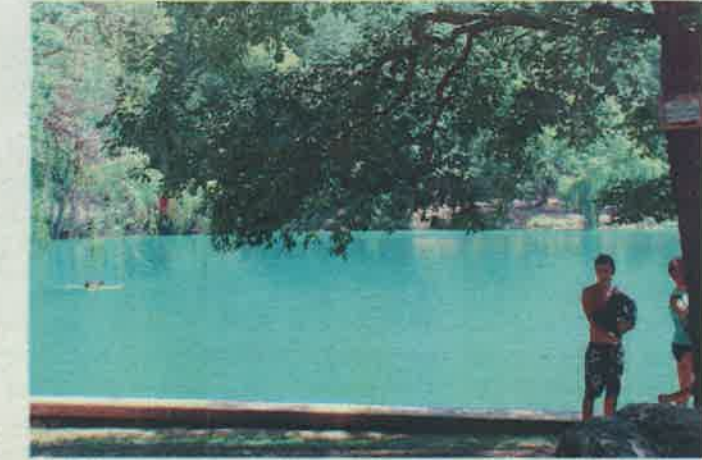




La sorgente dell'Acquatina che s'incontra nel percorso naturalistico di Santa Croce e, sotto, il Lago Sinizzo

» La sorgente dell'Acquatina, la chiesa di Santa Croce e il lago di Sinizzo le tappe imperdibili di un percorso immerso nella natura incontaminata



di uno scatto fotografico, mentre nella parte alta di Cavantoni c'è la chiesa della Madonna dei Raccomandati, i cui affreschi sono stati catalogati e messi al sicuro dai volontari di Legambiente nell'immediato post-sisma: opere del Patini e una tela del Giordano che riproduce la «Visitazione dell'Angelo alla Madonna» (l'originale è stato trafugato). Le sette ville di San Demetrio sono visitabili tutte a piedi, facendo un percorso ad anello che riporta al punto di partenza in un paio d'ore. Il resto della giornata resta, così, a disposizione per le escursioni e un pic-nic al Lago Sinizzo. Fare il bagno è vietato, ma tutti qui sono cresciuti menando bracciate nelle sue acque sorgenti. Da piazza Garibaldi si arriva facilmente al borgo di Collarano,

con la chiesa di Sant'Antonio, da cui si procede per arrivare a Colle con il suo palazzo Tatozzi (1800). Più avanti il borgo di Villagrande si estende «a terrazze» verso l'alto: è il belvedere del paese, che si affaccia sulla splendida valle Subequana con il Sirente-Velino sullo sfondo. Anche qui due storici palazzi: Caione e Paolini (1800).

San Giovanni è il borgo più attentamente restaurato da cittadini privati, conosciuto per la chiesa di San Giovanni, citata in una bolla che Papa Alessandro III inviò nel 1178 al vescovo di Forcona. Graziosissimi i paesi di Cardabello (con il palazzo Ducale) e Cardamone, il borgo più piccolo. A questo punto, scarponcini ai piedi e pranzo al sacco, ci si può immergere negli itinerari naturalistici, ma si de-

➔ NOVE CHILOMETRI DI ARTE E NATURA



ve riprendere la macchina. Partendo dal borgo di Cardamone si deve imboccare una strada sterrata che conduce alla chiesa di Santa Croce, sulla collina omonima (920 metri di altitudine): da quassù, il panorama sul paese e sulla valle è mozzafiato. A Santa Croce si può arrivare anche percorrendo la via Crucis. Tappa da non perdere è la Sorgente dell'Acquatina, dove sgorga acqua buonissima da bere, immersi nella natura incontaminata e in un'area attrezzata con panchine e barbecue. Ancora uno sforzo e si arriva al Lago Sinizzo. Il percorso naturalistico è di circa 5 chilometri, per due ore e un quarto di camminata.

Se le Grotte di Stiffe sono, da un punto di vista turistico, il simbolo di San Demetrio, il Lago Sinizzo è il luogo al quale gli abitanti sono più affezionati. Qui si conclude il percorso ad anello partito dal paese. Ora si deve recuperare l'auto lasciata a Cardamone. Per concludere il tour manca la visita alle Grotte di Stiffe, che distano circa 4 chilometri dal paese. Ma come non darsi prima, un bacio portafortuna avanti alla cascata della «Peschiera»? A partire dalla piazza del paese, ci si arriva oltrepassando un antico mulino. Se si vuole arrivare a cena in tempo per le 19 e gustare piatti tipici al ristorante «Le Grotte» o gamberoni da «Chicchirichì», si deve cominciare il tour nelle Grotte almeno alle 18, perché la visita fra canyon e sale, dura 50 minuti. Poi, tutti davanti a un bel piatto di pasta con i profumi del posto, per ripartire a stomaco pieno e San Demetrio nel cuore.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

GUARDA LA FOTOGALLERY E COMMENTA [www.ilcentro.it](http://www.ilcentro.it)

## Dove il fiume risorge Il favoloso spettacolo delle Grotte di Stiffe

### ► SAN DEMETRIO

L'odore intenso della roccia arriva subito al visitatore che si avvicina all'imbocco delle Grotte di Stiffe. Un vento fresco che esce dalla viscere della terra investe il viso e attira, nonostante il buio. Non servono caschi, ma solo scarpe da ginnastica e una felpa (perché la temperatura è di 10 gradi e il tasso di umidità, sempre costante, è del 70 per cento) per visitare le Grotte di Stiffe, per tutto l'anno attraversate da un corso d'acqua che l'ha erosa negli anni, lentamente, rendendola una delle attrattive naturalistiche più interessanti d'Abruzzo.

Le Grotte di Stiffe sono una cosiddetta «risorgenza»: il punto in cui un fiume torna alla luce dopo un tratto sotterraneo, all'apice della forra che sovrasta la frazione di Stiffe. All'esterno della grotta, da cui si può osservare il panorama della conca aquilana e la catena del Gran Sasso sullo sfondo, si inerpica una parete rocciosa alta 100 metri. Tutt'intorno, la forra è attraversata da sentieri percorribili.

Appena all'ingresso, s'incontra un canyon. Percorrendolo per circa 20 metri, sempre costeggiando il fiume, si raggiunge la Sala del silenzio, così chiamata perché per gran parte dell'anno il torrente, in questo tratto, si prosciuga. Poi c'è la Sala della cascata, alta 30 metri: è qui che la cascata fa un balzo di 20 metri. Proseguendo s'incontra la



Una delle sale all'interno delle Grotte

Sala delle concrezioni, poi il Lago nero e l'Ultima cascata, che si abbatte in una sala stretta, totalmente invasa da un lago profondo cinque metri.

I biglietti per entrare nelle Grotte si acquistano nella biglietteria all'ingresso della frazione (costo intero 10 euro, 7,50 per i bambini dai 6 ai 12 anni). Si può entrare in gruppi di massimo 50 persone. L'itinerario all'interno delle Grotte si estende per 700 metri per un dislivello di 30 metri. Per informazioni e prenotazioni si può chiamare il numero 0862.86142. (m.g.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

COME, COSA, DOVE



COME ARRIVARE

A seconda della zona di provenienza si può arrivare in auto, in camper, in moto. Se si risiede nell'Aquilano, si può anche utilizzare la mountain-bike ben attrezzata per eventuali escursioni, pic-nic, foto e altro. Attenzione, però, al traffico intenso della Statale 17. Per chi sceglie il treno, la stazione più vicina è quella di Paganica. Ci arrivano gli autobus dell'Arpa o di Paolibus. Per chi arriva dall'autostrada, le uscite sono Assergi o Aquila Est, da cui, poi, imboccare la Statale 17.



COSA PORTARE

Non possono mancare macchinetta fotografica (o cellulare predisposto anche per video), crema protettiva e scarpe da ginnastica. Per le escursioni naturalistiche: scarponcini, bastoncini da trekking, acqua (sia in paese che in montagna ci sono, comunque, fontane e ruscelli), spuntini e frutta per rifocillarsi durante le camminate e il pic-nic al Lago Sinizzo. Asciugamani e costume da bagno per prendere il sole.



DOVE MANGIARE

A «Le Grotte» (Via delle Grotte, tel. 0862/86165) con 13 euro primo di chitarra o gnocchi al ragu, secondo bistecca di maiale alla griglia o petto di pollo con mandorle, contorno patate fritte o insalata, acqua e vino compresi. Chiuso venerdì e domenica sera. Al ristorante Chicchirichì (Piazza del Paese, 0862/86135) con 15 euro (escluso bevande) si può scegliere fra un piatto di Pappardelle ai funghi o ai gamberoni, secondo di carne arrosto o trota alla brace e insalata. Con litro di vino bianco della casa il costo aumenta di 4 euro. Chiuso mercoledì e domenica sera.

QUANTO COSTA

Il costo totale della gita a persona, se si considera il costo del viaggio (benzina e autostrada sono spese che si possono dividere), del pranzo e del biglietto delle Grotte, può variare da un minimo di 25 a un massimo di 40 euro a persona.



Una storia, un pensiero, un'immagine...  
Al cono si racconta

[www.alidoro.it](http://www.alidoro.it)

[www.facebook.com/alidorosrl](https://www.facebook.com/alidorosrl)

Ali d'Oro  
Coni e cialde per gelato