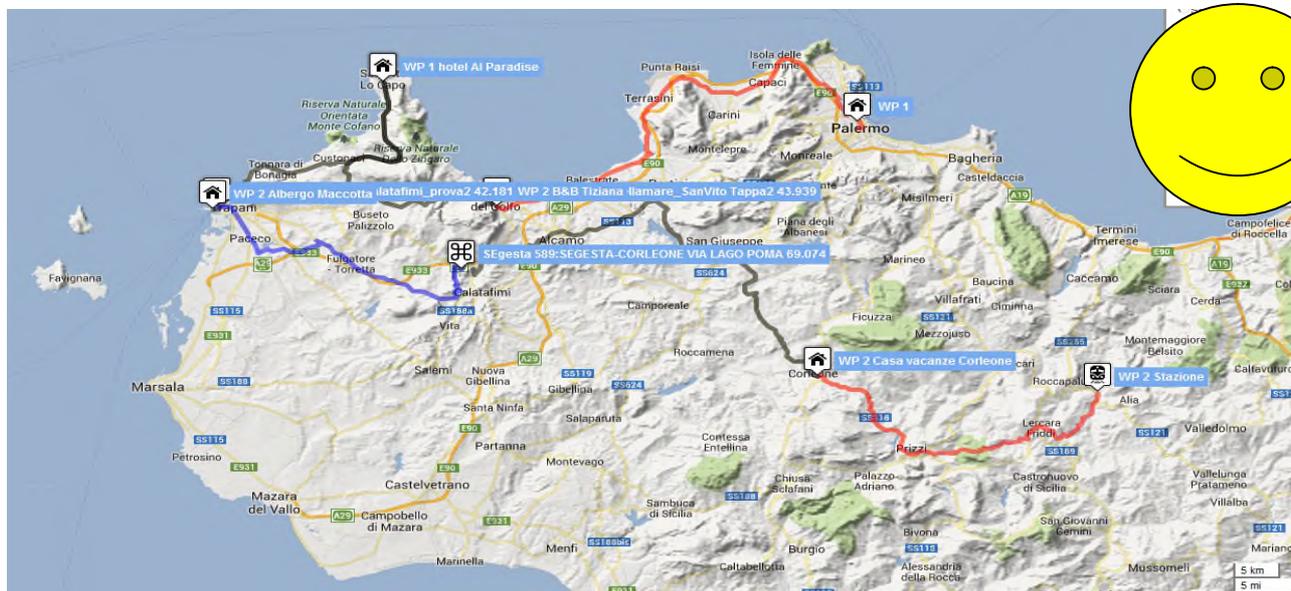


# Amuninne..... Sicilia Occidentale

*Settembre 2013 da Palermo a Lercara Friddi 6 tappe in bicicletta  
con Elena – Leo – Paolo e Rosaria*



Questo non sarà un diario, ma piuttosto il racconto del viaggio attraverso le persone e situazioni incontrate in ogni tappa.

Il ciclo-viaggio, pianificato, almeno inizialmente, a ripercorrere i luoghi di origine e della giovinezza di Leo, è diventato una bellissima esperienza e scoperta di un territorio ricco di storia, cultura, natura ed eno-gastronomia, una vera eccellenza della nostra Bell'Italia. Ogni giorno oltre a vedere paesaggi veramente notevoli abbiamo conosciuto/incontrato persone, luoghi che anche da soli sarebbero valsi la pena dell'intero viaggio.

Cominciamo dal viaggio in traghetto con le GNV che, seppur lungo 21 ore, è stato tutto sommato piacevole, pratico per il trasporto delle nostre biciclette e relativamente poco costoso: in pratica compreso il viaggio in treno fino a Genova più la traversata (gratis per la bici che viene ospitata nel garage auto assicurata con cinghie) il costo della sola andata è di 85€ circa. Siamo partiti da Torino con il treno delle 19.20 venerdì 20 settembre e siamo sbarcati a Palermo sabato 21 alle ore 19.30 circa.

Arrivati a Palermo, incontriamo subito un simpatico personaggio, Giuseppe il proprietario del B&B I Girasoli in via Mariano Stabile 200, molto comodo sia a stazione sia al porto ed al centro città; il B&B è in un grande appartamento con terrazzo sul quale Giuseppe ci fa sistemare le biciclette; si prodiga in un sacco di consigli su percorsi, attrattive ed indicazioni per uscire dalla città l'indomani mattina. Prezzo equo, casa pulita, colazione non troppo curata, con prodotti industriali ma la signora che ce la prepara è troppo gentile. La sera Leo aveva già prenotato all'Antica Focacceria San Francesco

*(Schiatta o Maritata? Sin dall'inizio dell'800, Palermo vantava abili carnezzieri, macellai che ricevevano in cambio del loro servizio il quinto taglio del vitello, ossia le frattaglie tra cui milza e polmone. Fu così che gli ambulanti di Piazza dei Caldumani cominciarono a vendere in giro per la città queste carni lesse, dando inizio alla tradizione della milza consumata per strada con pane e succo di limone. Nel 1851, con una deliziosa intuizione, Nino Alaimo-fondatore della focacceria- unì in matrimonio la Focaccia Schiatta, preparata con candida ricotta di pecora e trucioli di caciocavallo e perciò bianca come una vergine sposa, con morbide fettine di milza e polmone di vitello, insaporite dallo strutto. Da questa gustosa unione nacque la Focaccia Maritata, anche nota come Pani ca' meusa) e.....pani panelle arancine e chi più ne ha più ne metta. Ci becchiamo anche un bell'acquazzone, ma poi per il resto della vacanza splenderà il sole e continuerà l'estate.*

Domenica 22 comincia il vero e proprio viaggio, la meta oggi è Castellamare del Golfo che raggiungiamo seguendo la costa con i suoi panorami mozzafiato; attraversiamo e sostiamo in luoghi molto significativi della storia recente della Sicilia della lotta alla mafia: in via Notarbartolo a Palermo sotto l'albero di Falcone, la via poi cambia nome in Duca della Verdura (che ha scatenato tutta la nostra fantasia in proposito, in realtà il Duca della Verdura è un personaggio storico, Giulio Benso Sammartino, attivista nei moti rivoluzionari del 1848 e sindaco di Palermo). Siamo passati a Capaci ed a Cinisi, il paese di Peppino Impastato, compiendo i 100 passi che separavano la sua casa da quella del boss locale. Dopo 80 km arriviamo al B&B Tiziana su a Castellamare. 5 stelle alla giovane e gentile Tiziana con l'augurio che la sua attività sia florida. Segnalata ad Albergabici. Ottima cena tipica presso la trattoria da zio Andrea.

Lunedì 23, tappa corta a San Vito lo Capo 46km ricca di magnifici panorami e di 2 altre splendide sorprese. La prima è la baia Santa Margherita in contrada Makari che incontriamo poco prima di entrare a San Vito; vedo una freccia, svoltiamo a sinistra e una strada asfaltata scende fino al mare, una sensazione bellissima: pensavo di entrare in mare direttamente con la bici, guardavo i miei 4 compagni davanti a me con tutto quel blu davanti e non potevo credere ai miei occhi! La seconda, anzi il secondo è Giuseppe, il ciclista di San Vito che ha aggiustato la mia bici (benedetti cuscinetti del mozzo della ruota posteriore), ma soprattutto.....lo scopriremo mercoledì.

Martedì 24, sosta a San Vito lo Capo, inaugurazione della 16° edizione Cous Cous Fest: bagni, spiaggia, escursione in catamarano alla Riserva dello Zingaro e a Scopello, cena allo stand di San Vito con cous cous di pesce.

Mercoledì 25, Giuseppe ci dimostra tutta la generosità, ospitalità e orgoglio della gente di Sicilia. Innanzitutto, trova il guasto e ripara la mia bici per 5€, poi ci trasporta le borse della bici in modo da consentirci di percorrere il sentiero intorno al monte Cofano (un bel trekking, 3,5km su e giù per la scogliera, su un mare che lascia senza fiato) e poi ci fa ancora la sorpresa di accompagnarci alla grotta di Scurati (quella del "ladro di merendine" per intenderci) e offrirci un rinfresco a base di pane cunzato (mmhh) fichi d'india e uva e acqua freschissima. Insomma 10 e lode a Giuseppe, chi passa da San Vito non può mancare di passare a salutarlo, è meccanico ciclista e.....amico

delle bici. Arrivo a Trapani nel primo pomeriggio dopo 40,5km, in tempo per la visita di Erice con l'ovovia. Cena super alla trattoria del Corso in corso Italia, vicino all'albergo Maccotta dove abbiamo dormito, tipica struttura con cortiletto interno nel centro storico di Trapani.

Giovedì 26, lasciamo il mare e ritorniamo verso la provincia di Palermo. Meno male che a Dattilo ci fermiamo all'Eurobar pasticceria consigliato da Catia, per i migliori cannoli di Sicilia, perché poi non incontreremo più pubblici esercizi aperti, al punto che a Ummari, ci fermiamo all'ombra di una casa che ci pare disabitata e da cui invece esce una gentilissima signora ad offrirci acqua e a darci prova ancora una volta dell'ospitalità e generosità di questa terra. Saremo ripagati però, innanzitutto dalla visita al sito di Segesta, e poi dal b&b "la suite di Segesta" dove la giovane coppia che ha ristrutturato un vecchio casale ci dedica molte attenzioni. Grazie a Pietro e al suo papà che ci accompagnano in auto a cena alla vecchia stazione di Segesta e ci vengono a riprendere. Anche loro si meritano la segnalazione su Albergabici.

Venerdì 27, oggi tappa impegnativa sia per i km sia per gli imprevisti, ma ampiamente ripagata da paesaggi meravigliosi. A pochi km dalla partenza scoppia il copertone della ruota posteriore di Paolo. Sosta forzata ad Alcamo per la sostituzione, però ci possiamo fare un'idea abbastanza precisa del traffico congestionato in questi paesi. Nel pomeriggio acceleriamo la pedalata, la strada è ancora lunga, con diverse salite, ma dopo ogni curva si apre un paesaggio nuovo e sempre più bello. Quante pale eoliche!!! Al tramonto arriviamo sotto la Pietralonga. Sta ormai facendo buio quando arriviamo a Corleone. Nulla degno di nota da segnalare rispetto a cena e sistemazione.

Sabato 28, il viaggio sta per finire, ma non le cose belle. Se ci fosse stata anche Catia, oggi sarebbe stata la sua tappa, passiamo a Prizzi oltre 900m di altitudine, 27 km da Corleone tutti su un bellissimo altipiano con un meraviglioso lago. E poi dicono che la Sicilia non ha acqua! Oggi l'incontro speciale è alla Via dei Formaggi caseificio Ferrara, con una signora gentilissima che ci regala anche una bottiglia di acqua fresca insieme alla ricotta calda che acquistiamo per consumare il nostro frugale pasto sul bordo strada. E poi il gran finale con l'entrata a Lercara Friddi: missione compiuta, siamo tornati al paese natale di Leo.

**RAGAZZI É STATO UN CICLO-VIAGGIO STUPENDO!**

Ma le sorprese non sono ancora finite domenica 29 sulla nave "La Superba" che riporta me e Paolo a Genova, incontriamo Madeleine e Adriano, una coppia di svizzeri di Berna, che in 2 mesi con le loro biciclette e la tenda hanno attraversato l'Italia da Rimini a Messina e girato tutta la Sicilia, mitici e soprattutto, loro svizzeri, hanno segnalato a noi italiani la ciclovia Sibit, che nel progetto Bicalia collega nel Mediterraneo la Sicilia a Malta.

Insomma, viaggiare in bici è una emozione sempre nuova e sempre MERAVIGLIOSA.

Se vi interessa il mio album fotografico del cicloviaggio a questo URL, potete visionarlo

<https://plus.google.com/photos/103160494213722335436/albums/5933261127634171953?authkey=CPrxtInC1pCIMQ>

Le tracce gpx di tutte le tappe sono scaricabili a questo indirizzo:  
<http://www.gpsies.com/mapFolder.do?id=21973>

Grazie, **soprattutto ai miei grandissimi compagni di viaggio Rosaria, Elena, Paolo e Leo.**

**Laura Bertinetti**