battaglie più note della Grande Guerra sulle Alpi.*

*Nelle prime settimane del conflitto, quando le linee austro-ungariche sono poco presidiate, fanti e alpini potrebbero sfondare verso nord, ma non riescono a causa dell'indecisione dei comandi.*

*Poi, per due anni e mezzo, gli italiani non riescono a superare la barriera formata dal Col di Lana, dal Sass di Stria e dal Lagazuoi. Nel 1916 l'occupazione della Cengia Martini crea una spina nel fianco degli austro-ungarici, ma non permette ulteriori avanzate.*

*Per scardinare le difese nemiche, i*

*comandi italiani ricorrono alle mine. Il Col di Lana salta in aria il 17 aprile 1916, due mesi dopo, il 20 giugno, un'altra gigantesca mina (32 tonnellate di esplosivo) cambia il profilo del Lagazuoi.*

*Nel 1917 è il Castelletto della Tofana a saltare in aria. Le truppe in grigio-verde, però, non riescono a occupare le cime. La Val Badia e la Val Pusteria restano un miraggio.*

*Nel dopoguerra, i "recuperanti" ampezzani e altoatesini rischiano la vita per recuperare metallo e oggetti. Poi i sentieri della Grande Guerra vengono recuperati. Oggi il tunnel italiano del Lagazuoi, preceduto da un breve sentiero attrezzato, offre un*

*percorso affascinante e frequentato.*

*Un itinerario pianeggiante e più tranquillo si snoda dal rifugio Dibona verso la base del Castelletto, dove inizia un altro tunnel italiano. L'anello che descriviamo, più solitario, è una bella escursione a saliscendi, in ambiente solitario e severo. I ricordi della Grande Guerra sono ovunque.*

**QUOTA:** da 2105 a 2788 metri

**DISLIVELLO:** 300 metri in salita, 970 metri in discesa

**TEMPO:** 3.30 ore

**DIFFICOLTÀ:** E

**SEGNALETICA:** bianco-rossa 20, 20B e 402

**QUANDO ANDARE:** da luglio a settembre

Il Passo Falzarego (2105 metri) si raggiunge in auto da Cortina, San Cassiano, Pieve di Livinallongo o Caprile. In funivia si sale al rifugio Lagazuoi (2752 metri), meraviglioso belvedere sulle Dolomiti e sul crinale delle Alpi dove corre oggi il confine. Un comodo sentiero conduce alla vetta del Piccolo Lagazuoi (2788 metri, 0.30 ore a/r), dove si trova una grande croce.

Dal rifugio e dall'arrivo della funivia, meritano un'andata e ritorno anche le trincee austro-ungariche (2700 metri, 0.15 ore a/r) che precedono la Punta Berrino e la voragine creata nel 1917 dall'esplosione della mina italiana. Per

raggiungerle basta seguire il primo tratto del sentiero che conduce ai tunnel.

Dopo essere tornati al rifugio, si scende per il sentiero (segnavia 20) che segue o costeggia sulla destra la pista da sci, toccando alcune postazioni restaurate. Sull'ampia Forcella Lagazuoi si piega a sinistra, e si scende per il vallone omonimo verso la Cima Scotoni e le Cime di Fanis.

Dopo aver lasciato a sinistra un sentiero per Forcella Salares, se ne raggiunge un secondo (2450 metri) dove si devia a destra (segnavia 20B) toccando i resti di numerosi edifici della seconda linea austro-ungarica.

Il sentiero costeggia le pareti del Lagazuoi Grande, tocca delle baracche

di guerra addossate alle rocce ed entra in un impressionante anfiteatro.

Il sentiero, sempre elementare, affronta una ripida rampa, si alza in diagonale verso sinistra, poi torna a destra per ghiaie fino alla Forcella Grande (2652 metri, 1.15 ore), da cui inizia la ferrata Tomaselli per la Cima Fanis Sud. Poco oltre sorgeva il bivacco Dalla Chiesa, oggi smantellato.

Un buon sentiero sulle ghiaie consente di abbassarsi verso est nel Cadìn di Lagazuoi, in vista della Torre Fanis, delle Tofane e del vastissimo solco della Val Travenanzes.

Una diagonale verso destra sulle ghiaie porta alla forcella del Gasser Depot,

accanto al crinale delle Terre Rosse, dove meritano una deviazione altre postazioni austro-ungariche. In piano, per ghiaie, si raggiunge la Forcella Travenanzes (2507 metri, 0.45 ore).

Un evidente e frequentato sentiero, indicato dai segnavia 402, si abbassa verso la pista da sci che scende dal Piccolo Lagazuoi, costeggia una fascia rocciosa e poi lascia a destra il percorso che conduce al sentiero attrezzato e alle gallerie italiane del Lagazuoi. Per ghiaie, tra i mughi, si torna al Passo Falzarego (0.45 ore).

## 119. MARZABOTTO, NEI LUOGHI DELLA

# STRAGE

## Emilia-Romagna

*In vista di Bologna e della Pianura Padana, le alture che separano tra loro le valli del Reno e del Setta offrono dei paesaggi suggestivi. Tra i cocuzzoli boscosi di Monte Sole e di Monte Salvaro, boschi, campi coltivati e affioramenti di arenaria compongono un quadro armonioso, segnato dal lavoro dell'uomo.*

*Questi crinali e queste valli, per millenni, hanno offerto delle facili vie per scavalcare l'Appennino. L'Autostrada del Sole, da mezzo secolo, utilizza la valle del Setta. Gli scavi*

*della città etrusca di Misa, alle porte di Marzabotto, dimostrano che la via Porrettana, invece, era importante fin dall'antichità.*

*Ma la storia, a Marzabotto e sul Monte Sole, non è fatta solo di ruderi antichi e di strade. Tra il 29 settembre e il 5 ottobre 1944, all'inizio dell'ultimo autunno di guerra, reparti delle SS e della Wehrmacht, appoggiati da gruppi di fascisti locali, misero a ferro e fuoco la zona di Monte Sole, i cui abitanti erano considerati colpevoli di appoggiare le operazioni della brigata partigiana Stella Rossa.*

*Le vittime civili furono 770. Nel cimitero di Casaglia vennero mitragliate e trucidate 195 persone, tra*

*le quali 50 bambini. Nella vicina chiesa di Santa Maria Assunta, dove si erano raccolti in preghiera, furono uccisi il parroco don Ubaldo Marchioni e alcuni anziani.*

*Qualche mese dopo, a San Martino, fu ritrovato il corpo di un altro sacerdote, Giovanni Fornasini. La mancanza di superstiti fece sì che la dimensione dell'eccidio rimanesse a lungo sconosciuta.*

*Nel dopoguerra Marzabotto è diventata un luogo di pellegrinaggio e memoria. La zona di Monte Sole, oggi Parco naturale e storico, permette delle piacevoli camminate con ampi panorami in tutte le direzioni. Lungo il*

*percorso le chiese e i borghi in rovina di San Martino, Casaglia e Caprara ricordano la barbarie di quegli anni.*

*Sul Monte Caprara, degli scavi recenti hanno riportato alla luce delle trincee tedesche della Linea Gotica, scavate dopo la strage, quando il fronte si attestò brevemente sul Monte Sole.*

*Sul terreno, accanto ai segnavia del CAI, si incontrano quelli del Parco di Monte Sole. Accompagnano nella camminata i versi che Salvatore Quasimodo ha dedicato all'eccidio. «La loro morte copre uno spazio immenso, / in esso uomini di ogni terra / non dimenticano Marzabotto / il suo feroce evo / di barbarie*

*contemporanea».*

QUOTA: da 401 a 615 metri

DISLIVELLO: 290 metri

TEMPO: 3.30 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa 100 e 58,  
cartelli del Parco di Monte Sole

QUANDO ANDARE: tutto l'anno

L'itinerario inizia dai posteggi (401 metri) a valle del ristorante e del centro visite del Poggiolo, che si raggiungono in auto da Pian di Venola, sulla statale Porrettana. Si può arrivare anche dalla valle del Setta.

Dopo essere saliti a piedi al ristorante

(420 metri), si imbecca il sentiero (cartello, segnava CAI 100) che sale tra i prati in direzione del Monte Sole fino a sbucare sulla strada che sale dal Poggiolo, in vista dei dirupi di arenaria del Monte Caprara. Si continua sulla strada, che supera un crinale (510 metri) e poi diventa sterrata.

Poco prima dei ruderi di Caprara si imbecca a sinistra (504 metri, 0.30 ore, cartelli) il sentiero che sale verso la sommità del Monte Sole. Lo si imbecca, e si sale fino a una radura con due bivi (520 metri).

Verso sinistra, un sentiero indicato da cartelli sale alle trincee della Linea Gotica del Monte Caprara. Le trincee meglio conservate sono intorno alla

vetta (553 metri), dopo un belvedere con ringhiera.

Si torna alla radura (0.30 ore) compiendo un anello, e si riprende a salire sul sentiero (ancora segnava 100) per Monte Sole.

Ci si tiene a destra a un bivio (il percorso di sinistra aggira a nord la vetta, e offre una buona alternativa se il terreno è fangoso), si superano dei tratti scivolosi, e si sale nel bosco fino alla cima del Monte Sole (615 metri, 0.15 ore), dove un memoriale ricorda i partigiani della Brigata Stella Rossa. Il panorama abbraccia le valli vicine.

Si scende sul crinale opposto a quello di salita (segnava 100), nel bosco. Si

ritrova il sentiero che aggira la cima, si continua a mezza costa, e al successivo bivio (550 metri) si piega a destra (cartelli del sentiero della Memoria) per un sentiero che scende nel bosco fino a una carrareccia (430 metri, 0.45 ore).

La si segue a destra (segnavia CAI 58 e del Parco) in salita, si lascia a sinistra una diramazione per Cerpiano e Le Morazze, e si raggiunge il cimitero di Casaglia (490 metri, 0.30 ore), che ha visto la strage più sanguinosa. Si torna su una strada sterrata, si toccano la chiesa di Santa Maria Assunta e la casa del Poggio e si torna ai ruderi di Caprara e al bivio per Monte Sole.

Più avanti si trascura il sentiero già percorso e si scende sulla strada, stretta

e panoramica, fino a una sella con memoriale. Poco oltre, lungo una strada sterrata, vi sono il cimitero e i ruderi del borgo e della chiesa di San Martino (426 metri, 0.45 ore). Per la strada, e poi per un vialetto, si torna al Poggiolo (0.15 ore).

## 120. LA VIA FRANCIGENA IN VAL D'ELSA

### Toscana

*«Nell'anno 990 Sigerico fu consacrato arcivescovo. Nello stesso anno si recò a Roma per il pallio», raccontano le Cronache Anglosassoni, il principale documento sulla storia britannica tra il*

445 e il 1150.

*Non sappiamo molto di Sigerico (a volte trascritto Sigeric), uno dei protagonisti della rinascita del Cristianesimo inglese negli anni prima del Mille. Sappiamo che nel 985 divenne vescovo del Wiltshire, che cinque anni dopo fu consacrato arcivescovo di Canterbury e che morì nel 995.*

*Il racconto tappa per tappa del suo viaggio, però, ha permesso di ricostruire l'itinerario della via Francigena, un percorso lungo mille miglia (1600 chilometri) che traversava l'Europa medievale da Canterbury a Roma toccando Arras e Reims, Besançon e Losanna, Aosta e*

*Parma, Lucca e Siena.*

*Un percorso che nel suo tratto centrale ricalcava le vie commerciali dei Celti, e la strada utilizzata tra l'Urbe e i porti della Manica dalle legioni di Cesare e Claudio.*

*Tra le 40 tappe italiane della via Francigena, le più frequentate dagli escursionisti, anche per camminate di un giorno, sono quelle nella Toscana e nella Tuscia viterbese. Una delle più belle collega le torri di San Gimignano con il centro di Colle Val d'Elsa, la capitale dell'industria italiana del cristallo.*

*Si tratta di un tranquillo percorso a saliscendi, in ambiente spesso*

*solitario, faticoso all'inizio a causa del susseguirsi di numerose salite e discese. Di grande fascino la Badia a Conèo, con la sua chiesa romanica consacrata nel 1125, e la forra scavata dalle acque dell'Elsa che accoglie il camminatore con fitta vegetazione, rupi di tufo, laghetti, cascate e lo spettacolare scivolo roccioso del Diborrato.*

*Alla fine, visitato l'affascinante Museo del Cristallo, accoglie gli escursionisti il nucleo medievale di Colle Val d'Elsa, con le sue chiese e le sue torri medievali. La via Francigena, dalle case moderne di Grassano, prosegue a sud verso il borgo di Monteriggioni, le selve di lecci della*

*Montagnola Senese e l'ormai vicino centro storico di Siena.*

*Per tornare al punto di partenza, se non si dispone di una seconda auto da lasciare in precedenza a Colle, occorre utilizzare i bus di linea.*

QUOTA: da 150 a 330 metri

DISLIVELLO: 270 metri in salita, 350 metri in discesa

TEMPO: 4.45 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa della Via Francigena

QUANDO ANDARE: tutto l'anno, non nelle giornate più calde

La camminata inizia dal centro di San Gimignano (330 metri), una delle città più note della Toscana, inconfondibile grazie alle sue torri medievali. Usciti dal borgo per la Porta San Giovanni si traversa il Parco della Rimembranza dove appaiono i primi segni della Francigena, poi si seguono via Vecchia e via Baccanella.

Lasciata a sinistra la provinciale, si piega a sinistra per una strada asfaltata da cui appare ancora San Gimignano. Oltrepassati l'abbazia di Monte Oliveto, un camping e degli impianti sportivi, si raggiunge un bivio con abbondante segnaletica (271 metri). Qui si piega a destra per un viottolo che scende fino a

traversare un vallone, da cui si risale al Podere Montarone (228 metri).

Si continua a saliscendi attraversando il Botro dei Bagni (187 metri), risalendo alla Torraccia di Chiusi (220 metri) e scendendo ancora fino al Molino d'Aiano (132 metri), da cui si risale alla statale 68 (201 metri, 1.30 ore) che si raggiunge a poca distanza dalle case di Campiglia.

Dopo aver attraversato l'asfalto si continua tra campi e bosco, poi si sale a una stretta strada asfaltata e alla elegante Badia a Conèo (228 metri, 0.30 ore), pregevole costruzione romanica che sorge sul punto più alto di una collina. Si riparte per una stradina in discesa, si toccano le Case Timignano, si scavalca

un crinale e si continua tra i querceti fino a Villa San Donato e a Quartaia (256 metri, 0.45 ore).

Si riparte su una stradina, si tocca il piccolo nucleo di Fabbrica, si scende verso il Botro (vallone) degli Strulli e lo si costeggia fino a entrare nel Parco fluviale dell'Alta Val d'Elsa.

Una breve salita porta all'abitato moderno Gracciano nell'Elsa (173 metri), dove si lasciano i segni della Francigena e si va a sinistra fino a un ponte sull'Elsa (177 metri, 1 ora) affacciato sulla cascata del Diborrato e su un laghetto formato dalle acque del fiume.

Si scende per un viottolo protetto da

staccionate fino alla zona più suggestiva del Parco fluviale dell'Elsa (150 metri, 0.15 ore). Risaliti al ponte, si prosegue per viale dei Mille fino al nucleo moderno di Colle Val d'Elsa. Una salita porta al borgo medievale della cittadina (237 metri, 0.45 ore).

## 121. LA VECCHIA FERROVIA DALLA VALNERINA A SPOLETO

### Umbria

*Una delle ferrovie abbandonate più note e suggestive d'Italia collega la Valnerina e i suoi borghi con le chiese e le torri di Spoleto, una delle città*

*medievali più eleganti e più visitate dell'Umbria.*

*La storia della linea Spoleto-Norcia è analoga a quella di tante ferrovie minori che attraversano i colli, le pianure e le montagne italiane. Disegnata dall'ingegnere svizzero Erwin Thomann, progettista della celebre linea ferroviaria del Lötschberg, è stata inaugurata nel 1926.*

*Le piccole automotrici, per i 51 chilometri del tragitto, impiegavano due ore. Nel 1944 le truppe tedesche in ritirata hanno danneggiato la linea con le mine, ma un anno dopo il servizio è ripreso.*

*Nel secondo dopoguerra, il mito del*

*motore a scoppio e dell'auto ha portato alla chiusura della linea. Gli ultimi treni hanno viaggiato nel 1968, poi le traversine e i binari sono stati asportati.*

*Alcuni tunnel sono stati chiusi e trasformati in fungaie, sui viadotti sono passati solo rari escursionisti a piedi o in mountain-bike. Tutti, però, hanno raccontato di un itinerario stupendo.*

*Negli ultimi anni, una serie di restauri successivi compiuti dalla Regione Umbria, dalla Spoletina (la società che gestisce il trasporto pubblico nella zona) e da altri enti, con la importante collaborazione del MTB Club Spoleto,*

*hanno completamente restaurato la parte del tracciato compresa tra Sant'Anatolia di Narco e Spoleto.*

*La sistemazione del tratto che prosegue in direzione di Norcia, ai piedi dei Monti Sibillini, è stata avviata, ma è ovviamente stata rallentata dai terremoti che tra l'estate e l'autunno del 2016 hanno duramente colpito la zona.*

*Nelle condizioni attuali, sono facili da percorrere a piedi o in mountain-bike la linea e i suoi tunnel. Sono stati dotati di nuove ringhiere i ponti e i viadotti, alcuni dei quali sono alti e decisamente impressionanti. Alcuni tunnel, a iniziare da quello della Caprareccia che sfiora i due chilometri*

*di lunghezza, richiedono l'utilizzo di una pila. Il percorso a piedi è elementare, ma piuttosto lungo.*

QUOTA: da 321 a 615 metri

DISLIVELLO: 370 metri in salita, 320 metri in discesa

TEMPO: 5 ore

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: rossa, cartelli

QUANDO ANDARE: tutto l'anno, tranne nei periodi più freddi

Il borgo di Sant'Anatolia di Narco (315 metri) si raggiunge da Terni per la statale della Valnerina, e da Spoleto e dalla via Flaminia per un tunnel. Gli

accessi da Norcia e da Visso sono resi più complicati a causa dei terremoti del 2016. Per chi vuol compiere la traversata qui descritta, la soluzione migliore è arrivare in bus da Spoleto.

Dalle case si scende sull'asfalto alla statale della Valnerina (289 metri), e la si segue verso sinistra raggiungendo i resti del cavalcavia che oltrepassava la strada. Seguendo le indicazioni si raggiunge la massicciata ferroviaria, e la si segue fino a un gruppo di case (327 metri).

Si prosegue sull'ombrosa carrareccia che ha preso il posto della ferrovia. Il tracciato costeggia delle case, supera un ponte e raggiunge l'ingresso del primo tunnel (350 metri, 0.30 ore), che è stato

a lungo chiuso e trasformato in fungaia.

Lo si attraversa, si supera anche un secondo tunnel, si continua per il tracciato che sale con cinque lunghe rampe diagonali per i ripidi pendii compresi tra il Fosso di Valligiana e il Fosso delle Scentelle.

Tra la terza e la quarta rampa c'è un suggestivo tunnel elicoidale, che richiede l'uso di una pila. Alla fine della quinta rampa, la più lunga, che scavalca con dei brevi viadotti due fossi, arriva da destra (615 metri, 1.30 ore) una strada sterrata da Tassinare.

Poco oltre, dopo una tagliata e un ponte, si arriva all'imbocco (617 metri) della galleria di Caprareccia, la più

lunga di tutte (1936 metri di sviluppo!) che sottopassa il valico di Forca di Cerro, e richiede nuovamente di utilizzare una pila. Sulle pareti si sono formate negli anni delle concrezioni che la fanno somigliare a una grotta.

Al di là della galleria, un ombroso rettilineo conduce a un piazzale nei pressi delle case di Caprareccia (600 metri, 0.45 ore). Il tracciato prosegue superando uno spettacolare viadotto, scende con una rampa elicoidale nella macchia, e continua a svolte toccando una vecchia fermata a valle delle case di Matignano.

Si prosegue piegando a sinistra, aggirando un cocuzzolo e affacciandosi sulla Valle Umbra e le montagne di

Trevi. Poco oltre si raggiunge il viadotto più imponente di tutti, quello di Cortaccione (401 metri, 1 ore).

Lo si traversa, e si continua tra gli uliveti aggirando a nord un crinale e raggiungendo la pianura a oriente di Spoleto. Il tracciato la attraversa, passa sotto alla nuova statale Flaminia, poi sbuca sul vecchio tracciato della statale (321 metri, 0.45 ore). Verso sinistra, per la vecchia via Flaminia, si raggiungono il Ponte Sanguinario e piazza Garibaldi, all'ingresso del centro di Spoleto (396 metri, 0.30 ore).

## 122. NORCHIA, ETRUSCHIE MEDIOEVO

# NELLA TUSCIA

## Lazio

*«Il primo sguardo crea una suggestione, uno stato di meraviglia indescrivibile. Ecco un anfiteatro di tombe a tempio, alte sulla parete verticale, ancora nello splendore delle loro cornici e dei loro bassorilievi. Tutto è molto corroso dal tempo e dalle intemperie. Ma la solennità di questi luoghi solitari che sembrano isolati dal resto del mondo, il fatto che vi riposino persone di una razza, di una lingua e di una religione misteriosa invita la mente a soffermarsi nella riflessione e nella meditazione».*

*Con queste parole, nel 1848, raccontava la sua visita alla necropoli di Norchia George Dennis, console inglese a Roma e grande innamorato dell'Etruria. Siamo negli aspri valloni rocciosi della Tuscia, a venti chilometri in linea d'aria dal Mar Tirreno e dalle celebri tombe affrescate di Tarquinia.*

*Qui, ottant'anni dopo Dennis, un altro viaggiatore famoso come D.H. Lawrence ha provato emozioni altrettanto forti, che ha raccontato nel suo Paesi Etruschi. «Quegli uomini barbuti distesi sui triclini... e come sono strane quelle donne con l'acconciatura a cono, mentre si*

*chinano a dare carezze che ormai non conosciamo più. Come se li percorresse la corrente di una qualche altra vita, di una forza diversa. Come se attingessero la loro vitalità da abissi che a noi, con le nostre correnti di acqua bassa, sono ormai negati».*

*L'Etruria antica occupava un'ampia fetta d'Italia, tra Toscana, Umbria e Lazio, e si è poi allargata fino alla Campania. A Firenze come a Perugia, però, le città medievali e moderne hanno ricoperto quelle etrusche, e il visitatore di oggi ha a disposizione quasi solo necropoli e musei.*

*Nella Tuscia, invece, gli orizzonti ancora vuoti come molti secoli fa consentono alla mente di inseguire le*

*immagini di un lontano e glorioso passato. A Blera, a Barbarano Romano, sull'altopiano di Tarquinia e a Castel d'Asso, l'escursionismo sulle tracce degli Etruschi è un'avventura di straordinaria suggestione.*

*Questo è vero anche a Norchia, nella valle del torrente Biedano, dove accolgono il visitatore e l'escursionista le tombe a dado nella valle del Fosso delle Pile, la facciata ellenistica della Tomba Lattanzi e i ruderi della città medievale e della chiesa romanica di San Pietro.*

QUOTA: da 110 a 170 metri

DISLIVELLO: 100 metri

TEMPO: 1.30 ore

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: nessuna

QUANDO ANDARE: tutto l'anno, ma non nelle giornate più calde

Le Case Cinelli e il vicino ponte sul Biedano si raggiungono da Monte Romano e Tarquinia per la statale 1 bis. Chi arriva da Viterbo può seguire la nuova superstrada per Civitavecchia, dalla via Cassia e da Vetralla si percorre in senso inverso la statale 1 bis.

Il bivio per Norchia, indicato da cartelli, è poco a est (direzione Viterbo) delle Case Cinelli. Si segue verso nord una strada asfaltata, si piega a sinistra

accanto a un bar-ristorante, e si raggiunge un piazzale al termine dell'asfalto (160 metri, 14 chilometri da Vetralla e 13 da Monte Romano).

Si continua a piedi sulla strada sterrata che prosegue tra i campi, e poi finisce. Sulla destra un sentiero affiancato da ringhiere metalliche scende in breve alla zona più spettacolare della necropoli (110 metri), e cioè al complesso di tombe a dado affacciate sulla valle del Fosso delle Pile. La zona merita una visita attenta.

Si riparte verso destra (nord) lungo il Fosso, osservando sulla parete di destra le facciate incise nel tufo di altre piccole tombe. A un bivio si va a

sinistra, si traversa il Fosso su un ponticello, e si sale a mezza costa alla città medievale, ben visibile già dal sentiero iniziale.

Si passa in un portale inciso nel tufo, si continua per una stradina e si raggiunge lo spettacolare pianoro dove sorgono le rovine della chiesa di San Pietro (155 metri). Anche questa zona merita una sosta prolungata.

Si torna per la via di salita al Fosso delle Pile, e si continua verso nord (sinistra dopo aver attraversato il ponticello) fino al Fosso dell'Acqua Alta. Lo si attraversa con un facilissimo guado, e si sale proprio di fronte per un sentiero.

Un cartello indica il sentierino che sale

alla Tomba Lattanzi (132 metri), con la sua facciata in stile ellenistico incisa nella roccia. La zona, circondata da fitta vegetazione, è particolarmente suggestiva. Le altre sepolture etrusche scavate nella parete più a destra sono difficili da individuare e raggiungere a causa della macchia e dei rovi.

Per la via dell'andata si torna al guado, alla valle del Fosso delle Pile e al posteggio. In tutto occorrono 1.30 ore.

## 123. VEIO, LA PRIMA RIVALE DI ROMA

Lazio

*«Veio vive più nella sua storia che nei*

*suoi monumenti. È caduta in briciole e in polvere, è il sepolcro di sé stessa». Così, quasi due secoli fa, scriveva l'inglese George Dennis a proposito di Veio, la grande rivale di Roma, le cui rovine sorgono su un altopiano accanto alla via Cassia, a una ventina di chilometri dal Campidoglio e dal Foro. Le guerre tra le due città, che secondo lo storico Tito Livio iniziano nel VII secolo quando a Roma regna Anco Marzio, sono avvolte dal mito. Tra gli episodi più noti il massacro nel 477 dei guerrieri della gens Fabia, caduti in un'imboscata accanto al fiume Crèmera, e l'uccisione di quattro ambasciatori romani da parte del re Lars Tolumnius.*

*Secondo gli storici antichi, l'assedio finale dura dieci anni come quello dei Greci contro Troia, e anche in questo caso a risolvere lo stallo è un tranello, un cunicolo che conduce i soldati di Marco Furio Camillo nella piazza d'armi di Veio. Secondo il nostro calendario è il 396 a.C.*

*Dopo la conquista i Veienti sopravvissuti vengono ridotti in schiavitù e il territorio viene assegnato a cittadini romani. La nuova città, però, viene abbandonata già tra il I e il II secolo d.C.*

*Oggi l'altopiano di Veio e i valloni che lo circondano conservano pochi resti del loro straordinario passato. Il*

*parco che prende il nome dalla città antica, e che si allunga tra le consolari Cassia e Flaminia, è riuscito a frenare il cemento in un territorio che si estende alle porte di Roma.*

*Il Parco ha realizzato una fitta rete di sentieri segnati, alcuni dei quali di grande interesse. La via Francigena attraversa da nord a sud il territorio toccando Campagnano di Roma, Formello e Isola Farnese.*

*L'anello che descriviamo tocca il magnifico santuario etrusco e romano di Portonaccio (qui è stata ritrovata la statua dell'Apollo oggi al Museo di Villa Giulia) e il Ponte Sodo, un tunnel di circa 70 metri, scavato dagli Etruschi per consentire il deflusso*

*delle acque del Crèmera, l'odierno torrente Valchetta.*

*Di notevole interesse anche le mura della Cittadella (o piazza d'Armi), il centro civile e militare della città. Il percorso, che utilizza per un tratto la via Francigena, tocca i più interessanti monumenti rimasti, ed esplora altopiani e forre. All'orizzonte, verso nord-est, appare il Terminillo.*

QUOTA: da 20 a 130 metri

DISLIVELLO: 220 metri

TEMPO: 3.15 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa, cartelli della Francigena e della Francigena alternativa

QUANDO ANDARE: tutto l'anno, non nelle

giornate più calde

Il borgo di Isola Farnese (110 metri) si raggiunge in auto da Roma per la via Cassia, e piegando a destra a un bivio 2 chilometri oltre La Storta. Si può arrivare con la linea FFSS Roma-Viterbo (stazione di La Storta), e proseguire con il bus ATAC 032.

A Isola Farnese meritano una visita la chiesa di San Pancrazio e il palazzo baronale. Dalla sella che precede il paese (cartelli), una strada scende al cimitero, a un posteggio e a un mulino sul Fosso Piordo (la Mola, 85 metri). Se si parte a piedi dal borgo occorrono 0.15 ore in più sia all'andata sia al

ritorno.

Si traversa il torrente sopra a una cascata e si sale all'ingresso degli scavi. In breve, su una strada lastricata, si raggiungono i resti del santuario etrusco di Portonaccio. Una sagoma metallica mostra ai visitatori di oggi le imponenti dimensioni del tempio antico.

Usciti dall'area recintata, si sale sulla strada sterrata (segnavia e cartelli) fino al pianoro di Veio. Superati gli scavi della villa romana di Campetti, si raggiungono una strada sterrata rettilinea e, verso destra, un bivio (119 metri), oltre il quale la strada entra in una proprietà privata. Lo sguardo da qui spazia sulla valle del Tevere e sull'Appennino.

Si scavalca a sinistra un cancello di ferro, si scende per un viottolo, si lascia a sinistra un valloncetto, si continua sull'orlo dei campi, si superano un abbeveratoio e delle rocce e si aggira a destra un altro campo. Scendendo per pochi metri a destra, si scopre lo spettacolare Ponte Sodo (84 metri), tunnel artificiale scavato dagli Etruschi.

Tornati alla carrareccia la si segue a svolte, accanto al torrente. Il tracciato sale in un vallone, passa a poca distanza dalla Tomba Campana, e raggiunge il Monte Michele e la sterrata della via Francigena, che si segue a destra fino al Casale Vacchereccia (123 metri, 1 ora).

Si continua per una strada sterrata

affiancata da pini e da cui appare La Storta, e si scende a destra per una carrareccia. A un bivio accanto a un prato (35 metri), lasciata la Francigena, si va a destra per una carrareccia affiancata da una staccionata, che entra in una valle boscosa.

Si traversa il torrente Valchetta a un guado attrezzato con grandi pietre, poi si sale all'altopiano e alla strada sterrata che lo traversa. La si segue a sinistra, si traversa un fosso, si lascia a destra un sentiero segnato e si sbuca sulla piazza d'Armi (107 metri, 1 ora), circondata da resti di mura.

Si torna indietro sulla strada, si lascia a destra il percorso di andata, si toccano gli scavi di Piano della Comunità e di

Macchia Grande e si torna al bivio (119 metri). A sinistra si scende all'ingresso del santuario, al Fosso Piordo e al posteggio (1.15 ore).

## 124. DA SANTO STEFANO DI SESSANIO A ROCCA CALASCIO

Abruzzo

*Alcuni dei borghi fortificati e dei castelli più famosi dell'Appennino sorgono al margine di Campo Imperatore, il "piccolo Tibet" che si allunga ai piedi della catena del Gran Sasso.*

*Simbolo di questa zona affascinante è*

*Rocca Calascio, una fortezza fondata intorno al Mille, arricchita nel Cinquecento con quattro torri cilindriche e che offre un vastissimo panorama. Il vicino borgo, il più alto dell'Abruzzo, è stato abbandonato nel dopoguerra, e ha iniziato a essere recuperato dagli anni Ottanta.*

*Sorgono al margine dell'altopiano anche i borghi fortificati ("ricetti") di Barisciano, Santo Stefano di Sessanio, Calascio, Castelvecchio Calvisio e Castel del Monte. Quest'ultimo centro, porta dell'altopiano per chi arriva dalla Piana di Navelli, è stato per secoli la capitale della pastorizia sul Gran Sasso. La zona ha formato la Baronìa di Carapelle.*

*Oggi, su Campo Imperatore e sui pianori vicini, pascola qualche migliaio di pecore. Tra il Medioevo e il Rinascimento, ce n'erano quasi un milione. Sono queste cifre a spiegare perché la famiglia fiorentina dei Medici, che basava la sua ricchezza sulla lavorazione della lana, abbia acquisito nel 1579 terre e feudi al margine dell'altopiano.*

*Nel borgo di Santo Stefano di Sessanio, la cui torre cilindrica è stata abbattuta dal terremoto del 2009, lo stemma della Firenze medicea accoglie ancora oggi il visitatore. Il facile e piacevole anello che descriviamo permette di raggiungere a piedi la più*

*celebre fortezza dell'Abruzzo partendo a piedi dal centro di Santo Stefano.*

*Si cammina per strade sterrate e larghi crinali erbosi, che offrono interessanti e inconsueti panorami verso le vette più alte del massiccio, la Piana di Navelli, la Majella e il Sirente. Il dislivello è modesto, l'ambiente è ovunque solenne. D'inverno, quando la neve è abbondante, si possono usare le ciaspole.*

QUOTA: da 1251 a 1460 metri

DISLIVELLO: 220 metri

TEMPO: 3 ore

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: bianco-rossa 101 e 103

QUANDO ANDARE: da maggio a novembre

La camminata inizia con la visita di Santo Stefano di Sessanio (1251 metri), uno dei borghi più suggestivi dell'Appennino e dell'Abruzzo. La passeggiata richiede 0.30 ore.

Al termine, riattraversata la porta con lo stemma dei Medici, si raggiunge e si segue a piedi la strada provinciale in direzione di Calascio, lasciando a destra la strada e i segnavia per Castelvecchio Calvisio.

Dopo meno di un chilometro si lascia l'asfalto, e si devia a sinistra per una strada sterrata indicata da segnavia bianco-rossi. Dopo pochi metri si lascia anche questo tracciato, e si continua

verso destra, lungo le tracce di sentiero, affiancate da rari segnavia, che salgono per un ampio crinale erboso. Anche se i segni bianco-rossi sono poco visibili, il percorso è del tutto evidente.

Il sentiero sale fino al cocuzzolo del Monte delle Croci (1458 metri), dal quale appare il castello di Rocca Calascio. Si scende a una larga sella, poi si risale verso l'oratorio rinascimentale della Madonna dei Monti, normalmente chiuso a chiave. Verso destra, per un crinale di erba e rocce, si arriva al castello di Rocca Calascio (1460 metri, 1 ora), che merita una visita attenta.

Oltre il monumento e il ponte (quello originale era levatoio, quello di oggi è

fisso) che permette di raggiungerlo, si scende nell'abitato di Rocca Calascio, in parte restaurato e in parte ancora in abbandono, dov'è possibile sostare nell'accogliente Rifugio della Rocca.

Si risale verso il castello, lo si aggira sulla destra e si torna all'oratorio della Madonna dei Monti. Da qui si segue il percorso segnato per il lago Racollo, che scende a traversare una strada sterrata e prosegue sul crinale della Cima delle Serre fino a un piccolo valico (1451 metri, 1 ora). Qui si raggiunge la strada asfaltata che collega Santo Stefano di Sessanio con Campo Imperatore.

Lasciato a destra un sentiero segnato

parallelo alla strada, che prosegue verso il lago Racollo, si piega a sinistra su un altro itinerario segnato in bianco e rosso che scende direttamente verso Santo Stefano di Sessanio.

Una ripida discesa su terreno ghiaioso porta alla chiesa della Madonna del Lago, danneggiata dal terremoto del 2009. Si riparte aggirando un laghetto, si lascia a sinistra un agriturismo e si risale fino a raggiungere la strada provinciale e il paese (0.30 ore).

## 125. MONTE MARRONE, NEI LUOGHI DELLA BATTAGLIA

# Molise

*La catena delle Mainarde, la più meridionale del Parco nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise, culmina nei 2103 metri della Metuccia, e scende verso la città di Isernia con aspri speroni rocciosi separati da profondi valloni boscosi. Il fiume Volturno, da qui, inizia il suo viaggio in direzione della Campania e della costa del Tirreno.*

*I borghi della zona, da Scapoli a Rocchetta al Volturno e a Pizzone, hanno aspetto analogo a quello dei settori abruzzese e laziale del Parco. A causa della quota modesta, anche se hanno per sfondo le montagne, sono*

*spesso circondati da uliveti. Nel 1990, un decreto-legge richiesto dalla gente del posto ha sancito l'allargamento dell'area protetta in questa zona.*

*Nei borghi del versante molisano del Parco, e in particolare a Filignano e a Scapoli, si conserva la tradizione della zampogna. L'antico strumento dei pastori viene ancora costruito nelle botteghe artigiane, e suonato nelle case e nelle feste. Non mancano un museo, e un affollato festival estivo della zampogna.*

*A Castelnuovo a Volturno, suggestiva frazione di Rocchetta, si celebra a Carnevale la sacra rappresentazione dell'Uomo cervo, rielaborata e*

*sceneggiata recentemente ma di tradizioni antichissime. Tra le sue protagoniste vi sono le Janare, le streghe.*

*Offre un'atmosfera ben diversa la splendida abbazia di San Vincenzo a Volturmo, fondata tra il 705 e il 707, e devastata più volte da terremoti e scorrerie. Il complesso sacro è stato quasi completamente raso al suolo, nel 1944, quando le Mainarde facevano parte della Linea Gustav, il sistema di fortificazioni tedesche che aveva come caposaldo più noto Montecassino.*

*Sul Monte Marrone, un'aspra cima rocciosa che sorveglia Castelnuovo e i centri vicini, è stata combattuta a partire dal 31 marzo del 1944 una*

*durissima battaglia tra gli alpini italiani, inquadrati nel Corpo Volontari della Libertà schierato accanto agli Alleati, e le truppe da montagna della Wehrmacht tedesca.*

*Un monumento all'inizio della strada e una croce sormontata da un'aquila sui 1805 metri della zona ricordano la prima battaglia del nuovo Esercito italiano, che avrebbe combattuto in prima linea fino alla pianura emiliana e alla Liberazione.*

**QUOTA:** da 1000 a 1805 metri

**DISLIVELLO:** 810 metri

**TEMPO:** 3.45 ore

**DIFFICOLTÀ:** E

SEGNALETICA: bianco-rossa M7, un tratto non segnato

QUANDO ANDARE: da maggio a novembre

Dall'abitato moderno di Castelnuovo a Volturno si segue la strada asfaltata (indicazioni per il Monte Marrone) che scende a valle del paese, ne aggira il nucleo medievale, ed entra nella rocciosa valle del Rio Pretara.

Oltre il solco, il tracciato si alza ad ampie svolte, supera dei tratti dissestati e raggiunge un posteggio e un'area da picnic (1000 metri, 6 chilometri dal paese). Sulla destra, un viottolo sale al monumento che ricorda i combattenti del Corno italiano Volontari della Libertà.

Si continua a piedi sulla strada, asfaltata e poi sterrata, che supera un gradino, piega a sinistra ed entra nel bosco. Un tratto a mezza costa e una salita a tornanti portano alla Sella di Colle Rotondo (1161 metri, 0.30 ore), nei pressi della quale c'è un fontanile.

La strada sterrata prosegue entrando a mezza costa nella Valle Viata, la attraversa e riprende a salire a tornanti. Oltrepassato un secondo fontanile e un monumento alle vittime della strage nazista di Collelungo (un altro drammatico episodio del 1944), si raggiunge la captazione dell'acquedotto.

Si riparte sulla strada sterrata, ora in condizioni peggiori e presto interrotta da

una frana, che riattraversa il fondovalle, e sale a ripidi tornanti ai piedi del Monte Marrone. Al termine della faggeta si esce sui pascoli del Passo della Montagnola (1740 metri, 1 ora), ampia sella senza nome sulle carte, chiusa sulla sinistra (ovest) dalle rocce e dalle ghiaie del Monte Mare.

Sul valico si piega a destra, e si sale comodamente, per erba e ghiaie, fino alla cima del Monte Marrone (1805 metri, 0.15 ore), che precipita con alte pareti rocciose in direzione della valle del Rio San Pietro e della valle del Volturno. Sulla cima vi sono una croce metallica, con un'aquila che spicca il volo, e una lapide dell'Associazione nazionale alpini.

Dal Passo della Montagnola si può prolungare la camminata verso il Monte Ferruccia e il Monte Mare (1.30 ore a/r per entrambe le cime). La discesa richiede 1.30 ore dalla vetta del Monte Marrone fino al posteggio.

## 126. SEPINO, CAMMINARE SUL TRATTURO

### Molise

*La più bella città antica del Molise sorge da oltre duemila anni ai piedi delle foreste, dei pascoli e delle rocce del Matese, l'imponente massiccio calcareo che si alza sul confine con la Campania.*

*Le invasioni dell'alto Medioevo (prima i Longobardi che la ribattezzarono Altilia, poi i Bulgari, infine i Saraceni) non hanno ridotto il fascino di Sepino, la Saepinum romana, sul visitatore di oggi.*

*A rendere ricca e importante la città è stata la sua posizione sul tratturo che collega Pescasseroli a Candela, e quindi i monti dell'Abruzzo meridionale con il Tavoliere di Puglia.*

*La transumanza, avviata dai Sanniti e dagli altri popoli italici, è stata per millenni una delle attività più importanti dell'Italia centro-meridionale. Accanto alle "autostrade delle greggi", larghe fino a 110 metri,*

*borghi e città offrivano ai pastori acqua, cibo e altri servizi.*

*Le colonne e i capitelli jonici della basilica, il vasto spazio selciato del Foro, la Tomba dei Numisi che sorge isolata tra i campi, il mausoleo di Ennio Marso, le strade lastricate, le mura e le imponenti porte fortificate di Terravecchia e di Bojano ricordano l'importanza di Sepino per i pastori in marcia tra l'Appennino e il Tavoliere.*

*Nel corso della visita, tra i monumenti più spettacolari, si scoprono il Macellum, le Terme, e l'elegante fontana del Grifo. Nel Seicento, all'apogeo della pastorizia transumante, intorno alle gradinate del teatro romano è sorto un borghetto in*

*pietra oggi ben restaurato. Il sovrapporsi di architetture, di stili e di epoche accresce il fascino del luogo.*

*Sull'altura di Terravecchia, a quasi mille metri di quota, sorvegliano la pianura e Sepino le mura della Saipins sannita, che presidiava il tratturo a distanza. Fortissima atque potentissima secondo Tito Livio, la città fu espugnata da Roma nel 293 a.C., in una terribile battaglia che vide 7.400 Sanniti uccisi e oltre 3.000 catturati.*

*Oggi Saipins è isolata e tranquilla, e può essere raggiunta con una camminata in salita. La passeggiata lungo il tratturo, prolungamento di quella attraverso Sepino, si svolge in*

*piano, e non presenta difficoltà. Se si dispone di una seconda auto da lasciare accanto alla strada per Guardiaregia, è possibile arrivare lungo il tratturo fin qui, percorrendo circa 7 chilometri.*

QUOTA: da 500 a 560 metri

DISLIVELLO: 70 metri

TEMPO: 2.30 ore

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: nessuna

QUANDO ANDARE: tutto l'anno, tranne che con la neve

L'area archeologica di Sepino, affiancata dalla borgata moderna di

Altilia, sorge accanto alla statale 17, che traversa il Molise ai piedi del Matese. Il posteggio (500 metri) che dà accesso agli scavi è a 6 chilometri dal bivio per Guardiaregia e Campobasso, e a 3 da quello per la Sepino moderna.

Una strada antica in parte lastricata, oggi utilizzata dai mezzi agricoli, conduce nel cuore di Saepinum. Oltrepassate le mura si raggiunge il Foro, di età augustea, sul quale si affacciano la Curia, il Capitolium e la basilica, che conserva venti eleganti colonne con capitelli ionici.

A poca distanza dal Foro sono il Macellum (mercato) e il teatro, che poteva contenere tremila spettatori. Nei vicini edifici settecenteschi c'è un

Antiquarium saltuariamente aperto. Traversando il Foro verso sinistra si vedono i resti di una pavimentazione marmorea, una casa con impluvio sannita e la Fontana del Grifo, costruita tra il I e il II secolo d.C. Segue la Porta Benevento, all'esterno della quale è il mausoleo di Caio Ennio Marso.

Si riattraversa la città antica, si oltrepassano le Terme, e si supera l'imponente Porta Bojano, oltre la quale sorge il mausoleo dei Numisi. La passeggiata nell'area archeologica richiede 0.30 ore.

Si continua per una stradina asfaltata, che lascia più avanti il posto a un viottolo sterrato. Non ci sono

indicazioni, ma il tratturo è sempre riconoscibile sul terreno. Oltre un vecchio mulino circondato dalla vegetazione si percorre una nuova strada asfaltata, si lascia a destra una diramazione che si dirige verso la statale, e si continua per prati fino al torrente Magnaluno.

Il guado può creare qualche problema al disgelo. In questo caso basta costeggiare il corso d'acqua in salita per trovare un passaggio migliore. Si continua toccando un allevamento di polli, e si prosegue su un terreno erboso, spesso fangoso dopo la pioggia. Dopo un secondo ruscello (il Fosso dei Carpini) si raggiunge una nuova strada asfaltata (570 metri, 1 ora) che si dirige

verso la statale.

Siamo sul larghissimo crinale che scende dal Matese alla Sella di Vinchiaturo, e il panorama inizia ad aprirsi verso le Mainarde e l'Alto Molise. Seguendo verso destra la strada si arriva a un fontanile. Proseguendo per altre 0.45 ore sul tratturo, che più avanti si affianca alla linea ferroviaria, si può raggiungere la strada che sale a Guardiaregia. Il ritorno al punto di partenza richiede 1 ora.

## 127. NEL PARCO ARCHEOLOGICODI SELINUNTE

# Sicilia

*Sono state le distese di prezzemolo selvatico, selinos in greco, a dare il nome al fiume Selinon, l'odierno Modione, e poi a Selinunte, una delle più affascinanti città morte della Sicilia.*

*A ovest della località balneare di Marinella e della foce del Belice, circondato da campi coltivati e da rimboschimenti di eucalipti, il vastissimo Parco archeologico che tutela l'antica città comprende due colline sulle quali sorgono rispettivamente i Templi orientali, l'Acropoli e i resti della città antica. Verso ovest il Modione separa il Parco*

*dal santuario di Malophoros. La vicinanza delle spiagge, se la stagione lo consente, invita a un bagno dopo la camminata.*

*Fondata nel VII secolo a.C. da coloni provenienti da Megara Hyblaea, Selinunte ha avuto una vita breve (solo due secoli!) ma intensa. Le mura e le modeste scogliere affacciate sul Mar d'Africa non l'hanno protetta dalle truppe di Cartagine e Segesta.*

*A lungo alleata della prima, dopo la battaglia di Imera si alleò con Siracusa, insieme alla quale partecipò alla Guerra del Peloponneso. A distruggerla nel 409 a.C. fu l'ex alleata Cartagine, e la punizione fu così feroce*

*da diventare proverbiale.*

*Secondo Diodoro Siculo sedicimila cittadini furono uccisi, e cinquemila furono fatti prigionieri. La tradizione vuole che alla supplica dei superstiti di risparmiare i templi in cambio di un riscatto, il comandante cartaginese accettò, ma poi, ottenuto il denaro, depredò i templi e distrusse lo stesso le mura.*

*Due anni dopo, il siracusano Ermocrate ridiede vita a Selinunte, mentre l'abbandono completo arrivò dopo la prima guerra punica. I resti della città antica sono stati riscoperti nel Seicento, riportati alla luce due secoli dopo, e diventati celebri nell'Europa del Grand Tour grazie a*

*Goethe e ad altri visitatori illustri.*

*Come sempre, in itinerari come questo, il tempo di cammino da noi fornito è più breve di quello necessario per una visita attenta. Il biglietto del Parco archeologico include la visita delle cave di Cusa, tra Selinunte e Mazara del Vallo, dov'è stata estratta a partire dal VI secolo a.C. la pietra utilizzata per erigere i templi della città.*

QUOTA: da 0 a 45 metri

DISLIVELLO: 70 metri

TEMPO: 2.15 ore

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: cartelli

QUANDO ANDARE: tutto l'anno, ma non

nelle giornate più calde

Marinella e il Parco archeologico di Selinunte si raggiungono dal casello di Castelvetro della A29 Palermo-Mazara del Vallo, e dalla statale 115 che si dirige verso Sciacca e Agrigento.

Dall'ingresso, pagato il biglietto, si sale alla Collina Orientale e al bellissimo Tempio E (35 metri), ricomposto nel 1957 con un intervento che ha fatto discutere gli archeologi. Il santuario, in stile dorico e dedicato a Era, risale al V secolo a.C. Sono state in parte rialzate anche le mura della cella. Il vicino Tempio F, più piccolo, era probabilmente dedicato ad Atena.

Aveva dimensioni gigantesche il Tempio G, lungo 110 metri e con colonne alte 16 metri. Forse dedicato ad Apollo, era quasi certamente incompiuto al momento della distruzione della città. Ne resta un'impressionante distesa di blocchi.

Si torna verso l'ingresso, poi si scende a destra per un viottolo nella valle del Gorgo Cottone. Lo si costeggia a sinistra, si raggiunge la strada, e la si segue fino a un posteggio. Per una strada sterrata, affiancata da un terrapieno antico a gradini, si sale all'Acropoli.

Si piega a destra, si aggirano a destra le rovine dei Templi A e O, forse dedicati a Castore e Polluce, e si arriva ai piedi

(45 metri, 0.30 ore) delle colonne del Tempio C, rialzate nel 1925, dedicato ad Apollo o a Eracle, il più antico (VI secolo a.C.) di Selinunte. Le metope sono nel Museo archeologico di Palermo.

Aggirato il Tempio C, si raggiunge la strada rettilinea che taglia l'Acropoli, e che si segue verso destra fino alla Porta Nord, oltre la quale vi sono una torre a base semicircolare e un fossato. Si torna ai piedi delle mura, si va a destra (ovest), e ci si affaccia sulla spiaggia.

A un bivio con cartelli si scende a destra (attenzione ai gradini sconnessi), si costeggia un prato e si raggiunge un brutto ponte moderno sul Modione. Più avanti, sulla destra, vi sono i resti (20

metri, 1.15 ore) del santuario di Demetra Malophoros (“che porta il melograno”), protettrice degli agricoltori.

Si torna per la via dell’andata, alla base delle mura si va a destra, e si passa accanto ai resti di una piccola chiesa bizantina. Poi si toccano di nuovo la strada rettilinea, e una casa dove si trova un simbolo della dea fenicia Tanit.

Subito dopo vi è la cinquecentesca Torre di Polluce, affiancata da pezzi antichi (lapidi, vasi anfore, ancore eccetera), provenienti da varie parti della città. Si torna al posteggio, si continua sull’asfalto e si piega a sinistra sul viottolo dell’andata. Lasciata a

sinistra la Collina Orientale si torna al punto di partenza (1 ora).

## 128. ATTRAVERSO LA VALLEDEI NURAGHE

### Sardegna

*Nuraghe, tombe dei giganti, bêtili, domus de janas, templi a pozzo. La differenza tra la Sardegna e il “continente” non riguarda solo la natura. La storia dell’uomo, sull’isola, ha prodotto monumenti diversi da quelli del resto d’Italia, e che ricordano le costruzioni preistoriche e protostoriche delle altre grandi isole del Mediterraneo. Giovanni Lilliu,*

*grande archeologo cagliaritano, ha definito la Sardegna come «la Creta del Mediterraneo occidentale».*

*Dediti alla pastorizia come molti loro lontani discendenti, i sardi dell'Età del Bronzo, tra il 1800 e il 500 a.C., hanno costruito migliaia di nuraghe, piccole fortezze di pietra a guardia di pascoli, campi e villaggi. Le carte dell'IGM ne riportano 3117, ma secondo gli archeologi il totale è compreso tra i 7000 e i 10.000.*

*Ci sono nuraghe piccolissimi, altri che hanno una struttura complessa, come delle piccole fortezze. Intorno ai nuraghe più grandi sorgono tombe megalitiche, templi a pozzo legati al culto delle acque, dolmen come quelli*

*della Bretagna.*

*Studi recenti hanno dimostrato che i sardi di età nuragica, gli Shardana, descritti come dei selvaggi dai loro nemici di Cartagine e di Roma, erano un popolo evoluto, capace di navigare e commerciare.*

*I nuraghe, che spesso sorgono in zone integre e solitarie, offrono innumerevoli spunti agli escursionisti che visitano la Sardegna. Solo una piccola parte dei sentieri che li raggiungono, però, sono stati puliti e segnati.*

*Uno dei percorsi più interessanti attraversa la Valle dei Nuraghe da Torralba al magnifico nuraghe Santu*

*Antine e a Bonorva. “Santu Antine” è l'imperatore Costantino, che fece del Cristianesimo la religione ufficiale dell'Impero.*

*Si tratta di un percorso abbastanza lungo, che richiede circa 4 ore di cammino, e per il quale è bene prevedere un ritorno con i bus di linea (attenzione agli orari!) o lasciando in precedenza un'altra auto all'arrivo. Altri itinerari interessanti (e segnati) si snodano intorno a Ittireddu, dove merita una sosta il Civico Museo archeologico ed etnografico.*

QUOTA: da 350 a 508 metri

DISLIVELLO: 250 metri in salita, 180 metri in

discesa

TEMPO: 3.45 ore

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: nessuna

QUANDO ANDARE: tutto l'anno, ma non nelle giornate più calde

L'itinerario inizia nel centro di Torralba (434 metri), dove si visita il Museo della Valle dei Nuraghe del Logudoro-Meilogu. Ci si incammina a piedi sulla vecchia strada statale per Cagliari. Dopo circa un chilometro e mezzo, un cartello sulla destra indica la strada per la chiesa di Sant'Antonio.

Si piega invece a sinistra, per una carrareccia che può essere fangosa, e che passa sotto alla Carlo Felice, la

superstrada che attraversa da nord a sud la Sardegna.

Una salita porta ai ruderi della chiesa di San Giorgio (386 metri), dai quali un ampio tratturo scende a sud in direzione del ben visibile nuraghe Santu Antine. Oltrepassati dei campi, si continua sull'asfalto fino ai piedi del nuraghe (361 metri, 1 ora), restaurato e che merita un'esplorazione attenta. La visita è a pagamento.

Si riparte verso sud-est in direzione del ben visibile nuraghe Oes, che si raggiunge (355 metri, 0.15 ore) dopo aver attraversato il Riu Mannu sul ponte della ferrovia. La costruzione, raramente visitata, è tra le più spettacolari della zona, ed è stata descritta per la prima

volta nel 1840 da Alberto La Marmora.

Si prosegue verso sud tra i campi, si lascia a destra il nuraghe Don Furadu, si oltrepassa un ruscello (il Riu Utieri) e si continua districandosi tra i numerosi bivi, verso la barriera di rocce sopra alla quale sorge il nuraghe Feruledu. Si continua dritti al primo bivio, si va a sinistra al secondo e a destra al terzo, si aggirano a sinistra (est) le rocce e si sbuca sul pianoro di Campu de Olta.

Qui si va a destra senza via obbligata, fino al punto in cui il pianoro si stringe in un vallone erboso. Lo si percorre, si sbuca su una strada sterrata, e si sale verso questa fino a incontrarne un'altra che sale verso destra. Si continua fino

alla ferrovia, che si oltrepassa per l'uno o l'altro di due sottopassaggi vicini.

Poco più avanti si raggiunge la strada asfaltata (400 metri, 1.45 ore) che collega Giave a Bonorva. La si segue verso sinistra, in discesa e poi in salita, attraversando una zona calcarea caratterizzata da numerose domus de janas.

Si passa a poca distanza dal nuraghe Tresnuraghes, che si può raggiungere (435 metri, 0.15 ore a/r in più) scavalcando qualche recinzione. Un ultimo tratto in salita porta al centro di Bonorva (508 metri, 0.45 ore).

# 129. VERSO LA MISTERIOSA TISCALI

## Sardegna

*«Oliena giace ai piedi di una montagna scoscesa, chiamata il Supramonte, nota per le sue voragini, di tinta biancastra, stupenda», ha scritto nel 1961, nel suo Viaggio in Italia, il giornalista vicentino Guido Piovene. «Se si dovesse salvare da una catastrofe cosmica un campione di ogni paesaggio del pianeta, per l'ambiente mediterraneo la scelta cadrebbe sul Supramonte», ha aggiunto vent'anni dopo Fulco Pratesi, presidente del*

*WWF Italia.*

*L'elenco delle meraviglie di pietra del Supramonte include anche il canyon di Gorropu, le grotte di Su Sterru, del Bue Marino e di Ispinigoli e l'Aguglia di Cala Goloritzè, un monolite di 143 metri che si alza a picco sulle acque limpide del Tirreno.*

*Simbolo dell'intreccio tra la natura e la storia dei sardi antichi è il villaggio di Tiscali, costruito in una enorme grotta a cielo aperto. Venticinque secoli fa, secondo gli archeologi, questo e pochi altri villaggi furono l'ultimo rifugio dei sardi nell'isola invasa dai Cartaginesi e poi dai Romani.*

*È stato lo storico Ettore Pais, nel*

*1910, a far conoscere Tiscali. Negli anni Trenta ha continuato il suo lavoro l'archeologo Antonio Taramelli. I due hanno studiato le capanne di pietra, che all'epoca erano quasi intatte. Oggi, dopo un secolo di vandalismi, il luogo è molto più degradato.*

*Il villaggio di Tiscali, che è diviso in due nuclei, si è sviluppato in epoca tardo-nuragica ed è stato utilizzato anche in epoca punica e romana. Il settore settentrionale comprende una quarantina di capanne, nel secondo gruppo i vani sono una trentina, più piccoli. Molti poggiano direttamente sulla roccia.*

*Le strutture oggi visibili risalgono ai*

*secoli IX e VIII a.C., e sono state costruite con pietre calcaree legate con malta d'argilla, con architravi in legno di terebinto o ginepro. In pratica la stessa tecnologia delle pinnettas, le capanne di boscaioli e pastori della zona. L'ipotesi che Tiscali fosse anche un sito religioso è suggestiva, ma non è stata dimostrata dai reperti rinvenuti.*

*Il sentiero che conduce alle rovine richiede circa un'ora, e si svolge su un terreno roccioso e con qualche difficoltà di orientamento. È possibile percorrerlo con una escursione guidata. Che si salga da soli o accompagnati, il momento in cui si scoprono la grotta e il villaggio offre una straordinaria emozione.*

QUOTA: da 160 a 518 metri

DISLIVELLO 380 metri

TEMPO: 2.45 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: cartelli, frecce rosse

QUANDO ANDARE: tutto l'anno

Da Oliena o Dorgali si segue la strada che collega i due centri fino al bivio per la spettacolare risorgenza di Su Cologone. Prima dell'albergo omonimo, si imbecca una larga strada sterrata in salita. Una discesa e poi un lungo tratto pianeggiante portano all'ampia vallata di Lanaitto.

Si lascia a sinistra una strada sterrata per il lago del Cedrino, si va a destra a

un secondo bivio, e si continua con numerose svolte fino a traversare il greto del Rio de Sa Oche (“la Voce”) nei pressi della omonima grotta. Subito oltre si raggiungono un rifugio e un posteggio (160 metri).

Si continua a piedi sulla strada sterrata, pianeggiante e poi in salita via via più netta. A un bivio con cartello si va a destra sulla strada sterrata che si trasforma in una sconnessa carrareccia e sale a mezza costa nel Vallone di Troccu de Corrojos.

Da un masso con grande freccia di vernice si piega a sinistra e si sale ripidamente, per un sentiero sulle ghiaie, per un centinaio di metri di dislivello. Alla base di una parete calcarea il

sentiero sale a sinistra, e supera le rocce per una caratteristica spaccatura. Si continua al di là, per una facile e panoramica cengia, fino all'orlo della dolina di Tiscali (510 metri).

La si aggira a sinistra, si scende a un intaglio roccioso, e si scende in breve al fondo, dove si scopre il villaggio nuragico. Da qualche anno l'accesso al sito è a pagamento. Una staccionata impedisce di inoltrarsi tra le capanne. Un'ampia spaccatura naturale offre un singolare colpo d'occhio sulle vette del Supramonte.

Si riparte risalendo all'orlo della dolina. Da un bivio, invece di seguire a sinistra il percorso dell'andata, si va a

destra sul sentiero che conduce verso la Scala 'e Surtana e Dorgali.

Il sentiero, sempre facile anche se a tratti un po' aereo, tocca un minuscolo nuraghe e poi scende fino al Vallone del Dolovere di Surtana, molto frequentato dai mufloni. Raggiunto il fondovalle si va a sinistra, e si continua tra radure e rocce isolate fino al percorso di andata, che riporta a Lanaitto (1.15 ore).

# I SENTIERI DEI GRANDI

Se il titolo di questo capitolo sembra evidente, qualche dubbio può venire al lettore dopo un attimo di riflessione. Chi sono davvero i “grandi”? E in che senso un grande, vero o presunto che sia, può legare il suo nome a un sentiero? La nostra risposta è semplice. Ci sono grandi di molti tipi diversi, e ognuno di loro può aver legato il suo nome a un sentiero per un motivo diverso.

Qualcuno dei nostri itinerari è dedicato a personaggi che li hanno effettivamente

percorsi, come il poeta Francesco Petrarca sui Colli Euganei o re Vittorio Emanuele II sulle Alpi Marittime.

La differenza sostanziale tra i due è che, mentre il poeta si è limitato ad ammirare i luoghi, o a citarli in un suo scritto (lo stesso ha fatto Mario Luzi per le magnifiche Crete Senesi), il re di Casa Savoia, per le sue battute a camosci e stambecchi ha fatto attrezzare le montagne.

In molte zone della Valle d'Aosta o del Piemonte, per re Vittorio sono state realizzate mulattiere selciate e “case di caccia”, dei rifugi che accoglievano il sovrano e una parte del suo numeroso seguito (gli altri stavano fuori, in tenda o all'addiaccio).

Sulle Alpi orientali, e su tutte le montagne di lingua e tradizione tedesca, va di moda da più di un secolo dedicare viottoli e sentieri ai personaggi celebri che le hanno percorse e frequentate. Non ho inserito in questa rassegna la “Passeggiata Sissi” di Merano, troppo breve per essere considerata un’escursione.

Non poteva mancare, però, l’itinerario dedicato a Sigmund Freud sul Renon, l’altopiano alle porte di Bolzano, e quello ai piedi del Sassolungo che ricorda Federico Augusto di Sassonia, un sovrano della Germania ottocentesca del quale altrimenti sapremmo molto poco.

Il rapporto tra Dino Buzzati e la Schiara, meravigliosa parete che si affaccia su Belluno, non è riportato su nessuna lapide ma è assolutamente evidente se si dà un'occhiata agli scritti del grande giornalista e scrittore Veneto.

Buzzati ha amato la Schiara, l'ha salita quando ne aveva le forze, l'ha descritta con affetto e rimpianto più tardi. E ha rimproverato più volte vacanzieri e sciatori diretti a Cortina per non interessarsi a quella meravigliosa montagna.

La guerra, che ha segnato molte vette e molte valli, ha legato indissolubilmente alle sue battaglie e alle sue trincee dei personaggi che qui hanno combattuto, o

che hanno raccontato queste storie.

Sull'Altopiano di Asiago, la storia di Emilio Lussu, autore di *Un anno sull'Altopiano*, va di pari passo con quello di Mario Rigoni Stern, che ha combattuto in Grecia e in Russia ma ha scritto pagine toccanti sulle battaglie combattute sui monti di casa.

Non sono in molti a saperlo, ma alcuni dei più celebri versi di Giuseppe Ungaretti sono stati scritti sul Carso, alle pendici del martoriato San Michele.

Completa il quadro il sentiero Silone, inaugurato da qualche anno intorno al suo borgo natale di Pescina, tra il lago bonificato del Fucino e le grandi montagne d'Abruzzo. È un percorso realizzato sul terreno dagli amici della

sezione locale del CAI, ma che è stato ideato da chi scrive. Molti altri sentieri di questo tipo, soprattutto al Centro o al Sud, potrebbero nascere in montagna o in collina.

## 130. ALPI MARITTIME, NEI LUOGHI DI VITTORIO EMANUELE II

### Piemonte

*Nell'angolo più meridionale della catena alpina, in vista della Costa Azzurra e del mare, le Alpi Marittime sono spesso disprezzate dai frequentatori di Courmayeur e Cortina. Un errore di cui si è scusato per primo,*

*anni fa, Mario Rigoni Stern su «La Stampa».*

*«Le Alpi Marittime erano nell'immaginazione giovanile marittime, ossia poco alte e, se alte, poco impervie, con l'aria mite che sapeva di profumi mediterranei come la Provenza e la Liguria», ha scritto l'autore de Il sergente nella neve. «Ma che signore Alpi invece le Marittime! E che montanari gli abitanti».*

*Questa valutazione è condivisa dalle migliaia di escursionisti, alpinisti e appassionati di natura che visitano ogni estate le valli Gesso, Stura e Vermenagna. Ai piedi delle rocce del Corno Stella, dell'Argentiera e dei Gelas, i torrenti, le cascate e i laghi*

*d'alta quota rallegrano un paesaggio altrimenti aspro e severo.*

*Sui 28.500 ettari di pascoli, boschi e pietraie del Parco regionale delle Alpi Marittime vivono un migliaio di stambecchi e oltre cinquemila camosci, affiancati dal gipeto, dall'aquila reale e dal lupo.*

*È stata l'abbondanza degli ungulati a far apprezzare queste montagne da Vittorio Emanuele II, il "re cacciatore" della tradizione ottocentesca.*

*Come sul Gran Paradiso, il sovrano fece costruire appostamenti, mulattiere selciate e la suggestiva "casa di caccia" del Valasco che alza le sue*

*torri merlate sul pianoro più fotografato del Parco. Accanto alle Terme di Valdieri sorge la casa della Bela Rosin, la favorita di re Vittorio, che lo attendeva qui al ritorno dalle battute ad alta quota.*

*Il Parco ospita anche rarità botaniche come il ginepro fenicio, due specie endemiche di silene e la Saxifraga florulenta. Oltre a camminatori e alpinisti di Cuneo e della “Provincia granda” frequentano tradizionalmente queste valli gli appassionati di montagna provenienti da Costa Azzurra e Liguria.*

*Mentre gli arrampicatori puntano verso il rifugio Bozano e le vie tracciate sul granito del Corno Stella,*

*gli escursionisti seguono i sentieri e le mulattiere delle battute di caccia reali verso i laghi e i rifugi del Parco.*

*Chi ama il trekking può seguire qualche tappa della GTA, la Grande Traversata delle Alpi che inizia qui il suo viaggio in direzione del Monte Rosa e dell'Ossola. Chi visita per la prima volta le Marittime, invece, deve assolutamente salire al piano e alla "casa di caccia" del Valasco, circondato da boschi di larici e da alte vette rocciose.*

QUOTA: da 1368 a 1832 metri

DISLIVELLO: 460 metri

TEMPO: 2.45 ore

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: bianco-rossa GTA

QUANDO ANDARE: da giugno a ottobre

Le Terme di Valdieri (1368 metri), nel cuore delle Alpi Marittime, si raggiungono da Cuneo seguendo la statale 20 fino a Borgo San Dalmazzo, e proseguendo per la strada provinciale che tocca Valdieri e poi Sant'Anna di Valdieri. Si può posteggiare nei pressi della cappella di San Giovanni, all'inizio della sterrata che sale verso il Piano del Valasco.

Si segue a piedi la strada sterrata, indicata dai segnavia bianco-rossi della GTA, che entra a mezza costa nel

Vallone del Valasco, tagliando con una lunga traversata le ripide pendici meridionali del Monte Matto, sulle quali, all'inizio dell'estate è facile veder pascolare i camosci.

Alla fine di questo tratto si raggiunge l'inizio (1480 metri) di una serie di tornanti che possono essere in parte evitati seguendo delle scorciatoie segnate, in un ripido bosco formato in prevalenza da faggi.

Più in alto si entra nel bosco di larici dove, nelle zone più rocciose, compare anche il pino cembro. Un tratto a mezza costa a poca distanza dal torrente porta a una seconda serie di svolte, al termine delle quali si lascia a destra (1720 metri) il sentiero segnato per il Colle di

Valmiana e il Passo Costa Miana.

Un ultimo tratto, pianeggiante e molto piacevole, della strada porta al vasto e bellissimo Piano del Valasco, al centro del quale si raggiunge la Casa di Caccia (1763 metri, 1.15 ore), che dal 2002 è adibita a rifugio-ristorante. Accanto all'ingresso una lapide del 1882 ricorda le visite di Vittorio Emanuele II. All'interno, delle vecchie fotografie in bianco e nero testimoniano la presenza del sovrano.

Proseguendo sulla mulattiera che attraversa interamente il pianoro, si raggiunge una bella cascata e si sale al Piano Superiore del Valasco, dove un ponte crollato (1832 metri, 0.15 ore)

segna la conclusione della gita.

Escursionisti allenati possono proseguire verso il lago di Valscura o il rifugio Questa. Per entrambe le mete occorrono ancora da 1.30 a 2 ore di salita. La discesa dal Piano Superiore del Valasco al punto di partenza richiede 1.15 ore.

## 131. LUNGO L'ADDA, SULLE TRACCE DI LEONARDO

Lombardia

*L'Adda, lungo oltre 300 chilometri, è il più importante fiume che scorre interamente in Lombardia, di cui*

*attraversa ben otto province. Alimentato dalle sorgenti e dai ghiacciai delle Alpi Retiche, attraversa nella prima parte del suo corso la Valtellina, per poi gettarsi nel lago di Como a Colico.*

*Da Lecco, dove riprende il suo viaggio verso sud, traversa i laghetti di Garlate e Olginate, e continua in una zona intensamente abitata, e ricchissima di insediamenti industriali. Un tratto in cui il fiume ha mantenuto un aspetto più naturale conduce alle porte di Lodi. Con numerosissime anse, traversando le campagne di Pizzighettone e Codogno, l'Adda raggiunge la sua foce nel Po.*

*I due Parchi regionali lombardi (Adda*

*Nord e Adda Sud) che tutelano il fiume interessano entrambi il tratto tra il lago di Como e Lecco, e si incontrano tra Rivolta d'Adda e Truccazzano. Oltre al grande interesse naturalistico, che ne fa una meta per gli appassionati del birdwatching, l'Adda conserva centinaia di monumenti storici.*

*Alcuni, come il Forte di Fuentes a Colico, il castello di Trezzo sull'Adda e la città murata di Pizzighettone, hanno origine militare, e risalgono ai secoli in cui sul fiume confinavano i possedimenti di Milano e Venezia.*

*Altri, come le quattro centrali elettriche, il villaggio operaio di Crespi d'Adda e il celebre ponte*

*ferroviario di Paderno, lungo 226 metri e alto 80 metri sopra il livello del fiume, formato da un'unica campata in ferro, riportano allo sviluppo industriale della pianura lombarda.*

*Qualche chilometro più a sud, il «Traghetto di Leonardo» che collega Imbersago (Lecco) a Villa d'Adda (Bergamo) è la fedele ricostruzione di un progetto ideato da Leonardo da Vinci. Il disegno del 1513 che lo rappresenta è conservato nel castello inglese di Windsor.*

*L'artista e inventore originario di Vinci, alle porte di Firenze, ha vissuto per anni nella Villa Melzi d'Eril di Vaprio, dove ebbe come allievo il giovane Francesco Melzi, che ereditò i*

*disegni e i manoscritti artistici e scientifici di Leonardo. Su incarico di Ludovico il Moro, duca di Milano, Leonardo studiò a lungo come rendere navigabili le rapide dell'Adda tra Paderno e Cornate.*

*Per questi motivi, è dedicato all'Adda e a Leonardo l'Ecomuseo, un museo all'aperto che si sviluppa per una ventina di chilometri accanto al fiume. Il percorso che descriviamo, indicato da segnavia colorati, può terminare a Paderno o a Imbersago, dove si trova il traghetto leonardesco.*

*Chi utilizza la bici può raggiungere l'Adda a Cassano, e proseguire a nord lungo il fiume verso Trezzo, Paderno e*

*Lecco. L'intero percorso ciclabile  
misura 75 chilometri.*

QUOTA: da 151 a 247 (o 258) metri

DISLIVELLO: da 120 a 140 metri

TEMPO: da 4.15 a 5.30 ore

DIFFICOLTÀ: T/E

SEGNALETICA:           segnavia           colorati  
dell'Ecomuseo

QUANDO ANDARE: tutto l'anno, ma non  
nelle giornate più fredde

Trezzo d'Adda (187 metri), da cui  
l'itinerario ha inizio, si raggiunge da  
Milano o da Bergamo in bus. In auto  
l'accesso è comodo (si esce al casello  
di Trezzo della A4), ma chi non ha un

secondo veicolo da lasciare a Paderno deve tornare al punto di partenza sullo stesso itinerario. I tempi sono gli stessi.

Sorvegliano il centro i resti della Rocca longobarda, che secondo la tradizione è stata voluta dalla regina Teodolinda. La torre è alta 42 metri. Chi vuole allungare il percorso può seguire verso sud il lungofiume, e passare sotto alla A4. Una passerella di ferro che scavalca il Naviglio Martesana e il fiume porta a Crespi d'Adda e al suo villaggio operaio. Occorrono 2 ore in più a/r.

Per via Visconti si scende all'ansa dell'Adda (151 metri), dove si scopre a destra la Centrale Taccani. Si va a sinistra per via Alzaia (segnavia gialli):

i canneti, il fiume e i boschi dell'altra sponda, dove si trova Capriate, rendono il percorso suggestivo.

Oltre una fabbrica il fiume diventa più solitario. Il percorso sull'argine passa davanti all'abitato di Bottanuco, e poi piega a sinistra (ovest) assecondando un'ansa. Un tratto verso nord, in direzione delle Prealpi, porta al territorio di Cornate, dove i segnavia diventano rossi.

Ancora un'ansa, e si raggiunge la centrale Esterle di Porto d'Adda (159 metri, 2 ore), del 1914. L'impianto sfrutta le acque prelevate dalla diga di Robbiate, che compiono un salto di 39 metri. L'architettura richiama motivi

rinascimentali.

Si riparte lasciando a sinistra una strada in salita, si costeggia a lungo un canale navigabile, e si arriva (159 metri) alla Centrale Bertini. La si costeggia dalla parte del fiume, si continua verso ovest, e si raggiunge l'imbocco delle spettacolari rapide dei Tre Corni.

Una salita porta al santuario di Santa Maria Rocchetta (181 metri, 1 ora). Si continua raggiungendo una chiusa, e poi accanto a un canale, oltrepassando dei belvedere e alcune diramazioni sulle rapide. Oltre un bacino artificiale si arriva al magnifico ponte ferroviario di Paderno (181 metri, 1 ora). Poco più avanti, piegando a sinistra per via

Airoldi, via Manzoni e via Roma, si può raggiungere la stazione (258 metri, 0.15 ore).

Se si prosegue ancora lungo il fiume, in una profonda valle boscosa, si raggiungono la diga di Robbiate e poi il traghetto leonardesco di Imbersago (205 metri). Salendo a sinistra si raggiungono l'abitato (247 metri) e le fermate dei bus.

## 132. UNA PASSEGGIATA CON SIGMUND FREUD SUL RENON Alto Adige

*Un trenino di altri tempi corre ancora*

*sui binari che attraversano i prati e i boschi del Renon, Ritten in tedesco, in vista del Catinaccio, dello Sciliar e degli altri massicci delle Dolomiti Altoatesine. La linea di sette chilometri che attraversa l'altopiano collega Soprabolzano (Oberbozen), dove arriva la funivia dal capoluogo, con la stazione in stile liberty di Collalbo (Klobenstein).*

*La stazione di Costalovara (Wolfegruben) offre il panorama migliore sull'altopiano e le montagne, la fermata di Stella (Lichtenstern, 1261 metri), sorge nel punto più elevato della linea. La più nota ferrovia di montagna dell'Alto Adige ha compiuto il secolo di vita nel 2007.*

*Nella sua versione originale, la ferrovia del Renon era molto più lunga di quella odierna. Dal capolinea in piazza Walther, i treni a cremagliera salivano da Bolzano al Renon, con un dislivello di quasi mille metri. Oggi il primo tratto del viaggio si compie con una veloce cabinovia, ma sull'altopiano si viaggia ancora in treno.*

*Alcune moderne elettromotrici tedesche, più confortevoli e amate dai pendolari, si alternano alle vecchie motrici con cent'anni di storia alle spalle. Spesso, ai due capolinea, fanno la coda decine di appassionati di ferrovie storiche provenienti da ogni*

*parte del mondo.*

*Già all'inizio del Novecento, molti visitatori del Renon amavano alternare i tratti percorsi con il trenino ad altri da seguire a piedi. I viottoli ben segnati che attraversano l'altopiano consentono di fare lo stesso anche oggi. Uno dei più interessanti e seguiti è dedicato al viennese Sigmund Freud, padre della psicanalisi, che nel 1911 trascorse le sue vacanze sull'altopiano, soggiornando nell'Hotel Post Bemelmans di Collalbo.*

*«Qui sul Renon stiamo divinamente bene, il posto è bellissimo. Ho scoperto il piacere inesauribile del dolce far nulla», scrive Freud in una lettera spedita dall'altopiano all'amico e*

*collega Carl Jung. I ricordi dei familiari, e in particolare del figlio Martin, fanno invece riferimento a «passeggiate eccitanti».*

*A chi vuole approfondire il ricordo di Sigmund Freud e delle sue passeggiate consigliamo di leggere Renon. Sulle tracce di Freud, il libro di Francesco Marchioro dal quale queste citazioni sono tratte.*

**QUOTA:** da 1165 a 1279

**DISLIVELLO:** 80 metri in salita, 160 metri in discesa

**TEMPO:** 2 ore

**DIFFICOLTÀ:** T

**SEGNALETICA:** bianco-rossa 35, cartelli della Freud Promenade

QUANDO ANDARE: da aprile a fine ottobre

Da Bolzano si sale in cabinovia a Soprabolzano (Oberbozen, 1221 metri). La stazione della ferrovia del Renon, che si utilizzerà al ritorno, è di fronte a quella dell'impianto di risalita. I cartelli della Freud Promenade iniziano dallo stesso punto.

Ci si incammina sull'ampia strada asfaltata, affiancata da marciapiedi, che si dirige verso Collalbo (Klobenstein) e Bolzano. Dopo circa 600 metri, prima del passaggio a livello con cui la ferrovia incrocia la strada, si piega a sinistra per un'altra stradina asfaltata indicata da segnavia e cartelli.

Si continua dritti a un incrocio, si superano case e ville suggestive, e si prosegue in un ambiente più solitario, a sinistra di un ampio vallone. In lontananza, oltre i cocuzzoli boscosi intorno a Costalovara, appaiono il Catinaccio, lo Sciliar e altri massicci delle Dolomiti.

Dopo aver incrociato una stradina asfaltata e chiusa alle auto, si sale dolcemente fino all'ampia sella dove, appena a destra del tracciato, sorge l'Hotel Lichtenstern (1279 metri, 0.45 ore). Oltre questa struttura, un viottolo raggiunge in breve una fermata del trenino.

Si prosegue toccando altre case e altre

villette, riavvicinandosi progressivamente alla ferrovia, sempre con un bel panorama verso le Dolomiti. Lasciato a destra anche l'Hotel Südtiroler Hof, oltre il quale c'è una nuova fermata del trenino, si prosegue tra pascoli e boschi, in direzione dell'ormai vicina Collalbo.

Si va a destra a un primo bivio e a sinistra a un secondo (su entrambi i viottoli da non seguire sono i segnavia 28), si sbuca su una strada asfaltata e la si segue a destra. Da un incrocio (di fronte è la Rittner Stube) si va ancora a destra entrando in Collalbo (Klobenstein). In breve si raggiunge la stazione (1165 metri, 1.15 ore).

A chi vuole camminare ancora un po'

suggeriamo, dall'incrocio della Rittner Stube, di proseguire (segnavia 33A e 29) sul viottolo che conduce al belvedere sulle Piramidi di Terra del Renon (*Erdpyramiden* in tedesco), uno dei paesaggi più suggestivi della zona. Seguendo i segnavia 24 si torna comodamente alla stazione. Questo anello richiede altre 1.15 ore.

## 133. IL SENTIERO FEDERICO AUGUSTO

Alto Adige/Trentino

*Un sovrano arrivato dalla Germania amava camminare tra il Catinaccio e il*

*Sassolungo, ai piedi delle rocce delle Dolomiti. Federico Augusto II, figlio del principe Massimiliano di Sassonia e di Carolina di Borbone, fu re di Sassonia dal 1836 al 1854.*

*Appassionato frequentatore delle Dolomiti, il re è ricordato oggi da un rifugio che porta il suo nome, e da uno dei più bei sentieri dei “Monti Pallidi”, che offre un magnifico panorama verso la Punta Grohmann e il Dente del Sassolungo che lo sorvegliano da nord, e il Catinaccio di Antermoia che si alza dall'altra parte della verde e suggestiva Val Duròn.*

*Molti escursionisti che fanno base in Val Gardena, alla fine del sentiero Federico Augusto, scendono in*

*direzione di Saltria e dell'Alpe di Siusi, oppure di Monte Pana e di Selva. La soluzione più spettacolare e comoda inizia e si conclude a Campitello di Fassa, sfruttando all'andata la funivia che sale verso il Col Rodella e i suoi rifugi.*

*In questo caso, dopo una discesa a tornanti tra prati popolati da un gran numero di marmotte, una sosta sul fondovalle della Val Duròn e una discesa su una strada sterrata riportano al punto di partenza.*

*I numerosi e accoglienti rifugi che sorgono lungo il percorso consentono di riprendere fiato e rifocillarsi; nell'ultimo tratto si possono utilizzare*

*le navette che collegano il rifugio Micheluzzi a Campitello. Alla fine, pochi metri di risalita permettono di visitare l'elegante chiesa parrocchiale dei Santi Filippo e Giacomo, che sorveglia il centro di Campitello.*

*Sul fianco della chiesa, consacrata nel 1525, vi sono vari affreschi, tra i quali un gigantesco San Cristoforo (datato 1689) e un Redentore circondato dagli strumenti dei mestieri del tempo, che serviva a ricordare ai fedeli quali opere fossero permesse e quali proibite nei giorni di festa. Il campanile originale, in stile gotico, è stato abbattuto da un fulmine nel 1852 e sostituito con l'attuale torre.*

QUOTA: da 1420 a 2387 metri

DISLIVELLO: 240 metri in salita, da 690 a 1100 metri in discesa

TEMPO: da 3.45 a 4 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa 4, 594, 533 e 532

QUANDO ANDARE: da luglio a settembre

Da Campitello di Fassa si sale in funivia al Col Rodella. Dall'arrivo (2387 metri) e dal rifugio Des Alpes, si scende sulla strada sterrata che traversa le piste da sci e raggiunge il rifugio Friedrich August (2298 metri, 0.15 ore), belvedere sul Sassolungo e il Sella, affiancato da una statua in legno che

raffigura re Federico Augusto di Sassonia.

Si prosegue sul sentiero (segnavia 4 e 557) che attraversa un profondo fosso e prosegue a saliscendi, in vista delle pareti delle Cinque Dita e della Punta Grohmann. Dopo aver aggirato un crinale, si raggiungono in piano dei grossi massi e il rifugio Sandro Pertini (2300 metri, 0.45 ore).

Il sentiero traversa con altri saliscendi delle zone rocciose e dei valloncelli, superando un elementare passaggio attrezzato con un mancorrente. Da un dosso (2362 metri) da cui appare il rifugio Sasso Piatto, il tracciato scende in un profondo vallone, dove si trova un bivio.

Qui si può imboccare direttamente il sentiero (segnavia 533) che scende alla Malga Sasso Piatto (2248 metri) e poi prosegue a mezza costa nella valle del Ruf de Pegna fino a dei prati frequentati dalle marmotte. In alternativa si può continuare a mezza costa fino al rifugio Sasso Piatto (Plattkofel Hütte, 2300 metri), e scendere da qui alla Malga.

Il sentiero tocca i ruderi di alcune baite, entra nel bosco e scende a un guado sul torrente. Un tratto a mezza costa – attenzione con i bambini, la zona è esposta! – porta a girare il crinale che separa il Ruf di Pegna dalla Val Duròn.

Una discesa più ripida porta a una malga, da cui si continua sino al rifugio

Micheluzzi (1860 metri, 1.30 ore per la discesa diretta, 1.45 se si passa dal rifugio Sasso Piatto), all'imbocco della pianeggiante e bellissima parte centrale della Val Duròn.

Per scendere a Campitello si segue la strada sterrata (segnavia 532), che si abbassa sulla sinistra del Ruf de Duròn. Dopo aver superato una croce il tracciato scende ripido fino a un ponte sul Ruf de Pegna, tocca le baite di Pozàtes (piccolo bar-rifugio) e scavalca su un altro ponte il torrente.

Un tratto a mezza costa nella forra della parte bassa della valle porta a un ponte. Un ultimo tratto sull'asfalto porta al centro di Campitello (1448 metri) e al posteggio della funivia del Col Rodella

(1420 metri, 1.15 ore).

## 134. LA SCHIARA DI DINO BUZZATI

Veneto

*Dalle piazze di Belluno, e non solo, le Dolomiti sembrano a portata di mano. «In certe giornate limpidissime d'autunno, perfino dai tetti più alti di Venezia si possono distinguere, anche senza bisogno di binocolo, le Dolomiti», scrive Dino Buzzati, che alle porte di Belluno era nato. «Dalle undici di mattina a pomeriggio inoltrato una piccola macchia di luce risplende all'orizzonte. È la faccia sud*

*dello Schiara, una delle poche grandi pareti dolomitiche che guardano direttamente la pianura». «Nessuno o quasi sa che su Belluno incombe una dolomite autentica con un'altezza di parete di buoni ottocento metri. Quelli che vanno su a Cortina di solito passano per Belluno con una furia tale, manco si fermano a prendere un caffè, manco levano per un istante gli occhi a guardare lo Schiara con la sua immortale Gusella».*

*La carriera alpinistica di Buzzati include un centinaio di ascensioni fino al quinto grado. Sale la Marmolada e la Civetta, la Torre Venezia e la Piccola di Lavaredo, e vie celebri come lo Spigolo del Velo. Ma la Schiara*

*resta il suo grande amore. Nel 1922, a 16 anni, la sale per la via normale. Due anni dopo supera la verticale parete sud.*

*Poi se la vede davanti ogni estate. «Seduto su un gradino della piccola scala di pietra io guardo la montagna della mia vita, ma lei no, non mi guarda», annota. «Nelle concavità dei suoi precipitosi grembi le ombre si dilatano e si rattrappiscono lungo gli apicchi, rammentandomi strani incanti della giovinezza perduta».*

*Verticale sul versante meridionale, più dolce su quello rivolto verso la Val Vescovà, la Schiara è oggi la vetta più alta del Parco nazionale delle Dolomiti*

*Bellunesi. A salirla per primo, nel 1878, è l'agordino Cesare Tomè. Nel 1952, alla testata della Valle dell'Ardo, viene inaugurato il rifugio VII Alpini.*

*Grazie al rifugio, arrivano alla Schiara alpinisti famosi come Toni Hiebeler, Georges Livanos e Michel Vaucher. Per iniziativa di Rossi e del CAI, il rifugio VII Alpini viene collegato alla vetta da tre spettacolari vie ferrate.*

*Il sentiero che sale al rifugio, tra i più frequentati delle Dolomiti Bellunesi, è comodo ma lungo. Dopo mezz'ora, da un poggiolo, si scoprono la Schiara e la Gusela. Poco oltre, al Ponte del Mariano, si entra nel Parco.*

*Si continua in una lunga forra, si*

*traversa per tre volte il torrente Ardo (Art in dialetto), infine le rampe del Calvario portano ai terrazzi erbosi del rifugio. L'ambiente selvaggio invita al silenzio e al rispetto.*

QUOTA: da 681 a 1502 metri

DISLIVELLO: 920 metri

TEMPO: 5 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa 501

QUANDO ANDARE: da maggio a ottobre

Da Belluno si sale a Bolzano Bellunese, e si prosegue per una stretta strada asfaltata fino al posteggio delle Case Bortòt (710 metri), accanto al

quale un monumento ricorda gli ideatori dell'Alta Via numero Uno, che si conclude proprio qui.

Si continua a piedi su una stradina (segnavia 501 e dell'Alta Via) e poi su un sentiero che sale dolcemente a mezza costa tra faggi e conifere, lasciando a sinistra un tracciato per Forcella Monpiana.

Da un poggio (777 metri), affiancato sulla destra da un'alta parete che precipita verso la valle dell'Ardo, si scoprono la parete meridionale della Schiara e delle vette vicine.

Il sentiero entra nel Parco nazionale delle Dolomiti Bellunesi e scende nella faggeta fino a Ponte del Mariano (681 metri, 0.45 ore), dove si traversa per la

prima volta l'Ardo.

Lasciato a destra un tracciato per il bivacco della Medassa si sale a tornanti, si toccano i ruderi della Casera del Albèrch, si superano dei passaggi abbastanza aerei, si passa in una stretta spaccatura e si tocca la base delle rocce del Cogolòn (Covolon sulle carte IGM).

Dei tratti a mezza costa e dei tornanti portano a riattraversare il torrente (1037 metri, 1 ora). Dopo averlo superato per la terza volta (1154 metri) accanto a delle marmitte dei giganti, in una zona spettacolare e selvaggia, il sentiero affronta le ripide rampe del Calvario, meno faticose di quanto non suggerisca il nome.

Alla fine di quest'ultima fatica si raggiunge il rifugio VII Alpini (1502 metri, 1.15 ore), su un terrazzo erboso inclinato dominato dalla grande parete della Schiara. Il ritorno, per lo stesso itinerario, richiede 2.15 ore fino alle Case Bortòt e alla strada.

## 135. L'ALTOPIANO DI EMILIO LUSSUE MARIO RIGONI STERN

Veneto

*L'Altopiano dei Sette Comuni, noto a molti come Altopiano di Asiago, è uno dei massicci più suggestivi delle Prealpi venete, e uno straordinario*

*spazio per attività all'aria aperta a due passi da Vicenza e dalle altre città della regione.*

*Nelle valli, sulle distese di pascoli e nelle fitte foreste di abeti del comprensorio si snodano in estate dei piacevoli itinerari da seguire a piedi, in mountain-bike o a cavallo.*

*Le vette, a iniziare da Cima Dodici e dall'Ortigara, sono accessibili senza problemi. D'inverno si possono usare le ciaspole, ma la zona è prima di tutto un tempio dello sci da fondo.*

*L'Altopiano di Asiago, però, è anche un luogo di storia e di sangue. Per due anni e mezzo, dalla Strafexpedition del 1916 alla fine del conflitto nel 1918, i boschi e i crinali di queste montagne*

*hanno visto durissimi scontri tra i reparti austro-ungarici che tentavano di sfondare verso la pianura, e quelli italiani che hanno conteso loro il terreno palmo a palmo. Nella battaglia più sanguinosa e più nota, quella per la vetta dell'Ortigara, morirono 28.000 militari italiani e oltre 6.000 imperiali.*

*L'Altopiano e le sue battaglie sono stati raccontati da due grandi scrittori. Emilio Lussu, giovane ufficiale della Brigata Sassari (e poi esponente di primo piano dell'antifascismo), nel suo Un anno sull'Altopiano, racconta le sanguinose battaglie nelle quali i fanti venivano mandati al macello da comandanti ottusi e crudeli.*

*Mario Rigoni Stern, originario di Asiago, è diventato famoso grazie a Il sergente nella neve, ambientato nella ritirata di Russia del 1943, ma ha dedicato molti libri alla storia e ai personaggi dell'Altopiano. La sua tomba, nel cimitero di Asiago, è meta di un continuo pellegrinaggio.*

*Il Monte Zebio, la “montagna di casa” per la gente di Asiago, offre numerosi sentieri a portata di mano dalla cittadina. Nel museo all'aperto realizzato sui suoi fianchi spicca il romantico cimitero della Brigata Sassari.*

*La mina italiana del giugno 1917, che avrebbe dovuto cacciare gli austro-*

*ungarici dalla vetta, scoppiò invece due giorni prima del previsto, massacrando i fanti della Brigata Catania.*

QUOTA: da 1150 a 1708 metri

DISLIVELLO: 560 metri

TEMPO: 4 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa 832 e 832B

QUANDO ANDARE: da maggio a ottobre

Da Asiago o da Gallio, i due centri principali dell'Altopiano, si segue la strada che collega i due paesi fino alla frazione di Rendola. Si piega verso nord (sinistra arrivando da Asiago) in via

Ebene, si costeggia l'aeroporto, poi si va a destra seguendo le indicazioni per la Val Giardini. Si posteggia alla fine dell'asfalto (1149 metri).

Ci si incammina a sinistra, in salita, per la strada sterrata (segnavia 832B) che sale a svolte verso il Monte Pultareche, la "collina della polenta" nel dialetto cimbro dell'Altopiano.

Superata una lapide che ricorda i partigiani caduti durante i rastrellamenti nazifascisti del 1944 si raggiunge la radura dell'Altebene (1403 metri, 1 ora), attraversata da una strada sterrata.

Si continua verso nord, lungo il sentiero della Pace, fino al cimitero della Brigata Sassari (1600 metri, 0.45 ore), in una silenziosa valletta circondata dal bosco.

Si sbuca su un'altra strada sterrata, si va a destra, e si sale seguendo i segnavia 832 e i cartelli dell'Ecomuseo della Grande Guerra, fino alla Lunetta di Zebio o Scalabròn (1677 metri, 0.30 ore), segnata dalla mina del 1917.

Qui i percorsi segnati si moltiplicano, e occorre un po' di attenzione all'orientamento. Consigliamo di scendere a nord alla strada, seguirla in salita, scavalcare una sella e scendere a Malga Zebio (1670 metri, 0.30 ore), con servizio di agriturismo, dov'è possibile mangiare e acquistare gli ottimi formaggi locali. Il cocuzzolo alle spalle della Malga (a sinistra arrivando dalla Lunetta) è il vero e proprio Monte

Zebio.

Si riparte per un sentiero in diagonale che sale alle modeste pareti rocciose e alle trincee austro-ungariche della Crocetta di Zebio (1708 metri, 0.30 ore). Si scende fino al sentiero segnato, lo si segue (ancora segnava 832) toccando il Bivacco dell'Angelo, e si scende in un vallone boscoso.

Raggiunta un'ampia strada sterrata (aperta alle auto, attenzione!) la si segue in discesa, con una lunga diagonale nel bosco, verso la Croce di Sant'Antonio (1395 metri, 1 ora).

Si continua a scendere sulla strada, a un quadrivio (1300 metri) si piega a destra per una carrareccia, e si scende lungo la Val Giardini fino a tornare al punto di

partenza (0.45 ore).

# 136. SUI COLLI EUGANEI CON FRANCESCO PETRARCA

## Veneto

*Terra di montagne imponenti, di grandi pianure, di lagune e di spiagge sabbiose, il Veneto offre solo di rado l'incontro con i dolci profili dei colli. Dove questi esistono, però, offrono al visitatore paesaggi e atmosfere di straordinaria suggestione. È il caso dei Colli Euganei, che interrompono la*

*pianura a sud-est di Padova.*

*Creati da una serie di violente eruzioni vulcaniche ricordate oggi da celebri sorgenti termali, alternano campi coltivati e vigneti a fitti boschi di castagno e di querce.*

*Ovunque affiorano pareti di basalto o trachite, e altre rocce sulle quali ci si può documentare nel Museo Geologico di Cinto Euganeo. Il Museo di Este, dedicato all'archeologia del comprensorio, consente di capire l'importanza della zona dalla preistoria fino agli anni dell'impero romano.*

*Le torri sulle alture più elevate, e soprattutto i castelli di Este e Monselice, testimoniano il ruolo svolto*

*dai Colli Euganei nel Medioevo. Mentre le splendide ville erette a partire dal Seicento raccontano come, già in tempi lontani, nobili e ricchi del Veneto abbiano scelto di abitare in una zona così suggestiva.*

*Protetti da un parco regionale nato nel 1989, i Colli Euganei offrono un'ampia scelta di sentieri, e sono una frequentata palestra di passeggiate in bici da strada e in mountain-bike. Per molti visitatori, però, il loro interesse sta soprattutto nella storia.*

*Accanto alle località termali (Abano Terme, Montegrotto Terme, Battaglia Terme), meritano una visita l'abbazia benedettina di Praglia, che affianca al*

*campanile romanico quattro chiostri realizzati a partire dal Quattrocento, e i centri storici di Monselice e di Este che ha dato il nome a una delle signorie più importanti dell'Italia medievale e moderna.*

*Tra le mete più apprezzate della zona c'è anche Arquà Petrarca, il borgo medievale che ospitò il poeta dal 1369 alla sua morte cinque anni più tardi, e dove si visitano la Casa del Petrarca e l'Oratorio medievale della Trinità.*

*Il piacevole sentiero Atestino, segnato dalle locali sezioni del CAI, inizia proprio da Arquà Petrarca, si snoda tra uliveti e querce, e permette di raggiungere lo straordinario giardino all'italiana di Villa Barbarigo. Il*

*tempo per la visita di quest'ultimo non è compreso nel totale.*

QUOTA: da 18 a 105 metri

DISLIVELLO: 120 metri

TEMPO: 2 ore

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: bianco-rossa

QUANDO ANDARE: tutto l'anno, d'estate non nelle ore più calde

Il borgo medievale di Arquà Petrarca (80 metri) si raggiunge in 6 chilometri da Monsèlice e in 8 dall'omonimo casello della A13 Bologna-Padova. Si può lasciare l'auto nei posteggi della parte bassa del paese e salire a piedi

attraverso il centro storico. In alternativa si può utilizzare il posteggio proprio all'inizio dell'itinerario, a monte del centro medievale di Arquà.

Dalla parte alta di Arquà, dove sono la Casa del Petrarca e l'Oratorio medievale della Trinità, si segue a piedi la strada asfaltata che sale verso la collina. Superati un posteggio e il ristorante Miravalle, si raggiunge un bivio (100 metri) dove un vistoso cartello indica l'inizio del sentiero Atestino.

Qui si piega a destra per una stretta strada asfaltata indicata da segnavia bianco-rossi che raggiunge alcune ville e un bivio. Si lascia a sinistra una strada che sale verso le ville, e si continua in

piano accanto a un uliveto, con un bel panorama su Arquà e la pianura.

Aggirato il crinale del Monte Piccolo si raggiunge un altro bivio dove si va a destra. Una discesa porta a delle case e a una strada asfaltata (47 metri, 0.30 ore).

La si segue verso sinistra superando una casa contadina e un prato e si raggiungono una fascia di bosco e un bivio. Qui si va a sinistra in salita (segnavia bianco-rossi e di alcuni itinerari di mountain-bike), si raggiunge una stradina asfaltata su un crinale e la si segue in salita fino a un nuovo bivio (75 metri) accanto a delle ville.

Qui si lascia il sentiero Atestino che

sale verso il Monte Orbieso e si piega a destra per una strada sterrata che scende a mezza costa aggirando il parco di Villa Barbarigo fino al vecchio centro di Valsanzibio (21 metri), dove spicca la barocca chiesa parrocchiale di San Lorenzo.

Si prosegue sull'asfalto accanto al muro della villa, si sbuca sulla provinciale, e la si segue a destra, passando davanti all'ingresso monumentale del parco, fino all'attuale ingresso del parco di Villa Barbarigo (18 metri, 0.30 ore).

La sua visita (l'ingresso è a pagamento, occorrono da 0.30 ore a 1 ora) permette di scoprire il più bel giardino all'italiana del Veneto, piantato a partire

dal 1669.

Si riparte sulla strada asfaltata, in buona parte dotata di marciapiedi, che traversa l'abitato moderno di Valsanzibio. All'uscita del paese si va a destra per una strada asfaltata che costeggia dei campi e riporta al bivio. Per il percorso di andata si torna ad Arquà Petrarca (1 ora).

## 137. IL CARSO DI GIUSEPPE UNGARETTI

Friuli-Venezia Giulia

*Il Monte San Michele è un belvedere sul mondo. Dalla cima, a 276 metri di quota, ci si affaccia verso nord sul*

*corso dell'Isonzo, sui vigneti del Collio, sulle lontane vette delle Alpi Giulie. Alla loro destra si alza il Krn, il Monte Nero degli alpini.*

*Verso sud-est si vedono le onde di pietra del Sei Busi, dell'Ermada e delle altre dorsali del Carso, aspramente contese durante la Grande Guerra. A sud-ovest compaiono la pianura e Monfalcone. Un panorama che rassicurava i difensori ungheresi e croati del monte.*

*Verso nord, dal piazzale e dal museo del San Michele, si vede bene Gorizia, il sogno proibito dei generali italiani. Circondano la "Nizza dell'Austria-Ungheria" le alture del Sabotino, della Bainsizza e del Podgora, altre tappe*

*del calvario dei fanti.*

*Nel museo militare del San Michele, accanto alle mitragliatrici, ai fucili e agli elmetti, accolgono il visitatore agghiaccianti fotografie del giugno 1916, quando gli austro-ungarici ricorsero per la prima volta ai gas asfissianti.*

*Duemila fanti delle brigate Brescia e Ferrara morirono tra atroci spasmi, anche per colpa delle loro maschere antigas inefficaci contro il fosgene. Nelle immagini quei corpi sembrano contorcersi ancora. Accanto alle foto, sono esposte le mazze ferrate usate dagli austro-ungarici per finire gli agonizzanti e i feriti.*

*A un secolo dalla Grande Guerra, camminare sul Carso offre immagini ben diverse dalle Dolomiti, dall'Adamello e dal Pasubio. Tra Monfalcone e Gorizia e tra il Sabotino e l'Ermada, il suolo roccioso ha costretto i due eserciti a scavare delle trincee poco profonde, che lasciavano i soldati esposti alle mitragliatrici, ai cecchini e alle granate nemiche. Dopo la fine del conflitto, questi solchi sono stati inghiottiti dal terreno.*

*Sul San Michele, i pini e le querce tra cui si cammina oggi hanno poco a che vedere con il paesaggio tra cui si muovevano i fanti italiani e i loro nemici (e compagni di sventura)*

*austriaci, ungheresi e croati, e dove mitragliatrici e cannoni avevano cancellato ogni chiazza di verde.*

*Un monumento ricorda i caduti della Brigata Sassari. Un'ara celebra il sacrificio dei soldati ungheresi del Quarto Reggimento Honved. Sulla vetta, un'iscrizione ricorda i caduti italiani e ungheresi che «combattendo da prodi, si affratellarono nella morte».*

*Ne i Canti della guerra latina, che hanno spesso dei toni bellicosi, Gabriele D'Annunzio ha scritto: «E qui sanguina l'Umbria, e sanguina qui Lombardia, e sanguina Venezia la bella, sanguina la Campania felice, sanguina Sicilia l'aurata, e Puglia la*

*piana, e Calabria la cruda, e Sardegna in disparte».*

*Le parole più amare, però, sono quelle di San Martino del Carso, la poesia che Giuseppe Ungaretti ha dedicato al villaggio dove ha combattuto. «San Martino del Carso / Di queste case / Non è rimasto / Che qualche / Brandello di muro / Ma nel cuore / Nessuna croce manca / È il mio cuore / Il paese più straziato».*

QUOTA: da 161 a 276 metri

DISLIVELLO: 200 metri

TEMPO: 1.45 ore

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: bianco-rossa 70, 76, 72, 73, 71 e sentiero Italia, cartelli

QUANDO ANDARE: tutto l'anno, non nelle giornate più calde

Il borgo di San Martino del Carso (Martiniščina in sloveno, 161 metri) si raggiunge da Gradisca e dall'omonimo casello della A34 Villesse-Gorizia, oppure da Sagrado. In entrambi i casi si tocca l'abitato di Poggio Terzarmata.

Chi cerca un itinerario a piedi più lungo può incamminarsi dal centro di Gradisca d'Isonzo (32 metri), attraversando il ponte sul fiume, raggiungendo sull'asfalto Poggio Terzarmata e proseguendo per stradine e sentieri (segnavia 70, 72, sentiero Italia e 76) fino alle case di San Martino. Si

cammina per un'ora in più, sia all'andata sia al ritorno.

Dal centro di San Martino si segue a piedi la strada per San Michele del Carso e la Zona Sacra, che conduce a un piazzale (261 metri, 0.30 ore) affiancato da cannoni e memoriali, che offre uno splendido panorama sulla Valle dell'Isonzo e Gorizia.

Oltre la città, imbiancati d'inverno, sono l'altopiano della Bainsizza e le pendici del Krn, il Monte Nero della Grande Guerra. Si affaccia sul piazzale il Museo della Guerra, del ministero della Difesa, aperto tutti i giorni e che merita senz'altro una visita.

Accanto all'edificio, un sentiero (segnavia bianco-rossi 76 e segnavia

locali) sale costeggiando delle trincee e conduce alla cima del Monte San Michele (Debela Gria in sloveno, 276 metri), dove vi sono altre trincee. Qui il panorama si apre verso la valle del Vipacco, la vicinissima Slovenia e il Carso, e in direzione di Monfalcone e della costa.

Si scende costeggiando dei salti rocciosi, nei quali si aprono delle enormi caverne artificiali scavate dagli austro-ungarici e poi trasformate in postazioni di artiglieria dai genieri italiani.

Sbucati su una strada sterrata, la si segue a sinistra (segnavia 73) in leggera discesa, nel bosco. Tenendosi a destra a

un bivio si scende a San Michele del Carso (Vrh in sloveno, 228 metri, 0.30 ore), piccolo e suggestivo borgo arroccato su un crinale proteso in direzione di Gorizia.

Si torna indietro in salita per la strada sterrata, si scavalca una sella (251 metri) e si sbuca su una zona scoperta. Dopo aver toccato il Valloncello dell'Albero Isolato e la lapide che riporta i versi della poesia di Giuseppe Ungaretti, si tocca il monumento ai caduti ungheresi del Quarto Reggimento Honved e si torna in breve a San Martino del Carso (0.45 ore).

## 138. NELLE CRETE SENESI

# CON MARIO LUZI

## Toscana

*Un grande poeta toscano, che ha trascorso gran parte della sua vita a Firenze, ha dedicato dei versi magnifici ai severi paesaggi del Senese. Mario Luzi, nato nel 1914 nella periferia occidentale del capoluogo, morto a Firenze nel 2005, deve il suo rapporto con le campagne ai piedi del Monte Amiata ai genitori originari di Semproniano. Da ragazzo vive per tre anni a Siena. Il suo cuore, però, resta legato a quei luoghi tutta la vita.*

*Luzi, in una sua celebre poesia, scrive della «strada tortuosa che da Siena*

*conduce all'Orcia / traverso il mare mosso / di crete dilavate». Poi descrive con i suoi versi «una terra grigia lisciata dal vento», una «landa cretosa cui montano la guardia antiche sperdute rocche». E ancora «delle terre grigie, prive di qualsiasi dolcezza d'alberi», dove aleggia «un mistero di vita o di morte».*

*Le immagini di Mario Luzi accompagnano chi viaggia in auto lungo la via Cassia, o a piedi lungo la via Francigena, nei paesaggi delle Crete Senesi. In questa parte della Toscana, purtroppo, i percorsi fattibili a piedi non sono molti.*

*Consigliamo la camminata tra Buonconvento e San Quirico d'Orcia,*

*lungo la via Francigena. Un percorso a saliscendi, tra campi coltivati e boschetti di cipressi, scandito da torri medievali e casali agricoli, sempre con lo sfondo del Monte Amiata, che diventa più vicino a ogni passo.*

*Buonconvento, un borgo murato del XIV secolo in ottimo stato di conservazione, ospita sulla via principale il Museo di arte sacra della Val d'Arbia, con opere di Duccio, Pietro Lorenzetti, Andrea di Bartolo, Matteo di Giovanni, Alessandro Casolani e altri pittori del Medioevo senese. Da vedere anche la chiesa dei Santi Pietro e Paolo, e l'oratorio dell'Arciconfraternita della*

*Misericordia.*

*Alla fine della camminata si raggiunge San Quirico d'Orcia, un altro elegante borgo fortificato traversato dalla via Cassia, che accoglie i viaggiatori e i camminatori con la pieve dei Santi Quirico e Giulitta e il severo Palazzo Chigi. Offrono una sosta dopo la fatica gli Horti Leonini, un elegante giardino cinquecentesco sorvegliato da una statua di Cosimo III, granduca di Toscana.*

QUOTA: da 147 a 409 metri

DISLIVELLO: 380 metri in salita, 120 metri in discesa

TEMPO: 5.45 ore

DIFFICOLTÀ: T/E

SEGNALETICA: bianco-rossa della  
Francigena, cartelli  
QUANDO ANDARE: tutto l'anno

Il borgo medievale di Buonconvento (147 metri) si raggiunge da Siena o Viterbo lungo la via Cassia. I caselli più vicini della A1 Roma-Firenze sono quelli di Val di Chiana e di Chiusi-Chianciano Terme. Si può arrivare da Siena anche in treno o in bus.

A piedi si esce dal centro storico verso est, seguendo i segni della Francigena sulla provinciale 75. Dopo le ultime case si va a destra a un quadrivio (183 metri), e si continua per una tranquilla e panoramica stradina tra

i colli. Tornati alla Cassia la si percorre per 200 metri, e poi si va a destra lungo la strada asfaltata per Montalcino.

La si lascia dopo 2 chilometri (150 metri, 1 ora), per una stradina che riporta verso la Cassia, lascia a destra un laghetto e poi attraversa il castello di Altesino. Si continua allontanandosi progressivamente dalla Cassia, toccando i poderi Capazzo e Castella e poi piegando a sinistra a un bivio verso i casali della Comunità Incontro e Poggio Gambocci (322 metri, 1.15 ore). Una discesa e poi dei saliscendi, sempre su una strada sterrata, portano a un cavalcavia sulla Cassia e a Torrenieri (251 metri, 0.45 ore).

Si riparte sulla provinciale 137 per San

Quirico d'Orcia, si oltrepassa la ferrovia, e si piega a destra (altri segnali della Francigena continuano sull'asfalto) su una strada sterrata che raggiunge il Podere Triboli (271 metri). Si va a sinistra (est) fino al Podere Montechiaro, si continua verso destra per un crinale e si passa sotto alla nuova Cassia (271 metri, 1 ora).

Si raggiunge il podere Casaltina (o Casa Altina, 267 metri), si va a sinistra oltrepassando un corso d'acqua, e si lascia sulla sinistra il casale Oria Bianca (282 metri, 0.30 ore). Si continua su un crinale affacciato sul Fosso di Fonte Calda e si raggiunge la chiesa della Madonna del Riguardo (391

metri, 0.45 ore), circondata da cipressi. Con qualche saliscendi si prosegue fino a entrare a San Quirico d'Orcia (409 metri, 0.30 ore).

Una porta medievale dà accesso al centro storico, dove si entra in salita toccando la Collegiata dei Santi Quirico e Giulitta. Continuando su via Alighieri, che coincide con la Francigena, si arriva a piazza della Libertà e alla chiesa della Madonna di Vitaleta. Verso destra si va agli Horti Leonini. Si può tornare a Buonconvento in bus.

## 139. GRADARA, IL SENTIERODI PAOLO E FRANCESCA

# Marche

*Uno dei castelli più famosi del litorale adriatico sorveglia le spiagge di Cattolica e Gabicce, che in estate si affollano di bagnanti. La magnifica Rocca di Gradara, inconfondibile grazie alle sue mura e alle sue torri, ha preso le forme attuali tra il XIII e il XIV secolo.*

*Costruita sotto i Malatesta, la Rocca è poi appartenuta ai Della Rovere, agli Sforza e ai Medici. Un secolo più tardi ha vissuto a Gradara Lucrezia Borgia, moglie di Giovanni Sforza, una delle figure femminili più note del Rinascimento.*

*La fama del monumento, però, si deve*

*a Dante e alla Divina Commedia. «Amor, ch'ha nullo amato amar perdona / mi prese del costui piacer sì forte / che, come vedi, ancor non m'abbandona». Così, nell'Inferno, racconta la sua storia Francesca da Polenta, «donna di singolare grazia, e d'infinita beltade» secondo i cronisti del tempo.*

*Destinatario del suo amore era il cognato Paolo. I due amanti furono uccisi per volere di Giovanni “lo Zoppo”, signore di Gradara e marito di Francesca. Dante, costretto a inserire Paolo e Francesca tra i dannati, li presenta però come due campioni dell'amore romantico.*

*Nel Seicento, quando le signorie locali*

*persero il loro potere, e le Marche e la Romagna entrarono nello Stato della Chiesa, la Rocca di Gradara fu abbandonata. A dirigerne il recupero, alla fine dell'Ottocento, fu Giuseppe Sacconi, l'architetto marchigiano che progettò il Vittoriano di Roma.*

*All'interno, oltre alle sale e agli arredi, s'impone all'attenzione la pala della Madonna col Bambino e i Santi Stefano, Sofia e Michele Arcangelo di Giovanni Santi, padre di Raffaello. Notevole una pala in terracotta realizzata intorno al 1480 dalla scuola dei Della Robbia.*

*L'anello che consigliamo, percorribile tutto l'anno, offre una tranquilla*

*passeggiata intorno alla Rocca e a Gradara. Percorsi più lunghi consentono di collegarsi ai sentieri del Parco del Monte San Bartolo, che tutela uno splendido settore di litorale delle Marche. In estate è bene evitare le ore più calde della giornata.*

QUOTA: da 16 a 130 metri

DISLIVELLO: 160 metri

TEMPO: 1.45 ore

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: nessuna

QUANDO ANDARE: tutto l'anno, ma non nelle giornate più calde

L'itinerario inizia dall'ingresso della

Rocca di Gradara (130 metri), che può essere visitata (a pagamento) prima o dopo la passeggiata. Ci si incammina in discesa lungo la strada principale del borgo, si piega a sinistra in via Roma e si esce dalle mura accanto a un cartello che indica il sentiero degli Innamorati.

Lo si segue verso sinistra, si costeggiano dei bar e il teatro dell'Aria, che in estate ospita delle esibizioni di rapaci in volo. Più avanti si scende a destra per un viottolo nel bosco, che si avvicina al traffico e al rumore della A14 Adriatica. Raggiunta una strada asfaltata, la si segue verso destra.

Senza toccare la Casa Bianchini si arriva alla frazione di Fratta (50 metri). Subito prima, un viottolo sulla destra

permette di raggiungere le Case Badioli, dalle quali inizia uno dei sentieri del Parco del Monte San Bartolo. Per questo tracciato si può proseguire verso Gabicce Mare.

Oltre Fratta si continua per una strada che scende a un nuovo bivio (16 metri) dal quale un altro percorso pedonale non segnato conduce a destra a Gabicce. Si gira a sinistra, e si segue una carrareccia che sale dolcemente, tra i campi coltivati, un'ampia valle compresa tra l'abitato di Gradara e il crinale che accoglie alcune frazioni.

Raggiunta via Fontanina (51 metri) si può piegare subito a sinistra in direzione del centro. Sugeriamo invece di

ridiscendere a destra, trascurare la strada per Ciurbano (via Monte Formica) e raggiungere via Canellina (23 metri). Senza imboccarla si va a sinistra su una strada sterrata che costeggia un fosso e porta alla provinciale (28 metri, 0.45 ore).

La si attraversa facendo attenzione alle auto e si continua in aperta campagna, per una strada sterrata che piega verso sinistra. Superate le Case Gennari si lascia a destra una diramazione, si costeggiano degli edifici moderni, e si sale per via Mortola tornando alla provinciale.

Si va a sinistra, poi si piega a destra sulla via per Cattolica, rientrando a Gradara. Per via Mercato e via Mancini

si torna al punto di partenza (0.30 ore).

## 140. MONTI DELLA LAGA, SULLE TRACCE DI ANNIBALE

Lazio

*Dall'agosto del 2016 Amatrice, ai piedi dei Monti della Laga, è diventata famosa nel mondo a causa del terremoto che l'ha devastata insieme ad Accumoli, ad Arquata del Tronto e ad altri centri.*

*Prima, e per molti secoli, la cittadina dell'Appennino laziale, è stata resa celebre dalla "matriciana", la storica pastasciutta dei pastori condita con*

*pomodoro, pepe, guanciale e pecorino, che grazie ai ristoratori provenienti da Amatrice è diventata un pilastro della cucina romana.*

*Storici locali, e poi un gruppo di escursionisti della vicina Ascoli Piceno, hanno tenuto accesa la curiosità per l'itinerario seguito da Annibale e dal suo esercito.*

*Dopo la vittoria nella battaglia del Trasimeno, nel 217 a.C., il condottiero cartaginese rinunciò a puntare su Roma, si diresse verso la costa dell'Adriatico e la seguì in direzione della Puglia e di Canne, dove sconfisse di nuovo le legioni dell'Urbe.*

*Più volte si è scritto di una misteriosa via Metella attraverso le valli e i*

*boschi dei Monti della Laga. Una strada romana individuata dagli archeologi percorre a mezza costa la Valle del Vomano, di fronte al Gran Sasso, collegando l'antica Amiternum con Teramo e la costa adriatica.*

*I pastori di Amatrice, invece, chiamano "Tracciolino di Annibale" il sentiero che taglia i pendii del Pizzo di Sevo e scavalca la catena alla sella rocciosa della Forca.*

*Percorrendo questo itinerario dal pianoro delle Macchie Piane alla Forca, e proseguendo sulla cresta fino a Cima Lepri, la seconda cima per quota della Laga, si gode di un ambiente incontaminato, che offre*

*vastissimi panorami. Dalla vetta appaiono i Sibillini, il Monte Gorzano che è il “tetto” della Laga e del Lazio, il Terminillo, il Gran Sasso e la distesa del Mare Adriatico.*

*I sentieri del versante amatriciano della Laga, come la strada a tornanti che sale alle Macchie Piane, sono rimasti percorribili anche dopo il terremoto. Tornare in questi luoghi, con il dovuto rispetto, è un buon modo per essere vicini a una popolazione che ha sofferto e che continua a soffrire.*

*L'escursionismo può dare un contributo a far rinascere la zona tra qualche anno, quando l'emergenza verrà finalmente superata. I soci della sezione di Amatrice del CAI, che*

*accompagnano da anni i loro  
compaesani in montagna, invitano già  
oggi gli escursionisti a visitare la zona.*

QUOTA: da 1606 a 2445 metri

DISLIVELLO: 850 metri

TEMPO: 3.45 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa 371, 325 e  
senza numero

QUANDO ANDARE: da giugno a ottobre

Dalla strada che collega la via Salaria ad Amatrice si piega a sinistra in direzione di Sommati e poi di Sant'Angelo. Dopo la seconda frazione si piega a sinistra, e si prosegue per una

stretta e sconnessa strada asfaltata, che sale a tornanti fino al terrazzo erboso delle Macchie Piane, belvedere sulla conca di Amatrice, i Monti Sibillini e il Terminillo. Qui, poco oltre uno stazzo, la strada finisce (1606 metri). Sulla zona incombono i pendii del Pizzo di Sevo.

Si continua a piedi sulla carrareccia che attraversa il pianoro, poi si sale a sinistra per un sentiero che raggiunge un boschetto di faggi dove i segnavia diventano visibili. Poco più in alto, salendo verso il Pizzo di Sevo, si incontrano alcune scritte incise sui massi da pastori e contadini.

Al termine di questo tratto il sentiero piega a destra e affronta una panoramica traversata a mezza costa. Si aggira in

corrispondenza di un ripiano (1852 metri, 0.30 ore), un primo crinale che scende dal Pizzo di Sevo, e si prosegue lungo il tratto più caratteristico del Tracciolino di Annibale.

Il sentiero attraversa il Fosso dei Caprini, sale per aggirare un secondo costone, poi prosegue con qualche saliscendi, in vista dei ripidi canali di Cima Lepri. Una salita sui prati porta a un bivio (2080 metri, 0.45 ore) poco sotto il Vado di Annibale e il crinale della Laga. Da qui un sentierino scende a destra verso un'ottima fonte (0.20 ore a/r).

Lasciato a sinistra un ripido sentiero per il Pizzo di Sevo, si supera un'ultima

rampa erbosa fino al valico della Forca (2192 metri), affiancato da caratteristici spuntoni rocciosi. Qui ci si affaccia sui pascoli del versante teramano della Laga, e sulla Montagna dei Fiori. Verso sinistra, oltre il Pizzo di Sevo, appaiono la Macera della Morte e i Sibillini.

Si continua sul sentiero segnato che si alza sul filo di cresta, lascia a sinistra una piccola conca erbosa, supera un tratto roccioso e raggiunge la base di un largo pendio erboso.

Un'ultima salita per prati conduce alla vetta di Cima Lepri (2445 metri, 1 ora), indicata da una croce metallica. Il panorama si apre a sud in direzione del Monte Gorzano e della intera catena del Gran Sasso.

Proseguendo per un centinaio di metri si raggiunge un'anticima (2438 metri, 0.15 ore a/r) dalla quale ci si affaccia sul Fosso di Selva Grande e i suoi magnifici boschi. La discesa, per lo stesso itinerario, richiede 1.30 ore fino alle Macchie Piane.

141. MONTE  
GENNARO, SULLE  
TRACCE DEI  
LINCEI

Lazio

*In una bella giornata di quattrocento anni fa, un gruppo di protagonisti della*

*cultura italiana del tempo percorre in parte a cavallo e in parte a piedi una piccola ma solitaria montagna affacciata sulla campagna romana.*

*Il 12 ottobre del 1611 il principe Federico Cesi, fondatore dell'Accademia dei Lincei, sale insieme al medico ed erborista tedesco Giovanni Faber, e ad altri di cui non conosciamo il nome, su una cima «altissima, e ricchissima delle erbe più rare».*

*Secondo il loro racconto, si tratta del «Monte detto di S. Gennaro, sotto il quale fa mostra di sé in tutto il suo meraviglioso splendore l'Anfiteatro Linceo». Gli eruditi che formano la comitiva vogliono «godere della*

*raccolta più che della semplice osservazione delle piante». Alla fine, tornano a casa con campioni di 41 specie diverse.*

*La relazione di Cesi contiene un errore, perché il nome del Monte Gennaro, che deriva dal latino Januarius, “sacro a Giano”, non ha nulla a che fare con il santo patrono di Napoli.*

*Non c'è dubbio però che “l'anfiteatro” indicato dal principe e da Faber sia il Pratone, l'altopiano a mille metri di quota, sorvegliato dalla cima del Gennaro, dove si incontrano gli itinerari più frequentati dagli escursionisti di oggi.*

*I Monti Lucretili, per i camminatori di Roma e del Lazio, sono una meta invitante e a portata di mano. Dal Gianicolo, nelle belle giornate d'inverno, le loro vette si alzano davanti ai massicci imbiancati del Terminillo e del Velino. Da gran parte della città, e da molti centri dei dintorni, è la piramide scura del Gennaro a dominare il paesaggio.*

*I Lucretili sono frequentati dall'uomo da millenni. Ai piedi del Monte Gennaro sono stati individuati insediamenti del Paleolitico, in età romana il poeta Orazio (che coniò il termine "Lucretili") ricevette in dono da Mecenate una villa le cui rovine*

*possono essere visitate anche oggi. Nel Medioevo sorsero borghi fortificati, eremi e castelli.*

*La scoperta turistica e sportiva dei Lucretili risale al Novecento, quando le pareti del Monte Morra iniziano a essere frequentate dagli alpinisti romani.*

*Il Parco regionale che tutela la zona, uno dei più belli del Lazio, è nato nel 1989. Oggi l'area è frequentatissima dai camminatori. Solo pochi di loro, però (ed è un errore), conoscono la storia di Federico Cesi e dei suoi colleghi Lincei.*

QUOTA: da 830 a 1271 metri

DISLIVELLO: 500 metri

TEMPO: 3.45 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa 303, 303E e  
305

QUANDO ANDARE: tutto l'anno

Da Marcellina si segue la strada per San Polo dei Cavalieri. Dopo le ultime case e il centro visitatori del parco, e prima di una grande cava, si svolta a sinistra per una strada priva di indicazioni che sale a larghe svolte sulla montagna, con ampio panorama sulla campagna romana.

Dopo aver toccato uno stazzo si sbucca sulla conca di Prato Favale, la si costeggia e si arriva al termine della strada (830 metri), dove si trova una

tabella del parco.

Si continua a piedi, sul sentiero (segnavia bianco-rossi 303) che traversa a saliscendi in vista di Prato Favale, e sale al crinale del Poggio di Valle Fura (890 metri), dove si lascia a destra un sentiero segnato per San Polo. Una breve discesa porta alla Valle Cavalera e alla sua magnifica faggeta.

Dopo un tratto spesso fangoso, si percorre tra splendidi faggi il caratteristico fondo sassoso della valle. Oltrepassati degli spuntoni calcarei si scende a una conca e a un bivio (920 metri).

Si continua verso destra, sul sentiero (segnavia 303E) che sale nel bosco, e prosegue a saliscendi fino ad affacciarsi

sull'altopiano erboso di Campitello, che si attraversa fino all'omonimo fontanile (1025 metri, 1.15 ore). In breve, per gradoni erbosi, si sale anche a un secondo fontanile.

Si riattraversa il pianoro per un sentiero (segnavia 305) che corre a destra (nord) di quello dell'andata. Si rientra nella faggeta, si scavalca un'altra selletta, e si scende fino a sbucare sul Pratone accanto a un edificio abbandonato (1024 metri). Di fronte si alza il Monte Gennaro.

Si riparte sul tratturo che attraversa il Pratone. Dopo qualche centinaio di metri, facendo attenzione ai segnavia (ancora 305) si piega a destra verso il

marginale del bosco.

Il sentiero entra in un valloncetto, tocca dei faggi secolari e una conca dove d'inverno si forma uno stagno, poi si alza a zig zag tra magnifici esemplari di agrifoglio. Un evidente sentiero sulle ghiaie porta alla vetta (1271 metri, 1 ora), dove vi sono una piattaforma in muratura e una croce.

Il panorama include la campagna romana, la città di Roma (si vede la cupola di San Pietro), il Mar Tirreno, le alture del lago di Bracciano, i Monti della Tolfa e il Soratte. A sud si alzano i Monti Lepini e i Castelli Romani. Nelle giornate serene compaiono il Terminillo, il Gran Sasso, il Velino e la lontana Majella. Splendido il colpo

d'occhio dall'alto sul Pratone.

Si ridiscende per la via di salita al Pratone. Dall'edificio abbandonato si va a destra per un comodo vallone pianeggiante (segnavia 303). Una decina di minuti di cammino, sempre tra i faggi, riportano al bivio (920 metri). Sul sentiero dell'andata si torna a Prato Favale (1.30 ore).

## 142. PEScina E IL SENTIERO SILONE

Abruzzo

*Ignazio Silone, uno dei più grandi scrittori italiani del Novecento, ha vissuto in molti luoghi della Penisola, è*

*rimasto per sedici anni in esilio in Svizzera e ha trascorso i suoi ultimi anni a Roma.*

*La casa natale e la tomba dello scrittore, che all'anagrafe si chiamava Secondino Tranquilli, sono però a Pescina, storico e importante centro al margine della piana bonificata del Fucino, dove sono ancora evidenti le ferite inferte dal terremoto del 1915, che qui ha ucciso cinquemila abitanti su seimila.*

*Nei libri di Silone (tra i più noti Fontamara, Il segreto di Luca, Vino e Pane, Uscita di sicurezza e L'avventura di un povero cristiano), tradotti in decine di lingue, i paesaggi, i personaggi e le atmosfere della sua*

*terra natale sono onnipresenti.*

*«Tutto quello che m'è avvenuto di scrivere, e probabilmente tutto quello che ancora scriverò, benché io abbia viaggiato e vissuto a lungo all'estero, si riferisce unicamente a quella parte della contrada che con lo sguardo si poteva abbracciare dalla casa in cui nacqui», scrive Silone nell'introduzione a Fontamara.*

*«Come la Firenze di Dante, come i luoghi manzoniani, come la Recanati di Leopardi, anche la Marsica di Silone, dove l'autore ambienta tutti i romanzi e i drammi tranne uno, è luogo che si spoglia della sua specificità localistica e geografica», ha scritto Liliana*

*Biondi, professoressa dell'Università dell'Aquila, autrice di interventi e di saggi dedicati allo scrittore.*

*Il sentiero Silone, ideato dall'autore di questa guida e individuato sul terreno da Roberto Ranalli e da altri soci del CAI di Pescina, compie un bell'anello intorno al paese toccando il corso del torrente Giovenco, un'acropoli edificata dai Marsi e numerosi luoghi citati dallo scrittore nelle sue opere. Suggestivi anche i panorami verso il Fucino, il Sirente e il lontano Velino.*

QUOTA: da 737 a 975 metri

DISLIVELLO: 380 metri

TEMPO: 3.15 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa del sentiero  
Silone

QUANDO ANDARE: tutto l'anno, tranne in  
caso di innevamento eccezionale

Dalla piazza Duomo di Pescina (737 metri), spalle alla chiesa, ci si inoltra nel centro storico toccando la casa natale di Silone. Un arco porta alla piazza del Municipio, sulla quale si affacciano la chiesa di Sant'Antonio da Padova e l'ex convento dei Frati Minori, che oggi ospita il Museo Silone, il Centro studi Ignazio Silone e il teatro San Francesco.

Si sale per via del Carmine, si va a

sinistra accanto ai ruderi del Palazzo Malvini Malvezzi, poi si scende ai piedi della Casa-Museo Mazzarino.

Si attraversa su una passerella (742 metri) il Giovenco, si va a destra sulla strada provinciale, poi si imbecca un antico sentiero attrezzato all'inizio con una corda. Una ripida salita porta alla Croce dei Passionisti (810 metri, 0.30 ore), belvedere sulla valle del Giovenco e il paese.

Si prosegue per pochi metri sulla strada, poi si scende a destra per un sentiero spesso fangoso e scivoloso. Si va a sinistra, si scende alla provinciale per Ortona dei Marsi, la si segue a sinistra, poi si scende a destra ai ruderi della Filanda (763 metri). Si continua

per un bel sentiero che costeggia il fiume, e poi si sale a un pianoro.

Si traversa il Giovenco su un ponticello, si sale fino a un viottolo, e lo si segue verso destra fino ai ruderi della centrale elettrica comunale. Si riparte in direzione opposta sul viottolo, si traversa la ripida Selva Sant'Antonio, si sale a un canale artificiale in cemento e ci si affaccia su un prato inclinato (795 metri, 1 ora).

Qui inizia la ripida salita su un tratturo che porta a una strada sterrata e a una ruspa abbandonata qualche decennio fa. Un sentiero più comodo, in diagonale su un prato, porta a un largo crinale (975 metri, 0.30 ore) dal quale appaiono la

piana del Fucino, il versante meridionale del Sirente, le Gole di Celano e l'imponente piramide del Monte Velino.

Si continua sul panoramico crinale della Rocca Vecchia, si scende a una sella, e si risale scoprendo un tratto di mura dell'acropoli antica. Si entra in salita in una bella pineta di rimboschimento, poi si scende alla statua dell'Alpino (872 metri, 0.45 ore), oltre la quale ci si affaccia dall'alto sulla Torre Piccolomini e sul centro.

Si scende verso sinistra per una strada sterrata, si piega a destra seguendo i segnavia e si raggiungono delle case in rovina alla base della Torre. Un sentierino porta alla chiesa di san

Berardo e alla tomba di Ignazio Silone. In breve si torna a piazza Duomo (0.30 ore).

## 143. SUI MONTI LATTARI CON GIUSTINO FORTUNATO

Campania

*Un personaggio della cultura e della politica italiana ha dato un contributo importante alla nascita dell'escursionismo nel Mezzogiorno. Giustino Fortunato, nato a Rionero in Vulture nel 1848, è passato alla storia per il suo lavoro di storico, e per il suo impegno in Parlamento per risolvere la*

*“questione meridionale”.*

*A questo scopo, il politico originario di Rionero si è impegnato per il miglioramento delle infrastrutture, per l'alfabetizzazione e per il progresso della sanità nel Mezzogiorno. Nel 1925 è stato tra i primi firmatari del Manifesto degli intellettuali antifascisti, dichiarando così la sua opposizione a Mussolini.*

*Prima di dedicarsi alla politica, però, Giustino Fortunato ha percorso con passione le montagne più vicine a Napoli, la città dove si era trasferito per studiare e poi lavorare.*

*Nel suo L'Appennino della Campania, pubblicato nel 1871, descrive le sue avventurose escursioni sui Monti*

*Picentini, Lattari e Alburni. Grazie al libro, ancora diffuso tra i soci campani del CAI, quelle montagne remote e solitarie sono diventate popolari.*

*Nell'estate del 1870, Fortunato attraversa completamente i Monti Lattari, l'ossatura della Penisola Sorrentina, che separa i golfi di Napoli e Salerno. La catena culmina nei 144 metri del Monte Sant'Angelo a Tre Pizzi. Una cima elegante, che si riconosce anche da Napoli, che culmina nelle rocce del Molare e delle cime vicine e che si affaccia come uno straordinario balcone sulla costa di Positano.*

*Sul punto più alto, per secoli, era un*

*romitorio dedicato a san Michele Arcangelo, che è crollato nel 1867. Oggi i fedeli si fermano a pregare in un santuario moderno che offre un bel panorama, ma che non ha la magia degli altri luoghi di culto legati all'Arcangelo in Campania e nelle regioni vicine.*

*Il percorso che sale dalla fine della strada al Molare, elementare anche se su un terreno roccioso ripido, zigzaga tra alte pareti calcaree, tocca una copiosa sorgente e l'arco naturale della Conocchia, e poi s'inerpica verso la spianata della cima per un ripido canalino sassoso. Il panorama è grandioso.*

QUOTA: da 1180 a 1444 metri

DISLIVELLO: 300 metri

TEMPO: 2.15 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa 50, un tratto non segnato

QUANDO ANDARE: da maggio a fine ottobre

L'albergo e gli altri edifici di Monte Faito (1050 metri) si raggiungono in auto da Vico Equense (è la strada migliore) oppure da Castellammare di Stabia. Si continua in auto per la strada asfaltata che sale lungamente in un magnifico bosco di faggi, lascia a sinistra la diramazione per il santuario di San Michele Arcangelo (affiancato da

antenne e ripetitori) e raggiunge un largo posteggio (1200 metri).

Chi preferisce usare la funivia che sale da Castellammare può farlo, ma deve poi seguire per quasi 4 chilometri la strada (1.15 ore in più all'andata, 1 ora al ritorno).

A piedi, lasciata a destra una stradina chiusa da una sbarra, si segue un sentierino che scende nel Bosco del Castellone (segnavia bianco-rossi 50) e inizia a traversare a mezza costa. Si continua per una comoda cengia, si aggira un crinale secondario e ci si affaccia sul selvaggio versante settentrionale della montagna.

Si continua salendo a mezza costa, si tocca la caverna in cui sgorga la

sorgente dell'Acqua Santa e si raggiunge un bivio. Si va a destra, salendo con numerose svolte fino a una selletta sul crinale principale dei Monti Lattari. Il sentiero lo segue a sinistra, esce dal bosco, e raggiunge un intaglio, la Porta di San Michele.

Lasciate a destra delle antenne, si aggira sul versante meridionale il torrione roccioso del Molare. Raggiunta una larga sella erbosa sovrastata da uno spigolo roccioso, si sale a tornanti, in un canalino erboso, fino alla cima (1444 metri, 1 ora). Il panorama, magnifico, abbraccia i golfi di Napoli e di Salerno, l'intera dorsale dei Monti Lattari e le isole. Nell'interno si vede l'Appennino,

dal Matese ai Monti Picentini.

Ridiscesi al valico della Porta, si piega a sinistra per un sentiero che costeggia una cresta rocciosa e risale alla Croce della Conocchia (1376 metri). Tornati alla Porta, si scende per il sentiero di salita fino al punto di partenza (1.15 ore).

## 144. IERANTO, LA COSTIERA DI NORMAN DOUGLAS

Campania

*«Da queste alture solitarie preferisco volgere le spalle alle verdi colline di Massa e Sorrento, al Vesuvio e a*

*Napoli, a Ischia e ai Campi Flegrei, per guardare giù, verso il Sud misterioso, verso i monti della Basilicata e la favolosa Punta Licosa. È una visione di pace, sensazioni che risalgono agli antichissimi giorni della vita».*

*Con queste parole, nei primi anni del Novecento, lo scrittore britannico Norman Douglas descrive il panorama dalla Penisola Sorrentina sulla costa e i monti della Campania. La citazione è tratta da Siren Land (La Terra delle Sirene), un libro pubblicato nel 1911 e seguito nel 1917 da South Wind (Vento del Sud).*

*Norman Douglas non è un personaggio comodo. Le sue prese di*

*posizione contro la scarsa attenzione italiana all'ambiente, che lo avvicinano alla sensibilità di oggi, sono accompagnate da attacchi contro sindaci e parroci per le cerimonie religiose e da denunce per pedofilia. La frase «questi paesi hanno bisogno di una specie di tiranno indipendente e magnanimo» è una triste profezia per un'Italia che da lì a poco sarebbe precipitata nel fascismo.*

*Il viottolo che scende da Nerano, dove soggiornò lo scrittore, alla spettacolare insenatura della Marina di Ieranto, permette di scoprire un miracolo della natura italiana. Deturpata per decenni da una cava di*

*pietra, poi minacciata dalla speculazione edilizia, la zona è stata donata nel 1986 dall'Italsider al FAI, il Fondo per l'Ambiente Italiano, ed è stata teatro di uno splendido restauro ambientale.*

*Nella cava sono stati messi a dimora rosmarini, mirti, pini d'Aleppo e olivastri. Scavi archeologici hanno riportato alla luce una villa del II secolo d.C. La cinquecentesca Torre di Montalto è stata consolidata. La cava offre un percorso di archeologia industriale. I sentieri selciati e i muri a secco rammentano che la vita è stata dura anche a due passi dalla mondanità di Positano.*

*Il sentiero che scende alla baia può*

*essere percorso liberamente, per arrivare in barca occorre il permesso dell'Area Marina Protetta di Punta Campanella. Nel momento in cui scriviamo, il sentiero è chiuso per colpa dell'incendio che ha devastato nell'estate 2016 la pineta di Monte San Costanzo. Ci auguriamo che il problema venga presto risolto.*

QUOTA: da 0 a 188 metri

DISLIVELLO: 250 metri

TEMPO: 2 ore

DIFFICOLTÀ: T/E

SEGNALETICA: cartelli del FAI

QUANDO ANDARE: tutto l'anno

Il piccolo borgo di Nerano (188 metri),

all'estremità della Penisola Sorrentina, si raggiunge per strade strette e tortuose da Massa Lubrense, Positano o Sorrento. Dalla piazzetta, si segue a piedi, in salita, la strada verso Marina del Cantone.

Dopo circa 50 metri si piega a sinistra per via Jeranto. Il viottolo lascia a destra un sentiero segnato per il Monte San Costanzo e Punta Campanella, passa accanto alla Villa Rosa, dove soggiornò Norman Douglas, tocca un'edicola votiva e attraversa orti, agrumeti e oliveti.

Il panorama si fa più ampio verso Marina del Cantone e le isole della Vetara e Li Galli. In alto si vede l'ingresso della Grotta delle Noglie. Più

avanti gli alberi lasciano il posto alla macchia mediterranea. Raggiunto il crinale di Sprito (180 metri) si scoprono Punta Campanella e Capri con i suoi Faraglioni. Verso sinistra si apre il golfo di Salerno fino a Punta Licosa. Proprio davanti c'è la Baia di Ieranto.

Si inizia a scendere verso la Baia, e a un bivio (150 metri) si piega a sinistra per un viottolo fino alla Torre di Montalto (108 metri), balcone sul Golfo di Salerno. Proseguendo a saliscendi si raggiunge Punta Penna (132 metri), altro magnifico belvedere.

Si torna per la stessa via alla Torre. Un sentiero diretto, segnato dal FAI, si abbassa direttamente in un canalone.

Ritrovato il percorso che arriva da Nerano, si raggiungono gli edifici della cava (20 metri, 1 ora), oggi gestiti dal FAI, che li utilizza come base per visite guidate e altre attività.

Si scende al livello del mare, si va a destra traversando un piccolo fiordo, e si raggiunge la spiaggia piccola, detta anche Marinella, incassata fra rocce calcaree. Nel fondale di ciottoli bianchi si riflettono i colori della vegetazione mediterranea. La spiaggia grande non è accessibile via terra, ma solo a nuoto o in canoa.

Si risale per una vecchia scalinata, si sbuca sul sentiero principale, e lo si segue a tornanti fino al bivio (150 metri). Sul percorso di andata si torna a

Nerano (1 ora).

# I SENTIERI DELLE CITTÀ E DEI BORGHI

L'Italia, più di ogni altro paese d'Europa, è una terra punteggiata da città. Accanto alle metropoli e ai capoluoghi, centinaia e centinaia di borghi si presentano al mondo utilizzando quel titolo, "città", che spesso rimanda a pagine gloriose di storia, tra il Medioevo e il Rinascimento.

Nel secondo dopoguerra, quando

l'automobile sembrava essere diventata l'unico mezzo di trasporto possibile, solo nel centro storico delle città più importanti una minoranza silenziosa continuava a spostarsi regolarmente a piedi. Nelle città della Pianura Padana, quasi ovunque pianeggianti, al posto del "cavallo di San Francesco" si utilizzava (e si utilizza ancora oggi) la bici.

In questo capitolo compaiono itinerari che iniziano nel cuore di città grandi e famose (Roma, Torino, Bergamo, Firenze...) e proseguono nelle zone verdi adiacenti, come il meraviglioso Parco dell'Appia Antica che si allunga in direzione dei Colli Albani.

La basilica di Superga protesa verso Torino, il Doss Trento affacciato

sull'omonima città, San Miniato al Monte e Arcetri che sorvegliano il cuore di Firenze, sono mete di percorsi altrettanto interessanti.

Un'altra fetta delle camminate che suggeriamo in questa parte del libro si svolge all'interno di città più piccole, spesso ricche di spunti e monumenti affascinanti. Ascoli Piceno, nel sud delle Marche, conserva un centro medievale di assoluta suggestione.

Aosta, ai piedi delle Alpi, mostra con orgoglio le sue straordinarie memorie romane. Da Sondrio, cuore della Valtellina, si parte a piedi dal centro per raggiungere i pregiati vigneti della Sassella. La meravigliosa (e un tempo

sconosciuta) Matera è diventata famosa nel mondo, e lo merita. L'Aquila, in vista del Gran Sasso, merita una camminata tra i segni del terremoto del 2009 e quelli della rinascita.

Il lettore che è arrivato fino a questo punto del libro, però, ha già capito da tempo che all'autore piace mischiare le carte. È stato fatto anche in questo capitolo, inserendo accanto alle città vere e proprie borghi di piccolissime dimensioni.

Alcuni, come le Viles della Val Badia in Alto Adige o della Val Vogna in Piemonte, stupiscono con le loro architetture tradizionali. Altri, come la diroccata Laturò, sul confine tra le Marche e l'Abruzzo, sono al centro di

progetti di recupero portati avanti da volontari entusiasti, ai quali auguriamo ogni bene. I sentieri di Scoppio e dei Monti Martani, uno degli angoli più solitari dell'Umbria, sono stati sistemati e segnati una quindicina di anni fa da un gruppo di appassionati locali.

Uno di loro, la guida alpina Stefano Zavka, è passato dalle colline di Terni alle pareti del Gran Sasso, del Monte Bianco e del Karakorum. Dieci anni fa, nell'estate del 2007, ha sacrificato alla sua passione la vita, ed è scomparso dopo aver calcato la vetta del K2.

## 145. AOSTA, TRA ROMA ANTICA E MEDIOEVO

# Valle d'Aosta

*Il Colosseo sorge settecento chilometri più a sud. Oggi la Vallée è una regione alpina, di confine, dove, accanto all'italiano, da secoli è di casa la lingua francese. Ma Aosta, sulle rive della Dora Baltea, conserva la sua struttura romana come nessun'altra città in Europa.*

*L'importanza di Augusta Praetoria per gli amministratori e i generali di Roma antica, oltre che con il carattere ribelle dei Salassi delle valli vicine, si spiega con la necessità di presidiare le vie che conducevano all'Alpis Poenina e all'Alpis Graia, il Gran e il Piccolo San Bernardo di oggi. Due arterie*

*decisive per mettere in comunicazione la Gallia e la lontana Britannia con il cuore dell'Impero.*

*Fondata nel 25 a.C., la città conserva uno splendido centro di età repubblicana e imperiale, nel quale spiccano il Foro, l'Arco di Augusto, le torri Pailleron e del Lebbroso (le altre diciotto hanno struttura medievale), le mura a tratti molto ben conservate, l'anfiteatro, le terme e la splendida Porta Praetoria. Piazza Chanoux, il centro della vita cittadina di Aosta, riprende l'ubicazione del Foro.*

*Riportano con forza al Medioevo l'imponente cattedrale dell'Assunta, Nôtre-Dame in francese, iniziata prima*

*del Mille, che si presenta con una facciata neoclassica affrescata nel 1848. E la severa Collegiata di Sant'Orso, affiancata da un chiostro decorato da celebri sculture.*

*Ricordano l'importanza di Aosta a presidio delle strade e dei confini le strutture militari, dalla Scuola Militare Alpina alla storica caserma Testa Fochi, utilizzata per un secolo dagli Alpini e ora acquisita da qualche anno dalla Regione, che ne farà un polo universitario.*

*L'altro elemento-chiave della città, le acciaierie della Cogne, sono ancora parzialmente in funzione. Nel settembre 2016, l'apertura dello stabilimento al pubblico in occasione del centenario*

*ha attirato una grande folla.*

QUOTA: da 576 a 588 metri

DISLIVELLO: 20 metri

TEMPO: 1.30 ore

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: cartelli stradali

QUANDO ANDARE: tutto l'anno

L'itinerario inizia da piazza Manzetti (576 metri), di fronte alla stazione ferroviaria di Aosta. Nei pressi vi sono l'autostazione e vari posteggi.

Traversata la piazza, si raggiungono le mura romane. Verso destra c'è la Torre Pailleron, restaurata nel 1891-1892. Oltre le mura, si piega a sinistra per via

Crétier e si raggiunge la Torre di Bramafam, la Porta Principalis Dextera della città romana, che nel Medioevo è stata trasformata nel castello dei conti di Challant, una delle più importanti dinastie valdostane.

Passando tra edifici moderni si arriva alla Torre del Lebbroso, che ospita esposizioni di vario tipo. Per via Challand si raggiunge l'incrocio con via Aubert, ultima parte del Decumano antico. La vicina Croix de Ville, secondo la tradizione, è stata eretta per impedire l'accesso in città di Calvino e della sua "eresia" protestante.

Per via Aubert si arriva a piazza della Repubblica (579 metri), cuore della Aosta fascista, che conserva vari edifici

del Ventennio come la ex casa Littoria e la ex caserma Testa Fochi.

Si torna indietro per via Aubert, si piega a sinistra per via Croix de Ville e a destra per via Monsignor de Sales e si arriva alla Cattedrale. Da non perdere i mosaici, gli affreschi e il coro ligneo. Tornati all'esterno si costeggia il Foro Romano e si raggiungono la piazza e il Palazzo Roncas, il Museo Archeologico regionale e la chiesa di Santo Stefano, medievale ma rifatta nel Settecento.

Si torna alla Cattedrale, si passa tra questa e il Vescovado e si piega a destra nella vasta piazza Chanoux (582 metri), dominata dall'imponente Municipio (Hotel de Ville) del 1839-1842. Si

riparte per via delle Porte Pretoriane, sul decumano antico, e si raggiunge l'imponente Porta Praetoria. Poco prima, verso sinistra, si raggiungono la Tour du Fromage e l'area archeologica del teatro e dell'anfiteatro romani.

Tornati al Decumano (qui via Sant'Anselmo) lo si segue brevemente, per poi piegare a sinistra verso la Collegiata e il Priorato di Sant'Orso, l'altro polo della Aosta medievale. Qui il rumore della città è lontano. Magnifici i capitelli del Chiostro.

Tornati a via Sant'Anselmo si continua verso est fino all'Arco di Augusto (588 metri), eretto nel 25 a.C. per celebrare la nascita della città. Verso sinistra, per stradine, si raggiunge il "ponte di pietra"

con cui la Via romana delle Gallie attraversava il Buthier.

Si torna indietro per il Decumano, si oltrepassa la Porta Praetoria, si piega a sinistra per piazza Narbonne e si torna alle mura e al punto di partenza. L'intera passeggiata, visite escluse, richiede 1.30 ore.

## 146. LA COLLINA DI TORINO E LA BASILICA DI SUPERGA

Piemonte

*L'orizzonte di Torino, verso ovest, è dominato dalle Alpi. Nelle giornate serene, dal Monte dei Cappuccini (dove*

*si trova il Museo nazionale della Montagna) o dagli altri belvedere, si vedono bene il Monviso, le vette delle Valli di Lanzo, il Gran Paradiso e il Monte Rosa. Il solco della Valle di Susa, sorvegliato dalla Sacra di San Michele, indica una via verso i passi alpini e la Francia.*

*Dall'altra parte della città, la Collina di Torino ha forme molto più modeste delle Alpi. La sua vicinanza al centro, però, ne fa uno spazio di vita di primaria importanza per i torinesi. Occupata tradizionalmente da ville e residenze private, da qualche decennio la Collina ha visto la riapertura al pubblico di decine di itinerari segnati. Alcuni consentono vere e proprie*

*traversate in direzione dei comuni vicini, da Pino Torinese a Moncalieri.*

*Dall'estremità settentrionale della Collina, a 669 metri di quota, si affaccia sulla città la basilica di Superga, capolavoro dell'architettura barocca del siciliano Filippo Juvarra. Il complesso fu voluto dal duca Vittorio Amedeo II di Savoia, dopo la vittoria sui francesi nel settembre del 1706.*

*I lavori, iniziati solo nel 1717, si conclusero nel 1731. A caratterizzare la chiesa, dedicata alla Natività di Maria, è la slanciata cupola ottagonale alta 65 metri (ma la croce della lanterna è a 75 metri dal suolo), affiancata da due campanili gemelli e*

*da un alto pronao in marmo.*

*All'interno vi sono numerose opere d'arte, un mausoleo ospita i sepolcri di 58 membri di Casa Savoia, fra cui tutti i re da Vittorio Amedeo II a Carlo Alberto. Nel maggio del 1949 si è schiantato a Superga l'aereo che trasportava la squadra di calcio del Torino.*

*La Collina Torinese, tutelata da un Parco regionale di 750 ettari e da un SIC, ospita anche una natura interessante, con alberi alpini e mediterranei, castagneti coltivati per secoli e ampia presenza di robinia e di altre specie esotiche. La fauna comprende l'upupa, varie specie di picchi e rapaci come la poiana, il*

*nibbio e lo sparviero.*

*La salita verso Superga da Sassi, da dove parte anche la storica tramvia, offre uno dei percorsi più piacevoli, e magnifici panorami sulla città. È possibile abbreviare la passeggiata utilizzando in salita o in discesa l'impianto.*

QUOTA: da 223 a 669 metri

DISLIVELLO: 450 metri (più la salita alla cupola)

TEMPO: 3.15 ore

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: bianco-rossa 27 e 26

QUANDO ANDARE: tutto l'anno

L'itinerario inizia da piazza Giovanni delle Bande Nere (223 metri), da cui parte la tramvia di Superga. A piedi si segue brevemente la strada di Superga, si piega a destra in via Borgofranco, si passa sotto alla tramvia e si sbuca sulla strada del Traforo del Pino. Fin dall'inizio sono visibili i segnavia 27.

Accanto al civico 67 si inizia a salire a sinistra, nel bosco. Il percorso all'inizio è ripido, poi diventa pianeggiante, e scende leggermente fino alla Strada delle Traverse. Si sale nuovamente, si va a destra a un bivio, e da un tornante si continua su un sentiero che raggiunge la Villa Richelmy, indicata da una bacheca. Verso sinistra, si torna sulla strada di

Superga accanto alla stazione della tramvia di Pian Gambino (492 metri, 1 ora).

Attraverso un sottopassaggio si raggiunge il parco di Pian Gambino, a sinistra della strada. Si continua su un viottolo prima di ghiaia e poi di terra battuta, si incontra un sentiero (segnavia 29) che sale dal Parco del Meisino, poi si sale a svolte fino al piazzale della basilica di Superga (669 metri, 0.45 ore).

In discesa, dopo aver visitato il complesso sacro, si segue una mulattiera indicata dai segnavia 26, che scende nel bosco fino alla borgata Gioanin. Si ritrova la strada di Superga, la si segue brevemente in discesa, poi si scende a

sinistra (segnavia e cartello) per un sentiero che scende alla borgata Tetti Rocco.

Un nuovo sentiero e poi una strada sterrata portano al pianoro della Beria Grande (422 metri), dov'era inizialmente prevista la costruzione della basilica di Superga. Si scende a destra sull'asfalto, si lascia a sinistra una casa e si scende ancora per un sentiero.

Si tocca la borgata Tetti Bertoglio, si supera su una passerella la strada del Traforo del Pino, e si va a sinistra per strada Tetti Bertoglio. Per strada del Cartman e strada Mongreno si torna nell'abitato. Dopo la scuola elementare

Vittorio Amedeo II si sale a destra per via Brighenti. Ritrovato il percorso di salita, lo si segue fino al punto di partenza (1.30 ore).

## 147. LA VAL VOGNA E LE SUE BORGATE WALSER

Piemonte

*Anche se non si dirige verso i ghiacciai del secondo massiccio per quota delle Alpi, la Val Vogna è tra le più belle del versante italiano del Monte Rosa. Non lontano, dalla conca di Alagna, altri comodi sentieri offrono delle spettacolari visioni sulle rocce e*

*sui ghiacci della Punta Gnifetti e della Punta Parrot.*

*Contrasta con l'aspetto severo della gigantesca parete del Monte Rosa la verde e bucolica Val Vogna, che sale da Riva Valdobbia verso il Colle di Valdobbia, sullo spartiacque con la valdostana Gressoney, e verso la Valle del Maccagno, ricca di pascoli e laghetti che si allunga a sud.*

*Caratterizzata in alto da alpeggi, pascoli alpini e cascate, la valle è ricca nella parte bassa di borghi che conservano delle magnifiche costruzioni in legno, che negli ultimi decenni sono state ben ristrutturate.*

*Le tecniche costruttive della zona, come quelle delle valli vicine*

*(Macugnaga, Gressoney e Ayas in Italia, Zermatt e Saas in Svizzera) sono state portate ai piedi del Monte Rosa dai Walser. Questo popolo di origine germanica si è insediato sul versante elvetico prima del Mille, e ha traversato lo spartiacque alpino tra il XII e il XIII secolo. La parola Walser deriva da Walliser, che significa “originario del Vallese”.*

*Le case tradizionali dei Walser hanno solitamente tre piani, il primo (seminterrato) in pietra e gli altri realizzati con ampio uso del legno. A renderle inconfondibili, specie nel versante piemontese, è il loggiato che la circonda, e che consente di far*

*seccare il fieno e altri prodotti dei campi anche nelle umide estati del versante meridionale delle Alpi. La presenza dei primi insediamenti della Val Vogna, quelli di Peccia, è ricordata da un documento del 1325.*

*La Val Vogna, come le sue vicine, permette agli escursionisti allenati dei percorsi lunghi e faticosi. Uno di questi raggiunge il Colle di Valdobbia e l'Ospizio Sottile, costruito nel 1823 sul confine con la Valle di Gressoney. Descriviamo un percorso più comodo, ma abbastanza lungo, che tocca la Valle del Maccagno e i suoi alpeggi. La passeggiata da Ca' di Janzo a Peccia (1.30 ore a/r) è comoda e accessibile a tutti.*

QUOTA: da 1354 a 2188 metri

DISLIVELLO: 830 metri

TEMPO: 5.30 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa 210

QUANDO ANDARE: da giugno a ottobre

Da Riva Valdobbia, sul fondovalle della Valsesia, si segue la strada asfaltata che sale, con qualche tornante e poi a mezza costa, inoltrandosi nella Val Vogna. Si posteggia alla fine dell'asfalto, accanto all'inconfondibile edificio della Ca' di Janzo (1354 metri, 3 chilometri da Riva Valdobbia).

Si continua a piedi, per l'ampia strada sterrata indicata dai segnavia bianco-

rossi 210, che tocca la Ca' Piacentino (1361 metri), la Ca' Morca (1378 metri, c'è un bar-ristorante) e la Ca' Verno (1387 metri), per poi terminare presso le case di Sant'Antonio (1381 metri), uno dei borghi più caratteristici, dove si trova un ristorante che funge da postotappa della Grande Traversata delle Alpi.

Oltrepassate le belle case in legno del borgo, si continua per una comoda e antica mulattiera che attraversa una zona più stretta, boscosa e selvaggia della Val Vogna, sorvegliata dalla piramide rocciosa del Corno Rosso, o Punta Carestia.

Dopo aver lasciato a destra un sentiero per Piane, si traversa il Rio di

Cambiaveto e si sale più nettamente fino alle case di Peccia (1529 metri, 0.45 ore). Poco più avanti si attraversa il torrente Solivo su un solido ponte di pietra che la tradizione locale attribuisce a Napoleone.

Subito dopo si lascia a destra il sentiero che sale verso la Montata, il Colle di Valdobbia e l'Ospizio Sottile, e si prosegue sul tracciato che attraversa il torrente Maccagno, e inizia a risalire l'omonimo vallone, in ambiente più aperto.

Dopo aver attraversato il Rio Tilio, si toccano gli alpeggi di Buzzo inferiore (1698 metri) e di Buzzo superiore (1718 metri), e poi quelli di Pioda di Sotto

(1830 metri) e di Pioda di Sopra (1877 metri, 1.15 ore).

Il sentiero riattraversa il torrente, sale al pianoro dell'Alpe Camino (2016 metri), aggira un costone e raggiunge il pianoro dell'Alpe Maccagno (2188 metri, 1 ora), dove la camminata si conclude. Nei pressi degli edifici vi sono due piccoli laghi, che offrono una piacevole sosta. La discesa richiede 1.45 ore fino a Peccia, e 0.45 ore da questa a Ca' di Janzo.

## 148. SONDRIO E I VIGNETI DELLA SASSELLA

Lombardia

*Sondrio, capoluogo della Valtellina, viene normalmente toccata di sfuggita dagli escursionisti, dagli alpinisti e dagli sciatori diretti verso Bormio, la Val Malenco o le vette di granito del Masino. Invece la piccola città alla confluenza del torrente Mallero nell'Adda merita una visita attenta.*

*Compongono un itinerario interessante le torri, le chiese, le piazze e i palazzi del centro. Il Museo valtellinese di storia e arte, nel cinquecentesco Palazzo Sassi de' Lavizzari, racconta l'archeologia e la storia del territorio, e conserva opere di pittori valtellinesi come Gian Battista Macolino e Pietro, Cesare e*

*Vittoria Ligari.*

*Una bella statua in legno, ricostruita nel Museo, reca gli stemmi delle famiglie dei Grigioni che hanno dominato la Valtellina dal 1512 al 1797.*

*A poca distanza dal centro, sugli assolati pendii rivolti a mezzogiorno, si produce da secoli la Sassella, uno dei migliori vini delle Alpi.*

*Si tratta di un rosso spesso acidulo e aspro da giovane, ma che diventa armonico e profumato con l'invecchiamento, anche se conserva una caratteristica vivacità. Raggiunge il sapore ottimale tra i cinque e i dieci anni di età, la gradazione alcolica varia fra i 12 e i 13 gradi.*

*La zona di produzione della Sassella si estende sulle due rive dell'Adda, fra Ponte del Desco e Tirano. Viene prodotta prevalentemente con uva Chiavennasca, il nome locale del Nebbiolo piemontese, con piccole quantità di Rossola, Brugnola e altre uve. Il clima alpino fa sì che la vendemmia sia sempre tardiva.*

*Questo piacevole e frequentato itinerario, che permette numerose varianti, inizia dal centro storico e si dirige a ovest verso il santuario della Madonna della Sassella e le incisioni rupestri della Ganda, per poi tornare utilizzando dei viottoli più alti.*

*Si cammina tra vigneti e rocce*

*levigate dagli antichi ghiacciai, in un ambiente che contrasta con i capannoni industriali, gli esercizi commerciali e il traffico del non lontano (e ben visibile) fondovalle.*

QUOTA: da 299 a 550 metri

DISLIVELLO: 350 metri

TEMPO: 3.45 ore

DIFFICOLTÀ: T/E

SEGNALETICA: bianco-rossa, tratti non segnati

QUANDO ANDARE: tutto l'anno, tranne che con neve abbondante

L'itinerario inizia dalla stazione FFSS di Sondrio (299 metri). Per corso

Vittorio Veneto, piazza Garibaldi e via Dante si raggiunge piazza Cavour, la storica piazza Vecchia che ospitava il mercato.

Si traversa il ponte coperto sul Mallero, in vista del Castello, e si va a sinistra in una zona ricca di edifici storici, fino a piazzetta Carbonera. Si continua per via De Simoni e via Bassi, toccando la Cappella dell'Annunziata (o Madonna della Rocca), la prima delle quattro che accompagnano verso la Madonna della Sassella.

Da largo Stella si segue via Quadrio, si traversa la provinciale per la Val Malenco, e si continua su via Valeriana. Seguendo i cartelli ci si dirige verso il santuario, toccando la terza cappella,

all'inizio della strada per Triasso.

Una strada sterrata tra rocce e vigneti conduce al santuario della Madonna della Sassella (299 metri, 1 ora), in posizione panoramica sull'Adda, decorato dagli affreschi del 1511 del valtellinese Andrea De Passeris.

Si riparte oltre la Torre della Sassella, e si scende costeggiando una falesia per arrampicata. Una stradina che sale accanto a dei capannoni e riscende alla Ca' Bianca (337 metri), affiancata da campi.

Prima delle case si sale a destra (segnavia e cartelli), tra le rocce, fino a Grigioni in Casacce. Dalla fontana si segue verso est una strada asfaltata. Da

un bivio con cartello si sale alle case de La Ganda (519 metri, 1 ora) e alle vicine incisioni rupestri, tra le più belle della Valtellina.

Si torna al bivio, si raggiunge Triasso (430 metri), si traversa un castagneto e si segue la stradina che sale ripidamente al bivio (550 metri) che precede Colombera. Il panorama include le Orobie, l'imbocco della Val Malenco e il Corno Baitone, nel massiccio dell'Adamello.

Si scende per un sentiero, si costeggia il vigneto sotto al convento di San Lorenzo, e si risale a incrociare la strada per Sant'Anna. Si scende toccando le scuole di Mossini (con Museo delle moto d'epoca), si

riattraversa la strada della Val Malenco, e si raggiunge il suggestivo borgo di Maioni (398 metri, 1 ora).

Lo si traversa, si scende per una mulattiera a Gombaro, si attraversa il Mallero, e si imbecca via Fracaiolo, ai piedi delle rocce che reggono il castello. In questa zona, manomessa da interventi recenti, vi erano numerose botteghe artigiane. Dal Lungo Mallero si raggiunge la vicina via Cavour, poi si segue la via dell'andata fino a tornare alla stazione (0.45 ore).

## 149. UNA PASSEGGIATA SUI COLLI DI BERGAMO

Lombardia

*A poco più di trecento metri di quota, affacciata sulla pianura solcata dalle acque del Brembo e del Serio, Bergamo Alta è una delle più belle città della Lombardia e di tutta Italia.*

*Che li si osservi da San Vigilio o dalla Rocca, i campanili di Santa Maria Maggiore e delle altre chiese del centro, insieme alle torri e alle mura cittadine, si stagliano contro la pianura e formano un quadro di straordinaria armonia.*

*Ma il panorama è magnifico anche quando si volge lo sguardo in direzione dell'arco alpino. In alto, a portata di mano dalla città nelle giornate serene, si alzano le vette delle Alpi Orobie, le*

*montagne di casa delle migliaia di escursionisti e di alpinisti bergamaschi.*

*A una manciata di chilometri dal centro, il Canto Alto e il Podona superano i mille metri di quota. Al di là, con l'arcigno massiccio dell'Alben, la montagna bergamasca inizia a fare sul serio. In lontananza, nelle giornate serene, si vede il Monte Rosa.*

*Tra la pianura e le montagne, la definizione di "Colli di Bergamo" si applica a un insieme di aree diverse tra loro, unite dalla vicinanza alla città e dal fatto di essere incluse nel Parco regionale dei Colli di Bergamo, che si estende su una superficie di 4050 ettari.*

*Sulla più bassa di queste alture sorge il nucleo medievale di Bergamo Alta, che si affaccia dall'alto sulla Città Bassa. L'altura successiva è il Colle di San Vigilio, la "Fiesole bergamasca", coronata da un forte oggi sistemato a giardino pubblico.*

*L'anello che descriviamo conduce alla panoramica cima del Colle di San Vigilio e alle fortificazioni del Castello, sorto già nell'antichità, e che ha preso la forma attuale sotto la Milano dei Visconti e poi negli anni in cui Bergamo appartenne alla Repubblica di Venezia.*

*Oggi San Vigilio è raggiunta da una funicolare. Le mura, e le strade vicine,*

*offrono uno straordinario panorama sulle Prealpi e la Pianura Padana, oltre la quale compare nelle giornate più limpide l'Appennino. Al ritorno ci si affaccia sulle tranquille pendici nord-occidentali dei Colli di Bergamo, che digradano verso la piana del Brembo.*

QUOTA: da 368 a 495 metri

DISLIVELLO: 180 metri

TEMPO: 1.30 ore

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: rari segnavia bianco-rossi

QUANDO ANDARE: tutto l'anno, d'estate non nelle giornate più calde

Punto di partenza dell'anello è il piazzale di Colle Aperto (368 metri), che si raggiunge dal centro di Bergamo Alta traversando la Porta Sant'Alessandro, e dalla Città Bassa in auto, con il bus cittadino numero 3, oppure a piedi.

Al primo incrocio si prende a destra per via Sudorno. Dopo pochi metri si sale ancora a destra lungo il ripido acciottolato di via San Vigilio, ombreggiata da ippocastani, che sale in diagonale accanto allo storico tracciato della funicolare. Una salita con bei panorami sulla Città Bassa conduce alla chiesa di San Vigilio (461 metri).

Si riparte quasi in piano verso nord, si

lascia a sinistra via San Sebastiano e si raggiunge in breve il Largo del Pozzo, poco prima del quale il cancello di una villa consente di intravedere un magnifico giardino. Continuando a salire con percorso sempre comodo, si raggiunge la cima del Colle di San Vigilio (495 metri), dove si trovano le fortificazioni viscontee del Castello, che oggi racchiudono un piacevole parco pubblico.

Si riparte immettendosi su via Orsarola, che si segue fino a raggiungere la strada del Colle dei Roccoli, dove si procede verso sinistra fino al crocevia di San Sebastiano e alla omonima chiesetta (411 metri). Piegando a sinistra, si imbecca via del Rione che

sale diagonalmente tra i terrazzi degli orti.

A un nuovo bivio ci si tiene a destra per via Case Moroni, che offre un bel panorama sui terrazzamenti, gli orti e le antiche cascine ora trasformate in ville. Con una comoda discesa si raggiunge via San Sebastiano, che riporta a San Vigilio. Per la via dell'andata si torna a Colle Aperto. In totale occorrono 1.30 ore.

## 150. TRA LE “VILES” DEI LADINI

Alto Adige

*La civiltà dei Ladini, popolo di lingua*

*e cultura neolatina, ha segnato molte valli delle Dolomiti. In molti luoghi, soprattutto lungo le grandi vie di comunicazione, a partire dal tardo Medioevo il ladino è stato soppiantato dal tedesco. Nei luoghi più isolati, invece, l'antica lingua non è mai stata estirpata.*

*Oggi in Val Badia il 95% della popolazione sa esprimersi in ladino. Un dato che scende all'80-90% nelle valli Gardena e di Fassa, e al 40% a Cortina e nella conca d'Ampezzo, dove la forte immigrazione di lingua italiana ha messo il ladino in un angolo.*

*È di origine ladina il nome vila, al plurale viles, che indica i piccolissimi centri delle valli, resi inconfondibili*

*dai fienili in legno, dai forni comuni tra le case e dai favé, i tralicci di legno alti tra gli otto e i dieci metri che servivano a far essiccare il fieno.*

*Le viles come le conosciamo ora hanno preso forma nell'alto Medioevo, quando piccole comunità di montanari hanno iniziato a disboscare i pendii più alti e assolati delle valli, tra i 1200 e i 1700 metri di quota.*

*Il terreno insidioso e ripido, il lavoro durissimo, la possibilità sempre presente di scorrerie rendevano la vita impossibile per una famiglia isolata. Quattro o cinque nuclei, invece, potevano farcela.*

*Aveva già la struttura di una vila il*

*villaggio preistorico di Sotciastèl, in vista delle odierne San Leonardo e Pedràces. Occupato tra il 1600 e il 1250 a.C., comprendeva sette grandi capanne, nelle quali vivevano una quarantina di persone che commerciavano con la Pianura Padana e la Svizzera. Gli orti, i campi, le pecore e i bovini da allevamento rendevano la comunità autosufficiente.*

*Il Museum Ladin di San Martin de Tor, ospitato in un castello medievale, offre, come le analoghe strutture di Vigo di Fassa e Ortisei, un affascinante sguardo sulla civiltà dei Ladini.*

*Per scoprire la struttura e gli edifici delle viles, invece, vale la pena di raggiungere a piedi Seres, Freina,*

*Miscì e gli altri piccoli centri che sorgono ai piedi dei ripidi pendii che salgono verso il Sass da Pùtia e i contrafforti delle Odle. Completa l'interesse della passeggiata il sentiero dei Mulini, che tocca numerose strutture, alcune delle quali possono essere visitate.*

QUOTA: da 1408 a 1658 metri

DISLIVELLO: 250 metri

TEMPO: 2.30 ore

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: bianco-rossa 3, 4, 9 e senza numero

QUANDO ANDARE: da maggio a ottobre

Dalla chiesa di Longiarù (Lungiarü in ladino, Campill in tedesco, 1408 metri) si seguono le indicazioni stradali per Vi e Lagoscel. Dopo aver oltrepassato uno slargo si costeggia la Villa Margherita (sul muro compare il primo segnavia), si traversa la parte alta dell'abitato di Vila e si sale accanto a un vallone, toccando una stalla e dei fienili, fino a traversare il Ru de Vi.

Si continua a salire sulla strada asfaltata che taglia con comodo e panoramico percorso dei bellissimi prati. A un tornante si lascia a destra la diramazione per Lagoscel (che può essere raggiunta in 0.30 ore a/r) e si torna a sinistra fino alle case di Vi

(1576 metri, 0.30 ore), dove si incrocia il sentiero segnato in bianco-rosso che compie il giro delle Viles di Longiarù.

Lo si segue a sinistra, riattraversando il Ru de Vi, toccando alcune costruzioni (una di queste è un vecchio mulino) e passando accanto alle case di Costa (1529 metri). Si continua tra i prati sulla verticale del capoluogo, si ritrova per un breve tratto l'asfalto e si raggiungono le poche case di Col (1559 metri).

Un tratto nel bosco e una discesa portano a Seres, una delle viles più vaste e meglio conservate della zona. Un breve tratto sull'asfalto porta alla piazza centrale della frazione (1568 metri, 0.45 ore).

Si prosegue in discesa fino all'imbocco

del sentiero dei Mulini, che si percorre in salita, toccando numerosi mulini restaurati. Fino al mulino più alto (1658 metri, cartello) occorrono 0.30 ore a/r.

Si riparte in discesa su una strada asfaltata, e si raggiunge la parte bassa della vila di Miscì. In breve, piegando a destra, si raggiungono le eleganti case ladine della parte alta del paese (1621 metri, 0.15 ore) che offrono un bel panorama sulla valle di Longiarù e sulle pareti dolomitiche del Somamùnt e della catena dell'Antersàss.

Si riparte per la strada asfaltata di accesso alle frazioni, e quasi subito la si lascia per imboccare a sinistra il viottolo (segnavia bianco-rossi 3 e 4)

per Freina e Longiarù. Un bel percorso pianeggiante tra i prati porta alle vecchie case in legno di Freina (1461 metri) e poi al capoluogo, dove l'itinerario si conclude (0.30 ore).

## 151. TRENTO, MONUMENTI E RICORDI

### Trentino

*Nel cuore delle Alpi, sull'antica strada che conduce dalla Pianura Padana verso il Brennero e la Germania, sorge una città che ha cambiato aspetto più volte.*

*Dal piccolo centro antico dove ha predicato san Vigilio (al quale più*

*tardi è stato dedicato il magnifico Duomo) si è passati alla città medievale, roccaforte dei princip-vescovi che controllavano un'ampia fetta delle Alpi.*

*Dai palazzi della borghesia rinascimentale e dei mercanti, uno dei quali, secondo la tradizione, è stato finanziato dai Fugger di Augusta, i più noti banchieri dell'Europa cinquecentesca, si è passati agli edifici della Trento "austriaca", roccaforte meridionale dell'Impero con la vicina Rovereto.*

*Ricordano la Grande Guerra e il passaggio nel 1918 all'Italia i forti austro-ungarici che sorvegliano ancora gli accessi alla città, e*

*l'imponente mausoleo a Cesare Battisti sul Doss Trento, un cocuzzolo roccioso che si affaccia sul centro dalla destra orografica dell'Adige.*

*All'edilizia residenziale moderna, senza particolari qualità, si sono più tardi affiancati degli edifici recenti più eleganti, come quello che ospita dal 2013 il MUSE, il nuovo e bellissimo Museo delle scienze.*

*Ai tanti volti e ai tanti stili architettonici si affiancano altrettante anime. C'è la Trento religiosa, stretta intorno alla memoria del Concilio che tra il 1545 e il 1563 ha cambiato l'Europa cattolica, e che comprende al suo interno un fitto tessuto di scuole,*

*ordini religiosi e organizzazioni di volontariato.*

*C'è la Trento del turismo, toccata di solito in maniera frettolosa da viaggiatori impegnati sulla via del Brennero, o dagli appassionati estivi o invernali dei monti che vanno e vengono dalle valli. C'è la Trento della politica, con i palazzi della Provincia autonoma e della Regione.*

*C'è la Trento degli escursionisti e degli alpinisti, che ha per vanto la SAT, la Società degli alpinisti tridentini, e il Festival di cinema e cultura di montagna che si tiene ogni anno a primavera. E c'è la Trento degli studenti, numerosi, che arrivano da ogni parte d'Italia, e che animano le*

*vie del centro storico. Tanti volti diversi, per una città da vedere.*

QUOTA: da 191 a 307 metri

DISLIVELLO: 130 metri

TEMPO: 2.30 ore

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: cartelli

QUANDO ANDARE: tutto l'anno

L'itinerario inizia da piazza Dante (195 metri), con la grande statua ottocentesca del poeta, di fronte alla stazione ferroviaria di Trento. La stazione delle autocorriere e la stazione della ferrovia Trento-Malè sono vicinissime. La zona offre discrete possibilità di posteggio.

Dalla stazione si passa davanti alla

chiesa benedettina di San Lorenzo, si piega a destra sul cavalcavia omonimo e si attraversa l'Adige sul ponte di San Lorenzo. Si va a destra verso l'elegante chiesa romanica di Sant'Apollinare, si raggiunge la piazza di Piedicastello (197 metri), e si continua accanto a una strada in salita fino allo slargo da cui inizia a destra la salita verso il Doss Trento.

Superato il cancello si sale brevemente sull'asfalto, poi si prosegue a destra per un ripido percorso pedonale. Dei tratti panoramici portano alla spianata sommitale, belvedere sulla città. Oltrepassati alcuni cannoni, si raggiunge l'imponente mausoleo di Cesare Battisti (307 metri), disegnato da Ettore Fagioli e inaugurato nel 1935, che ospita la

tomba dell'eroe. Pochi passi portano al Museo nazionale degli alpini (312 metri).

Si torna per la stessa via al ponte, si piega a destra fino alla Torre Vanga e poi a sinistra in via Roma e a destra in via Bellenzani, l'arteria principale del centro. Superati il Municipio e i palazzi Geremia e Malfatti-Ferrari si sbuca sulla piazza del Duomo (195 metri), sulla quale si affacciano da sinistra le Case Cazuffi (con affreschi del 1530) e il medievale Palazzo Pretorio, che ospita il Museo Diocesano. Al centro c'è la spettacolare Fontana del Nettuno.

Il Duomo di San Vigilio, completato nell'arco di quattro secoli, merita una

visita attenta. Si riparte per l'animata via Verdi, si supera l'università, si piega a sinistra in via Rosmini, e la si segue fino a oltrepassare il Cimitero monumentale.

Verso destra, seguendo le indicazioni, si raggiunge il MUSE, il Museo della scienza, inaugurato nel 2013. Le raccolte dedicate alla fauna, alla flora e al rapporto della gente del Trentino con la montagna sono affascinanti. Alle spalle del MUSE, la Villa delle Albere ospita la sezione trentina del MART.

Si torna su via Rosmini, la si segue verso il centro, si piega a destra in via Madruzzo e si raggiungono via Santa Croce e le mura medievali della città.

Si rientra in centro per via Mazzini, si

piega a destra in via Calepina, e si superano altri suggestivi palazzi. Sbucati in via Venezia, si va a sinistra fino all'ingresso (198 metri) del Castello del Buonconsiglio, l'altro monumento-simbolo di Trento, che merita un'altra visita attenta. La Fossa dei Martiri è il luogo dell'esecuzione di Cesare Battisti e Fabio Filzi.

Usciti dal Castello si scende alla Torre Verde, si va a sinistra e poi a destra. Superati i palazzi della Regione e della Provincia si torna a piazza Dante e alla stazione. L'intera camminata richiede 2.30 ore. Inclusive le visite, il tempo aumenta notevolmente.

# 152. FIRENZE, DAL CENTROAD ARCETRI E AL GALLUZZO

## Toscana

*«Nella pianura giace Firenze, rosa, e grigia e marrone, con l'enorme cupola rugginosa del Duomo a dominare il centro come un pallone frenato, e affiancata a sinistra dall'aereo campanile di Palazzo Vecchio; tutto intorno all'orizzonte è un orlo di alte colline azzurre, imbiancate da una nevicata di innumerevoli ville». Così, nel 1892, lo scrittore americano Mark Twain ha descritto il panorama di*

*Firenze.*

*Anche oggi, i colli che si alzano a sud di Firenze e dell'Arno continuano a offrire a chi li percorre in auto o a piedi degli splendidi panorami sulla città. A chi sceglie di camminare, alternando le strade asfaltate ai viottoli, offrono una piena immersione nei celebri paesaggi delle colline fiorentine.*

*La camminata inizia da piazza della Signoria, il cuore artistico e culturale della città. Traversato l'altrettanto celebre Ponte Vecchio, si sale al piazzale Michelangiolo, sistemato a partire dal 1861 da Giuseppe Poggi e dedicato al più celebre artista toscano di tutti i tempi. Il piazzale,*

*sensazionale belvedere, è da un secolo e mezzo il punto panoramico più frequentato dai turisti.*

*Poco più in alto sorge San Miniato al Monte, una delle più belle chiese romaniche della Toscana, con i magnifici affreschi dipinti da Paolo Uccello. Oltrepassato l'osservatorio di Arcetri dove ha vissuto e lavorato Galileo, si tocca la villa medicea di Poggio Imperiale, l'unica di aspetto barocco e neoclassico.*

*Più avanti si scende tra residenze prestigiose e giardini, toccando l'antica casa di campagna dei Vespucci e la chiesa di San Felice a Ema dov'è sepolto Eugenio Montale, un poeta e*

*scrittore ligure che ha amato la Toscana.*

*Dal quartiere popolare del Galluzzo, prima di salire su un bus che riporta verso il centro, si sale a piedi alla Certosa di Firenze, oggi affidata ai Benedettini, che conserva importanti opere d'arte. Come in altre passeggiate del genere, al tempo della camminata vanno aggiunti quelli per le visite dei monumenti.*

QUOTA: da 49 a 190 metri

DISLIVELLO: 200 metri in salita, 190 in discesa

TEMPO: 3 ore

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: cartelli stradali

QUANDO ANDARE: tutto l'anno

Si parte da piazza della Signoria (50 metri), il cuore di Firenze. Si segue via Vacchereccia, si piega a sinistra su via Por Santa Maria, si attraversa il Lungarno e si prosegue sul Ponte Vecchio.

Si va a sinistra per via di Bardi, piazza Santa Maria Sopr'Arno e il Lungarno Torrigiani, da cui appaiono la Galleria degli Uffizi e la torre di Palazzo Vecchio. Oltre il Ponte alle Grazie si segue il Lungarno Serristori fino alla medievale porta San Nicolò (49 metri). Per le rampe si sale al piazzale Michelangiolo (104 metri, 0.30 ore),

belvedere sul centro storico e l'Arno.

A destra della Palazzina del Caffè, per una scalinata, si sale ai bastioni del 1530 e alla chiesa di San Salvatore in Monte. Un androne conduce alla basilica di San Miniato al Monte (138 metri), capolavoro del romanico.

Si torna a San Salvatore e si imbocca via del Giramonte. Con bel panorama verso la valle di Gamberaia si raggiunge il piazzale degli Unganelli. Si lasciano sulla destra Villa del Giramonte e Villa Berta, si passa accanto alla Torre degli Unganelli, e si continua per via Torre del Gallo.

Al bivio di Volsamminiato (190 metri) si va a sinistra fino alla piazzetta di Pian dei Giullari (174 metri, 0.45 ore). Qui,

nella Villa il Gioiello, Galileo Galilei si spense nel gennaio del 1642.

Si riparte in discesa per via Pian dei Giullari, che tocca Villa Capponi e porta a un bivio, dove si va a sinistra in via San Leonardo. Superati piazza Enrico Fermi e l'Osservatorio, si raggiunge la villa medicea di Poggio Imperiale (122 metri, 0.30 ore), aperta alle visite solo la domenica mattina.

Si riparte per via di San Felice a Ema, si toccano le ville Veranella e Accursio, a un bivio si va a sinistra per via Accursio. Per il viuzzo di San Felice a Ema si arriva alla casa di campagna dei Vespucci, dove Amerigo passò l'infanzia. La strada prosegue tra alte

ville, raggiunge la piazzetta davanti alla villa del Palagio, e riporta su via San Felice a Ema di fronte alla omonima chiesa, nel cui cimitero riposa Eugenio Montale.

Si continua per via Silvani, si lascia a sinistra la via Vecchia di Pozzolatico, e si prosegue sempre a sinistra per via Martellini e poi per via Barni. Per via del Podestà si arriva a piazza Acciaiuoli (59 metri, 0.45 ore), cuore della borgata del Galluzzo, con i palazzi del Podestà (del 1415) e del Proposto.

Per una strada indicata da cartelli si sale alla Certosa del Galluzzo (110 metri, 0.30 ore a/r), del Trecento, che si visita in gruppi accompagnati da un monaco. Dal Galluzzo, con il bus ATAF

37, si torna verso il centro.

## 153. IL CENTRO E LA RUPE DI ORVIETO

### Umbria

*Il Pozzo di San Patrizio e la rupe, il magnifico Duomo gotico e le vie del centro storico che conservano il loro sapore medievale. Vicinissima all'Autostrada del Sole e alla ferrovia Roma-Firenze, Orvieto è da sempre una delle mete più frequentate dell'Italia centrale.*

*Anche nel lontano passato la città, la Velzna degli Etruschi (i Romani, che la rasero al suolo, la chiamavano invece*

Volsinii), era come la non lontana Orte, nella valle del Tevere, un crocevia di fondamentale importanza. Le sue necropoli hanno restituito agli archeologi anche delle sepolture di mercanti di origine umbro-italica.

Rinata nell'alto Medioevo, Orvieto è stata a lungo un libero Comune, ed è poi diventata una roccaforte dello Stato Pontificio. Intorno all'elegantissimo Duomo gotico, iniziato nel 1290 e che è ancora oggi uno dei simboli dell'Umbria, sono stati eretti i palazzi delle più ricche famiglie cittadine.

A conservare il carattere medievale della città, però, provvedono la severa Rocca Alborno, i palazzi dei papi

*Gregorio X, Martino IV e Bonifacio VIII, le chiese e le molte torri medievali.*

*Il celebre Pozzo di San Patrizio è stato costruito nella forma attuale tra il 1527 e il 1528. Numerosi monumenti, dal tempio del Belvedere alla necropoli del Crocifisso del Tufo, ricordano l'origine e la lunga storia etrusca della città.*

*Che si arrivi in auto o in treno, a rendere inconfondibile Orvieto è la rupe di tufo su cui la città è costruita, e le cui rocce rossastre sembrano fondersi con le architetture del centro storico. Il sentiero della Rupe, un comodo viottolo in buona parte*

*asfaltato, permette di compiere il periplo di questo straordinario monumento naturale.*

*Se, come consigliamo, si abbina il suo percorso a una camminata attraverso il centro storico si ottiene una passeggiata di eccezionale fascino.*

*Oltre che da piazza Cahen e da Porta Soliana, si può iniziare da Porta Maggiore, dal posteggio dell'ex Campo della Fiera, da piazza Marconi e da Porta Vivaria. Una cartina dell'Anello della Rupe può essere ritirata negli uffici turistici di Orvieto.*

**QUOTA:** da 230 a 320 metri

**DISLIVELLO:** 170 metri

TEMPO: 2.30 ore

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: cartelli

QUANDO ANDARE: tutto l'anno

L'itinerario inizia dal piazzale Cahen (283 metri) di Orvieto, all'ingresso del centro storico per chi arriva da Orvieto Scalo e dall'Autostrada del Sole. Nella piazza o nei pressi vi sono dei posteggi, in alternativa si può salire dalla stazione ferroviaria con la funicolare.

A piedi si tocca l'ingresso della Fortezza Albornoz, si scende per la ripida strada che costeggia le mura e si traversa la Porta Soliana. A un bivio si va a destra ai piedi del versante sud-

orientale della rupe, illuminato dal sole del mattino.

Lasciata a sinistra la strada, si continua ai piedi delle rocce, toccando la Grotta dei Tronchi Fossili (250 metri, cartello) e lasciando a destra una ripida strada che sale verso il centro.

Si lascia a sinistra (cartelli) una diramazione per la necropoli etrusca e il santuario di Cannicella, si costeggia un tratto di basolato antico e si sale a un belvedere. Dopo aver aggirato il punto più meridionale della rupe si costeggiano delle case, si sale a destra a via di Porta Romana e si scende alla Porta Maggiore (260 metri, 0.45 ore).

Si oltrepassa la chiesa della Madonna del Velo, si aggira l'angolo nord-

occidentale della rupe di Orvieto, si tocca la chiesa del Crocifisso del Tufo, e si costeggia dall'alto la necropoli omonima. A un bivio si scende a sinistra, si lascia sempre a sinistra una diramazione per la necropoli e si continua nel bosco ai piedi del versante settentrionale della rupe.

Più avanti si attraversa (230 metri) la strada che sale da Orvieto Scalo al centro storico, si tocca un'area da picnic, si supera la Grotta della Fungaiia e si passa sotto alla funicolare e alla Fortezza Albornoz. Per la via già percorsa si risale a Porta Soliana e al piazzale Cahen (0.45 ore).

Ci si dirige verso il centro per via

Postierla, che passa tra il Museo archeologico e il Palazzo di Tiberio Crispo e si raggiunge il Duomo (320 metri), che merita una visita attenta.

Di fronte alla magnifica facciata si imbecca via Maitani, che conduce alla chiesa medievale di San Francesco. Si va a destra per via Scalza, si oltrepassa il Palazzo Clementini, ai piedi della Torre del Morosi si va a sinistra per il corso Cavour e si sbuca su piazza della Repubblica.

Proseguendo per via Malabranca si raggiungono le chiese di San Giovenale e Sant'Agostino (274 metri), all'estremità occidentale della città. Si torna per la stessa via alla Torre del Moro, si va a sinistra e si raggiungono la

piazza e il Palazzo del Popolo (311 metri).

Tornati a corso Cavour, lo si segue tornando a piazzale Cahen, dove si completa la passeggiata scendendo nel Pozzo di San Patrizio. La passeggiata in sé, escluse tutte le visite, richiede 1 ora. Vale la pena, però, di dedicare alla scoperta di Orvieto un'intera giornata.

## 154. SCOPPIO, BORGO DEI MONTI MARTANI

### Umbria

*L'Umbria, come le regioni vicine, accoglie centinaia di borghi in abbandono. Alcuni di questi*

*piccolissimi centri sono praticamente crollati, altri sono stati recuperati, o sono in corso di recupero.*

*Uno dei più piccoli e suggestivi, che merita di essere raggiunto a piedi, è certamente Scoppio. Un minuscolo nucleo di case affacciato sul Fosso della Matassa, nel cuore dei Monti Martani, la catena che chiude a sud-ovest la Valle Umbra, e che si allunga dalle mura etrusche di Bettona fino alle boschose e rocciose vette affacciate su Terni.*

*La catena, rivestita da pascoli sul crinale e da fitti boschi su entrambi i versanti, si alza da Giano dell'Umbria fino ai 1094 metri del Monte Martano, deturpato da grandi antenne e poi al*

*cocuzzolo senza nome (1110 metri) che è il punto più elevato della zona. Seguono il Monte Capoccia Pelata, il Monte Forzano e la Cima Panco.*

*Più a sud si apre il Fosso della Matassa sul quale si affaccia il borgo di Scoppio, che ospita la chiesa romanica di San Pietro, con pregevoli affreschi del XV secolo, in parte attribuiti allo spoletino Piermatteo Piergili, tra i quali spicca una Madonna con Bambino e due Angeli.*

*In due case del borgo, da qualche anno, è stato realizzato un rifugio escursionistico nato come punto di appoggio del Martani Trekking, un sistema di percorsi di cui restano pochi*

*e poco visibili segnava, e che ospita oggi attività di turismo ambientale. La struttura, che può ospitare per la notte una ventina di persone, viene aperta solo su richiesta, ed è gestita da una cooperativa locale.*

*Si può arrivare a Scoppio per una strada sterrata di 7 chilometri accessibile a tutte le auto. È molto più interessante, però, arrivare a piedi per il sentiero che traversa il Fosso della Matassa e i suoi fitti boschi. Al ritorno si può scegliere tra il sentiero (più breve, ma con un dislivello maggiore) e la strada sterrata.*

QUOTA: da 651 a 741 metri

DISLIVELLO: da 150 a 200 metri

TEMPO: 3 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa

QUANDO ANDARE: tutto l'anno

La conca del laghetto di Firenzuola, dove accanto a una cappella (651 metri) inizia la strada sterrata per Scoppio, si raggiunge da Acquasparta e dall'omonima uscita della E45 seguendo la strada per Spoleto che scavalca il settore meridionale dei Monti Martani. Lo stesso punto si può raggiungere da Spoleto e dalla via Flaminia toccando San Giovanni di Baiano.

A piedi si segue la strada sterrata, che sale dolcemente a mezza costa, piega a

destra e si biforca (694 metri, 0.15 ore). Fino a questo punto è anche possibile arrivare in auto.

Ci si tiene sul tracciato di destra, indicato dai cartelli del Martani Trekking e da quelli per una pista per il gioco del ruzzolone. La carrareccia raggiunge la pista, continua aggirando il Monte Primaiori e raggiunge un bivio (690 metri) dove si va a destra seguendo i segnavia.

Una discesa porta alla Fonte i Trocchi, dove la strada sterrata finisce. Si continua per il sentiero che scende in un fitto bosco al Fosso della Matassa, lo attraversa (614 metri) e poi risale a mezza costa.

Lasciato a destra un sentiero che proviene da Firenzuola si sale fino a raggiungere Scoppio (708 metri, 1 ora), dove le mura e il campaniletto a vela della chiesa di San Pietro sorvegliano le case abbandonate del borgo. L'unico edificio intatto, l'ultimo a sinistra se si esce in salita dal paese, è quello adibito a rifugio.

Si torna per lo stesso itinerario (1.15 ore). In alternativa si segue la strada che esce in salita dal paese (indicazioni del Martani Trekking) e sale a mezza costa fino a un bivio (741 metri) nei pressi delle case di Le Pera. Si va a sinistra, lasciando a destra i segnavia del Martani Trekking, e si segue la strada

sterrata che segue a mezza costa la parte alta e meno selvaggia del Fosso della Matassa.

Il tracciato attraversa il Fosso (677 metri), raggiunge un bivio dove ci si tiene a sinistra, e prosegue verso sud con un bel percorso nel bosco, solo raramente disturbato dal passaggio di qualche auto. Tornati al primo bivio (694 metri) si continua sulla strada sterrata dell'andata fino al punto di partenza (1.45 ore).

## 155. ASCOLI PICENO, LA CITTÀ DELLE TORRI

Marche

*La splendida Ascoli Piceno, alla confluenza del torrente Castellano nel Tronto, è da un secolo una città di camminatori e alpinisti. Ai piedi delle Montagne Gemelle e dei Monti della Laga, in vista delle vette dei Monti Sibillini, la città sorge a soli 25 chilometri dalle spiagge dell'Adriatico.*

*Ascoli è una delle città più eleganti delle Marche e d'Italia. Sorta al tempo dei Piceni, conquistata nell'89 a.C. dalle legioni di Roma, conserva decine di chiese, di palazzi e di piazze che meritano una visita attenta.*

*Anche se l'imperatore Federico II, nel 1242, ha fatto abbattere metà delle duecento torri cittadine, il panorama di*

*Ascoli è caratterizzato anche oggi da questi monumenti medievali, costruiti con il travertino estratto nelle cave dei dintorni.*

*La pianta regolare del centro storico, la Porta Gemina, il Ponte di Solestà e il teatro antico rimandano invece alla Asculum di fondazione romana, che la posizione quasi al capolinea della via Salaria ha reso nell'antichità uno dei mercati più ricchi dell'Italia centrale.*

*Da diciassette secoli, un altro elemento importante della storia di Ascoli è la fede. Evangelizzata da sant'Emidio, un vescovo di origine tedesca che fu martirizzato nel 303 e sepolto nella chiesa di Sant'Emidio alle Grotte (poi la tomba è stata*

*spostata nella cripta del Duomo), la città passò nel 578 ai Longobardi e nel 774 alla Chiesa.*

*Chi la esplora a piedi al giorno d'oggi può ammirare ben sedici chiese romaniche, il battistero di San Giovanni con la sua pianta ottagonale, il Duomo (più volte rimaneggiato) costruito nel Medioevo sui resti di un tempio romano. Sono numerosi i monumenti della fede legati a san Francesco e ai suoi seguaci. Era originario della città Nicolò IV (1288-1292), il primo pontefice francescano della storia.*

*Nella passeggiata che descriviamo, meritano una sosta anche la Fortezza*

*Pia e il Forte Malatesta, lo splendido teatro Ventidio Basso, la Pinacoteca e il Museo Diocesano, il Museo Archeologico con le sue collezioni dedicate ai Piceni, le sculture e gli affreschi dei decenni successivi all'Unità d'Italia.*

*Il Caffè Meletti, capolavoro dello stile liberty, accoglie dal 1907 i suoi ospiti in piazza del Popolo. I terremoti dell'estate e dell'autunno 2016, che hanno colpito i Monti Sibillini e la non lontana Amatrice, non hanno intaccato la bellezza di Ascoli.*

QUOTA: da 125 a 263 metri

DISLIVELLO: 180 metri

TEMPO: 1.45 ore

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: nessuna

QUANDO ANDARE: tutto l'anno

L'itinerario inizia da piazza Arringo (155 metri), uno dei crocevia fondamentali della Ascoli medievale e moderna, sulla quale si affacciano il palazzo dell'Arengo (che ospita il Comune e la Pinacoteca civica), l'Episcopio, il Duomo di Sant'Emidio e il Battistero.

Per via XX Settembre e via Tibaldeschi si raggiunge la splendida piazza del Popolo, cuore della città, circondata da portici e sistemata nel

primo Cinquecento. La domina il Palazzo dei Capitani del Popolo, con statua di papa Paolo III. La chiude la chiesa gotica di San Francesco, la cui costruzione risale al Duecento.

Si segue corso Mazzini, costeggiando la Loggia dei Mercanti, fino alla chiesa di Sant'Agostino e alle Torri Gemelle. Si torna indietro, si piega a sinistra oltre la Loggia, si lascia a destra il Chiostro Maggiore e si continua su via Trivio toccando il teatro Ventidio Basso. Svoltando a destra e poi a sinistra ci si affaccia sul Tronto accanto alla chiesa romanica di Santa Maria inter Vineas.

Costeggiando a sinistra la forra si raggiunge piazza Basso, con le chiese di San Pietro Martire e dei Santi Vincenzo

e Anastasio, e si arriva al ponte di Solestà (134 metri), di impianto romano. Oltre il ponte, dove si trovavano le botteghe per la lavorazione della lana e delle pelli, si ammira un bel colpo d'occhio sul centro.

Si riattraversa il ponte, si segue via delle Torri e si va a destra per via Soderini, toccando la Torre Ercolani, il Palazzetto Longobardo e la chiesa di San Giacomo. Da piazza Cecco d'Ascoli si raggiunge la Porta Gemina (155 metri, 0.30 ore), del I secolo a.C., all'imbocco della via Salaria.

Si riparte per corso Mazzini, si piega a destra per via Angelini e via Ricci, si costeggia il teatro romano, poi si

affronta la Scalinata dell'Annunziata, che conduce all'omonimo convento (che accoglie oggi la facoltà di Architettura) e alla poderosa Fortezza Pia (263 metri, 0.30 ore).

Si ridiscende sulla scalinata traversando due volte la strada, alla terza si va a destra per via Mazzini, e si aggira la collina fino ad affacciarsi sulla valle del Castellano.

Traversato il ponte Cartaro si scende alla Cartiera Papale (125 metri), che accoglie mostre ed eventi. Si risale, si riattraversa il ponte, e si continua per il Lungo Castellano Sisto V. In breve si torna a piazza Arringo (0.15 ore).

# 156. ROMA E LA VIA APPIA ANTICA

## Lazio

*Una delle strade antiche più belle e spettacolari del mondo ha collegato per molti secoli Roma con le ricche città della Campania e con i porti della Puglia, punto di passaggio verso l'Oriente.*

*La via Appia Antica, inaugurata nel 312 a.C., è uno straordinario monumento, e anche una testimonianza di come gli ingegneri e i militari dell'Urbe, proprio attraverso le strade,*

*imponessero il segno del loro dominio sul mondo.*

*Il tratto più celebre della strada, che lascia le mura di Roma a Porta San Sebastiano e si dirige verso la campagna romana e i Castelli, ha emozionato decine di visitatori famosi (magnifica la descrizione di Goethe), ed è ancora affiancata da monumenti straordinari come la Tomba di Cecilia Metella, la Villa dei Quintili e il Casal Rotondo.*

*Più tardi, nei secoli bui delle persecuzioni, le cave di pietra all'inizio della strada sono diventate dei luoghi di preghiera e sepoltura dei cristiani. Dal Medioevo in avanti la strada è stata progressivamente*

*abbandonata, e i suoi monumenti (a Roma, ma anche a Terracina, a Santa Maria Capua Vetere e a Benevento) sono diventati delle grandi cave di pietra a cielo aperto.*

*Nel dopoguerra, allo sfregio della spoliazione delle pietre, si è aggiunto quello della speculazione edilizia e delle auto. Negli anni Sessanta, quando Antonio Cederna sul «Corriere della Sera» ha iniziato a denunciare il degrado dell'arteria antica, ville e palazzi hanno ridotto gravemente il fascino dell'Appia e delle splendide zone verdi e monumentali dei dintorni, dalla Caffarella al Parco degli Acquadotti.*

*La svolta è arrivata con il Giubileo del 2000, che ha portato alla “ricostruzione” della strada sopra al Raccordo Anulare, al restauro della Villa dei Quintili, alla pulizia della Caffarella dalle baracche abusive, a una parziale chiusura al traffico di auto e moto.*

*Oggi l’Appia Antica, tutelata da un Parco regionale e utilizzata dal primo tratto della via Francigena del Sud, è ridiventata un grandioso monumento storico, e un magnifico spazio di vita a disposizione dei romani e dei turisti che visitano la Città Eterna.*

QUOTA: da 14 a 91 metri

**DISLIVELLO:** 160 metri in salita, da 120 a 160 metri in discesa

**TEMPO:** da 3.30 a 5.30 ore

**DIFFICOLTÀ:** T

**SEGNALETICA:** cartelli

**QUANDO ANDARE:** tutto l'anno, ma non nelle giornate più calde

La sede del Parco regionale dell'Appia Antica (14 metri) si può raggiungere dal centro a piedi (0.45 ore dal Colosseo, per Porta San Sebastiano), con i bus 218, 660 e 765 e con l'Archeobus che parte da piazza San Marco.

A piedi si segue l'Appia Antica, aperta al traffico nei giorni feriali, oltrepassando le Catacombe di San Callisto e la chiesetta del Domine Quo

Vadis.

Subito dopo si piega a sinistra per via della Caffarella, si raggiunge l'omonima valle e si raggiunge il Casale della Vacchereccia (21 metri, 0.30 ore), con torre medievale, che ospita pecore e pastori.

Si torna al centro della valle, la si segue ancora verso sinistra (sud-ovest), si tocca il cosiddetto Ninfeo di Egeria e si sale per un viottolo tra il Bosco sacro (a sinistra) e la chiesa di Sant'Urbano.

Oltre il bosco si segue un viottolo a sinistra, si costeggia una recinzione, poi si esce per un varco sulla via Appia Pignatelli, di fronte a un semaforo. Verso destra, per via di Cecilia Metella, si torna all'Appia Antica (54 metri, 0.30

ore) poco oltre l'omonima Tomba.

Si riparte sulla strada, superando la villa di Capo di Bove, che ospita un museo dedicato all'Appia Antica e ad Antonio Cederna. Si continua a lungo sulla strada, dove il basolato antico si alterna ai "sampietrini" moderni, toccando i sepolcri dei Licinii e dei Rabirii e incrociando (attenzione!) via di Tor Carbone.

Un altro tratto piacevole porta a un bivio (cartello) da cui si entra a sinistra nella Villa dei Quintili, la "Roma vecchia" dei viaggiatori del passato, che si visita a pagamento. Un sentiero porta alle imponenti rovine della villa, e poi a un piccolo museo (45 metri, 1 ora)

accanto alla via Appia Nuova.

Si torna alla strada antica, la si segue ancora a sinistra fino a Casal Rotondo, costruito su un mausoleo antico. Poi, per la stessa via, si torna a Capo di Bove. Proseguendo sull'Appia Antica si raggiungono la tomba di Cecilia Metella (54 metri, 1.30 ore) e la chiesa in rovina di San Nicola.

Oltre questo punto, nei giorni feriali, l'Appia Antica è troppo stretta e trafficata per essere consigliabile a piedi, ed è meglio riprendere un bus di linea. Nei festivi, il percorso a piedi, da Cecilia Metella al Colosseo, richiede 1.15 ore.

# 157. TRA I BORGHI ABBANDONATI DELLA LAGA Abruzzo

*Sul confine tra l'Abruzzo e le Marche, i boschi dei Monti della Laga e della Montagna dei Fiori offrono agli escursionisti alcuni degli ambienti più solitari dell'intero Appennino. La zona, caratterizzata da fitti boschi di querce, affioramenti di arenaria e fossi percorsi da ruscelli e torrenti, ospita una dozzina di borghi abbandonati, o che hanno iniziato a essere recuperati da poco.*

*Fino all'Unità d'Italia, le frazioni di Valle Castellana sorgevano a poca distanza dal confine tra il Regno delle Due Sicilie (al quale apparteneva l'Abruzzo teramano) e lo Stato Pontificio, che comprendeva il Piceno. La vita degli abitanti ha sempre gravitato più in direzione di Ascoli che di Teramo.*

*Prima e dopo l'Unità, i briganti locali e i soldati "piemontesi" si sono combattuti con durezza, e in qualche caso con ferocia. Generoso Volpi, di Olmeto, fu decorato da re Ferdinando I di Napoli per aver partecipato tra il 1860 e il 1861 a questa guerriglia, e dedicò ai suoi anni da insorgente un*

*semplice poema.*

*Olmeto, Settecerri, Valzo e altri borghi in parte recuperati ospitano una piccola parte della popolazione del passato. A Serra, Vallepezzata e Valle Piola il silenzio regna ancora sovrano. Il simbolo di questo territorio, però, è da qualche anno Laturò. Un borgo abbandonato quasi mezzo secolo fa, oggi è al centro di vari progetti di recupero.*

*Da qualche anno, i sentieri ostruiti dalla vegetazione e dalle frane sono stati recuperati da alcuni ragazzi di Valle Castellana (le Giovani Bussole del Parco) e soprattutto dagli Amici di Laturò, degli appassionati abruzzesi e marchigiani che hanno adottato il*

*paese abbandonato e i suoi sentieri, e che continuano a proporre nuove iniziative interessanti.*

*Nella zona, a causa della quota, si può camminare per buona parte dell'anno. D'inverno la neve si ferma raramente sul terreno, in estate il caldo non è mai eccessivo.*

*I percorsi più battuti verso Laturò partono da Settecetri e da Valzo. L'anello che inizia da Olmeto consente una piena immersione nei boschi e nella wilderness di questi luoghi. A chi vuole camminare più a lungo, la zona offre dei circuiti lunghi e faticosi. I terremoti del 2016 hanno causato crolli e smottamenti, ma i sentieri sono*

*rimasti percorribili.*

QUOTA: da 620 a 820 metri

DISLIVELLO: 230 metri

TEMPO: 2.30 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: qualche cartello

QUANDO ANDARE: tutto l'anno, salvo  
innevamento eccezionale

Il minuscolo borgo di Olmeto si raggiunge in 3,5 chilometri dalla provinciale che sale da Ascoli Piceno a Valle Castellana. A piedi, dall'ingresso del borgo (663 metri), si segue in discesa la strada sterrata che conduce al cimitero. Il tracciato costeggia un prato,

entra nella macchia e raggiunge il Fosso di Olmeto (620 metri).

Si sale accanto al ruscello, si va a destra a un bivio, si traversa il fosso e si prosegue su un sentiero. Con percorso abbastanza evidente si sbuca sul viottolo pianeggiante che collega Laturò al Fosso di Laturò. Seguendolo verso destra si raggiunge il fosso (767 metri, 1 ora) dove questo forma una pozza.

Si torna al bivio e si continua verso destra, su un sentiero che scavalca un crinale, traversa un valloncetto e raggiunge degli affioramenti rocciosi. Si sale a destra, si supera un lastrone di arenaria, e poi si sbuca sul panoramico dosso erboso che ospita le prime case di Laturò (820 metri, 0.15 ore).

Si riparte in salita tra le case crollate del borgo, che richiedono cautela. Di fronte a un edificio restaurato vi sono il libro per le firme dei visitatori e una raccolta di oggetti recuperati. Poco oltre vi sono il fontanile e una piccola chiesa. La chiesa principale è ancora in rovina.

Si riparte a sinistra per il viottolo che traversa un vallone e sale a un poggio dal quale riappare Laturò. Da qui una carrareccia sale verso Settecerri e il pianoro della Cordella. La si segue per pochi metri, poi si piega a sinistra sul sentiero per Valzo.

Si superano dei prati, si costeggia un lastrone di arenaria e si traversa un fosso. Ci si tiene a sinistra a un bivio, si

va oltre una zona con molte felci, poi si sale a una selletta e si entra in un vallone. Lo si traversa in piano, si aggira un crinale e si entra in un nuovo vallone, costeggiando una recinzione e toccando un rudere (799 metri).

Ci si tiene a destra a un bivio, si traversa un fosso e si sale su un tracciato migliore. Una deviazione a destra porta a un ricovero di pietra del 1878. Tornati alla carrareccia si raggiunge un bivio. Si scende a sinistra, si passa tra grandi massi e si raggiunge Valzo (804 metri, 0.45 ore).

Si scende per la strada sterrata di accesso, si tocca una casa del 1883 e si raggiunge la chiesa dei Santi Filippo e Giacomo, dove una targa ricorda il

botanico Franco Pedrotti. In breve si torna a Olmeto (0.30 ore).

## 158. L'AQUILA, DAL TERREMOTO ALLA RINASCITA

### Abruzzo

*La città che sembrava ferita a morte si sta finalmente rimettendo in piedi. Il terremoto che l'ha devastata alle 3.32 del 6 aprile 2009 ha portato L'Aquila in prima pagina in tutto il mondo. Nel capoluogo, e nei piccoli centri vicini, hanno perso la vita 309 persone, e ne sono state ferite gravemente 1600.*

*Tra le migliaia di edifici storici*

*danneggiati dal sisma vi sono simboli della città e della sua storia come la Fontana delle 99 Cannelle, che ricorda la fondazione dell'Aquila, la fastosa basilica di San Bernardino che sorveglia il centro storico, e quella di Santa Maria di Collemaggio che ospita le spoglie di Fra' Pietro da Morrone, il papa Celestino V del "gran rifiuto".*

*I danni alle mura hanno costretto alla chiusura del poderoso Castello cinquecentesco, che è stato a lungo il simbolo del potere dei viceré spagnoli sulla città, e che ha ospitato per decenni il Museo nazionale d'Abruzzo. Alla fine del 2015, una parte delle collezioni del Museo è tornata visibile nell'ex mattatoio di Porta Rivera. Ma*

*c'è ancora molta strada da fare.*

*La lenta rinascita dell'Aquila si deve in buona parte alla resilienza degli aquilani. Nei primi anni dopo il sisma, quando l'atmosfera era quella di una città fantasma, cittadini di ogni ceto e di ogni età hanno continuato a passeggiare tra corso Vittorio Emanuele e i Quattro Cantoni.*

*Poi, grazie a leggi più agili, il centro è diventato un enorme cantiere, segnato da decine e decine di gru. Si sono accorti del cambiamento gli alpini, che nella loro adunata del 2015 hanno invaso in 300.000 la città.*

*Passeggiare all'Aquila, com'è facile immaginare, offre atmosfere diverse da*

*quelle degli altri itinerari di questo libro. Momenti di dolore brutale, come la sosta davanti ai ruderi della Casa dello Studente, si alternano ad altri improntati all'ottimismo e al sorriso.*

*Il progredire dei cantieri, in futuro, trasformerà in qualche tratto il nostro percorso. L'arrivo di forestieri rispettosi, però, aiuta l'economia a riprendersi e fa piacere alla maggioranza degli aquilani. "Jemo 'nnanzi", "andiamo avanti" recita uno slogan molto amato. Buon viaggio.*

QUOTA: da 619 a 728 metri

DISLIVELLO: 140 metri

TEMPO: 2 ore

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: nessuna

QUANDO ANDARE: tutto l'anno, ma non con neve o ghiaccio

L'itinerario che descriviamo può essere iniziato in più punti. Consigliamo comunque di partire dalla stazione FFSS (619 metri), con a disposizione ampi posteggi. In alternativa si può partire dal Terminal di Collemaggio, dove fanno capolinea i bus da e per Roma e le altre città dell'Abruzzo, e che offre un posteggio coperto.

Dalla stazione si costeggiano le mura, si traversa la Porta Rivera, e si scopre sulla destra l'elegante e celebre Fontana

delle 99 Cannelle, realizzata tra il Duecento e il Quattrocento. I mascheroni dai quali esce l'acqua ricordano i borghi e i castelli che hanno dato vita alla città. Il restauro della fontana, completato nel 2010, è stato un'ottima notizia.

Dall'altra parte della Porta Rivera, l'ex mattatoio cittadino ospita una parte delle raccolte del Museo nazionale d'Abruzzo. Ci sono quadri e sculture medievali, affiancati da reperti archeologici e da quadri moderni.

Per una strada selciata in salita si raggiunge via XX Settembre. Oltre un cavalcavia si segue via Fontesecco, avvicinandosi alla "zona rossa" ancora chiusa. Si prosegue per via Sallustio, via Annunziata e via Bafile, si tocca il

Rettorato e si arriva in piazza del Palazzo, sorvegliata dalla statua dell'oratore romano Sallustio, originario di Amiternum.

Dal quadrivio dei "Quattro Cantoni", cuore dell'animazione cittadina, si va a sinistra su corso Vittorio Emanuele fino alla Fontana Luminosa, al nuovo Auditorium progettato da Renzo Piano e si raggiunge il Castello cinquecentesco, sorto tra il 1530 e il 1532 (728 metri, 1.15 ore).

Si torna ai Quattro Cantoni, si scende a sinistra e si arriva alla basilica di San Bernardino, capolavoro del Rinascimento abruzzese, riaperta alle visite e al culto nel 2015. Tornati ancora

una volta ai Quattro Cantoni, si continua su corso Vittorio Emanuele, tra palazzi pubblici e privati in restauro.

Oltre l'ampia piazza del Duomo si continua lungo corso Federico II e si raggiunge la Villa Comunale, sulla quale si affacciano il Consiglio Regionale dell'Abruzzo e il prestigioso Gran Sasso Science Institute.

Verso sinistra, il viale di Collemaggio porta alla basilica di Santa Maria di Collemaggio (684 metri), della prima metà del Trecento, che ospita la tomba di san Pietro Celestino. Al momento in cui scriviamo l'edificio è chiuso per restauro. Chi arriva dal Terminal di Collemaggio (670 metri) inizia l'itinerario da qui.

Tornati dalla Villa Comunale, si scende per via XX Settembre, una delle strade più segnate dal terremoto del 2009. A sinistra si trova la Casa dello Studente, nel cui crollo sono morti otto giovani. Poi, piegando a sinistra, si scende a Porta Rivera e alla stazione (1.15 ore).

## 159. MATERA, DAI SASSI ALLA MURGIA TIMONE

### Basilicata

*La città di Matera e i suoi Sassi, i quartieri in parte scavati nella roccia che scendono verso il canyon della Gravina, sono stati percepiti in modo molto diverso nei secoli. A renderli*

*celebri, nei decenni, sono stati film straordinari come Il Vangelo secondo Matteo di Pier Paolo Pasolini (1964) e La Passione di Cristo di Mel Gibson (2004).*

*Dopo la seconda guerra mondiale, nel suo Cristo si è fermato a Eboli, lo scrittore (ed ex confinato) Carlo Levi ha descritto i Sassi come un luogo di miseria e di degrado. Negli anni Cinquanta una parte della popolazione è stata trasferita in anonimi quartieri moderni, mentre il restauro della zona è iniziato dopo il terremoto del 1980.*

*Molto prima, e per millenni, la Gravina di Matera è stata un ambiente accogliente per l'uomo. Nelle sue grotte naturali, e nelle sue rupi che*

*potevano essere scavate senza troppa fatica, l'uomo si è insediato fin dalla preistoria, come dimostrano le ricchissime collezioni del Museo Ridola.*

*Gli stessi ambienti hanno offerto riparo e accoglienza nell'antichità e nel Medioevo, quando nella Gravina e a Matera sono sorti decine di eremi e chiese rupestri. Qui, religiosi immigrati dal secolo VIII dalla Cappadocia e dall'Armenia hanno incontrato eremiti legati alla Chiesa di Roma.*

*Testimoniano la presenza dei monaci "latini" gli ipogei di Santa Maria della Valle e del Peccato Originale. Si*

*ispirano al monachesimo orientale le chiese rupestri di San Gregorio, Santa Barbara e San Luca, con i loro santi dal portamento ieratico.*

*L'altopiano della Murgia, sulla sponda opposta della Gravina rispetto a Matera, consente di scoprire la storia della zona grazie ad affascinanti monumenti rupestri come l'ipogeo di San Falcione, le chiese della Madonna delle Croci e della Madonna delle Tre Porte e il villaggio preistorico della Murgia Timone. La zona è tutelata dal Parco della Murgia Materana.*

*La maggioranza dei visitatori raggiunge l'altopiano in auto, passando per la via Appia. Il sentiero che scende da porta Pistola e traversa*

*su un ponticello la Gravina permette di apprezzare il rapporto tra la città e i suoi immediati dintorni. L'itinerario che descriviamo, piuttosto lungo, consente di toccare anche i principali monumenti cittadini.*

QUOTA: da 270 a 404 metri

DISLIVELLO: 380 metri

TEMPO: 4.45 ore

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: cartelli

QUANDO ANDARE: tutto l'anno, ma non nelle giornate più calde

Da piazza San Francesco di Matera (387 metri) si traversa piazza del

Sedile, e si continua per via del Duomo fino alla omonima chiesa romanico-gotica (394 metri), cuore del centro storico.

Dopo averla visitata si scende a destra (sud) tra i vicoli del Sasso Caveoso, toccando il Palazzo Pomarici e il Museo della scultura di Matera. Continuando a scendere si raggiungono la piazza e la chiesa di San Pietro Caveoso. Alle sue spalle vi sono due capolavori rupestri come le chiese di Santa Maria de Idris e di Santa Lucia alle Malve.

Tornati a San Pietro Caveoso si segue verso nord via Madonna delle Virtù, balcone sulla Gravina di Matera. Prima di un vasto posteggio (352 metri, 1 ora) di fronte a porta Pistola, si imbecca a

destra un viottolo che scende obliquamente fino a un ponte (275 metri) sul fondo della Gravina.

Lo si attraversa, si va a destra, poi si sale con delle lunghe diagonali, con pendenze abbastanza comode, fino ad affacciarsi (391 metri, 0.30 ore) sull'altopiano della Murgia Timone. Continuando in piano si raggiunge l'ipogeo di San Falcione, con tracce di affreschi, usato in epoche recenti come stalla.

Si esce su una strada aperta alle auto, che proviene dalla via Appia e dal centro visite di Jazzo Gattini. La si segue a destra per circa 500 metri, e si raggiunge un piazzale con eliporto (404

metri). Seguendo i cartelli si piega a sinistra, per un sentiero che scende in un vallone secondario, lo attraversa, e raggiunge la chiesa rupestre della Madonna delle Croci (334 metri, 1 ora), affacciata sulla Gravina e Matera. Al suo interno, oltre a centinaia di piccole croci incise da fedeli, vi sono gli splendidi affreschi dell'abside.

Si torna per la stessa via al posteggio, si va a sinistra per pochi metri e si raggiunge la chiesa della Madonna delle Tre Porte, decorata da altri affreschi bizantini. Un suggestivo viottolo consente di continuare sull'orlo del canyon toccando lo Jazzo della Lupa (una cisterna scavata nella roccia). Ritrovato il sentiero dell'andata (0.45

ore), si scende al fondo del canyon e si risale a porta Pistola.

Si continua a destra su via Madonna delle Virtù fino alla chiesa di Santa Lucia alla Civita e poi a San Nicola dei Greci. Si continua per via Sant'Antonio Abate e poi per via dei Fiorentini, si sale a sinistra alla Torre Metellana e al Duomo e si torna al punto di partenza (1.30 ore).

## 160. CATANIA, PIETRA LAVICA E MONUMENTI BAROCCHI

Sicilia

*L'Etna, per Catania, non è solamente*

*uno sfondo. I crateri del vulcano, che si alzano a trenta chilometri in linea d'aria dal centro, fanno da sfondo a campanili e palazzi barocchi.*

*Eruzioni e terremoti, nei secoli, hanno colpito molte volte la città. Le cronache antiche ricordano delle lave del 123 d.C., quelle medievali del terremoto del 1169.*

*Cinque secoli dopo, nel 1669, una colata di lava traversò l'abitato, separò dal mare l'altura del Castello Ursino e raggiunse il Mar Jonio. Poi un violentissimo sisma distrusse ciò che era rimasto della città medievale.*

*La ricostruzione successiva, durata per buona parte del Settecento, ha fatto del centro di Catania uno dei*

*capolavori del barocco europeo. Nelle chiese e nei palazzi, ancora una volta, è stata utilizzata la scura pietra lavica dell'Etna.*

*Oggi, come molte altre città del Mezzogiorno, Catania è circondata da una periferia disordinata, che si arrampica sulle pendici dell'Etna.*

*Il centro storico, con la scenografica piazza del Duomo (la Platea Magna medievale) offre invece una passeggiata di grande suggestione, tra monumenti civili e religiosi in perfette condizioni e altri che attendono un restauro.*

*Dal Duomo di Sant'Agata, cuore della città, si scende al Mercato del Pesce,*

*con la sua animazione che regge il confronto con quella della Vucciria di Palermo, poi si risale tra chiese e palazzi barocchi verso il Castello Ursino, voluto da Federico II di Svevia.*

*Più a nord si torna nel mondo del barocco soffermandosi sulle chiese di San Benedetto e San Francesco, e poi sulla imponente chiesa incompiuta di San Nicolò (i lavori si sono interrotti nel 1796) e sul vicino monastero, la cui architettura monumentale contrasta con l'animazione degli studenti che lo percorrono.*

*Più volte, sul percorso, compaiono i resti della città greca e poi romana (il teatro, l'Odeon, l'anfiteatro) ma anche le memorie dei catanesi illustri dei*

*secoli più recenti, dallo scrittore Giuseppe Verga al compositore Vincenzo Bellini, al quale è dedicata la villa comunale.*

*Una puntata nella Catania ottocentesca, con le statue di re Umberto I e Garibaldi, precede la discesa in via Etnea, l'arteria del passeggio cittadino, e poi il ritorno ai piedi dell'Elefante, 'u Liotru.*

QUOTA: da 8 a 38 metri

DISLIVELLO: 60 metri

TEMPO: 2 ore

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: nessuna

QUANDO ANDARE: tutto l'anno, tranne nelle giornate più calde

La passeggiata alla scoperta di Catania inizia dalla piazza del Duomo (9 metri), che ha al centro la celebre Fontana dell'Elefante, *'u Liotru* per i catanesi, del 1736 e coronata da un obelisco egizio.

Si affaccia sulla piazza l'imponente Duomo di Sant'Agata. Mentre l'abside conserva le sue strutture normanne (1078-1093), il resto della chiesa è stato ricostruito nel Settecento.

Dalla piazza, spalle al Municipio e al Duomo, si passa accanto alla Fontana dell'Amenano e si scende al Mercato del Pesce, uno dei più caratteristici della Sicilia.

Si risale verso piazza del Duomo, si imbecca a sinistra via Garibaldi, la si percorre toccando i palazzi Sammartino Pardo e Peratoner e si raggiungono la chiesa di Santa Chiara (del 1760) e la casa-museo Verga. Da qui si sale a sinistra al Castello Ursino (18 metri), costruito a metà del Duecento per volere di Federico II. Oggi ospita un museo archeologico.

Si ridiscende per via Castello Ursino, si piega a destra e poi a sinistra, si traversa via Vittorio Emanuele II e si prosegue per via Crociferi, toccando le belle chiese di San Francesco (a destra) e di San Benedetto.

Si continua a sinistra per via del Teatro

Greco, e ci si affaccia sul teatro romano e sull'Odeon. Accanto alla chiesa della Santissima Trinità si piega a destra e si raggiunge la tranquilla piazza Dante (38 metri), sulla quale si affacciano la chiesa e il monastero di San Nicolò l'Arena.

La prima, con la sua facciata incompiuta, accoglie il Sacrario dei Caduti. Il secondo, circondato da un giardino, ospita la facoltà di Lettere e Filosofia dell'Università di Catania, ma è aperto ai visitatori. Magnifico lo scalone d'onore.

Si riparte per via Clementi, si piega a sinistra in via Santa Maddalena, si tocca la chiesa di San Domenico e si gira ancora a sinistra in via Androne, dove si

raggiunge Villa Majorana, in stile liberty. Si piega a destra, si traversa via Salvator Tomaselli e si entra nella Villa Bellini, cuore verde di Catania, che si risale fino a piazza Roma (30 metri) e al monumento a re Umberto I.

Si riattraversa in discesa la Villa, e si segue via Santo Eupilo fino all'anfiteatro romano. Pochi metri a destra portano alla chiesa settecentesca di Sant'Agata in Carcere.

Si torna indietro, si oltrepassa l'anfiteatro e si sbuca in via Etnea, la strada del passeggio dei catanesi. Verso destra, tra chiese e palazzi, si raggiungono l'università e piazza Duomo. L'intera passeggiata richiede 2

ore.

# 161. I SILENZI DI NOTO

## ANTICA

### Sicilia

*La città di Noto, a pochi chilometri dalle spiagge del Mar Jonio, è una delle mete più affascinanti della Sicilia. I suoi palazzi e le sue chiese, a iniziare dal Duomo di San Nicolò, la rendono celebre nel mondo, e le hanno valso l'inserimento nel Patrimonio dell'Umanità dell'UNESCO.*

*La Noto che si visita oggi, però, ha solo tre secoli (o poco più) di storia. La città antica e medievale dello stesso*

*nome, infatti, sorgeva otto chilometri in linea d'aria a nord-ovest del sito attuale, sui pendii del Monte Alveria.*

*La sua distruzione a causa di un terribile terremoto, l'11 gennaio del 1693, causò la morte di circa mille persone. Dopo il sisma Giuseppe Lanza, duca di Camastra, decise di ricostruire la città nel nuovo sito.*

*La città antica, la “Civitas ingegnosa” del re di Spagna Ferdinando il Cattolico, sorgeva su un altopiano accessibile solamente da nord, difeso da poderose mura ma anche dai profondi valloni rocciosi del Durbo, del Salitello e del Carosello, che in questa parte della Sicilia vengono indicati come “cave”.*

*Mentre Noto, insieme a Modica, Ragusa Ibla e Scicli, è oggi una meta molto frequentata, solo pochi visitatori dai gusti avventurosi si spingono fino a Noto Antica. È un peccato.*

*Alle spalle delle mura, una fittissima macchia mediterranea nasconde i basamenti dei palazzi e delle chiese e i ruderi del castello medievale. La città abbandonata, autentica “piccola Pompei” devastata da un'altra calamità naturale, meriterebbe di essere riportata alla luce e valorizzata.*

*La camminata che suggeriamo, indicata da cartelli e tabelle del Demanio Forestale Regionale, coniuga natura e archeologia, e include*

*numerosi saliscendi. Come per una camminata urbana, chi vuole esplorare con attenzione il sito e i suoi monumenti deve dedicare a Noto Antica un'intera giornata.*

*Nella cava del Carosello, si scoprono numerose concherie medievali, che lavoravano grazie all'abbondanza di acqua e alla presenza di piante dalla corteccia ricca di tannino come il sommacco, che qui vegeta rigoglioso.*

*In estate gli abitanti della zona raggiungono spesso i laghetti del torrente Carosello per un bagno. Il percorso consente numerose varianti. Dopo piogge abbondanti, l'accesso alla cava viene spesso vietato per il pericolo di caduta massi.*

QUOTA: da 280 a 411 metri

DISLIVELLO: 270 metri

TEMPO: 3 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: cartelli e tabelle

QUANDO ANDARE: tutto l'anno, tranne nelle giornate più calde

Le rovine di Noto Antica si raggiungono con una breve deviazione dalla statale 287 che unisce Noto a Palazzolo Acreide.

Dopo aver oltrepassato il Convento della Scala si raggiunge la Porta della Montagna (411 metri), dove si può posteggiare. Prima di mettersi in

cammino vale la pena di visitare il castello, la cui torre e le cui mura sbarravano l'unica via di accesso alla città.

La camminata inizia sulla via principale di Noto Antica, che conduce a un quadrivio affiancato da un tabernacolo. Si va a destra, per il viottolo indicato da una freccia che conduce verso la cava del Carosello.

Oltrepassato un cancello grazie a una scaletta in legno, si scende nel vallone per un sentiero affiancato da una staccionata. Raggiunto il fondovalle (345 metri, 0.30 ore) lo si segue verso destra, fino ad alcune conerie abbandonate e a un suggestivo mulino ad acqua.

Si riparte lungo il percorso principale, che prosegue in discesa lungo il greto del fiume. Dopo aver attraversato più volte il corso d'acqua, si raggiunge un laghetto dalla pianta circolare (289 metri, 0.15 ore), oltre il quale il fiume precipita con un salto di qualche decina di metri.

Il sentiero continua sulla destra, costeggiando una staccionata e poi un muro a secco. Da un altro bivio, una deviazione segnalata permette di raggiungere in breve la chiesa rupestre di San Giuliano.

Proseguendo sul sentiero principale si traversa il ruscello della cava San Calogero, e si sale verso l'altopiano

fino a incrociare una strada sterrata (317 metri). Seguendola verso destra si raggiungono le Case Leone (346 metri, 0.30 ore), del Corpo Forestale regionale, che offrono una piacevole sosta.

Tornati al bivio (317 metri) si lascia a sinistra il percorso già seguito (se non si sale alle Case Leone si risparmiano 0.15 ore a/r), e si continua sulla strada sterrata. Superato un cancello demaniale si scopre la suggestiva Valle dell'Asinaro (o del Durbo, il nome locale del platano).

Dall'edificio di un acquedotto si scende a sinistra per una stradina dal fondo in cemento. Dopo un secondo cancello, un tratto ripido e un guado

(280 metri), la strada diventa sterrata e pianeggiante. Da uno slargo si riprende a salire verso sinistra, in direzione del Monte Alveria.

Dei tornanti conducono a un bivio, a destra del quale vi sono i ruderi della chiesa del Carmine (404 metri, 1 ora). Verso sinistra, in breve, si raggiunge il tabernacolo da cui è iniziata la discesa.

Prima di tornare al posteggio, si attraversano le rovine di Noto Antica fino all'eremo di Santa Maria della Provvidenza (409 metri, 0.30 ore a/r), affacciato sui valloni sottostanti. Al ritorno si passa ancora una volta per il tabernacolo, il castello, Porta della Montagna, fino al parcheggio (0.15 ore).



# I SENTIERI DEI RIFUGI

In un libro dedicato ai sentieri, sembra strano inserire proprio alla fine i percorsi diretti ai rifugi, che sono tra le mete più apprezzate dagli escursionisti sulle Alpi. Nati alla fine dell'Ottocento sulle Dolomiti come ai piedi del Monte Bianco e del Cervino (ma il primo dell'Appennino, quello del lago Scaffaiolo, ha seguito a ruota nel 1878), i rifugi si sono trasformati negli anni.

Progettati come edifici modesti, attrezzati con pagliericci scomodi,

anneriti dal fumo di camini e fornelli, sono stati per un lungo periodo dei meri punti di appoggio per arrampicate su roccia o ascensioni su neve e ghiaccio più o meno impegnative. Molti frequentatori arrivavano all'imbrunire e ripartivano prima dell'alba, guide e clienti dormivano in locali separati, i gestori erano delle specie di orchi.

Da qualche decennio, anche i rifugi si sono diversificati non poco. Mentre quelli più vicini agli impianti di risalita e alle strade sono diventati sempre più simili a bar o ristoranti (e in qualche caso ad alberghi), le strutture poste ad alta quota, dai tremila metri in su, hanno assunto un carattere "spaziale", con vetro e acciaio in evidenza.

Tra i rifugi posti alle quote intermedie, da “quasi duemila” a “quasi tremila”, per capirci, i più frequentati sono diventati giganteschi, e offrono inevitabilmente atmosfere che sanno un po’ di caserma. Altri, più piccoli, hanno conservato un’atmosfera speciale, e hanno un pubblico affezionato, che torna di anno in anno.

Anche la moltiplicazione delle attività in montagna si riflette nei rifugi. Alcuni aprono nei weekend invernali per gli escursionisti con le ciaspole, altri a primavera per gli scialpinisti. Parecchi accolgono anche gli appassionati della mountain-bike, e si sono dotati di locali per le bici.

Accanto ai rifugi alla base di ascensioni famose, dove occorre prenotare con molto anticipo, sono diventati frequentatissimi i rifugi posti lungo i trekking e le alte vie più famose, dalle Dolomiti al Monte Bianco. I gestori, dal canto loro, sono spesso grandi conoscitori della montagna, capaci (ognuno a modo suo) di trasmettere la loro passione ai visitatori.

In questa guida descriviamo rifugi d'alta quota, ai piedi dei ghiacci del Monte Rosa e dell'Ortles, e altri posti a quote più modeste. Consigliamo rifugi affollati, come il Brentei o il Re Alberto, e altri molto meno famosi, come quelli, bellissimi, delle montagne

del Friuli. E facciamo molta attenzione all'Appennino, dalle Apuane fino al Velino, dove i rifugi sono pochi e preziosi, e la passione dei gestori è ancora più grande.

## 162. IL RIFUGIO BENEVOLO E LA VALLE DI RHÊMES

### Valle d'Aosta

*La Valle d'Aosta ha due volti, soprattutto per gli appassionati di montagna e sentieri. Accanto ai luoghi di vacanza famosi, da Courmayeur fino a Cervinia e a Cogne, ci sono borghi che sono rimasti tranquilli e all'antica.*

*A due passi da vette e da itinerari famosi, esistono montagne, ghiacciai e sentieri che vengono percorsi di rado.*

*A volte, in questi luoghi, si può immaginare di incontrare qualcuno degli alpinisti britannici dell'Ottocento, insieme alle loro guide valdostane o svizzere. O qualcuno dei preti alpinisti valdostani che, qualche decennio più tardi, hanno esplorato palmo a palmo le cime della Vallée.*

*Rientra certamente in questo elenco la verde e bellissima Valle di Rhêmes, che segna il confine occidentale del Parco nazionale del Gran Paradiso. Apprezzata da decenni da villeggianti ed escursionisti che amano la natura e la tranquillità, è rivestita in basso da*

*fitte foreste di conifere, e si allarga a 1700 metri di quota nella conca di Rhêmes-Notre-Dame. Più in alto, la valle è sorvegliata dalle rocce della Granta Parei (la “Grande parete” in patois, il dialetto valdostano) e dai ghiacciai della Punta Galisia, della Punta Calabre e del Roc du Fond. Il rifugio Benevolo, l’unico della valle, sorge a 2285 metri di quota, sui verdi pascoli del Lavassey.*

*Nelle belle giornate d’estate raggiungono il rifugio, per un sentiero e poi una strada sterrata a mezza costa, centinaia di escursionisti. La zona è frequentata anche da alpinisti amanti delle facili ascensioni in luoghi*

*solitari, dagli arrampicatori diretti alla Granta Parei e dagli appassionati di natura e caccia fotografica. A primavera, si danno appuntamento al Benevolo gli appassionati dello scialpinismo.*

*Il rifugio, accogliente e confortevole, è stato costruito nel 1930 e appartiene alla sezione di Torino del CAI. Nella zona si avvistano marmotte, stambecchi e camosci. Il gipeto, il grande avvoltoio delle Alpi, passa spesso in volo sulla zona. Nel panorama, oltre alla muraglia calcarea della Granta Parei, spicca verso nord il massiccio della Grande Rousse, che si alza sul confine con la Francia.*

QUOTA: da 1879 a 2285 metri

DISLIVELLO: 500 metri

TEMPO: 2.45 ore

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: gialla 13

QUANDO ANDARE: da giugno a ottobre

Dal borgo e dalla chiesa parrocchiale di Bruil, capoluogo del Comune di Rhêmes-Notre-Dame, si prosegue in auto sulla strada di fondovalle fino al posteggio del Thumel (1879 metri), oltre il quale il tracciato diventa sterrato ed è chiuso al traffico privato. Si continua a piedi sulla strada fino alla prima curva verso destra. Qui, accanto a un cartello, si lascia la strada, e si imbecca a

sinistra una bella mulattiera in salita, indicata dai segnavia gialli numero 13.

Il tracciato passa accanto a un piccolo edificio del Parco nazionale del Gran Paradiso, si affaccia su una prima cascata, tocca un alpeggio e si avvicina a una seconda, bellissima cascata che scende da un'alta bastionata rocciosa. Da nord, sulla destra di chi percorre la valle in salita, si affaccia sempre più da vicino la bastionata della Granta Parei.

Un tratto accanto al torrente e una breve salita riportano alla strada sterrata, sulla quale si prosegue a lungo, con percorso panoramico ed evidente, superando su un ponte il torrente che scende dalla Combassa. Da destra scende verso il fondovalle un'ennesima e spettacolare

cascata.

Traversata su un ponte la Dora di Rhêmes, si sale ancora per la strada sterrata, oppure sulla destra per un'evidente scorciatoia segnata, fino alle baite della Montagna Lavassey e al vicino rifugio Benevolo (2285 metri, 1.30 ore), che sorge in una bella conca di pascoli.

Tutte le mete al di là del rifugio, dai laghi di Goletta ai colli di Nivoletta e Bassac Deré e al torrione roccioso del Truc Sant'Elena richiedono lunghe e faticose sgambate. La discesa dal rifugio al posteggio richiede 1.15 ore.

## 163. DALLA

# BETTAFORCAAL RIFUGIO QUINTINO SELLA

## Valle d'Aosta

*Il massiccio del Monte Rosa, grazie alle vette del Breithorn, della Punta Gnifetti e del Castore, permette dall'Ottocento agli alpinisti di raggiungere e superare per la prima volta i 4000 metri.*

*Gli itinerari verso queste e altre cime, anche se privi di difficoltà vere e proprie, sono riservati a chi sa utilizzare la piccozza e i ramponi e conosce le tecniche di progressione in cordata. Gli inesperti possono raggiungerle affidandosi alla corda e*

*alla professionalità di una guida alpina.*

*Un migliaio di metri più in basso, i rifugi da cui partono le cordate dirette alle cime sono invece accessibili anche agli escursionisti, purché in grado di affrontare un clima che può essere molto freddo anche in estate. Rientrano in questo elenco dei punti di appoggio ricchi di suggestione e di storia la Capanna Gnifetti, sulla via per le cime più alte del Rosa, e il rifugio Quintino Sella, dal quale si sale verso il Castore e il Polluce.*

*Il rifugio, inaugurato nel lontano 1885 e più volte ristrutturato (l'ultimo rifacimento completo è del 1982), sorge a 3585 metri di quota, su un*

*ampio terrazzo detritico al margine del ghiacciaio di Fèlik. Di proprietà della sezione di Biella del CAI, ricorda l'imprenditore e statista Quintino Sella, che è stato anche il fondatore nel 1863 del Club Alpino Italiano.*

*Il rifugio ha 140 posti letto ed è aperto ad aprile-maggio e dalla metà di giugno fino alla metà di settembre. Serve come base per le salite al Castore e al Lyskamm occidentale, ma è anche una meta di gite per i villeggianti di Gressoney e di Ayas.*

*Il vecchio rifugio in legno che serve come dépendance e locale invernale merita una visita come piccolo museo dedicato all'alpinismo d'altri tempi.*

*Gli impianti che raggiungono il Colle della Bettaforca rendono breve e relativamente comodo l'accesso dal versante di Gressoney rispetto a quello che inizia dalla Valle d' Ayas.*

*Il sentiero che raggiunge il rifugio, facilitato da corde fisse e ponticelli, non presenta vere e proprie difficoltà. Prima di mettersi in cammino, però, è bene ricordare che a questa quota è sempre possibile trovare della neve sul terreno. Alcuni passaggi sono abbastanza aerei e impressionanti.*

QUOTA: da 2680 a 3585 metri

DISLIVELLO: 900 metri

TEMPO: 5.15 ore

DIFFICOLTÀ: E/EE

SEGNALETICA: gialla 8 e 9

QUANDO ANDARE: da luglio a settembre

Da Gressoney-la-Trinité si prosegue sulla strada di fondovalle fino in località Stafal (1825 metri, 4 chilometri dal capoluogo), dove vi sono un vasto posteggio e la base degli impianti di risalita. In cabinovia e poi in seggiovia si sale a un terrazzo poco a monte del Colle della Bettaforca (2680 metri). Si può arrivare fin qui da St-Jacques, in Valle d'Ayas, utilizzando un servizio di taxi 4×4. Già dall'arrivo degli impianti si apre un magnifico panorama sulle vette più elevate del Monte Rosa.

A piedi si segue il largo e comodo sentiero, indicato dai segnavia gialli numero 9, che sale obliquamente traversando il versante orientale della Punta Bettolina e raggiunge il Passo della Bettolina (2905 metri), dal quale ci si riaffaccia sul versante di Ayas. Da destra, arriva in cresta un sentiero (segnavia 1 e Alta Via numero Tre) che sale direttamente da Stafal.

Il sentiero continua sul crinale roccioso, torna sul versante di Gressoney e porta al Passo superiore di Bettolina (3100 metri, 1.30 ore), dal quale un altro sentiero segnato (segnavia 8 e dell'Alta Via) scende sul versante di Ayas in direzione del Piano di Verra

superiore. Poco più in alto (3139 metri) vi è una piccola costruzione. Si tratta del primo rifugio edificato nella zona, oggi adibito a deposito al servizio del rifugio attuale. Qui il percorso diventa più impegnativo.

Il sentiero torna sulla destra, e sale ripidamente a mezza costa, superando dei nevai che rimangono sul terreno fino a stagione avanzata, poi supera un alto gradino morenico. Raggiunta la sommità di quest'ultimo si prosegue su un largo e comodo crinale ghiaioso, innevato per buona parte dell'estate, fino a raggiungere (3490 metri, 1.15 ore) l'inizio di una cresta rocciosa spettacolare e aerea.

La si supera con un percorso

abbastanza aereo, attrezzato con corde fisse, e dove occorre fare la massima attenzione in presenza di neve o ghiaccio, fino all'ampia spianata detritica dove sorge il rifugio Quintino Sella (3585 metri, 0.30 ore), al margine dei dolci pendii del ghiacciaio di Fèlik. Dominano la costruzione le vette del Lyskamm e delle cime più elevate del Monte Rosa. In discesa occorrono 2.15 ore fino all'arrivo della seggiovia.

## 164. IL RIFUGIO GARELLI, AI PIEDI DEL MARGUAREIS

Piemonte

*Qualcuno ha scritto di “Dolomiti del Piemonte”, e probabilmente è una definizione eccessiva. Dal rifugio Garelli, però, la muraglia rocciosa che si allunga dalla Punta Marguareis verso lo Scarason e le altre cime ha un aspetto davvero maestoso.*

*Pareti di calcare verticale si alternano a canali innevati fino all'inizio dell'estate. Anche se la roccia è generalmente friabile, generazioni di alpinisti hanno aperto sulla bastionata degli itinerari interessanti, e spesso di difficoltà elevata.*

*Più in basso, per chi sale a piedi verso il rifugio e le pareti, la Val Pesio offre un'atmosfera diversa. Dei fitti boschi*

*di conifere circondano il bianco edificio della Certosa, fondata nel 1173, i cui religiosi si sono occupati per secoli delle foreste. Più in alto, sulla sinistra orografica della valle, le acque inghiottite dal pianoro carsico delle Carsene formano lo spumeggiante Pis del Pes, la più bella cascata delle Alpi sud-occidentali.*

*La zona, nota per la presenza di grotte che raggiungono i 1000 metri di profondità, ospita il cervo, l'aquila reale e il lupo. La flora include specie alpine e altre legate al Mediterraneo. Il Parco regionale del Marguareis, istituito nel 1978 (e che si è chiamato a lungo Parco dell'alta Valle Pesio), è*

*uno dei più importanti del Piemonte.*

*La Valle Pesio, in comunicazione da sempre con la Val Roya, il Ponente ligure e la Costa Azzurra, ha avuto un ruolo rilevante nella storia. Più volte, prima del Mille, è stata percorsa dalle milizie saracene dirette verso la pianura piemontese. Nell'aprile del 1944, la durissima "battaglia di Pasqua" vide aspri scontri tra i partigiani locali e una colonna della Wehrmacht che saliva da Chiusa Pesio.*

*Piero Garelli, al quale il rifugio è dedicato, oltre che presidente della sezione locale del CAI, era un esponente di rilievo del Comitato di liberazione nazionale di Mondovì. Arrestato e deportato, morì nel campo*

*di sterminio di Mauthausen.*

*Il sentiero, anche se lungo, è comodo e accessibile a tutti. Un pernottamento al rifugio consente di esplorare meglio la zona, ed eventualmente di salire ai colli e alle vette dei dintorni. Nei weekend estivi e ad agosto la strada per il Pian delle Gorre viene chiusa alle auto, e può essere percorsa con le navette.*

QUOTA: 1034 da 1870 metri

DISLIVELLO: 840 metri

TEMPO: 4.30 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa

QUANDO ANDARE: da giugno a ottobre

Da Chiusa Pesio si raggiungono Vigna e poi la Certosa di Pesio, che merita una visita attenta. Si prosegue in auto tra i boschi della Valle Pesio fino al Pian delle Gorre (1034 metri), dove si trova l'accogliente rifugio omonimo. Qui si posteggia. In estate si può arrivare in questo punto con i bus-navetta che partono dalla Certosa.

A piedi si continua sulla strada sterrata chiusa al traffico. Dallo slargo dove questa finisce (1184 metri) si sale a sinistra in un magnifico bosco di abeti fino al Gias sottano di Sestrera (1134 metri, 1 ora), il primo insediamento di allevatori dell'alta valle. Una delle

vecchie costruzioni, restaurata dal Parco, può essere utilizzata come bivacco richiedendo in anticipo le chiavi.

Dal Gias appaiono le spettacolari pareti rocciose del Marguareis. Una fontana permette di rifornirsi d'acqua. Seguendo l'abbondante segnaletica del Parco si riprende a salire nel bosco.

Al margine superiore di questo, ai piedi del severo Vallone di Biecai (1550 metri circa) il sentiero piega a destra (sud), e sale nettamente fino al pianoro del Gias soprano di Sestrera (1842 metri), ricco di fioriture all'inizio dell'estate.

Il sentiero attraversa il pianoro, e poi sale al Pian del Lupo e al rifugio Garelli

(1865 metri, 1.30 ore), ottimo belvedere sulla bastionata rocciosa del Marguareis e delle cime vicine, tra le quali spicca la parete in parte strapiombante dello Scarason.

Il rifugio, ben riconoscibile da lontano, appartiene alla sezione di Mondovì del Club Alpino Italiano, ed è stato ricostruito nel 1991 dopo essere stato distrutto da un incendio quattro anni prima. È un posto-tappa lungo il Giro del Marguareis e la GTA, la Grande Traversata delle Alpi piemontese.

È possibile proseguire per un sentiero pianeggiante verso il laghetto del Marguareis (1928 metri, 0.45 ore a/r), importante stazione botanica del Parco.

Un percorso un po' più impegnativo conduce al valico della Porta Sestrera (2225 metri, 1.45 ore a/r), sullo spartiacque con il Vallone di Bellino, aspramente conteso durante la “battaglia di Pasqua” del 1944. La discesa per l'itinerario di salita richiede 2 ore fino al Pian della Gorra.

## 165. I LAGHI E IL RIFUGIO DEL MONVISO

### Piemonte

*Sul confine tra il Piemonte e la Francia si alza una delle montagne più imponenti delle Alpi. Il Monviso, che raggiunge i 3841 metri di quota,*

*domina con la sua sagoma perfetta la pianura del Piemonte, e chiude a sud-ovest l'orizzonte di Torino.*

*Anche se la sua roccia non è ovunque perfetta, il Monviso è una cima di straordinaria eleganza, che s'impone da un secolo e mezzo all'attenzione degli alpinisti.*

*Nel 1863, dopo aver compiuto la terza ascensione alla cima (la prima era stata compiuta due anni prima da due inglesi e da due guide di Chamonix), Quintino Sella e i suoi compagni di avventura decisero di dar vita al Club Alpino Italiano. Scopo dell'iniziativa, che è passata alla storia, era anche di contrastare l'egemonia straniera, e soprattutto britannica sulle montagne*

*italiane.*

*Oggi, mentre la via normale di salita alla vetta, che include passaggi di secondo e terzo grado su roccia e ripidi tratti su neve e ghiaccio all'inizio dell'estate, resta molto frequentata, gli alpinisti di buon livello possono scegliere tra molte vie di arrampicata su roccia.*

*Come in altre zone dell'arco alpino, a causa del riscaldamento del clima, gli storici itinerari su neve e ghiaccio possono essere percorsi in sicurezza in primavera o d'inverno, ma non più in estate.*

*Per gli escursionisti, il percorso più classico del massiccio è il Giro del*

*Viso, un anello esplorato per la prima volta nel 1839, e che richiede normalmente tre giorni. Si inizia dalla Val Varaita, si attraversa anche il versante francese, e si toccano il Colle delle Traversette e il Buco di Viso, un tunnel di 75 metri che è passato alla storia come il primo traforo delle Alpi.*

*Chi cerca degli itinerari a piedi più brevi può salire dal frequentatissimo Pian del Re, dove sgorgano le sorgenti del Po, ai magnifici laghi ai piedi del versante orientale del Monviso.*

*L'escursione più classica e frequentata di tutte, che utilizza una comoda mulattiera a saliscendi, raggiunge il rifugio Quintino Sella, affacciato sul Lago Grande di Viso.*

*Questa grande e accogliente struttura, inaugurata nel 1905, è un posto-tappa del Giro del Monviso, e continua ad accogliere per la notte le cordate dirette alla via normale e alla cresta est della montagna.*

QUOTA: da 2020 a 2650 metri

DISLIVELLO: 8.30 metri

TEMPO: 4.45 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa V 13 e Grande

Traversata delle Alpi

QUANDO ANDARE: da luglio a fine settembre

Da Crissolo si segue la stretta e

tortuosa strada asfaltata che sale al Pian della Regina e poi al Pian del Re (2020 metri, 8 chilometri dal paese), dominato a sud-ovest dal Monviso e dai suoi satelliti come la Punta Roma, la Punta Udine e la Punta Gastaldi.

A piedi si imbecca l'ampio e frequentato viottolo (segnavia V13 e Grande Traversata delle Alpi) che raggiunge in breve le sorgenti del Po, sale a svolte a destra di un ruscello e raggiunge la bellissima conca del lago Fiorenza (2113 metri), una classica meta di passeggiate. Dopo aver costeggiato il bacino si raggiunge un bivio (0.30 ore).

Lasciato a destra un sentiero per i laghi Lausetto e il rifugio Giacoletti, si continua per un'ampia mulattiera a

mezza costa che sale a scavalcare una selletta e lascia a destra (2310 metri, 0.45 ore) un secondo tracciato che si dirige verso il lago Lausetto.

Più avanti si scende leggermente, si aggira a mezza costa la vastissima conca del lago Chiaretto (che si può raggiungere con una breve deviazione in discesa), si tocca un poggio con segnale trigonometrico (2500 metri) e poi si sale a tornanti verso sud-est, passando accanto alle rocce della Rocca Trunè.

Si continua in una lunga valle detritica, sempre in vista dello spettacolare versante orientale del Monviso. Dopo aver zigzagato tra grandi massi erratici si raggiunge il Colle di Viso (2650

metri), ampia sella tra il Viso Mozzo e il Monviso. Da qui appaiono il Lago Grande di Viso e il rifugio Quintino Sella.

La mulattiera scende al bacino (2590 metri), ne costeggia brevemente la sponda orientale, poi raggiunge il rifugio (2640 metri, 1.30 ore). Accanto all'edificio c'è una cappella dedicata a san Bernardo da Mentone, patrono degli alpinisti. Il ritorno, lungo lo stesso itinerario, richiede 2 ore.

## 166. IL RIFUGIO

# MARINELLI, AI PIEDI DEL BERNINA

# Lombardia

*Uno dei punti di appoggio più noti delle montagne lombarde sorge ai piedi del versante italiano del Piz Bernina, l'unico "quattromila" delle Alpi italiane. Il rifugio (da queste parti si usa il termine "capanna") Marinelli-Bombardieri, a 2813 metri di quota, si raggiunge con una lunga camminata dalla diga di Campo Moro, e sorge in uno splendido e severo ambiente di alta montagna.*

*Per gli alpinisti diretti ai 4049 metri del Bernina, che di solito passano la notte alla capanna Marco e Rosa, si tratta di un punto di passaggio importante. Agli escursionisti il rifugio*

*offre una meta di grande fascino, che si raggiunge al termine di una camminata faticosa.*

*È possibile proseguire (occorrono piccozza e ramponi, attenzione!) fino ai 3183 metri della Punta Marinelli, una vetta ghiaiosa ed elementare che offre un panorama ancora più impressionante sul Piz Argient e sul Piz Zupò.*

*Damiano Marinelli, nato ad Ariccia, nei Castelli Romani, è uno dei personaggi più interessanti dell'alpinismo italiano dell'Ottocento. Da ragazzo partecipa a una spedizione esplorativa sul Nilo. Da adulto si trasferisce a Firenze, è tra gli*

*animatori della sezione locale del CAI, compie varie ascensioni importanti sull'Appennino, tra le quali le prime invernali del Cimone e del Vettore.*

*Contribuisce all'esplorazione del massiccio del Bernina con la salita del canalone Sud del Piz Roseg e con la costruzione del rifugio Scerscen. Muore nell'agosto del 1881, insieme alle guide Ferdinand Imseng e Battista Pedranzini, travolto da una valanga sulla gigantesca parete est del Monte Rosa.*

*Il rifugio, che nel 1882 viene dedicato a Marinelli, diventa subito molto frequentato nonostante il lunghissimo avvicinamento a piedi dal fondovalle.*

*Viene ampliato nel 1906, nel 1915, nel*

*1917, nel 1925 e nel 1938, e ancora dopo la seconda guerra mondiale per iniziativa di Luigi Bombardieri, presidente della sezione Valtellinese del CAI. Dopo la sua morte, il nome di Bombardieri viene affiancato a quello di Marinelli.*

*Nonostante il ritiro dei ghiacciai (fino a qualche decennio fa per arrivare al rifugio si traversava la Bocchetta di Caspoggio), la zona offre un bellissimo spaccato del mondo severo e minerale dell'alta quota.*

QUOTA: da 1940 a 2813 metri

DISLIVELLO: 860 metri

TEMPO: 6 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossi 2, gialli dell'Alta  
Via della Valmalenco

QUANDO ANDARE: da luglio a settembre

Da Sondrio si sale a Chiesa Valmalenco e si prosegue verso Lanzada, Franscia e la prima diga di Campo Moro (1990 metri), dov'è un ampio posteggio. A piedi si attraversa la diga, e si prende (1940 metri) il sentiero che sale al rifugio. Lo si segue (segnavia 2) con un tratto abbastanza ripido ai piedi del Sasso Moro, fino a un belvedere sul Pizzo Scalino.

Un tratto più comodo, tra i larici, è lo storico sentiero che sale dall'Alpe

Musella. Segue il tratto dei “sette sospiri”, sette dossi che occorre superare in successione fino ad arrivare al rifugio Carate (2636 metri, 2 ore), poco a valle della Bocchetta delle Forbici. Subito dopo, dalla Bocchetta (2660 metri), il panorama si apre sulle vette del massiccio, il Piz Scerscen, il Pizzo Sella, il Piz Roseg e il Piz Bernina. Ai loro piedi vi sono le colate dei ghiacciai inferiore e superiore di Scerscen.

Si continua con una lunga traversata a mezza costa, si scende su un terreno morenico, si aggira un crinale e si entra in un ampio vallone dal quale si inizia a vedere il rifugio Marinelli-Bombardieri, su uno sperone roccioso. Un laghetto

glaciale, che si è formato recentemente, ha sostituito la traversata della facile Vedretta di Caspoggio, che occupava fino agli anni Ottanta il fondo del vallone.

Dopo aver traversato su dei piccoli ponti l'emissario del ghiacciaio e altri ruscelli, si risale con una serie di tornanti lo sperone di roccia su cui sorge il rifugio. A un bivio (2740 metri) si lascia a destra il sentiero per le Bocchette di Caspoggio e il rifugio Bignami, e si sale al rifugio Marinelli-Bombardieri (3183 metri, 1.30 ore).

Il magnifico panorama abbraccia gran parte delle vette del Bernina, oltre la Val Malenco si alza il Monte Disgrazia.

Verso sud, oltre Sondrio e la Valtellina, appaiono le cime delle Orobie. Nei pressi del rifugio sono quasi sempre presenti degli stambecchi. È possibile prolungare l'escursione salendo alla Punta Marinelli (2.30 ore a/r) o traversando verso le Bocchette di Caspoggio e il rifugio Bignami. La discesa sullo stesso sentiero dell'andata richiede 2.30 ore.

## 167. DA VALBONDIONE AL RIFUGIO MERELLI

Lombardia

*La catena delle Alpi Orobie, che separa la Valtellina dalla pianura*

*lombarda, fa tecnicamente parte delle Prealpi. L'ambiente selvaggio, la quota e l'eleganza delle cime, il profondo rapporto che hanno con queste montagne gli escursionisti e gli alpinisti lombardi le fa invece considerare da sempre parte integrante delle Alpi.*

*Le cime più alte della catena, il Pizzo di Coca (3050 metri) e il Pizzo Redorta (3037 metri) si affacciano a sud sulla profonda Valle Seriana, che sale direttamente da Bergamo e ospita la cittadina di Clusone. A causa della vicinanza alla pianura e alle sue industrie, nei primi decenni del Novecento, nelle alte valli delle Orobie è stato realizzato un sistema di dighe e*

*di centrali idroelettriche, che caratterizzano oggi il paesaggio.*

*Accanto a questi impianti, si trovano spesso anche degli accoglienti e capienti rifugi realizzati dalle tante e attive sezioni locali (e soprattutto da quella di Bergamo, la più numerosa a livello nazionale) del Club Alpino Italiano.*

*Non ci sono dighe o laghi artificiali, invece, accanto allo storico rifugio Coca, ai piedi del versante meridionale dell'omonima cima. Costruito nel 1919, su progetto dell'ingegner Luigi Albani, per ricordare i soci del CAI morti durante la prima guerra mondiale. Nel 1957, su progetto dell'architetto Maria*

*Luisa Berti Angelina, è stato ampliato e dotato di energia elettrica fornita da una turbina alimentata dal ruscello sottostante.*

*Da qualche anno, la sezione bergamasca del CAI ha intitolato il rifugio a Mario Merelli, un forte alpinista di Lizzola, caduto nel gennaio del 2012 durante un'ascensione solitaria del Pizzo Redorta. Merelli aveva salito 10 dei 14 "ottomila" dell'Himalaya e del Karakorum, ed era stato due volte in cima all'Everest. Su molte di queste cime era arrivato con Silvio "Gnaro" Mondinelli, un altro grande himalaysta italiano.*

*Il rifugio Coca-Mario Merelli si raggiunge per un sentiero facile ma*

*piuttosto lungo, che attraversa delle zone ripide e rocciose ma è reso sicuro da ringhiere e cavi d'acciaio. È aperto e gestito dalla fine di maggio all'inizio di ottobre, e ha 70 posti letto. La via normale del Pizzo di Coca, indicata a torto come "sentiero" da qualche pubblicazione, include dei tratti di arrampicata, ed è quindi un facile itinerario alpinistico.*

QUOTA: da 934 a 1892 metri

DISLIVELLO: 940 metri

TEMPO: 4.30 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa

QUANDO ANDARE: da maggio a ottobre

Da Bergamo, Albino e Clusone si risale la Val Seriana fino a Valbondione, l'ultimo Comune della vallata. I segnavia numero 301, che conducono al rifugio, iniziano a sinistra della strada principale del paese, nel punto (934 metri) in cui via Beltrame prende il nome di via Pianlivere. Da qui il rifugio è visibile in alto a sinistra.

Il sentiero parte in discesa ed entra nel bosco. Dopo aver attraversato il Serio, si continua seguendo i segnavia 301. Il percorso sale in modo abbastanza ripido tra dei massi franati, in un bosco formato in prevalenza da frassini. Si attraversano alcune radure, si superano due ruscelli,

e si raggiunge un bivio dove una freccia bianca indica di andare a destra.

Al bivio successivo (1100 metri) si lascia a destra il sentiero segnalato che conduce a Grumetti, e si continua con un bel panorama sul fondovalle. A un nuovo bivio (1350 metri, 1.15 ore) si lascia a destra un sentiero per Maslana e il rifugio Göi del Cà, e si prosegue dritto seguendo le indicazioni per il rifugio Coca.

Un tratto ripido e uno di salita più comoda portano a un ennesimo bivio, dove i segnavia indicano di continuare verso sinistra. Si riprende a salire ripidamente, sulla sinistra di una cascata. In questo tratto, che è abbastanza esposto, alcuni paletti

collegati da cavi metallici servono da protezione.

Superato questo tratto delicato si esce definitivamente dal bosco, e si attraversa (1600 metri, 0.45 ore) il torrente che più in basso forma la cascata. È una buona occasione per dissetarsi con dell'acqua freschissima.

Il sentiero ridiventa subito ripido e aereo, è costruito artificialmente con pietre e sbarre metalliche, ed è protetto da altri cavi sulla destra, verso una forra quasi verticale percorsa da un torrente. Si riattraversa il torrente su di uno stretto ponticello in cemento, ricostruito da qualche anno, e si continua in leggera salita. Dopo una curva a sinistra

ricompare in alto il rifugio.

Il sentiero costeggia un muretto che lo separa dal torrente, poi raggiunge un baitello realizzato all'interno di una grotta (1775 metri). Il sentiero continua verso destra, e in questo tratto ha il fondo roccioso. Si raggiunge un piccolo invaso chiuso da una diga, si gira a destra e si passa accanto a un manufatto in cemento di servizio alla diga.

Un tratto di comoda salita porta a un nuovo bivio (1845 metri). I cartelli indicano a sinistra l'ormai vicino rifugio Coca e il rifugio Brunone, che dista 4 ore da qui. Verso destra, in 3 ore, si può raggiungere il rifugio Curò.

Si va a sinistra, si riattraversa il torrente con due passerelle in cemento e

si riprende a salire tra i rododendri. Segue un tratto pianeggiante, che termina accanto a una roccia con targa commemorativa. Un'ultima serie di tornanti conduce fino al rifugio Coca-Mario Merelli (1892 metri, 0.45 ore). La discesa, da affrontare con cautela nei tratti ripidi, richiede 1.45 ore.

## 168. IL LAGO D'AVIOLOE IL SUO RIFUGIO

### Lombardia

*Sul massiccio dell'Adamello, che culmina in numerose cime oltre i 3000 metri di quota, sorgono alcuni dei rifugi più amati dagli escursionisti e*

*dagli alpinisti lombardi. Una delle strutture più vicine al fondovalle è il piccolo ma accogliente rifugio Aviolo, della sezione di Edolo del CAI. Una struttura dedicata a Sandro Occhi, oltre la quale si distende il bellissimo lago artificiale omonimo, sorvegliato dai canaloni innevati e dalle creste rocciose della catena del Baitone.*

*Anche se il percorso fino al rifugio e al lago non è lungo, il sentiero ripido e su terreno per lunghi tratti roccioso è tipico del massiccio dell'Adamello, dove anche molte escursioni facili comprendono degli strappi faticosi. L'ambiente, anche a causa dell'esposizione a settentrione, è suggestivo e severo. D'inverno la Val*

*Paghera, percorsa dal nostro itinerario, è nota per le sue cascate di ghiaccio.*

*Come molte valli ai piedi del massiccio, anche quella che sale verso il lago d'Aviolo e le vette che lo circondano è stata segnata dalle opere realizzate dall'ENEL. Il rifugio, raggiunto anche da una strada sterrata di servizio, è stato realizzato negli anni Sessanta in un fabbricato costruito durante la realizzazione della diga.*

*Nella conca dell'Aviolo, che all'inizio dell'estate offre meravigliose fioriture, si possono osservare stambecchi, camosci e marmotte. Tra le rocce granitiche del massiccio compare*

*anche uno sperone calcareo. Nelle piccole torbiere della conca crescono delle piccole e sorprendenti piante carnivore.*

*Chi cerca una camminata più lunga può salire per un ripido sentiero verso il Passo delle Gole Larghe, belvedere sul versante occidentale dell'Adamello, da cui un percorso altrettanto ripido scende verso i laghi Benedetto e d'Avio, e il sentiero per il rifugio Garibaldi. Un percorso più comodo, e che offre altri spettacolari panorami, conduce ai 2320 metri del bivacco Valerio Festa, dove ci si affaccia dall'alto sulla Val Camonica.*

QUOTA: da 1495 a 1965 metri

DISLIVELLO: 480 metri

TEMPO: 3 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa 21

QUANDO ANDARE: da giugno a ottobre

Da Vezza d'Oglio si segue la strada asfaltata che sale a traversare un ponte sull'Oglio, e poi sale a svolte tra i fitti boschi della Val Paghera, dove scrosciano numerose cascate. I cartelli, fin dal paese, indicano il rifugio Aviolo. Superato il rifugio alle Cascate si raggiungono degli edifici dell'ENEL, la base di una teleferica e un piazzale (1495 metri) dove si posteggia l'auto.

Dei cartelli indicano un sentiero dal fondo roccioso (segnavia bianco-rossi

21) che sale tra pini secolari e poi in un intricato cespuglieto, entra in una profonda gola, e la risale in ambiente severo e impressionante. Non ci sono difficoltà, ma questo tratto del percorso è faticoso.

Più in alto si traversa a destra per evitare un salto della valle. Un tratto più comodo porta a una strada sterrata. Lasciato a sinistra il ripido sentiero che s'inerpica verso il Passo delle Gole Larghe, si arriva in breve al rifugio Aviolo (1920 metri, 1.15 ore), affiancato da un terrazzo che offre una piacevole sosta.

Subito oltre il rifugio il sentiero raggiunge il bellissimo lago d'Aviolo, e

lo costeggia sulla sponda orientale offrendo numerosi scorci suggestivi. Dei saliscendi, e poi un breve percorso sui prati, conducono ai ruderi di Malga Aviolo (1965 metri, 0.15 ore), dove la camminata si conclude accanto a un osservatorio faunistico del Parco dell'Adamello.

Chiude la conca il massiccio del Corno Baitone, imponente contrafforte occidentale dell'Adamello, che tocca i 3331 metri ed è affiancato da numerose altre vette rocciose. Nella zona si avvistano facilmente camosci e stambecchi.

Chi cerca un itinerario più lungo può proseguire (ancora segnava 21) verso il Passo di Gallinera e il bivacco Festa,

che richiede, tra andata e ritorno, altre 2 ore di cammino. Il ritorno per la via di salita richiede 1.15 ore fino al posteggio.

## 169. IL RIFUGIO DEL COSTON, AI PIEDI DELL'ORTLES

### Alto Adige

*Sulla verde conca di Solda si affaccia una montagna di straordinaria imponenza. Sopra ai boschi che sovrastano il paese, si affacciano sull'abitato i seracchi e la calotta glaciale dell'Ortles (Ortler in lingua tedesca), che culmina a 3905 metri di*

quota.

*Mentre le vette vicine, dal Cevedale al Gran Zebrù, si alzano sulla cresta che separa il Trentino e il Sudtirolo dalla Lombardia, l'Ortles è interamente altoatesino. Invisibile dall'alta Valtellina, si affaccia con le sue rocce e i suoi ghiacci verso l'alta Val Venosta e le strade che conducono verso l'Engadina e il Tirolo. Una posizione adatta alla montagna che è stata, per secoli, il "tetto" dell'impero di Austria-Ungheria.*

*Nel 1804 Josef Pichler, detto Josele, un montanaro della Val Passiria, raggiunge per la prima volta la cima dal ripido versante di Trafoi. Con lui vi sono due uomini della Zillertal, Johann*

*Klausner e Johann Leitner.*

*Un anno dopo, insieme a Johann e Michel Hell e a un cacciatore di cui non conosciamo il nome, torna sull'Ortles per la cresta del Costòn (Hintergrat). Nella conca di Solda, in quegli anni, sorge solo qualche maso.*

*Negli ultimi decenni dell'Ottocento le ascensioni all'Ortles, al Gran Zebrù e al Cevedale diventano numerose, e per ospitare gli alpinisti vengono costruiti i rifugi Payer, dello Schaubach (oggi Città di Milano) e del Costòn. In fondovalle nascono numerosi alberghi.*

*Nei primi anni del Novecento arriva a Solda lo sci, tra il 1915 e il 1918 le rocce e i ghiacci dell'Ortles e delle*

*cime vicine vedono i duri scontri tra i Kaiserjäger imperiali e gli alpini. Alla fine della guerra le valli del Sudtirolo entrano nel Regno d'Italia.*

*Oggi il nome di Solda, oltre che all'Ortles, è legato a quello di Reinhold Messner, che alleva nella conca i suoi yak, e ha aperto qui uno dei suoi musei alpini. Gli impianti di risalita, e in particolare la seggiovia Orso, consentono di salire verso la base dell'Ortles.*

*Il sentiero che sale al rifugio Tabaretta prosegue con dei tratti aerei e scomodi, per escursionisti esperti, verso i 3029 metri del rifugio Payer, alla base della via normale alla vetta. Un percorso più breve e comodo*

*conduce al rifugio del Costòn (Hintergrat Hütte), al margine di un meraviglioso pianoro dominato dalle vette e dai ghiacciai dell'Ortles e del Gran Zebrù.*

QUOTA: da 2320 a 2700 metri

DISLIVELLO: 420 metri

TEMPO: 2.15 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa 3

QUANDO ANDARE: da luglio a settembre

Da Solda si sale con la seggiovia Orso (Langenstein) fino all'arrivo dell'impianto (2320 metri), a monte del quale sorge il rifugio-bar K2. A piedi si

segue l'ampio sentiero, indicato dai segnavia bianco-rossi 3, che si dirige verso l'imponente e roccioso versante orientale dell'Ortles.

Dopo essere passati sotto a due impianti di risalita si attraversano le morene della Vedretta della Fine del Mondo (*End der Welt Ferner*), si traversa il fondovalle, e si inizia a salire in diagonale, con percorso panoramico ma monotono, verso il crinale che scende dalla Punta del Costòn.

Si raggiunge il crinale a una spalla erbosa e sassosa (2600 metri, 0.45 ore) che si affaccia sul Monte del Bersaglio. Da qui si prosegue a mezza costa in vista della Vedretta di Solda, che riveste la testata della valle, e dell'intero

anfiteatro di vette che lo chiude. Particolarmente elegante appare la cresta di neve e ghiaccio del Cevedale.

Il sentiero traversa a mezza costa una scarpata franosa, supera un tratto attrezzato con ponticelli di legno e corde fisse, poi sale su un terreno più comodo fino a scavalcare un crinale (2700 metri) dal quale appaiono le imponenti pareti di ghiaccio e rocce dell'Ortles e del Gran Zebrù, e la distesa della Vedretta di Solda che si distende ai loro piedi.

Pochi metri di discesa portano all'accogliente rifugio del Costòn (2661 metri, 0.30 ore). I prati accanto al rifugio permettono una piacevole sosta. Il ritorno, per lo stesso itinerario,

richiede 1 ora.

## 170. I RIFUGI DEL REGNO DI FANES

### Alto Adige

*Una celebre leggenda dolomitica è ambientata sull'altopiano di Fanes, la conca di pascoli, rocce e boschi che separa la Valle di Tamòres e Pederü dal Sasso della Croce e dalla sua grande parete. Oltre il Col Bechei, un altro vallone che porta il nome di Fanes scende verso Cortina.*

*Le leggende, di origine antica ma pubblicate nel 1913 da Karl Felix Wolff, raccontano del popolo dei*

*Fanes, così pacifico da avere come simbolo la marmotta. Un anfiteatro naturale nell'altopiano è noto da secoli come il "Parlamento delle marmotte".*

*Il regno, fondato da una principessa figlia di una ninfa dei boschi, si sviluppò grazie all'amicizia con le marmotte. Quando una regina dei Fanes sposò un re straniero, questi ottenne una vittoria dopo l'altra grazie all'invulnerabile figlia Dolasilla. Rotta l'alleanza con le marmotte ne fu stretta una con l'aquila, un animale guerriero.*

*L'espansione del re dei Fanes fu bloccata quando questi tentò di occupare il regno sotterraneo di Aurna. Il re, per punizione, fu trasformato nelle rocce del Lagazuoi.*

*Da questo leggendario “falso re” deriva il nome del Passo Falzàrego.*

*Oggi pochi escursionisti che salgono da Pederü all’altopiano di Pìces Fanes conoscono le leggende di Wolff. Il paesaggio, però, conserva la loro armonia. Rocce e montagne, boschi e pascoli, insieme agli specchi verdazzurri dei laghi, creano un’atmosfera serena, diversa da quelle offerte dalle Dolomiti più verticali.*

*Gli escursionisti conoscono questi luoghi grazie all’Alta Via numero Uno, l’itinerario dal lago di Braies a Belluno ideato dal bavarese Toni Hiebeler e dai bellunesi Mario Brovelli e Piero Rossi. Il percorso, inaugurato*

*nel 1966, sale dal lago di Braies all'altopiano di Sennes, scende a Pederü, e risale ai rifugi Fanes e La Varella.*

*«Una escursione meravigliosa, una conquista delle Dolomiti, un paesaggio incantevole, da sogno», ha scritto sul mensile tedesco «Alpinismus» Toni Hiebeler. Già nel 1928, ben prima dell'Alta Via, i fratelli Fritz, Rudi e Alfred Mutschlechner costruirono un rifugio presso il lago di Fanes, sfruttando la strada costruita durante la Grande Guerra. Sul Lé (Lago) de Limo, mezz'ora più in alto, nacque uno “stabilimento balneare”, con un chiosco e piccole barche a remi.*

*Risale agli anni Sessanta anche la*

*scoperta da parte degli alpinisti delle placche del Sasso delle Nove (Sass da les Nü in ladino) ben visibili dal rifugio Fanes e dal vicino rifugio La Varella, il secondo costruito nella zona. Tra i primi a tracciare degli itinerari su queste rocce è stato il giovane Reinhold Messner. La salita al rifugio, per la strada e i vicini sentieri, non potrebbe essere più comoda.*

QUOTA: da 1540 a 2060 metri

DISLIVELLO: 520 metri

TEMPO: 2.45 ore

DIFFICOLTÀ: T

SEGNALETICA: bianco-rossa 7 e dell'Alta Via numero Uno

QUANDO ANDARE: da giugno a ottobre

Da San Vigilio di Marebbe si percorre la lunga e panoramica strada che risale la Valle di Tamores fino a raggiungere il grande rifugio Pederü (1540 metri), al centro dell'omonima conca. Dai vasti posteggi accanto all'edificio, lasciata sulla sinistra la ripida sterrata che sale in una gola rocciosa verso l'altopiano di Sènes, si imbecca quella che sale verso l'altopiano di Fanes.

Dopo pochi minuti la si lascia per imboccare un sentiero (segnavia 7 e dell'Alta Via numero Uno) che sale tra i mughì superando un gradino sassoso della valle. Più in alto si ritrova la strada sterrata a un tornante, la si segue

per un tratto, poi la si lascia nuovamente per seguire un evidente sentiero a mezza costa, ancora in mezzo ai mughi.

Dopo essersi affacciati sul piccolo e suggestivo lago di Piciodèl, si torna ancora alla strada sterrata (1826 metri, 0.45 ore) a poca distanza dal Rio di San Vigilio. Altre scorciatoie permettono di tagliare i tornanti successivi della sterrata.

Si continua sulla strada che asseconda una curva della valle e raggiunge un bivio (2022 metri) all'imbocco della conca di Pices Fanes, in vista delle acque del lago Verde. Lasciato il tracciato per il rifugio La Varella (che si toccherà più tardi), si sale in breve al rifugio Fanes (2060 metri, 0.45 ore).

Chi vuole camminare ancora un po', può ripartire sulla strada sterrata per Malga Fanes (segnavia 10 e 11) che sale a svolte a monte del rifugio, tocca una croce di legno, scavalca lo Jü (Passo) de Limo (2172 metri), e raggiunge il suggestivo Lé (Lago) de Limo (2159 metri, 0.45 ore a/r), spettacolare balcone sulle Dolomiti di Ampezzo e di Sennes Braies.

Dal rifugio Fanes, senza ridiscendere al bivio (2022 metri), si segue un sentiero segnato che corre obliquamente tra pascoli, rocce e larici fino al rifugio La Varella (2042 metri, 0.15 ore), affiancato da una chiesetta affrescata e ai piedi delle rocce del Sasso delle

Nove (Sass da les Nü). Per la strada sterrata si torna al ponte 2022. Sull'itinerario di andata si ridiscende al punto di partenza (1.15 ore).

## 171. I RIFUGI DELLE DOLOMITI DI BRENTA

Trentino

*Il massiccio del Brenta, l'unico delle Dolomiti che si alza a ovest della valle dell'Adige, ospita alcune delle vette più belle e celebri delle Alpi. Il Campanile Basso, il Crozzòn di Brenta, la Cima Tosa e i loro altrettanto imponenti*

*vicini sono stati teatro dalla fine dell'Ottocento ai nostri giorni di exploit compiuti dai migliori alpinisti d'Europa. Molte delle vie più importanti, però, sono state aperte da arrampicatori trentini, da Giorgio Graffer a Bruno Detassis e a Cesare Maestri.*

*Ai piedi di vette e pareti, fin da tempi lontani, è nata una serie di accoglienti rifugi, realizzati dalla Società degli Alpinisti Trentini (la SAT, che oggi fa parte del CAI) o da privati.*

*Fino alla Grande Guerra, ai rifugi dell'associazione trentina, temuta dalle autorità imperiali per le sue tendenze irredentiste, si sono affiancati quelli d e l DÖAV, il Deutsches und*

Östeirreischisches Alpenverein, al quale aderivano austriaci, altoatesini e tedeschi.

Dopo il Tosa, inaugurato nel 1881, sono via via nati i rifugi Graffer, Tuckett e Sella, Brentei, XII Apostoli, Alimonta, Croz dell'Altissimo, e altri punti di appoggio frequentati dagli escursionisti. Per collegare i rifugi, già negli anni Trenta, sono nati alcuni dei primi percorsi attrezzati delle Alpi, a iniziare dalla celebre via delle Bocchette.

Percorrendo uno dopo l'altro i tracciati che compongono le Bocchette, escursionisti dotati di attrezzatura da ferrata e dell'esperienza necessaria

*possono compiere un bellissimo e impegnativo trekking di tre o quattro giorni.*

*Tutti i rifugi del Brenta possono essere raggiunti per elementari sentieri. A causa della quota del massiccio, però, per buona parte dell'estate è possibile incontrare lungo i sentieri dei tratti innevati o ghiacciati, dove possono essere utili i ramponi.*

*Descriviamo il piacevole anello che inizia dal Passo del Grostè, che si raggiunge comodamente in cabinovia, tocca i rifugi Tuckett e Sella, e prosegue fino al rifugio Brentei, il più noto e panoramico del massiccio. In discesa, toccato il rifugio Casinei, si*

*raggiunge la verde Vallesinella, dove scrosciano delle belle cascate.*

*Se si vuol proseguire verso il rifugio Alimonta o i rifugi Pedrotti e Tosa, appena al di là della Bocca di Brenta, è bene dedicare alla camminata due giorni. Passando la notte, ovviamente, in uno dei rifugi del Brenta.*

**QUOTA:** da 1513 a 2442 metri

**DISLIVELLO:** 350 metri in salita, 1380 metri in discesa

**TEMPO:** 4.30 ore

**DIFFICOLTÀ:** E

**SEGNALETICA:** bianco-rossa 316, 328, 318 e 319

**QUANDO ANDARE:** da luglio a settembre

Da Madonna di Campiglio si sale in auto o in bus al Passo di Campo Carlo Magno, e si prosegue con la cabinovia fino al Passo del Grostè (2442 metri), sul crinale principale del Brenta. Accanto all'arrivo dell'impianto c'è il rifugio Stoppani.

Tralasciate le indicazioni per la via delle Bocchette, si imbocca il sentiero per i rifugi Tuckett e Sella (segnavia 316), che obliqua in leggera discesa verso sud-ovest su un altopiano roccioso, passa sotto a una seggiovia e raggiunge l'orlo di una depressione ingombra di enormi massi, dove si incontra (2410 metri, 0.15 ore) il

sentiero che proviene dal rifugio Graffer.

Lo si segue in un canalino roccioso, ci si tiene a destra a un secondo bivio, e si continua a saliscendi tra altri massi, attraversando un vallone dominato dalla Cima del Grostè, dalla Cima Falkner e dal Castello di Vallesinella.

Se ne esce a mezza costa, si gira un crinale e si passa sotto al Torrione di Vallesinella e si sale ai rifugi Tuckett e Sella (2272 metri, 1 ora), in vista della Bocca del Tuckett, del versante settentrionale della Cima Brenta e di ciò che resta della Vedretta di Brenta Inferiore.

Si riparte in discesa sul sentiero di accesso al rifugio (segnavia 328)

seguendo le indicazioni per il rifugio Brentei e superando delle rocce levigate dai passaggi. Scavalcata la Sella del Fridolìn si raggiunge il sentiero Bogani (segnavia 318), e lo si segue a sinistra con magnifici panorami sulla Cima Tosa e il Crozzòn di Brenta.

Si continua con percorso spettacolare, tra pareti rocciose verticali, superando una cengia, una galleria artificiale e un canalone (attenzione!) dove si incontra normalmente neve fino a luglio. Una salita tra grossi massi porta al terrazzo che ospita il rifugio Maria e Alberto ai Brentei (2182 metri, 1.30 ore), straordinario belvedere sulla Cima Tosa e il Crozzòn di Brenta.

Si torna indietro per il sentiero Bogani, si lascia a destra il percorso di andata, e si raggiunge il rifugio Casinei (1825 metri, 1 ora), affacciato su una piacevole radura. Una lunga discesa a tornanti (segnavia 317) in un magnifico bosco di abeti porta alla conca e al posteggio di Vallesinella (1513 metri, 0.45 ore), che si raggiunge attraversando un portale di legno.

Per tornare a Madonna di Campiglio e a Passo Campo Carlo Magno consigliamo di utilizzare le navette. A piedi occorre 1 ora fino al paese, e altre 0.30 ore fino al Passo.

## 172. DA GARDECCIA AI

# RIFUGI DEL VAJOLET

## Trentino

*La storia di molti rifugi delle Alpi è legata a quella delle pareti vicine, e degli alpinisti che vi hanno tracciato le loro vie. Sulle Dolomiti, in molti casi, le terrazze dei rifugi, o i sentieri che li raggiungono, permettono di leggere come in un grande libro di pietra la storia delle vette e delle guglie più belle.*

*La parete est del Catinaccio, la Punta Emma e le Torri del Vajolet hanno visto sfilare negli anni molte cordate famose. Il personaggio che più ha legato il suo nome a queste crode è*

*però Giovambattista (detto Tita) Piaz, una guida della Valle di Fassa che compie le sue imprese nei primissimi anni del Novecento, e che passa alla storia come “il Diavolo delle Dolomiti”.*

*Protagonista di «un alpinismo di tipo acrobatico che ama le pagine dei giornali», Piaz diventa celebre anche per la passione irredentista che lo porta più volte nelle galere austro-ungariche.*

*La sua carriera alpinistica inizia con la traversata solitaria della catena del Catinaccio e del Vajolet, nella quale tocca sette vette in otto ore, e che include l'espostissimo spigolo della Torre Delago e poi il camino della*

*Punta Emma.*

*Nel 1906, sulla Guglia De Amicis, Piaz costruisce «un ponte aereo paurosamente sospeso sull'abisso fra le due cime» dove passa «alla guisa delle scimmie».*

*Nel 1910 conduce sulle Torri del Vajolet, «affacciate su abissi impensati», formate da roccia simile a «una lava bianca, abbagliante sotto il sole», il torinese Guido Rey, uno dei primi uomini delle Alpi occidentali a innamorarsi delle Dolomiti.*

*Nel 1920, quando re Vittorio Emanuele III visita Bolzano da poco annessa all'Italia, Piaz accende un fuoco tricolore sulle Torri. Ma il*

*sovrano non se ne accorge neppure.*

*Il sentiero che sale dalla conca di Gardeccia verso i rifugi più belli del Catinaccio ripercorre la vita di Tita Piaz, che è stato gestore del Vajolet e primo proprietario del Re Alberto. Il rifugio Piaz, alla base della Punta Emma, è di proprietà dei discendenti della guida.*

*L'itinerario che consigliamo è una comoda passeggiata fino ai primi due rifugi, e diventa più impegnativo sulle facili rocce che conducono al Re Alberto. Lo spettacolo nelle belle giornate è garantito. È più difficile, qui, trovare la solitudine.*

QUOTA: da 1950 a 2734 metri

DISLIVELLO: 780 metri

TEMPO: 2.15 ore in salita, 1.30 ore in discesa

DIFFICOLTÀ: E, poi EE

SEGNALETICA: bianco-rossa 546 e 542

QUANDO ANDARE: da luglio a fine settembre

La vasta e bellissima conca di Gardeccia (1950 metri) si raggiunge con i bus-navetta che partono dal posteggio di Pera di Fassa e lasciano gli escursionisti accanto al rifugio Gardeccia. In alternativa si può salire in funivia da Vigo di Fassa al Ciampediè (1997 metri) e proseguire a piedi per un comodo viottolo a mezza costa (0.45 ore), che offre un bel panorama sui

Dirupi di Larsèc.

Dal rifugio Gardeccia si sale al vicino rifugio Stella Alpina, e si prosegue per la strada sterrata (segnavia 546) che si alza in direzione del Catinaccio. Superate delle rampe ripide e faticose, si traversa un tratto di bosco, si passa tra grandi massi e ci si affaccia sulla conca delle Porte Neigre, ai piedi della gigantesca parete est del Catinaccio, al quale si affianca da destra la Punta Emma.

La strada traversa a sinistra, torna a destra fino a costeggiare la base delle rocce, poi sale a tornanti fino al vasto terrazzo naturale dove sorgono i rifugi Vajolet e Preuss (2248 metri, 0.45 ore), e da dove appare il ripido percorso da

fare nella gola delle Torri.

Si prosegue seguendo per un centinaio di metri il comodo e frequentato sentiero che sale verso il Passo Principe e il Catinaccio d'Antermòia. Al primo bivio lo si lascia, e si inizia a salire verso sinistra, in direzione delle Torri del Vajolet.

Superato un primo ed elementare lastrone roccioso si raggiunge il fondo della gola, lo si attraversa, e si sale per facili placche rocciose attrezzate con qualche cavo d'acciaio. Dove il terreno ridiventa ghiaioso ci si sposta per un tratto a destra, poi si sale a stretti tornanti fino alla conca del Gartl e al rifugio Re Alberto (2621 metri, 1.15

ore), alle cui spalle è un laghetto.

Si riparte salendo ripidamente alla sella che offre il miglior colpo d'occhio sulle Torri del Vajolet, e in particolare sull'affilato spigolo della Torre Delago. Poi un comodo sentiero a mezza costa sulle ghiaie e una breve rampa più ripida portano al Passo Santner e all'omonimo rifugio (2734 metri, 0.15 ore), chiuso da qualche anno.

La discesa, per il medesimo itinerario, richiede 1 ora da Passo Santner ai rifugi Vajolet e Preuss, e 0.30 ore da qui a Gardeccia.

## 173. DA ALLEGHE AI RIFUGI DELLA CIVETTA

# Veneto

*Nell'elenco delle grandi pareti dolomitiche la nord-ovest della Civetta occupa un posto speciale. Visibile dalle Pale di San Martino, dalla Marmolada, dal Sella, sorveglia la valle del Cordévole con una incredibile successione di spigoli, fenditure, pilastri.*

*È alta mille metri, larga 5 chilometri, ospita un minuscolo ghiacciaio sospeso. Alla vetta più alta, che raggiunge i 3220 metri di quota, si affiancano vette e torri di eccezionale imponenza come la Torre di Valgrande, la Torre d'Alleghe, il Pan di Zucchero e la Cima Su Alto.*

*Anche se è vicina al fondovalle, la muraglia si lascia vedere con difficoltà. A separarla da Alleghe e dal suo lago provvede la terrazza della Val Civetta. Percorrendo il sentiero che l'attraversa, e mette in collegamento i rifugi Coldai, Tissi e Vazzoler, si resta abbagliati dall'imponenza della nord-ovest. E si può sfogliare, pagina dopo pagina, il libro di avventure che i migliori alpinisti vi hanno scritto negli anni.*

*La storia della parete inizia nel 1925, quando i bavaresi Emil Solleder e Gustav Lettenbauer la salgono per la prima volta, tracciando la prima via delle Alpi classificata di sesto grado.*

*Negli anni Trenta, passano da qui Emilio Comici, Attilio Tissi, Hans Steger e tanti altri.*

*L'itinerario più bello arriva nel 1957, quando gli austriaci Walther Philipp e Dieter Flamm salgono con due bivacchi il gran diedro che raggiunge la cresta sommitale alla quota 2992, poi battezzata Punta Tissi. «Una via fantastica», la definirà Reinhold Messner, protagonista della prima salita solitaria.*

*Sono delle straordinarie avventure anche la prima invernale della Solleder, compiuta nel 1963 da Ignazio Piussi, Giorgio Redaelli e Toni Hiebeler, e la prima invernale solitaria compiuta nel gennaio 1999 dal*

*lecchese Marco Anghileri.*

*Si deve allo stesso Hiebeler, insieme ai veneti Mario Brovelli e Piero Rossi, l'invenzione nel 1966 dell'Alta Via numero Uno, che spinge gli escursionisti ad ammirare la parete. L'escursione verso il rifugio Tissi resta tra le più belle delle Alpi. Un tramonto quassù è un'esperienza straordinaria. Il sentiero alla base della parete è facile, ma dev'essere evitato in presenza di neve.*

QUOTA: da 1816 a 2250 metri

DISLIVELLO: 950 metri

TEMPO: 6.30 ore

DIFFICOLTÀ: E, EE il tratto sul ghiaione

SEGNALETICA: bianco-rossa 546 e 547, triangoli dell'Alta Via numero Uno, rossa sul ghiaione

QUANDO ANDARE: da fine giugno a fine settembre

Da Alleghe o da Pian Pezzé, dove si può arrivare in auto dal paese, si sale in cabinovia e in seggiovia al Col dei Baldi (1922 metri), magnifico belvedere su gran parte delle Dolomiti, dove si trova un rifugio-ristorante. Lungo la pista da sci si scende comodamente alla Forcella d'Alleghe (1816 metri, 0.30 ore) e alla sua malga con servizio di ristoro.

Si riparte per un comodo sentiero a tornanti (segnavia 566), che si alza su un

terreno via via più ripido, gira un crinale e raggiunge l'accogliente rifugio Sonino al Coldai (2132 metri, 1 ora), base per la celebre ferrata degli Alleghesi alla Civetta.

Si riparte scavalcando la vicina Forcella Coldai (2191 metri) e scendendo al bellissimo lago Coldai (2143 metri), che merita certamente una sosta. Da qui appaiono d'infilata le pareti della Torre Coldai, della Torre d'Alleghe e della Civetta.

Si aggira il bacino, si sale a mezza costa e si raggiunge la Forcella del Col Negro (2203 metri, 0.30 ore), ormai al cospetto della bastionata rocciosa. In un ambiente fantastico, si scende verso la

Val Civetta per il sentiero dell'Alta Via numero Uno.

Al primo bivio lo si lascia e si continua verso sinistra a mezza costa per un sentiero abbastanza evidente (segni rossi, ometti) che corre alla base della parete costeggiando una dopo l'altra la Torre d'Alleghe, la Torre di Valgrande, la Punta Civetta, la Punta Tissi e la vera e propria Civetta.

Dove il sentiero si biforca conviene tenersi sul tracciato più alto, alla fine dei bolli rossi guidano nella discesa verso la Forcella di Col Reàn (2107 metri, 1 ora), dove si ritrova l'Alta Via Numero Uno. Delle svolte in un canalino erboso, e poi un pendio erboso più comodo, portano al rifugio Tissi (2250

metri, 0.30 ore), straordinario belvedere sulla parete.

Al ritorno, dalla Forcella di Col Reàn, si piega a sinistra per il sentiero dell'Alta Via che si abbassa su delle lastronate rocciose, lascia a sinistra (1980 metri) un tracciato per la Val d'Antersàss e Alleghe, e poi riprende a salire. Dei tornanti su terreno sassoso riportano alla Forcella del Col Negro (1.30 ore) dalla quale si continua sull'itinerario dell'andata verso Forcella d'Alleghe e il Col dei Baldi (1.30 ore).

## 174. VETTE E RIFUGI DEL MONTE BALDO

# Veneto

*«Baldo, monte in Italia rinomatissimo, nelle gole dell'Alpi, donde la Rezia dall'Italia è divisa, ben alto e largo risiede, ai confini del contado Veronese e del Trentino. Ergendo esso infra le nubi sue cime, tutti i circostanti monti in altezza vince e sorpassa, di modo che per amenità, per sito e per bellezza nessun altro gli vada innanzi. Da oriente mette le sue radici in riva all'Adige, e da occidente sulle rive amenissime del Benaco. Da tramontana cogli altri monti confina dell'Alpi».*

*Descriveva così il Monte Baldo, che separa la valle dell'Adige dal lago di*

*Garda, il botanico e farmacista Francesco Calzolari, autore nel 1566 del Viaggio di Monte Baldo dalla magnifica città di Verona, che prosegue descrivendo il panorama dalla cima.*

*«Miransi più bassi colli, e fertilissime vallette, da una parte con vario rigirarsi gli discorre l'Adige. Il quale, comecché grande fiume egli sia, pure per la distanza, a chi'l mira dall'alta cima di questo monte, picciol rivo rassembra, e dentro nella città entrar si vede. Vedesi pure la città stessa di Verona, per guisa che il suo sito, la forma, gli edifizj, tutto il suo giro e ciascheduna sua parte».*

*Confine tra Veneto e Trentino (oltre il*

*lago si vede la Lombardia), il Monte Baldo fin dai tempi di Calzolari è noto per la sua ricchezza botanica, che gli ha meritato il nome di Hortus Italiae, il “Giardino d’Italia”.*

*Ai piedi della montagna, accanto al lago di Garda, cresce l’ulivo, affiancato da boschi di leccio, carpino nero e roverella, e da piante mediterranee come il cappero e il rosmarino.*

*Più in alto sono foreste di faggio, carpino nero e abete bianco, con presenza sporadica di larice, acero di monte e abete rosso. Sui crinali crescono il pino mugo, il rododendro e il ginepro alpino, e fioriscono il croco bianco, la pianella della Madonna e*

*varie piante endemiche. Nella fauna, meno ricca, meritano una citazione l'aquila reale e il gallo forcello.*

*Il massiccio del Monte Baldo scende verso il Garda con ripidi pendii incisi da selvaggi valloni rocciosi, e si affaccia sull'Adige con alte pareti calcaree. Le massime elevazioni sono la Cima Valdritta (2218 metri), sul confine tra Veneto e Trentino, e il Monte Telegrafo (2199 metri) in provincia di Verona.*

*Le creste più alte del Monte Baldo offrono vastissimi panorami, che includono il lago di Garda, le Dolomiti, il massiccio dell'Adamello e la pianura. Gli escursionisti possono*

*far tappa in vari accoglienti rifugi. In estate, una cabinovia abbrevia la salita.*

QUOTA: da 1500 a 2209 metri

DISLIVELLO: da 670 a 800 metri

TEMPO: da 3.15 a 4.45 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa 658

QUANDO ANDARE: da giugno a settembre

Da Caprino Veronese o San Zeno di Montagna si sale in auto fino a Prada e poi a Prada alta (1015 metri), da cui una vecchia cabinovia conduce al pianoro di Ortigaretta (1551 metri). Il percorso a piedi inizia con un tratto monotono, che

risale degli ampi e panoramici pendii e conduce al crinale del Monte Baldo in corrispondenza del rifugio Chierogo (1851 metri, 0.45 ore), dove ci si affaccia sulla valle dell'Adige.

Si prosegue per un bel sentiero a saliscendi (segnavia bianco-rossi 658), che tocca delle torri e delle pareti rocciose, e segue per un tratto una strada militare italiana tracciata durante la Grande Guerra. Dopo aver traversato dei selvaggi circhi glaciali e scavalcato o aggirato i cocuzzoli rocciosi del Coàl Santo, della Vetta delle Buse e della Punta Soscaga si passa accanto a una bizzarra guglia calcarea e si raggiunge il rifugio Gaetano Barana (2147 metri, 1 ora), a poca distanza dalla vetta del

Monte Telegrafo.

Il panorama dal rifugio include il lago di Garda, i selvaggi valloni boscosi che lo raggiungono dall'alto e molte vette delle Prealpi Bresciane. Dal Monte Telegrafo o Monte Maggiore (2220 metri), che si raggiunge in pochi minuti dal rifugio, la vista si apre sul crinale del Monte Baldo, sulla Valle dell'Adige e sulle montagne del Trentino.

È possibile proseguire a saliscendi sul panoramico sentiero di crinale, che in questo tratto è meno frequentato, fino alla Cima di Valdritta (2181 metri, 1.30 ore a/r), la seconda per quota del massiccio. In questo tratto, sul versante Veneto, lo sguardo può esplorare i

valloni tutelati dalla Riserva naturale di Stato Lastoni-Selva Pezzi.

Il ritorno, per la stessa via, richiede 1 ora fino al rifugio Chierego, e 0.30 ore da questo alla cabinovia.

## 175. DAL RIFUGIODI CAMPOGROSSO A CIMA CAREGA

Veneto

*La catena delle Piccole Dolomiti, sul confine tra il Trentino e il Veneto, è poco nota agli escursionisti e agli alpinisti forestieri, ma è frequentatissima dagli appassionati di montagna locali.*

*Nei weekend dalla primavera all'autunno, la strada che sale da Valdagno e Recoaro fino al rifugio Campogrosso viene letteralmente presa d'assalto da camminatori e arrampicatori che arrivano da Vicenza e dagli altri centri della pianura.*

*Dominano il piazzale e il rifugio le rocce strapiombanti della Sisilla, la prima guglia delle Piccole Dolomiti. Alle sue spalle si alzano il Baffelan, seguito dal Cornetto e da altre cime. Da sinistra (ovest) sorvegliano il valico le cime del massiccio di Cima Carega, una delle vette più frequentate delle Prealpi.*

*Questa vetta (che molti escursionisti*

*veronesi chiamano “la Carega”) si lascia vedere da tutta la pianura veneta, è la montagna di casa per gli escursionisti di Verona. La cima, nelle giornate limpide, permette di affacciarsi sulla pianura e su un panorama che va dall’Ortles e dal Cevedale alle Dolomiti, con scorci suggestivi sull’altopiano della Lessinia e la valle dell’Adige. Oltre il Monte Baldo si scorge il lago di Garda.*

*La maggioranza degli escursionisti sale a Cima Carega, e al rifugio Fraccaroli che sorge pochi metri più in basso, per l’assolato e monotono itinerario che inizia dal rifugio Revolto e tocca il rifugio Scalorbi.*

*L’itinerario che descriviamo, che sale*

*da Campogrosso alla Bocchetta dei Fondi, è più ripido e faticoso, ma anche molto spettacolare e più vario. La montagna può essere raggiunta anche per dei sentieri attrezzati. D'inverno vengono spesso percorsi i vaj (canaloni), che offrono degli interessanti itinerari alpinistici su neve o ghiaccio.*

*A Campogrosso, un monumento e un centro che ospita corsi e convegni ricordano Gino Solda, uno dei più grandi alpinisti italiani, autore di molte salite importanti su queste cime e scomparso nel 1989. Altri personaggi importanti dell'alpinismo veneto, da Renato Casarotto a Franco Perlotto,*

*hanno lasciato la loro firma su queste rocce.*

QUOTA: da 1448 a 2259 metri

DISLIVELLO: 820 metri

TEMPO: 4.45 ore

DIFFICOLTÀ: E, EE nel canalone

SEGNALETICA: bianco-rossa 157 ed E5

QUANDO ANDARE: da giugno a ottobre

Da Recoaro Terme si segue la tortuosa strada che sale verso le Piccole Dolomiti, tocca il rifugio La Guardia e raggiunge il rifugio Campogrosso (1448 metri), sul quale si affacciano le rocce delle Piccole Dolomiti e del massiccio del Carega e dell'Obante.

Le strade asfaltate che arrivano fin qui dal passo di Pian delle Fugazze o dall'Ossario del Pasubio sono chiuse alle auto e devono essere percorse a piedi. La prima richiede 1.30 ore, la seconda 1 ora.

Dal rifugio si segue la strada asfaltata che conduce al Passo di Campogrosso (1464 metri), oltre la quale c'è il divieto. Piegando a sinistra (ovest) si imbecca il sentiero per il Boale dei Fondi e Cima Carega (segnavia 157 e del sentiero europeo E5).

Il tracciato interseca il sentiero storico di Campogrosso, Ecomuseo della Grande Guerra, passa alla base delle guglie del Fumante (sul confine tra

Veneto e Trentino), e poi si sposta a destra, nel bosco, entrando nel vastissimo Vallone del Boale dei Fondi. Sulla destra, in lontananza, compare il Pasubio.

A un bivio (1650 metri, 1 ora) si lascia a destra il sentiero per la Sella dei Cotorni e il Vajo dei Colori, e si inizia a salire direttamente, su un terreno ghiaioso e pieno di asperità. Alla fine di questo tratto si raggiunge un salto roccioso, lo si aggira senza difficoltà, e si sbuca sullo stretto intaglio della Bocchetta dei Fondi (2042 metri, 1 ora), affiancato da caverne della Grande Guerra.

Qui ci si affaccia sull'ampio e assolato Vallone di Campobrun, percorso dai

frequentati sentieri che salgono dal rifugio Scalorbi. Si piega a destra, per un sentierino a mezza costa, a tratti aereo ma privo di difficoltà e dislivelli, fino alla Bocchetta Mosca (2030 metri), raggiunta dal versante di Campogrosso dal Vajo dei Colori.

Alla Bocchetta il sentiero si innesta sulla vecchia mulattiera militare che attraversa dei vastissimi ghiaioni. Il percorso tocca delle sculture nella pietra, si alza a larghi tornanti verso Cima Carega, poi oltrepassa una selletta e raggiunge il rifugio Fraccaroli (2238 metri), che sorge su un cocuzzolo arrotondato. In pochi minuti si arriva a Cima Carega (2259 metri, 0.45 ore),

straordinario belvedere in tutte le direzioni. La discesa per lo stesso itinerario richiede 2 ore.

## 176. IL RIFUGIO MARINELLI, AI PIEDI DEL COGLIANS

Friuli-Venezia Giulia

*Il Monte Coglians, la vetta più elevata della Carnia e del Friuli, si affaccia come una gigantesca prua di roccia sul lago di Volaja e sul confine tra l'Italia e l'Austria. Nota agli escursionisti e agli alpinisti di lingua tedesca con il nome di Höhe Warte, questa imponente montagna è una meta molto ambita da*

*oltre un secolo.*

*Il panorama dai 2780 metri della vetta, che l'alpinista e autore di guide Ettore Castiglioni ha definito negli anni Trenta «tra i più vasti e grandiosi delle Alpi orientali» include numerosi massicci delle Dolomiti, e poi il Grossglockner e le altre vette ghiacciate degli Alti Tauri. Verso est si alzano le vette delle Alpi Giulie, dallo Jôf di Montasio allo Jôf Fuart. Verso sud, nelle giornate limpide, si vedono la Laguna di Grado e l'Adriatico.*

*La zona è stata al centro di aspre battaglie durante la Grande Guerra, quando la vetta era presidiata dagli Alpini, e più in basso le postazioni in caverna italiane fronteggiavano quelle*

*austro-ungariche tra i pascoli e le rocce intorno al Passo di Volaja.*

*Ai piedi del Coglians, da più di un secolo, sorgono alcuni dei rifugi più frequentati delle Alpi Carniche. La Wolayersee Hütte, in territorio austriaco, offre un sensazionale panorama. Al di qua del confine, il rifugio Lambertenghi-Romanin, dedicato a due caduti della Grande Guerra, è dominato da alte pareti rocciose.*

*Il comodo rifugio che ricorda i geografi friulani Giovanni e Olinto Marinelli sorge più a est, a pochi metri dalla panoramica Forcella Morarêt. Alle sue spalle, un ampio e ripido*

vallone di neve e ghiaie offre l'itinerario più facile per salire verso la cima del Coglians. La quota della costruzione è di 2111 metri.

Il rifugio, ideato da Giovanni Marinelli, è stato inaugurato nel 1901, raso al suolo durante la Grande Guerra e ricostruito in seguito. L'ultima ristrutturazione risale al 2001. Appartiene alla Società Alpinisti Friulani, una associazione indipendente che è poi diventata la sezione di Udine del CAI.

L'itinerario che sale al rifugio dal termine della strada che arriva da Forni Avoltri è una classica escursione tra i pascoli, con qualche tratto ripido, sorvegliata dalle rocce del Coglians.

*Anche se un po' monotono, è un percorso adatto anche ai bambini.*

QUOTA: da 1350 a 2111 metri

DISLIVELLO: 750 metri

TEMPO: 3.30 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa 143

QUANDO ANDARE: da giugno ai primi di ottobre

Da Forni Avoltri si sale in auto verso i borghi di Collinetta e Collina, e si prosegue fino al rifugio Tolazzi (1350 metri), alla fine della strada, sorvegliato dalle pareti calcaree del Coglians e delle cime vicine.

Si continua a piedi su una stradina asfaltata e poi sterrata, si lascia a sinistra il sentiero segnato che conduce al rifugio Lambertenghi-Romanin e al lago di Volaiia, e si continua sulla strada sterrata (segnavia 143) che si addentra nella valle del Rio Morarêt.

A un tornante si lascia la strada, e si continua a destra sul sentiero (stesso segnavia) che costeggia il torrente, e poi si alza a mezza costa in un rado bosco di larici. Dopo aver ritrovato la strada sterrata, la si segue fino a un bivio a poca distanza dall'Agriturismo Casera Morarêt (1682 metri, 1 ora), che si può raggiungere in breve.

Si continua sul sentiero, più faticoso e

abbastanza monotono, che si alza in un severo vallone di pascoli, tocca alcune malghe in rovina e ritrova la strada sterrata a poca distanza dalla larga e panoramica Forcella Morarêt. Pochi metri più avanti c'è il rifugio Marinelli (2111 metri, 1.15 ore), magnifico belvedere sulle montagne della Carnia. La discesa per lo stesso itinerario richiede 1.30 ore fino al posteggio.

## 177. IL RIFUGIO CORSI E LE ALPI GIULIE

Friuli-Venezia Giulia

*«Lo Jôf Fuart è la cima più alta e centrale di uno dei massicci più belli e*

*imponenti delle Alpi Giulie, superba immagine di grandezza e forza contenuta. È un trono sfavillante nel regno della luce e della gioia. Lo Jôf di Montasio è il più grande e possente. Gli piace e gli riesce di distinguersi dalle montagne vicine e di mostrarsi sempre dal fondovalle alla cima. La sua cresta gigante domina sempre nell'alto».*

*Con queste parole Julius Kugy, alpinista e amante delle Alpi Giulie, descriveva all'inizio del Novecento l'imponenza delle due grandi montagne che dominano i boschi e i pascoli della Val Saisera e della Valbruna, e che sorvegliano la strada che sale verso Tarvisio e il confine.*

*Tra il 1901 e il 1902 Kugy, con l'amico Guido Bolaffio e le guide Jože Komac e Anton Oitzinger, aveva raggiunto entrambe le cime per due nuovi itinerari tracciati nel selvaggio versante di Tarvisio.*

*Non occorre essere alpinisti, però, per apprezzare il fascino delle Alpi Giulie, le montagne più aspre e selvagge del Friuli, che culminano in territorio italiano nei 2753 metri dello Jôf di Montasio e al di là del confine nei 2863 metri del Triglav (Tricorno), la montagna simbolo della Slovenia.*

*Ai piedi dello Jôf Fuart, che culmina a 2666 metri di quota, in una bellissima conca rocciosa sulla quale si*

*affacciano anche la Cima di Riofreddo, le Madri dei Camosci, la Cima del Vallone e l'aguzzo Ago di Villaco, sorge l'accogliente rifugio che ricorda Guido Corsi, un ufficiale italiano caduto nel 1917 sul Grappa.*

*Il rifugio, punto di partenza di escursioni, vie ferrate e di arrampicata di grande fascino, grazie all'esposizione a mezzogiorno è aperto anche per buona parte dell'autunno.*

*L'itinerario più breve e comodo per raggiungere il rifugio, abbastanza monotono nel tratto iniziale, che si svolge però in un magnifico bosco. Un altro percorso interessante inizia da Sella Nevea, si svolge in buona parte a mezza costa, e offre una bella*

*successione di paesaggi e di ambienti.*

QUOTA: da 1050 a 1930 metri

DISLIVELLO: 920 metri

TEMPO: 4.45 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa 628 e 625

QUANDO ANDARE: da giugno a ottobre

Da Sella Nevea o da Cave del Predil si segue la strada che collega i due centri fino a un monumento con croce, accanto all'inizio di una larga strada sterrata nel bosco. La si risale in auto per circa 1,5 chilometri fino a uno slargo e a un tornante (1050 metri) oltre il quale il tracciato è chiuso alle auto.

Poco oltre il piazzale, a destra della strada da seguire, vi sono i resti di una polveriera. Si continua a piedi sulla strada (segnavia 628), prima sterrata e poi dal fondo in cemento, che sale a larghi tornanti e poi con una ripida rampa nel fitto bosco, fino a un crinale pianeggiante che offre uno straordinario panorama sulle Alpi Giulie, e in particolare sull'anfiteatro di vette che va dalle Cime Castrein alla Cima di Riobianco, e ha al centro lo Jôf Fuart. Da qui si distingue facilmente il rifugio Corsi.

Oltrepassata la base della teleferica di servizio del rifugio, una ripida rampa porta alla Malga Grantagar (1530 metri,

1.30 ore). Il sentiero continua a salire per panoramici prati, prende quota con delle svolte tra i larici, poi esce sui pascoli del Vallone di Lis Plagnis.

Lasciato a sinistra il sentiero che proviene da Sella Nevea, si va a destra (segnavia 625) ai piedi delle rocce. Si traversa per delle larghe cenge, un po' esposte ma sempre comode, ai piedi della Parete delle Gocce e dell'Ago di Villaco. Sotto quest'ultima cima si costeggiano delle postazioni e delle trincee austro-ungariche della Grande Guerra (1930 metri).

Una discesa verso destra, ai piedi dello Jôf Fuart e delle cime vicine, porta a un bel pianoro erboso e ghiaioso. Dopo averlo attraversato si raggiunge il

rifugio Corsi (1874 metri, 1.15 ore), ben visibile dall'ultimo tratto del sentiero. Il panorama, oltre all'anfiteatro di vette che domina il rifugio, sud, il massiccio del Canin, che si alza oltre la Valle del Lago con le sue rocce e le sue deturpanti piste da sci. Il ritorno per la stessa via richiede 2 ore.

178. IL RIFUGIO  
BATTISTI E  
L'ABETINA  
REALE

Emilia-Romagna

*Le vette più belle e frequentate*

*dell'Appennino tosco-emiliano si alzano tra i passi del Cerreto e delle Radici, al confine tra la provincia di Reggio Emilia e l'ampio solco della Garfagnana, la valle del fiume Serchio, in territorio toscano.*

*Il Monte Prado, che raggiunge i 2054 metri di quota, si alza sullo spartiacque principale dell'Appennino, ed è la cima più alta della regione di Firenze. Il Monte Cusna, "l'Om ca dorma" della tradizione locale (per la sua forma che ricorda un gigante addormentato), si erge invece interamente in Emilia, e si protende in direzione dei centri di Villa Minozzo e Ligonchio. Tra le due cime, scende verso nord-ovest la profonda e boscosa*

*Valle dell'Ozola.*

*Una foresta ancora più suggestiva, l'Abetina Reale (o Ducale) riveste invece la valle che scende a sud-est in direzione di Civago. Questo magnifico bosco, ceduto nel 1451 al Duca d'Este, è percorso dal lungo e frequentato itinerario che sale al rifugio Battisti, della sezione di Reggio Emilia del CAI, che sorge a 1761 metri di quota, tra i pascoli e i faggi del valico di Lama Lite.*

*Il rifugio, tra i più amati e frequentati dell'intero Appennino è stato costruito dalla UOEI (Unione operaia escursionisti italiani), è passato al CAI, è stato distrutto nel 1944*

*dall'artiglieria tedesca ed è stato ricostruito nel dopoguerra.*

*Si raggiunge a piedi da Febbio, Civago o Ligonchio, e dal Casone di Profecchia, in Toscana. Oltre che in estate, quando viene spesso raggiunto in mountain-bike, viene aperto e gestito anche in molti weekend invernali, quando si può arrivare fin qui a piedi, con le ciaspole o gli sci.*

*Dal rifugio, una breve e comoda passeggiata conduce in mezz'ora al lago e al rifugio della Bargetana, alla base di un ampio anfiteatro di pascoli. Dei percorsi più lunghi permettono di raggiungere le vette del Prado e del Cusna, che offrono straordinari panorami.*

*Chi vuol raggiungere le cime, invece che per il sentiero descritto, può salire al rifugio per l'itinerario (segnavia CAI 631) che inizia dalla sbarra sul Rio Lama, che si raggiunge da Civago per le Case Cattalini.*

*Un'alternativa più interessante, che permette di raggiungere sia il Cusna sia il Prado, consiste nel passare una notte al rifugio Battisti, approfittando dell'ottima cucina emiliana.*

*Il sentiero che traversa l'Abetina Reale tocca anche l'accogliente rifugio Segheria, privato, ricavato in un fabbricato storico. La zona, da qualche anno, fa parte del Parco nazionale dell'Appennino tosco-emiliano.*

QUOTA: da 1050 a 1800 metri

DISLIVELLO: 750 metri

TEMPO: 5.30 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa 605

QUANDO ANDARE: da maggio a ottobre

L'abitato di Civago, sul confine tra le province di Reggio Emilia e di Modena, si raggiunge dalla pianura per le strade che toccano Villa Minozzo o Montefiorino. Chi arriva dal versante toscano deve scavalcare il Passo delle Radici, o passare per l'Abetone e Sant'Anna Pelago.

Dal paese si sale alla località Case di Civago. Oltrepassate le ultime case, si

continua in auto su una strada sterrata e si raggiunge un parcheggio affiancato da un'area picnic (1050 metri).

Si continua a piedi lungo la strada sterrata che si alza sulla sinistra orografica del torrente Dolo, ed è indicata fin dall'inizio dai segnavia bianco-rossi 605. Seguendo i segni e i cartelli si oltrepassano alcuni bivi, si tocca una fonte con abbeveratoio, e si continua a salire uscendo dal bosco su una radura inclinata che offre dei vasti panorami.

Più avanti si rientra nel folto, si superano delle case diroccate e si arriva al primo dei due ponticelli sul Dolo. Oltre il secondo ponte, nei pressi di una cascata, si lascia la strada e si sale per

un sentiero a tornanti fino al rifugio Segheria (1410 metri, 1.30 ore), che permette una comoda sosta.

Alle spalle dell'edificio si riprende la strada sterrata, e poi ci si dirige verso sinistra su un sentiero che si inoltra nel magnifico bosco di abeti, sempre a poca distanza dal torrente. Si passa a pochi metri da un laghetto artificiale, e si traversa una zona segnata da una valanga. Dopo essere usciti dal bosco, si continua sui prati ai piedi del Monte Prado fino al pianoro di Lama Lite e al rifugio Battisti (1.15 ore).

Da qui è possibile proseguire per una strada sterrata e poi per un sentiero fino al romantico lago della Bargetana (1762

metri, 0.45 ore a/r), affiancato da un altro rifugio privato, alla base dei ripidi pendii erbosi e sassosi del Monte Prado. Per raggiungere questa cima, la più alta dell'intero Appennino toscano, occorrono ancora 1.45 ore a/r. Per la salita ai 2121 metri del Monte Cusna (3 ore a/r dal rifugio Battisti) conviene senz'altro passare una notte al rifugio.

## 179. IL RIFUGIO FORTE DEI MARMÌ, AI PIEDI DEL PROCINTO

Toscana

*La catena delle Alpi Apuane offre delle sensazioni molto forti a chi*

*cammina. I panorami sulla Versilia e sulla costa (e sulla Garfagnana e l'Appennino dal versante orientale), i pendii e le creste ripidi e aerei, i segni impressionanti lasciati dalle cave di marmo creano, nel bene e nel male, emozioni difficili da dimenticare anche in chi è abituato a vette più alte e impegnative.*

*Le Apuane, però, sono un mondo a più facce. Alle alte cime del settore settentrionale del massiccio (il Pisanino, il Pizzo d'Uccello, il Sagro) seguono, man mano che ci si sposta verso sud, delle sommità più basse, spesso circondate da bosco, ma altrettanto imponenti.*

*È il caso del Monte Procinto, un*

*torrione dalla forma cilindrica che si alza circondato dal bosco, proprio di fronte alla strapiombante parete del Monte Nona.*

*Il Procinto, salito per la prima volta nel 1879 e attrezzato da più di un secolo con una breve ma ripida via ferrata, ospita oggi sulle sue pareti verticali delle vie di difficoltà molto elevata. Altri percorsi molto impegnativi sono stati aperti anche sugli strapiombi del Nona.*

*Contrasta con l'impegno di questi itinerari l'atmosfera bucolica che circonda il rifugio Forte dei Marmi, ricavato in un casale contadino. Se la passeggiata fino al rifugio, di*

*proprietà della sezione di Forte dei Marmi del CAI, è del tutto comoda, la prosecuzione verso il valico del Callare di Matanna è più impegnativa.*

*Questo percorso, che si svolge su un terreno roccioso, è dedicato ad Aristide Bruni, un ingegnere milanese trasferito per lavoro in Toscana, che compì nel 1879 la prima ascensione documentata (con un amico e tre guide) alla vetta del Procinto.*

*Il CAI di Firenze, su progetto dello stesso Bruni, inaugurò nel 1890 il sentiero oggi dedicato all'ingegnere che riprende un tracciato molto più antico, che sale al Callare di Matanna. Nel 1893, ancora su progetto di Bruni, nacque la ferrata del Procinto.*

*Oggi la ferrata, breve ma con un tratto molto esposto, dev'essere percorsa solo da esperti, dotati dell'attrezzatura adeguata. Il sentiero Bruni, anche se privo di vere e proprie difficoltà, include un tratto esposto e attrezzato con cavi metallici. Chi non si sente di affrontarlo può attendere gli amici al rifugio Forte dei Marmi.*

QUOTA: da 550 a 865 o a 1037 metri

DISLIVELLO: da 310 a 580 metri

TEMPO: 2 ore a/r fino al rifugio, 3.45 ore a/r fino al Callare

DIFFICOLTÀ: T/E fino al rifugio, EE il sentiero Bruni

SEGNALETICA: bianco-rossa 5

QUANDO ANDARE: da aprile a novembre

Da Pietrasanta e dal casello di Versilia della A12 si sale verso Ponte Stazzemesse e Stazzema. Su un ampio tornante prima di arrivare al paese, si va a destra seguendo le indicazioni per il rifugio Forte dei Marmi. Si raggiunge una casa tabernacolo (“maestà” sulle Alpi Apuane, 550 metri), da cui iniziano i segnavia 5 e 6.

Si segue il sentiero che sale a sinistra tra i castagni, lasciando in basso una strada mai completata per Palagnana. A un bivio a pochi minuti dalla partenza si va a destra (segnavia 5) in direzione del rifugio e del Callare di Matanna. Una piacevole passeggiata nel bosco porta a

un'altra maestà (l'immagine della Madonna del Popolo è del 1998, l'originale è stato rubato).

Si continua superando tre tratti attrezzati con corde (non ci sono difficoltà, servono in caso di fango), e toccando alcune calchere, piccole fornaci di calce.

Superato un tratto più ripido si scoprono finalmente il Monte Procinto e il Monte Nona, si continua con percorso più comodo e si tocca un traliccio dell'ENEL. Raggiunte le Sorgenti della Grotta, con acqua freschissima e immagine sacra del 1727, si lasciano a sinistra i segnavia 5A e 121 e si continua ai piedi del Nona fino a un nuovo bivio e al rifugio Forte dei Marmi

(865 metri, 1 ora).

Per proseguire si torna all'ultimo bivio e si imbecca il sentiero Aristide Bruni (ancora segnava 5 e dell'Apuane Trekking) che sale su un terreno ripido, si supera una cengia rocciosa attrezzata con una corda d'acciaio, e si raggiunge un bivio dove si stacca a sinistra la deviazione per la ferrata e la Cintura del Procinto.

Si continua su un sentiero più comodo, sempre ai piedi del Nona, si supera un nuovo traliccio, si lascia a destra un arco naturale e si raggiunge il Callare di Matanna (1130 metri, 0.45 ore), valico roccioso segnato da una croce.

Da qui si può scendere al vicino

rifugio-albergo Alto Matanna (1037 metri, 0.30 ore a/r), storico punto di appoggio per gli escursionisti nella zona. In alternativa, si può salire a destra fino alla cima del Monte Matanna (1317 metri, 1.15 ore a/r), meraviglioso belvedere sul Procinto, le Apuane meridionali e la costa. In discesa occorrono 0.45 ore dal Callare al rifugio, e altrettante da questo alla strada.

## 180. DAL PIANO DI PEZZA AL RIFUGIO SEBASTIANI

Abruzzo

*Sui massicci dell'Appennino centrale,*

*frequentati dagli escursionisti dell'Abruzzo, del Lazio e delle regioni vicine, i rifugi degni di questo nome sono pochi. Uno dei più apprezzati sorge a 2102 metri di quota, poco a monte del Colletto di Pezza, nel cuore del massiccio del Velino, ai piedi dei pendii ghiaiosi e delle rocce del Costone e delle vette vicine. Verso nord, chiudono l'orizzonte il Corno Grande e le altre vette del Gran Sasso. A est, oltre il Piano di Pezza, si vedono la dorsale del Sirente e la lontana Majella.*

*Il rifugio, ideato nei primi anni del Novecento dall'alpinista romano Vincenzo Sebastiani, è stato costruito negli anni Venti del Novecento dalla*

*sezione di Roma del CAI. Inaugurato nel 1922, è stato dedicato allo stesso Sebastiani, che era caduto nelle trincee della Grande Guerra. Nella stessa occasione sono state battezzate Punta Trento e Punta Trieste, due vette di discreta eleganza che si alzano nelle vicinanze del rifugio.*

*Si può salire a piedi al rifugio dalla piana di Campo Felice o dal Piano di Pezza, che si raggiunge in auto da Rocca di Mezzo o da Ovindoli. Il primo percorso, con una variante per evitare un tratto ripido e sassoso del sentiero, può essere seguito anche in mountain-bike. D'inverno il secondo accesso diventa scomodo perché la lunga*

*strada sterrata che attraversa l'altopiano non viene ripulita dalla neve.*

*In estate il rifugio, gestito da Eleonora Saggioro e dalla Cooperativa Equorifugio, ospita incontri, presentazioni di guide e libri, concerti e altre manifestazioni culturali. Chi vuole passare qui una notte (il rifugio ha solo tredici posti letto), deve prenotare in anticipo.*

*D'inverno il Sebastiani viene aperto per uno o due weekend al mese, e gli itinerari che lo raggiungono possono essere percorsi con le racchette da neve o gli sci. Completa nel modo migliore l'escursione verso il rifugio la salita alla cima orientale del Costone,*

*affacciata sulla Valle di Teve e sul Velino.*

QUOTA: da 1535 a 2271 metri

DISLIVELLO: 730 metri

TEMPO: 3.30 ore

DIFFICOLTÀ: E

SEGNALETICA: bianco-rossa 1 e 1C

QUANDO ANDARE: da maggio a novembre

Da Rocca di Mezzo o da Rovere si seguono le strade asfaltate che salgono all'ampio posteggio del Vado di Pezza, dove ci si affaccia sul Piano di Pezza e le vette che lo chiudono. Oltre il piazzale vi sono due rifugi-ristorante.

Si continua in auto sulla strada sterrata

che scende da sinistra al pianoro, e lo attraversa con qualche tratto scomodo a causa della mancata manutenzione. Si posteggia in località Capo di Pezza (1535 metri, 5,5 chilometri dal Vado), accanto a un divieto di transito e a un cartello che indica il sentiero per il rifugio e quello che conduce alla lontana vetta del Velino.

A piedi si continua sulla strada sterrata, poi si piega a destra per una piacevole mulattiera (segnavia 1 e 1C) che entra nella faggeta della Valle Cerchiata e sale con bel percorso a mezza costa. Più in alto si percorre il fondo di un valloncetto, e si sale a un terrazzo erboso e a un bivio (1793 metri, 0.45 ore) ai piedi delle pareti calcaree del

Colle delle Trincere. Di fronte si apre una vasta conca chiusa dalla Punta Trento e dal Colle dell'Orso.

Lasciato a sinistra il sentiero che sale verso il Colle dell'Orso e il Velino, si va a destra (segnavia 1C). Si supera un gradino boscoso, poi si entra in un vallone sassoso, dominato a destra dalle rocce della Cimata di Puzillo, alla cui testata si inizia a intravedere il rifugio.

Il sentiero, ghiaioso e a tratti un po' scomodo, risale il vallone fino al Colletto di Pezza (2070 metri), dove ci si affaccia sulla conca del Puzillo. Le ultime rampe conducono al rifugio Sebastiani (2102 metri, 0.45 ore). Il panorama include il Sirente, la Majella,

il Corno Grande e altre vette del Gran Sasso. Vicina e suggestiva la parete est della vetta occidentale del Costone.

Il sentiero per la vetta orientale del Costone inizia di fronte al rifugio, sale obliquamente per prati, raggiunge un crinale a sinistra, e prosegue per ghiaie fino alla vetta (2271 metri, 0.30 ore), dove si trova una croce visibile già dal rifugio. La cima offre un magnifico panorama sulla Valle di Teve, il Muro Lungo e il Velino. La discesa richiede 0.15 ore fino al rifugio Sebastiani, e 1.15 ore da questo a Capo di Pezza.

# TAVOLE FUORI TESTO



L'Altopiano delle Pale di San Martino (Trentino).

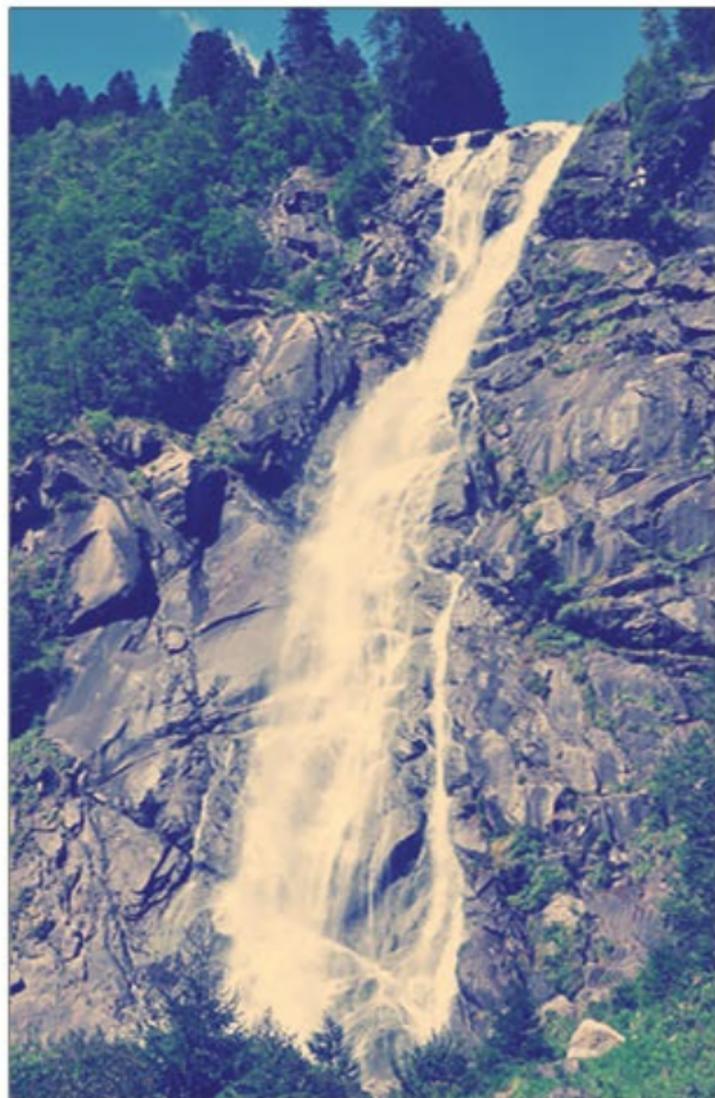




Le Lame Rosse, gole del Fiastrone (Marche).



Il lago e il ghiacciaio del Sabbione (Piemonte).



Le cascate di Nardis, Val Genova (Trentino).



**Il Cervino visto dal Lago Blu (Valle d' Aosta).**



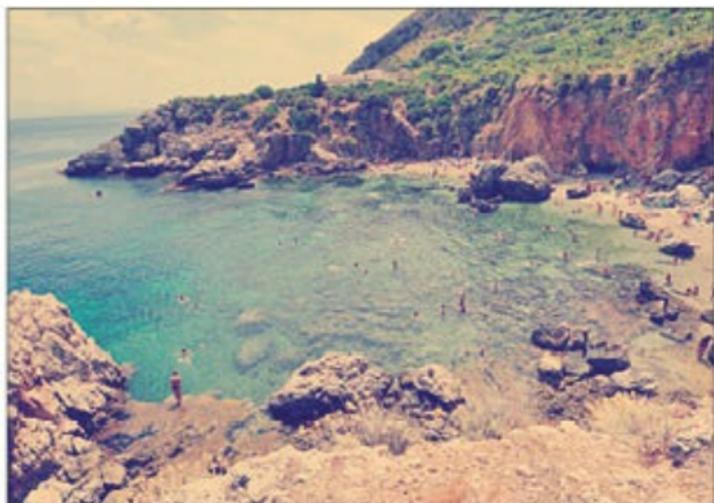
Le Tre Cime di Lavaredo (Veneto/Alto Adige).



Rocce del Monte Epomeo (Campania).



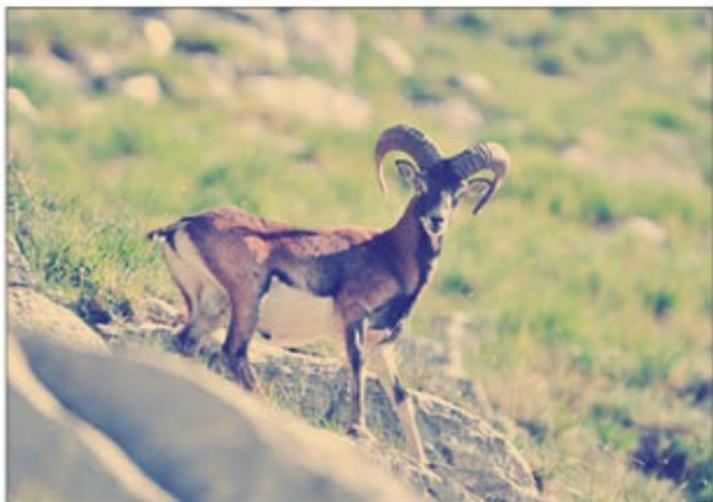
Riomaggiore, Cinque Terre (Liguria).



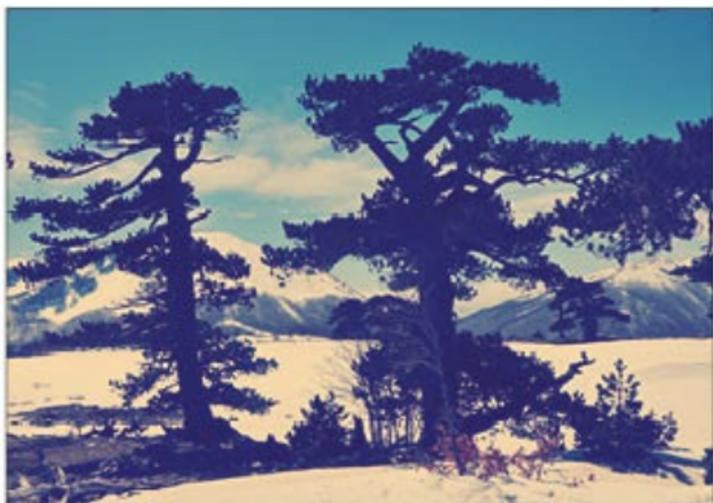
Cala della Disa, Riserva dello Zingaro (Sicilia).



Uno stambecco, specie simbolo della natura alpina (Valle d'A-



Un muflone sul Gennargentu (Sardegna).



Pini loricati, Grande Porta del Pollino (Basilicata).



**Costruzioni della Grande Guerra sulla Cengia Martini,  
Lagazuoi (Veneto).**





La basilica di San Francesco, Assisi (Umbria).



L'eremo di San Bartolomeo di Legio, Majella (Abruzzo).



**Il Tempio E, Parco archeologico di Selinunte (Sicilia).**



**Il Parco delle incisioni rupestri, Capo di Ponte (Lombardia).**



**I ruderi di Pescara dal sentiero Silone (Abruzzo).**



La Città Alta e sullo sfondo i Colli Euganei visti da San Vigilio, Bergamo (Lombardia).



L'Appia Antica, Roma (Lazio).



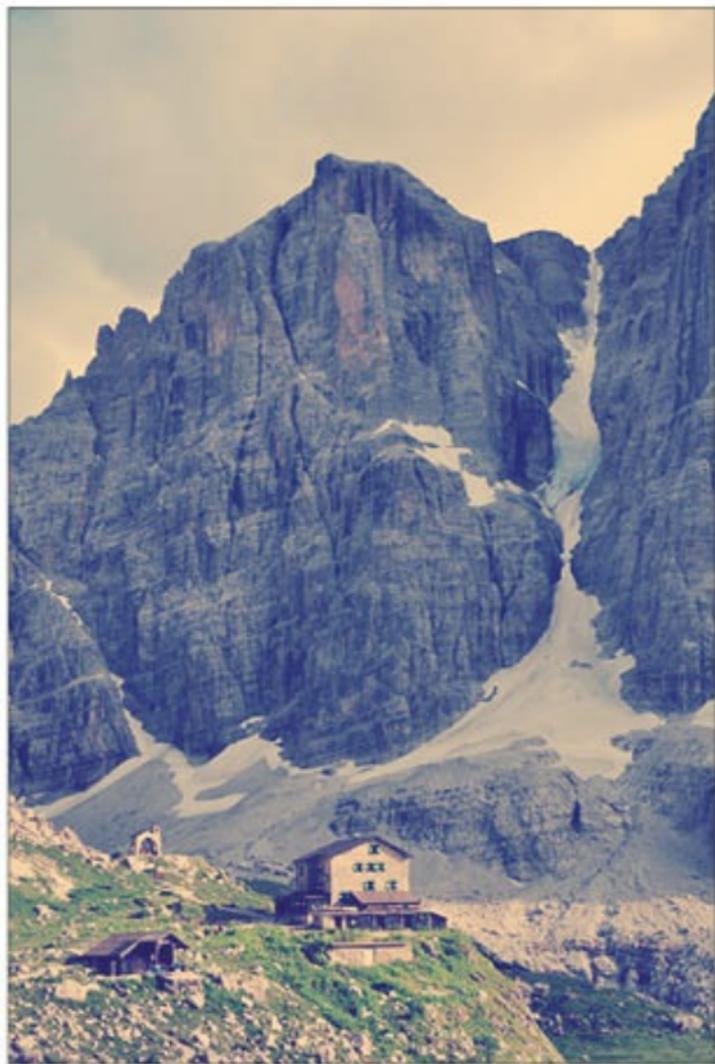
**Il lago Aviolo e il Corno Baitone, massiccio dell'Adamello (Lombardia).**



**Rifugio Boè, massiccio del Sella, Dolomiti  
(Trentino/Alto Adige).**



**Rifugio Marinelli, Alpi Carniche (Friuli-Venezia Giulia).**



Rifugio Brentei con veduta sulla Coma Tosa,  
Dolomiti di Brenta (Trentino).

