

BIKEAPPENNINO

Claudio Coppola



Edizioni Bike8000

**per sentieri e
strade bianche da
Genova a Reggio Calabria**

BIKEAPPENNINO

Claudio Coppola

Per sentieri e strade bianche
Da Genova a Reggio Calabria

con contributi di

Ferdinando Viti
Massimo Iasi
Romeo Galiano

Edizioni elettroniche
BIKE8000

Testi: Claudio Coppola

Fotografie: le immagini sono dell'autore salvo ove diversamente indicato

Copertina: pedalando ai piedi del Gran Sasso (sullo sfondo il Corno Grande)

A pagina 7: il gruppo sta attraversando la zona di Poggio Scali nelle Foreste Casentinesi

Copyright settembre 2008- tutti i diritti riservati all'autore

www.bike8000.it

SOMMARIO

INTRODUZIONE	6
1 L'INIZIO DI TUTTO	8
2 MARE E MONTI	11
3 DOVE OSANO I CICLISTI	12
4 OBIETTIVO ROTTO!	16
5 DISCESE, MOSCHE E ABBUFFATE	18
6 SI FATICA SUL CRINALE	21
7 IL GIORNO DELLA CRISI	23
8 EREMI E CONVENTI	26
9 SALVATO DA UNA JEEP	28
10 PASQUA IN SELLA	31
11 NEVE E GROTTI	33
12 SIBILLINI, CHE SALITE!	38
13 IL REGNO DEI FIORI	43
14 VERSO IL GIGANTE	46
15 IL GIORNO DEGLI ARROSTICINI	49
16 IL CUORE DEL GRAN SASSO	52
17 LA DEA MADRE	56
18 INCONTRO CON I LUPI	58
19 BUFERA E VENTO	61
20 PIOGGIA E ANCORA PIOGGIA	63
21 ALBURNI SEGRETI	67
22 IL GIOIELLO DELLA CERTOSA	70
23 SOLI SUL POLLINO	72
24 ORSOMARSO QUESTO SCONOSCIUTO	75
25 CON I SOCI DI COSENZA	78
26 I CATANZARESI	81
27 GRAN FINALE	85
IL PERCORSO	89
TAPPA 1 - DA GENOVA A BARBAGELATA	93
TAPPA 2 - DA BARBAGELATA A PASSO CENTO CROCI	95
TAPPA 3 - DA PASSO CENTO CROCI AL RIF.LAGDEI	97
TAPPA 4 - DAL RIFUGIO LAGDEI AL PASSO DEL CERRETO	99
TAPPA 5 - DAL PASSO DEL CERRETO	
AL RIFUGIO BATTISTI A LAMA LITE	101
TAPPA 6 - DAL RIF.BATTISTI AL LAGO SANTO MODENESE	104
TAPPA 7 - DAL LAGO SANTO MODENESE	
AL RIFUGIO DUCA DEGLI ABRUZZI	106
TAPPA 8 - DAL RIFUGIO DUCA DEGLI ABRUZZI	
AL RIFUGIO PACINI	108
TAPPA 9 - DA RIF.PACINI AL PASSO DEL GIOGO	110
TAPPA 10 - DA PASSO DEL GIOGO A PIAN BURRAIA	114

TAPPA 11 - DA PIAN BURRAIA A LA VERNA	117
TAPPA 12 - DA LA VERNA A MONTECASALE	119
TAPPA 13 - DA MONTECASALE A BOCCA SERRIOLA	121
TAPPA 14 - DA BOCCA SERRIOLA A CANTIANO	123
TAPPA 15 - DA CANTIANO AL MONTE CUCCO	125
TAPPA 16 - DAL MONTE CUCCO A FIASTRA	127
TAPPA 17 - DA FIASTRA A MONTEGALLO	130
TAPPA 18 - DA MONTEGALLO AD AMATRICE	132
TAPPA 19 - DA AMATRICE A PIETRACAMELA	134
TAPPA 20 - DA PIETRACAMELA A ROCCA CALASCIO	136
TAPPA 21 - DA ROCCA CALASCIO A CARAMANICO TERME	138
TAPPA 22 - DA CARAMANICO TERME A PESCOLOSTANZO	140
TAPPA 23 - DA PESCOLOSTANZO A CIVITELLA ALFEDENA	142
TAPPA 24 - DA CIVITELLA ALFEDENA A PESCOLANCIANO	144
TAPPA 25 - DA PESCOLANCIANO AL LAGO DEL MATESE	146
TAPPA 26 - DAL LAGO DEL MATESE A TELESE TERME	148
TAPPA 27 - DA TELESE TERME A BONEA	150
TAPPA 28 - DA BONEA A SERINO	152
TAPPA 29 - DA SERINO A CAMPAGNA	154
TAPPA 30 - DA CAMPAGNA AL RIFUGIO PANORMO	156
TAPPA 31 - DAL RIFUGIO PANORMO A VALLE DELL'ANGELO	158
TAPPA 32 - DA VALLE DELL'ANGELO AL LAGO SIRINO	160
TAPPA 33 - DAL LAGO SIRINO A SAN SEVERINO LUCANO	162
TAPPA 34 - DA SAN SEVERINO LUCANO AL RIFUGIO BIAGIO LONGO	164
TAPPA 35 - DAL RIFUGIO BIAGIO LONGO AL LAGO DI CECITA	166
TAPPA 36 - DAL LAGO DI CECITA A VILLAGGIO PALUMBO	168
TAPPA 37 - DA VILLAGGIO PALUMBO A TIRIOLO	170
TAPPA 38 - DA TIRIOLO A SERRA SAN BRUNO	172
TAPPA 39 - DA SERRA SAN BRUNO AL PIANO DELLA LIMINA	174
TAPPA 40 - DA PIANO DELLA LIMINA A REGGIO CALABRIA	176
APPENDICE - IL RACCORDO CON ALPIBIKE	178

INTRODUZIONE

Questo libro è dedicato alla catena montuosa che forse amo di più, quella su cui ho mosso i primi passi di alpinista, dove ho arrampicato per la prima volta, dove ho attaccato il mio primo bollino sulla tessera del Club Alpino Italiano, tanti anni fa: l'Appennino, le cui montagne sono le uniche a farmi venire un *friccicore ar core* quando le rivedo. L'opera è poi la naturale continuazione del lavoro dedicato alle Alpi, edito nel 2006, tanto che in fondo a questo volume troverete una sezione dedicata al raccordo tra i due grandi itinerari.

Sulle Alpi ho viaggiato da solo, qui ho pedalato quasi sempre in compagnia: ringrazio da queste pagine gli amici che mi sono stati vicini in questa avventura, primo fra tutti Luca Vergani, con cui ho condiviso le prime esplorazioni, e poi Luisa Marchiori, Alberto Gallo, Franco Michelin e Toni Barbini. Questa differenza marca anche il diverso carattere delle popolazioni incontrate: più riservati e schivi i montanari delle Alpi, più cordiali e mediterranei quelli dell'Appennino.

Tantissimi soci del CAI si sono prodigati per aiutarci: Daniele Marcheggiani di Farindola, Ludovico Falasca di Carovilli, Ferdinando Viti di Isernia, Carlo Pastore di Piedimonte Matese, Vincenzo Ascione di Benevento, Italo Guerriero e Massimo Iasi di Avellino, Romeo Galiano di Battipaglia, Eugenio Iannelli di Castrovillari, Attilio Onofrio e Domenico Belcastro di Cosenza, Giuseppe Scartaghiande di Catanzaro... L'elenco continuerebbe con gli amici della Sicilia, ma questa è un'altra storia ed è anche l'argomento del prossimo volume, l'ultimo della trilogia dedicata alle montagne italiane



... che pensieri immensi,
che dolci sogni mi spirò la vista
di quel lontano mar, quei monti azzurri,
che di qua scopro, e che varcare un giorno
io mi pensava, arcani mondi ...
(G.Leopardi, Le ricordanze)

1 L'inizio di tutto

La carrozza rossa della funicolare del Righi si inerpicava, inclinata in modo impressionante, lungo il ripido versante della collina: è l'inizio della primavera, il sole scintilla sul golfo di Genova, investendo di luce mediterranea ogni angolo del porto... le biciclette sono accatastate in un angolo del vagone, stiamo infatti partendo in cinque per pedalare lungo tutto l'Appennino, dal capoluogo ligure a Reggio Calabria, seguendo per quanto possibile la direttrice del Sentiero Italia. E' una sfida non da poco, perché nella grande catena peninsulare le distanze sono notevoli, i punti di appoggio in quota scarsi, la segnaletica quasi assente in ampie zone...ma in Appennino batte il cuore segreto d'Italia, quell'anima viva e vera delle genti di montagna che sulle Alpi in molti luoghi è andata perduta. Ecco perché questa sfida è avvincente!

Lo sferragliare del vagone diminuisce, la stazione a monte si avvicina mentre il panorama si fa sconfinato: siamo saliti con il mezzo meccanico per evitare il convulso traffico automobilistico di Genova ed anche per risparmiarci trecento metri di dislivello, ne avremo tanti altri da salire... sono allenato, ma non come vorrei, scatto forse anche troppo all'avvio, tanto che Alberto esclama: "ehi, capo, non è mica una cronometro!" e difatti rallento subito, ben conscio che queste prime tappe saranno sicuramente le più dure.



Panorama di Genova dal Righi.



Lungo la mulattiera per Creto.

Entriamo nel suggestivo forte Castellaccio, risalente all'Ottocento, ma con fondamenta del Trecento: è come fare un salto nel passato, quando gli armigeri dei Doria controllavano le colline per proteggere la città. Dopo la struttura militare il viottolo si snoda quasi in piano, magnifico è il paesaggio, con il mare che si allontana sullo sfondo e la pineta che orla la valle: al suo termine la pista si fa sentiero e risale sull'opposto versante costringendoci a spingere la bici a mano: in un passaggio esposto Toni mi urta involontariamente e quasi casco di sotto (una congiura contro il capo?), per fortuna resto in equilibrio ed una risata liberatoria saluta lo scampato pericolo.

Mezz'ora di faticosa salita ci porta a Creto: da lì i miei studi cartografici sulle pubblicazioni esistenti mi fanno imboccare il sentiero E1 verso la Gola di Sisa, ma quasi subito ci ritroviamo a spingere di nuovo la bici a piedi, il tempo passa e siamo in ritardo, qualcuno si innervosisce per i sassi e le radici che ostacolano l'ascesa... Quando giungiamo sul colle prativo, ho già preso l'unica decisione possibile, abbandonare questo percorso per riguadagnare il tempo perduto sulle strade asfaltate, e così la ribellione si placa sul nascere.

Un bel castagneto ci permette di calare dapprima alla frazione di Sanguinetto e poi lungo la strada asfaltata sino a Montoggio: che bella discesa! Siamo costretti a seguire la provinciale verso Torriglia, che passa in una lunga galleria, e siamo senza luci! Per fortuna che transitano pochi

automezzi... Si continua a scendere, sono preoccupato perché poi dovremo risalire seicento, forse settecento metri di dislivello, il pernottamento è fissato infatti a Barbagelata, lungo l'Alta Via dei Monti Liguri, a più di mille metri sul mare. A metà della discesa verso Montebruno, Toni scopre una strada sterrata che taglia direttamente attraverso le colline sino al posto tappa e così abbandoniamo l'asfalto.

All'inizio della salita capisco che le gambe non girano più come prima, la fame inizia a farsi sentire, i compagni di viaggio si dileguano verso l'alto ed io invece sono costretto a procedere a piedi per lunghi tratti... il primo giorno per me è sempre una sofferenza, anche perché il viaggio in treno mi stanca assai. Solo verso la fine dell'ascesa ritrovo un po' di *elain vitale* e arrivo in vista del paesino con il sole calante, Toni è preoccupato e mi chiama sul telefonino, lo rassicuro e poco dopo siamo tutti riuniti nel simpatico posto tappa, molto simile ad un bel bivacco delle Alpi, ma con il lusso del bagno e della doccia calda!

La signora Maria, che ha in gestione l'edificio, ci prepara la cena, mangiamo e beviamo allegramente, finalmente ci si può riposare dopo una giornata che ha avuto anche qualche attimo di tensione. Uno splendido tramonto illumina di arancione e violetto un'infinita serie di colline e montagne in fuga verso nord, l'Appennino si rivela affascinante fin dalla prima tappa.



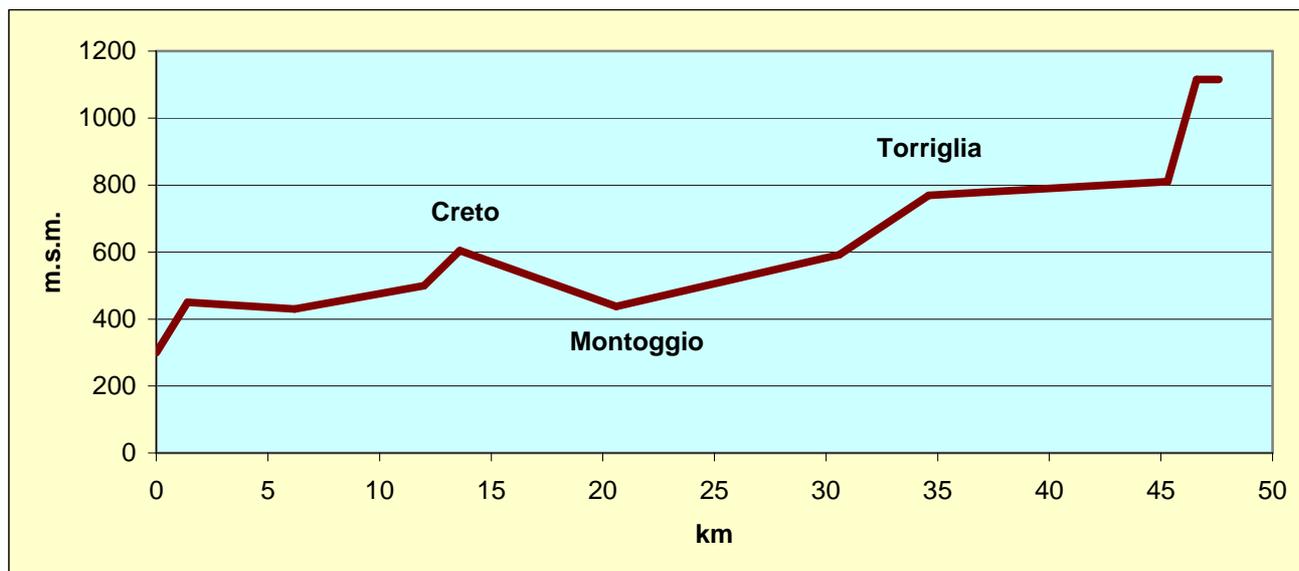
Tramonto da Barbagelata.

.....

.....

.....

Tappa 1 – da Genova a Barbagelata



Lunghezza: **km. 47,6** Sterrati: **km. 14,5** Asfalto: **km. 33,1**

Salite: **m. 1002** Discese: **m. 187** Ciclabilità: **96,6%**

Cartografia: IGC fogli 16 e 23, IGM scala 1:50000 foglio 214

Posto tappa: posto tappa AVML, solo pernottamento senza cucina, contattare gestore sign. Grazyna Malgorzata Adamowska tel. 0185.975236, per la cena vi è la Trattoria "da Tino" (tel. e fax 0185975235). Altre info nel sito dell'Alta Via Monti Liguri, alla pagina web <http://www.altaviadeimontiliguri.it/struttureRicettive.html>

La traversata dell'Appennino prende l'avvio dalla stazione superiore della funicolare del Righi¹, che parte nei pressi della stazione ferroviaria di porta Principe: subito il panorama si fa superbo e conviene dare un ultimo sguardo al mare, che si rivedrà tra 40 giorni... ma con lo sfondo della Sicilia!

Uscendo dalla stazione si sale su asfalto verso sinistra (N), avendo cura di proseguire dritti agli incroci successivi, sino a superare le mura del forte Castellaccio attraverso l'ex ponte levatoio: ancora un tratto in salita e poi la strada spiana; poco più avanti si apre a destra uno spiazzo panoramico e dietro gli alberi si individua una stradina (indicazioni per osteria Le Baracche) che scende costeggiando le mura del Forte Sperone: la si segue fino ad un bivio dove si va a destra, in piano (a sinistra si salirebbe ad un'osteria, pericoloso per il quasi certo aumento del tasso alcolico nel sangue!)

La strada si fa sterrata e prosegue, tagliando tutto il versante della montagna e mantenendosi pianeggiante: si arriva così sull'asfalto del valico di Trensasco, si scende a destra per qualche metro e, attraversata la strada, si segue l'ampia sterrata che si inoltra nel bosco. In breve si arriva alla stazione ferroviaria di Pino: superate le case, la sterrata prosegue sempre in piano e va seguita lungamente fino ad un punto in cui a sinistra si stacca un ripido sentiero in salita (segnaletica FIE più cerchi e crocette rossi).

In questo punto la stradella prosegue invitante, difatti si continua su di essa: dopo un ultimo tratto in piano, la via si restringe progressivamente e, superata una zona scoscesa, giunge ad un'opera di presa dell'acquedotto. Ora è necessario superare un tratto faticoso e non ciclabile: il sentiero, esposto in qualche passaggio, percorre la testa della valle, poi

¹ in largo della Zecca, corse tra le 7 e le 24 ogni 15 minuti con trasporto bici, info http://www.amt.genova.it/rete_e_orari/funicolari.asp

sale con qualche tornante sino ad uscire sui prati. L'Alta Via dei Monti Liguri transita per questo punto: si svolta a destra, si scende in breve alla provinciale asfaltata e dopo un'ultima curva a destra si sale al valico di Creto (m.605).

Da questa amena località sarebbe possibile proseguire per impervi sentieri lungo le creste, ma questi percorsi sono molto impegnativi: conviene perciò puntare con bella discesa asfaltata verso il borgo di Montoggio e quindi portarsi, sempre sulla provinciale, a Torriglia (attenzione in galleria!). Si lascia il paese in direzione di Montebruno, seguendo la vecchia strada della Val Trebbia: in corrispondenza del cartello che indica la frazione Costamaglia si piega a destra imboccando una stradina che scende (indicazioni per Santa Brilla, Cornale, Val d'Aveto); dopo il ponte sul Trebbia (m.805) inizia la salita sterrata, avendo l'accortezza di andare a destra al vicino incrocio per Santa Brilla.

La salita si svolge su una larghissima strada sterrata che sale con pendenza costante: la si segue senza difficoltà superando località Pian della Chiesa e lasciando a destra la strada per Scorticate. La strada termina sulla via asfaltata alle porte di Barbagelata: si svolta a destra e si raggiunge il posto tappa, a 1115 metri sul mare.

Variante per chi ha tempo – Si lascia Torriglia, come descritto nel percorso principale, ma dopo aver percorso 2 km si sale a destra, sempre su asfalto, sino a scollinare al passo del Portello e scendere per 1,5 km. nel versante opposto sino alla località Sella di Giassina. Qui si prende la larga strada che si allontana in piano a sinistra, si passa nei pressi di una cascina e si arriva ad un bivio dove si prosegue ancora verso destra, ora in salita. La strada alterna tratti asfaltati ad altri sterrati. Al termine della salita una ripida discesa porta ad uno spiazzo: si trascurino sia la sterrata che scende a sinistra sia la strada asfaltata che prosegue, privilegiando in mezzo alle due strade il sentiero che sale (segnavia AV).

La salita è ripida e non ciclabile per circa 300 metri, poi il sentiero attraversa a destra le pendici meridionali della montagna, stretto ma percorribile in sella, con percorso in cui si alternano salite ripide a tratti poco pendenti. Si supera un altro strappo non ciclabile uscendo su una spalla dove inizia un tratto in discesa, su sentiero che via via si allarga e presenta qualche saliscendi. Un'ultima salita, ormai su comoda sterrata, conduce ad una lapide commemorativa della guerra partigiana, nei pressi dell'asfalto, da cui in breve verso sinistra a Barbagelata



Il posto tappa di Barbagelata.