

Abruzzo, in bici sui sentieri dei "tratturi", tra la Piana di Navelli e lo Zafferano

Tra ottobre e novembre i panorami dell'Abruzzo si dipingono di colori caldi e avvolgenti, tutti da scoprire in questo **bell'itinerario autunnale da fare in bici**. Immaginate una grande pianura, sfumature di verde e giallo a perdita d'occhio e poi ecco sbucare borghi e manieri sulla **Piana di Navelli**. Siamo in provincia dell'**Aquila**, in una zona collinare a 600-700 m slm, tra i massicci del **Gran Sasso** e la **Valle Subequana**.

Primo giorno: da Navelli a Fontecchio

Tra questi territori rurali c'è tanta storia, tradizioni, natura, luoghi ideali per un **weekend tra sport e arte culinaria**. Percorrendo sentieri che attraversano l'**altopiano di Navelli** e la valle Subequana, si possono ammirare le bellezze naturalistiche, storiche, artistiche del posto. Si può provare l'esperienza della **raccolta dello zafferano**, che qui viene prodotto ed è il **migliore al mondo** per la sua qualità. Lo chiamano "oro rosso di Navelli".



Navelli è un borgo immobilizzato nel tempo, con i suoi 500 abitanti che vivono principalmente nella parte bassa del paese. Navelli si trova in una posizione strategica: domina infatti l'altopiano fino alla Valle Tritana e alla Conca Peligna. A **Navelli alta** il tempo sembra essersi fermato: all'ingresso delle case ancora si possono trovare i ganci per legare le corde che tenevano gli animali.



In bici sulle orme del Medioevo e dei complessi monastici, si

raggiunge **Bominaco (frazione di Caporciano)** che con il suo **castello**, iniziato a costruire nel XII secolo, e la sua torre cilindrica, oggi ancora visibile, domina l'altopiano di Navelli.



Qui nel X secolo venne fondato un **monastero benedettino** appartenente all'abbazia di Farfa. Di quel monastero oggi è possibile ammirare due edifici costruiti tra l'XI ed il XII secolo: la **chiesa romanica di Santa Maria Assunta** e l'**oratorio di San Pellegrino**.



Il giro, che si snoda tra strade bianche e sterrate, porta a **Caporciano** e, dopo aver visitato **Bominaco**, si prosegue fino a **Fontecchio**, antico borgo medievale che conserva bellezze storiche, artistiche e architettoniche che vedono la loro massima espressione nella **Torre Medievale**, nell'antica **Fontana trecentesca**, nella chiesa e nel **Convento di San Francesco**, dove sono presenti affreschi di scuola giottesca.



Un itinerario ideale per una **bici Gravel**, il fondo è misto

asfalto e strade bianche. Si rientra a Navelli dopo circa 32 km con un dislivello di 800 m.

Secondo giorno: lungo i sentieri dello zafferano

Un giro ad anello porterà a vedere la **raccolta dello zafferano** lungo il *tratturo* (i tratturi sono quei percorsi che un tempo venivano utilizzati dai pastori per compiere la **transumanza**, per trasferire con cadenza stagionale mandrie e greggi da un pascolo all'altro).



Prata d'Ansidonia, Peltuinum, Castel Camponeschi, Tussio sono i luoghi che si incontrano. Il **borgo di Tussio** con la sua Torre Campanile introduce a **Castel Camponeschi**, un gioiello medievale d'Abruzzo, un borgo fortificato sulla piana di Prata d'Ansidonia, cittadina di epoca romana.



È nel **sito archeologico di Peluvinum**, antica città presa nel 302 a. C. dai Romani, che si possono conoscere le fasi della lavorazione del famoso zafferano: in primavera vengono arati i campi e concimati e ogni anno si ruotano i terreni per evitare di produrre ogni anno nello stesso appezzamento.



In luglio e agosto vengono **dissotterrati i bulbi** della precedente fioritura, che nel frattempo ne hanno generati di nuovi. Nella seconda quindicina di ottobre arriva la fase più

attesa, quella della raccolta.

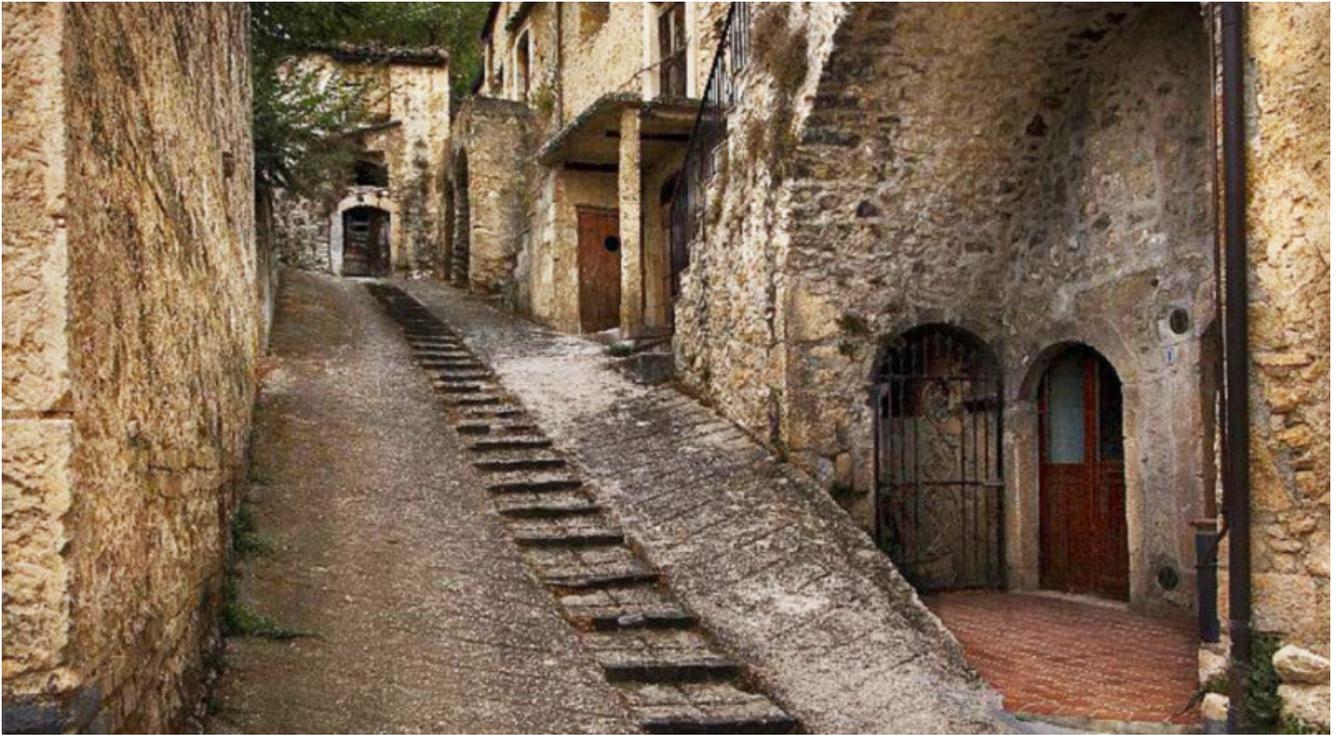


L'operazione avviene all'alba per evitare **l'apertura dei fiori**, che vengono raccolti singolarmente da mani esperte, nessuna forma di automazione è possibile. Lo step successivo si chiama "sfioratura", il processo in cui viene estratto il cuore del fiore: i 3 stimmi rossi. Si rientra poi a **Navelli** percorrendo strade bianche, attraverso la **Chiesa tratturale di S.M. di Centurelli**. Totale: 35 km con 600 m di dislivello positivo.



NOTE

1. **Bici consigliata:** Gravel
2. **Difficoltà:** media
3. **Periodo consigliato:** ottobre/novembre
4. **Ospitalità:** in residenze di campagna
5. **Specialità:** zafferano e legumi
6. **Provincia:** L'Aquila, Paese Navelli



COME ARRIVARE

In auto: da L'Aquila prendere la SS17 in direzione di Popoli

DOVE DORMIRE

***B&B Abruzzo Segreto**, via San Girolamo 3, Navelli (AQ), tel 0862/959447, www.abruzzo-segreto.it Circondato da un parco di oltre 2mila mq, questa struttura a gestione familiare dispone di quattro ampie stanze con vista sul borgo o sulla piana di Navelli. La colazione continentale viene servita nell'ampio salone. Ludoteca e biblioteca a disposizione degli ospiti.

***Agriturismo Casa Verde**, Corso Umberto I, loc. Civitaretenga, Navelli (AQ), tel 0862/959163, www.casaverdesarra.it Bella struttura con quattro camere semplici e accoglienti. Ottima cucina a base di piatti tipici del territorio.

DOVE MANGIARE

***Antica Taverna di Navelli**, via dell'Osteria 16, Navelli, tel 0862/959171, www.anticataverna.it Ingredienti di qualità e del territorio nel menù di piatti tipici abruzzesi. Con

possibilità di menù completo a base di zafferano e tartufo a € 25 a persona, bevande escluse.

***Ristorante Pizzeria M&M**, via Roma 4, Caporciano (AQ), tel 0962/93751, www.ristorantemm.com Ristorante con cucina tipica abruzzese a base di funghi, tartufo, zafferano e prodotti del territorio. Anche pizza cotta con forno a legna. Buona carta di vini locali.



INFO

"Bikelife - Live your passion and open up the world" tel. 085 816221,
info@bikelife.it, www.bikelife.it