

# I DIARI DELLA BICICLETTA

## LA SCELTA DEL VIAGGIO

Dire che l'importante di un viaggio è il viaggio stesso, e non la meta, è un luogo comune abusatissimo, da Kerouac in poi. Eppure l'agosto del 2010, quello appena scivolato via, ho scelto di trascorrerlo così, facendo della striscia bianca a bordo statale la mia destinazione, ed ho scelto di farlo alla velocità ideale per bere l'essenza di un posto: i venti chilometri orari di una bici carica di bagagli. Per una serie di coincidenze Estate mi ha riservato uno spazio vuoto, libero dai soliti programmi di routine balneare, e i vuoti possono atterrire, oppure affascinare, se si è spinti dalla voglia di riempirli. Erano diversi anni che non partivo sulla mia bici, dopo altre esperienze cicloturistiche (Umbria, Corsica, Austria), l'ultima delle quali finita male con un amico ripreso per il rotto della cuffia dal pronto soccorso austriaco, dopo una brutta caduta su una discesa da un valico alpino. Ma quando si avverte il richiamo di una serie di segnali, c'è ben poco da fare, a parte oliare la catena.

## LA SCELTA DELL'ITINERARIO

Questi diari raccontano di tre itinerari separati, percorsi a breve distanza di tempo nel mese di agosto: il primo è stato un viaggio in solitaria durato otto giorni, il cui tragitto dalla Valdarno al lago di Como è stato programmato con il preciso intento di ritrovare per la Strada amici sparsi per il nord Italia che non vedevo da anni; alcuni tratti di strada non sono stati tra i più esaltanti, ma le tappe sono state appunto dettate *in primis* dalle stazioni di arrivo, compatibilmente con le mie capacità ciclistiche e la mia attrezzatura, entrambe non certo agonistiche o professionali. Pedalare da soli mette in moto il cervello, fa riscoprire il valore della socialità, fa scordare il suono della propria voce, a cui si è pur così abituati. Il secondo itinerario è più che altro una fuga dalle convenzioni di Ferragosto, durato solamente due giorni, tempo più che sufficiente per sfuggire alle code chilometriche e ai calderoni marittimi, rilassandosi con due amici nelle verdi colline della Tuscia e del Viterbese. Stare da soli ha avuto un'importanza incredibile nel primo viaggio, ma la condivisione di parole ed esperienze ha immediatamente colorato questo viaggio, tanto che ho deciso di organizzare un'ultima sortita di quattro giorni con uno dei due amici in questione, tentando un mio vecchio sogno, ovvero il superamento degli Appennini abruzzesi, passando per la Marsica e la Maiella. L'idea del *coast-to-coast* de noantri mi ha sempre affascinato, e partire col Tirreno alle spalle per poi arrivare con l'Adriatico stampato in fronte dà le sue soddisfazioni.

## LA MIA BICI

La mia bici è brutta, ma immortale. Pedalo su una mountain bike Legnano verde, arrugginita, pesante, del tutto inadatta a un viaggio. Ci pedalo da quando avevo 14 anni, l'ho comprata a Cerenova per la ragguardevole cifra di 165.000 lire, ed ora che ne ho 28 e la schiena si curva un po' per arrivare al manubrio, è sempre la mia bici. Non si tratta di non voler spendere soldi per un mezzo più decente, le city bike sulle quali si può partire senza problemi non sono costose. È un fatto di affetto, di giustizia, di *è-così-che-deve-andare*. Quattro anni fa l'avevo usata per andare a un concerto dalle parti di via Ostiense, all'uscita ho ritrovato solo la catena. Avevano rubato la mia Legnano. Qualcuno aveva rubato la mia Legnano. Non ci potevo credere, ho cercato di pensare che a quel qualcuno doveva servire più che a me se me l'aveva rubata, ma mi è stato difficile immaginarlo. Sia qualcuno a cui potesse servire più che a me *quella* bici, sia qualcuno a cui potesse servire quella bici. Tre anni dopo, un mio amico studiava nella biblioteca di Testaccio, in via Zabaglia; mi chiama con voce concitata, e mi dice che abbandonata nel parcheggio c'è la mia Legnano. È lei, ne è certo, era con noi a pedalare in Corsica e in Austria; e non sta scherzando, queste son cose serie, me lo giura. A parte i freni consumati, era come quando l'ho lasciata. È facile a questo punto capire perché *dovessi* partire con lei.

## SUL PERCHÉ DI UN DIARIO

Vedere gli oggetti scorrere alla velocità giusta di cui parlavo poco fa, viverli, respirarli, e poi magari dimenticarli poco tempo dopo, non è un rischio che intendo correre. Le foto, qualcuno dirà. Eppure non mi piace fare fotografie, ti incatenano all'idea di un viaggio che va fatto per fotografarlo, si diventa schiavi del dover fotografare i posti dove si è stati, ci si vincola all'idea del viaggio-reportage. Quindi ho preferito la scrittura, annotando impressioni, persone e immagini su fogli volanti scarabocchiati nelle pause la sera, consapevole che una narrazione profonda vale più di un'immagine superficiale, e che in questo modo ogni gesto vissuto ha un valore amplificato. E il suono delle parole a volte è più colorato di miliardi di pixel messi insieme. Per questo motivo mi sono limitato a scattare qualche rara immagine a bassa risoluzione dal cellulare, tanto per dimostrare che non mi sono inventato tutto.

**1/8/2010**

**FIGLINE VALDARNO – GREVE IN CHIANTI (20 km)**

Dopo aver fatto i bagagli in fretta e furia, parto in solitaria da Stazione Trastevere, da lì trenino urbano fino a Tiburtina: qui mi attende più di un'ora di ritardo del regionale per Firenze... Quando finalmente riesco a salire, il locale bici è ostruito da due scout e da una ragazza straniera, presumibilmente latina o sudamericana, piuttosto bella: uno dei due la importuna scherzosamente, ma con insistenza; lui ha accento meridionale e continua a chiamarla Carmela o Mela, forse è pure vero. Intanto vengo a sapere dall'altro che stanno andando a un raduno scout vicino Orte: questo secondo ragazzo è sorridente, educato, occhialuto e un po' sfigato. Quando a Orte scendono, la loro presenza viene sostituita da un ciclista americano, una specie di stereotipo: 27enne di Los Angeles, biondissimo e sorridente; ignorando totalmente la ragazza, rimango a parlare nel mio inglese arrugginito con lui, ostacolato dalla sua pronuncia americana e dal frastuono delle rotaie: riesco comunque a capire che è uno studente di fisica, che vota Obama, e che va due giorni in Toscana con una costosissima bici da corsa Bianchi a noleggio; cerco di spiegargli quanto il suo Paese abbia influenzato la nostra cultura, i nostri costumi e la nostra moda, quando si meraviglia della quantità di graffiti sui vagoni e mi chiede dell'hip hop qui in Italia.

Salutato il mio collega d'oltreoceano, scendo alla stazione di Figline Valdarno; sono le 14.30 circa, fa caldissimo e da questo paesino spopolato dall'ora calda e dalla sacralità domenicale comincia il mio viaggio. Chiesta la strada a un anziano signore rumeno con due pesanti casse di bottiglie vuote, mi fermo per un trancio di margherita plastificata e un paio di litri d'acqua, e imbocco la statale grevigiana, che mi accoglie immediatamente con una salita: mi accorgo immediatamente di essere fuori allenamento, e mentre salgo, bambini olandesi urlano giù dal torrente nel quale giocano. Il sudore mi brucia gli occhi, superando le sopracciglia; la barba si fa salata.

Mi fermo in un'osteria immersa nei campi verdi e gialli, l'entrata non parallela alla strada a causa della salita; sono ancora a metà strada, mi dicono. Le colline del Chianti amano giocare, come Dioniso, nel bene e nel male: ti fiaccano con uno strappo a tornanti, ti lasciano il respiro illusorio di una discesa, ma il sudore ancora non ti si è asciugato al breve vento, che un nuovo rettilineo verso l'alto si presenta all'improvviso. Arrivato finalmente al passo del Sugame (529 m s.l.m.), dopo aver circumnavigato zolloni di terra dissodata e larghe tenute e poderi e vigne, si può dire che i problemi della giornata siano finiti: di lì a Greve c'è solo l'ebbrezza di panorami bellissimi ma non fruibili

causa velocità e curve improvvise. Arrivato in volata al paese dopo aver passato Dudda e altri borghi, attendo Sofia nella piazza principale, sotto una singolare statua di bronzo, decapitata, ma molto dotata.

Il mio ingresso in paese viene celebrato immediatamente con due birre alla Casa del Popolo: nella “rossa” Toscana questi centri sono presenti e attivi in ogni borgo, e rivestono una funzione di aggregazione sociale che manca nei grandi centri abitati, e qui convivono e passano il tempo anziani, bambini e adolescenti, senza “fighettismi” o ghettonizzazioni. Mentre mi presenta amiche e amici (notevole un tanzanese, scurissimo ed elegantissimo, che parla con marcato accento fiorentino, con tanto di th aspirata), Sofia mi racconta che a Greve la giunta è guidata da una coalizione di centrosinistra con PD, SeL e Socialisti (qui nei paesi, precisa, lo sono ancora con convizione e “purezza”), mentre Rifondazione è all'opposizione.

Il pomeriggio si veste di sera, e dopo la birra arriva pizza e mezzo litro di rosso; nel frattempo trovo una sistemazione piantando la tenda nel giardino di Stella, amica di Sofia, il cui padre si mostra gentilissimo e interessato alla mia scelta di vacanza.

Dopo ulteriori alcolici e mediocri partite di biliardino con Matteo, ragazzo di Sofia, passo una notte nell'umido dei boschi chiantigiani ricchi di cinghiali e volpi, dopo un'ulteriore marcia di 5 km di sterrato e torrenti in direzione Montagliari, per arrivare a casa di Stella. Il battesimo della tenda è positivo, contro ogni mia aspettativa e contro le aspettative del gatto di Stella, che la battezza a modo suo pisciandoci addosso.

---

**2/8/2010 GREVE IN CHIANTI – CHIOCCHIO – FIRENZE – PONTASSIEVE – RUFINA – CONTEA – DICOMANO – VICCHIO – BORGO SAN LORENZO – [treno fino a] CRESPINO IN LAMONE – MARRADI – BRISIGHELLA – FAENZA – IMOLA (120 km)**

La stanchezza e i materassini prestati dal padre di Stella rendono la nottata piacevolissima, a parte un po' di umidità. Riparto prestissimo, ancora un po' intontito, e alle 8 sono già in cammino sullo sterrato, e dopo la colazione a Greve, mi rimetto in cammino per godermi il meglio delle colline chiantigiane: i contorni modellati da vitigni e ulivi, in cui si incastonano splendidi casali più o meno antichi, e ancora saliscendi, anche se meno impegnativi; scorrono paesini da fiaba lungo la SP222, anziani che sorridono mentre si godono lo spettacolo del rado traffico della provinciale, un ciclista olandese diretto a Roma che si lamenta dell' “hard climbing”, mentre per me che vado in direzione opposta alla sue le discese sono più frequenti delle salite: uno dei migliori tratti del

viaggio; ma le cose peggiorano alle porte di Firenze: la provinciale confluisce in una serie di roatorie trafficate e poi nella tangenziale, pericolosa e vietata alle bici; chiedo quindi informazioni per una strada alternativa a una pattuglia della Municipale, che mi consiglia di evitare l'ingresso a Firenze e di puntare per Pontassieve: dopo aver passato una frazione fiorentina praticamente deserta, e dopo aver ottenuto indicazioni da un benzinaio e poi da un signore che potava le piante del suo giardino, mi inoltro per una bella strada tra le colline, le viti e i casali, fino ad arrivare a Pontassieve, grazioso paese disposto lungo un fiume. Un anziano signore dall'espressione deformata scherza sulle distanze che copro, proseguo in direzione Borgo San Lorenzo ma capito di nuovo su un tratto della SS63 Faentina che porta a un lungo tunnel in salita non ciclabile: devo così tornare indietro, consigliato prima da un pappone in Smart fermo a bordo carreggiata, poi da un vecchietto in bici e canottiera bianca che pisciava dietro un cespuglio (e che sulle prime devo anche aver spaventato). Imbocco quindi una ciclabile che costeggia il fiume di Pontassieve, mi fermo a riposare, rifornirmi e scrivere alla Casa del Popolo di San Francesco, dove la cassiera e un simpatico signore baffuto mi fanno compagnia per un po'. Recuperate un po' di energie con cioccolata e Gatorade, proseguo per la SS63 Faentina, dove il traffico è leggermente più intenso, ma il cammino è comunque piacevole; sulle rive del fiume vedo un enorme uccello trampoliere, forse un airone cinerino, che spicca il volo mostrando in pieno la sua apertura alare. Paesi e saliscendi si susseguono, immersi in verdissimi campi di lavanda e girasole che si snodano lungo la linea della ferrovia, mia compagna di viaggio. Devo attendere il transito del treno a un paio di passaggi a livello. Passano così Rufina, la bella Contea, dove ricarico il cellulare e faccio scorta di integratori da un simpatico tabaccaio strabico con la sua ragazza, e vengo fotografato in salita da una coppia di motociclisti tedeschi, e passano così anche Dicomano, Vicchio e infine Borgo San Lorenzo. La campagna è sempre stupenda, ma i 60 km già percorsi si fanno sentire, nonostante la soste: una alla SPAR a comprare pane e bresaola, e a conversare con un mendicante presumibilmente rumeno, una a chiedere informazioni sulla distanza per Borgo a uno strano signore fermo a bordo strada che sembrava aver problemi alla moto e invece aveva un normalissimo appuntamento in aperta campagna, e infine a un'antica fonte infestata da vespe e sanguisughe, dove faccio scorta d'acqua non senza qualche problema. Poco prima di Borgo il paesaggio cambia lievemente, perlomeno dal punto di vista "industriale": ai campi e casali si sostituiscono aziende agricole, e passo a lato di un allevamento-macello di bovini "pura razza chianina", dal quale vengono muggiti poco rassicuranti; si fanno più frequenti le indicazioni per l'autodromo del Mugello, il cartello corredato di una monoposto da formula uno stilizzata.

Arrivato al centro di Borgo San Lorenzo, vengo a sapere che i chilometri mancanti a Faenza

sono ancora 71, più i 20 fino a Imola: decisamente troppo per chi ha già 60 km nelle gambe e un valico appenninico ancora davanti. La surreale chiacchierata (“ma 70 km da qui?” “Sì sì, io abito qui” “No, intendevo la distanza da qui a Imola” “Sì, 70 km”) con un balordo dentone con una maglietta scolorita dei Jethro Tull, evidentemente lo scemo del villaggio, mi convince così a “barare” evitando la salita fino al Passo della Colla (920 m s.l.m.) e scendendo in treno a Crespino in Lamone. Sul vecchio treno a gasolio c'è un gruppetto di rumorosi coattelli diretti a Riccione, una grassa mamma con bambino al seguito, e un rivenditore ambulante maghrebino che mi illustra i suoi continui spostamenti di lavoro: Firenze, Faenza, Ancona, Bologna, di nuovo Firenze.

Crespino è una comunità di ben due case, una stazione e un ristoro con tavolini all'aperto, nel silenzio di un bosco spettacolare: i 900 metri di quota si fanno sentire con un piacevole fresco, alimentato anche dallo scroscio del torrente poco sotto la strada e dalle fronde di alberi altissimi. Dopo aver tentato inutilmente di ottenere informazioni da tre piccole ragazze scout (“Non siamo di qui”, belle scout!), mi fermo a parlare con un ciclista a una fonte al valico: ha una bici da corsa, nessun carico e sta facendo una gita giornaliera, è partito dal versante romagnolo. “Ti ammiro”, mi dice, “per la tua scelta; noi [ma noi, chi?] invece siamo pure troppo fighetti, con tutti gli accessori che abbiamo... ma hai tutto, camere d'aria, ti serve qualcosa?”

Mi metto in marcia insieme al secondo compagno di viaggio della giornata, il torrente: di qui in poi, esiste solo lui, la roccia, le curve improvvise e qualche urlo nella discesa: è solo perché non ricordo più il suono della mia voce. Come incorniciati da torrente e ferrovia, con la due-corsie che gli serpeggia dentro, scorrono in tal modo Biforco, Marradi e Brisighella: il torrente è cresciuto e si è calmato, e le anatre nelle sue acque a Marradi testimoniano la sua raggiunta maturità e pacatezza.

I campi di girasole e i pascoli me li godo a soste forzate, imposte da nuovi passaggi di treni e barriere che si abbassano nel tintinnio di segnali a me inconsueti. Due minuti di silenzio, in fila insieme alle altre vetture ora a me accomunate nella velocità (zero), trenta secondi di ferraglia e di vagoni, e si riparte.

Brisighella, città del finocchio e di tradizioni partigiane, mi accoglie ora con un manifesto della Lega Nord; a Faenza invece accedo tra campi pianeggianti e piste ciclabili, nell'incredibile perfezione romagnola... la bicicletta qui è il mezzo più comune e usato, dalla pensionata all'immigrato, dallo sportivo alla studentessa. Prima di imboccare la via Emilia e gli ultimi 20 km di cammino di questa lunghissima tappa, mi fermo a riempire un'ennesima volta le bottiglie, e scambio qualche parola con un ciclista amatoriale, fisico palestrato e fazione grasso e simpatico. Ne incontro un altro simile più in là sulla via Emilia, che pur mantenendo un'espressione dura mi fa

molti complimenti e mi rivolge la singolare domanda “Ma com'è vivere in bici?”. Tra le ciclabili e i tir arrivo finalmente a Imola, dove alla stazione mi attendono Giulia e il suo ragazzo, per portarmi a casa loro. Lì conosco la cugina e coinquilina di Giulia, e Falcor, il suo bellissimo e affettuosissimo cane. Una doccia e una carbonara mi rimettono al mondo, e la sera visitiamo (in macchina) due paesini vicini: Dozza e il suo bel borgo medievale arroccato su una collina, murali su ogni casa, e di nuovo Brisighella, incorniciata da vecchi portici con le intravature di legno incurvato. Birra locale (una weiss artigianale, la Bruma), quattro chiacchiere di politica, di estetica (il ragazzo di Giulia è filosofo) e diritto (Giulia studia giurisprudenza), uno scambio di canzoni e di idee (Guccini docet, il vino pure) e sopraggiunge il sonno fra mille dolori e articolazioni che ritrovano il loro posto.

---

### **3/8/10 IMOLA – BOLOGNA – MODENA (80 km)**

Nonostante la stanchezza mi sveglio presto, il tempo di ricaricare i bagagli sulla bici e di cambiarmi in una nicchia del parcheggio del condominio di Giulia mentre non passa nessuno, e alle 9 sono di nuovo in marcia lungo la via Emilia. Attraverso di nuovo Imola, pienissima di piste ciclabili e vie preferenziali, m'imbatto in un corteo funebre nel centro, una quindicina di silenziosi e composti partecipanti che bloccano il traffico, proseguo verso l'Ipercoop e non senza qualche dubbio lascio la bici carica legata a un secchione dell'immondizia: il tempo di munirsi di pane, affettati, formaggio, succo di frutta e barrette di cioccolato, e riparto. La SS9 è piuttosto trafficata ma affascinante: corsie laterali per la bici, camion e altri ciclisti, tutti veloci e leggeri, in tenuta da escursione e non da viaggio come me. Sulla striscia dritta e pianeggiante che taglia campi e pioppeti scorrono, come se fossero loro a muoversi e non io, Castel San Pietro Terme, Ozzano e San Lazzaro, sì quello della fiera cantata da Guccini, tutti piccoli borghi rosso mattone costruiti ai lati della strada. Mi fermo un'oretta in un internet point, a Ozzano è giorno di mercato e c'è molta gente. Entro finalmente a Bologna, come al solito grassa e accogliente, forse un po' più trafficata del solito. Taglio tutto il centro entrando per Porta San Vitale, un saluto alla torre e ai portici, passo per la Certosa e arrivo per pranzo a casa di Angela, in via Camonia, traversa di via Battindarno. Lì mi attendono Laura, la sua amica toscana (guarda caso, di Vicchio, per cui sono passato ieri), il ragazzo di Angela, originario del Laos, e il cane di lei, Noir, oltre a una pasta al tonno, pomodori e mozzarella, e un liquore sanmarinese alla fragola e banana. Passo lì nel relax le ore calde, e poco prima delle cinque mi rimetto in cammino verso Modena, lungo una via Emilia più minacciosa e

trafficata di prima, e con qualche nuvola in più. I camion si fanno più frequenti e la strada più stretta, è un tratto non particolarmente attraente salvo rari scorci agresti (si passano varie zone industriali); passo così Borgo Panigale, Anzola dell'Emilia e il bel ponte sul fiume Panaro, prima di entrare a Modena ed essere accolto da qualche goccia di pioggia. Due gentili farmacisti mi danno indicazioni per l'unico campeggio della zona, che si trova a pochi metri dal casello di Modena Nord, quindi devo attraversare il centro passando per la via Emilia. Molto bello il duomo, anche se in ristrutturazione. Molto brutto il campeggio, a pochi metri dall'autostrada e quasi disabitato, a parte qualche famigliola olandese in camper, e due ragazze, sempre olandesi, che vengono in bici da Basilea, Svizzera, e sono dirette a Firenze. Mi regalano una mappa del nord Italia in olandese. Unica nota positiva del posto sono loro due e un tuffo in piscina verso le 8, pochi minuti prima che chiuda (ma perché un campeggio così deprimente dovrebbe avere una piscina? È surreale e grottesco...). Ceno con le cose comprate a Imola, e poi arrivano la notte e le zanzare, più un temporale che alle 4.30 di mattina mi sveglia facendomi mettere tutto in tenda.

---

**4/8/10**

**MODENA – RUBIERA – ARCETO – SCANDIANO – ALBINEA – CANTONE – QUATTRO CASTELLA – SAN POLO D'ENZA – MONTECCHIO D'EMILIA – SANT'ILARIO D'ENZA – PARMA – CORCAGNANO (80 km)**

Sveglia prestissimo, prima delle 7, breve colazione e di nuovo in marcia. Le olandesi dormono ancora, così le saluto e le ringrazio con un bigliettino. Sotto consiglio dalla signora del bar del campeggio, glaciale con tutti meno che con suo nipote, decido di abbandonare la via Emilia all'altezza di Rubiera: infatti il tratto da Modena a qui è trafficato e poco piacevole. All'entrata del paese un vecchio in bici dall'altra parte della strada mi urla qualcosa in dialetto, ma non lo capisco. Qui faccio spesa alla Coop, dove rifiutano (ed è già la seconda volta) il simil-euro cileno che qualcun altro mi deve aver rifilato, e uso il bagno di Mercatone Uno, in cui ero entrato pensando che vendessero anche generi alimentari.

All'uscita di Rubiera svolto a sinistra verso Arceto e subito la campagna emiliana mi avvolge con casolari fatiscanti e covoni sparsi qua e là. Superata Scandiano, prendo la bella strada Pedemontana: a sinistra le colline, a destra grano e vitigni; bella campagna, anche se non regge il confronto con il Chianti. Da Albinea a San Polo d'Enza si alternano salite e discese, luce e ombra, sole e nuvole. Mi fermo a mangiare un paio di panini in piazza Matteotti a San Polo, dove regalo



una merendina a un vagabondo locale: è sporco, malandato e mi chiede in dialetto se ho anche una sigaretta. Mi appisolo per un'oretta su una panchina, poi dopo aver chiesto a un tabaccaio la strada mi dirigo per Montecchio; di qui in poi il paesaggio si fa più bello, percorro una ciclabile fresca e ombrosa fino a oltrepassare il torrente Enza su un ponte di pietra; una decina di chilometri di far west, giallo a destra e verde a sinistra, strada diritta e vuota da macchine, per un po' esiste solo cielo, sole, la mia bici e un trattore.

Proseguo per campi e piccole macchie verdi, dove delle prostitute nigeriane attendono i loro clienti a bordo strada, talvolta neanche a bordo, ma ostruendo il passaggio delle automobili. Ovviamente mi salutano, io ricambio, e una di loro prova a fermarmi con uno scacciamosche. Un'altra, più avanti, una grassa cinquantenne colorata, si limita a mostrare alla strada le chiappe enormi e scure, mentre parla concitatamente con una collega. Ritrovo Emilia, sempre lì che solca la pianura, all'altezza del paesino di Sant'Ilario, e passo l'osteria Ligabue, no non l'artista, bensì il pittore...

Un'altra decina di chilometri ed entro a Parma, che mi accoglie prima freddamente, poi, man mano che mi addentro nel centro, si fa più vivace e colorata di ragazzine scostanti tutte in tiro, ciclisti cauti e immigrati, per lo più africani. Mi ferma una ragazza bionda che lavora per Euroclub, mi vuole proporre un abbonamento per ricevere libri a casa, la fermo subito con le parole "Ma mi hai guardato bene in faccia?"; dopo che si è rassegnata, sono io a chiederle indicazioni per un internet point. Mi aggiro tra stradine e vicoli semivuoti, sono le cinque ma il sole picchia ancora, il duomo e il battistero occupano lo spazio a loro assegnato con consapevolezza e solennità, in totale silenzio.

Dopo una mezz'ora in biblioteca a consultare la posta, mi metto in camino verso Corcagnano, paesino lungo la strada per Langhirano, dove mi attende Matteo. Dopo aver costeggiato il torrente Parma su uno stradone poco affollato, ritorno in campagna per la via Massese, una provinciale stretta e abbastanza trafficata. Arrivato dopo 10 km, Matteo mi viene a prendere in piazza con la bici: è ancora rosso dei pomodori della fabbrica in cui sta lavorando per i mesi estivi. A casa sua mi accoglie, con la gentilezza tipica di chi potrebbe conoscerti da una vita, tutta la sua famiglia, genitori e nonni, offrendomi il più buon parmigiano e lambrusco mai assaggiati in vita mia. Dopo una buona cena, tante chiacchiere e scambi musicali, facciamo un giro per una Parma vestita a festa, viali affollati e giovani addobbati. Ci fermiamo all'osteria Le Ombre, dove incontriamo altri amici. Matteo è "nuovo" di Parma, nel senso che sono sette mesi che non ne vede il centro, essendo appena tornato dalla Norvegia per l'Erasmus, e tutti lo salutano per dargli il bentornato. Mi parla di un mondo freddo e *altro* dal nostro, in cui i giorni sono scanditi dall'aurora

boreale e da un sole lento ad andare e venire, mi parla di progetti e obiettivi sociali e umanitari, della sua voglia di ripartire a poche settimane dal suo rientro.

---

### **5/8/10 CORCAGNANO – PARMA – [treno fino a] MILANO**

Il mattino della campagna parmense mi sveglia con scrosci di temporale fin dalle 8. Attendo così le 11 a casa di Matteo per decidere cosa sia meglio fare, poi non appena il cielo sembra dare un po' di tregua mi metto in cammino verso Parma: la strada bagnata, il cielo di tutte le tonalità del grigio, l'odore intenso e umido dei campi, persino le goccioline di acqua e terra che la ruota anteriore priva di parafango mi getta sulle caviglie, tutto mi fa sentire vivo e libero. Arrivo rapidamente a Parma, passo in tranquillità gli ampi viali, entro sotto la tettoia della stazione e dopo tre secondi di orologio inizia il diluvio.

Frastuono sotto la pensilina.

La stazione di Parma, colorata, moderna, diventa un eremo per i viaggiatori e per i pendolari. Un gigantesco salernitano, mentre tiene per mano il figlioletto, si lamenta dei costi con l'operatore alla biglietteria. Due anziane e distinte signore pagano un biglietto in anticipo di alcuni giorni con una banconota da duecento euro. Non sapevo fossero gialle.

Sul treno per Milano incontro una signora bionda, sportiva, che dà immediatamente inizio a una piacevole e interminabile conversazione con me; è di Parma e ha 55 anni, ma ne dimostra neanche quaranta: un bel viso, labbra rifatte, abbigliamento leggero e giovanile. Dice di apprezzare i viaggi avventurosi ed economici, mi racconta le sue disavventure in autostop e di quando fu salvata da un elicottero sul fondo di un ghiacciaio vicino Chamonix, mi dice di fare attenzione ai costi di qualsiasi cosa se decido di andare in Svizzera, ci raccontiamo praticamente le rispettive vite e viaggi.

Arrivati in stazione a Milano insiste per offrirmi un caffè a tutti i costi, le lascio l'e-mail e ci salutiamo. Rimango così da solo di fronte alla città che ho sempre avuto paura di vedere. Prima impressione, appena uscito dalla Stazione Centrale: Monopoli. Manca solo Parco della Vittoria. Mi addentro per le vie grigie e frenetiche. Seconda impressione: è pieno di sexy shop. Del resto, con la nebbia ci si deve annoiare un sacco. Terza impressione: un centro commerciale a cielo aperto, anzi una passerella di moda. Nei lunghi viali grigi e biondo platino le scritte delle marche ti aggrediscono come versi di animali feroci: Berhska, H&M, Dolce&Gabbana, Calvin Klein. Percorro lentamente corso Buenos Aires, passo San Babila, finalmente piazza Duomo, ci arrivo

lungo corso Tartaglia. Niente da dire, un bel souvenir, ben lavorato. Decido di omaggiarlo con una foto dal cellulare, insieme alla mia bici.

Ed ecco che Milano mi fa pagare il conto: la ruota posteriore comincia a fare dapprima un cigolio strano, poi esce sempre di più dal suo asse: i mozzi della ruota se ne sono andati, insieme ai relativi cuscinetti, forse disgustati da un adesivo leghista di troppo, o dalla scritta luminosa del quotidiano Libero in piazza Porta Venezia. Mi vedo costretto ad abbandonare il mio mezzo da un ciclista in via Lecco, lasciandogliela in riparazione per una notte e portandomi dietro zaino e borse. Aspetto che Silvia esca dal lavoro a Porta Venezia, e involontariamente, complici forse le borse che mi porto appresso, mi mescolo a un gruppo di barboni.

Dopo essermi riposato e lavato, andiamo dalle parti di Porta Volta a cenare in una trattoria che porta il nome della birra che servono, la Carlsberg, ambiente un po' chic rispetto agli standard di questo viaggio, ma si mangia benissimo: tagliere di salumi tipici, gnocco fritto, paccheri alla partenopea, poi giretto a piedi dalle parti di via Mozart e begli edifici di inizio Novecento, austeri ed eleganti.

---

**6/8/10 MILANO – via Comasina/SS dei Giovi – LIMBIATE – CAMNEGO - MORNASCO –  
COMO**

Alle 10.30 la bici è pronta e come “nuova”: il ciclista, un uomo impassibile sulla cinquantina con grandi baffi (“È un lavoro di merda, il mio”, aveva detto ieri), senza dire niente me la porge. Lo pago, dice alcune frasi biascicate in dialetto, probabilmente tra sé e sé, lo saluto, ricambia senza sorridere. Mi fermo in Stazione Centrale a comprare i biglietti per il ritorno; c'è una fila lunghissima, gente di tutti i tipi, un collega con borse sui portapacchi mi saluta. Alla biglietteria una signora anziana ha un lieve malore, il funzionario le porge una sedia premuroso. Gli unici treni con trasporto bici, vengo a sapere, passano per Bologna, e non costano moltissimo.

Dopo essermi così assicurato il ritorno, visto che ho i soldi contati, lascio la città trafficata per addentrarmi in un hinterland ancor più trafficato. Cerco a fatica di seguire la vecchia via Comasina evitando tangenziali, rampe e superstrade. Per guardare un passaggio pedonale attraverso dei lavori in corso perdo l'equilibrio e cado leggermente, con la bici quasi a passo d'uomo. Chiedo informazioni e la mia parlata viene immediatamente identificata, sia pur con simpatia: “Scusi, che strada prendo per Como?” “Ma sei partito in bici proprio da Roma?”.

Mi ritrovo su una strada a due corsie dritta e in leggera salita, binari a lato, centri

commerciali e campi. Scorrono paesini e camion, col passare dei chilometri la provincia di Como, già annunciata dalla vista del Resegone sulla destra, strappa faticosamente la scena al grigiore milanese, e il paesaggio migliora progressivamente. Tra scorci di boschi e campi di pannocchie mi avvicino alla periferia di Como, e dopo tanta salita costante, anche se leggera, mi attende una discesa decisamente brusca su uno stradone a tre corsie, mentre oltrepasso i primi edifici. La città di Como è una non-città, e questo la rende bella tanto quanto Milano è rovinata dal suo essere una troppo-città: infatti, qui le case e i palazzi sono distribuiti, quasi sparsi e versati sulle colline, stretti fra il verde e l'azzurro, come se si fossero ricavati uno spazietto in cui stare, tollerati dalla natura. Sarà che vengo da Milano, ma mi sembra davvero una città a misura d'uomo, il centro pedonale è accogliente e fatto di vicoletti lastricati che si stendono fino al bellissimo lungolago. In piazza Cavour mi attende Marta, e dopo essermi rinfrescato e aver poggiato la bici a casa di sua madre in centro, ci viene a prendere suo padre: in macchina percorriamo la costa ovest del lago, su una strada panoramica che striscia sotto ponticelli di pietra e accanto allo stretto e profondo ramo del lago, ferita azzurra nelle Alpi, solcata da veloci traghetti. Ci fermiamo a Carate, nei pressi di una chiesetta, a fare il bagno: da principio l'acqua mi sembra freddissima, poi entro in simbiosi col lago e non vorrei più uscirne. Sono quasi le otto di sera, e la luce dorata del tramonto si sposa col lago e coi monti circostanti. Il tempo di asciugarsi, con la pelle ancora limacciosa per le acque non salate, e saliamo sui monti a casa del padre di Marta: un quarto d'ora di salita a piedi per un viottolo sassoso, e arriviamo in un casale rustico, ristrutturato da loro, dove stazionano cervi e cinghiali. In questa specie di paradiso immerso nel verde, tra arnie di api, cicale, cani e gatti consumiamo la cena e degli accordi acustici, entrambi fatti in casa, così come le pizze lievitate nel forno a legna e l'olio al formaggio caprino, o ancora il miele ancora allo stato ceroso. La notte la vedo da un abbaino sul tetto spiovente, e da lì si lasciano vedere delle stelle mentre nel buio della soffitta il gatto mi graffia le gambe.

---

## **7/8/10 COMO**

La Svizzera può attendere, decido, e dunque il mio viaggio in bici si conclude qui: passiamo la mattinata a casa del padre di Marta a Carate, sui monti che danno sul lago, e il pomeriggio in giro (a piedi) per Como, grazioso “paesone” stravaccato sul lago. Le coste di quest'ultimo, affollate di cigni e idrovolanti, poi il centro, Villa Olmo, passando per l'idroporto e l'aeroclub. Nel pomeriggio scopro che il ritorno a Roma in treno sarà impegnativo, poiché con le coincidenze dei regionali (gli unici adibiti al trasporto bici) dovrò farmi un viaggio di 30 ore, dalle 7 del 7 agosto alle 11 dell'8,

passando la notte a Santa Maria Novella a Firenze. Quindi, mi pare giusto dormire ancora meno del previsto e uscire la sera per vedere un concerto jazz a Tremezzo, proprio sulle rive del lago.

---

### **8/8/10 COMO / MILANO / BOLOGNA / PRATO / FIRENZE / ROMA [in treno]**

Sveglia alle 6.20, comincia l'odissea del ritorno: mi alzo dal divano del salotto della madre di Marta, colazione, saluti e poi l'aria fresca di una città che a quest'ora è ancora più bella: mi faccio largo tra i piccioni e i primi passanti nei vicoli del centro, e arrivo senza problemi in stazione San Giovanni.

L'ora di viaggio fino a Milano la passo nel dormiveglia, e nei dieci minuti da Stazione Garibaldi a Stazione Centrale, in cui riconosco i viali percorsi di notte con Silvia giorni fa, e ora le strade semivuote del bel mattino estivo mi sembrano quasi gradevoli. Mi posso permettere di passare qualche semaforo rosso, e in stazione Centrale imbarco la bici insieme a due milanesi diretti a Firenze, e a quattro francesi diretti chissà dove. Tutti hanno bici più attrezzate della mia, e tende Quechua in spalla.

Il viaggiatore in bicicletta è una sorta di libellula.

È appesantito dal bagaglio, eppure si libra con una certa agilità.

È colorato in mezzo alla gente, colorato solamente della sua condizione.

Il viaggiatore in bicicletta è un essere che non conosce la paura: non può provarla, né incuterne.

Il disponibilissimo capotreno mi aiuta a cercare coincidenze dei regionali per ridurre il mio viaggio ed evitarmi la nottata a Santa Maria Novella. A Bologna risolvo il problema decidendo di deviare per Prato e da lì a Firenze, arrivando così in tempo per prendere l'ultimo regionale della giornata, alle nove di sera. Il fantasma della nottata in stazione si allontana, sembra che starò a Roma per l'una di notte, ma per scaramanzia non mi sbilancio. In alternativa, penso, c'è sempre l'autostop e i camionisti.

Nel frattempo, mi concedo anche qualche ora di riposo a Bologna pranzando di nuovo con Angela e compagnia, stavolta a casa di Laura.

Verso le 6, col fresco, eccomi ad attendere che il treno per Prato si svuoti delle bici di un gruppo di scout, saranno una trentina, sembra un film di Kurosawa.

Si imbarca con me una ragazza con la bici da passeggio, diretta a Firenze. La aiuto a caricare la bici sui ganci da trasporto e con lei scambiamo qualche parola con la simpatica capotreno

riguardo Firenze, la sua viabilità, il costo della vita.

Stazione di Prato: folla eterogenea che si accalca nel cambio binari per la coincidenza; sciami di ragazzine esalano profumi alla mela e frutti di bosco, stridore di freni del treno.

Firenze, Santa Maria Novella: l'oretta di attesa per la coincidenza per Roma mi consente una breve passeggiata per una delle città che amo di più; l'oro del tramonto veste come un abito da sposa la cattedrale dell'Alberti. Pochi turisti silenziosi, kebab a portar via per me. Brezza fresca nei vicoli e Vernacoliere in stazione.

Ore 21.13, parte il diretto serale per Roma. Una coppia di simpatici francesi in bici fa il mio stesso viaggio. Ad Arezzo due poliziotti salgono sul treno. Una ragazza cinese entra ed esce dalla carrozza. La notte della bassa Toscana dispensa rari fantasmi luminosi e sporadici controllori sorridenti.

Roma Termini, quasi l'una di notte. Saluto i due francesi, raccomando loro di fare attenzione. Le vie della capitale, pur se familiari, le percorro con uno spirito di scoperta, di novità. Su via Cavour, un tassista mi sorpassa a destra. Sono tornato a casa.

---

**15/8/2010**

## **SANTA SEVERA – TOLFA – MANZIANA – BRACCIANO – LAGO DI MARTIGNANO**

**(80 km)**

Dopo una settimana di riposo, torno ad avere voglia di strada e di chilometri. La sveglia stavolta è alle 6.15. Roma dorme ancora, tra qualche ora si alzerà per andare al mare. Vago per la casa ancora nella semioscurità alla ricerca di cose necessarie e non.

La discesa fino a Stazione Trastevere è leggera e fresca, la bici carica si fa strada attraverso l'umidità, l'unico rumore che si sente è quello della gomma sull'asfalto, nessun attrito. In stazione tossici canticchiano motivetti in falsetto. Odore di urina diffuso e persistente. A quest'ora, di ferragosto, in giro ci va solo chi non ha un posto dove andare. Al bar della stazione, un uomo ordina una birra Moretti da 66 cl. "Gliela apro?" "Sì grazie". Sono le 7.30 del mattino.

Arriva Federico, saliamo sul treno per Civitavecchia dove già ci aspetta Laura. Scendiamo a Santa Severa che il mattino è ancora tiepido. Alla stazione, un africano parla al cellulare. Ripartito, il treno si lascia dietro la gialla desolazione dei campi deserti per il giorno di festa. Due ragazzi probabilmente reduci dalla nottata ci chiedono inutilmente una cartina per fare una canna.

Dopo averli lasciati sul marciapiede della stazione, ci mettiamo finalmente in cammino: la bici di Laura ha la ruota posteriore paurosamente incurvata da un recente tamponamento, così il carico e i bagagli vengono ripartiti sulle altre due. Poche centinaia di metri di Aurelia, un bar di una

stazione di servizio miracolosamente aperto, e svoltiamo per la strada provinciale verso Tolfa: subito il paesaggio muta: boschi, pascoli, e salita; prima dolce e non impegnativa, poi strappi più violenti, tornanti e lievi saliscendi. Nei pascoli attorno, “bovoni” (come me li chiamava mia madre anni e anni fa) e mucche. Un asino si divincola nei cespugli proprio accanto alla strada. Molti ciclisti salgono e scendono per i tornanti, bici da corsa e tenuta colorata. Si sale sempre, in maniera irregolare ma costante: passiamo un torrente con dei grandi sassi, l'acqua giallastra. Intorno, colli già travestiti da monti; la quota di Tolfa è di 484 m s.l.m., ma il paesaggio circostante ricorda quello dell'entroterra corso, i boschi verdissimi cui la macchia mediterranea ha ormai ceduto il passo, poi ancora vasti pascoli in pendio. Più in là, abbeveratoi sparsi, senz'acqua, senza bovini vicino.

Ci fermiamo sotto l'ombra di un capannone agricolo a bere integratori e mangiare cioccolata, mentre nello spiazzo sotto di noi preparano una pista a ostacoli per cavalli. Uno degli agricoltori sembra vestito da astronauta, chissà perché. Intanto, il sudore mi ara la barba. Un paio di chilometri in discesa, ancora saliscendi e ricomincia la salita, lo strappo finale per il paese. In alcuni tratti la pendenza supera il 10%. Cogliamo delle succose more a bordo strada, ogni tanto ci avvolgono violente vampate di liquirizia dai prati.

Tolfa, festa per l'Assunta (precaria pure lei?); nel giardino comunale c'è uno stand gastronomico, ma non servono cibi fino alla fine della Messa: si propone di tentare la comunione per scroccare pane e vino, o al limite di cimentarsi col battesimo per usare l'olio come condimento. Superata la piazza, ci aggiriamo per le vie semideserte del paese in cerca di cibo. Passiamo davanti a un chiosco che vende economici panini a 2 euro, nonché vino a 50 centesimi il bicchiere, ma rimandiamo il lauto pasto per salire alla Rocca dei Frangipane, l'antico castello in cima al paese. Lasciate le bici presso la casa di una famiglia di bestemmiatori piemontesi (che, assai diligentemente, non mancano di inveire contro la Vergine, giacché è il suo giorno: meticolosi), saliamo le ultime due rampe di scalini scavati nella pietra, per riposarci e fari cullare dal panorama e dai venti che si incrociano sparpagliando il sudore sulla fronte e per la valle. La mia maglietta nera, colata e sudicia, viene ribattezzata Sindone, tanto per restare in tema religioso. C'è un piccolo santuario, la grata a protezione dell'ingresso, qualche monetina buttata al suolo, e un cartello: “A causa dei ripetuti furti alle offerte per la Madonna, si prega di tirare le monete il più lontano possibile”. Arrampicandoci a piedi nudi per un passaggio a destra del cancello, che è chiuso con un lucchetto, entriamo nella parte antica della rocca, tra i merli e gli archi di pietra grezza che sfidano tempo e gravità. Tra i mattoni crescono finocchio selvatico e menta, facendosi largo tra le crepe. Causa mancanza liquidi interni non riesco a consumare l'antico rituale della pisciata panoramica sulla vallata, dal punto più alto della rocca. Un motivo in più per tornarci.

Scendendo, veniamo cordialmente intercettati (e importunati) dai piemontesi, che si dicono appassionati ciclisti e ci salutano a più riprese (leggi: ci sequestrano): “Se andate verso Manziana”, ci dicono, “bevete l'acqua che lì è buona” - “Ma che sta a di,” lo interrompe il bestemmiatore baffone, “li vuoi fa' avvelenà? È sulfurea quell'acqua! Ma fatela bere prima alla signorina!” “Ma so' ggiovani, so'! Je fa bene quell'acqua! È friccicarella!”, continuano a discutere mentre ci allontaniamo sempre più affamati. Torniamo giù in paese, e ci attende l'amara sorpresa di un chiosco chiuso da ben 9 minuti: ci tocca ripiegare sulla più costosa trattoria “da Maria”. Qui ci si rilassa per un paio d'ore, dividendo in modo fraterno un piatto di pasta ai funghi e tartufo, uno di formaggini tipici e uno di melanzane e zucchine sott'olio, oltre a un mezzo litro di rosso della casa e caffè. Il conto è ingrato, ben 10 euri a testa.

Riempiamo le bottiglie a una bella fontana in paese, mi avvicino, bevo a sazietà, alzo lo sguardo, la barba ancora gocciolante, leggo “acqua potabile”. Meno male. Ci lanciamo in un bellissimo tratto di discesa, ancora pascoli e boschi, ma i colori, complice anche la luce del pomeriggio, cambiano, e lo scenario si tinge di bruciato. Oltrepassiamo degli stupendi scorci di campagna alla ricerca della cosiddetta “acqua friccicarella” consigliataci a Tolfa, senza però trovarne la fonte. Si presentano brevi ma incisivi strappi di salita, mentre costeggiamo un torrente semiessiccato, a tratti melmoso. Ci fermiamo presso un abbeveratoio, dopo esserci urlati a vicenda canzoni di Battiato e Rino Gaetano durante la pedalata: qui ci attende un vecchio cane da pastore bianco, piuttosto malandato, lucertole color dell'asfalto e un cavallo dietro un recinto. Mentre ci riposiamo tirando al cavallo qualche meletta selvatica, troppo agre per noi, il cane si avvicina rantolando, ci annusa: a tratti spalanca le vecchie fauci, ma è pacifico, solamente è in erezione. Voltandosi ostenta un paio di enormi testicoli, poi si accascia a terra, riportando lo scenario alla situazione di partenza. Federico in seguito congetturerà sulla natura dell'asma del cane, da mettere secondo lui in relazione al suo stato di eccitazione sessuale.

Proseguiamo, dall'alto un complesso di vecchie costruzioni, forse un monastero, ci guarda solenne mentre solchiamo la valle. Le colline, benché dolci allo sguardo, si rivelano aspre al pedale. Ci fermiamo varie volte, di cui una per raccogliere degli aculei di istrice, mele selvatiche e prugne.

Dopo tratti ombrosi in salita, castagni, querce, pini e infine poderi, entriamo a Manziana, dove ci fermiamo per abbeverarci, quindi, passato l'omonimo bosco, a Bracciano, dove facciamo provviste per la sera. In seguito alla spesa diventiamo una sorta di condomini su ruote, per il carico aumentato; il pomeriggio volge al termine e le gambe cominciano a lamentarsi. Da qui la strada si fa più trafficata e pericolosa: percorriamo qualche chilometro di Braccianese verso Roma, poi il lago



decide capricciosamente di presentarsi tutto insieme, e lungo la strada per Anguillara ci sorprende un'immobile ma ingombrante distesa blu; ci immettiamo nel lungolago tra lievi saliscendi e curve improvvise. La luce del tardo pomeriggio dipinge in modo tenue e delicato i contorni del paesaggio, e la stanchezza ci morde le gambe: si pensa di fermarsi prima di Martignano, e si comincia a studiare il posto adatto. Dopo una sosta all'ingresso di Anguillara, dove stazionano tedeschi e americani, decidiamo però di portare a termine la tappa prevista, rinfrancati da un poker di pensionati su una panchina, tutti canuti, tutti in camicia bianca. "Per Martignano sono cinque chilometri, o poco più, se siete gente che pedala ci arrivate in un quarto d'ora!". Facciamo così l'ultima salitella a fianco del centro di Anguillara, paese i cui edifici sono ammassati su un declivio che dà sul lago, il Duomo in pizzo sulla parte posteriore, come se si fosse attardato lassù e non avesse trovato un posto adatto. Mentre mi domando se sia irriverente ridere del necrologio della signora Mafalda Cresca, nel vedere un'avvenente roscia lentigginosa appostata in un angolo per traversare la strada, non riesco a trattenermi dall'urlarle in faccia "Signorina!", per poi dileguarmi.

Qualche centinaio di metri e incontriamo una vecchia chiesetta e con lei la strada per Martignano; passiamo un'antica fonte tra i pascoli bovini ed arriviamo allo sterrato finale per il laghetto, cugino minore di quello di Bracciano. Qui, tra le colline bagnate ormai dalla luce d'oro del tramonto, complice anche la polvere che sollevano le automobili di ritorno dal lago, la salita dissestata e la stanchezza, ci concediamo – di comune accordo, nessuno ha ceduto per primo - il vergognoso lusso di fare gli ultimi cento metri con le bici al braccio. Arriviamo allo specchio d'acqua che l'ultima luce del giorno già sguscia su per i colli, un mezzo bagno nelle acque già fredde e ci si accampa, montando le tende nella semioscurità. Ci uniamo a un gruppo di simpatici campeggiatori, abusivi come noi, sedendoci al loro fuoco: sono di Pomezia, è da due notti che sono qui e sono decisamente più attrezzati di noi; dividono con noi la loro cena perché devono finire alcune cose, noi dividiamo con loro il vino e le bottigliette di liquore che mi sono portato appresso da casa: nocino, limoncello, finocchietto e mirto. La notte scorre umida e tranquilla, turbata solo dalle ansie di Federico che si sveglia ed esce dalla tenda solamente per togliere il suo morbidissimo sellino dalla bici, proteggendolo in tal modo da presunti furti.

---

16/8/2010

**LAGO DI MARTIGNANO – NEPI – CIVITA CASTELLANA – STAZIONE DI BORGHETTO  
(40 km)**

Mattinata tiepida, risveglio che passa dalle gocce di umidità condensata fuori e dentro la

tenda fino ad arrivare alle acque del lago di Martignano, con tanto di nuotata rigenerante. Poi, colazione con mandorle, miele e succo di frutta, e di nuovo in marcia, tanto il costume si asciugherà nella brezza mattutina.

Ripercorriamo lo sterrato, e ci fermiamo alla fonte per fare acqua. Un signore piuttosto anziano che riempie svariate bottiglie ci consiglia una ciclabile che ci permette di evitare di allungare per Anguillara. “Teri me so' piombati a casa quattro nipotini, due figli, due nuore e una moglie... e nun se respirava a casa... oggi che so' annati a fa' un giro, me sto a riposa' un po'...”.

Percorriamo un paio di chilometri di sterrato tra i campi, per poi immetterci di nuovo sul lungolago a est, in direzione Trevignano, su una bellissima provinciale ombrosa che stamattina si affaccia su una tavola di tutte le tonalità dell'azzurro. Svoltiamo a destra verso la Cassia prima di entrare a Trevignano, e una dura salita ci sorprende ancora mezzi addormentati, mentre ci allontaniamo dal lago. Dopo aver guadagnato una certa quota, si apre l'ennesimo scenario agricolo, buoi bianchi al pascolo, ponti romani in muratura, campi di pannocchie, e sullo sfondo già il Soratte che guarda e annuisce in silenzio.

Arriviamo così ad incrociare la Cassia, e dopo aver resistito alla tentazione di deviare per Calcata e la valle del Treja, che è appena a una decina di chilometri, proseguiamo per Nepi. Prima di imboccare i tremendi 500 metri di Cassia tra i TIR sotto il sole, ci fermiamo a parlare con due attempati pellegrini sulla via Francigena; i due signori vengono da Radicofani, armati di bastoni da cammino, e sono diretti a Roma; consultata la loro e la nostra cartina (la nostra è disegnata a penna da Federico, che l'ha ricopiata dallo schermata di Google Maps, non avendo nessuno di noi una stampante funzionante), decidiamo di affrontare questo breve tratto di Cassia sfruttando anche la complanare ad essa parallela, per poi uscire subito per Nepi, prendendo la Via dell'Umiltà (l'uscita si chiama proprio così). Ci ritroviamo così nell'ennesimo tipo di campagna diverso, con vastissime praterie, querce ed eucalipti sparsi, campi deserti a perdita d'occhio e covoni di paglia. Alla nostra destra, parallela a noi scorre l'antica via Amerina, strada romana del III sec. d.C., lastricata a pietroni e coperta dai rovi. Due cani bianchi, poco più che cuccioli, ci seguono per un po', arrancando per la velocità. Quando ci fermiamo per giocare un po' con loro e per cogliere delle more, ci abbaiano da un centinaio di metri, con fare sbruffone ma allarmato.

Poco più avanti, incontriamo quattro signori tedeschi, probabilmente due coppie, che percorrono la via Francigena verso Roma. Vengono da Firenze e poi Assisi, ci spiegano nella loro lingua, incoraggiati ad usarla da qualche parola di Federico, e perdono continuamente il percorso della via per le scarse indicazioni. Proseguiamo per altre salite intervallate da brevi tregue, fino ad arrivare al bel borgo medievale di Nepi, verso l'ora di pranzo. Nella desolazione assoluta di un parco

pubblico finiamo le nostre provviste, pane, pomodori, ceci e tonno, e ci riposiamo un po' sfuggendo al caldo con gli irrigatori automatici delle aiuole, in compagnia di api e vespe. Sono le 14, da qui a Civita Castellana ci sono ancora 11 km, e un'ora dopo Federico deve incontrare don Romano, suo amico già parroco e ora vescovo del paese (da precisare che questo appuntamento è il motivo ufficiale del viaggio, mentre gli infiniti motivi ufficiosi si leggono in queste e tra queste righe). Lasciamo quindi Nepi e il suo castello, oltrepassiamo l'acquedotto romano e dopo cinque/sei chilometri di saliscendi, ma stavolta dolce e piacevole per la brevità dei dislivelli, il tratto restante per Civita Castellana è un falsopiano in leggerissima, impercettibile discesa, che aiuta la pedalata senza però renderla inutile. La strada scorre liscia e alberata, un tunnel di castagni, querce e platani ci scorta attraverso distese ingiallite dal sole, mentre perfino il Soratte si fa più vicino allo sguardo, e il risucchio dell'aria in scia ci conferisce ulteriore slancio reciproco.

Arriviamo così in perfetto orario, per le 15, a Civita Castellana e alle sue case di tufo: ad intrattenerci in attesa dell'arrivo di don Romano è una freschissima fonte, costruita *aere publico*, e la stupenda facciata del Duomo dove, secondo una targa di marmo, una domenica del 1770 “fu permesso” a un tale W.A. Mozart di passaggio per quei posti di suonare l'organo durante la messa. La città, vista l'ora e il giorno, è semideserta, anche se il portico della facciata ci fa ombra e compagnia. Mentre Federico visita don Romano, io e Laura ci aggiriamo per le vie del centro, alla vana ricerca di un bar. Quando torna, si presenta con tre lattine di Peroni ghiacciata, offerte dal vescovo in persona, che tracanniamo alla sua salute proprio di fronte alla facciata del duomo, per poi lanciarci in una ripida discesa attraverso veri e propri canyon di tufo, diretti alla stazione di Borghetto. L'alcol a stomaco semivuoto si fa sentire, sfrecciamo esultando tra un platano e l'altro, probabilmente perdo in discesa anche la lattina vuota. Arriviamo sulla Flaminia, e da qui a Borghetto ci sono ancora 4/5 km, quasi tutti in discesa con un paio di bei tornanti, mentre già sulla sinistra compare la rocca di Orte. All'entrata del paese, ormai in pianura, l'autovelox segna 22 km orari.

Attendiamo al bar della stazione l'arrivo del treno per Roma, ristorandoci con i dolci di nonna Francy, la madre del gestore del bar della stazione. Ovviamente non hanno i biglietti supplemento bici, quindi una volta saliti avvertiamo il controllore, vagamente simile a Nanni Moretti, che contro ogni previsione si mostra umano e non fa storie. Accanto a lui, buona parte del ritorno ce la monopolizza un dentone esaltato di mezz'età, appassionato ciclista, che continua a chiedere e dare informazioni tecniche sulle misure di ruote, su itinerari dolomitici e strategie di pedalata e di assetto. “Voi ragazzi, dovrete andare dove sono andato io in bici” “Dove?” “In Francia, in Spagna, in Trentino, in Sardegna, in Corsica, in Piemonte...” “Ah, quindi dovremmo

andare ovunque! Va bene, andremo ovunque”.

ROMA TIBURTINA – TIVOLI [treno], poi

**TIVOLI** – via Tiburtina Valeria – Vicovaro – Arsoli – Carsoli – Colli di Montebove – valico di Colli di Montebove (1220 m) – Tagliacozzo – Curcumella – valico di San Silvano (960 m) – Avezzano – **LUCO DEI MARSI** (100 km)

Ore 5.15, sveglia mentre c'è ancora la luna piena immersa in un blu chiaro. Solita discesa per via dei Quattro Venti nella semioscurità, e un ritardo di un quarto d'ora per sistemare il grottesco assetto di carico della bici, ottuso tentativo peraltro fallito, che ha come unico scopo quello di farci perdere il treno delle 6.43, costringendoci a ripiegare sulla corsa successiva e vanificando l'anticipo e il sonno a cui aveva eroicamente rinunciato Federico [sensi di colpa?]. Dopo aver caricato non senza qualche problema le bici prima in testa e poi in coda al convoglio, ci si ristora per colazione con succo e ciambelline, mentre fuori scorrono baraccopoli e paesaggi industriali. Passata Guidonia, le sagome appenniniche si profilano foriere di fatica e salita.

Arriviamo nella quiete assorta della stazione di Tivoli alle 8.20, e da lì imbocchiamo la strada consolare che da qui in poi prende il cognome di chi l'ha prolungata, la Tiburtina Valeria. Ampi platani ci parano il primo sole del mattino; giungiamo a un baretto isolato, dove ci serve una gentile e graziosa biondina sorridente. Si prosegue su freschi e ombrosi falsopiani. Ci lasciamo sulla destra la rocca di Castel Madama, con alcune rovine, e passiamo attraverso Vicovaro, dove un cartello millantatore ci indica: “Chiesa di Sant'Antonio Abate (con colonne antiche)” (sic.) Forse il resto della chiesa è dell'anno scorso, chissà.

Nella piazza ci fermiamo a fare provvista d'acqua e a comprare pesche e susine da un fruttivendolo in camion. Quando Federico gli chiede quant'è da pagare, il tizio risponde “ciaaaaao”; “ah, offre la casa?” “Sì, ciaaaa”, e mette in moto. Peccato che le due pesche verranno dimenticate sulla panchina, perdendo così la gustosa opportunità di sali minerali gratuiti per dopo. Si comincia a salire verso Arsoli, e qui cominciano ad accoglierci i primi tornanti duri, mentre ci salutano paesini dignitosamente distesi su brulli costoni di roccia; dall'altro lato, ci sovrasta imponente la ferrovia, e, sopra di lei, l'autostrada.

Ad Arsoli è giorno di mercato, e il paesino è affollato di vecchi urlanti e matrone che fanno la spesa, quindi troviamo di buon gusto rimetterci la maglietta. Mentre Federico aspetta che un matusa riempia le sue bottiglie alla fontana, io mi concedo il lusso di acquistare ben due salsicette di cinghiale a un chiosco. C'è un po' di colore locale nelle vie del mercato: vecchi ululano compiaciuti di incontri di amici e parenti; ragazzine passeggiano mano nella mano con le amiche,

vestiti firmati e fuori moda; una massaia accigliata porta a spasso due pesanti buste e due seni altrettanto pesanti; vigili urbani gironzolano autorevoli e soddisfatti. Noi acquistiamo un (altro) paio di pesche da una coppia di massicci trentenni burini in furgone (“solo una te ne piji? Ma pìjatene un chilo, no?” “E come se lo portamo?”), lui piuttosto scocciato, lei cordiale, si informa sul nostro percorso e dice di avere il padre che è di Tagliacozzo.

Salita a tornanti improvvisi all'uscita di Arsoli, il caldo comincia a opprimere, nel panorama la collina cede il passo alla montagna. Passiamo il bivio per Riofreddo, ancora leggera salita, e la provincia dell'Aquila ci dà il benvenuto con un cartellone blu. Giungiamo quindi a un altopiano e a un rettilineo, circondati da nuovi rilievi, più verdi, più aspri di prima. Nuova sosta a comprare un po' di pizza in un forno e a fare scorta d'acqua prima della salita, quella vera. Una signora tonda e bassa, di mezz'età, attraversa la strada, impreca contro gli automobilisti lenti a passare che le rallentano il transito: “Daje, va', passa, vaffanculo... te stai a fa' le seghe, te stai...”

Ottenute indicazioni dal gentilissimo sosia di Mark Knopfler incontrato nella piazza principale, incomincia la salita dei Colli di Montebove, che dai 600 m circa di Carsoli ci porterà al valico, a 1220 m s.l.m. Il vecchio dall'occhio azzurro, che è originario proprio di lì, ci dice che a volte fa ancora questo tratto in bici fino al paese, che è a 10 km e “solo” a 980 m, e ci mette un'ora per farlo. “Se il vecchio ci mette un'ora, - concludiamo - è nostro dovere metterci al massimo 50 minuti”. Ci riusciamo tirando come matti e superando agevolmente (malgrado il sudore che ci riga il volto) la prima parte di salita in 46 minuti netti. Per vari chilometri l'unico suono udibile è la catena che gira e il nostro respiro regolare. Federico comunque non è soddisfatto, sperava in un tempo più vicino alla mezzora.

Appena usciti da Carsoli, passiamo sotto a un vecchio ponte ferroviario ad arco; su uno dei pilastri la scritta a chiare lettere: “ABRUZZO DUE SICILIE, W I BRIGANTI”. Ci inerpichiamo per una stupenda vallata con borghi che sembrano caduti qua o là dall'alto, o poggiati delicatamente sui pizzi da attente mani immaginarie, per una serie di ondate verdi che si increspano in pettinature tra la vegetazione, seguendo fedelmente i dislivelli. Ed ecco che da qualche tornante meno attento a coprire lo sguardo ci si offre la rassicurante vista di Colli di Montebove, insieme di pietruzze bianche spaventate che si stringono l'un l'altra addossandosi nel punto più in alto in cui sia loro possibile arrivare. La strettoia dell'antica via Tiburtina che passa attraverso il paese ci accoglie con una brezza che scorre quasi intrappolata in essa; donne anziane si affacciano per vedere chi produca suono di passi e acciottolio di catene non sufficientemente ingrassate. All'ora del pasto tutto è silenzioso, tranne le posate e i bicchieri. All'uscita del paese, un signore gentile ci indica in distanze montanare la distanza all'imbocco per la strada principale verso il valico: distanze montanare vuol

dire “300 metri là dietro”, che corrispondono più o meno agli 800 metri in salita disumana comunemente accettati dalle scale di riferimento internazionali, salita disumana che ci tocca fare a mano, vista l'ora calda.

Ci fermiamo su uno scalone ombreggiato da alberi di fico per consumare il nostro lauto pasto: parmigiano, una salsiccia di cinghiale, pizza bianca e mezza insalatissima messicana riomare a testa; dessert: due legnosissime pesche. Ci sdraiamo un'oretta a sonnacchiare col naso all'insù, la testa sulla pietra lastricata, la luce del sole filtrata dalle foglie di fico, il vento che fa compagnia, i fichi che ogni tanto cadono a terra svegliandoci.

Per passare le ore calde, perlustriamo un po' il paese, arrampicandoci fino alle rovine del vecchio castello, di cui rimangono solo le bianche mura ormai mangiate dalla vegetazione. Dentro, un'ombrosissimo bosco di conifere e ruderi sparsi, un posto che sembra ignorato da anni. Tornando, il rituale della pisciata dall'eremo sopraelevato che non era riuscito dalla Rocca di Tolfa viene qui perpetrato dalle mura su una valle molto più alta e imponente, trovando così la sua piena realizzazione. Scesi giù dal castello, ci fermiamo a prendere un tè freddo da una vecchia in un bar, “Questo l'ho fatto io, eh”, precisa; poi ci indica una deviazione per un “bel fontanile, uno antico, co' l'acqua buona: mo' adesso voi fate la salita, poi la strada gira a destra, poi a sinistra, poi ancora a destra, poi fate un bel *drittolineo* e dopo questo *drittolineo* imboccate sta stradina bianca, sulla destra...”

Le 16, il caldo e i suoi ruggiti si affievoliscono un poco, si riparte con gli ultimi 4/5 km di salita verso il passo. L'andatura è ormai slanciata, si fa una brevissima pausa al vecchio fontanile melmoso dove sguazzano pulci d'acqua e vespe, e finalmente, tra vampate di odori agresti non riconoscibili e pascoli punteggiati di cardi azzurrissimi, ginestre e rosa canina, arriviamo al Passo di Monte Bove, a 1220 m. Lì restiamo qualche minuto a contemplare il valico costantemente battuto da venti, e la casa cantoniera abbandonata. Volgendo lo sguardo indietro, Carsoli e la serpentina che porta ad essa ci ricordano la scalata appena compiuta; dall'altra parte, compare l'alto monte Velino, che sovrasta maestoso la catena di monti più vicina. Il tempo di asciugarsi il sudore negando questa soddisfazione al vento, di allacciarsi il grottesco casco e comincia a discesa. Ci immergiamo letteralmente negli umori del bosco, mentre al versante di Tagliacozzo già viene preclusa la luce del sole, che è già diretto a ovest a violentare altre notti. La discesa, invece, è meno violenta di quanto ci aspettassimo, e scivola via come un soffio, senza eccessiva velocità. Compaiono quindi le prime case di Tagliacozzo.

Superiamo il bivio per Capistrello evitando ulteriore salita, ci fermiamo in piazza a recuperare parte dei sensi, ancora intorpiditi dall'ebbrezza della discesa. Tagliacozzo è un

affascinante e vivace centro turistico. Pure troppo vivace. Famigliole che hanno poco chiaro il concetto di precedenza a una fontanella, bambini urlanti su tricicli cigolanti, nonne scostanti e mamme ciarlanti, tamarri guidanti auto di cilindrata smodata. Cerchiamo un posto tranquillo dove bere un bicchiere di vino e parlare del percorso per cui intendiamo proseguire, e la presenza di vecchi sbandati e malvissuti ci sembra un ottimo criterio per la scelta del bar: purtroppo ci sbagliamo, il “bar Eugenio” offre solo poche bottiglie impolverate, un vuoto deprimente e qualche sguardo incuriosito. Niente vino, che fa male. Un po' di sosta su una salutare ed economica panchina e si riprende la strada verso Luco dei Marsi, piccola località a ridosso della piana del Fucino, dove ci attendono i genitori di Sinibaldo, couch-surfer trovato in zona da Federico. Decidiamo di evitare Avezzano per il presunto traffico, passando per la più suggestiva strada che passa per Villa San Sebastiano e Corcumello, e attraversiamo una mite vallata. Vallata che si rivelerà essere una trappola, in quanto *cul-de-sac*. Infatti mentre godiamo dei 14 km successivi di lievissimi saliscendi alla luce annebbiata del tramonto, con le ombre che si allungano ad inseguire le ultime greggi rimaste, ci accorgiamo di essere finiti sul fondo di una conca, circondati come siamo da alture e rilievi da ogni lato. Fermiamo un vecchi pastore dall'andatura malandata che emana un forte odore di pecorino: il vecchio esalatore di caglio ci rassicura fallacemente riguardo l'esistenza di una galleria percorribile anche in bici, e questo basta a scacciare lo spettro di nuove salite. Nel frattempo l'ombra continua a invadere i pascoli posandosi su edifici e covoni.

Quando finalmente arriviamo all'imbocco della superstrada per Luco, constatiamo che è assolutamente vietata alle bici, oltre che impraticabile. Un altro passante ci dice che l'unico modo per arrivare a Luco consiste nel tornare indietro costeggiando i monti, svalicarli, tornare verso la già snobbata e pur vicinissima Avezzano, e di lì a Luco dei Marsi. Lo sconforto ci assale, l'ora e i chilometri già percorsi non rendono il proseguimento facile. Riprendo forze lacerando a morsi la seconda salsiccia di cinghiale comprata ad Arsoli, per affrontare lo sforzo imprevisto. Dopo qualche chilometro di pianura a ritroso nella conca, costeggiando i monti che ci separano da Avezzano (per cui dovremo comunque passare), nonché ragazzine acchittate in bicicletta, ci imbattiamo nella salita: il sole è tramontato da poco, ma in fondo c'è ancora una striscia di rosso soffuso che rende l'aria languida e fumosa. La sera fa capolino, e i grilli si riprendono il loro regno prestatato alle automobili per le ore diurne. La stanchezza ci rallenta molto, e dopo aver avvertito il padre di Sinibaldo del ritardo decidiamo di prendercela un po' più comoda, fermandoci a cogliere more mentre passano ciclisti e gente che fa jogging in entrambe le direzioni.

Due grassocce sportive in tuta ci dicono che il valico è presso il santuario, che intravediamo già tra i tornanti. Giunti al valico di San Silvano (960 m), la stanchezza e lo scoramento sono



ripagati dal panorama della valle successiva: una luna prima nascosta dai monti, già sorta da tempo, ci guarda intensa come un occhio, prima color salmone, poi vino rosé, infine quasi rosso. La piana del Fucino e le luci pedestremente regolari di Avezzano si spalmano all'orizzonte.

La città ci appare dapprima sconfinata, poi, mentre la discesa ci ristora, si rivela essere un paesone piatto e spoglio, la cui pochezza era mascherata dalle copiose file di lampioni. Man mano che si susseguono i tornanti scoscesi aumenta la densità di passanti e automobili, e diminuisce la luce, finché tutto non si dissolve in una massa scura e umida. Passata Avezzano, e chieste indicazioni a dei tamarri palestrati molto disponibili e fin troppo loquaci, ci avviamo per gli ultimi 9 km della statale che ha permesso di evitare la superstrada: è buio completo ormai, e proseguiamo con la luna piena come unico faro acceso, a parte gli abbaglianti dei veicoli che ci sfiorano. Il fascio di luce spettrale ci permette di distinguere a malapena la strada, mentre ci addossiamo il più possibile alla striscia bianca a bordo strada. Fortunatamente giungiamo a Luco dei Marsi senza essere arrotati; qui ci attende, presso il suo negozio di foto e telefonia, il padre di Sinibaldo, per guidarci a casa sua in bici, poco fuori dal paese, dove sua moglie ci sta già preparando la cena. I due sono gentilissimi, più di quanto ci meritiamo, e ci fanno trovare una cena con alcuni prodotti del loro orto: melanzane, pomodori, e un'eccezionale pasta al tartufo. Il padre è abituato a correre e ad andare in bici, parliamo soprattutto di strade e tragitti da fare, prima che una doccia ristoratrice e un sonno profondo ci avvolgano i corpi stanchi.

---

26/8/10

**LUCO DEI MARSII – TRASACCO – LECCE NEI MARSII – GIOIA DEI MARSII – SS83**  
**MARSICANA - GIOIA VECCHIO – PASSO DEL DIAVOLO (1400 m) – PESCIASSEROLI –**  
**VILLETTA BARREA (66 km)**

Cinque ore e mezza di sonno, poi un'alba rossa tuorlo ci sveglia dalla finestra lasciata aperta. Il tempo di una breve colazione e di un biglietto di ringraziamento lasciato sul tavolo, e ci ritroviamo a pedalare su uno sterrato in direzione di Trasacco. Costeggiamo una scoscesa parete di roccia, mentre dall'altro lato si distende tutta la tavola di campi del Fucino. Così nella foschia mattutina scorrono via Trasacco, Ortucchio e Lecce dei Marsi, dove ci fermiamo a fare spesa. Un vecchio con evidenti difficoltà di articolazione fonetica ci indica la strada per Gioia dei Marsi, e ci insegue col suo bastone tremolante per cercare quasi disperatamente di prolungare la conversazione nata in quel modo, tra suoni striduli che sembrano filastrocche.

Da Gioia dei Marsi cominciano le asperità della salita, per il bellissimo tratto di SS83 che attraverso tornanti e ombrosi *drittolinei* ci porta al valico di Gioia Vecchio, familiarmente detto

Passo del Diavolo per i suoi 1400 m di altezza. La salita scorre piuttosto agevolmente, rallentata solo da un paio di pause e dalla catena della mia bici che esce dal rocchetto. Ci sorpassano alcuni ciclisti con bici da corsa, tutti con la loro tenuta sgargiante, poi un ragazzo in mountain bike, che risorpassiamo dopo qualche curva, e infine un ciclista che rallenta per scambiare qualche parola con noi, per poi staccarci e allontanarsi: anche lui, ci dice, viaggia spesso in bici con bagagli, ed è appena tornato dalla Corsica. Proseguiamo guadagnando in quota altimetrica e perdendo in possibilità di eventuali future paternità, lasciando i nostri scroti a friggere tra sellino e sudore.

Arriviamo così al valico con agilità e senza troppe difficoltà, almeno apparentemente. Il tempo di consumare il frugale pasto (ceci, pomodori, pane, biscotti) e di sdraiarsi su una panca di legno, e crolliamo addormentati sotto l'ombra di un fitto bosco, cedendo alle fresche folate di vento, che durante il dormiveglia giungono a farsi fredde, costringendomi a indossare prima la maglietta, poi la felpa.

Veniamo svegliati dal sonno di una fisarmonica amplificata che esegue successi di dubbio gusto: da Gianni Morandi a Gigi D'Alessio, passando per la buona vecchia canzone italiana e napoletana di una volta. Dei gruppi di gitanti romani ballano e cantano e battono le mani fuori tempo: in particolare una coppia sulla quarantina, lei incinta, lui goffo, si distinguono per le loro movenze da pollaio. “Dai, su, che bello, così ci facciamo quattro salti!”, urlano. Mentre li deridiamo con discrezione e da lontano, ci invitano a unirci a loro nel loro ballo kitsch, ma decliniamo adducendo come motivazione la stanchezza della pedalata, mentre cerchiamo di indovinare quale sia la hit successiva. Azzecciamo dapprima i Watussi e prediciamo con sorprendente immediatezza le note di “Lo vedi, ecco Marino, la sagra c'è dell'uva”. Superando lo svacco della sosta, riusciamo a rimontare in sella e a salutarli allontanandoci trionfalmente sulle note della società dei magnaccioni.

Dopo qualche chilometro di discesa moderata entriamo a Pescasseroli, dove ci accoglie l'antica fontana di San Rocco, o fontana degli orsi, e come dei diligenti turisti apprendiamo sui pannelli informativi l'etimologia del fiume Sangro, che ha a che vedere col sangue versato in un'antica battaglia tra città rivali del luogo, in cui il fiume si tinse di rosso. Giriamo per le antiche viuzze del borgo evitando gli angoli più turistici, ci fermiamo a cogliere e mangiare prugnette da un albero maturo, incitati da vecchiette semicalve di passaggio, e giro qualche negozio a cercare invano un adesivo del Parco d'Abruzzo da attaccare sulla bici.

Usciamo da Pescasseroli seguendo il corso della SS83 Marsicana e del fiume Sangro, che ci taglia la strada più volte. Andando verso Opi, alla nostra destra la scoscesa rocca del paese, a sinistra pascoli, bovini e i monti di Forca D'Acero. Boschi su boschi, pettinati da rari impianti sciistici. Giriamo attorno ad Opi, sempre col Sangro a fianco, qualche cane ci invita a non

avvicinarci troppo alle greggi, e inizia l'ombrosa discesa verso la Camosciara. Mentre già gli ultimi raggi di sole filtrano da dietro ai monti, entriamo in paese a Villetta Barrea; il tempo di fare un po' di spesa e di chiedere consiglio agli amici incontrati lì (Claudia, Romeo, Maria) su dove accamparsi, e ci accampiamo con la tenda sulle rive del lago di Barrea, proprio di fronte a Civitella Alfedena, paese di duecento anime (fino alle trecento unità si parla sempre di *anime*, sopra di abitanti) aggrappato al costone dei monti, le casette bianche come freccette tirate su un enorme bersaglio verde. Una bottiglia di vino in due e una sola enorme stella cadente, che riga il cielo per più di un secondo, ci danno una buonanotte anticipata nell'umido dell'oscurità.

---

27/8/2010

**VILLETTA BARREA – BARREA – ALFEDENA – CASTEL DI SANGRO – ROCCARASO – VALICO DI FORCHETTA (1220 m) – PALENA – LANO DI PELIGNO – CASOLI – CASTEL FRENTANO – LANCIANO (101 km)**

Alba sulla Camosciara, una famiglia di daini si abbevera sul lago. Smontata la tenda ci dirigiamo verso Barrea, costeggiando la riva nord del lago fino alla diga del Sangro, per poi inerpicarsi per la salita che porta al piccolo borgo (si parla sempre di anime, non certo di abitanti); un'antica fonte ci rinfresca la colazione; sorpassiamo un gruppo di scout appesantiti dagli zaini e usciamo dal paese. Salita, tornanti e curve ci precludono la vista del lago alle nostre spalle, il cui colore cambia con l'umore del cielo. Saliamo fino al passo, a 1200 metri circa, per poi lanciarci nella discesa verso Alfedena, che attraversiamo quasi senza fermarci. Chieste indicazioni a un camionista, proseguiamo sulla SS84 Frentana, che ci accompagnerà tutto il giorno, fino all'arrivo a Lanciano. Siamo ora a un passo dal Molise, e ovunque troneggia l'indicazione per Napoli: anche la parlata locale cambia molto rispetto alla valle precedente; i monti segnano molte distanze, linguistiche, paesaggistiche e culturali, e ogni chilometro vale di più che in pianura.

Passiamo per un *drittolineo* alberato tra i campi di grano punteggiati da covoni di fieno, fino all'ingresso in Castel Di Sangro, vivace paese illuminato dal sole della tarda mattinata. Sciami di nonne e ragazzini ci osservano, forse perché pedaliamo seminudi in pieno centro. Un vigile ci sconsiglia di prendere la SS17, a causa dai numerosi camion e del tunnel, e ci raccomanda invece la vecchia strada per Roccaraso, che fa lo stesso tragitto ma è molto meno trafficata. Ennesima antica fonte ed ennesima vecchia grinzosa a cui dire “buongiorno, bella signora!”, nonostante gli anni le abbiamo fatto rientrare il viso dentro le orbite e gli zigomi.

Comincia poi il tratto più sofferto dell'intero viaggio: i 5 km di salita durissima prima di

Roccaraso, resi ancor più ostici dal sole battente di mezzogiorno. Da qui solo pendenza, litri di sudore, quadratini di pagine di un vecchi TV sorrisi & canzoni gettati a bordo strada, e oasi d'ombra dove sostare ogni pochi metri. Quando ci immettiamo finalmente nella SS17 e ci fermiamo a un chiosco ambulante, l'incubo finisce. L'impassibile signore dall'espressione monocorde ci rifornisce di due scamorze, che andranno ad arricchire il nostro sontuoso pasto a Roccaraso, consumato all'ombra di un'aiuola di un residence di lusso, facciata in legno e fiori ai balconi, manco fossimo in Tirolo. Il proprietario ci vede ed esce, ma con tranquillità si raccomanda solamente di non lasciare rifiuti sul prato. Verso le 15 ci rimettiamo in marcia, dopo aver chiesto indicazioni a una coppia di laidi omosessuali cinquantenni, meches e occhiali da sole, che ci salutano con sorrisi smaglianti.

Poche centinaia di metri di SS17 tra i camion, e riprendiamo la Frentana. Qui il paesaggio cambia ancora, adesso ci ritroviamo a dividere in due un brullo altopiano dal quale i paesini di Pescocostanzo e Rivisondoli sembrano voler uscire arrampicandosi ai margini, forse per la vergogna dei tremendi complessi turistici costruiti lì vicino. Un'altra breve salita e accediamo a un ulteriore altopiano isolato, balle di fieno, distese aperte a perdita d'occhio e vento fortissimo. A completare il paesaggio western, in cui il rumore del silenzio sovrasta quello delle nostre ruote sull'asfalto e delle raffiche improvvise, ci pensa una ferrovia abbandonata, che segue il nostro percorso sotto spettrali tralicci fatiscenti. Su quella che un tempo deve essere stata una stazione o una cabina di passaggio a livello, l'unica cosa recente è un manifesto di un tour degli Stadio. Dopo 7/8 chilometri di questa pianura surreale, appena 50 metri di salita ci conducono al valico della Forchetta (1370 m), la salita per un valico più ridicola della storia, almeno per chi viene nel nostro senso. Superata questa forca naturale, lo scenario cambia radicalmente, e la Frentana fatta di polverose case cantoniere si veste improvvisamente dei colori della Maiella: il verde violento dei boschi, lo scuro delle pareti scoscese, e il massiccio del monte, tinto dal sole pomeridiano di un colore tra il rosa, il grigio e il giallo sabbia. Con la Maiella comincia anche la lunga e ripida discesa, e superato il bivio per Gamberale ci inoltriamo in folti boschi dominati dal massiccio roccioso, i cui bellissimi costoni scendono a picco per la valle. Il sole distribuisce luce in modo soffuso e non uniforme, mentre i freni delle nostre bici si fanno roventi per l'attrito continuo. Mentre continuiamo a perdere quota, non invidiamo per niente i ciclisti che incontriamo nel senso opposto.

Ci fermiamo alle sorgenti del fiume Aventino a bagnarci le zampe nell'acqua gelida, e beviamo un sorso dell'acqua che sgorga direttamente dalle rocce. Da qui in poi inizia uno dei tratti più panoramici del viaggio, 10 chilometri di strada a picco sulla valle scavata dall'Aventino, a sinistra parete rocciosa con reti antifrana, a destra il baratro profondissimo, da cui ci separa soltanto un muretto in pietra di 30 centimetri. Come pedalare nel vuoto.

La discesa ora è quasi impercettibile, quel minimo che aiuta a godersi il panorama senza impedire la pedalata. Passato l'imbocco del sentiero per le Grotte del Cavallone, arriviamo nella cittadina di Palena, dove stormi di vecchine ci salutano con la mano. Pochi metri più avanti, ci soffermiamo ad ammirare una ben più giovine fanciulla, che si meriterà il titolo di miss Palena, e probabilmente anche miss Viaggio: in seguito si canterà in suo onore *Cuccuruccuccù Palena*. Si scende ancora seguendo dall'alto il corso del fiume, fino ad arrivare a Lano di Peligno, dove chiediamo ai proprietari di un negozio di biciclette quale sia la strada più breve per Lanciano. Scegliamo di non tentare la sorte, bensì di andare a Casoli, imboccando una discesa ancora più violenta. Fagiani si scostano al nostro passaggio, mentre il caldo si fa sempre più tangibile ad ogni tornante, una nebbiolina di afa si spande assieme ai raggi del sole che filtrano attraverso il massiccio della Maiella.

Attraversiamo frazioni desolate governate da cani più o meno randagi. Lungo la strada ora pianeggiante incontriamo un cane, forse smarrito, e ci fermiamo a coccolarlo un po', ma subito si allontana snobbandoci. La sosta ci dà però occasione di scoprire una spiaggetta seminasosta sul lago di Casoli: fa troppo caldo per pensarci su, quindi ci buttiamo a fare un tuffo in mutande, per poi rimontare in sella ancora bagnati. Mentre passiamo un cartello che avverte di fare attenzione alla strada "sdruciolevole", mi accorgo che la sagoma delle mutande disegna improbabili figure bagnate sui calzoncini. Dopo la galleria e la diga sul lago, ci attendono 2 km di salita abbastanza dura per Casoli, che superiamo agevolmente avendo ormai ripreso il ritmo dopo il tuffo.

Casoli è un grazioso borgo arroccato intorno al proprio castello; bar e tavolini di metallo all'aperto, vecchi che giocano a carte. Lo attraversiamo velocemente, e subito ci lanciamo nel chilometro lanciano. Sfrecciamo attraverso rigogliose coltivazioni di tutti i tipi, pannocchie che spuntano dai loro involucri quasi per invitarti a coglierle, vigne fitte che non ci si cammina dentro, mele, uva e pere in quantità, al punto da ipotizzare una sosta duratura: "Ahò, qua la natura ce sfama!". Più avanti, quasi investiamo degli stupidi tacchini. Non li avevo mai visti, ma ora so che non mi perdevo molto.

Ci fermiamo in un bar dove lavora una grassona dai capelli rossi e dall'aspetto materno, a bere e mangiare qualcosa. Già comincia a imbrunire, e anche oggi abbiamo fatto male i calcoli con le distanze e i tempi: mancano ancora 21 km a Lanciano. Il cielo disegna figure dalle prospettive ampie, giocando a mescolare nella sua tavolozza il viola e il rosa: una nuvola assume in maniera inequivocabile le sembianze di un pesce che salta fuori dall'acqua a mangiare un'altra nuvola. Con la Maiella sullo sfondo e un tramonto che ci regala un insperato fresco, facciamo un'altra salita tra campi e vigne, scendiamo di nuovo e nel buio ormai completo saliamo ancora per Castel Frentano,

paese dei bocconotti. Verremo a sapere in seguito che si tratta di un dolce ripieno di cioccolato. Fortunatamente la strada è fornita di lampioni che danno una cadenza piacevole a quest'ultimo spargimento di sudore. In paese ci rinfranca l'informazione di un barista che ci riempie le bottiglie ormai vuote d'acqua: per Lanciano c'è solo discesa, siamo praticamente arrivati.

L'ultimo ostacolo alla fine della tappa è un cavalcavia non illuminato che percorriamo spalmandoci sul guardrail... il cartello bianco con la scritta "Lanciano" segna la fine del viaggio, e l'incontro con Stefania, amica di Federico. Prima di condurci a casa in centro, ci chiede di attenderla 10 minuti mentre svolge una commissione; mentre la aspettiamo, sul marciapiede ci passa a fianco una coppietta: dal momento in cui le graziose infradito di lei si poggiano su un escremento di cane nascosto dall'oscurità, bastano due o tre secondi perché la ragazza abbia una crisi isterica, scoppiando in lacrime. Lui è impassibile, cerca di calmarla. Federico non riesce a trattenere le risate. Io sono in grande difficoltà, perché siamo a due metri da loro. Lui mi fa: "Scrivi, scrivi, questo è tutto materiale buono per il diario!". I due si allontanano nella direzione da cui venivano imprecaando "maledetti incivili". Noi o i padroni dei cani?

Giunti a casa di Stefania, ci accolgono il padre con la compagna. La cena è sontuosa e a doppio fondo, anzi a triplo. Puttanessa, formaggi locali, salumi svariati, vino a fiumi, cascate di genziana, torrenti di ratafia. E poi chitarra e canzoni a richiesta.

Andare a dormire ubriachi alle 4 di mattina è sempre un buon primo passo per chi vuole prendere il regionale di ritorno da Pescara il mattino successivo, alle 9.20. In fondo si tratta solo di farsi 37 chilometri in bici dormendo un'ora e mezza.

---

**28/8/2010**

LANCIANO / ROMA [corriera]

Alle 13.10 parte una corriera per Roma, da Lanciano. Il conducente è simpatico e mi fa imbarcare la bici nel bagagliaio inferiore. Il regionale da Pescara lo prenderò un'altra volta.