

# VACANZE ATTIVE: AL MARE O IN MONTAGNA

COMPAGNIA EDITORIALE/PERIODICI



Tecnica  
Gran Fondo

**CICLOTURISMO**

MENSILE UFFICIALE  
DEI PRATICANTI  
LUGLIO 2021  
€ 5,00 (in Italia)

**7**

# ESTATE

## Va' dove ti porta la bicicletta



### FELTRE

Cronaca della Sportful  
più dura di sempre  
E nel corto, la novità  
di quel muro  
"maledetto"

### FRUTTA

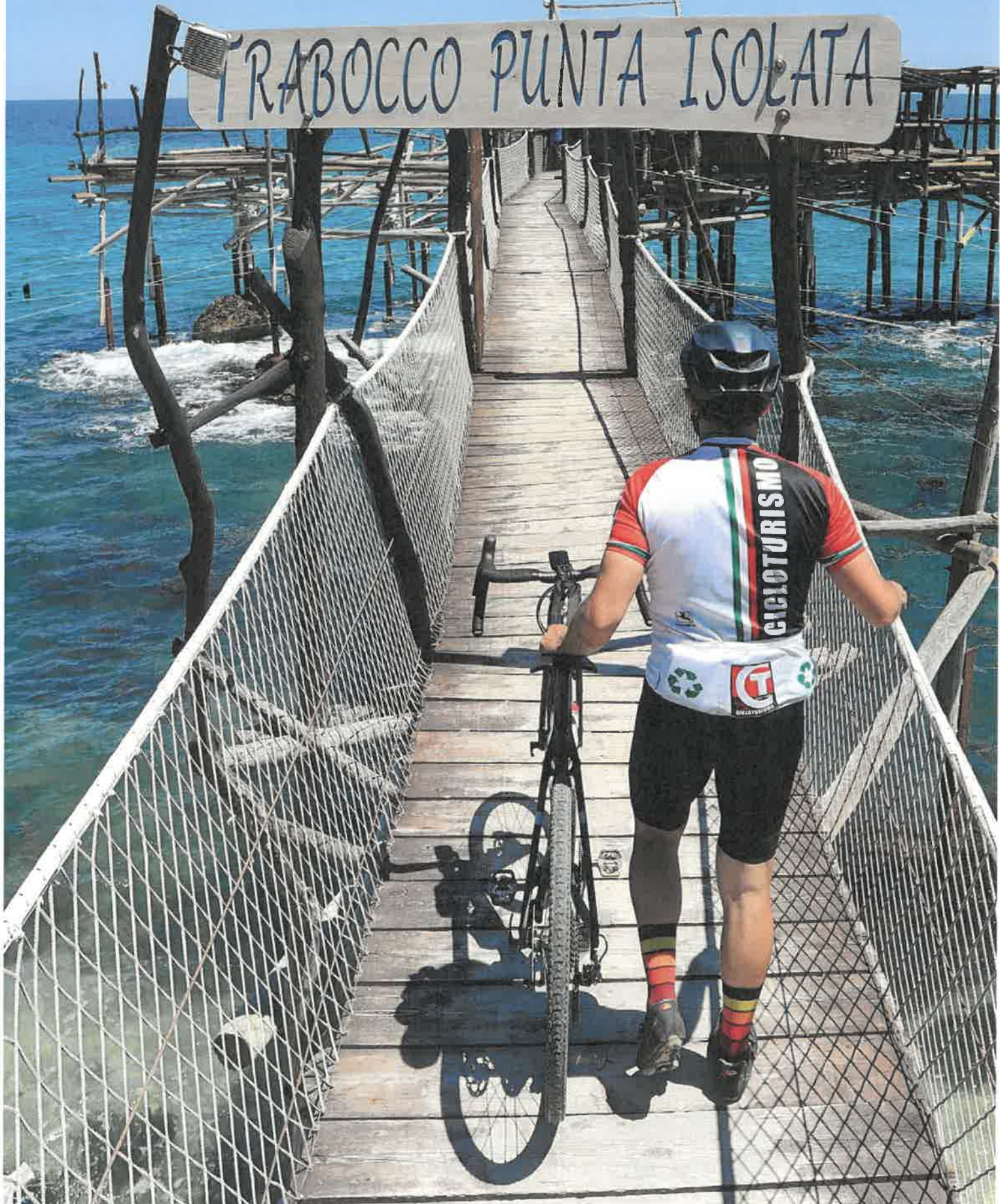
Come, quando e...  
perché è preziosa

### LAPIERRE PULSIUM

Può ospitare gomme  
sino a 35 millimetri!



**In Abruzzo 10 itinerari da scoprire**





# Trabocchi e ciclabili tra il cielo e il mare

**Spiagge, borghi medievali, castelli, abbazie  
E poi l'affascinante Costa dei Trabocchi  
Avete mai pensato di andare a pedalare  
in questo spicchio di Adriatico? Adesso  
potete, con dieci itinerari e una "Via Verde"  
la pista ciclopedonale che scorre parallela  
al lungomare, sul tracciato della vecchia  
ferrovia. Fatevi rapire da questo territorio  
tra arte, sapori e antiche tradizioni**

Dal nostro inviato **Daniele Simonetti**

**R**OCCA SAN GIOVANNI - «Se ti siedi sopra questa passerella e inizi ad ascoltare, sentirai ogni volta una poesia differente. Una poesia che cambia di onda in onda, ma anche di giorno in giorno. La calma, la quiete, il ritmo affannato, l'agitazione. La spuma dell'acqua che nei giorni di tempesta arriva fin quassù. E poi ci sono i colori. Insieme

mancato utilizzo, nel 2000 ha deciso di rimetterlo a nuovo. Due anni di lavori per farlo tornare a splendere, poi la possibilità di iniziare un'attività di ristorazione, con un'ordinanza regionale ad hoc. D'altronde, i trabocchi sono solo qui. E così il "Punta Isolata" è tornato ai suoi antichi splendori, un intreccio ordinato di pali di pino d'Alpeppo, tipico dell'Adriatico,



alle onde cambiano anche quelli, sempre diversi, dal blu al verde, dal celeste al nero. Una poesia che si mescola a un quadro. Questo è un posto unico al mondo».

Mauro d'Antonio descrive il suo trabocco, e la vita qui sopra, con una tranquillità infinita. Conosce questo spicchio di mare Adriatico come le sue tasche, ma riesce sempre a sorprendersi. Questa struttura appartiene alla sua famiglia da otto generazioni e dopo tanti anni di

## Prima giornata tra arte e cultura

*Nella foto qui sopra, l'imponente castello di Monteodorisio, la cui struttura portante, composta da tre torrioni, è costruita con i ciottoli del fiume. In alto, un'immagine aerea del centro storico di Vasto (foto di Roberto Monasterio).*

*Nella foto a destra, un panorama da Monteodorisio, verso l'interno. Le colline dell'entroterra sono coltivate a ulivi e vigneti.*

sospesi sull'acqua. Un guardiano silenzioso del mare. Una macchina da pesca, ma anche un'abitazione. L'origine dei trabocchi sembrano risalire addirittura ai fenici e in molti pensano che il suo nome derivi direttamente dal termine "trabocchetto", così si chiama la rete utilizzata, ma anche "travacche", ovvero "casa".

A sostenere la moderna palafitta ci pensano le rocce sottostanti, sono essenziali per queste costruzioni. A queste vengono cementati

## Il castello di Monteodorisio domina le colline dell'entroterra



lunghe pezzi di binari di ferrovia e poi successivamente il legno. Volete ammirarli e vivere qualche ora su queste strutture uniche?

E allora dovete venire qui, sulla Costa dei Trabocchi, in questo tratto del litorale abruzzese che può essere racchiuso tra i porti di Orto-

na e Vasto, in provincia di Chieti. È qui che siamo venuti anche noi in un fine settimana caldissimo di inizio giugno, per scoprire un progetto cicloturistico che ha proprio lo scopo di far vivere su due ruote questo magnifico territorio e si chiama Costa dei Trabocchi Mob.

Siete pronti a viverlo con noi? Allora iniziamo...

### Bellezza e territorio

Dieci tracciati, uno "collinare", nove secondari che fungono da vere e

proprie "bretelle" che collegano il tracciato principale alla costa. Questa è l'architettura del Costa dei Trabocchi Mob, un progetto che è stato promosso dalla Camera di Commercio di Chieti-Pescara e da molti altri enti (regione Abruzzo, provincia di Chieti, Gal Costa dei Trabocchi, Legambiente e Polo Inoltra-Trasporti e Logistica e Sangritana) con l'obiettivo di far conoscere le bellezze di questo territorio davvero unico al mondo e riorganizzare la mobilità lenta al suo interno.

grazie alla bellissima pista ciclopedonale costiera, la Via Verde della Costa dei Trabocchi, appena ultimata e che è un fiore all'occhiello per la mobilità in bicicletta.

Insomma, una rete di stradine verdi e ciclabili che vi può permettere di non perdervi nessuna delle attrazioni e dei punti salienti di questa zona, una rete che congiunge le due "porte" della Costa dei Trabocchi passando all'interno delle colline, ai borghi medievali, ai castelli. Un territorio tutto da scoprire, in sella a una



Il percorso principale della rete ciclabile è la direttrice "Colline e Vigneti" e collega, passando nell'entroterra, la costa che va da Francavilla a San Salvo. Un itinerario di 127 chilometri, molto ondulato, adatto a ciclisti molto preparati, perché presenta circa 1.850 metri di dislivello altimetrico.

A questo tracciato, come detto, se ne aggiungono altri nove, denominati "bretelle", che dai punti più belli del percorso del "Colline e Vigneti" portano diretti al mare. Ma c'è di più. Perché ogni itinerario diventa un anello

## E' una "terrazza" sull'Adriatico...

*Nelle foto grandi di queste pagine, due scatti della città di Vasto.*

*A destra siamo sulla Loggia Amblingh, una "terrazza" sull'Adriatico da cui si può ammirare un panorama incredibile. Sopra, quello che resta del portale della Chiesa di San Pietro, distrutta da una frana. Qui accanto, sosta idrica in riva al mare, a Fossacesia.*





## Dalla Loggia Ambalighi un panorama eccezionale

bicicletta. Un vero paradiso in cui pedalare, noi ne siamo rimasti affascinati. Qui la bicicletta può diventare regina incontrastata per gli spostamenti. Poter andare al mare senza auto non è un sogno e le due ruote possono essere trasportate facilmente su un mezzo pubblico, con il servizio bike-bus, oppure magari in treno. Da questo nascerà di sicuro un turismo più responsabile e meno inquinante e se ci pensate bene, con le dovute infrastrutture, non è certo un'utopia.

### Sulle strade bianche

Iniziamo col dire che stiamo parlando di percorsi adatti alla bici da strada, ma se vi volete divertire alla grande, dovete scegliere una gravel o una bici ibrida.

Questa tipologia di bicicletta per i viaggi è sempre più usata e si presta a moltissimi utilizzi. Noi abbiamo usato una Jena di Wilier Triestina, preparata a puntino dalla Ciclotech di Dino

De Felici, negozio di Frascati, uno dei punti di riferimento dei ciclisti dei Castelli Romani e di tutta la Capitale.

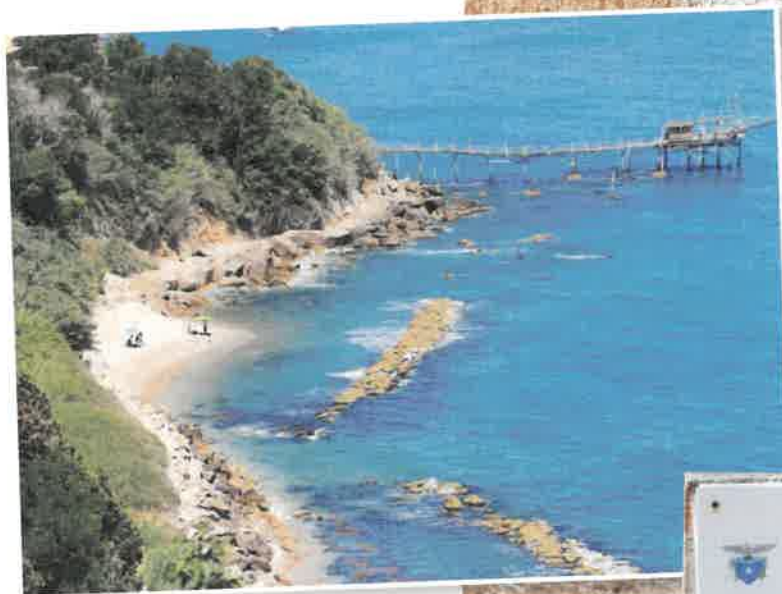
Con la "nostra" Jena ci siamo messi in marcia dalla riserva naturale regionale del Bosco di Don Venanzio, a pochissimi chilometri dal mare Adriatico, ma immersi tra le colline coltivate a vigneti e uliveti, in una tranquillità assoluta.

Qui abbiamo incontrato i nostri accompagnatori che ci hanno guidato alla scoperta di una parte di questa rete: Carlo Ricci (direttore del Gal Costa dei Trabocchi), Luca Spinogatti (Camminare in Abruzzo), Mauro Morrone (Fci Abruzzo) e la nostra guida Andrea, del B&B Abruzzo nel Cuore. L'obiettivo di questa prima giornata è quello di scoprire i percorsi 9 (Val Sinello Valley) e 10 (Torrente Lebba), con una deviazione per visitare la bellissima città di Vasto.



## Un tour da disegnare

Ogni tracciato è un anello. O meglio, ogni itinerario può diventare circolare sfruttando la Via Verde della Costa dei Trabocchi e tutte le altre bretelle che portano verso il mare. Servirà solo un po' di organizzazione e senso dell'orientamento, poi apportare delle modifiche in corso d'opera sarà facilissimo. Tutti gli itinerari del progetto Costa dei Trabocchi Mob li potete trovare online sul sito ufficiale ([www.costadeitrabocchimob.it](http://www.costadeitrabocchimob.it)) e sono scaricabili e visionabili direttamente dalla piattaforma outdoor Komoot ([www.komoot.it](http://www.komoot.it)). Attraverso questa applicazione saprete sempre dove vi trovate, quali saranno i punti di interesse, la strada da percorrere e gli eventuali tagli da fare per raggiungere le altre vie. Sbagliare è davvero impossibile.



Noi attraversiamo il torrente Sinello e ci dirigiamo verso Monteodorisio, piccolo comune (sono 17 quelli che fanno parte del Gal, gruppo di azione locale, della Costa dei Trabocchi) dominato da uno splendido castello, la cui struttura originaria fu costruita dai Normanni e poi passò nelle mani dei conti dei Marsi e poi successivamente alla famiglia d'Avalos. Questa fortificazione, risalente all'XI Secolo, ruba lo sguardo, ma arrivarci non è uno scherzo. Circa quattro sono i chilometri di salita dal-

la valle del Sinello, ma la fatica è ben ripagata dal panorama che si può scorgere verso l'interno dell'Abruzzo, con la vista che può spaziare dalle colline fino al massiccio della Majella, che ancora presenta accumuli di neve ben visibile sulla sua cima quasi piatta.

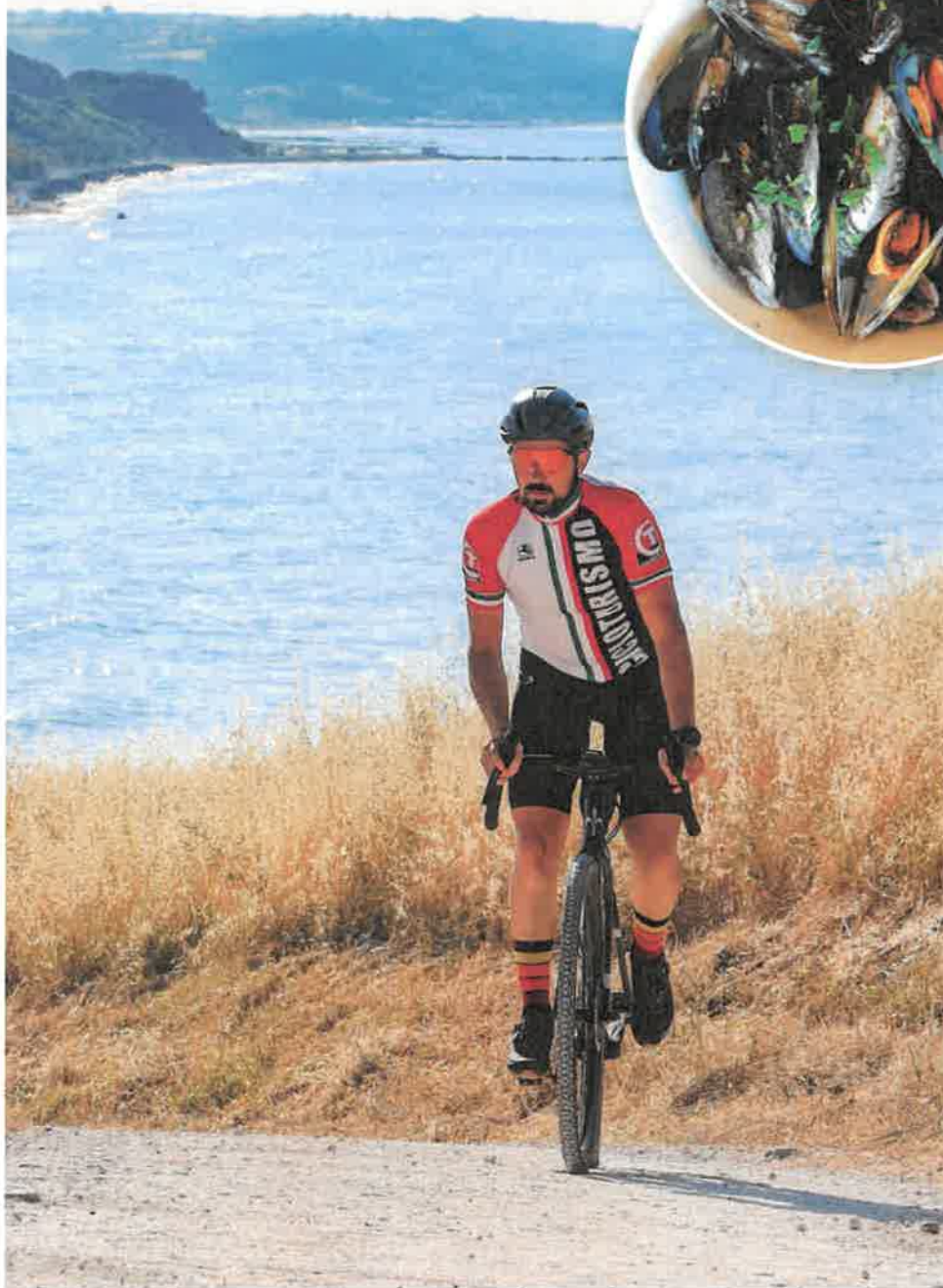
Giriamo attorno ai tre imponenti torrioni a pianta rotonda,

costruiti con ciottoli di fiume e argilla, poi seguiamo le indicazioni per Vasto, che è distante circa 10 chilometri.

Entriamo nel centro storico da piazza Rosset-







che si preparano al pranzo, poi risaliamo costeggiando il Palazzo d'Avalon e il suo bellissimo giardino, e il Duomo di San Giuseppe, la cui facciata, una delle più fotografate, faceva parte di un'antica chiesa intitolata a Santa Margherita. Infine, tocca all'ultima sosta davanti al Castello Caldoresco, che compare quasi d'im-



ti, passando appena dietro al castello Caldoresco e dirigendoci verso la Loggia Amblingh, un belvedere che è anche uno dei luoghi della movida cittadina.

Da qui si può scorgere tutto il litorale verso Sud e nelle giornate nitide si vedono senza problemi le isole Tremiti e la città di Termoli. Scendiamo sul selciato rosso della Loggia Amblingh facendo lo slalom tra le scalette e le passerelle, tra gli sguardi incuriositi dei turisti e l'odore delle specialità di pesce dei ristoranti

## Una bici gravel? Qui è perfetta

*Molti tratti delle ciclabili proposte dalla Costa dei Trabocchi Mob sono sterrati, ma comunque facili e senza settori troppo tecnici. Indispensabile una bicicletta gravel (oppure ibrida). In alto, siamo a Punta Aderci, un promontorio dominato da un antico trabocco. Sopra, a destra, la sagoma della Majella. Nel tondo, un piatto di cozze dell'Adriatico.*

provviso in tutta la sua maestosità. E' giunta l'ora di mettere alla prova la nostra gravel...

## Uno spicchio di paradiso

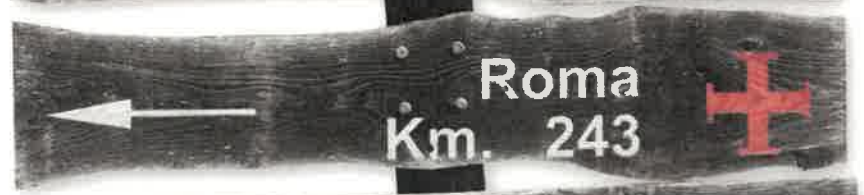
Seguiamo la stretta pista che scorre di fianco al torrente Lebba per arrivare a uno dei punti più visitati di questa costa: Punta Aderci. Ne avevamo sentito parlare e avevamo visto le foto, ma arrivarci in bici è un'altra cosa. Passiamo di fianco alla stazione del treno di Porto di Vasto e ci torna-

no in mente le parole del direttore del Gal, Carlo Ricci: «Il primo passo è stato quello di creare questa rete di stradine ciclabili, circa 360 chilometri totali, e renderle fruibili a chi vuole percorrerle. Il secondo è stato dare vita a delle “bike station”, dei punti in cui poter noleggiare la bici con uno sconto del 50 per cento se si possiede il biglietto del treno. Questo è servito, e servirà in futuro, per incentivare l'utilizzo degli spostamenti su due ruote.

Penna, uno dei più alti d'Italia, poi procediamo risalendo il sentiero ciclabile che procede verso Nord, che diventa ben presto sterrato.

Ma con la gravel non si fa quasi fatica.

Punta Aderci compare all'improvviso ed è l'attrazione principale della riserva naturale a cui dà il nome, che accoglie una delle spiagge più belle di questo litorale. Selvaggia, spartana, è una punta rocciosa che rompe la linea della costa e si sporge ancora più in avanti con il suo trabocco, uno dei più fotografati della zona. Ci giriamo attorno, ci fermiamo per uno scatto e poi proseguiamo per la Via Verde, che



L'intermodalità dei trasporti è cruciale. La prossima mossa sarà la tabellatura della rete ciclabile, che dovrebbe iniziare proprio in questo mese di luglio, in contemporanea con l'apertura della Via Verde della Costa dei Trabocchi, una ciclabile unica, indispensabile per la realizzazione del nostro progetto. Ma lo scopo finale sarà quello di interfacciare questi tracciati anche con i sentieri ciclabili della Valle del Sangro».

Ma torniamo al nostro giro. Transitiamo di fianco al faro di Punta



me l'Abruzzo. In pochi chilometri in linea d'aria trovate città d'arte, borghi medievali, abbazie, castelli, fiumi. E poi c'è il mare e... l'alta montagna.

Dopo una cena a base di cavatelli con la ventricina e un assaggio di arrosticini (due dei piatti tipici della zona), torniamo in forze per affrontare il secondo giorno di "spedizione" sulla Costa dei Trabocchi. Andiamo alla scoperta del "distretto del vino". La provincia di Chieti infatti è famosa per il Montepulciano d'A-



qui è sterrata. Sette chilometri di ghiaia bellissima, in pianura, con molte aperture sulla destra verso il mare e i bastioni della vecchia ferrovia sulla sinistra, che un tempo scorreva proprio in riva all'Adriatico e adesso è diventata una ciclabile bellissima. Arrivati al torrente Sinello, non ci resta che risalirlo.

### Tra la Majella e il mare

Ci sono poche regioni che offrono una grande varietà di attrazioni co-

## Il patrimonio della Via Verde

*In alto, la spettacolare vista aerea di Punta Aderci (foto Archivio Carsa, di Giovanni di Fabio).*

*Qui sopra, sosta sulla Via Verde, la spettacolare pista ciclopedonale che corre lungo il mare, sulla Costa dei Trabocchi, proprio davanti a Punta Isolata. Il cartello a sinistra si trova nella città di Lanciano, sulla strada del cammino dell'Apostolo Tommaso.*

bruzzo, ma anche per i bianchi autoctoni, come la Passerina, il Pecorino e la Cococciola. E in questi territori, sotto lo sguardo attento del massiccio della Majella, disegniamo il nostro secondo anello.

Partiamo da Fossacesia, lasciando alle nostre spalle ancora la Via Verde e dirigendoci verso Rocca San Giovanni, ma facendo prima tappa all'abbazia di San Giovanni in Venere, altro punto panoramico da cui poter ammirare tutta la costa. Ma c'è da salire ancora e il punto più alto lo

tocchiamo a Lanciano, partenza di tappa lo scorso anno dal Giro d'Italia. Un raid turistico tra le vie del centro, toccato anche dal cammino dell'Apostolo Tommaso, poi dopo un caffè decidiamo di riscendere lungo la Via Feltrina, una stretta stradina sterrata, quasi sabbiosa, che va in picchiata quasi parallela alla statale 64 Frentana e poi tira dritta verso il mare. Un vero e proprio parco giochi per una gravel, ma anche una via da fare con relax, lontani dal traffico motorizzato.



## Il bello di un fuori percorso in mezzo ai vigneti



### Un ultimo saluto al mare

Alla stazione di San Vito Lanciano riprendiamo la Via Verde, questa volta verso Sud, facendo lo slalom tra i turisti che vanno a pranzo e gli abitanti locali che usano questa ciclabile come via di collegamento tra le tante spiagge libere del litorale, calette seminascolte come quella al di sotto del "promontorio dannunziano". Questa pista scorre dritta come un fuso e oltrepassa strette gallerie dell'ex ferrovia, che la ren-

### A inizio ottobre c'è un festival!

*Se volete organizzare una vacanza fuori stagione in questo spicchio di Abruzzo, non perdetevi ABR (Art, Bike and Run) un festival che andrà in scena dall'1 al 3 ottobre.*

*Verranno organizzate una maratona podistica, una cronociclistica sulla Via Verde e una randonnée (3 ottobre) da Ortona a Vasto, con numerose soste gastronomiche lungo il tracciato.*

dono davvero affascinante. E in più è perfetta: larga, liscia, ideale da percorrere anche con la bici da strada e per questo frequentatissima di ciclisti, che la preferiscono alla litoranea, molto trafficata e ondulata.

Costa sulla destra, il mare sulla sinistra. Di tanto in tanto un trabocco da ammirare: il trabocco Turchino, il Caravaggio, la spiaggia Anecchini, il trabocco Lupone, Punta Tufano e il Sasso della Cajana. In pochi chilometri siamo davanti alla struttura di Punta Isolata, con Mauro che ci

Un percorso molto lungo e nove "bretelle" che lo collegano al mare Adriatico...

## Una nuova idea di mobilità: dieci itinerari la Via Verde e l'intermodalità coi mezzi pubblici

In basso, la mappa degli itinerari della Costa dei Trabocchi Mob. Come potete vedere, il tracciato più lungo è il numero uno (Colline e Vigneti, 127 chilometri), con ben nove "bretelle" che collegano questo tracciato al mare.

Questi dieci percorsi diventano dei veri e propri anelli sfruttando la Via Verde della Costa dei Trabocchi, la ciclopedonale lungomare da San Salvo fino a Ortona. E in più, ci sono le bike station e l'intermodalità con i mezzi pubblici.

### 1 COLLINE E VIGNETI

Da Francavilla al Mare a San Salvo, solcando le colline interne (127 km).

### 2 CICLABILE DEL FORO

Da Francavilla al Mare fino a Miglianico (9,7 km).

### 3 VIA DEI MULINI

Da Ortona (Lido Riccio) fino ad Arielli (21,8 km).

### 4 CAMMINO S. TOMMASO

Porta da Ortona (Stazione) a Canosa Sannita (19,8 km).

### 5 TORRENTE FELTRINO

Da San Vito Chietino alla città di Lanciano (13,8 km).

### 6 VIA ROCCA S. GIOVANNI

Da La Foce Rocca San Giovanni fino a Lanciano (17,1 km).

### 7 FIUME SANGRO

Dalla stazione ferroviaria di Fossacesia all'itinerario numero "1" (5,9 km).

### 8 COSTA POLLUTRI SCERNI

Da Casalbordino (Stazione ferroviaria) fino a Scerni (15,7 km).



### 9 VIA SINELLO

Da Casalbordino (Stazione ferroviaria) si segue il fiume Sinello (15,6 km).

### 10 TORRENTE LEBBA

Da Vasto (Stazione di Porto di Vasto) a Montedorisio (19,1 km).

saluta. Lui è un grande appassionato di ciclismo e spesso qui viene a mangiare anche il professionista Dario Cataldo, dell'Astana.

Andiamo avanti su questa ciclopedonale, cercando di goderci gli ultimi attimi di questa breve pedalata in cui abbiamo scoperto un angolo di Abruzzo che non conoscevamo, ma di cui avevamo sentito parlare. Dieci percorsi immersi nella natura, che portano tutti al mare, per ammirare il fascino di queste palafitte che si affacciano sulle acque. Anche se gi-



rate in bicicletta, vi ruberanno l'attenzione e vi fermerete a scattare foto. E ci torna in mente una frase che abbiamo letto in un bar, il giorno precedente...

"Proteso dagli scogli, simile a un mostro in agguato, con i suoi cento arti il trabocco aveva un aspetto formidabile". Così scriveva Gabriele D'Annunzio in una delle sue opere. Un'immagine che, se ci pensate, lo descrive alla perfezione...

**Daniele Simonetti**

© RIPRODUZIONE RISERVATA