Agenzia di Promozione Territoriale Basilicata

Potenza
Via del Gallitello, 89 - Tel + 39 0971 507611

Matera
Via De Viti De Marco, 9 - Tel + 39 0835 331983

www.aptbasilicata.it
www.basilicata.travel
www.discoverbasilicata.com

fesr Basilicata 2007 | 2013

APT BASILICATA

Fondo europeo di sviluppo regionale UNIONE EUROPEA | REGIONE BASILICATA

Investiamo sul nostro futuro

pubblicazione gratuita

BasilicataSport&Natura

BasilicataSport&Natura

Cicloturismo in Basilicata

idee e itinerari per cicloamatori e cicloturisti

Cicloturismo in Basilicata

La Basilicata è il luogo che non ti aspetti.
È la "frontiera" italiana che ti conquista lentamente.
Terra di luce, terra che sa farsi amare da chiunque abbia voglia di riscoprire il fascino di viaggiare seguendo strade secondarie, che dai crinali delle montagne e delle colline affacciano su paesaggi insoliti.

La Basilicata è un luogo di contrasti e di forti armonie, dai boschi rigogliosi del potentino ai paesaggi lunari del materano, dalle spiagge sabbiose dello Ionio alle coste frastagliate del Tirreno, dai verdi pascoli dell'Appennino alle gialle distese di grano delle vallate.
Meno di 600.000 abitanti, mai troppo trafficata, con una fitta rete di itinerari, la Basilicata offre l'opportunità di fare turismo in bicicletta in sicurezza e al riparo dai rischi del traffico, oltre a dare l'opportunità di godere di paesaggi unici che invitano alla riscoperta di un ritmo di vita più naturale.

Gli itinerari proposti dalla guida toccano le località di maggior interesse turistico attraverso l'utilizzo di percorsi insoliti che permettono al cicloturista di conoscere anche paesaggi, borghi e paesini che difficilmente potrebbero essere apprezzati viaggiando con i ritmi e i mezzi della vita moderna.
È un territorio adatto a tutti i tipi di cicloturismo, e la guida propone itinerari con vari livelli di difficoltà:
dal più facile, lungo le vallate o lungo la costa metapontina, ma anche intorno a Matera e nel Vulture;
al più difficile, con le scalate del Pollino, delle Dolomiti Lucane, del Sirino.

È una regione dai vasti orizzonti e dai profondi silenzi. Il paesaggio ha qui una sua malinconica ed aspra bellezza, con luoghi ancora intatti che pare siano stati dimenticati dal tempo.

Le sue bellezze naturali, la cultura millenaria, le tradizioni popolari così radicate in ogni piccolo centro, la gastronomia genuina, fatta di odori e sapori semplici marcatamente mediterranei, e soprattutto il calore e l'ospitalità della gente vi rapiranno lasciandovi emozioni indimenticabili.

I percorsi

Puglia
POTENZA
MATERA
01
02
03
03
11
11
10
12
08
07
06
06
04
05
09
14
13
15
16
18
17
Parco Chiese Rupestri del Materano
Parco Gallipoli Cognato Piccole Dolomiti Lucane
Parco Nazionale della Val d Agri
Campania
Mare Tirreno
Mare Ionio
Parco Nazionale del Pollino
Calabria

I percorsi

	itinerario	km	difficoltà	pag.
01	**Melfi, il Vulture e i Castelli** giro ad anello nei luoghi di Federico II	85	media / alta	14
02	**Venosa,** giro ad anello tra storia, vino e colline	61	media / facile	18
03	**Acerenza, Irsina, Genzano** Storia e cultura tra le colline della valle dell'alto Bradano	120	medio / alta	22
04	**Matera - Metaponto** dalla città dei Sassi fino alla costa Ionica	60	facile	28
05	**Metaponto - Scanzano - Policoro** la costa Ionica e la Magna Grecia	60	facile	32
06	**Matera - Montescaglioso - Miglionico - Matera :** anello tra le colline	117	media	36
07	**Matera - Accettura** dalla Murgia a Gallipoli Cognato e le Piccole Dolomiti Lucane	105	media / alta	42
08	**Accettura - Pietrapertosa - Castelmezzano** giro ad anello nel cuore del parco	63	media / alta	48
09	**Accettura - Policoro** dalle foreste, calanchi e mare passando per le zone di Carlo Levi	96	media / facile	52
10	**Potenza - Sellata - Rifreddo - Potenza** La montagna potentina	89	alta	58
11	**Potenza - Tesori dell'Appennino 1** anello tra Picerno, Bella, Castelgrande e Muro Lucano	105	medio / alta	62
12	**Potenza - Tesori dell'Appennino 2** anello Savoia, Brienza e Sasso di Castalda	89	alta	66
13	**Parco Nazionale Val d'Agri : Scavi Grumentum - Monte Sirino - Laudemio**	71	alta	70
14	**Parco Nazionale Val d'Agri: Scavi Grumentum - Pertusillo - Spinoso**	65	media / facile	74
15	**Policoro - Terranova del Pollino** dallo Ionio al Parco Nazionale del Pollino	72	media / alta	78
16	**Parco Nazionale del Pollino: da Terranova a Rotonda**	58	media / alta	82
17	**Rotonda - Piano Ruggio - Rotonda** giro ad anello vicino alle cime	60	alta	86
18	**Rotonda - Maratea** dal Pollino al mare Tirreno	58	media / alta	90

Info utili

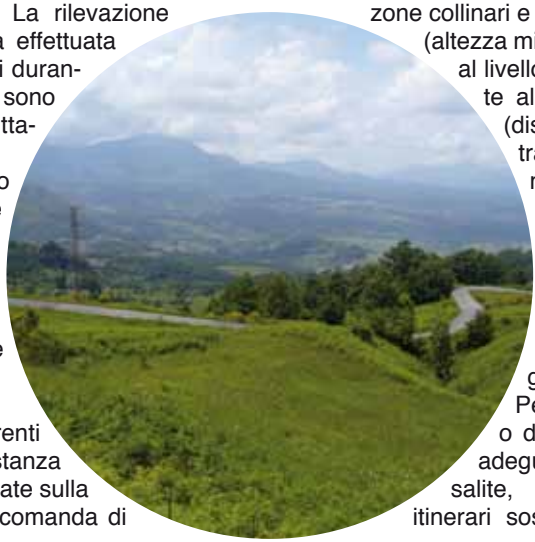
Questa edizione della guida cicloturistica della Basilicata è il frutto di una rilettura dell'ultima pubblicazione edita nel 2000 dall'Azienda di Promozione Turistica, cercando di rendere più fruibili gli itinerari rispetto alla rete stradale attuale, alle opportunità offerte dall'intermodalità dei trasporti e dalla rete dei servizi per il cicloturismo.
La rete dei servizi è stata realizzata mettendo in connessione le sistemazioni alberghiere che si sono rese disponibili verso la clientela cicloturistica, ai prestatori di servizi connessi al cicloturismo, alle officine e negozi che forniscono assistenza meccanica.
Quasi tutti gli itinerari proposti partono, arrivano o passano per stazioni ferroviarie e/o di autobus (Potenza, Maratea, Melfi, Metaponto, Matera) dalle quali quindi sono stati progettati gli itinerari migliori per il ciclista che utilizza la bici da corsa e/o ibrida. Le strade attraversate sono a bassissima densità di traffico dato lo sviluppo sulla rete delle strade provinciali, comunali e consortili, cercando di evitare le zone ad elevata densità. Ma in alcune situazioni, specialmente nelle vicinanze dei grossi centri abitati e nelle zone costiere durante il periodo estivo, data la mancanza di piste ciclabili, è necessario prestare la massima attenzione.
Sono stati creati un totale di 18 itinerari su strada, di diversa tipologia e complessità, che spaziano su tutto il territorio regionale, mettendone in evidenza le aree protette, i centri culturali, paesaggistici, storici, oltre che la rete dei servizi necessari al ciclista itinerante dando al turista una serie di informazioni utili, che non sono vincolanti, ma che forniscono la traccia base sulla quale fondare la propria vacanza in bicicletta.
I percorsi sono di diversa difficoltà e lunghezza e quindi rivolti ad un pubblico di differente livello:
- cicloturista, che ama passeggiare tra pianure e colline;
- cicloamatore che è sempre alla ricerca di nuovi tracciati per sfide anche impegnative.

La particolare orografia regionale offre tutte le caratteristiche di un percorso ciclistico: pianure, saliscendi in collina, salite di vera montagna, dando così la possibilità al lettore di organizzare le gite e le escursioni in base al proprio stato fisico. Si possono percorrere le diverse tappe in un giorno, in una due/tre giorni oppure in una settimana articolata su più giornate in bici sfruttando gli spostamenti intermodali oppure utilizzando l'auto (quando il servizio pubblico non è presente). Ogni itinerario è proposto attraverso una semplice ma dettagliata descrizione del percorso, dei

dati tecnici relativi alla lunghezza, ai dislivelli e ai consigli sulla fruibilità relativa alla migliore situazione meteorologica, oltre ad una semplificata resa cartografica e da un dettagliato roadbook. Tutto il lavoro è completato fornendo per ogni singolo punto del roadbook, i riferimenti G.P.S.

Il formato dei dati è il WGS84 (World Geographic Standard 1984) utilizzato dalla maggior parte degli attuali ricevitori GPS portatili interfacciabili con i computer e i software disponibili per lo studio preventivo del percorso e l'utilizzo per il rilevamento della propria posizione.

Con il disegno del percorso su cartografia semplificata è stata data la possibilità al ciclista di procurarsi le mappe necessarie per gli spostamenti presso le case editrici specializzate nella fornitura di carte con scala 1:100.000 / 150.000 che danno la possibilità di avere i dettagli necessari per riconoscere il territorio in cui ci si sta' muovendo. La descrizione dei luoghi e della sequenza delle deviazioni e degli incroci, è, spesso, talmente dettagliata da rendere il dato della distanza (parziale o totale) superfluo e non strettamente necessario per percorrere l'itinerario. La rilevazione delle distanze è stata effettuata ricavando i dati rilevati durante i sopralluoghi, che sono stati effettuati sia direttamente in bicicletta, che in auto e attraverso l'uso di un ricevitore GPS. Ciò nonostante, una differente taratura del contachilometri della bicicletta del ciclista che percorre l'itinerario, potrebbe produrre misurazioni sostanzialmente differenti circa il dato "distanza totale", da quelle riportate sulla guida. Pertanto si raccomanda di utilizzare soprattutto i dati relativi alle distanze parziali che, pur in presenza di scostamenti dai dati rilevati dal proprio contachilometri, contengono tale disparità entro limiti accettabili.



Per quanto attiene alle condizioni del fondo stradale, queste sono riferite al periodo in cui sono stati effettuati i sopralluoghi (estate-autunno 2009) e pertanto potrebbero attualmente aver subito variazioni. Alcuni itinerari sono sconsigliati in alcuni periodi dell'anno sia a causa di possibili tratti innevati o ghiacciati nel periodo invernale (in corrispondenza dei rilievi montuosi), sia perché privi di tratti ombrati nel periodo estivo (in corrispondenza delle zone collinari e costiere). La quota (altezza misurata in metri rispetto al livello del mare), unitamente al dato della pendenza (dislivello in metri, incontrato nel percorrere 100 metri su un percorso ideale perfettamente orizzontale), costituiscono un utile elemento per valutare quanto l'itinerario potrebbe essere impegnativo.

Persone poco allenate, o dotate di biciclette non adeguate ad affrontare salite, dovrebbero preferire itinerari sostanzialmente pianeg-

gianti con salite brevi e comunque di pendenza mai superiore al 5%.
In ogni itinerario sono riportati i luoghi in cui sono presenti elementi di interesse sia storico, naturalistico e culturale. Deve essere il ciclista a programmare il tempo da dedicare all'itinerario eventualmente prevedendo i tempi per effettuare le varie soste e visite.
È inoltre sempre opportuno verificare che i luoghi che si intendono visitare, risultino effettivamente fruibili. In alcune località balneari, musei e parchi archeologici potrebbero essere visitabili solo su prenotazione, altrettanto potrebbe accadere con i luoghi religiosi.

Riserve naturali e più in generale aree naturali protette che godono di una sorveglianza diretta potrebbero necessitare di apposite richieste da indirizzare con qualche giorno di anticipo.
Le informazioni sui luoghi di interesse turistico e culturale non sono esaustive, ma costituiscono una base per invogliare il lettore ad effettuare una ricerca più attenta relativa ai propri gusti culturali.
L'intera regione non è particolarmente estesa ma abbastanza frastagliata dal punto di vista orografico e alcune volte raggiungere le estremità o alcune zone potrebbe valere molti chilometri di percorrenza e/o diversi cambi di altimetria.
L'uso dell'automobile per raggiungere la località di partenza dell'itinerario è spesso una scelta irrinunciabile, ma in alcuni casi è possibile usufruire dei collegamenti ferroviari, utilizzando le formule treno+bici.
A questo proposito, grazie all'accordo stipulato tra il Dipartimento Infrastrutture Opere Pubbliche e Mobilità della Regione Basilicata e il Gruppo Ferrovie dello Stato, dal 2010, è possibile trasportare le biciclette gratis a bordo dei treni anche in Basilicata. In questo modo è possibile, per gli amanti delle due ruote scegliere la Basilicata per muoversi comodamente con la bici al seguito nelle tratte in cui non è possibile pedalare oppure per velocizzare degli spostamenti da città a città.
La rete regionale delle ferrovie Trenitalia interessa la Basilicata, provenendo da Napoli, passando per Potenza e proseguendo fino a Metaponto interconnettendosi alla dorsale della costa ionica, tra Taranto e Crotone. Inoltre da Potenza inizia il tronco che interessa la parte nord della regione (Melfi, Venosa, ecc.) connettendola alla provincia di Bari e Foggia. Oltre alla parte di Maratea, relativa alla connessione con la costa tirrenica, da Napoli e Reggio Calabria.
Se dunque percorrere decine di chilometri in bicicletta immersi nella natura, o in luoghi ricchi di storia, procura già una grande soddisfazione,

questa è ancor maggiore quando, utilizzando il treno per raggiungere la località di partenza dell'itinerario, si è consapevoli di non aver compiuto alcun gesto che possa arrecare danno al patrimonio ambientale.
Ogni ciclista dovrebbe testimoniare con il proprio comportamento che è possibile salvaguardare la natura anche con piccoli gesti quotidiani come l'uso della bicicletta, del treno o dei mezzi pubblici.

La rete cicloturistica regionale, e parte dei percorsi proposti, sono anche inseriti all'interno del progetto "***CY.RO.N.MED.***" (Cycle Route Network of the Mediterranean) (http://cyronmed.basilicatanet.it). L'iniziativa è della Regione Puglia, per il tramite dell'Assessorato ai Trasporti che, nell'ambito degli interventi riguardanti la promozione della mobilità sostenibile, ha attivato la costituzione di un partenariato internazionale costituito, oltre che dalla stessa Puglia, dalle Regioni Basilicata (Dipartimento Infrastrutture OO.PP. e Mobiltà - Ufficio Trasporti), Calabria e Campania, dalle Municipalità greche di Atene e Karditsa, dall'Ente del Turismo di Cipro e dal Ministero dello Sviluppo urbano di Malta. L'obiettivo progettuale è quello di avviare il processo di realizzazione di una "Rete Ciclabile transnazionale" costituita dagli itinerari ciclabili di lunga percorrenza della Rete europea "EuroVelo" e di quella italiana "Bicitalia",

che attraversano i territori interessati, per un totale complessivo di circa 10.000 Km. Altri obiettivi riguardano la produzione di un manuale tecnico per la realizzazione delle "ciclovie"; e lo studio delle potenzialità di sviluppo del cicloturismo in area mediterranea. Di importanza fondamentale è stata la pubblicazione "Reti Ciclabili in Area Mediterranea: vademecum della Ciclabilità" fornito dalla regione Puglia e redatto dalla FIAB pugliese, scaricabile in pdf al seguente link: http://www.regione.puglia.it/www/web/files/trasporti/CYRONMED_completo_web.pdf.
Gli itinerari proposti coincidono in parte con quelli sviluppati dal progetto CY.RO.N.MED. nel territorio della Regione Basilicata. La Via dei Borboni, la Via dei Pellegrini, la Via dei Tre Mari e la Via del Sole hanno offerto spunti fondamentali per la realizzazione della presente guida.

RACCOMANDAZIONI:

- Rispettare il Codice della Strada;

- Leggere attentamente la descrizione dell'itinerario prima di percorrerlo;

- Chiedere chiarimenti alle persone del luogo quando si ha il dubbio di procedere nella giusta direzione oppure utilizzare i servizi di una guida;

- Utilizzare il tipo di bicicletta suggerito nella descrizione dell'itinerario, perché tale valutazione è dettata dalle condizioni delle strade e dalle salite presenti;

- Utilizzare il casco;

- Utilizzare un abbigliamento comodo e soprattutto ricco di colori sgargianti, al fine di rendersi maggiormente visibili agli occhi degli automobilisti;

- Utilizzare un abbigliamento "a strati" che faciliti la possibilità di vestire o svestire indumenti a seconda delle

condizioni meteo;

COSA PORTARE:
Abbondante acqua (l'acqua delle fontane in ogni centro abitato è generalmente sempre potabile, in caso di dubbi chiedere alle persone del luogo), casco, kit attrezzi, pompa, contachilometri, giacca a vento, kit primo soccorso, frutta, barrette energetiche, telefono cellulare, crema solare, fotocamera.

COME LEGGERE IL ROADBOOK
Il roadbook è una serie di istruzioni, che correttamente interpretate guidano lungo il tragitto del percorso studiato senza il rischio di perdersi ad ogni bivio od incrocio.

Il Roadbook è composto da una serie di colonne:

colonna 1: indica il waypoint numerato in forma progressiva (WP)

colonna 2: indica i chilometri complessivi percorsi. (KM TOT) colonna 3: indica i chilometri parziali percorsi (KM PAR), ovvero la distanza del tratto di percorso tra un waypoint e il precedente;

colonna 4: la descrizione abbreviata per riconoscere il punto e le istruzioni da seguire; alcune indicazioni sono fornite, per praticità, in forma abbreviata, come per esempio: girare a destra ----> girare DX girare a sinistra ----> girare SX

colonna 5 : coordinate GPS del waypoint in formato WGS84.

Assistenza meccanica / Ricambi
Officine e negozi di biciclette sono presenti in tutti i maggiori centri della regione. In caso di problemi al proprio mezzo basta chiedere aiuto alle strutture utilizzate per la permanenza.

RAGGIUNGERE LA BASILICATA

IN AUTO:
Dal versante tirrenico: percorrendo l'autostrada A3 Salerno-Reggio Calabria uscire allo svincolo Sicignano- raccordo autostradale "Basentana" (SS 407), dopo circa 48 chilometri si raggiunge Potenza; proseguendo sulla stessa per altri 74 chilometri s'incontra lo svincolo per Matera

(SS 7) raggiungibile dopo circa 30 chilometri. La Basentana prosegue fino a Metaponto e termina sulla SS Jonica 106 Taranto-Sibari. Dal versante adriatico: percorrendo la A14 Bologna-Taranto "Autostrada adriatica" fino al casello di Foggia, si dovrà deviare in direzione Candela (dove si incrocia anche la A16 Napoli-Bari) e proseguire per Melfi e Potenza. Dalla stessa autostrada si può raggiungere Matera uscendo a Bari nord, percorrendo la SS 96 in direzione Altamura (circa 60 chilometri).

IN TRENO:
Dal versante tirrenico: dalla stazione FS di Battipaglia, sulla linea Napoli-Reggio Calabria, parte una linea ferroviaria che attraversa la Basilicata collegando Potenza con Taranto.
Dal versante adriatico: è possibile raggiungere il capoluogo con la linea Foggia-Potenza; Matera è raggiungibile da Bari con la linea delle Ferrovie Appulo Lucane (FAL). Il versante Jonico è attraversato dalla linea FS Taranto-Sibari.

IN AEREO:
Dal versante tirrenico: Potenza-Napoli Capodichino - Km. 159 circa.
Dal versante adriatico: Matera-Bari Palese - Km. 64 circa.

Melfi, il Vulture e i Castelli

giro ad anello nei luoghi di Federico II

Questo itinerario è adatto a cicloturisti mediamente allenati, data la presenza di salite importanti e per la lunghezza totale del percorso. Opportune varianti sono segnalate per ridurre di circa 25-30 km il tragitto, rendendolo adatto anche per i meno allenati. Oppure in alternativa si può prevedere la possibilità di effettuare l'intero percorso in tre tappe. Fruibile per tutto l'anno, tranne che nel periodo invernale solo per eventuale presenza di neve, è meraviglioso percorrerlo in primavera e tarda estate o autunno. In piena estate è comunque consigliabile preferire le prime ore della giornata o del tardo pomeriggio, programmando una sosta nell'area boscosa dei laghi. Lungo tutto l'itinerario è possibile sfruttare l'intemodalità del trasporto, data la possibilità di utilizzare i treni regionali delle FS sui i quali è consentito trasportare gratuitamente le biciclette (stazioni di: Melfi, Rionero, Filiano Lagopesole).

Si parte dalla stazione FS di Melfi, avendo di fronte il centro storico, girare a sinistra in discesa in direzione di Foggia, alla rotatoria, girare a sinistra salendo sul cavalcavia.
La strada, come tutte le uscite dai paesi, è trafficata soprattutto nelle ore di punta, prestare attenzione al traffico. E' importante ricordare che, per questo percorso, è opportuno non utilizzare mai la SS658, dato che è una strada a scorimento veloce che collega Melfi a Potenza . Lasciare il paese, procedendo dritto verso la direzione Rionero in Vulture. La salita è abbastanza pedalabile, tra campi di grano e alberi di olive, fino a raggiungere la frazione di Foggianello. Di qui imboccare la direzione Laghi Monticchio / Avellino. La strada continua per una serie di saliscendi fino ad oltrepassare gli stabilimenti delle acque minerali. Dopo una bella discesa, con vista panoramica sulla pianura dell'Ofanto, si arriva al bivio che porta a Monticchio. Dopo circa 5 km si giunge in prossimità del Lago Grande, prima dell'area camping, al bivio che porta alla Badia S.Michele, mantenere la direzione sulla strada principale per raggiungere l'area pic-nic del Lago Piccolo. Di là si snoda una strada ciclabile lungo il lago dove è possibile anche rifocillarsi data la presenza di numerosi ristoranti e bar. Ripartenza da Lago Piccolo dirigendosi verso la salita in direzione Rionero, arrampicandosi tra i tornanti scortati da alberi maestosi. Dopo circa 4 km si raggiunge la cima più alta della tappa 865 m.s.l.m. Appena dopo lo scollinamento uscire a destra in discesa verso Atella / S.Andrea di Atella.

Variante

Proseguendo diritto si raggiunge Rionero (dopo circa 10 km in discesa). Una volta nel paese, passare per il centro storico per raggiungere l'ospedale, rif. Roadbook wp21.

La discesa, praticamente in assenza di traffico automobilistico, si snoda tra masserie e campi di grano, il panorama si perde tra i monti di Campania e Basilicata, alla fine della quale si raggiunge il paese di Atella. (Da visitare la cattedrale trecentesca dedicata a S.Maria ad Nives). Oltrepassare il piccolo centro e continuare sulla strada principale fino a raggiungera la valle. E dopo una lunga pedalata in pianura, si arriva al Castello di Lagopesole, costruito da Federico II su un presistente fortilizio e utilizzato come sede per le battute di caccia, che si erge maestoso su tutta la valle. Dopo una sosta nel piccolo e caratteristico borgo medioevale, uscire in direzione Potenza - Melfi. Allo svincolo con la SS658, passare sotto il ponte dirigendosi verso il borgo rurale Piano del Conte. Il percorso è in salita, abbastanza pedalabile, fino ad oltrepassare gli 814 m.s.l. (nei pressi di Scalera).
Dopodichè la strada inizia una graduale discesa verso Rionero, Barile e Rapolla, dove è d'obbligo la sosta in una cantina dell'Aglianico (DOC). Sulla strada che da Rapolla va a Melfi, a circa 1 km dal centro federiciano, svoltando per il cimitero comunale si raggiunge la Chiesa rupestre di Santa Margherita, interessante per il numero di affreschi presenti. (ingresso gratuito, su prenotazione - T. 0972.239751).

Melfi, il Vulture e i Castelli

giro ad anello nei luoghi di Federico II

da vedere

MELFI
il Castello Normanno-Svevo sede del Museo Nazionale del Melfese.
la Cattedrale normanna X sec.
la Chiesa Rupestre di S. Margherita

LAGHI DI MONTICCHIO

CASTELLO DI LAGOPESOLE

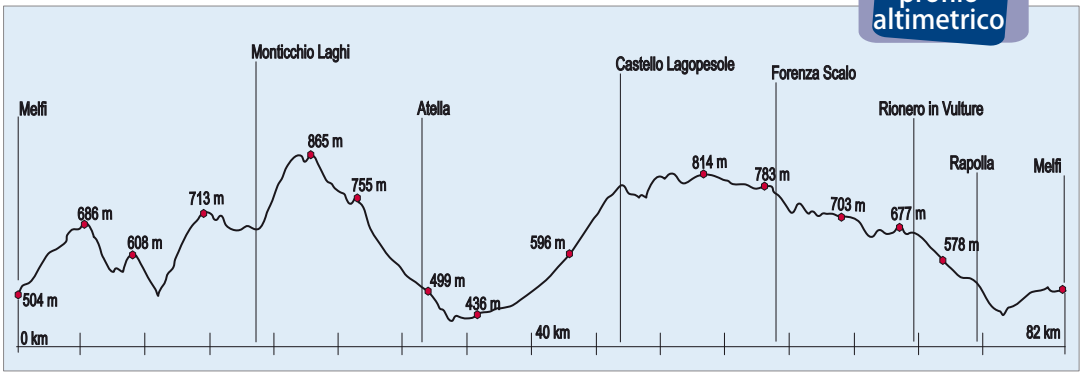
RIONERO e BARILE
centro storico e cantine dell'Aglianico DOC

scheda tecnica

FREE

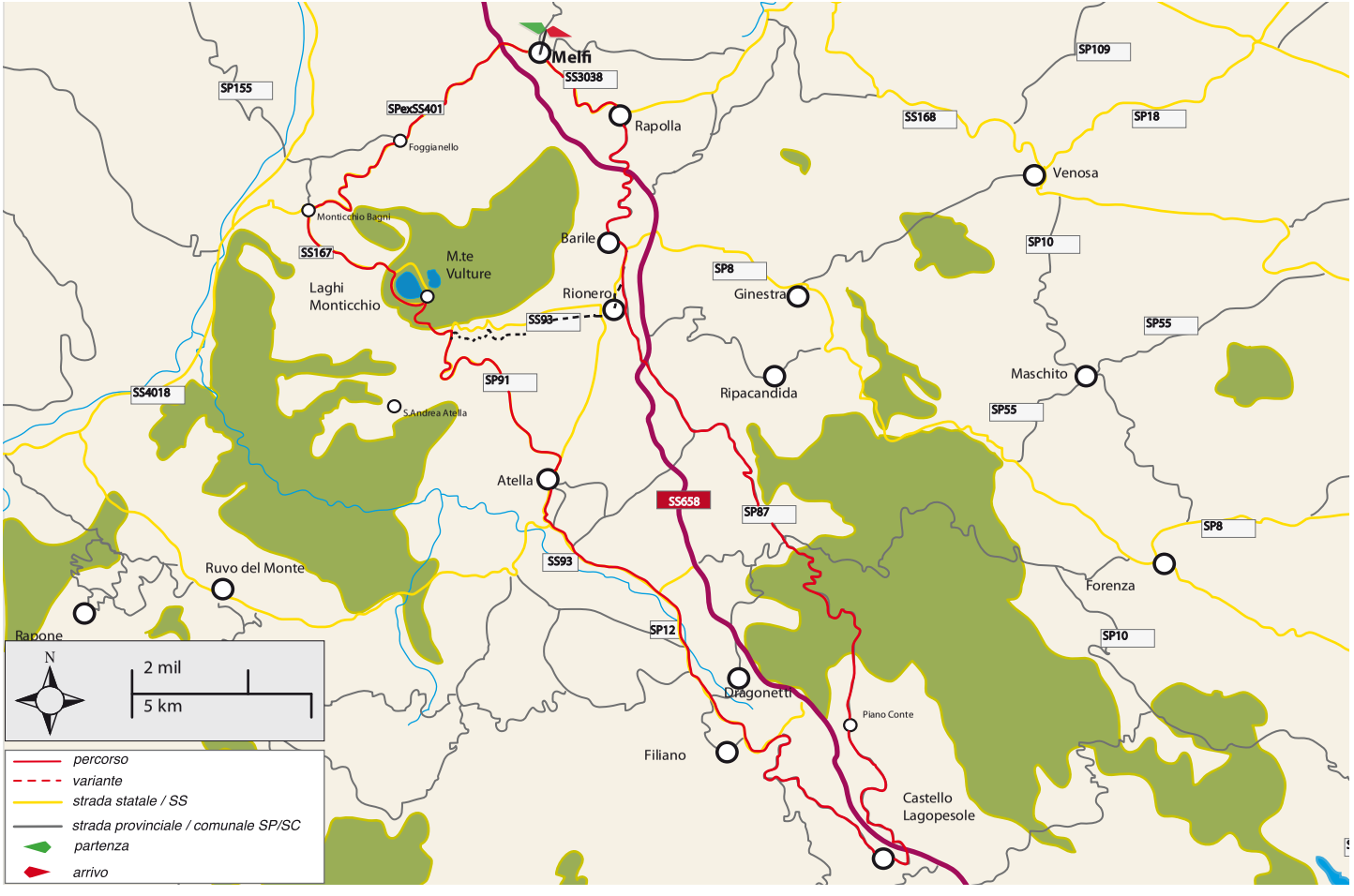
Difficolt :	*medio / alta*
Tipo bicicletta:	*turismo / corsa*
Partenza:	*Melfi - Stazione FS*
Arrivo:	*Melfi - Stazione FS*
Totale km:	*82 circa*
Fondo Stradale:	*asfalto*
Elevazione:	*484 mt*
Dislivello salita:	*1185 mt*
Dislivello discesa:	*1194 mt*
Periodo:	*tutto l anno, piacevole primavera / autunno*

profilo altimetrico



Melfi, il Vulture e i Castelli

giro ad anello nei luoghi di Federico II



WP	KM	KM	DESCRIZIONE	GPS coordinate
01	0,0	0,0	Stazione Melfi - dando le spalle alla stazione, girare SX verso la discesa seguendo cartelli Monticchio Laghi / Foggia(andare dritto per visitare il centro storico)	40° 59' 24.54" N 15° 38' 50.32" E
02	0,3	0,3	Rotatoria (castello di fronte a noi sulla collina) girare SX verso Foggia - Monticchio, salire su cavalcavia e proseguire sempre dritto tralasciando le uscite laterali - seguire indicazioni "Laghi Monticchio" - SPexSS104	40° 59' 33.16" N 15° 38' 51.2" E
03	8,5	8,2	Dopo avere oltrepassato il borgo di Foggianello - bivio girare SX direzione "Laghi Monticchio / Avellino"	40° 57' 37.01" N 15° 35' 6.37" E
04	11,5	3	Dopo avere oltrepassato lo stabilimento delle acque minerali si raggiunge un bivio: proseguire SX in direzione "Rionero / Laghi Monticchio / SPexSS167"	40° 57' 7.14" N 15° 34' 17.15" E
05	12,2	0,7	Bivio - girare SX Monticchio Laghi/ Rionero	40° 56' 44.97" N 15° 34' 16.39" E
06	16,5	4,3	Arrivo Laghi di Monticchio	40° 56' 3.12" N 15° 35' 57.55" E
07	18,9	2,4	Bivio, proseguire diritto Rionero / Potenza dritto - (girare SX per visitare la Badia di S.Michele)	40° 56' 12.44" N 15° 36' 26.67" E
08	19,7	0,8	Area camping Monticchio Lago Piccolo	40° 55' 34.82" N 15° 36' 25.37" E
09	21,7	2	Arrivo Lago Piccolo - Area pic-nic	40° 55' 50.04" N 15° 36' 41.67" E
10	0,0	0,0	Ripartenza da Lago Piccolo - seguire la salita in direzione Rionero / Potenza - proseguire sempre su questa strada (SS167) fino allo scollinamento	40° 55' 50.04" N 15° 36' 41.67" E
11	4,2	4,2	Uscire DX per S.Andrea di Atella - Atella *(se si prosegue diritto si raggiunge Rionero, ricongiungendosi al wp21 accorciando la tappa)* - seguire sempre i cartelli per Atella	40° 55' 11.97" N 15° 37' 8.02" E
12	12,7	8,5	Incrocio T - girare DX direzione Atella - ingresso paese dopo qualche centinaio di metri - proseguire sempre dritto	40° 53' 13.05" N 15° 39' 18.15" E
13	13,6	0,9	Uscita Atella - proseguire diritto su SS93 S.Fele - Filiano	40° 52' 27.05" N 15° 38' 58.06" E
14	15,0	1,4	Incrocio proseguire diritto Potenza (DX Rapone Laviano S.Fele - S.Maria di Pierno) - da questo momento si percorre la fondovalle, proseguire sempre dritto tralasciando ogni uscita	40° 52' 9.73" N 15° 39' 7.06" E
15	29,0	14	Dopo una salita impegnativa si raggiunge Lagopesole, uscire a SX per il centro storico / Castello	40° 48' 5.34" N 15° 43' 44.05" E
16	29,7	0,7	Arrivo Centro storico - Corso Umberto	40° 48' 15.21" N 15° 43' 59.48" E
17	0,0	0,0	Con il Castello alle spalle, in corso Umberto 1°, girare SX direzione Carabinieri - Delegazione Comunale - Potenza - Melfi	40° 48' 15.21" N 15° 43' 59.48" E
18	1,6	1,6	Dopo essere usciti dal paese, incrocio con stop - girare SX, passare sotto la statale - seguire indicazioni Piano del Conte	40° 47' 49.9" N 15° 44' 51.56" E
19	3,1	1,5	Bivio, dirigersi SX Piano del Conte / Rionero - mantenere la direzione verso Rionero	40° 50' 35.11" N 15° 45' 16.57" E
20	19,8	16,7	Incrocio canalizzato con rotatoria, proseguire verso SX seguire Rionero (cartello bianco) - ingresso nel paese dopo circa 200 mt - proseguire diritto direzione Barile / Centro	40° 54' 38.12" N 15° 41' 3.14" E
21	22,7	2,9	Dopo avere lasciato l'Ospedale alla propria sinistra, proseguire diritto fino a raggiungere un'incrocio a T, girare SX in discesa, oltrepassando i binari in direzione di Barile	40° 55' 54.46" N 15° 40' 33.92" E
22	23,4	0,7	Proseguire verso Barile / Melfi / Barletta - *(uscire DX per tagliare la tappa per raggiungere Venosa / Ginestra)*	40° 56' 25.52" N 15° 40' 32.86" E
23	27,2	3,8	Dopo avere oltrepassato il Cementificio, proseguire diritto Barletta / Foggia / Rapolla Venosa (Cartello marrone) - (non uscire per Melfi ora, strada scorrimento veloce)	40° 57' 35.05" N 15° 40' 37.89" E
24	30,5	3,3	Arrivo Rapolla - rotatoria (monumento ai caduti) - girare SX per tornare a Melfi, mantenendo la direzione principale	40° 58' 35.96" N 15° 40' 26.54" E
25	37,0	6,5	Arrivo Melfi - Stazione FS	40° 59' 24.54" N 15° 38' 50.32" E

Venosa, *giro ad anello tra storia, vino e colline*

Percorso medio/facile adattato alla possibilità di farlo fruire anche a chi in bicicletta non va quotidianamente. Il basso chilometraggio lo rende semplice ma la presenza di alcune salite in collina lo fanno considerare di una difficoltà leggermente superiore. Il giro ha come base Venosa, da cui partire per esplorare la zona sia da un punto di vista prettamente cicloturistico ma anche culturale e gastronomico.

Infatti la scarsa presenza di traffico automobilistico, tranne che in vicinanza dei paesi più grandi, permette di girare in tutta tranquillità, tra i vigneti e le cantine dell'Aglianico DOC, oliveti e frantoi, interessanti siti archeologici e centri storici medioevali. Punto di partenza è il castello "Pirro del Balzo" in piazza Umberto I a Venosa. Lasciando il maniero alle proprie spalle ci si incammina verso Via Tangorra, strada lastricata bianca, che dopo circa 200 mt giunge ad una rotatoria (edificio scolastico alla sinistra). Girare a destra su via Melfi e percorrerla tutta fino ad uscire dal centro abitato. Ci si immette sulla SS168, inizia il saliscendi verso il fondovalle, quindi mano ai freni e prestare attenzione al traffico automobilistico specialmente nelle ore di punta. Dopo circa 8,5 km alla fine di una discesa, ci si imbatte in un bivio con una strada perpendicolare a quella che si sta percorrendo. La strada principale (SS168) prosegue curvando verso destra (indicazioni Rapolla, Melfi, Potenza), il nostro percorso invece gira a SINISTRA verso la "SP Piano del Cerro". La strada che funge da servizio ai campi coltivati (oliveti e vigneti), offre una vista panoramica sulla morfologia del territorio. Dopo una piccola salita e una discesa, si incontra un incrocio un pò particolare che offre lo spunto per una piccola variante per i più allenati.

Variante 1:

Immediatamente prima dell'incrocio a T / STOP con la SS93, a sinistra ci si immette sulla SP90 "Macarico" che porta direttamente a Barile e Rapolla seguendo un percorso, molto suggestivo tra le distese di oliveti ma con diversi punti impegnativi. Si raggiunge Barile dopo circa 9 km di impegnativa salita (circa 360 mt dislivello ascesa) seguendo il tracciato della SP90. Si può arrivare a Rapolla deviando verso destra, dopo circa 4 km, appena in paese seguire le indicazioni Centro per raccordarsi al percorso principale che arriva alla rotatoria con il monumento ai caduti.

Allo stop sulla SS93, girare a sinistra seguendo le indicazioni Potenza / Melfi / Rapolla. La strada sale dolcemente ma potrebbe essere trafficata nelle ore di punta della giornata, tenere la destra. Dopo circa 4 km si giunge in Rapolla, suggestiva la panoramica sulle cantine (Parco Urbano delle Cantine), scavate nel tufo vulcanico, che ornano il costone della collina. Il centro è rinomato soprattutto per la produzione di un buon olio extravergine di oliva anche per la vinificazione (Malvasia, Aglianico e Moscato) oltre che alla presenza di un piccolo centro termale per la presenza di numerose fonti di acque acidulo-ferragginose. Il percorso arriva in prossimità del monumento ai Caduti dove è presente una rotatoria. Una pausa può essere il momento ottimale per una visita al centro storico e alla Cattedrale, posta sulla sommità del paese, per ammirarne la facciata policroma e il portale in pietra. Ripartendo dalla rotatoria, lasciando alle proprie spalle la strada che giunge da Venosa, si prosegue diritto sulla SS93 direzione Barile, distante appena 6 km. La strada passa sotto il tracciato della bretella a scorrimento veloce SS 658 - Potenza / Melfi.

Variante 2:

a questo punto si offre una variante per visitare Melfi, infatti alla rotatoria basta girare a destra per dirigersi verso il centro della cittadina con l'importante castello di Federico II, sede del Museo

Archeologico Nazionale del Vulture Melfese, oltre che per una visita al centro storico ed alla Cattedrale. Ritornare a Rapolla seguendo lo stesso percorso a ritroso.

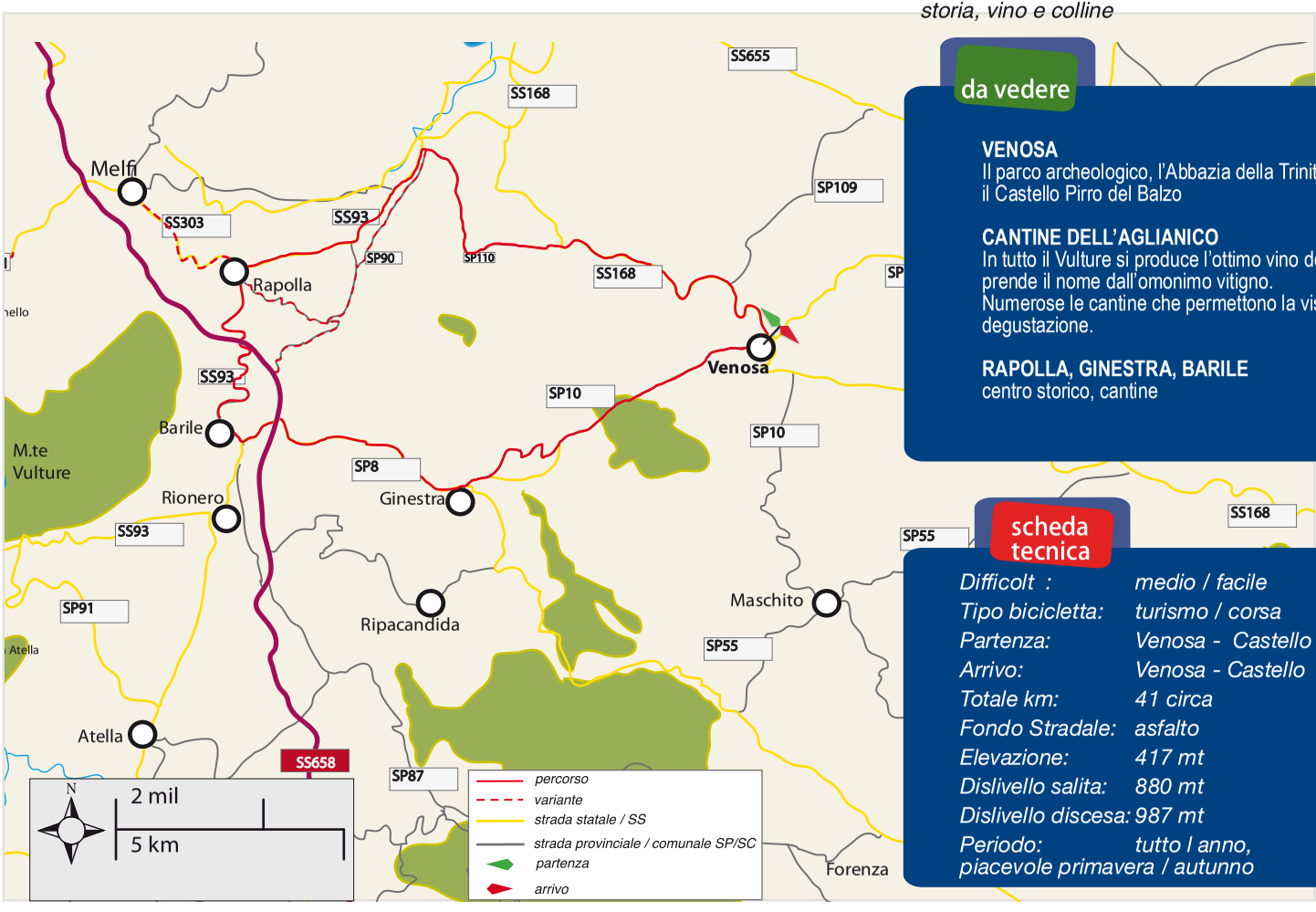
Arrivati a Barile, immediatamente si incontra la deviazione per il centro storico e le cantine. Girare a sinistra per entrare e raggiungere via Roma (strada lastricata in pietra). Barile è uno dei paesi di origine albanese della regione che conserva ancora tradizioni etniche e linguistiche di tipo arbëreshë. Inoltre è parte integrante, come Rapolla, dell'Associazione Nazionale Città dell'Olio e dell'Associazione Nazionale Città del Vino. Nella parte periferica si trovano le cosiddette "Seshe", grotte scavate nel tufo realizzate dai primi immigrati albanesi, al giorno d'oggi usate per conservare il vino. Le "Seshe" sono visibili nel film di Pier Paolo Pasolini, "Il Vangelo secondo Matteo" (1964), dato che il regista decise di riprendere alcuni esterni della pellicola nel piccolo centro del vulture. Le cantine sono anche utilizzate come contenitore culturale / gastronomico per manifestazioni legate al vino Aglianico e ai prodotti tipici locali. Ripartire dal centro storico, via Roma, seguire Via Nazionale direzione Rionero (SS93) per portarsi su Viale Europa, incrocio a T nei pressi della piccola stazione ferroviaria. Procedere in direzione di Rionero e dopo qualche centinaia di metri uscire a sinistra, lasciando la SS93, su Corso Italia, in discesa verso i cartelli Ginestra / Venosa.

Insieme a Barile e Maschito, Ginestra è uno dei tre comuni albanofoni del Vulture. Fu infatti fondata da una colonia di Scutari grazie alla concessione di Troiano Caracciolo, feudatario di Ripacandida, che nel 1478 diede agli albanesi il permesso di edificare le abitazioni.

Ancora oggi a Ginestra sono vive molte tradizioni balcaniche e gli abitanti del posto parlano la lingua albanese. Raggiungiamo Ginestra e prendiamo la strada che indica Centro. Percorrere tutta Via Santa Maria di Costantinopoli,procedere diritto via Giovanni XXIII.

Allo stop, al termine della strada, girare a sinistra su Via Vittorio Emanuele. La strada in salita conduce verso l'uscita del piccolo centro, dopo poco infatti i girare a sinistra seguendo il tracciato della SP10 che dopo una serie di saliscendi porterà a Venosa. L'arrivo è su Via Appia, dalla parte opposta alla rotatoria utilizzata nella fase di partenza.

Venosa, *giro ad anello tra storia, vino e colline*



da vedere

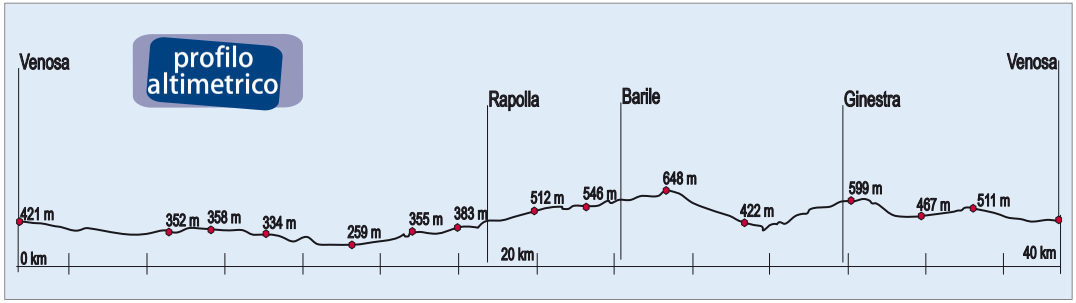
VENOSA
Il parco archeologico, l'Abbazia della Trinità, il Castello Pirro del Balzo

CANTINE DELL'AGLIANICO
In tutto il Vulture si produce l'ottimo vino doc che prende il nome dall'omonimo vitigno. Numerose le cantine che permettono la visita e la degustazione.

RAPOLLA, GINESTRA, BARILE
centro storico, cantine

scheda tecnica

Difficolt :	*medio / facile*
Tipo bicicletta:	*turismo / corsa*
Partenza:	*Venosa - Castello*
Arrivo:	*Venosa - Castello*
Totale km:	*41 circa*
Fondo Stradale:	*asfalto*
Elevazione:	*417 mt*
Dislivello salita:	*880 mt*
Dislivello discesa:	*987 mt*
Periodo:	*tutto l anno, piacevole primavera / autunno*



WP	KM TOT	KM PAR	DESCRIZIONE	GPS coordinate
01	0,0	0,0	Partenza da Venosa, tenendo il castello alle spalle, all'incrocio con via Roma, andare dritto sulla strada pavimentata bianca fino a a raggiungere una rotatoria. girare DX direzione Melfi (via Tangorra)	40° 58' 35.73" N 15° 40' 26.51" E
02	0,8	0,8	Uscita Venosa Siamo sulla SS168 - inizio discesa	40° 58' 41.26" N 15° 40' 33.84" E
03	9,5	8,7	Fine discesa, uscire a SX verso la "SP piano del Cerro" - Strada fra oliveti e vigneti	40° 59' 32.11" N 15° 44' 41.29" E
04	13,6	4,1	Fine discesa, oltrepassare l'incrocio con la SP90 per Barile e proseguire fino all'incrocio a T - STOP e girare SX su SS93 - direzione Melfi - Rapolla - Potenza - **prestare attenzione traffico auto!**	40° 59' 2.97" N 15° 42' 50.13" E
05	17,5	3,9	ingresso Rapolla - proseguire seguendo Centro fino a raggiungere una rotatoria - proseguire diritto seguendo BARILE , tenendosi sempre sulla SS93	40° 58' 35.94" N 15° 40' 26.41" E
06	23,8	6,3	Ingresso Barile - lasciare la strada principale per seguire il cartello "Centro - Cantine" - raggiungere Via Roma e visitare il centro storico	40° 57' 0.48" N 15° 40' 28.85" E
07	0,0	0,0	Ripartenza dal centro storico di Barile (via Roma) - seguire "Via Nazionale - Rionero" fino a raggiungere Viale Europa nei pressi della piccola stazione ferroviaria. Procedere sulla strada principale (verso Rionero) per uscire dal paese.	40° 56' 34.4" N 15° 40' 20.09" E
08	2,3	2,3	Uscita Barile - incrocio girare SX, su Corso Italia, direzione Venosa / Ginestra (discesa di circa 4,5 km)	40° 56' 25.52" N 15° 40' 32.86" E
09	8,3	6	Entrata Ginestra	40° 56' 11.9" N 15° 43' 12.61" E
10	8,7	0,4	Bivio, girare DX e seguire direzione CENTRO. Prendere Via Santa Maria di Costantinopoli fino alla fine e poi procedere diritto on via Giovanni XXIII fino alla fine	40° 55' 49.4" N 15° 43' 46.67" E
11	9,2	0,5	STOP, incrocio a T, girare SX su via Vittorio Emanuele	40° 55' 50.66" N 15° 44' 0.92" E
12	9,5	0,3	Incrocio T, girare SX a seguire direzione Venosa (cartello giallo). Uscita da Ginestra	40° 55' 55.71" N 15° 44' 19.63" E
13	9,9	0,4	Bivio girare SX per seguire direzione Venosa sulla SP10	40° 55' 58.37" N 15° 44' 32.72" E
14	13,9	4	Dopo una discesa, procedere diritto, lasciando una strada sulla destra, seguire direzione Venosa	40° 56' 34.76" N 15° 46' 3.5" E
15	15,8	1,9	Inizio Venosa, procedere sempre dritto per raggiungere il centro storico.	40° 57' 30.96" N 15° 47' 58.27" E
16	18,8	3	Arrivo Castello di Venosa - Piazza Umberto I	40° 58' 35.73" N 15° 40' 26.51" E

Venosa, Acerenza, Genzano, Irsina, *storia e cultura tra le colline dell'alta valle del Bradano*

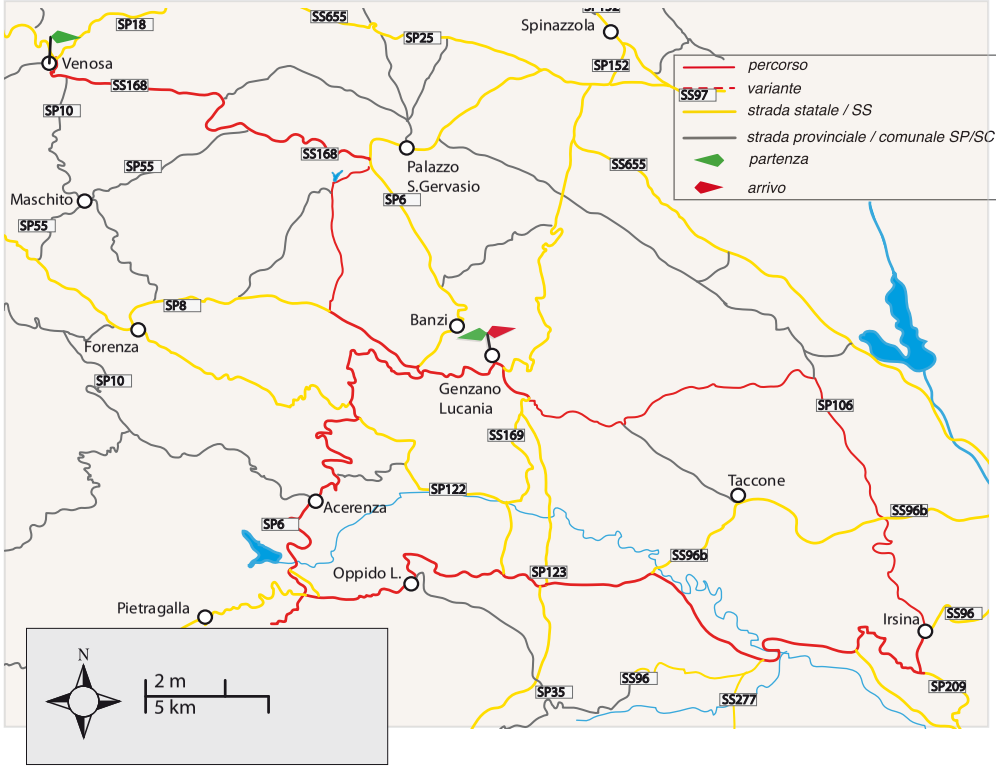
Il percorso parte dalla città oraziana di Venosa e si collega a Genzano di Lucania da dove inizia un itinerario ad anello studiato per ciclisti allenati data la presenza di diverse salite. Nulla toglie che si può tranquillamente dividere il tracciato in almeno tre/quattro giornate di pedalata di media difficoltà. Pedalabile durante tutto l'anno, tranne nelle ore centrali delle giornate estive a causa della mancanza di copertura arborea.
Territorio a forte valenza agricola con distese di campi di grano a perdita d'occhio tra splendide colline

con i paesi arrocati in cima sono le peculiarità dell'itinerario proposto. Ogni centro attraversato è intriso di storia, dal periodo antico al medioevo. Dalla meravigliosa cattedrale di Acerenza al bel centro storico con la cattedrale ad Irsina e la bella fontana Cavallina a Genzano di Lucania.
La prima parte del tragitto passa dalle colline della campagna venosina fino a raggiungere Palazzo S.Gervasio, sede della Pinacoteca D'Errico, sino a toccare Genzano di Lucania, dal quale poi parte il giro ad anello vero e proprio. Data la distanza tra i centri abitati e la difficoltà ad incontrare punti di ristoro lungo il percorso è consigliabile, almeno durante il periodo estivo, di pedalare con una buona riserva d'acqua.
Prima Parte: da Venosa a Genzano di Lucania (il roadbook è identificato dai waypoint - WP - segnati con le lettere)
Partenza dal Castello di Venosa, uscendo dalla città seguendo i segnali Genzano Lucania / Palazzo S.Gervasio per immettersi sulla SS168, prestando attenzione all'eventuale traffico auto nelle vicinanze del centro abitato. Procedere sempre su questa strada in direzione di Palazzo S.Gervasio, tra meravigliosi saliscendi in collina, dove non è difficile incontrare i cicloamatori in escursione o allenamento. Dopo circa 20 km si arriva nelle immediate vicinanze di Palazzo S.Gervasio, che è raggiungibile girando a sinistra all'incrocio della zona artigianale. Altrimenti girare a destra direzione Genzano di Lucania e immediatamente dopo svoltare nuovamente a destra in direzione Forenza. Questo tragitto consente di percorrere un bel tratto in discesa immersi in un bosco di querce fino a raggiungere il laghetto Fontetusio, posto ideale per una pausa tra l'ombra degli alberi. Si riparte dalle sponde del laghetto per risalire sulla strada in collina per arrivare a Genzano di Lucania, che viene raggiunto dopo circa 15 km.
Seconda Parte:
Genzano L. - Acerenza - Irsina - Genzano L.
Partenza dalla villa comunale di Genzano di Lucania muovendosi in direzione di Banzi sulla SP22. Dopo circa 4 km ad un incrocio, procedere dritto seguendo Acerenza immettendosi sulla SP6, iniziando un bel tratto in discesa, circa 7,5 km, alla fine della quale si incontra un bivio. Svoltare a sinistra in direzione Acerenza-Tolve-Oppido-Potenza e dopo circa 800 mt uscire a destra seguendo le indicazioni Acerenza. Inizia di qua la bella salita (circa 7km - 4%), tra i tornanti, che porta direttamente nel centro storico terminando dinanzi al palazzo comunale. Seguire le indicazioni "centro storico" per portarsi nell'antico borgo medioevale sovrastato dalla mole dell'antica cattedrale. Dopo una sosta si riparte dalle vicinanze del municipio, muovendosi sulla veloce discesa in direzione Potenza. A circa 5 km si raggiunge il fondo valle, a ridosso dello sbarramento della diga sul fiume Bradano. Oltrepassarlo e dirigersi all'incrocio immediatamente dopo, non girare a sinistra in direzione della nuova strada per Oppido Lucano ma seguire il vecchio tracciato della strada provinciale, andando dritto in direzione della stazione ferroviaria di Acerenza. La strada sale, per circa 4 km con un pendenza del 5%, fino ad immettersi

Venosa, Acerenza, Genzano, Irsina, *storia e cultura tra le colline dell'alta valle del Bradano*

sulla SS169, che salendo più dolcemente, per altri 7 km giunge direttamente ad Oppido Lucano. Il paese è l'unico centro della regione dove è presente un velodromo, centro di una fiorente attività ciclistica per i giovani della zona. Dopo una sosta nel centro storico si riparte in direzione Bari percorrendo la SS169. La strada ora procede in costante discesa, prestare attenzione all'eventuale presenza di traffico auto, fino ad immettersi sulla SS96bis. A circa 15 km dalla ripartenza si lascia la SS96bis uscendo a destra seguendo le indicazioni Tricarico / Basentana. Inizia ora un tratto, in tra immense distese di grano e le colline che circondano Irsina, la antica Montepeloso. La salita che conduce al bel centro storico, è lunga circa 9 km con pendenza al 4%. A circa 50 km da Acerenza si giunge quindi, tra le antiche mura del centro del piccolo paese, che ebbe grande importanza in epoca romana, e fu tra i centri più sviluppati della Basilicata nel periodo di dominio longobardo e bizantino. Dopo una sosta e una consigliata visita ai monumenti si riparte per ritornare al luogo di partenza attraversando i luoghi dei villaggi rurali, della Riforma Fondiaria del secolo scorso. Negli anni '50 si sognava la Riforma Fondiaria , ipotizzando la crescita di villaggi rurali che avrebbero dovuto popolare aree distanti dai paesi . I villaggi furono quasi del tutto abbandonati negli anni 60-70. Si riparte, quindi da Irsina, dapprima in discesa, in direzione di Irsina Scalo e dopo in leggerissima salita verso Fontana Vetere. Si pedala in un un luogo senza tempo dove si ode soltanto il rumore della propria bicicletta. Si termina a Genzano di Lucania dopo circa 32 km.

Venosa, Acerenza, Genzano, Irsina, *storia e cultura tra le colline dell'alta valle del Bradano*



da vedere

PALAZZO S. GERVASIO
La Pinacoteca D'Errico

GENZANO di LUCANIA
Il centro storico e la Fontana Cavallina

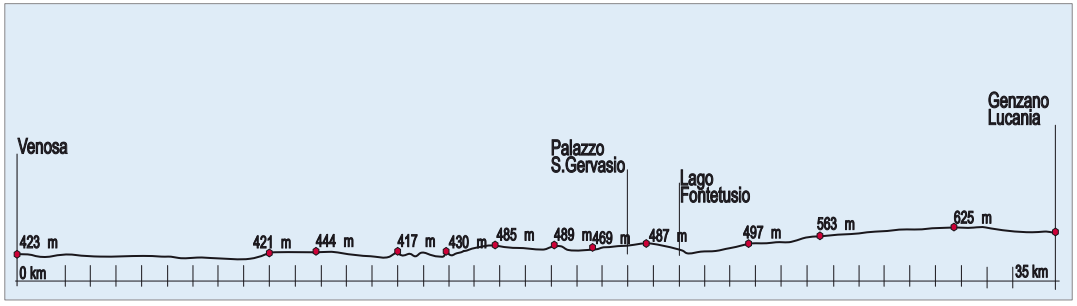
IRSINA
La Cattedrale / Statua di S.Eufemia
I palazzi del centro storico

ACERENZA
Il borgo medioevale con la Cattedrale

OPPIDO LUCANO
Le chiese del centro storico

scheda tecnica

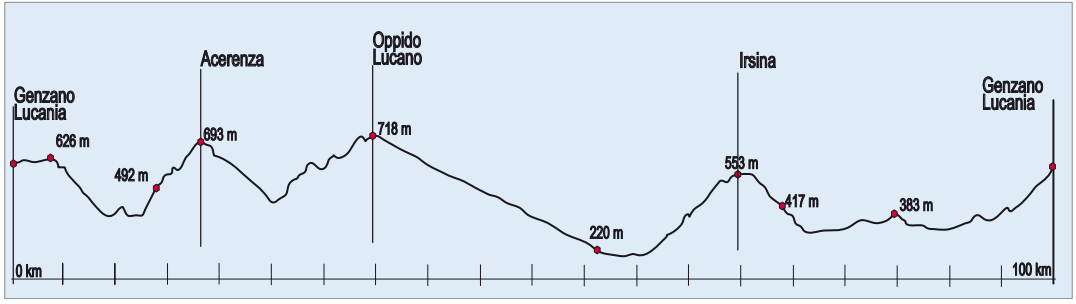
Difficolt :	*medio / facile*
Tipo bicicletta:	*turismo / corsa*
Partenza:	*Venosa - Genzano Lucania*
Arrivo:	*Genzano Lucania*
Totale km:	*100 circa (solo anello)*
Fondo Stradale:	*asfalto*
Elevazione:	*517 mt*
Dislivello salita:	*1403 mt*
Dislivello discesa:	*1544 mt*
Periodo:	*tutto l anno, piacevole primavera / autunno*



profilo altimetrico

Prima Parte: Venosa, Palazzo S.Gervasio, Lago Fontetusio, Genzano di Lucania

WP	KM TOT	KM PAR	DESCRIZIONE	GPS coordinate
A	0,0		Castello di Venosa, alle spalle, muoversi verso via Tangorra e giungere alla rotatoria	40° 58' 35.73" N 15° 40' 26.51" E
B	0,2	0,2	Rotatoria, girare SX in direzione Genzano Lucania / Maschito / Banzi e uscire dal paese immettendosi sull SS168, seguendo indicazioni Palazzo San Gervasio	40° 57' 38.2" N 15° 48' 55.46" E
C	19,2	19,0	STOP, incrocio T- girare DX direzione Banzi / Genzano di Lucania (girare SX per visitare Palazzo S.Gervasio)	40° 55' 25.43" N 15° 58' 6.1" E
D	19,4	0,2	Uscire DX seguendo segnali Forenza - poco dopo inizia una discesa tra alberi di querce - immissione sulla SP8	40° 55' 15.67" N 16° 39.91" E
E	21,6	2,2	Fine discesa, arrivo al “Lago Fontetusio” - procedere dritto per continuare	40° 54' 52.92" N 15° 57' 28.42" E
F	22,1	0,5	Bivio, procedere SX in salita direzione Genzano di Lucania	40° 54' 40.86" N 15° 56' 58.52" E
G	27,4	5,3	Incrocio T, girare SX direzione Genzano di Lucania	40° 51' 57.56" N 15° 56' 56.04" E
H	32,2	4,8	STOP, incrocio T- girare SX direzione Potenza / Genzano di Lucania e mantenere la direzione	40° 50' 35.56" N 16° 17.56" E
I	35,0	2,8	Arrivo Genzano di Lucania - Villa Comunale.	40° 50' 45.97" N 16° 1' 54.4" E



profilo altimetrico

Seconda Parte: Giro ad anello Genzano di Lucania , Acerenza, Oppido Lucano, Irsina, Genzano di Lucania

WP	KM TOT	KM PAR	DESCRIZIONE	GPS coordinate
01	0,0		Partenza da Genzano di Lucania di Lucania, con la Villa comunale a destra su via Umberto I - oltrepassare un distributore di carburante, procedere dritto per uscire dal paese direzione Banzi / Forenza	40° 50' 45.97" N 16° 1' 54.4" E
03	3,9	3,9	Incrocio - Stop procedere dritto per Acerenza sulla SP6	40° 50' 35.56" N 16° 17.56" E
04	11,2	7,3	Bivio, girare SX, seguendo direzione Acerenza - Tolve - Oppido Lucano - Potenza	40° 49' 56.71" N 15° 57' 32.62" E
05	12,0	0,8	Uscire DX direzione Acerenza, immissione sulla SP2	40° 49' 33.53" N 15° 57' 44.89" E
06	13,5	1,5	Procedere dritto, poco dopo inizio salita	40° 49' 26.8" N 15° 58' 2.59" E
08	21,5	8,0	Ingresso paese. Arrivo su via Annunziata (Palazzo Comunale) - per visitare il centro storico girare DX	40° 47' 56.65" N 15° 57' 5.95" E
09	0,0		Ripartenza da Acerenza, Palazzo Comunale alla sinistra, procedere diritto in discesa direzione Potenza - discesa veloce - mano ai freni	40° 47' 44.67" N 15° 56' 31.43" E
10	5,0	5,0	Fine discesa - Diga di Acerenza sul fiume Bradano - oltrepassarla fino a raggiungere un incrocio.	40° 46' 10.61" N 15° 55' 53.07" E
11	5,8	0,8	Incrocio, proseguire dritto verso SP6 secondo tronco FS Acerenza e passare oltre i binari - inizio salita con tornanti	40° 46' 6.24" N 15° 55' 34.97" E
12	8,6	2,8	Fine salita (casa cantoniera alla destra) incrocio T - stop - girare sinistra Oppido Lucano sulla SS169 e mantenere sempre la direzione fino a giungere al paese	40° 45' 31.61" N 15° 55' 32.63" E
13	14,0	5,4	Ingresso Oppido Lucano, procedere sempre dritto tralasciando ogni deviazione	40° 45' 39.56" N 15° 58' 27.01" E

14	15,4	1,4	Uscire dal paese procedendo sempre sulla strada principale seguendo le indicazioni Genzano di Lucania di Lucania/ Bari sempre sulla SS169	40° 45' 52.45" N 15° 59' 30.37" E
15	19,9	4,5	Proseguire sulla SS169 direzione Bari	40° 45' 55.44" N 16° 17.3" E
16	22,3	2,4	Lasciare la SS169 - girare DX direzione Bari - Genzano di Lucania di Lucania su SS96bis	40° 46' 1.24" N 16° 1' 51.77" E
17	29,6	7,3	Uscita DX direzione Tricarico - Basentana	40° 45' 57.88" N 16° 6' 10.79" E
18	36,4	6,8	Piana Sei Carri - STOP - incrocio T, girare SX direzione Irsina - Matera	40° 44' 1.4" N 16° 9' 47.11" E
19	42,0	5,6	Proseguire SX direzione Irsina - Bari - poco dopo inizio salita, mantenere sempre la direzione	40° 44' 16.91" N 16° 12' 27.55" E
20	50,4	8,4	Arrivo Irsina - girare DX per raggiungere il centro storico	40° 44' 36.38" N 16° 14' 38.15" E
21	0,0		Ripartenza da Irsina, lasciando alle spalle l'ingresso del centro storico - proseguire dritto in salita su Corso Musacchio	40° 44' 36.38" N 16° 14' 38.15" E
22	2,0	2,0	Uscire dal paese, proseguendo verso Irsina Scalo	40° 45' 28.66" N 40° 45' 28.66" N
23	8,0	6,0	fine discesa - incrocio, procedere diritto per Fontana Vetere, su SP106	40° 47' 22.7" N 16° 13' 9.12" E
24	15,0	7,0	Bivio, girare SX direzione Genzano di Lucania	40° 50' 26.41" N 16° 11' 10.25" E
25	20,6	5,6	incrocio - proseguire diritto	40° 50' 12.77" N 16° 7' 37.31" E
26	24,3	3,7	Incrocio T, STOP - Consorzio sementi, svoltare DX direzione Genzano di Lucania/ Potenza e mantenere la direzione	40° 49' 23.36" N 16° 5' 26.64" E
27	27,5	3,2	proseguire diritto al bivio per uscita Matera -	40° 49' 34.42" N 16° 3' 30.35" E
28	29,3	1,8	incrocio T - STOP, proseguire diritto per Genzano di Lucania	40° 49' 59.81" N 16° 4' 51.61" E
29	32	2,2	Arrivo Genzano di Lucania - villa comunale-	40° 50' 45.97" N 16° 1' 54.4" E

Matera - Metaponto

dalla città dei Sassi fino alla costa Ionica

Percorso facile che viene segnalato per la sua importanza storica, artistica e ambientale. Infatti partendo dalla città dei Sassi, si scende lungo la valle del fiume Bradano, costeggiando dapprima il Parco delle Chiese Rupestri, poi Montescaglioso e infine gli scavi archeologici di Metaponto. Ai meno allenati e a quanti vogliono prolungare la permanenza, è possibile dividere la tappa in due o più giornate. Il tragitto si può percorre tutto l'anno, tranne che nelle ore centrali delle giornate estive, data la mancanza di copertura arborea. Si parte dalla stazione delle ferrovie Appulo-Lucane in Piazza Matteotti (nelle immediate vicinanze del palazzo comunale). Lasciando la stazione alle spalle dirigersi in discesa verso Via Don Minzoni e dopo circa 100 mt girare a destra immettendosi su Via Lucana (incrocio con Palazzo Camera di Commercio a destra). Mantenere la direzione per 1,6 km fino al termine della salita di Via Lucana e al bivio girare a destra in direzione di Ospedale / Potenza / Montescaglioso. Dopo circa 300 mt, alla rotatoria dell'ospedale girare a sinistra in salita (come per tornare verso la città) dirigendosi verso una casa rossa, oltrepassarla a destra immettendosi su Via Montescaglioso. Inizio di una lunga e pedalabile discesa che costeggiando il torrente Gravina, nascosto nel canyon, giungerà nelle vicinanze di Montescaglioso. Durante il tragitto è possibile fermarsi a Parco dei Monaci e al nuovo Centro visita del Parco Murgia di Pianelle, e di là muoversi lungo alcuni sentieri per esplorare chiese, anfratti e testimonianze di antiche presenze (Cristo La Selva, Madonna della Loe, Murgia S. Andrea). Cartine e informazioni presso la sede del parco (www.parcomurgia.it). A 10,5 km dalla partenza, dopo avere oltrepassato Parco dei Monaci, a sinistra si incontra l'uscita per Montescaglioso, l'itinerario procede dritto in direzione Metaponto.

Variante: uscire a sinistra per raggiungere Montescaglioso e l'antica Abbazia Benedettina, seguire sempre la strada principale che conduce al centro abitato dopo circa 11 km con una salita finale al 3%. Per ritornare sul tracciato proposto uscire da Montescaglioso seguendo indicazioni Metaponto e dopo una ripida discesa si raggiungerà un bivio che si collega al wp 06 del roadbook.

La strada serpeggia dolcemente tra le colline e dopo circa 3,5 km, non uscire a destra per Miglionico, ma raggiungere il vicino incrocio a T (vecchio casello ferroviario), girare a destra indicazioni Metaponto. Continuare in discesa fino ad incontrare, dopo altri circa 6,5 km, un incrocio con stop. A questo punto procedere dritto seguendo i cartelli Sinistra Bradano.

La strada, ondeggiante tra oliveti e campi coltivati, dopo circa 9,5 km giunge ad un'incrocio a T entrando per qualche km in terra di Puglia. Girare a destra in discesa direzione Taranto. Altri 2,8 km e allo stop svoltare a destra verso SS106 e dopo altri 700 mt uscire a destra direzione SS175 / Bernalda, passando il ponte sul fiume Bradano.

Dopo circa 2 km, incrocio con la SS175, prestare attenzione al traffico auto e procedere dritto verso Bernalda, oltrepassando un grande tubo metallico visibile alla sinistra. Dopo circa 600 mt inizia una salita di circa 5 km al 3% che porta sull'altopiano che sovrasta la valle. A fine salita girare a sinistra in direzione Metaponto / Strada Prov. Demanio Campagnolo.

Dopo circa 9,7 km, in mezzo ad una discesa, girare verso sinistra seguendo i cartelli Metaponto / Golf Club (non procedere dritto dato che la strada termina sulla SS407 Basentana, strada a scorrimento veloce!).

Al termine di questa strada, dopo circa 4,5 km, si giunge ad uno stop. Immettersi con prudenza sulla SS175 (molto trafficata nel periodo estivo) in direzione di Metaponto. Subito dopo procedere dritto passando sotto il ponte della SS106 seguendo indicazioni Metaponto.

Variante:

per visitare il tempio di Hera (le Tavole Palatine) poco prima di questo ponte, oltrepassando un distributore di carburante a sinistra, prestando la massima attenzione all'attraversamento, girare

Matera - Metaponto

dalla città dei Sassi fino alla costa Ionica

verso sinistra in direzione complanare della SS106. Si passa sotto la statale e dopo circa 600 mt si gira a sinistra, di nuovo sotto la statale, e si raggiunge il centro visita dell'antico tempio. Ritornare seguendo a ritroso la stessa strada.
Dopo 4 km si giunge nel piccolo centro abitato di Metaponto Borgo. I cartelli segnalano la presenza del parco archeologico, del museo e del mare. L'itinerario termina alla stazione ferroviaria dove è possibile interconettersi con i treni provenienti da Bari/Taranto e Reggio Calabria.

da vedere

MATERA
Il centro storico, i Musei e gli antichi quartieri "I Sassi"
Il Parco delle Chiese Rupestri e della Murgia Materana

MONTESCAGLIOSO
Il centro storico e l'Abbazia di S.Michele

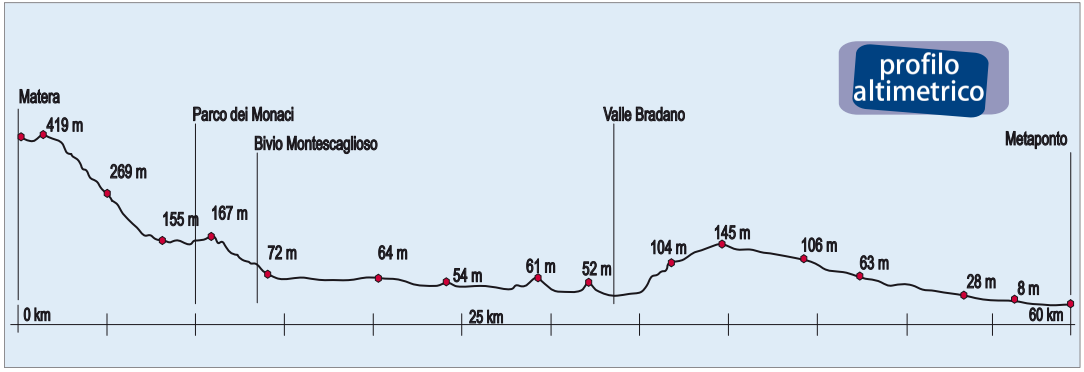
METAPONTO
Il parco e il museo Archeologico
le Tavole Palatine

scheda tecnica

Difficolt :	*facile*
Tipo bicicletta:	*turismo / corsa*
Partenza:	*Matera - Stazione FAL*
Arrivo:	*Metaponto - Stazione FS*
Totale km:	*60 circa*
Fondo Stradale:	*asfalto*
Elevazione:	*417 mt*
Dislivello salita:	*197 mt*
Dislivello discesa:	*532 mt*
Periodo:	*tutto l anno*

Matera - Metaponto

dalla città dei Sassi fino alla costa Ionica



WP	KM TOT	KM PAR	DESCRIZIONE	GPS coordinate
01	0,0	0,0	Piazza Matteotti - lasciare la stazione ferroviaria alle spalle, dirigersi in discesa su via Don Minzoni (per circa 100 mt) e poi seguire a DX su via Lucana (direzione Ospedale), mantenere la direzione per circa 1,6 km	40° 40' 1.09" N 16° 36' 3.09" E
02	1,6	1,6	Al bivio dopo la salita, alla fine di Via Lucana, dirigersi verso DX direzione Potenza / Ospedale / Montescaglioso	40° 39' 22" N 16° 36' 58.21" E
03	1,9	0,3	Rotatoria Ospedale, girare SX seguendo la strada in salita e lasciare una casa rossa alla propria destra immettendosi sulla discesa, Via Montescaglioso	40° 39' 19.22" N 16° 36' 53.32" E
04	10,5	8,6	Procedere dritto verso Metaponto, lasciando l'uscita Montescaglioso a sinistra.	40° 36' 16.05" N 16° 38' 34.89" E
05	14,1	3,6	Non uscire a destra (Miglionico) ma raggiungere l'incrocio a T(vecchio casello ferroviario) Procedere DX direzione Metaponto	40° 35' 6.02" N 16° 38' 6.87" E
06	20,8	6,7	Incrocio Montescaglioso. STOP (prestare attenzione) Procedere dritto verso indicazioni"SINISTRA BRADANO"	40° 31' 59.42" N 16° 38' 32.2" E
07	30,3	9,5	Dopo una piccola salita, incrocio a T. Cartello fine Provincia MATERA / Inizio Provincia TARANTO - Girare DX in discesa direzione TARANTO	40° 29' 41.86" N 16° 43' 52.7" E
08	33,1	2,8	STOP - Incrocio a T - girare DX direzione SS106 -	40° 28' 53.31" N 16° 44' 58.26" E
09	33,8	0,7	Uscire DX - direzione SS175 - Bernalda	40° 28' 40.49" N 16° 45' 22.14" E
10	35,7	1,9	STOP - Incrocio con SS175 - prestare attenzione - Procedere DIRITTO (direzione Bernalda) - *(Dopo circa 600 mt, inizio salita 3-4% lungh. Circa 2,8 km)*	40° 27' 57.64" N 16° 44' 47.04" E
11	40,6	4,9	Girare SX - direzione Metaponto - Str.Provinciale Demanio Campagnolo	40° 27' 39.67" N 16° 42' 4.97" E
12	50,3	9,7	Dopo una breve discesa, uscire a SX in salita, seguire direzione Metaponto / Golf Club	40° 23' 38.42" N 16° 45' 55.88" E
13	54,7	4,4	STOP - Incrocio a T - girare DX direzione METAPONTO - Prestare attenzione strada statale!!!	40° 25' 7.5" N 16° 48' 0.04" E
14	56,4	1,7	Ponte SS106 - Procedere dritto direzione Metaponto, lungo il tragitto il Museo e il Parco Archeologico -	40° 24' 16.57" N 16° 48' 19.5" E
14.1			Variante: poco prima del WP14, subito dopo un distributore di carburante prendere l'uscita a SX verso la complanare. Passare sotto la SS106 e mantenere la direzione fino a raggiungere il tempio (Tavole Palatine), ripercorrere la strada al contrario per andare a Metaponto	40° 24' 57.78" N 16° 49' 1.49" E
15	60,6	4,2	Metaponto Stazione FS	40° 22' 14.74" N 16° 49' 4.73" E

Metaponto - Scanzano Ionico - Policoro

la costa ionica e la Magna Grecia

Percorso facile che viene segnalato per la sua importanza storica, artistica e ambientale. Partendo dall'area archeologica di Metaponto si oltrepassano i fiumi della regione per arrivare alla città di Policoro. Parchi archeologici, campi coltivati e frutteti accompagnano il ciclista in una passeggiata che offre bei spunti anche per una permanenza più lunga, tra il relax, la buona cucina e la cultura. La parte finale della tappa è anche il punto di partenza per itinerari più impegnativi verso Tursi e il Parco Nazionale del Pollino. Camminando a ridosso della sabbiosa costa ionica è possibile fare delle belle pause sulla riva del mare tra San Teodoro, San Basilio, Marina di Pisticci, Terzo Cavone fino a terminare al Lido di Policoro. La vicinanza della tratta ferroviaria che collega Bari / Taranto a Crotone offre la possibiltà di utilizzare il treno per gli spostamenti più lunghi.

Inizio dalla stazione ferroviaria di Metaponto, seguendo la direzione Matera lungo la SS175. Lungo la strada i cartelli testimoniano la presenza del parco archeologico e del Museo Archeologico Nazionale, una visita è vivamente consigliata. Oltrepassare il ponte della SS106, evitando di dirigersi sull'arteria a scorrimento veloce, a 6 km dalla partenza svoltare a sinistra seguendo i cartelli Golf Club.

Variante: per visitare il tempio di Hera (le Tavole Palatine) poco dopo di questo ponte, prima di giungere ad un distributore di carburante, girare verso destra in direzione della complanare, Viabilità di Servizio della SS106. Si passa sotto la statale e dopo circa 600 mt si gira a sinistra e si raggiunge il tempio e il centro visita. Ritornare indietro dallo stesso percorso.

Si cammina, per circa 4 km, tra i campi coltivati in scioltezza fino ad un'incrocio a T, svoltare a destra seguendo i cartelli Bernalda, immettendosi sulla SP Demanio Campagnolo. Altri 10 km e si raggiunge un'altro incrocio a T, a destra si prosegue per Matera e Montescaglioso, l'itinerario invece prevede di girare a sinistra in direzione di Bernalda immettendosi sulla SP154. Facili saliscendi sono protagonisti della strada fino a raggiungere l'altipiano del centro storico di Bernalda. Una sosta è consigliata per un gelato nel corso principale e una visita al Castello.Ripartenza in direzione Potenza-Basentana SS407, prestare attenzione al traffico auto in uscita dalla città, seguendo la discesa verso la valle del fiume Basento. Alla fine della quale si giunge allo svincolo con la SS407, seguire Tinchi - Ospedale verso il sottopasso in direzione della Stazione FS di Bernalda. La strada ora prosegue, oltrepassando il fiume Basento, procedere verso la direzione Tinchi, Marconia, adiacentemente alla Torre Accio, un rudere testimone della catena delle torri di vedetta che un tempo erano disseminate sulla costa. Utilizzate come sistema di difesa, di comunicazione e avvistamento, furono costruite per arginare le incusioni saracene e corsare. Da ogni torre era possibile scrutare il mare e vedere di solito le due adiacenti, con la possibilità di inviare segnali luminosi e di fumo per trasmettere un messaggio o richiedere soccorso.

Dopo circa 2 km, invece di proseguire diritto per Marconia, uscire a sinistra seguendo il tracciato della Provinciale Destra Basento. La strada ora è praticamente senza traffico auto e scivola lentamente verso il mare. Dopo circa 7 km si incrocia il bivio di San Teodoro Nuovo, girare a destra e proseguire senza deviare il proprio percorso.

Variante: proseguire dritto a questo incrocio consente di raggiungere il Lido di S.Teodoro e la Marina di Pisticci.

Oltrepassando la contrada S.Teodoro Nuovo si raggiunge un altro incrocio, girare a sinistra seguendo le indicazioni Mare/SS106. Procedendo dritto si raggiunge il Castello di San Basilio, una sosta è consigliata per visitare l'imponente edificio di origine medioevale giunto quasi integro fino a giorni nostri.

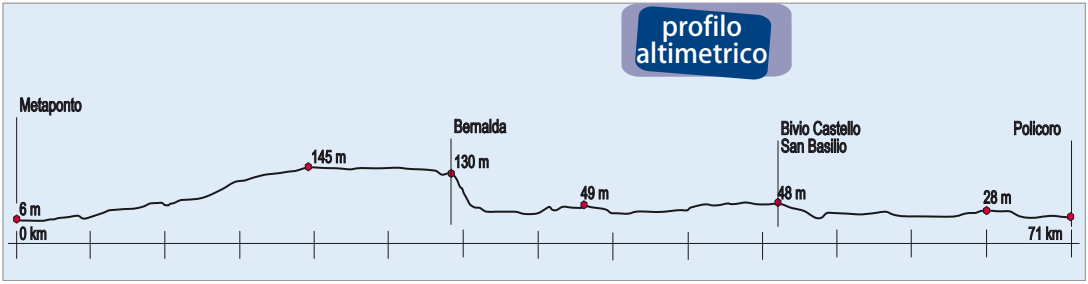
Raggiungendo la SS106 Ionica procedere lungo la viabilità di servizio procedendo parallelamente alla importante arteria fino a raggiungere la località Terzo Cavone / Andriace, appena oltrepassato il fiume Cavone.

Variante: seguendo le indicazioni Andriace si

Metaponto - Scanzano Jonico - Policoro

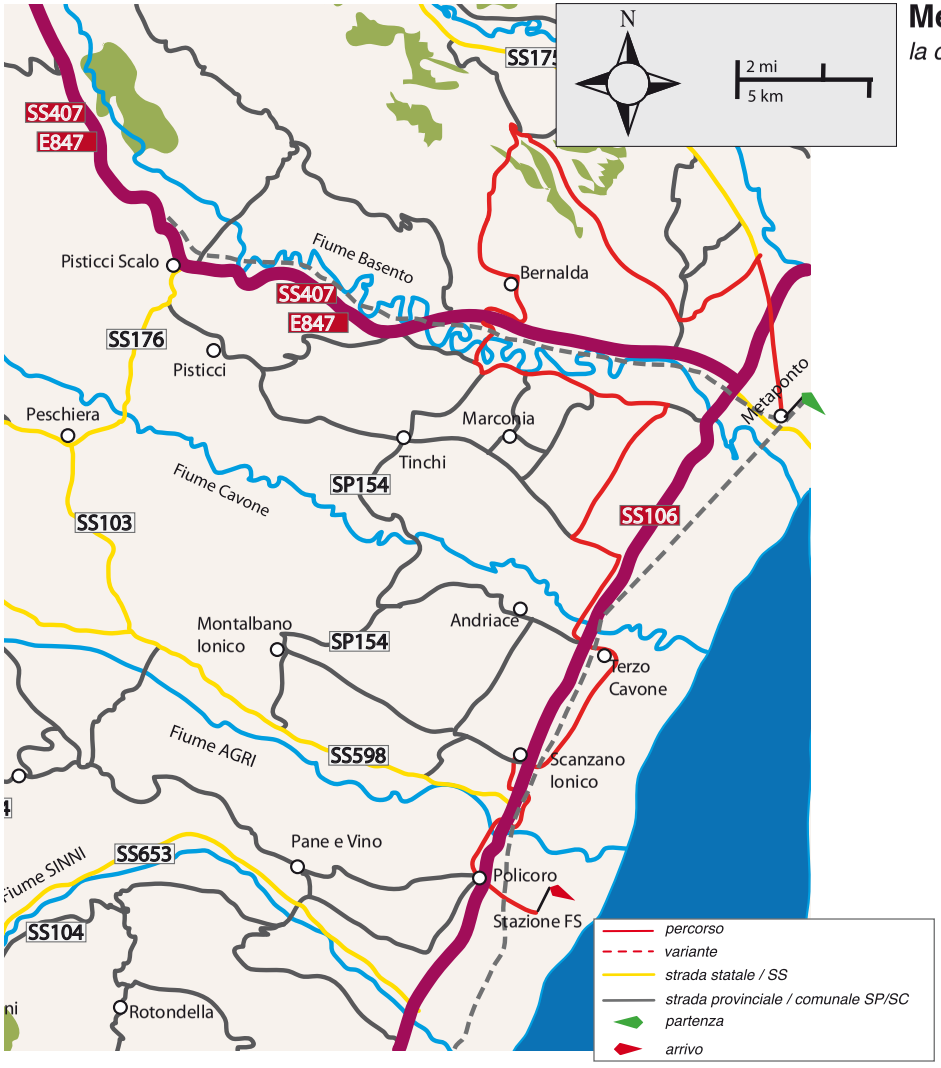
la costa ionica e la Magna Grecia

raggiunge poco dopo, il parco archeologico di Termitito. Dove si trovano i resti di un'importante insediamento di età micenea, occupato in seguito da coloni greci.
A questo punto, lasciare la viabilità complanare e dirigersi verso il piccolo borgo Terzo Cavone, oltrepassarlo e seguire via Napoli fino a svoltare, dopo avere scavalcato i binari ferroviari, alla prima strada a destra, immettendosi su Via Piemonte.
Variante:
procedere sempre dritto su Via Napoli consente di raggiungere la pineta a ridosso della costa e poi di là proseguire lungo il sentiero che finisce su una meravigliosa spiaggia.
Dopo circa 8 km, la strada termina ad un'incrocio a T su via Lido Torre, girare a destra per raggiungere il centro di Scanzano, scavalcando la SS106. Girando a sinistra invece si raggiunge la spiaggia, dove nelle vicinanze è situata una torre d'avvistamento, costruita nel periodo aragonese, mentre un'altra torre a forma cilindrica si può apprezzare in località "Terzo Madonna". Dopo una sosta nella piccola piazza centrale, raggiungere una rotatoria, nei pressi di un grosso hotel, girare a sinistra per seguire la direzione Policoro / Viabilità di servizio. Scavalcare la SS106 e procedere lungo la complanare per circa 2 km. Alla rotatoria, incrociando la SS598 Val d'Agri, procedere dritto seguendo la direzione Viabilità di Servizio. Poco dopo, circa 1 km, la complanare compie una curva a destra, in prossimità del ciglio del fiume Agri. Passare sotto il ponte della SS106 e nel bel mezzo della curva girare a sinistra verso un tratturo, dopo alcuni metri si sbuca sul vecchio ponte, procedere dritto per oltrepassare il fiume e riprendere la strada complanare alla SS106. Cotinuando sulla viabilità di servizio si raggiunge il centro abitato di Policoro, dopo circa 2 km. La tappa termina alla stazione FS seguendo le indicazioni mare su viale del Lido.



Metaponto - Scanzano Jonico - Policoro

la costa Jonica e la Magna Grecia



da vedere

Le spiagge della Costa Ionica

METAPONTO
Il parco e il museo Archeologico
Il Tempio di Hera / Tavole Palatine

SCANZANO IONICO
Il parco archeologico di Termitito
Le torri costiere

POLICORO
Il museo archeologico Nazionale della SIRITIDE

scheda tecnica

Difficolt :	*facile*
Tipo bicicletta:	*turismo / corsa*
Partenza:	*Metaponto - Stazione FS*
Arrivo:	*Metaponto - Stazione FS*
Totale km:	*70 circa*
Fondo Stradale:	*asfalto*
Elevazione:	*143 mt*
Dislivello salita:	*279 mt*
Dislivello discesa:	*329 mt*
Periodo:	*tutto l anno*

WP	KM TOT	KM PAR	DESCRIZIONE	GPS coordinate
01	0,0	0,0	Partenza Stazione FS Metaponto - direzione Matera - SS175	40° 22' 14.74" N 16° 49' 4.73" E
02	5,9	5,9	Oltrepassare la SS106 passando sotto il ponte e raggiungere un'uscita a sinistra, svoltare SX in direzione Golf Club	40° 25' 7.5" N 16° 48' 0.04" E
03	10,1	4,2	Incrocio a T in discesa, girare DX in salita, immissione su SP Demanio Campagnolo - NON girare a sinistra verso Basentana: strada a scorrimento veloce!!	40° 23' 38.42" N 16° 45' 55.88" E
04	19,7	9,6	STOP, Incrocio a T, svoltare SX direzione Bernalda e dopo circa 800 mt, oltrepassando un ponte, si raggiunge un bivio: girare SX direzione Bernalda	40° 27' 39.67" N 16° 42' 4.97" E
06	24,6	4,9	Bivio, proseguire diritto direzione Bernalda - ignorare direzione sx Metaponto	40° 25' 57.41" N 16° 40' 49.66" E
07	27,5	2,9	Ingresso Bernalda (Torre/serbatoio in cemento dipinta a strisce rosse) proseguire in direzione CENTRO - Terminare la tappa su Corso Umberto - inizio pista ciclabile	40° 25' 2.01" N 16° 40' 40.82" E
09	0,0		Ripartenza da Bernalda, da Corso Umberto seguire indicazioni Potenza / Metaponto / SS407 Basentana - uscita dal paese in discesa	40° 24' 46.35" N 16° 41' 28.76" E
10	2,0	2,0	Fine discesa, seguire indicazioni Stazione FS / Tinchi, passare sotto il ponte della SS407. Dopo 200 mt circa girare a SX per oltrepassare i binari e subito girare DX in direzione Tinchi / Ospedale	40° 23' 58.99" N 16° 41' 24.02" E
11	7,0	5,0	Passaggio sul fiume Basento, proseguire in direzione Tinchi / Marconia sulla SP154	40° 23' 22.74" N 16° 39' 23.69" E
12	9,0	2,0	Dopo avere oltrepassato il rudere di Torre Accio, seguire la strada a SX seguendo direzione SP Destra Basento - (non proseguire direzione Marconia / Tinchi)	40° 22' 55.99" N 16° 40' 34.72" E
13	16,6	7,6	Bivio San Teodoro Nuovo, girare DX e mantenere la direzione	40° 22' 14.12" N 16° 45' 32.58" E
14	19,5	2,9	Bivio, proseguire dritto San Teodoro Nuovo (per raggiungere il mare girare a sinistra percorrendo la Destra Basento fino ad oltrepassare la SS106)	40° 20' 59.31" N 16° 44' 16" E
15	22,8	3,3	STOP, incrocio a T , girare SX in direzione Mare - (Proseguire diritto verso San Basilio per visitare il castello)	40° 19' 31.91" N 16° 43' 2.92" E
16	24,5	1,7	Svincolo SS106, girare DX seguendo direzione Viabilità di Servizio per proseguire lungo la complanare alla SS106	40° 19' 8.95" N 16° 44' 15.39" E
17	29,7	5,2	Dopo avere oltrepassato il fiume Cavone, lasciare la complanare e uscire seguendo Terzo Cavone. (Proseguire in direzione Andriace per raggiungere il Parco Archeologico di Termitito)	40° 17' 57.8" N 16° 43' 40.85" E
18	30,3	0,6	Lasciata la SS106, oltrepassare il piccolo borgo di Terzo Cavone (a destra) e continuare dritto oltrepassando la linea ferroviaria.	40° 17' 23.09" N 16° 43' 37.77" E
19	31,0	0,7	Incrocio dopo la ferrovia, girare DX su via Piemonte e mantenere la direzione	40° 17' 18.32" N 16° 43' 49.67" E
20	34,2	3,2	Fine Via Piemonte - Incrocio a T, girare DX su Via Lido Torre e prima di raggiungere lo svincolo SS106 girare SX in direzione della Stazione FS/ Montalbano e mantenere la direzione su Via Pietro Nenni	40° 15' 17.44" N 16° 42' 40.02" E
21	35,6	1,4	Arrivo Centro Scanzano Jonico - Piazza Aldo Moro	40° 14' 55.52" N 16° 41' 50.65" E
22	0,0		Ripartenza da Scanzano Jonico, procedere in direzione dello svincolo SS106 e seguire la direzione Viabilità di servizio per pedalare sulla complanare	40° 14' 55.52" N 16° 41' 50.65" E
23	1,7	1,7	Svincolo SS598 Val d'Agri, proseguire dritto sempre su Viabilità di Servizio -	40° 14' 7.95" N 16° 41' 30.92" E
24	2,9	1,2	Passando sotto il ponte della SS106, nel mezzo della curva a destra uscire a SX seguendo una strada dissestata per raggiungere il vecchio ponte sul fiume Agri	40° 13' 35.62" N 16° 41' 12.9" E
25	3,1	0,2	Procedere dritto lungo la Viabilità di Servizio della SS106 in direzione Policoro e mantenere la direzione	40° 13' 17.65" N 16° 41' 0.97" E
26	6,3	3,2	Arrivo Policoro, seguire indicazioni Lido / Mare / Stazione FS per teminare la tappa	40° 12' 21.6" N 16° 41' 18.24" E

Matera - Montescaglioso - Miglionico - Matera

anello tra le colline del Bradano

Itinerario sviluppato tra le colline delle campagne che circondano la città dei Sassi. Un percorso ad anello che con un piccolo sconfinamento nella vicina Puglia, permette di raggiungere alcuni dei paesi più interessanti della zona della collina materana e della valle del fiume Bradano. La lunghezza e la variabilità altimetrica fanno si che la pedalata sia destinata a chi è abbastanza allenato ma dividerla in tre o pù giorni permette di scoprire a pieno e senza fatica le stupende meraviglie storiche, artistiche e ambientali.

Quasi tutto il tracciato è sviluppato su strade a scarso traffico veicolare tranne che nelle vicinanze di Matera dove è necessario prestare attenzione.

Data la scarsa elevazione altimetrica è possibile utilizzare il percorso tutto l'anno ma il periodo migliore è la primavera e l'autunno, di estate invece, data la mancanza di copertura arborea, è sconsigliato pedalare durante le ore centrali della giornata. Si parte dalla stazione delle ferrovie Appulo-Lucane in Piazza Matteotti (nelle immediate vicinanze del palazzo comunale). Lasciare la stazione alle spalle e muoversi in discesa verso Via Don Minzoni e dopo circa 100 mt girare a sinistra immettendosi su Via Lucana (incrocio con Palazzo Camera di Commercio alla propria destra). Dopo circa 800 metri si oltrepassa a destra la Villa Comunale, su via XX Settembre, procedendo dritto verso via Annunziatella e poi Via Nazionale in direzione Taranto. Dopo circa 1,8 km olrepassare la stazione ferroviaria Matera-Villa Longo e raggiungere un incrocio semaforizzato, girare a destra e dopo circa 200 metri girare nuovamente a destra in discesa seguendo direzione Taranto / Laterza immettendosi sulla SS7.

Lungo il tragitto sono possibili alcune varianti che permettono di visitare alcuni dei luoghi più belli del Parco delle chiese rupestri.

Variante 1: dopo la discesa di uscita dalla città, a circa 4 km dalla partenza, uscire a destra per la chiesa della Palomba e Madonna delle Vergini. Ritornare sul percorso principale tramite la stessa strada.

Variante 2: a circa 6 km dalla partenza, dopo avere oltrepassato l'uscita per Gioia del Colle, si giunge in prossimità dell'uscita per Murgia Timone, seguire la direzione Chiese Rupestri. La strada, dopo una breve salita raggiunge l'altopiano di Murgia Timone, posto di fronte agli antichi quartieri della città di Matera da dove è possibile godere di uno splendido panorama. Nella zona è presente un centro visita (CEA Murgia Timone) oltre che diverse chiese rupestri, antiche masserie e villaggi neolitici.

A circa 12 km dalla partenza cambiare direzione uscendo a destra seguendo Ginosa / SP5. Dopo diversi saliscendi a ridosso del parco delle chiese rupestri si raggiunge il centro abitato di Ginosa. Mantenendo la direzione principale, al primo incrocio con stop, girare a destra in discesa in direzione di Montescaglioso. Uscire dal paese lasciando il campo sportivo alla propria sinistra, immettendosi sulla SP1, La vista ora si perde verso la costa e le campagne di Montescaglioso, verso le quali ci si dirige, dopo circa 7 km, svoltando a sinistra, lasciando la SP1. Dopo circa 1 km la strada si arrampica tra i calanchi argillosi, la salita (5%- disl. 300 mt.) raggiunge il paese dopo circa 6 km. Arrivati nel paese, seguendo i segnali per Abbazia S.Michele Arcangelo si raggiunge il cuore del centro storico. Dopo una visita al bel complesso monumentale ripartire seguendo la direzione Matera, immettendosi su corso Repubblica, Piazza Roma e via De Gasperi. Dopo circa 1,1 km, si esce dal centro abitato, sulla provinciale Matera/Montescaglioso in direzione del fondo valle. Dopo circa 3 km, all'incrocio alla fine della discesa, girare a sinistra seguendo direzione Miglionico.

La strada si sviluppa tra dolci saliscendi e dopo 3,2 km, si giunge ad un'incrocio con stop (vecchio casello ferroviario in disuso), girare a destra e immediatamente a sinistra direzione Miglionico. Altri 7,5 km e procedere diritto sempre verso Miglionico salendo sul ponte sulla SS380.

Matera - Montescaglioso - Miglionico - Matera

anello tra le colline del Bradano

Dopo circa 4,6 km girare a sinistra ad un'incrocio a T, seguendo Potenza e dopo 800 mt, passando sotto la statale SS7, si raggiunge un'altro incrocio a T per svoltare a sinistra direzione Miglionico. Si viaggia sulla SPexSS7, in parallelo alla SS7, fino ad arrivare dopo circa altri 2 km ad un incrocio a T con stop; girare a destra verso la pedalabile salita che dopo circa 5 km (pendenza media del 4% - disl.226 m) si raggiunge Miglionico. Lungo la salita, a circa 3,7 km da quest'ultimo incrocio, poco dopo una rotatoria si incontra, a destra, una grande fontana con acqua potabile, per i più allenati è possibile girare qui a destra per raggiungere direttamente il centro storico ma la salita è veramente impegnativa (15%).

L'ingresso più agevole al paese si raggiunge pedalando per altri circa 2 km fino ad un'incrocio. E' il momento giusto per una piacevole e consigliata sosta, di fronte è visibile la vallata del fiume Bradano con lo specchio della Diga di S.Giuliano in bella mostra. Si gira a destra in salita per raggiungere il piccolo centro storico e visitare l'antico castello detto della congiura dei Baroni o del Malconsiglio. Oltre alla chiesa S.Maria Maggiore dove è conservato Il polittico di G. Battista Cima da Conegliano. Si riparte tornando all'incrocio di arrivo per procedere in direzione di Grottole lungo la SPexSS7. Dopo circa 11 km di saliscendi su una strada che offre panorami mozzafiato, prima sulla valle del Bradano e poi del Basento, si giunge a Grottole. E' consigliata una visita al centro storico girando a destra in salita per vedere da vicino uno dei centri più antichi della regione. Interessante la visita alle antiche grotticelle, un tempo adibite a locali per la lavorazione delle argille, e alla "chiesa diruta" dedicata ai santi Luca e Giuliano, per tanti anni chiesa parrocchiale, oggi un grandioso rudere a cielo aperto. Uscire dal paese e seguire la direzione Grassano.

Dopo circa 2 km, girare a destra, lasciando la SPexSS7, in direzione di S.Antuono. La strada sale e scende fino al fondo valle, fino a raggiungere dopo 7 km un incrocio a T, svoltare a destra verso Matera e mantenere la direzione.

Variante: per i più allenati, girare a sinistra verso Grassano e dopo circa 500 mt uscire a destra in salita seguendo il cartello S.Antonio Abate. Questa strada, dopo alcuni strappi in salita, consente di raggiungere il santuario, ancora oggi meta di pellegrinaggi, e l'altopiano di Altojanni con i resti di una antica città fortificata. L'impegno e la fatica sono ripagati dalla spettacolarità del paesaggio che spazia a tutto tondo. Ritorno sul percorso attraverso la stessa strada.

Dopo circa 12 km si giunge ad una rotatoria, girare a sinistra verso il ponte sul fiume Bradano e dopo altri 1,1 km uscire a destra seguendo la direzione Diga S.Giuliano. Inizia di qui uno spettacolare tratto, su una strada ormai a scarsissimo traffico veicolare che accarezzando le colline costeggia la Riserva regionale San Giuliano, comprendent il lago vero e proprio e il territorio immediatamente circostante. Grande importanza ha all'interno della riserva la presenza dell'avifauna soprattutto durante lo svernamento e le migrazioni. Si contano infatti circa 180 specie di uccelli. Tra le specie acquatiche vi sono aironi cinerini, garzette, svassi, folaghe. In inverno compaiono l'airone bianco maggiore, il cormorano, il moriglione, il fischione, la volpoca e l'oca selvatica. Tra i rapaci sono comuni il nibbio reale, il nibbio bruno, la poiana e tra le pareti della gravina qualche raro capovaccaio. Tra i passeriformi è da citare il pendolino, simbolo dell'oasi del WWF. Infine tra i mammiferi sono presenti l'istrice, il tasso, il gatto selvatico e la faina. Dopo circa 13,5 km uscire a sinistra seguendo le indicazioni Matera.

Variante: a questo punto è consigliata una visita alla Cripta del Peccato Originale, che per il valore teologico e artistico degli affreschi, è stata definita la Cappella Sistina della pittura parietale rupestre. Procedendo dritto in direzione Ferrandina / Potenza, per circa 3,5 km, uscire a sinistra, nel mezzo di una curva a destra, in prossimità di una stazione elettrica, uscire seguendo la strada a sinistra.

Matera - Montescaglioso - Miglionico - Matera

anello tra le colline del Bradano

Dopo circa 2 km si raggiunge un'azienda vitivinicola, oltrepassandola si raggiunge uno sterrato che permette di arrivare al ciglio della Gravina di Picciano dove è ubicato l'ingresso della chiesa (ingresso a orari prefissati e a pagamento, prenotazioni www.artezeta.it). Ritornare sul tracciato ripercorrendo a ritroso la strada di arrivo.

Una serie di saliscendi portano alla città e dopo altri 6,1 km si esce a destra seguendo Matera Centro. Ora prestare attenzione al traffico veicolare e procedere sempre in salita verso la città alla quale si giunge dopo una salita al 3%. Si entra in città passando dinanzi la caserma dei Vigili del Fuoco su Via Timmari, seguire indicazioni centro per raggiungere la stazione ferroviaria e il centro città.

da vedere

MATERA
Il centro storico e gli antichi quartieri "I Sassi"
Il Parco delle Chiese Rupestri e della Murgia Materana
MONTESCAGLIOSO
Il centro storico e l'Abbazia di S.Michele
MIGLIONICO
Ilcentro storico, il castello e il polittico di Cima da Conegliano
GROTTOLE
Il centro storico, la chiesa diruta e le grotte

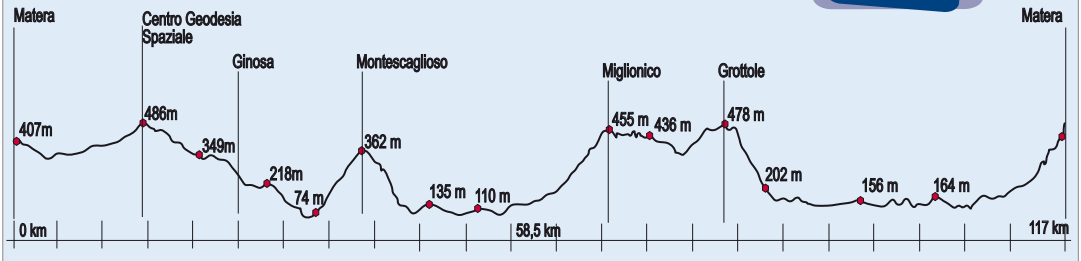
L'oasi naturalistica di S.Giuliano

La Cripta del Peccato Originale

scheda tecnica

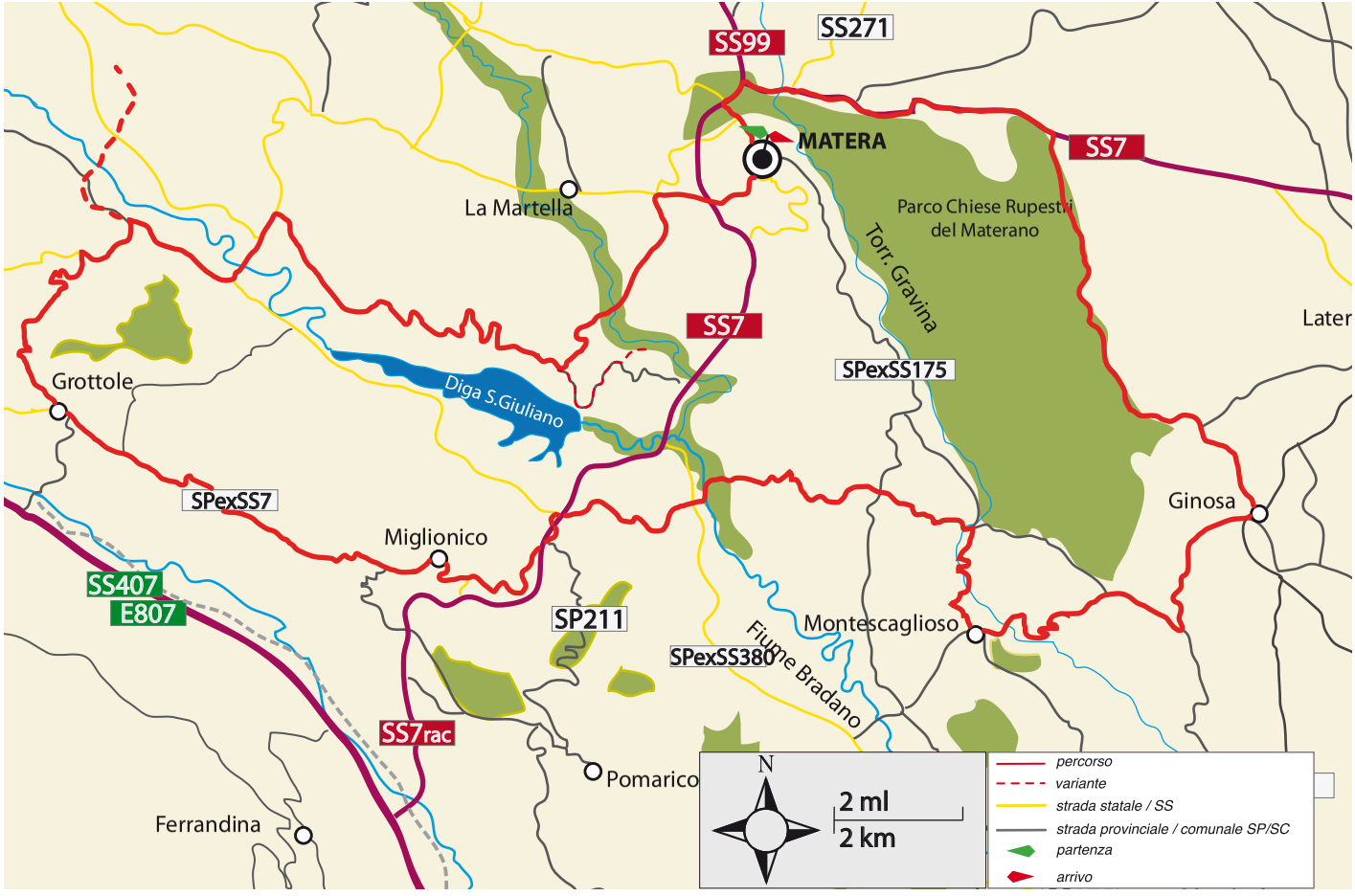
Difficolt :	*media*
Tipo bicicletta:	*turismo / corsa*
Partenza:	*Matera - Stazione FAL*
Arrivo:	*Matera - Stazione FAL*
Totale km:	*117 circa*
Fondo Stradale:	*asfalto*
Elevazione:	*424 mt*
Dislivello salita:	*1696 mt*
Dislivello discesa:	*1724 mt*
Periodo:	*tutto l anno*

profilo altimetrico



Matera - Montescaglioso - Miglionico - Matera

anello tra le colline del Bradano



WP	KM TOT	KM PAR	DESCRIZIONE	GPS coordinate
01	0,0	0,0	Piazza Matteotti - lasciare la stazione ferroviaria alle proprie spalle, dirigersi in dicesa su via Don Minzoni (per circa 100 mt) e poi seguire a sinistra su via Lucana, mantenere la direzione seguendo TARANTO	40° 40' 1.09" N 16° 36' 3.09" E
02	0,8	0,8	Via XX Settembre - lasciando i giardini comunali alla propria sinistra, proseguire sempre dritto (per circa 1,7 km) seguendo Via Annunziatella e poi Via Nazionale fino alla fine	40° 40' 13.55" N 16° 36' 21.6" E
03	2,6	1,8	Stazione ferroviaria Matera / Villa Longo - incrocio con semaforo girare dx e dopo circa 300 mt girare DX in discesa direzione Taranto / SS7	40° 40' 46.31" N 16° 35' 19.57" E
04	3,8	1,2	Fine discesa - proseguire dritto in salita, direzione Laterza / Taranto	40° 40' 53.33" N 16° 36' 9.81" E
05	5,9	2,1	Subito dopo una discesa uscita a sx per visita Parco Chiese Rupestri - proseguire diritto direzione Taranto / Laterza / Ginosa	40° 40' 39.4" N 16° 37' 50.06" E
06	11,4	5,5	uscire DX seguire sempre direzione Ginosa / SP5	40° 40' 13.58" N 16° 41' 23.82" E
07	23,9	12,5	ingresso Ginosa - mantenere sempre la direzione principale	40° 35' 29.08" N 16° 44' 51.18" E
08	25,3	1,4	Incrocio con STOP girare DX in discesa direzione Montescaglioso e tenere sempre questa direzione. (immissione su SP1)	40° 34' 51.49" N 16° 45' 7.26" E
09	32,5	7,2	Uscire SX per Montescaglioso (lasciare la SP1) - inizio salita dopo circa 1 km	40° 33' 43.13" N 16° 42' 26.82" E
10	38,5	6,0	Arrivo Montescaglioso. Incrocio a T su Via Indipendenza - Girare DX, dopo 100 mt girare SX in salita su via Garibaldi. Arrivo in Piazza Roma (Obelisco) procedere diritto seguendo Abbazia S. Michele. Uscita Montescaglioso: ritornare in Piazza Roma, lasciando l'obelisco sulla destra prendere la discesa a sinistra e seguire indicazioni Matera	40° 33' 14.15" N 16° 40' 2.35" E
11	0,0	0,0	Ripartenza Montescaglioso - Lasciando la Abbazia S. MIchele Arcangelo alle proprie spalle seguire la strada principale (corso Repubblica) fino alla piazza con l'obelisco (Piazza Roma) - procedere in discesa seguendo indicazioni Matera	40° 33' 29.33" N 16° 39' 49.82" E
12	1,3	1,3	Inizio discesa uscita Montescaglioso verso Matera	40° 33' 11.2" N 16° 39' 46.33" E
13	4,3	3,0	Fine discesa - incrocio girare SX direzione Miglionico	40° 34' 38.09" N 16° 39' 49.46" E
14	7,5	3,2	STOP - Casello Ferroviario (diruto) girare DX, oltrepassare il fabbricato lasciandolo a sinistra e uscire immediatamente SX direzione Miglionico	40° 35' 6.02" N 16° 38' 6.87" E
15	14,8	7,3	Proseguire diritto salendo sul ponte (sulla statale SS380) e seguire Miglionico - NON Uscire per Matera -	40° 34' 55.78" N 16° 34' 40.3" E

16	19,4	4,6	Stop incrocio T - girare SX Potenza e dopo circa 800 mt (passando sotto la statale SS7) si raggiunge un incrocio a T - girare SX - Miglionico	40° 34' 51.38" N 16° 32' 11.69" E
17	21,3	1,9	Stop - incrocio T - girare DX in salita direzione Miglionico (vecchia SS7 Appia), mantenere sempre la direzione principale	40° 34' 18.62" N 16° 31' 37.78" E
18	25,0	3,7	Rotatoria proseguire diritto MIglionico/Grottole - dopo circa 300 mt fontana sulla destra (Acqua Potabile) - (NON girare DX ora per Miglionico, salita 15%)	40° 33' 51.81" N 16° 30' 16.52" E
19	26,8	1,8	Arrivo Miglionico - incrocio: girare Dx per visita paese - Proseguire diritto per Grottole su SS7 vecchio tracciato	40° 34' 10.63" N 16° 29' 47.69" E
20	29,0	2,2	uscita Pomarico - Proseguire DIRITTO per Grottole	40° 34' 4.87" N 16° 28' 30.58" E
21	38,0	9,0	Ingresso Grottole - proseguire dritto per Grassano - girare dx in salita per visita paese -	40° 35' 48.01" N 16° 23' 26.81" E
22	39,9	1,9	Uscire DX in discesa cartello marrone "S.Antuono"	40° 36' 17.06" N 16° 22' 36.87" E
23	47,0	7,1	STOP - incrocio T - girare DX seguendo Matera e mantenere la direzione	40° 38' 33.9" N 16° 22' 56.21" E
24	49,0	2,0	Incrocio T, procedere verso DX seguendo Matera	40° 39' 2.34" N 16° 23' 51.07" E
25	52,5	3,5	Rotatoria, girare SX direzione Matera	40° 38' 11.15" N 16° 25' 46.49" E
26	53,6	1,1	Dopo avere oltrepassato una uscita per Irsina, uscire DX seguendo cartello Diga S.Giuliano e mantenere sempre la direzione	40° 39' 5.33" N 16° 26' 35.05" E
27	67,2	13,6	Uscire SX seguendo Matera	40° 36' 55.51" N 16° 32' 8.99" E
28	73,3	6,1	Uscire DX per Matera - Attenzione al traffico auto - inizio salita dopo circa 1km	40° 39' 20.51" N 16° 33' 49.54" E
29	77,8	4,5	Ingresso Matera - Caserma Vigili del Fuoco, proseguire verso SX seguendo cartelli Centro, dopo circa 300 alla rotatoria procedere dritto su Via Aldo Moro	40° 39' 44.91" N 16° 35' 42.34" E
30	78,1	0,3	Via Aldo Moro, lasciare il palazzo del tribunale per raggiungere sulla destra la stazione ferroviaria	40° 40' 1.09" N 16° 36' 3.09" E

Matera - Accettura

dalla Murgia a Gallipoli Cognato e le Dolomiti Lucane

Itinerario che unisce due importanti aree protette della regione: il Parco delle Chiese Rupestri e della Murgia Materana e il Parco di Gallipoli Cognato e delle Piccole Dolomiti Lucane oltre all'area della Riserva regionale San Giuliano, passando dalle dolci colline fino alle distese boscose del cuore della regione.

Il percorso si può considerare di difficoltà media anche se nella parte finale assume i connotati di tappa di montagna data la presenza di salite importanti. Varianti al percorso sono consigliate per evitare alcune asperità. L'itinerario incrocia, a metà percorso, la linea ferroviaria che collega Metaponto a Potenza e Napoli, ciò rende possibile l'utilizzo intermodale utilizzando come punto di snodo la stazione ferroviaria FS di Grassano Scalo. Si parte dalla stazione delle ferrovie FAL del capoluogo di provincia, su via Aldo Moro, lasciando il palazzo comunale e il palazzo di giustizia a destra fino a raggiungere dopo circa 400 mt una rotatoria con un grande pino nel mezzo. Procedere dritto in direzione Matera Sud / SS7 Appia / Via Timmari. Oltrepassare la caserma dei vigili del fuoco e procedere dritto in discesa in direzione Potenza.

Alla fine della discesa, ignorando direzione Bari, oltrepassare il ponte sulla statale seguendo le indicazioni Grassano verso sinistra e immediatamente verso un'altra discesa. Alla fine di quest'ultima, dopo circa 1,6 km, uscire a destra seguendo il cartello Diga S.Giuliano e mantenere la direzione per circa 7 km. In prossimità del lago, allo stop sull'incrocio a T, girare a destra seguendo i segnali Grassano.

Variante: a questo punto è consigliata una visita alla Cripta del Peccato Originale, che per il valore teologico e artistico degli affreschi , è stata definita la Cappella Sistina della pittura parietale rupestre.

Procedendo a sinistra in direzione Ferrandina / Potenza, per circa 3,5 km, nel mezzo di una curva a destra, in prossimità di una stazione elettrica, uscire seguendo la strada a sinistra. Dopo circa 2 km si raggiunge un'azienda vitivinicola, oltrepassandola si raggiunge uno sterrato che permette di arrivare al ciglio del torrente Gravina di Picciano dove è ubicato l'ingresso della chiesa. (ingresso a orari prefissati e a pagamento, prenotazioni www.artezeta.it). Ritornare sul tracciato ripercorrendo a ritroso la strada di arrivo. Inizia di qui uno spettacolare tratto su una strada ormai a scarsissimo traffico veicolare, che tra meravigliosi saliscendi sulle colline costeggia la Riserva regionale San Giuliano che comprende il lago vero e proprio e il territorio immediatamente circostante. Dopo 13,6 km ci si immette sulla provinciale Matera-Grassano, allo stop girare a sinistra verso Grassano e mantenere la direzione per circa 1 km fino a raggiungere una rotatoria dopo il ponte sul fiume Bradano, girare a destra e seguire la direzione Grottole/Grassano/Tricarico.

Mantenere la direzione su questa strada per circa 6,5 km fino a raggiungere un bivio, girare a sinistra verso Grottole. Inizia qui un tratto che dal fondo valle porta in collina attraverso una serie di salite a tratti anche impegnative per circa 7,5 km (3% - disl.342 m) fino a raggiungere il centro abitato di Grottole. A fine salita, girare a sinistra per raggiungere il paese per una sosta oppure girare a destra verso Grassano per continuare la tappa.

Dopo altri 11,5 km circa, lungo la SPexSS7, si giunge nell'abitato di Grassano e appena oltrepassato il bivio che porta al centro storico (salendo a destra) si giunge all'uscita dove svoltando verso sinistra in discesa ci si porta in direzione di Grassano Scalo / SS407 Basentana. Ora mano ai freni e velocità sotto controllo per circa 10 km di discesa, tra i calanchi, verso il fondo valle del fiume Basento. All'incrocio a T con stop, alla fine della discesa, girare a sinistra in direzione di Grassano Scalo / SS407 Basentana e passare sotto il ponte della SS407 dirigendosi verso l'incrocio. Qui è possibile fare una sosta ristoratrice ripartendo poi dalla stazione ferroviaria.

Tenendo la stazione alle spalle dirigersi verso la strada posta di fronte, lasciando la chiesa a destra, muovendosi in direzione di Calciano e mantenere la direzione. Da questo punto l'itinerario si sposa con la serie di percorsi cicloturistici presenti nel Parco di Gallipoli Cognato (segnali verdi con frecce bianche)

Variante: a questo incrocio girare a sinistra seguendo indicazioni Garaguso/ SS277 per raggiungere Accettura attraverso un percorso più

Matera - Accettura

dalla Murgia a Gallipoli Cognato e le Dolomiti Lucane

facile di quello proposto.
Si entra nel piccolo centro abitato di Calciano, dopo circa 6 km di una salita (4% - disl.226 m) che costeggiando la valle del Basento, offre spettacolari vedute a perdita d'occhio verso le montagne.
Dentro il paese, seguendo la strada principale, dopo circa 800 mt, si gira a sinistra, in direzione Garaguso / Oliveto (cartelli in legno). Uscire dal paese, oltrepassando l'area pic-nic, verso la strada che si arrampica letteralmente sulla montagna (prestare attenzione al fondo stradale non perfetto) seguendo sempre Garaguso / Oliveto. Dopo circa 5,5 km si giunge nei pressi del campo sportivo di Garaguso, immettersi sulla SS277 e mantenere la direzione fino a raggiungere il piccolo centro abitato. Il paesaggio sta mutando, dalle colline si entra nella fitta copertura arborea del parco. Lecci, Cerri, Agrifogli iniziano piano piano a soppiantare la vegetazione della macchia mediterranea.
All'arrivo dentro Garaguso, a 14 km dalla stazione di Grassano, proseguire in direzione di Accettura/Oliveto. Dopo circa 5 km si giunge ad un bivio, girare a destra in direzione di Oliveto (girare a sinistra direzione Accettura / Stigliano per un percorso più facile).
Dopo 2 km circa si entra in Oliveto Lucano, la strada si snoda tra pareti rocciose di arenaria, si pedala agilmente fino a raggiungere, dopo circa 600 mt, un bivio: girare a destra seguendo Monte Croccia / Centro Direzionale Parco. Uscendo dal paese la strada si inerpica notevolmente per raggiungere la cima più alta del tragitto, Monte Croccia e dopo circa 5 km con pendenza media del 9% - disl. 500 m si giunge allo scollinamento. Si incontra un bivio, girare a sinistra tralasciando le direzioni MB1/MB8. Il percorso procede verso il bosco e dopo una breve salita e una ripida discesa (18%) si raggiunge, il Centro Visita di Pian di Giglio, sede del Centro di Educazione Ambientale alla sostenibilità (CEAS Dolomiti Lucane / www.nuovaatlantide.com). Dove è possibile trovare laboratori tematici, notizie sugli itinerari naturalistici e visite guidate.
Lasciando l'area di Piano del Giglio alla propria destra si continua sulla strada fino a raggiungere un'incrocio a T.
Girare a sinistra in direzione di Accettura, dopo pochi metri alla propria destra si incontra Caserma Palazzo (sede degli uffici del Parco). Procedere in questa direzione in salita (2km - 6%

Matera - Accettura

dalla Murgia a Gallipoli Cognato e le Dolomiti Lucane

- disl.97 m) e dopo seguire la discesa fino a raggiungere l'ultima salita della giornata (circa 4 km - 6% - disl.225 m) fino a terminare il percorso al centro di Accettura.

da vedere

MATERA
Il centro storico e gli antichi quartieri "I Sassi"
Il Parco delle Chiese Rupestri e della Murgia Materana

L'oasi naturalistica di S.Giuliano

La Cripta del Peccato Originale

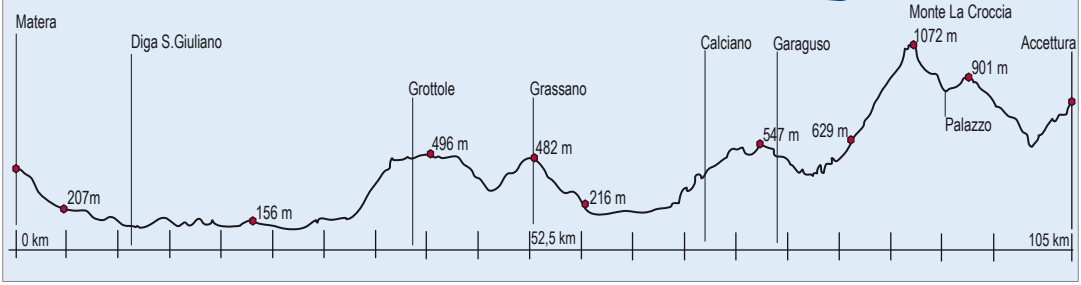
i centri storici di **Grottole, Calciano, Garaguso, Oliveto e Accettura**

scheda tecnica

FREE

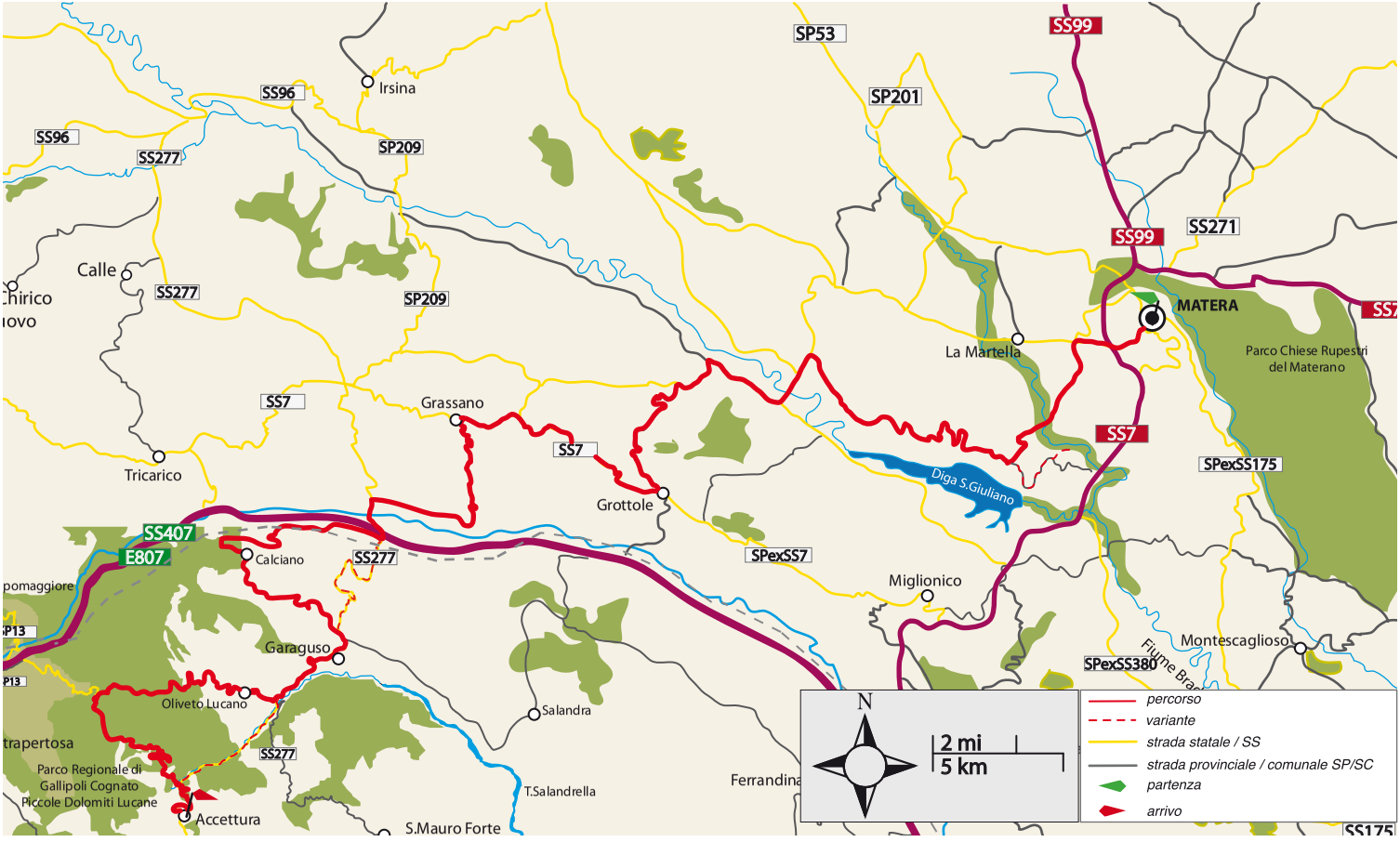
Difficolt :	*media*
Tipo bicicletta:	*turismo / corsa*
Partenza:	*Matera - Stazione FAL*
Arrivo:	*Accettura*
Totale km:	*105 circa*
Fondo Stradale:	*asfalto*
Elevazione:	*966 mt*
Dislivello salita:	*2649 mt*
Dislivello discesa:	*2285 mt*
Periodo:	*da aprile a novembre*

profilo altimetrico



Matera - Accettura

dalla Murgia a Gallipoli Cognato e le Dolomiti Lucane



WP	KM TOT	KM PAR	DESCRIZIONE	GPS coordinate
01	0,0	0,0	Matera - Stazione Ferroviaria alle spalle dirigersi verso l'incrocio con il semaforo, girare SX su su via Aldo Moro. Oltrepassare il tribunale, lasciandolo alla propria destra, e raggiungere dopo circa 400 mt una rotatoria con un grande pino.	40° 40' 1.09" N 16° 36' 3.09" E
02	0,4	0,4	Rotatoria - procedere diritto direzione Matera Sud, SS7 (Appia) su via Timmari. Dopo circa 400 mt si lascia la città seguendo la discesa in direzione Potenza	40° 39' 52.31" N 16° 35' 52.8" E
03	2,7	2,3	Fine discesa, ignorare direzione Bari. Passare oltre il ponte sulla statale seguendo direzione Grassano, verso SX. Inizio di un'altra discesa	40° 39' 17.64" N 16° 34' 55.64" E
04	4,3	1,6	Fine discesa. Appena oltrepassato un ponte uscire a DX seguendo indicazioni "Diga S.Giuliano"	40° 39' 24.83" N 16° 33' 48.32" E
05	11,0	6,7	Incrocio T - girare DX direzione Grassano. (variante: girare Sx per raggiungere la cripta)	40° 36' 55.51" N 16° 32' 8.99" E
06	24,6	13,6	Incrocio a T - STOP - girare SX direzione Grottole e Grassano. Proseguire per circa 1 km fino a raggiungere il ponte sul fiume Bradano e la rotatoria subito dopo.	40° 39' 5.06" N 16° 26' 34.93" E
07	25,7	1,1	Rotatoria - girare dx Grassano Grottole Tricarico	40° 38' 11.15" N 16° 25' 46.49" E
08	29,1	3,4	Dopo una piccola salita girare sx Grottole - Grassano Tricarico Potenza	40° 39' 2.34" N 16° 23' 51.07" E
09	31,2	2,1	Bivio - Uscire SX seguendo i cartelli Grottole	40° 38' 33.9" N 16° 22' 56.21" E
10	38,5	7,3	Dopo una bella serie di saliscendi si giunge a Grottole - Incrocio a T - (Girare Sx per visitare il piccolo centro) - Gira DX direzione Grassano e mantenere sempre la direzione	40° 36' 17.06" N 16° 22' 36.87" E
11	49,8	11,3	Arrivo Grassano - procedere diritto - (girare dx in salita per il centro)	40° 37' 45.23" N 16° 17' 26.66" E
12	50,8	1	Uscire SX direzione Grassano Scalo - Potenza SS407	40° 37' 49.22" N 16° 16' 54.48" E
13	60,8	10	Incrocio T SP277 - girare SX Grassano Scalo - dopo circa 800 mt passare sotto il ponte della SS407 e girare a DX verso la stazione ferroviaria. (variante girare sx Garaguso per salire più agilmente)	40° 36' 9.15" N 16° 14' 40.7" E
14	0,0	0,0	Stazione Grassano alle spalle proseguire dritto, lasciando la chiesa sulla destra - direzione Calciano	40° 35' 36.97" N 16° 14' 28.81" E
15	2,1	2,1	Bivio - Procedere diritto Calciano - Parco Dolomiti Lucane (cartello marrone) inizio salita appena dopo il ponte ferroviario	40° 35' 44.7" N 16° 13' 2.27" E

16	3,5	1,4	Bivio Calciano stazione - proseguire verso sinistra per Calciano paese	40° 35' 41.04" N 16° 12' 13.27" E
17	6,0	2,5	Ingresso calciano	40° 35' 22.82" N 16° 11' 42.7" E
18	6,8	0,8	Girare sx strada lastricata - seguire cartelli in legno Garaguso - Oliveto	40° 35' 15.43" N 16° 11' 34.78" E
19	7,1	0,3	Cartello Area Pic nic - girare SX seguire garaguso - oliveto (i carteli sono a sinistra sotto il muro) - la strada esce dal paese e si arrampica sulla montagna - bella salita impegnativa (fondo stradale non perfetto)	40° 35' 10.15" N 16° 11' 39.87" E
20	12,4	5,3	Campo sportivo Garaguso - all'incrocio a T girare a destra	40° 33' 29.09" N
21	12,9	0,5	Bivio Salandrella - girare DX Garaguso	40° 33' 19.16" N 16° 13' 50.62" E
22	14,1	1,2	Arrivo Garaguso - proseguire direzione Accettura - Oliveto (sx per centro storico)	40° 32' 56.06" N 16° 13' 43.81" E
23	19,0	4,9	Bivio - girare DX per Oliveto (sx per Stigliano - Accettura variante morbida)	40° 32' 0.70" N 16° 12' 1.35" E
24	21,0	2	Inizio Oliveto - strada panoramica tra boschi e pareti di arenaria	40° 32' 9.53" N 16° 11' 17.62" E
25	21,6	0,6	Bivio girare DX Monte Croccia - Centro direzionale parco (sx in discesa per il centro storico) La strada uscendo dal paese si arrampica notevolmente, faticosa ma suggestiva.	40° 32' 8.73" N 16° 11' 2.10" E
26	26,3	4,7	Dopo lo scollinamento - bivio incrocio con segnali MB1 / MB8 girare SX	40° 32' 26.62" N 16° 8' 57.18" E
27	27,9	1,6	Dopo una salita si incontrano delle costruzioni in legno, proseguire diritto verso la ripida discesa (18%)	
28	30,0	2,1	Mantenere la direzione verso il centro direzionale Caserma Palazzo - lasciare l'area Piano del giglio a dx -	40° 32' 8.93" N 16° 7' 14.6" E
29	31,7	1,7	Incrocio T - sx per Accettura - seguire sempre direzione Accettura restando sempre sulla stessa strada	40° 32' 2.1" N 16° 7' 7.62" E
30	**44,7**	13	Arrivo Accettura	40° 29' 32.39" N 16° 9' 28.69" E

Accettura - Pietrapertosa - Castelmezzano

giro ad anello nel cuore del Parco

Percorso in montagna, adatto a chi è abbastanza allenato, che in poco meno di 60 km permette di unire i centri più suggestivi dell'area.
Salite importanti, panorami mozzafiato, praterie in quota e i boschi sono le caratteristiche peculiari di un itinerario pensato per vivere a pieno le sensazioni di un parco che sembra fermo nel tempo. Partenza da Accettura, nei pressi dei giardini comunali, seguendo le indicazioni Potenza / SS407 Basentana. Si esce dal paese in discesa e subito dopo il ponte sulla Salandrella incomincia una salita impegnativa (7 km - 6% - disl.375 mt) fino allo scollinamento in prossimità di Caserma Palazzo (Centro Direz. Parco). Continuare su questa strada in una bella e pedalabile discesa, coperti dagli alberi, scorgendo il profilo delle cime. Seguire direzione Potenza fino ad arrivare in prossimità della SS407 Basentana. Siamo a 20 km circa dalla partenza, all'incrocio a T con stop, girare a sinistra in direzione di Pietrapertosa sulla SP13. La salita ora è abbastanza pedalabile (10 km - 5% - disl.585 mt) e si svolge tra i tornanti che accarezzano la montagna offrendo visioni spettacolari nel cuore del Parco, a destra si intravede Castelmezzano incastonato tra le rocce. Si giunge a Pietrapertosa in prossimità del piccolo parcheggio destinato agli autobus dinanzi al chiosco della Pro-Loco. Una sosta e una visita al centro storico sono consigliati, proseguendo a piedi per perdersi tra le viuzze e i vicoli fino a salire sulla rupe che sovrasta il centro abitato. Ripartendo dal parcheggio degli autobus dirigersi verso il centro storico e dopo 200 mt girare a sinistra in salita seguendo i cartelli Accettura / Corleto / Stigliano. Giunti ad uno slargo con incrocio, lasciare la caserma dei Carabinieri alla sinistra, proseguire verso destra in discesa in direzione del cimitero di Pietrapertosa.

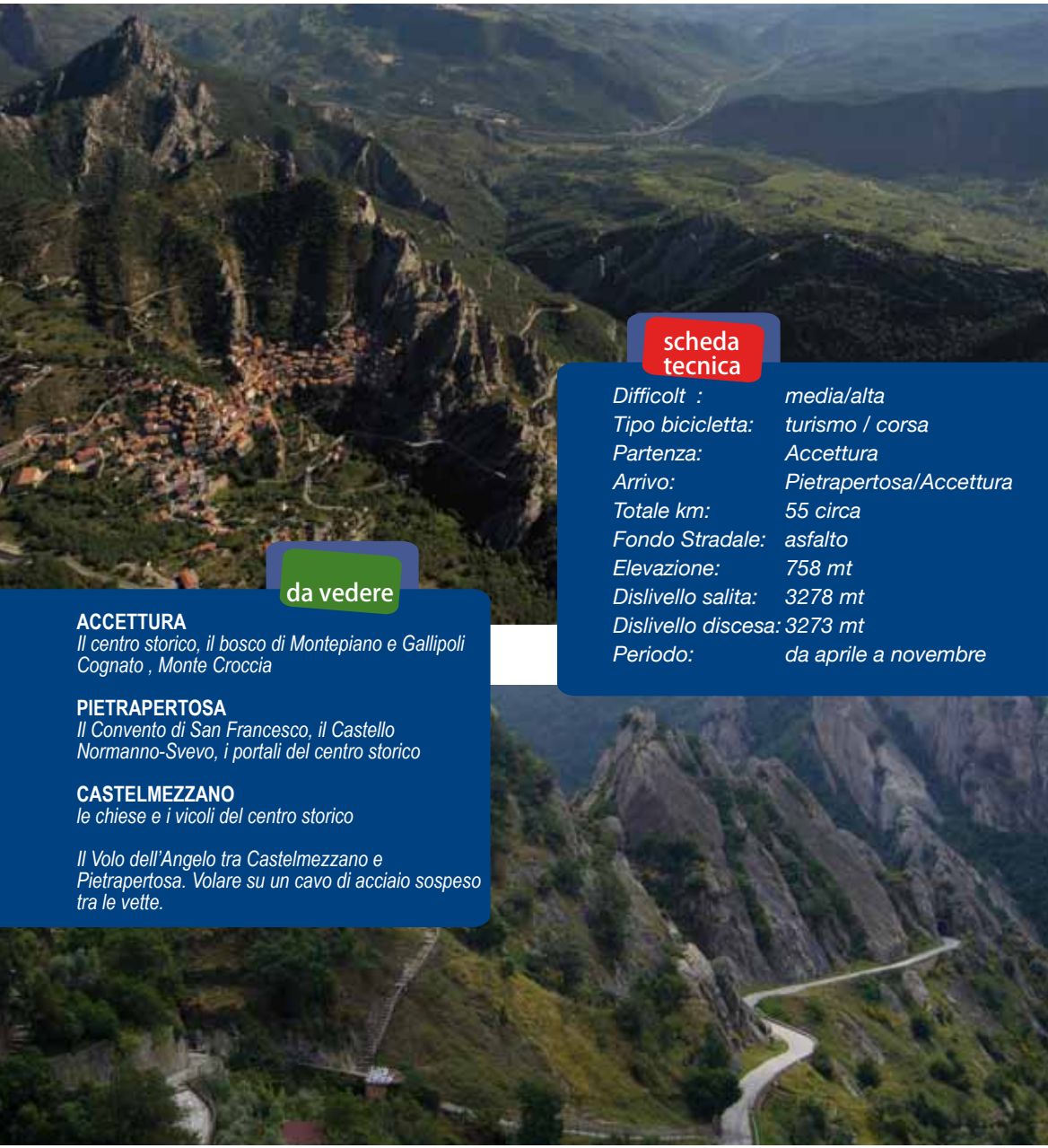
Variante:
proseguire dritto a questo incrocio, in direzione Accettura - Montepiano. Il percorso consente di passare per il maestoso bosco e ritornare ad a Accettura dopo uno scollinamento a oltre 1000 mt di altezza. Lo sviluppo in totale è di circa 20 km.
Dopo avere lasciato il centro abitato si giunge ad un bivio in prossimità di una fungaia, a circa 5 km dal paese, procedere a destra seguendo i cartelli Castelmezzano / Monte Caperrino / Laurenzana. Il paesaggio ora è dominato dalla prateria mista ai boschi e la strada sale abbastanza impegnativamente tra spettacolari panorami, fino a raggiungere lo scollinamento a circa 1170 mt. A circa 10 km dalla partenza, si raggiunge un incrocio a T, girare a destra in direzione di Castelmezzano. Ad un incrocio, dopo circa 2,2 km, girare a destra in direzione Castelmezzano / Potenza sulla SP13 (dritto si arriva alla Madonna del Monte), il paese si staglia tra le guglie.

Dopo circa 4 km si arriva nel piccolo centro, al bivio girare a sinistra per una visita e una meritata sosta tra i vicoli oppure uscire da Castelmezzano proseguendo a destra in discesa verso Pietrapertosa lungo il vecchio tracciato della SP13, tralasciando altre indicazioni.
Inizia ora uno dei più spettacolari tratti di strada della regione, infatti la strada si sbroglia tortuosa tra le pareti della montagna, in discesa, passando all'interno di una piccola galleria scavata nella roccia. Le pareti rocciose sono strapiombanti e la natura offre uno spettacolo meraviglioso. Dopo circa 5 km si giunge in prossimità del bivio per Pietrapertosa. A questo punto girare a destra in

Accettura - Pietrapertosa - Castelmezzano

giro ad anello nel cuore del parco

salita per raggiungere il piccolo centro, dopo circa 5 km in salita, oppure procedere dritto in discesa verso Potenza / Basentana / Accettura per ripercorrere il tragitto fatto all'inizio e terminare la tappa ad Accettura.



scheda tecnica

Difficolt :	*media/alta*
Tipo bicicletta:	*turismo / corsa*
Partenza:	*Accettura*
Arrivo:	*Pietrapertosa/Accettura*
Totale km:	*55 circa*
Fondo Stradale:	*asfalto*
Elevazione:	*758 mt*
Dislivello salita:	*3278 mt*
Dislivello discesa:	*3273 mt*
Periodo:	*da aprile a novembre*

da vedere

ACCETTURA
Il centro storico, il bosco di Montepiano e Gallipoli Cognato , Monte Croccia

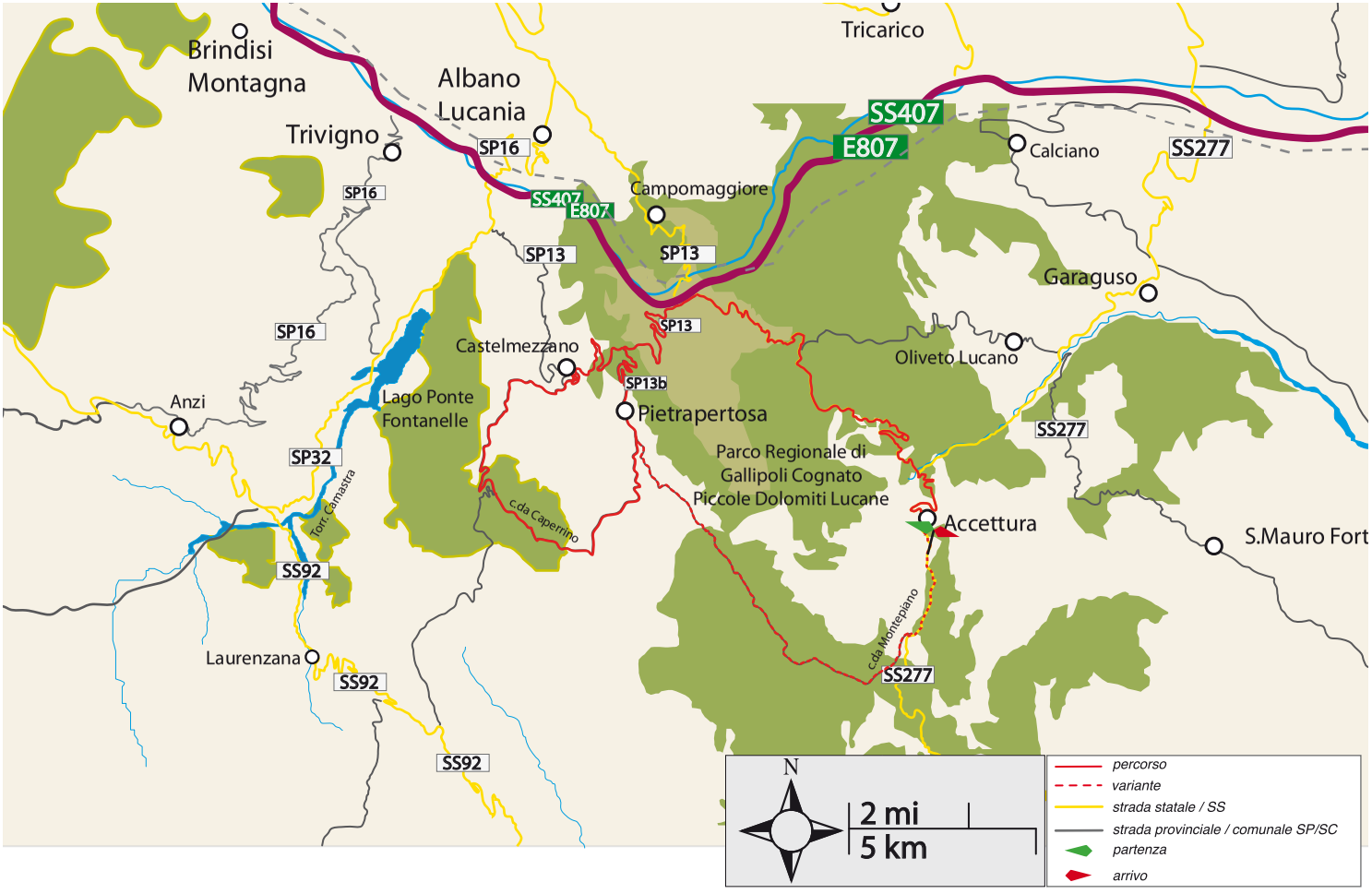
PIETRAPERTOSA
Il Convento di San Francesco, il Castello Normanno-Svevo, i portali del centro storico

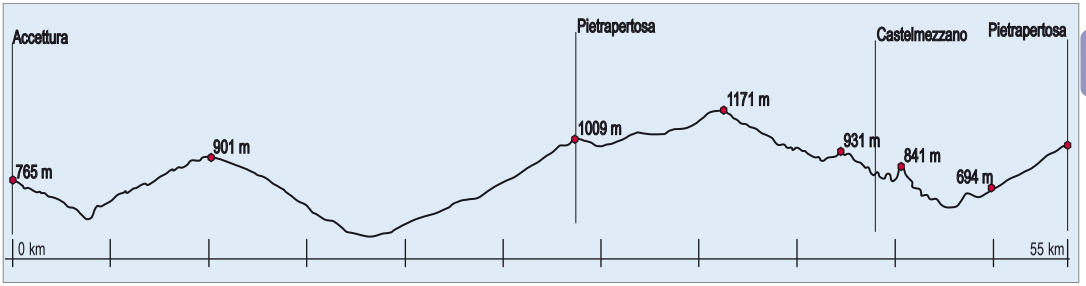
CASTELMEZZANO
le chiese e i vicoli del centro storico

Il Volo dell'Angelo tra Castelmezzano e Pietrapertosa. Volare su un cavo di acciaio sospeso tra le vette.

Accettura - Pietrapertosa - Castelmezzano

giro ad anello nel cuore del parco





profilo altimetrico

WP	KM TOT	KM PAR	DESCRIZIONE	GPS coordinate
01	0,0	0,0	Accettura - Piazza Popolo, dirigersi a DX verso i giardini comunali su via Roma e svoltare DX verso direzione Potenza (ignorare direzione Stigliano) lasciando sulla destra la caserma dei Carabinieri	40° 29' 32.4" N 16° 9' 28.69" E
02	4,0	4,0	Ponte T. Salandrella, dopo una lunga discesa, dritto in direzione "Potenza" / "Metaponto". Da qua inizia un tratto in salita di circa 7 km. I primi 2 sono più duri.	40° 30' 14.36" N 16° 9' 20.97" E
03	12,8	8,8	Caserma Palazzo centro direzionale Parco. Proseguire in discesa direzione SS 407 Basentana	40° 32' 2.47" N 16° 7' 7.21" E
04	20,1	7,3	STOP - Incrocio a T in fondo alla discesa, svoltare a SX dir "Pietrapertosa" (SP 13) - salita agile	40° 32' 40.65" N 16° 4' 32.24" E
05	25,6	5,5	Tornante in salita - proseguire in direzione Pietrapertosa (SP13bis) - inizio salita impegnativa di circa 5 km	40° 32' 3.75" N 16° 3' 32.54" E
06	30,8	5,2	Arrivo Pietrapertosa. Mantenere la direzione fino a raggiungere il parcheggio autobus e il chiosco della Pro-Loco - visita al paese	40° 31' 8.68" N 16° 3' 48.57" E
07	0,0	0,0	Ripartenza da Pietrapertosa, lasciando il chiosco della Pro-Loco alla propria sinistra dirigersi dritto verso la discesa che entra nel centro storico fino a raggiungere un'incrocio a T, girare SX in salita direzione Corleto - Accettura - Stigliano	40° 31' 4.46" N 16° 3' 48.88" E
08	0,2	0,2	Incrocio T - girare a dx in salita direzione Corleto - Accettura - Stigliano	40° 31' 4.46" N 16° 3' 48.88" E
09	0,9	0,7	Incrocio dopo Caserma Carabinieri, procedere DX in discesa verso il cimitero di Pietrapertosa (Variante : procedendo dritto seguendo Accettura - Montepiano si passa per il bosco e si ritorna ad accettura)	40° 30' 55.73" N 16° 3' 50.46" E
10	4,7	3,8	Al bivio, dopo avere oltrepassato la fungaia alla propria sinistra, girare DX Castelmezzano - Monte Caperrino - Laurenzana	40° 29' 3.01" N 16° 3' 8.17" E
11	9,3	4,6	incrocio T - girare a dx Castelmezzano (sinistra si va a Laurenzana)	40° 29' 58.44" N 16° 1' 16.27" E
12	11,5	2,2	incrocio - girare DX Castelmezzano / Potenza su SP13 - (dritto si raggiunge Serra del Monte - Madonna del Monte) il paese Castelmezzano si vede a destra.	40° 30' 29.22" N 16° 1' 4.28" E
13	15,5	4,0	Arrivo in Castelmezzano - (girare a sx per visitare il paese) - girare DX in discesa proseguire verso la sp13 - direzione Pietrapertosa (vecchio tracciato) - tralasciare altre indicazioni	40° 31' 44.89" N 16° 2' 41.97" E
14	20,5	5,0	Bivio - Girare DX in salita per ritornare a Pietrapertosa oppure proseguire direzione Accettura / Basentana per chiudere l'anello ad Accettura	40° 32' 3.75" N 16° 3' 32.54" E

Accettura - Policoro

foreste, calanchi e mare passando per i luoghi di CARLO LEVI

Itinerario lungo e spettacolare sulla dorsale che dal cuore della regione giunge sulla costa ionica passando dai boschi di Gallipoli Cognato fino agli spettacolari calanchi, descritti da Carlo Levi nel "Cristo si è fermato ad Eboli", fino alla meravigliosa Rabatana di Tursi per poi scendere fino alla piana di Policoro.

Il percorso si può dividere in due o tre giorni in modo da renderlo più adatto a ciclisti meno preparati.

Si parte da Accettura, in prossimità dei giardini comunali, seguire la direzione Stigliano, immettendosi sulla SS277. La strada sale dolcemente tra gli alberi, fino a raggiungere lo scollinamento al Valico di Montepiano a 1050 mt slm. Proseguendo si giunge ad un incrocio, a circa 11 km dalla partenza, tralasciare direzione Stigliano e procedere a destra in direzione di Guardia Perticara / Gorgoglione / Corleto Perticara immettendosi sulla SS103. Dopo circa 6 km si giunge ad una biforcazione in prossimità di una galleria, evitare di entrare nel tunnel girando a destra in discesa. Dopo 1 km si entra nel centro abitato del piccolo paese Cirigliano. Dopo una breve sosta, proseguire su Corso Umberto fino all'ufficio Postale, girare a destra verso via Fontana e uscire dal paese proseguendo dritto in discesa.

Lungo il ripido pendio, dopo circa 1,1 km da Cirigliano, lasciare la SS103 e girare a sinistra seguendo Gorgoglione / Fondo Valle Sauro e dopo circa 1,5 km, si raggiunge un incrocio a T; girare nuovamente a sinistra in direzione di Fondo Valle Sauro. Dopo circa 8 km, sul fondo valle oltrepassando il Ponte Acinello, all'incrocio a T girare a destra e immediatamente girare a sinistra in direzione Aliano. Altri 2 km circa e si raggiunge un incrocio con stop, procedere verso sinistra in direzione Taranto sulla Fondo Valle del Sauro.

Variante: per visitare i luoghi di Carlo Levi, a questo incrocio procedere dritto per raggiungere Aliano. La strada sale dolcemente attraverso i calanchi, circa 5 km al 3% di pendenza media, fino a giungere al centro del paese. Ritornare sul percorso ripercorrendo la strada al contrario.

Dopo circa 15 km si giunge all'immissione sulla SS598 Val d'Agri, allo stop dirigersi verso direzione Potenza, tenere la destra prestando attenzione al traffico automobilistico.

Appena 6 km e si torna su una strada provinciale, dare precedenza e uscire a sinistra immettendosi sulla SP20 in direzione Tursi, salendo dolcemente tra i calanchi. Siamo sullo spartiacque che divide la valle dell'Agri da quella del Sinni, alla destra, si scorgono all'orizzonte le cime del Parco del Pollino. Il silenzio, rotto dai versi dei nibbi, è il padrone di questi luoghi; campi coltivati a grano, oliveti e argille bianche rendono il percorso meraviglioso, sembra di pedalare sospesi nel tempo!

Dopo circa 3 km ad un incrocio a T girare a sinistra e dopo altri 13 km circa, dopo lo scollinamento a 658 mt slm, svoltare a sinistra in direzione di Tursi, immettendosi sulla SP154. Inizia una discesa di circa 10 km che ci porta a Tursi. All'ingresso del paese si incontra un bivio girare a sinistra per visitare, dopo una salita, l'antico quartiere della Rabatana, il cui nome ricorda le sue antiche origini.

Dopo la visita si ritorna in paese seguendo la stessa strada oppure si può raggiungere la valle e il centro del paese seguendo le strette viuzze.

Si riparte da Tursi seguendo Via Roma fino ad uscire dal paese in direzione Policoro. Appena fuori dal centro abitato, dopo circa 4 km , si giunge ad una rotatoria, procedere diritto verso Policoro / Basentana passando sotto il ponte e all'incrocio a T immediatamente dopo, girare a destra verso la direzione Policoro / S. Maria di Anglona.

Appena 5,7 km e in corrispondenza di una curva a destra, lasciare questa strada dirigendosi verso la salita impegnativa, circa 800 mt, che direttamente, porta al Santuario S.Maria d'Anglona (XI - XII sec.), monumento nazionale dal 1931, tra i più importanti della Basilicata. Il portale romanico e gli

Accettura - Policoro

foreste, calanchi e mare passando per i luoghi di CARLO LEVI

interni affrescati danno alla chiesa un'aspetto piacevole ed imponente. Il monumento è situato sul pianoro della collina dove fiorirono Pandosia ed Anglona, nel territorio di Tursi. Il panorama dal colle spazia dalla costa Ionica ai monti del Parco Nazionale del Pollino.

Ripartire oltrepassando il santuario, lasciando l'abside alle spalle, dirigersi verso la discesa che porta verso il borgo "Pane e Vino". La strada ora è una piacevole discesa verso il mare, che entra nel grosso centro di Policoro passando tra i frutteti della pianura.

Si entra nel centro, lasciando il presidio ospedaliero alla sinistra fino a raggiungere Corso Pandosia, di qui seguire le indicazioni Mare / Stazione FS. La tappa termina presso la piccola stazione ferroviaria dove è possibile interconnettersi con i treni che dalla costa ionica vanno verso Bari, Napoli e Reggio Calabria.

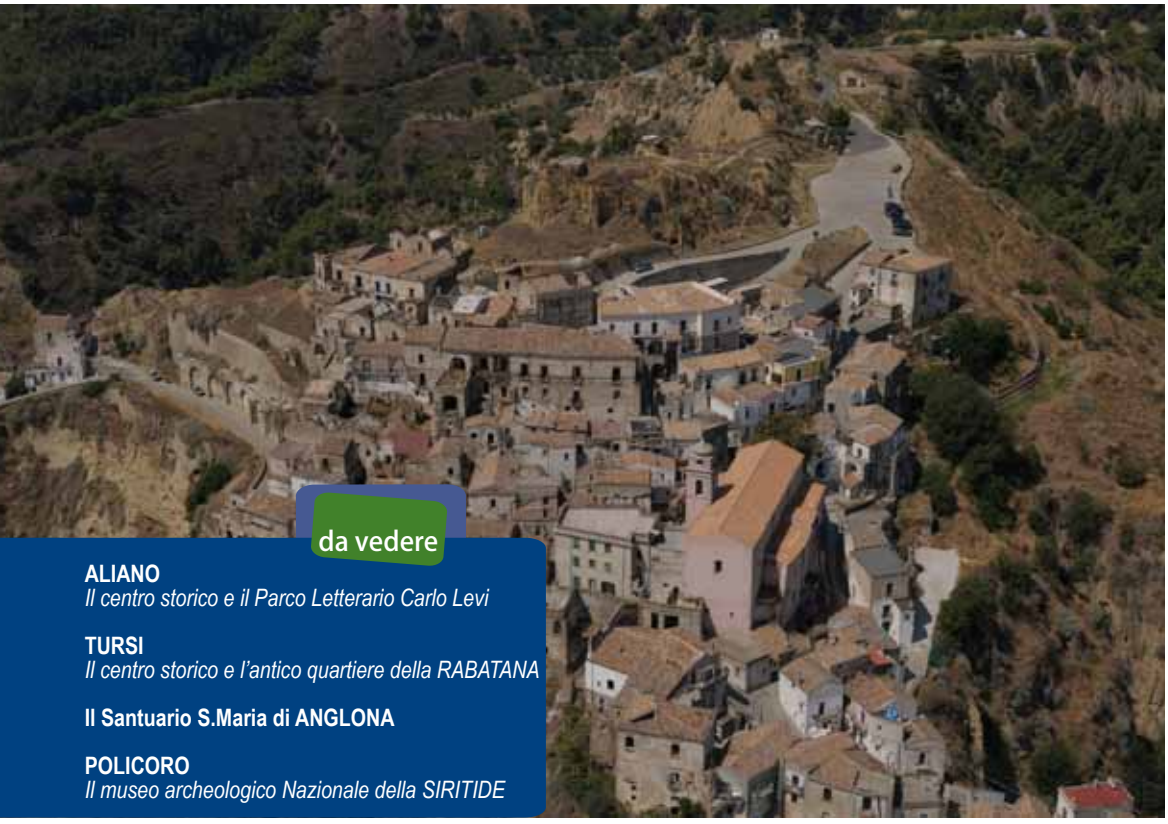
09 Note Itinerario

Accettura - Policoro

foreste, calanchi e mare passando per i luoghi di CARLO LEVI

scheda tecnica

Difficolt :	media/alta
Tipo bicicletta:	turismo / corsa
Partenza:	Accettura
Arrivo:	Policoro
Totale km:	96 circa
Fondo Stradale:	asfalto
Elevazione:	1049 mt
Dislivello salita:	1827 mt
Dislivello discesa:	2534 mt
Periodo:	da aprile a novembre



da vedere

ALIANO
Il centro storico e il Parco Letterario Carlo Levi

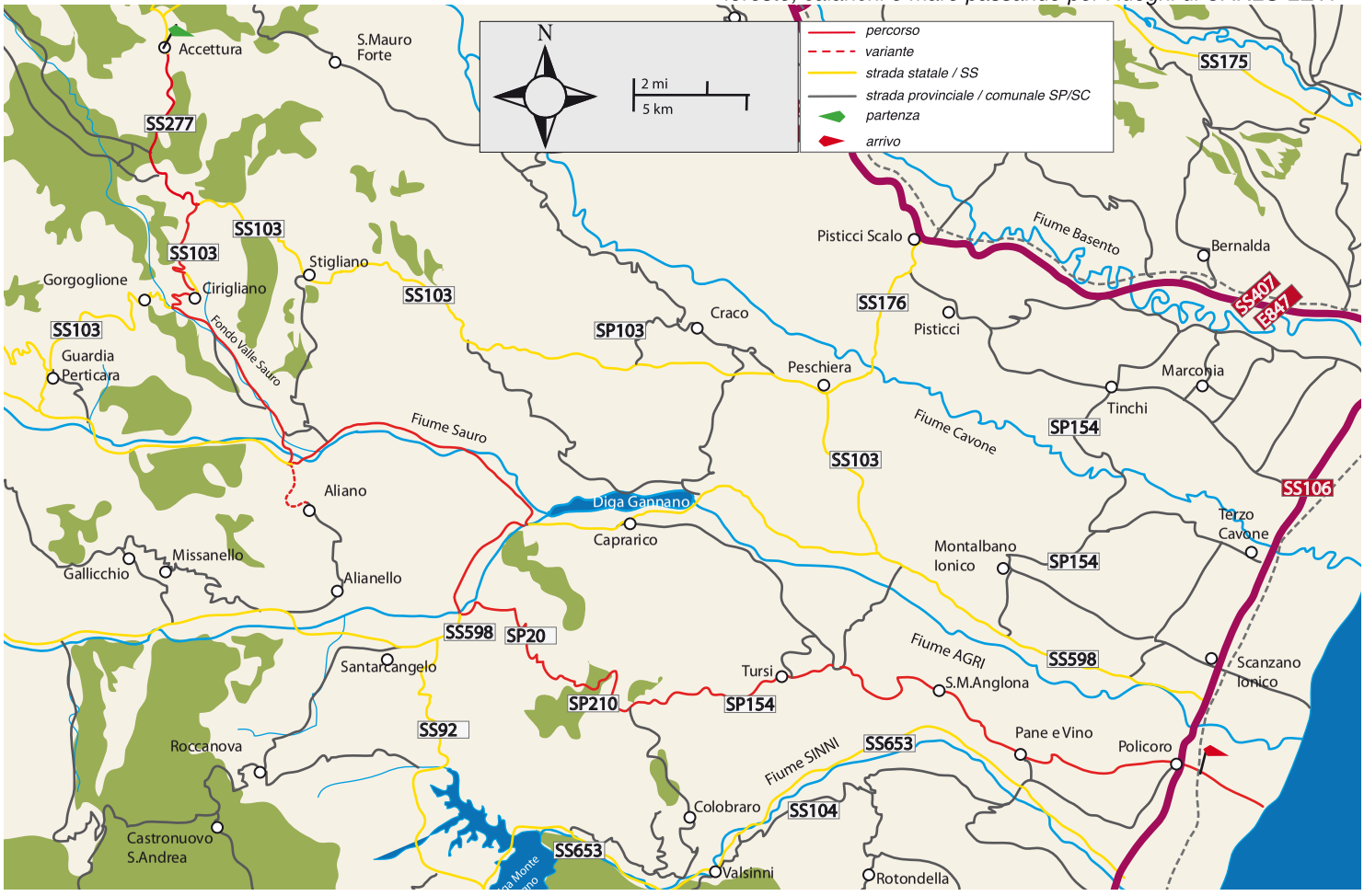
TURSI
Il centro storico e l'antico quartiere della RABATANA

Il Santuario S.Maria di ANGLONA

POLICORO
Il museo archeologico Nazionale della SIRITIDE

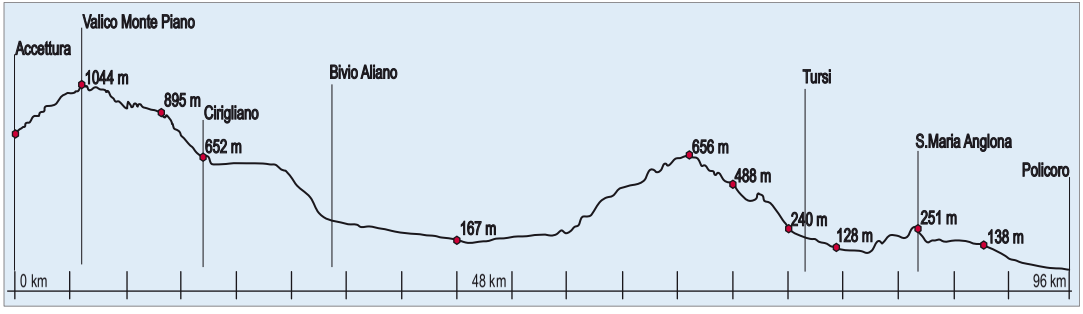
Accettura - Policoro

foreste, calanchi e mare passando per i luoghi di CARLO LEVI



WP	KM TOT	KM PAR	DESCRIZIONE	GPS coordinate
01	0,0	0,0	Accettura - Partenza da P.zza Popolo - giardini comunali su via Roma - proseguire verso il municipio e in salita a SX direzione Stigliano	40° 29' 32.4" N 16° 9' 28.69" E
02	6,0	6,0	Ingresso bosco, proseguire sulla SS277, seguendo la direzione "Soggiorno Montano Cirigliano"	40° 27' 48.38" N 16° 9' 5.86" E
03	7,4	1,4	Valico di Monte Piano M 1050 slm - poco dopo seguire Stigliano	40° 26' 32.1" N 16° 9' 26.35" E
04	10,7	3,3	Incrocio - STOP - girare DX direzione Guardia Perticara, Gorgoglione, Corleto Perticara immettendosi sulla SS103	40° 25' 49.04" N 16° 10' 25.82" E
05	16,4	5,7	ATTENZIONE GALLERIA - Biforcazione svoltare DX e fare attenzione al fondo stradale - NON ENTRARE IN GALLERIA	40° 24' 10.44" N 16° 10' 1.97" E
06	17,4	1,0	Arrivo Cirigliano. Ingresso su Corso Umberto, all'ufficio postale girare DX verso la strada principale	40° 23' 48.54" N 16° 10' 21.55" E
07	18,1	0,7	Via Fontana - uscita paese, dopo circa 500 mt NON GIRARE DX e proseguire diritto verso la discesa	40° 23' 33.29" N 16° 10' 18.73" E
08	19,2	1,1	Lungo la discesa ripida, lasciare la SS103 e girare SX seguendo "Gorgoglione" / "Fondo Valle Sauro"	40° 23' 47.03" N 16° 9' 45.5" E
09	20,6	1,4	Incrocio a "T" girare SX dir Fondo Valle Sauro	40° 23' 27.4" N 16° 9' 40.11" E
10	28,7	8,1	Ponte Acinello - Incrocio a T - STOP, girare DX - subito dopo girare SX direzione Aliano	40° 20' 27.39" N 16° 13' 12.79" E
11	30,5	1,8	STOP - incrocio - girare SX direzione TARANTO, prestare attenzione tenere la destra presenza di traffico. ** Variante** a questo incrocio attraversare per raggiungere Aliano (5 km in salita tra i calanchi e ritorno per lo stesso itinerario)	40° 19' 48.18" N 16° 13' 14.09" E
12	45,1	14,6	STOP immissione sulla SS 598 "Val d'Agri" girare direzione POTENZA. Prestare ATTENZIONE al traffico automobilistico	40° 18' 20.56" N 16° 20' 28.68" E
13	50,8	5,7	Fare attenzione: lasciare la SS598 e uscire a SX verso SP 20 Ionica seguendo cartelli Tursi	40° 16' 9.52" N 16° 18' 27.86" E
14	53,5	2,7	Incrocio a "T" girare SX	40° 16' 19.81" N 16° 19' 59.7" E
15	65,5	12,0	Incrocio a "T" girare SX verso Tursi.Immissione sulla SP154	40° 13' 58.66" N 16° 23' 44.12" E
16	75,0	9,5	Arrivo Tursi - (girare SX "Rabatana" per visitare l'antico borgo oppure procedere dritto per il centro del paese)	40° 14' 34.19" N 16° 27' 44.35" E

17	0,0	0,0	Ripartenza da Tursi. Dando le spalle alla salita che porta al borgo proseguire diritto verso Via Roma e uscire dal paese attraversandolo tutto seguendo direzione Policoro	40° 14' 34.19" N 16° 27' 44.35" E
18	4,0	4,0	Appena fuori dal centro abitato, alla rotatoria proseguire diritto seguendo le indicazioni per "Policoro" / "Basentana" passando sotto al ponte	40° 14' 55.36" N 16° 30' 7.34" E
19	4,4	0,4	Incrocio a "T" svoltare a DX "Policoro" / "Santa Maria d'Anglona"	40° 14' 58.45" N 16° 30' 25.02" E
20	10,1	5,7	In corrispondenza di una curva a destra proseguire dritto lasciando la strada seguendo il cartello "Santuario Diocesano Santa Maria d'Anglona". Salita impegnativa	40° 14' 40.27" N 16° 32' 56.29" E
21	10,9	0,8	Santuario di Santa Maria d'Anglona.	40° 14' 37.97" N 16° 33' 24.44" E
22	11,1	0,2	Dopo la visita, oltrepassare l'abside del santuario a sinistra e proseguire diritto verso la strada asfaltata in discesa	40° 14' 38.26" N 16° 33' 31.36" E
23	11,9	0,8	Incrocio proseguire dritto per Policoro / Pane e Vino	40° 14' 26.88" N 16° 33' 41.29" E
24	17,4	5,5	Borgo Pane e Vino - Procedere dritto direzione POLICORO - mantenere sempre questa direzione NON girare verso indicazioni "sinnica"	40° 12' 46.91" N 16° 36' 27.9" E
25	23,9	6,5	Ingresso Policoro - Dopo avere oltrepassato l'ospedale, lasciandolo alla propria sinistra, si raggiunge un incrocio su Corso Pandosia. Allo stop girare DX seguendo indicazioni Mare - Stazione FS (NON seguire indicazioni SS106)	40° 12' 50" N 16° 40' 46.74" E
26	24,8	0,9	Uscire a SX per raggiungere la stazione - dritto per finire la tappa sul lungomare di Policoro	40° 12' 21.6" N 16° 41' 18.24" E



profilo altimetrico

Potenza-Sellata-Rifreddo

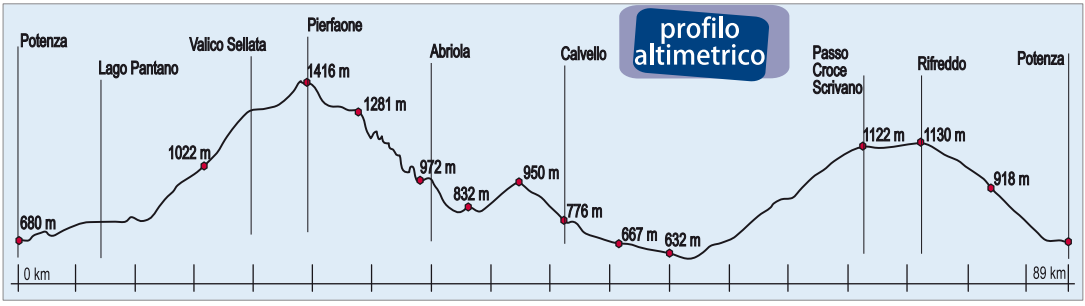
la montagna potentina

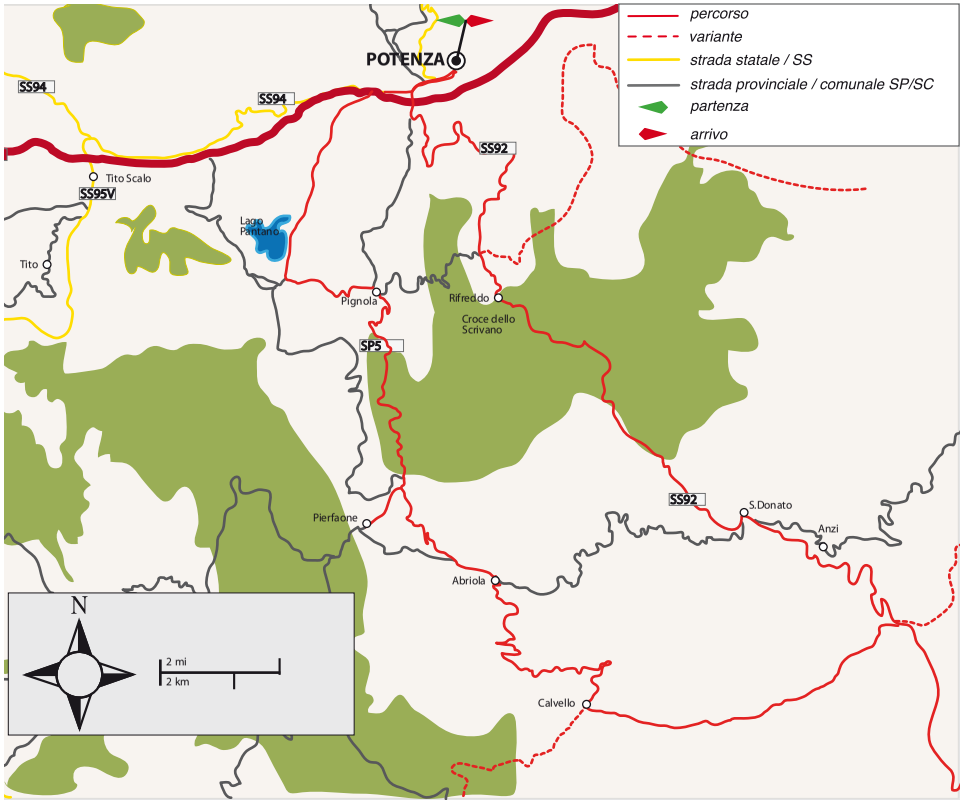
Percorso non facile, data la presenza di salite anche se abbastanza pedalabili.
Traffico quasi inesistente tranne che nelle vicinanze del capoluogo di regione .
Dato il profilo altimetrico, abbastanza elevato, il percorso è sconsigliato in pieno inverno ma pienamente utilizzabile anche in piena estate data

la copertura arborea presente. L'itinerario si svolge quasi interamente all'interno di importanti zone protette: la Riserva Regionale del Lago Pantano di Pignola e il Parco Nazionale dell'Appennino Lucano - Val d'Agri e Lagonegrese. La tappa offre una varietà di paesaggi incredibili, passando dalla area di Pignola, di grande importanza per la fauna acquatica e come zona di sosta per gli uccelli durante le migrazioni fino alle splendide distese boscose di Sellata Pierfaone nella zona di Abriola. Faggi, Abeti e Querce accompagnano il ciclista durante il percorso. Il tracciato offre lo spunto per interconnetersi ad altri itinerari quali quelli delle Dolomiti Lucane, della diga del Pertusillo e della zona di Grumentum.
Partenza dalla Stazione ferroviaria FS di Potenza centrale, importante punto di snodo con la tratta Napoli-Metaponto e origine del tronco che porta a Foggia in Puglia. Quindi abbastanza interessante per l'utilizzo intermodale.
Dando le spalle al fabbricato procedere verso sinistra in direzione del Ponte Musumeci, oltrepassandolo e seguendo la strada a sinistra che porta sul Viale del Basento. Oltrepassare i binari ferroviari e girare a destra per portarsi fuori dalla città, prestando attenzione al traffico auto specialmente nelle ora di punta. Dopo circa 2 km si raggiunge lo svincolo che porta sulla supestrada, tenere la destra e seguire indicazioni Picerno sulla SPexSS94 per circa 800 mt. A questo punto uscire a sinistra seguendo indicazioni OASI Lago Pantano / Pignola; che si raggiunge dopo circa 6 km. Nel perimetro dell'oasi è disponibile una bella pista ciclabile che costeggia tutta l'area. E' consigliata una sosta al centro visita. La strada da questo punto inizia gradualmente a salire, passando per Pignola, fino a raggiungere il valico della Sellata (1250 mt) e poi la zona di Pierfaone (piste da sci) a circa 1400 mt di altitudine. Siamo nella zona del Monte Arioso, punto di origine del fiume Basento, l'importante fiume della regione. Dopo una spettacolare discesa fino al piccolo centro abitato di Abriola, al quale è consigliata una sosta trai i vicoli e alla chiesa di San Valentino, si raggiunge Calvello. Da questo paese è possibile raggiungere altre meravigliose cime montane della regione: il monte Volturino e Viggiano, passando per il santuario della Madonna Nera, situato in alta montagna. La tappa continua seguendo la valle del torrente Camastra, fino a raggungere un importante punto di snodo all'incrocio con la SS92. Infatti da questo punto oltre a prendere la strada che riporta a Potenza, è possibile raggiungere il Lago di Ponte Fontanelle, Trivigno e Laurenzana nelle immediate vicinanze del parco di Gallipoli Cognato e delle Piccole Dolomiti Lucane.
Dal fondo valle, seguendo la SS92 si ricomincia gradualmente a salire fino a raggiungere il Passo Croce dello Scrivano (1122 mt) e subito dopo si scollina in località Rifreddo (1130 mt). Paesaggio di singolare bellezza con i suoi boschi e gli ampi panorami che trovano il culmine nello splendido altopiano, tra le erbe agitate dal vento. Da questo punto in poi si scende facilmente fino a terminare la tappa a Potenza nelle vicinanze della Stazione Centrale.

Potenza-Sellata-Rifreddo

la montagna potentina





Potenza-Sellata-Rifreddo

la montagna potentina

da vedere

PIGNOLA
La Riserva Regionale del Lago Pantano

i boschi di Sellata-Pierfaone

I centri storici di **Pignola**, **Abriola** e **Calvello**

scheda tecnica

FREE

Difficolt :	*media/alta*
Tipo bicicletta:	*turismo / corsa*
Partenza:	*Potenza Stazione FS*
Arrivo:	*Potenza Stazione FS*
Totale km:	*89 circa*
Fondo Stradale:	*asfalto*
Elevazione:	*820 mt*
Dislivello salita:	*1928 mt*
Dislivello discesa:	*1879mt*
Periodo:	*da aprile a novembre*

WP	KM TOT	KM PAR	DESCRIZIONE	GPS coordinate
01	0,0		Partenza da Potenza Centrale Stazione FS - Spalle fabbricato muoversi verso sinistra	40° 37' 46.81" N 15° 48' 23.83" E
02	0,2	0,2	Passaggio sotto Ponte Musumeci, girare leggermente DX e poi seguire immediatamente la discesa a SX, per passare sotto un ponte ferroviario	40° 37' 40.99" N 15° 48' 12.65" E
03	0,3	0,1	Oltrepassare i binari ferroviari, si raggiunge un'incrocio a T su Via Basento. Girare DX mantenere la destra e la direzione	40° 37' 38.65" N 15° 48' 6.82" E
04	1,3	1	Proseguire dritto direzione Pantano (cartello marrone) e Picerno	40° 37' 29.33" N 15° 47' 35.18" E

05	2,0	0,7	Dopo essere passati sotto un ponte ferroviario, procedere dritto, mantenere la destra (non andare verso sinistra Autostrada) entrando sulla SPexSS94, direzione Picerno (parallela alla superstrada Basentana SS407)	40° 37' 27.53" N 15° 47' 1.01" E
06	2,8	0,8	Uscire SX Pignola Oasi WWF Lago Pantano (passare sotto superstrada)	40° 37' 29.51" N 15° 46' 38.72" E
07	8,6	5,8	Incrocio T - Svoltare SX direzione Pignola (Variante: girare DX per raggiungere l'ingresso della riserva seguire la strada DX fino al cancello di ingresso alla destra)	40° 34' 46.19" N 15° 45' 7.57" E
08	10,2	1,6	Incrocio T SX in salita verso Pignola	40° 34' 31.58" N 15° 46' 6.08" E
09	11,8	1,6	Ingresso Pignola - STOP, girare DX in salita	40° 34' 41.57" N 15° 46' 48.92" E
10	13,5	1,7	Bivio, procedere dritto direzione Calvello /Sellata (lasciare il campo sportivo a sinistra) (Se si gira a SX si raggiunge Rifreddo tagliando la tappa di circa 30 km)	40° 34' 28.08" N 15° 47' 1.35" E
11	14,6	1,1	Incrocio Valico Sellata 1250 mt SP5	40° 31' 52.45" N 15° 47' 22.93" E
12	21,7	7,1	*Variante: a questo incrocio procedere dritto in direzione Abriola / Piste da Sci per raggiungere Sellata / Pierfaone (salita 4,5 km - 3%) e ritornare al valico ripercorrendo la strada al contrario.*	40° 31' 9.93" N 15° 46' 29.12" E
13	0,0		Ripartenza da Valico Sellata - seguire indicazioni Abriola su SP5, verso discesa con tornanti	40° 31' 52.45" N 15° 47' 22.93" E
14	4,1	4,1	In una curva verso sinistra, girare SX in discesa verso Abriola	40° 30' 42.09" N 15° 48' 13.01" E
15	5,2	1,1	Ingresso Abriola, passare per il paese seguendo la strada principale nel centro storico	40° 30' 40.87" N 15° 49' 13.78" E
16	7,5	2,3	Uscita centro abitato seguendo per Anzi	40° 30' 19.97" N 15° 49' 17.03" E
17	9,1	1,6	incrocio T, svoltare DX direzione Calvello sulla SP16	40° 30' 19.97" N 15° 49' 17.03" E
18	16,3	7,2	discesa voalturino a destra, dolomiti lucane	40° 30' 22.58" N 15° 49' 10.19" E
19	20,6	4,3	Entrata paese Calvello, rimanendo sulla strada principale. Lasciando il torrente a destra uscita SX direzione Potenza / Laurenzana	40° 28' 26.56" N 15° 50' 43.14" E
20	21,1	0,5	Lasciando il torrente a destra, uscita SX direzione Potenza / Laurenzana e mantenere la direzione fino ad incrociare la SS92 *(Variante: seguire Marsicovetere / Madonna Monte Saraceno / Viggiano per raggiungere il Monte Volturino e la Valle dell'Agri per collegarsi ai percorsi 13 e 14)*	40° 28' 29.91" N 15° 51' 3.18" E
21	30,5	9,4	Incrocio SS92 (Casello rosso alla propria sinistra) Girare SX direzione Potenza - *(Variante: incrocio importante per connettersi al Parco Gallipoli Cognato e al Lago della Camastra, girare DX direzione Camastra / Trivigno)*	40° 29' 44.13" N 15° 56' 52.4" E
22	39,0	8,5	Incrocio S.Donato proseguire dritto Potenza e mantenere la direzione	40° 31' 17.91" N 15° 53' 50.75" E
23	48,1	9,1	Valico Passo Croce dello Scrivano - proseguire dritto POTENZA (*Variante: Uscita a sinistra Brindisi di Montagna / Foresta della Grancia*)	40° 32' 28.92" N 15° 51' 45.54" E
24	49,9	1,8	Valico Rifreddo - procedere dritto Potenza -	40° 34' 37.77" N 15° 49' 11.31" E
25	52,0	2,1	incrocio procedere dritto verso Potenza, prestare attenzione al traffico auto	40° 35' 8.51" N 15° 48' 51.12" E
26	62	9,5	Fine SS92 - arrivo Potenza, passare sotto ponte autostradale - incrocio T su viale del Basento, girare DX per raggiungere la stazione - fine itinerario	40° 37' 11.65" N 15° 47' 32.29" E

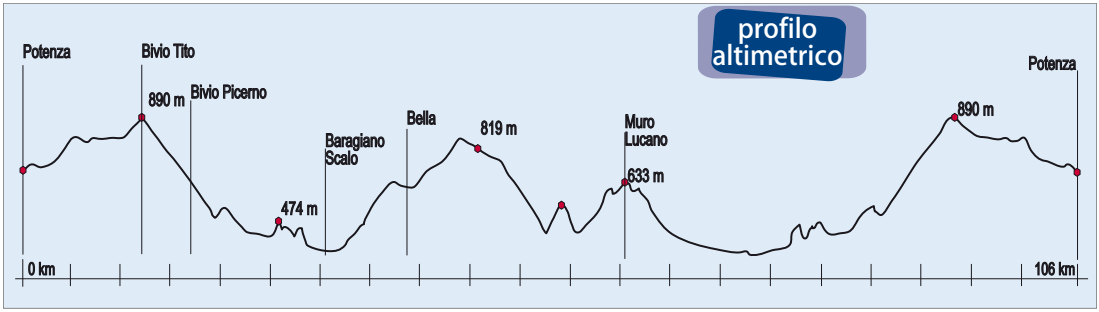
Potenza: tesori dell'Appennino 1

anello tra Picerno, Bella e Muro Lucano

Percorso ad anello indicato a chi utilizza la bicicletta in maniera continua e quindi abbastanza allenato. Questo itinerario si svolge in un area prevalentemente montuosa, tra le zone di Picerno, Bella, Muro Lucano, e le gole dei torrenti Marmo e Platano. Altipiani carsici, distese boscose e creste nude battute dal vento sono caratterizzanti delle strade percorse da numerosi cicloamatori che amano destreggiarsi tra i tornanti.
Importante è anche la presenza di diverse stazioni ferroviarie (Picerno, Baragiano, Bella Muro) della linea Potenza - Napoli utilizzabili dai ciclisti che vogliono spostarsi utilizzando la formula treno+bici. l'itinerario si svolge anche su parte dell'antico della SS7 Appia e offre anche spunti per interconnettersi ai percorsi del Vulture oppure a quelli che vanno verso il cuore dell'Irpinia, nella vicina Campania. Partenza dalla Stazione ferroviaria FS di Potenza centrale, importante punto di snodo con la tratta Napoli-Metaponto e origine del tronco che porta a Foggia in Puglia. Quindi abbastanza interessante per l'utilizzo intermodale.
Dando le spalle al fabbricato procedere verso sinistra in direzione del Ponte Musumeci, oltrepassandolo e seguendo la strada a sinistra che porta sul Viale del Basento. Oltrepassare i binari ferroviari e girare a destra per portarsi fuori dalla città, prestando attenzione al traffico auto specialmente nelle ore di punta. Dopo circa 2 km si raggiunge lo svincolo che porta sulla supestrada, tenere la destra e seguire indicazioni Picerno sulla SPexSS94, al quale si giunge dopo circa 15 km (per la metà in salita abbastanza pedalabile). Si continua scendendo verso la fiumara sottostante fino a raggiungere la SP83, costeggiando il centro abitato di Baragiano. Una sosta al piccolo centro è consigliata, specialmente agli appassionati di archeologia, grazie alla presenza dell'Archeoparco del Basileus (www.archeoparco.it) "porta d'ingresso" per un viaggio nella storia e nel mito attraverso l'archeologia della regione.
A circa 30 km dalla partenza si raggiunge il centro abitato di Bella Muro, lungo la SS7, per poi seguire la SP14 fino al piccolo paese di Bella. Dopo averlo oltrepassato si raggiunge un incrocio a T, girare a sinistra per raggiungere il centro abitato di Muro Lucano, percorrendo la SS381.
Variante:
girando a sinistra direzione San Fele, inizia una bella salita (6 km - 7%.), consigliata ai più allenati, verso la località Acqua del Faggio e il Passo delle Crocelle, scollinando a circa 1100 mt. Di qui è possibile seguire la strada che porta all'antico santuario della Madonna di Pierno oltre che andare verso Atella e Ruvo del Monte.
Si giunge a Muro Lucano in discesa, dopo avere scollinato a circa 820 mt.
Una pausa nel paese è consigliata prima di riprendere la via del ritorno percorrendo la SS7 fino a raggiungere nuovamente il centro abitato di Baragiano Scalo. Da qui è possibile ritornare a Potenza seguendo lo stesso itinerario fatto all'andata altrimenti (per i più allenati) è possibile seguire la SS7 salendo verso Ruoti,terminando nel centro del capoluogo regionale,dopo circa 36 km.

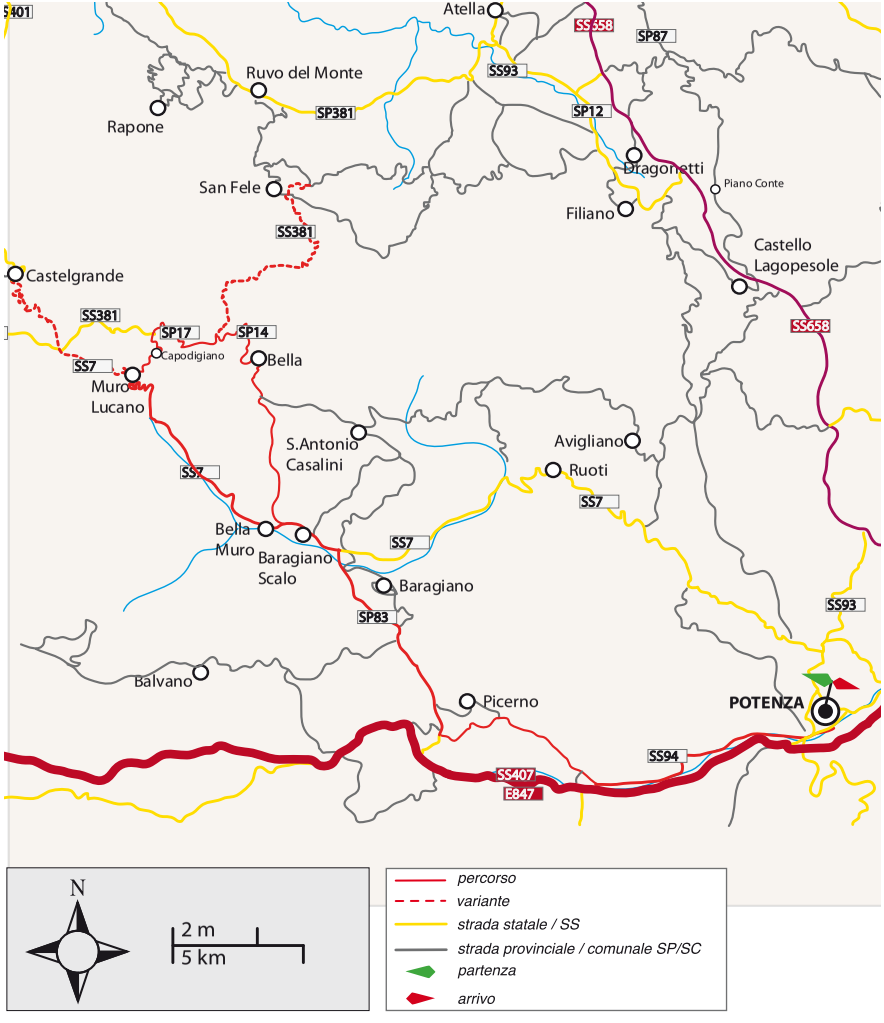
Potenza: tesori dell'Appennino 1

anello tra Picerno, Bella e Muro Lucano



Potenza: tesori dell'Appennino 1

anello tra Picerno, Bella e Muro Lucano



da vedere

PICERNO
Il centro storico e le chiese
BELLA
Il centro storico con le chiese e i palazzi antichi
Il santuario della Madonna di Pierno (variante sulla strada per S.Fele)

MURO LUCANO
Il castello, le chiese, il ponte del Pianello

scheda tecnica

FREE

Difficolt :	*alta*
Tipo bicicletta:	*turismo / corsa*
Partenza:	*Potenza - Stazione FS*
Arrivo:	*Potenza - Stazione FS*
Totale km:	*106 circa*
Fondo Stradale:	*asfalto*
Elevazione:	*560 mt*
Dislivello salita:	*2281 mt*
Dislivello discesa:	*2271 mt*
Periodo:	*da aprile a novembre*

WP	KM TOT	KM PAR	DESCRIZIONE	GPS coordinate
01	0,0		Partenza da Potenza Centrale Stazione FS - Spalle fabbricato muoversi verso sinistra	40° 37' 46.81" N 15° 48' 23.83" E
02	0,2	0,2	Passaggio sotto Ponte Musumeci, girare leggermente DX e poi seguire immediatamente la discesa a SX, per passare sotto un ponte ferroviario	40° 37' 40.99" N 15° 48' 12.65" E
03	0,3	0,1	Oltrepassare i binari ferroviari, si raggiunge un'incrocio a T su Via Basento. Girare DX mantenere la destra e la direzione	40° 37' 38.65" N 15° 48' 6.82" E
04	1,3	1	Proseguire dritto direzione Pantano (cartello marrone) e Picerno	40° 37' 29.33" N 15° 47' 35.18" E
05	2,0	0,7	Dopo essere passati sotto un ponte ferroviario, procedere dritto, mantenere la destra (non andare verso sinistra Autostrada) entrando sulla SPexSS94, direzione Picerno (parallela alla superstrada Basentana SS407)	40° 37' 27.53" N 15° 47' 1.01" E
06	12,0	10	svincolo Tito / Vietri / SS95 - procedere in direzione Picerno	40° 36' 50.06" N 15° 41' 28.47" E
07	17,2	5,2	Bivio Picerno, proseguire diritto per visitare Picerno (ritorno dalla stessa strada). Svoltare a sinistra in discesa per continuare seguendo direzione Salerno / Baragiano	40° 38' 2.16" N 15° 39' 4.97" E
08	20,7	3,5	Dopo avere oltrepassato la Fiumara di Picerno si raggiunge uno bivio in salita, girare DX direzione Baragiano / Baragiano Scalo / Muro Lucano/ Pescopagano - immissione sulla SP83, mantenere la direzione. Durante il percorso possibilità di uscire a Baragiano / Archeo Park	40° 37' 45.15" N 15° 37' 37.16" E
09	29,6	8,9	Incrocio T - STOP - Baragiano Scalo - girare SX immissione su SS7 direzione Pescopagano / Muro Lucano / Bella / Castelgrande - dopo pochi metri si incontra la Stazione FS	40° 41' 28.16" N 15° 34' 45.56" E
10	30,7	1,1	Proseguire dritto Muro Lucano / Bella	40° 41' 46.52" N 15° 34' 3.95" E
11	32,2	1,5	Frazione Bella Muro. Bivio, svoltare DX, salire su rampa direzione Bella, immissione su SP14	40° 42' 4.39" N 15° 33' 7.87" E
12	34,3	2,1	STOP, proseguire diritto su SP14	40° 43' 7.91" N 15° 33' 5.75" E
13	38,2	3,9	Incrocio T in salita girare SX direzione Bella	40° 44' 40.68" N 15° 32' 41.46" E
14	40,0	1,8	Ingresso Bella, mantenere la direzione sulla SP14.	40° 45' 21.38" N 15° 32' 21.94" E
15	41,6	1,6	Oltrepassando il monumento ai Caduti, su via Vittorio Veneto, proseguire SX direzione Muro. Strada in salita, tra i tornanti.	40° 45' 36.32" N 15° 32' 18.83" E
16	44,9	3,3	Incrocio T - STOP - girare SX direzione Muro Lucano / Laviano sulla SS381 -	40° 45' 48.09" N 15° 31' 20.69" E
17			Variante: girare DX per S.Fele .- Atella -----> Passo delle Crocelle dopo 7 km di salita	
18	49,2	4,3	Uscire SX sulla SP17 direzione Muro Lucano / Capodigiano (dritto Laviano)	40° 45' 55.4" N 15° 29' 40.22" E
19	51,4	2,2	Ospedale Muro Lucano - Procedere dritto per centro storico - per uscire girare SX in discesa direzione Potenza	40° 45' 19.56" N 15° 29' 39.9" E
20	53,4	2	Dopo avere oltrepassato il campo sportivo, si raggiunge la SS7 - km419 - girare SX direzione Potenza	40° 44' 56.03" N 15° 29' 33.36" E
21	62,0	8,6	Arrivo Frazione Bella Muro - proseguire diritto verso Baragiano Scalo e oltrepassarlo	40° 42' 4.39" N 15° 33' 7.87" E
22	64,5	2,5	Uscita DX su SP83 direzione Baragiano / Picerno - Variante: procedere dritto su SS7 in direzione Ruoti - Potenza (Salita per atleti - si raggiunge il capoluogo dopo circa 35 km)	40° 41' 28.16" N 15° 34' 45.56" E
23	73,5	9	Dopo avere oltrepassato Baragiano, uscire a SX per immettersi sulla SS94 direzione Picerno / Potenza	40° 37' 45.15" N 15° 37' 37.16" E
24	106,1	32,6	Arrivo Potenza - Via del Basento - chiusura dell'itinerario Stazione Potenza Centrale	40° 37' 46.81" N 15° 48' 23.83" E

Potenza: tesori dell'Appennino 2

anello tra Savoia di Lucania, Brienza, Sasso di Castalda

Percorso ad anello indicato ai cicloamatori allenati alle salite. Differenti caratteristiche morfologiche fanno si che si spazi dalle profonde gole nel territorio di Savoia fino ai paesaggi ondulati tra Tito e Satriano. Belle distese boscose tra Brienza e Sasso di Castalda, a ridosso tra il parco della Val d'Agri e il Parco Nazionale del Cilento nella vicina Campania.

Partenza dalla stazione ferroviaria di Potenza centrale, seguire la direzione di uscita dell'itinerario 10 fino alla immissione sulla SPexSS94. Da questo punto in poi seguire la direzione Picerno. Dopo avere oltrepassato il paese, a circa 19 km dalla partenza, si raggiunge un bivio in salita: girare a sinistra e immediatamente dopo 200 metri a destra in direzione Vietri. Si cammina sotto il tracciato del raccordo autostradale E847 e in prossimità dello svincolo di Balvano si raggiunge un'incrocio, svoltare a sinistra in direzione di Savoia di Lucania. Mantenendo questa direzione per circa 10 km si raggiunge il pittoresco centro storico di Savoia (denominata anticamente Salvia) tra alte pareti rocciose e paesaggi spettacolari. Dopo una breve sosta nella piazza centrale dirigersi verso il Municipio seguendo Corso Garibaldi. La strada esce dal paese in direzione di S.Angelo Le Fratte, lungo una bella e tecnica discesa fino a raggiungere il fondo valle del fiume Melandro, dopo 6 km immettendosi sulla SP12. Pedalando agevolmente lungo il fondo valle si passa per il piccolo centro di S.Angelo Le Fratte per poi continuare sulla SP12 fino allo svincolo di Brienza / Satriano.

Girare a sinistra per raggiungere il piccolo centro con l'antica torre.

Variante:

girare a destra in direzione Brienza. Il borgo medioevale si raggiunge alla fine di una bella salita lunga circa 12 km. Dopo una visita al paese è consigliabile continuare la salita immergendosi nei boschi di Sasso di Castalda fino a raggiungere le cime circostanti dalle quali si gode di un meraviglioso panorama.

Dopo il passaggio all'interno del centro storico di Satriano di Lucania, uscire dal paese muovendo in direzione di Tito lungo il tracciato della SS95. Dopo circa 10 km si giunge nei pressi della variante alla statale. Non immettersi sulla SS95VAR (strada a scorrimento veloce con presenza di gallerie) ma girare a sinistra sul vecchio tracciato SS95, girando a sinistra verso Tito.

Il piccolo centro abitato viene raggiunto dopo circa 12 km. Oltrepassarlo seguendo Via Vittorio Emanuele II in direzione della stazione ferroviaria.

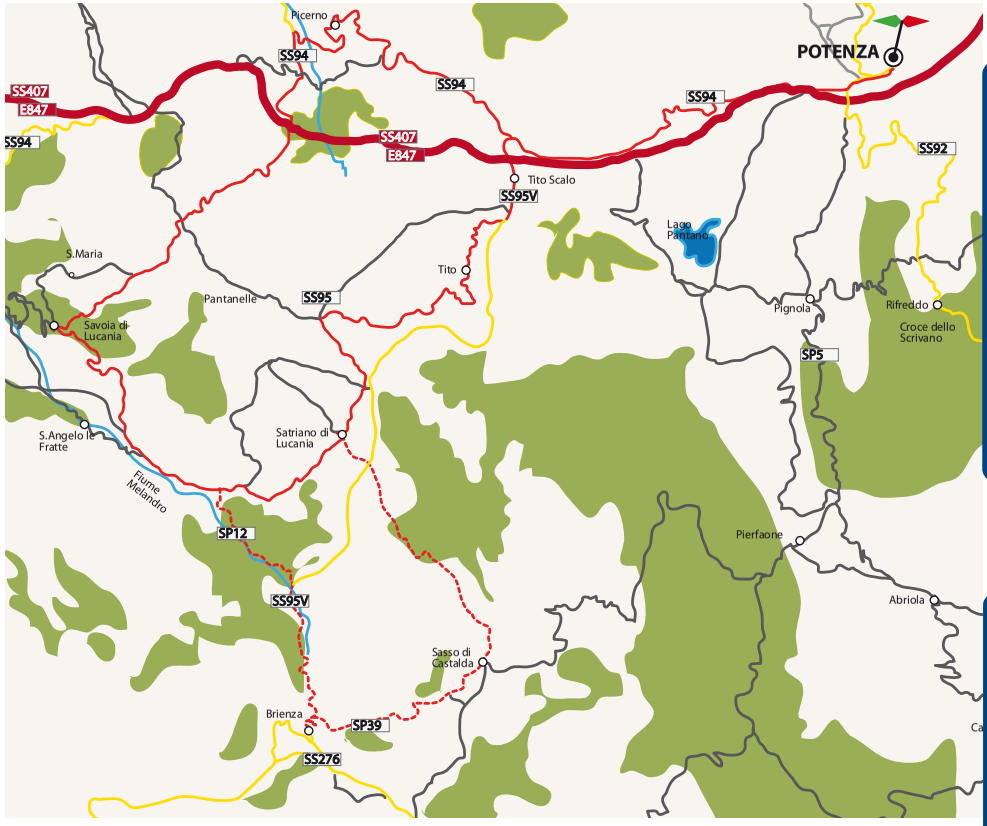
Poco dopo ci si immette, per un brevissimo tratto, sulla SS95VAR, prestare attenzione al traffico auto e procedere dritto in direzione di Picerno, passando oltre il ponte sulla raccordo autostradale E847. Immediatamente ci si immette sulla SPexSS94 girando a destra in direzione di Potenza, percorrendo la stessa strada fatta all'andata. Il tracciato termina alla Stazione Centrale.

Potenza: tesori dell'Appennino 2

anello tra Savoia di Lucania, Brienza, Sasso di Castalda

Potenza: tesori dell'Appennino 2

anello tra Savoia di Lucania, Brienza, Sasso di Castalda



da vedere

SAVOIA di LUCANIA
Il centro storico con la chiesa di S.Rocco e il Castello
Il Museo della Memoria

S.ANGELO LE FRATTE
La chiesa di S.Maria ad Nives
Le cantine e i murales

SATRIANO
L'antica torre e le chiese del centro storico
I murales

Brienza
il Castello, il borgo medioevale e le chiese del centro storico

scheda tecnica

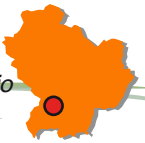
FREE

Difficolt :	*alta*
Tipo bicicletta:	*turismo / corsa*
Partenza:	*Potenza - Stazione FS*
Arrivo:	*Potenza - Stazione FS*
Totale km:	*108 circa*
Fondo Stradale:	*asfalto*
Elevazione:	*588 mt*
Dislivello salita:	*2199 mt*
Dislivello discesa:	*2291 mt*
Periodo:	*da aprile a novembre*

WP	KM TOT	KM PAR	DESCRIZIONE	GPS coordinate
01	0,0		Partenza da Potenza Centrale Stazione FS - Spalle fabbricato muoversi verso sinistra	40° 37' 46.81" N 15° 48' 23.83" E
02	0,2	0,2	Passaggio sotto Ponte Musumeci, girare leggermente DX e poi seguire immediatamente la discesa a SX, per passare sotto un ponte ferroviario	40° 37' 40.99" N 15° 48' 12.65" E
03	0,3	0,1	Oltrepassare i binari ferroviari, si raggiunge un'incrocio a T su Via Basento. Girare DX mantenere la destra e la direzione	40° 37' 38.65" N 15° 48' 6.82" E
04	1,3	1	Proseguire dritto direzione Pantano (cartello marrone) e Picerno	40° 37' 29.33" N 15° 47' 35.18" E
05	2,0	0,7	Dopo essere passati sotto un ponte ferroviario, procedere dritto, mantenere la destra (non andare verso sinistra Autostrada) entrando sulla SPexSS94, direzione Picerno (parallela alla superstrada Basentana SS407)	40° 37' 27.53" N 15° 47' 1.01" E
06	12,0	10	svincolo Tito / Vietri / SS95 - procedere in direzione Picerno	40° 36' 50.06" N 15° 41' 28.47" E
07	17,2	5,2	Bivio Picerno, proseguire diritto per visitare Picerno (ritorno dalla stessa strada). Svoltare a sinistra in discesa per continuare seguendo direzione Salerno / Baragiano	40° 38' 2.16" N 15° 39' 4.97" E
08	20,7	3,5	Dopo avere oltrepassato la Fiumara di Picerno si raggiunge uno bivio in salita, girare SX direzione Vietri e immediatamente dopo 200 mt girare DX in salita	40° 37' 45.15" N 15° 37' 37.16" E
11	26,9	6,2	In corrispondenza svincolo autostradale Balvano - girare SX direzione Savoia di Lucania, immissione sulla SP51	40° 37' 17.4" N 15° 34' 38.75" E
12	31,7	4,8	Incrocio girare DX Savoia di Lucania / Comunità Montana Melandro	40° 35' 40.56" N 15° 35' 21.1" E
13	33,1	1,4	Procedere dritto per Savoia	40° 35' 5.12" N 15° 35' 3.54" E
14	36,9	3,8	Arrivo Savoia di Lucania - Fermata nella piazza centrale.	40° 34' 10.86" N 15° 33' 6" E
15	0,0		Ripartenza da Savoia - muoversi in direzione del Municipio su Corso Garibaldi, seguire la discesa uscendo dal centro abitato immettendosi sulla SP158	40° 34' 10.86" N 15° 33' 6" E
16	6,0	6	Fine discesa immissione sulla SP12, girare SX direzione S.Angelo Le Fratte / Brienza	40° 34' 24.8" N 15° 32' 10.01" E
17	10,1	4,1	S.Angelo Le fratte - svoltare SX direzione Potenza - SS 598 Valdagri - SS 95 Tito Brienza - seguire il corso del fiume Melandro	40° 32' 49.8" N 15° 33' 40.73" E
19	14,7	4,6	Uscire SX per Satriano, mantenere la direzione fino a giungere al paese - Variante : girare Dx per Brienza / Sasso di Castalda	40° 31' 55.35" N 15° 36' 4.09" E
20	18,9	4,2	Arrivo Satriano - proseguire uscendo in direzione Tito - Prestare attenzione non seguire la SS95VAR ma la SS95 vecchio tracciato	40° 32' 36.41" N 15° 38' 14.96" E
21	24,1	5,2	Incrocio - Non seguire dritto Potenza ma girare SX in direzione di Tito, mantenere la direzione su SS95	40° 33' 21.72" N 15° 38' 42.56" E
22	34,2	10,1	Arrivo Tito - centro storico - Via Vittorio Emanuele - proseguire dritto direzione Potenza - Zona Industriale (prestare attenzione al traffico auto)	40° 34' 56.86" N 15° 40' 34.44" E
23	36,6	2,4	Dopo avere oltrepassato lo svincolo SS407 Basentana, proseguire lungo la SS94 direzione Potenza e mantenere la direzione	40° 36' 50.06" N 15° 41' 28.47" E
24	48,1	11,5	Arrivo Potenza Viale del Basento - fine tappa Stazione FS Potenza Centrale	40° 37' 46.81" N 15° 48' 23.83" E

Parco Nazionale Val d'Agri

Grumentum - Monte Sirino - Lago Laudemio



Itinerario nella zona compresa tra il fiume Agri, la Diga del Pertusillo e il Monte Sirino. L'alta difficoltà è la principale caratteristica del percorso che dal fondo della valle, nel giro di pochi km, sale verso uno dei più belli panorami montani della regione, il monte Sirino e il lago Laudemio, specchio lacustre ad alta quota. Il tracciato offre anche lo spunto per visitare altre zone del parco (es. Moliterno, Viggiano, Lagonegro) fino a raggiungere la costa tirrenica. Alla partenza e all'arrivo ci si muove tra le strade del fondo valle su percorsi abbastanza facili e pedalabili. La parte centrale invece è allocata tra le montagne del Massiccio del Sirino fino a raggiungere i 1500 mt nella massima altezza. Splendide vallate, boschi folti e imperiosi, panorami di creste senza fine accompagnano il ciclista in una pedalata dal sapore di alta montagna. Il punto di partenza è la zona degli scavi archeologici di Grumentum, punto baricentrico rispetto ai centri principali della zona e facilmente raggiungibile dalla SS598.

Grumentum è uno dei principali centri romani della Basilicata, ubicato, come Venusia (Venosa), nella II Regione augustea. La città si sviluppa su un pianoro presso la confluenza del fiume Agri (antico Aciris) con il torrente Sciaura.

Dall'antico sito archeologico si pedala in direzione Bosco Maglie / Aviosuperficie per raggiungere dopo circa 6,5 km il centro abitato di Sarconi, ridente paesino a forte vocazione agricola, famoso per produzione di fagioli (I.G.P.). Dalla piazza del Municipio dirigersi verso la scuola elementare e proseguire in direzione Monte Sirino, che è la meta principale della giornata. La strada dapprima si sviluppa su un terreno abbastanza facile e solo dopo circa 7 km inizia a salire diventando una vera e

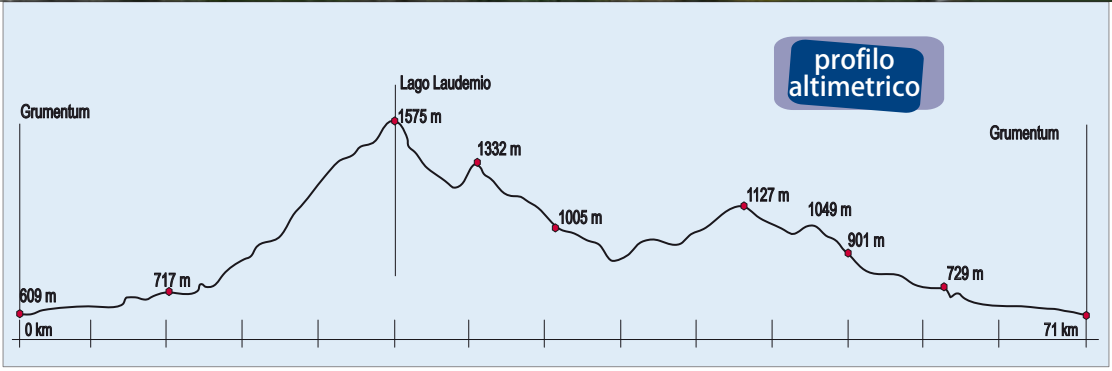
propria salita di montagna. In 12 km circa si sale di ben 811 mt con una pendenza media del 7%, passando da una vegetazione tipicamente mediterranea a quella tipica delle montagne del sud Italia, ovvero dai cerri ad una fitta faggeta. Seguendo le indicazioni Monte Sirino/ Piste da sci, dopo circa 23 km dall'inizio si giunge nei pressi di un bivio, girando a sinistra si raggiunge la parte più alta della giornata il Rifugio Italia e il Lago Laudemio.

Variante: appena oltrepassato questo bivio, andando verso il lago si incontra un'uscita a sinistra seguendo indicazioni Conserva di Lauria; svoltare su questa strada consente di raggiungere direttamente il centro abitato di Lauria. Una bella discesa di circa 20 km per unire questo percorso all'itinerario 18 (Rotonda - Maratea) arrivando sulla costa tirrenica.

L'arrivo a lago Laudemio è spettacolare, solo 2,5 km per terminare la salita davanti al lago di origine glaciale più meridionale d'Europa, a oltre 1500 mt di altezza, circondato da una spettacolare fascia di faggi e ontani e sovrastato dalla mole del Massiccio del Sirino-Papa. Dopo una meritata sosta, nella zona sono presenti delle strutture che sono a servizio degli impianti di risalita alle piste da sci, si riparte seguendo la stessa strada fatta per salire riportandosi al bivio sulla strada principale, giunti al quale si svolta a sinistra in discesa. Dopo solo 4 km si incontra il bivio della Madonna del Sirino procedendo dritto per continuare il percorso, svoltare a sinistra per visitare la struttura religiosa incastonata sulla montagna. A 10 km da Lago Laudemio, al termine della discesa, si giunge su un'incrocio a T, girare a destra immettendosi sulla

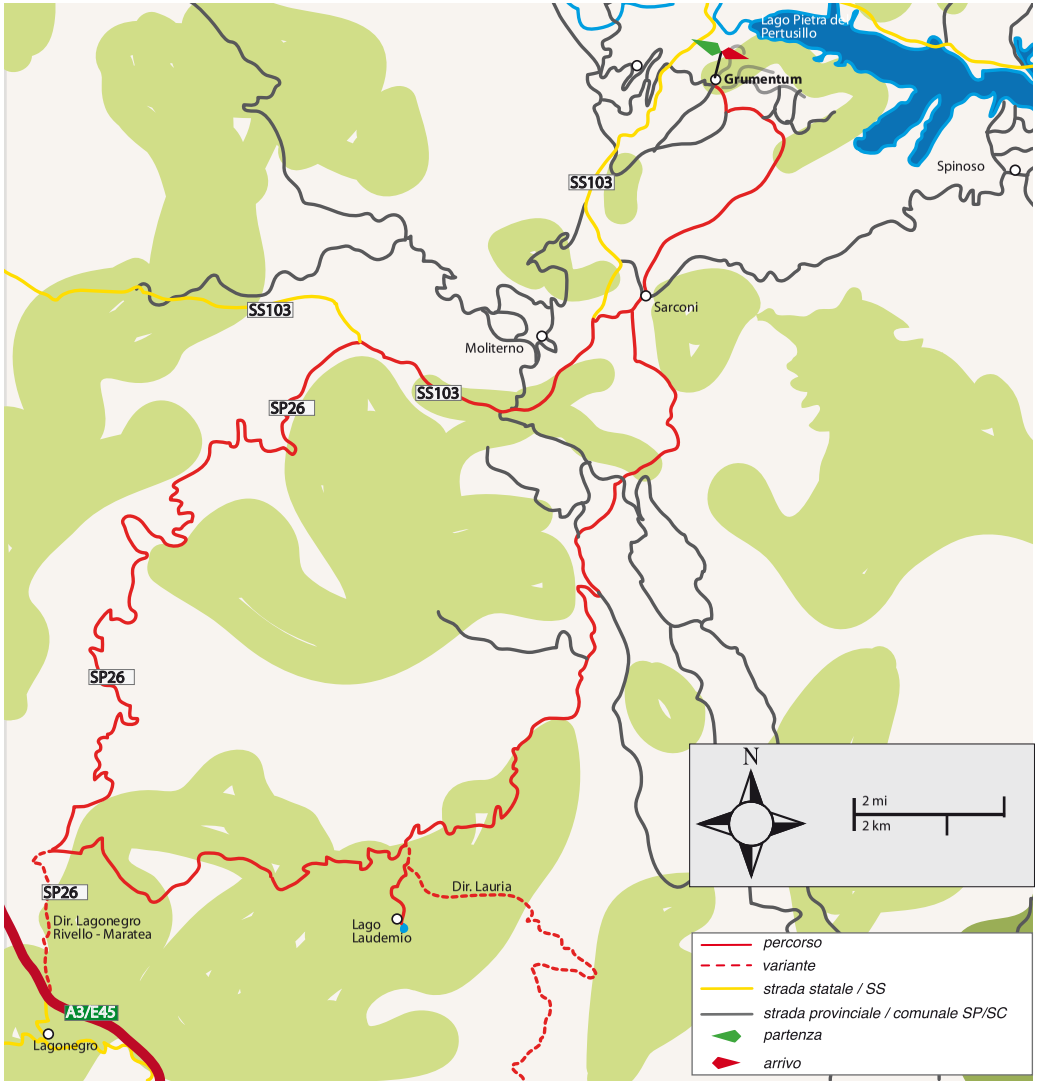
SP26 (prestare attenzione non sono presenti cartelli segnaletici) in direzione Moliterno. *Variante:*
girando a sinistra seguendo indicazioni Lagonegro si raggiunge rapidamente l'importante centro abitato, a ridosso dell'autostrada A3, per poi continuare la discesa verso i centri della costa passando da Rivello, Nemoli e teminando a Maratea. L'itinerario continua seguendo alcuni saliscendi fino a scollinare a circa 1100 mt seguendo sempre direzione Moliterno. Dopo circa 34 km dalla ripartenza si raggiunge il fondo valle immettendosi sulla SS103. Seguire le segnaletica Sarconi per ritornare sulla strada percorsa alla partenza. L'itinerario termina dopo avere percorso circa 71 km dinanzi al Parco Archeologico di Grumentum.

Variante:
a questo punto i più allenati possono ancora arrampicarsi salendo tra i tornanti e i boschi di Moliterno e continuando verso Grumento Nova. Piccoli centri che meritano una visita.



Parco Nazionale Val d'Agri

Grumentum, Monte Sirino, Lago Laudemio



da vedere

GRUMENTUM
gli scavi archeologici

MOLITERNO

GRUMENTO NOVA

MONTE SIRINO
Il Lago Laudemio

scheda tecnica

Difficolt : alta	
Tipo bicicletta:	*turismo / corsa*
Partenza: Grumentum	
Arrivo:	*Grumentum*
Totale km:	*71 circa*
Fondo Stradale:	*asfalto*
Elevazione:	*968 mt*
Dislivello salita:	*1545 mt*
Dislivello discesa:	*1503 mt*
Periodo:	*da aprile a novembre*

WP	KM TOT	KM PAR	DESCRIZIONE	GPS coordinate
01	0,0		Ingresso anfiteatro Grumentum, lasciando a sinistra una edicola votiva, procedere dritto Bosco Maglie / Aviosuperficie	40° 16' 52.75" N 15° 54' 20.02" E
02	0,6	0,6	STOP, girare SX direzione Bosco Maglie	40° 16' 39.36" N 15° 54' 27.9" E
03	1,4	0,8	Uscire DX per Sarconi / Aviosuperficie / Bosco S.Lorenzo	40° 16' 36.25" N 15° 55' 0.97" E
04	5,0	3,6	Ingresso Sarconi, procedere fino a Piazza Municipio	40° 14' 56.86" N 15° 53' 22.5" E
05	6,2	1,2	Girare DX entrando in Piazza Municipio, oltrepassare la scuola elementare, lasciandola a sinistra. Dopo circa 100 mt proseguire seguire verso SX immettendosi su Via Santantonio, indicazioni Monte Sirino	40° 14' 50.09" N 15° 53' 21.05" E
06	8,9	2,7	Bivio dopo un torrente - girare DX Monte Sirino	40° 13' 40.94" N 15° 53' 43.32" E
07	9,4	0,5	Bivio, girare DX direzione Monte sirino	40° 13' 30.62" N 15° 53' 47.01" E
08	10,8	1,4	Incrocio procedere dritto Monte Sirino / Lago Laudemio	40° 13' 4.16" N 15° 53' 9.58" E
09	13,7	2,9	Girare DX Monte Sirino / Fontana d'Eboli	40° 11' 53.35" N 15° 52' 49.63" E
10	22,5	8,8	Bivio, girare SX verso segnale piste da sci - Lago Laudemio	40° 9' 29.26" N 15° 50' 20.04" E
11	23,2	0,7	Bivio Conserva di Lauria - proseguire dritto direzione Rifugio Italia	40° 9' 12.63" N 15° 50' 18.84" E
12	25	2	Arrivo Lago Laudemio - Piste da sci, rifugio e ristorante - ripercorrere la strada al contrario per riportarsi sull'itinerario.	40° 8' 40.94" N 15° 50' 18.41" E
13	0,0		Dopo avere lasciato l'uscita per Conserva di Lauria alla destra, si raggiunge il bivio da dove si è arrivati, girare verso SX	40° 9' 29.26" N 15° 50' 20.04" E
14	4,0	4	Incrocio Madonna Sirino procedere verso DX (girare sx per raggiungere il Santuario Madonna Sirino)	40° 9' 11.76" N 15° 48' 24.49" E
15	10,0	6	Incrocio T in discesa girare DX in leggera salita sulla SP26	40° 9' 23.08" N 15° 45' 50.08" E
16	20,3	10,3	Scollinamento circa 1000 mt slm - Bivio girare DX Moliterno	40° 12' 32.62" N 15° 47' 44.13" E
17	33,5	13,2	Bivio girare DX Moliterno Sarconi - fondovalle SS103 variante Moliterno -	40° 14' 23.04" N 15° 49' 46.39" E
18	36,5	3	PROSEGUIRE dritto per Moliterno / Sarconi / Val d'Agri	40° 13' 42.31" N 15° 51' 32.17" E
19	36,8	0,3	procedere dritto Grumentum / Sarconi - (Variante : Uscita per Moliterno)	40° 12' 30.02" N 15° 47' 44.13" E
20	39,2	2,4	Uscire per Sarconi, mantenere la direzione	40° 14' 35.45" N 15° 52' 43.91" E
21	40	1,1	Sarconi - Piazza Municipio a sinistra. Proseguire per Grumentum per terminare la tappa	40° 14' 50.09" N 15° 53' 21.05" E

Parco Nazionale Val d'Agri

Grumentum - Lago Pietra del Pertusillo - Spinoso

Itinerario nella zona compresa tra il fiume Agri e la Diga del Pertusillo. Percorso facile che segue sempre il fondo valle ma che offre anche spunti per esplorare altre zone interne arrampicandosi su salite importanti tra paesaggi da fiaba. Il punto di partenza è la zona degli scavi archeologici di Grumentum, punto baricentrico rispetto ai centri principali della zona e facilmente raggiungibile dalla SS598. Grumentum è uno dei principali centri romani della Basilicata, ubicato, come Venusia (Venosa), nella II Regione augustea. La città si sviluppa su un pianoro presso la confluenza del fiume Agri (antico Aciris) con il torrente Sciaura.

Dall'antico sito archeologico si pedala in direzione Bosco Maglie / Aviosuperficie per raggiungere dopo circa 6,5 km il centro abitato di Sarconi, ridente paesino a forte vocazione agricola, famoso per produzione di fagioli (I.G.P.).

Dalla piazza del Municipio dirigersi a sinistra seguendo le indicazioni Spinoso immettendosi sulla SP7. Dopo una bella pedalata su un nastro di asfalto che si snoda tra i boschi, a circa 17 km dall'inizio si giunge nel centro abitato di Spinoso, fermandosi in Piazza Magenta.

A questo punto sono disponibili due varianti.

Variante 1:

girare a sinistra verso il centro storico, per raggiungere dopo circa 4 km, attraverso l'utilizzo della pista ciclabile, le sponde del lago artificiale. La diga del cosiddetto Lago di Pietra del Pertusillo venne costruita negli anni Cinquanta nel territorio di Spinoso, sbarrando il fiume Agri all'altezza della stretta del Pertusillo. Nonostante l'opera abbia avuto un notevole impatto ambientale, la preservazione ed il rispetto per l'ambiente ha permesso il proliferare nella zona di numerose specie animali anche non comuni, che spesso dimorano nel lago; tra gli animali stanziali ci sono le folaghe, i germani reali, i moriglioni e una gran parte dei rapaci presenti in Italia, mentre nei tratti più isolati del lago è presente anche l'airone cenerino. Si ritorna in paese utilizzando la strada di arrivo.

Variante 2:

itinerario per cicloamatori allenati.

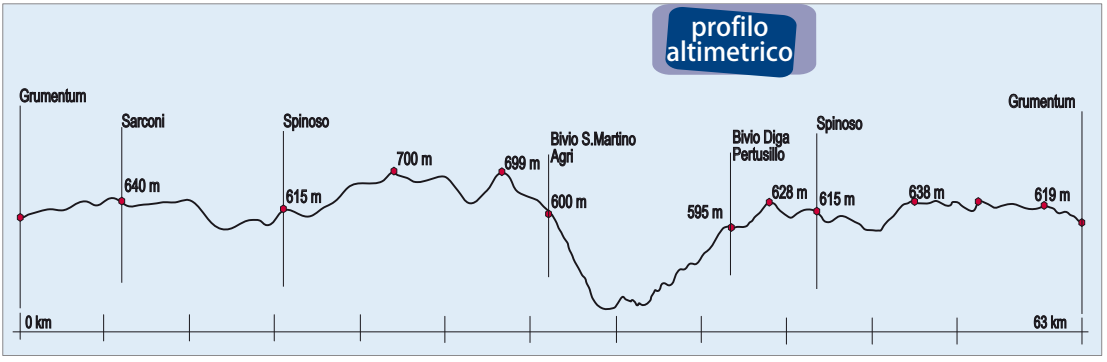
Da piazza Magenta girare a destra immettendosi su Via Croci per raggiungere dopo circa 8,5 km di salita al 9% il Monte Raparo. Massiccio calcareo tra le cime più alte della Basilicata (880-1703 metri s.l.m.), compreso nel territorio del Parco Nazionale della Val d'Agri-Lagonegrese, anch'esso è classificato come Sito di Importanza Comunitaria (SIC) e Zona a Protezione Speciale (ZPS). La cima è interessata da una prateria di quota mentre più in basso vegeta una fitta faggeta.

Ripartenza da Spinoso, piazza Magenta proseguire in direzione Diga Pertusillo - Taranto - Salerno SS598. Dopo circa 14 km si raggiunge il bivio Armento/Montemurro, svoltare a sinistra.

Variante 3: svoltando a destra, in direzione S.Chirico Raparo/Castelsaraceno, si inizia a salire verso il Monte Armizzone, una delle salite più dure e belle della regione, per scollinare a 1286 mt. Si può continuare verso Castelsaraceno avvicinandosi al Monte Alpi, propaggine estrema del Parco Nazionale del Pollino, oppure ritornare verso Sarconi passando per Fontana d'Eboli.

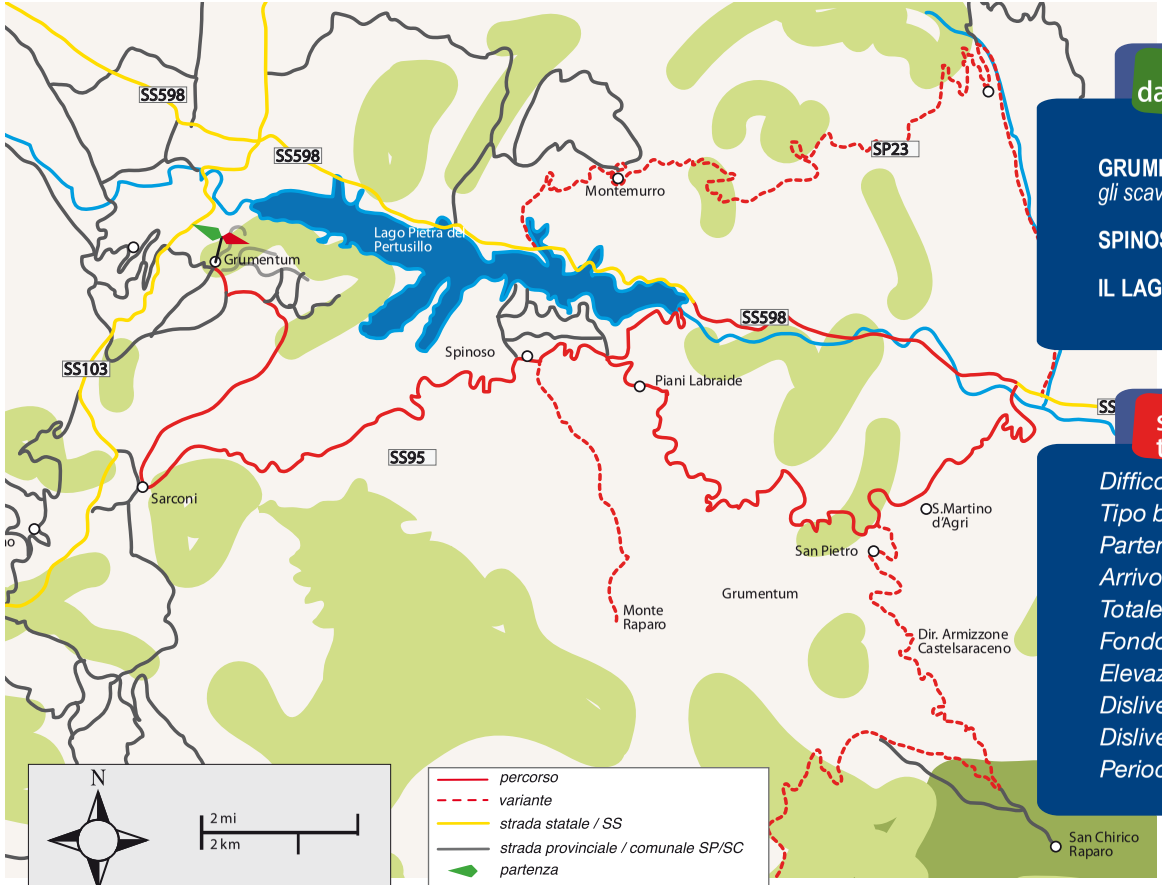
All'arrivo sulla SS598 l'itinerario prevede di ritornare a Spinoso girando a sinistra, prestando attenzione al traffico auto, fino ad incontrare lo svincolo posto

sullo sbarramento della diga del Pertusillo.
A questo punto seguire indicazioni Spinoso per ritornare attraverso la stessa strada.
Variante 4: incrocio SS598 girare a destra e immediatamente a sinistra in direzione di Armento. Una bella salita permette di giungere sui monti circostanti per raggiungere Montemurro ed eventualmente Viggiano. Si ritorna sulla SS598 all'altezza della diga, per riprendere il percorso originale.



Parco Nazionale Val d'Agri

Grumentum, Lago Pietra del Pertusillo, Spinoso



da vedere

GRUMENTUM
gli scavi archeologici

SPINOSO

IL LAGO PIETRA DEL PERTUSILLO

scheda tecnica

Difficolt :	*facile*
Tipo bicicletta:	*turismo / corsa*
Partenza:	*Grumentum*
Arrivo:	*Grumentum*
Totale km:	*63 circa*
Fondo Stradale:	*asfalto*
Elevazione:	*328 mt*
Dislivello salita:	*1029 mt*
Dislivello discesa:	*1084 mt*
Periodo:	*da aprile a novembre*

WP	KM TOT	KM PAR	DESCRIZIONE	GPS coordinate
01	0,0		Partenza da ingresso anfiteatro Grumentum, lasciando a sinistra una edicola votiva, procedere dritto Bosco Maglie / Aviosuperficie	40° 16' 52.75" N 15° 54' 20.02" E
02	0,6	0,6	STOP, girare SX direzione Bosco Maglie	40° 16' 39.36" N 15° 54' 27.9" E
03	1,4	0,8	Uscire DX per Sarconi / Aviosuperficie / Bosco S.Lorenzo	40° 16' 36.25" N 15° 55' 0.97" E
04	5,0	3,6	Ingresso Sarconi, proseguire sulla strada principale	40° 14' 56.86" N 15° 53' 22.5" E
05	6,2	1,2	Oltrepassare Piazza Municipio, lasciandola a destra e proseguire verso sinistra seguendo indicazioni Spinoso sulla SP7	40° 14' 50.09" N 15° 53' 21.05" E
06	17	10,8	Arrivo Spinoso, tenere la direzione sulla strada principale fino a Piazza Magenta -	40° 16' 1.17" N 15° 58' 0.64" E
			Variante 1: Girare SX per raggiungere il lungo lago dopo circa di 4 km, presenza anche di pista ciclabile	40° 16' 45.28" N 15° 58' 3.88" E
			Variante 2: Girare DX su via Croci, seguire Monte Raparo per una bella salita di circa 8,5 km, 9% con dislivello di circa 750 m	40° 13' 1.99" N 15° 58' 36.01" E
07	0,0		Ripartenza da Spinoso - Piazza Magenta seguire Diga Pertusillo - Taranto - Salerno SS598	40° 16' 1.17" N 15° 58' 0.64" E
08	2,5	2,5	Bivio, proseguire dritto in direzione S. Chirico Raparo	40° 16' 2.05" N 15° 59' 13.41" E
09	13,7	11,2	Bivio, girare SX per SS598 Armento / Montemurro, discesa leggera tra pareti di arenaria	40° 14' 30.73" N 16° 2' 31.37" E
			Variante 3 : girare DX per S.Chirico Raparo - Castelsaraceno per andare verso il Monte Armizzone e poi Castelsaraceno. Circa 27 km di tracciato con dislivello di circa 600 mt per raggiungere i 1286 mt dello scollinamento. Salita impegnativa ma che ripaga dal punto di vista paesaggistico.	
10	19,6		fine discesa T (dx S. martino d'agri sud) sx Martino d'Agri nord	40° 14' 30.73" N 16° 2' 31.37" E
11	20,7	1,1	Incrocio T - STOP, Fondo val d'agri SS598 - girare SX, prestando attenzione al traffico auto	40° 15' 48.23" N 16° 4' 14.73" E
			variante 4: a questo incrocio girare DX e dopo 200 mt uscire sx per Armento / Corleto. Raggiungere Armento e poi seguire direzione Montemurro per ritornare sulla SS598 - Salita Impegnativa	40° 19' 5.59" N 16° 3' 37.04" E
12	27,1	6,4	Uscita Diga Pertusillo - Girare SX sullo sbarramento e seguire Spinoso.	40° 16' 35.51" N 16° 11.44" E
13	29,9	2,8	Bivio S.Martino - girare DX direzione Spinoso	40° 14' 30.73" N 16° 2' 31.37" E
14	32,5	2,6	Arrivo Spinoso, Piazza Magenta - proseguire dritto su SP7 verso Sarconi	40° 16' 1.17" N 15° 58' 0.64" E
15	43,3	10,8	Arrivo Sarconi, Piazza Municipio, proseguire diritto direzione Aviosuperficie / Grumentum	40° 14' 50.09" N 15° 53' 21.05" E
16	48	5	Fine itinerario Scavi Grumentum	40° 16' 52.75" N 15° 54' 20.02" E

Policoro - Terranova del Pollino

dallo Ionio al Parco Nazionale del Pollino

Percorso per ciclisti mediamente allenati dato il profilo in costante ascesa. Ma effettuando il tragitto in due o tre giorni, se ne abbassa notevolmente la difficoltà per raggiungere il Parco Nazionale del Pollino senza eccessivi sforzi.
Si parte da Policoro, importante centro della costa ionica, sede di numerose e vivaci imprese agricole, luogo adatto al turismo archeologico data la presenza del Museo Archeologico Nazionale della Siritide e al turismo balneare.
Lasciando la stazione ferroviaria alle spalle si raggiunge "Viale del Lido", strada con spartitraffico centrale. Girare verso destra in direzione di Policoro. Dopo circa 1 km si raggiunge il sottopassaggio della statale SS106 fino alla rotatoria , girare verso sinistra in direzione di Corso Pandosia, seguendo la direzione Centro / Ospedale / Municipio.
Proseguire in questa direzione tralasciando ogni deviazione, lasciando il presidio ospedaliero a destra seguendo le indicazioni "Pane e Vino", la borgata viene raggiunta dopo circa 6 km dalla partenza, svoltare a sinistra passando tra le case, oltre una torretta/serbatoio di acqua, seguendo la direzione "SINNICA SS653".
Variante: procedere dritto per raggiungere il Santuario S. Maria di Anglona dopo circa 7 km e Tursi con l'antico quartiere della Rabatana dopo altri circa 12 km.
Ritornare sull'itinerario ripercorrendo la strada al contrario.
Allo svincolo per la SS653 / Sinnica, procedere dritto passando sotto il ponte seguendo i cartelli Valsinni / SS104. La SS104 (ora chiamata SPexSS104) attualmente a scarso traffico automobilistico, unisce la costa ionica a quella tirrenica, terminando il suo tracciato a Sapri in Campania.
Mantenere la direzione per circa 9 km in leggera e pedalabile ascesa fino ad entrare in Valsinni, alle cui spalle si erge il monte Coppolo, entrando di fatto nel territorio del Parco Nazionale del Pollino. Tralasciare qualsiasi deviazione verso la SS653/Sinnica e procedere lungo la strada principale fino ad immetersi su Via Gianturco, seguendo le indicazioni S.Giorgio Lucano.
Una sosta è consigliata per visitare il centro storico di Valsinni, alla cui sommità si erge il castello dove visse la poetessa rinascimentale Isabella Morra e alla quale è dedicato il Parco Letterario che ha sede nel piccolo centro (-www.parcomorra.it). Dopo, una serie di saliscendi con pendenza media del 1-2%, a circa 13 km dopo Valsinni si raggiunge un bivio, procedere a destra verso S.Giorgio Lucano; verso sinistra è possibile raggiungere la costa calabrese passando per Nocara, Canna e Oriolo. A circa 51 km dalla partenza si entra in San Giorgio Lucano mantenere la direzione principale su via IV novembre. Arrivati in Piazza Carmine girare di circa 180° verso via Caramola per potere uscire dal centro abitato.
Si raggiunge, dopo circa 3 km, un incrocio con stop, procedere a sinistra verso i segnali Parco Nazionale del Pollino / Terranova del Pollino. Siamo nella Valle del Sarmento, torrente affluente del Sinni. Il paesaggio inizia a cambiare passando dalla bassa vegetazione mediterranea a quella tipicamente di media montagna.
Variante: all'incrocio sull'immissione sulla SS92 (v. RB wp 14) procedere verso destra per raggiungere S.Costantino Albanese (circa 8 km), importante centro di cultura arbëreshë. Ritornare sul percorso percorrendo la strada a ritroso. Oltre a questa variante, l'itinerario offre la possibili-

Policoro - Terranova del Pollino

dallo Ionio al Parco Nazionale del Pollino

tà, a chi lo utilizza in più tappe di visitare altri centri storici quali: Noepoli, S.Paolo Albanese, Cersosimo. Aree attrezzate e strutture ricettive nei boschi consentono di vivere a pieno l'esperienza nel Parco.

Dopo una breve discesa si raggiunge la valle, seguire sempre le indicazioni Terranova del Pollino/ SS 92. Ora la salita si fa più impegnativa, circa 22 km dal fondo valle con una pendenza media del 3% e un dislivello di circa 650 mt. La fine del percorso è fissata in prossimità del municipio di Terranova del Pollino (930 mt slm.).

da vedere

POLICORO
il museo archeologico Nazionale della SIRITIDE

VALSINNI
il castello e il Parco Letterario di Isabella Morra

In variante:

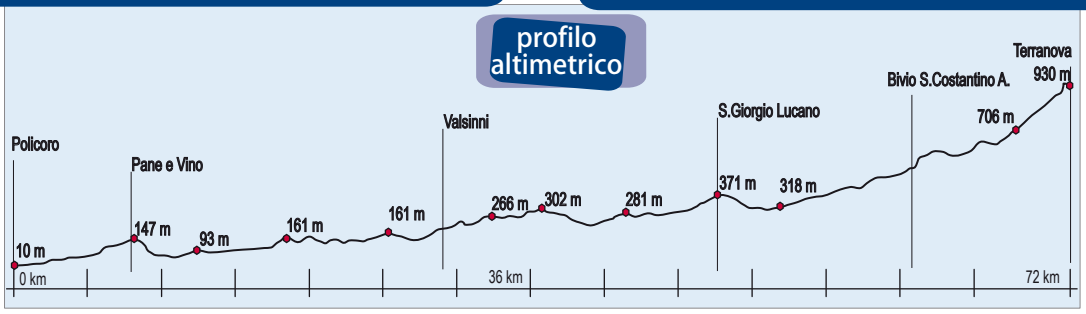
TURSI
il centro storico e l'antico quartiere della RABATANA
Santuario S.Maria di ANGLONA

I centri di S.Costantino Albanese - Noepoli - S.Paolo Albanese - Terranova del Pollino

scheda tecnica

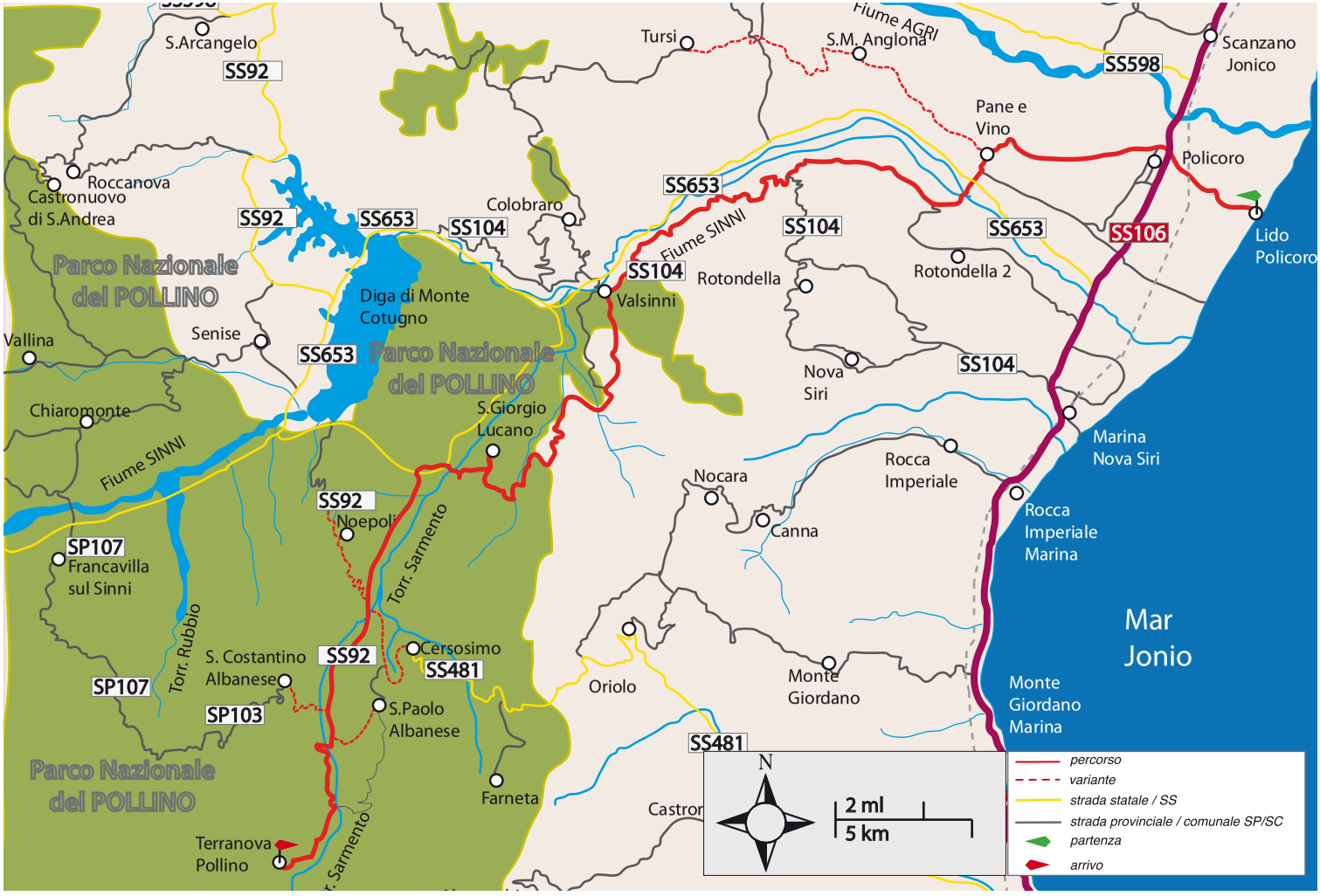
Difficolt :	*media/alta*
Tipo bicicletta:	*turismo / corsa*
Partenza:	*Policoro - stazione FS*
Arrivo:	*Terranova del Pollino*
Totale km:	*72 circa*
Fondo Stradale:	*asfalto*
Elevazione:	*942 mt*
Dislivello salita:	*1317 mt*
Dislivello discesa:	*411 mt*
Periodo:	*da aprile a novembre*

profilo altimetrico



Policoro - Terranova del Pollino

dallo Ionio al Parco Nazionale del Pollino



WP	KM TOT	KM PAR	DESCRIZIONE	GPS coordinate
01	0,0	0,0	Uscita dalla stazione, proseguire dritto fino all'incrocio a T. Stop. girare DX su strada con spartitraffico centrale, direzione Policoro Centro.	40° 12' 21.6" N 16° 41' 18.24" E
02	1,2	1,2	Rotatoria su Corso Pandosia - Girare SX verso Centro / Ospedale / Municipio e mantenere la direzione	40° 12' 50" N 16° 40' 46.74" E
03	2,2	1,0	Proseguire dritto lasciando l'Ospedale a destra, mantenere la direzione su Strada Provinciale Policoro direzione borgo "Pane e Vino"	40° 12' 45.53" N 16° 40' 7.87" E
04	8,0	5,8	Arrivo borgata "Pane e Vino" - svoltare SX seguire direzione SINNICA SS653 e mantenere la direzione principale per uscire (proseguire diritto per raggiungere S.Maria d'Anglona e Tursi)	40° 12' 46.91" N 16° 36' 27.9" E
05	9,9	1,9	Incrocio senza segnaletica - procedere diritto	40° 12' 23.38" N 16° 36' 3.99" E
06	10,6	0,7	Svincolo Sinnica SS653 - Proseguire sotto il ponte della statale oltrepassando il ponte sul fiume Sinni	40° 12' 4.75" N 16° 35' 47.39" E
07	12,3	1,7	Proseguire direzione Valsinni / SS104	40° 11' 41.75" N 16° 35' 6.64" E
08	19,5	7,2	STOP - proseguire diritto per Senise / Valsinni e mantenere sempre la direzione	40° 12' 13.63" N 16° 31' 2.37" E
09	30,7	11,2	Valsinni - seguire Centro Storico / Municipio verso Via Gianturco e procedere direzione S.Giorgio Lucano - prestare attenzione al fondo stradale	40° 10' 12.3" N 16° 26' 27.04" E
10	44,4	13,7	Alla biforcazione procedere DX in direzione S. Giorgio Lucano e mantenere la direzione	40° 6' 39.47" N 16° 24' 53.45" E
11	50,8	6,4	Ingresso S.Giorgio Lucano - procedere lungo la strada principale e uscire dal paese lungo via Caramola	40° 6' 27.89" N 16° 23' 20.49" E
12	53,7	2,9	STOP - seguire SX direzione Parco Nazionale del Pollino / Terranova del Pollino	40° 6' 29.85" N 16° 22' 9.05" E
13	54,7	1,0	Rotatoria, seguire Terranova del Pollino	40° 6' 23.71" N 16° 21' 27.7" E
14	60,2	5,5	Incrocio T, girare SX direzione Terranova del Pollino	40° 3' 44.37" N 16° 20' 9.46" E
15	64,0	3,8	Bivio, girare DX Terranova del Pollino e mantenere la direzione	40° 2' 8.42" N 16° 19' 14.78" E
16	71,4	7,4	Arrivo Terranova del Pollino. Ingresso su Via Zurlini procedere a destra verso Corso Dante. Arrivo dinanzi al Municipio	39° 58' 35.8" N 16° 17' 55.32" E

Terranova del Pollino - Rotonda

nel cuore del Parco Nazionale del Pollino

Itinerario nel cuore del Parco Nazionale del Pollino, che attraverso i fitti boschi del massiccio permette di conoscere alcuni dei principali centri del versante lucano.
Percorso di montagna, caratterizzato da salite ma anche da piacevoli discese, è adatto a ciclisti allenati. Le strade interessate sono a scarsissimo traffico veicolare; in alcuni punti, a causa della esposizione al freddo dell'inverno e al sole caldo dell'estate, presentano buche e tratti in sterrato. Prestare attenzione, nelle zone ombreggiate dalla fitta copertura arborea, al fondo stradale che potrebbe presentarsi viscido specialmente nelle prime ore della giornata.
Il periodo consigliato va da Aprile fino ai primi di Novembre, in inverno è presente la neve.
Il profilo altimetrico è delineato da strappi in salita nei primi 10 km, da una altitudine di circa 900 m.t. fino alla cima più alta, 1425 m.t. in località Acquatremola.

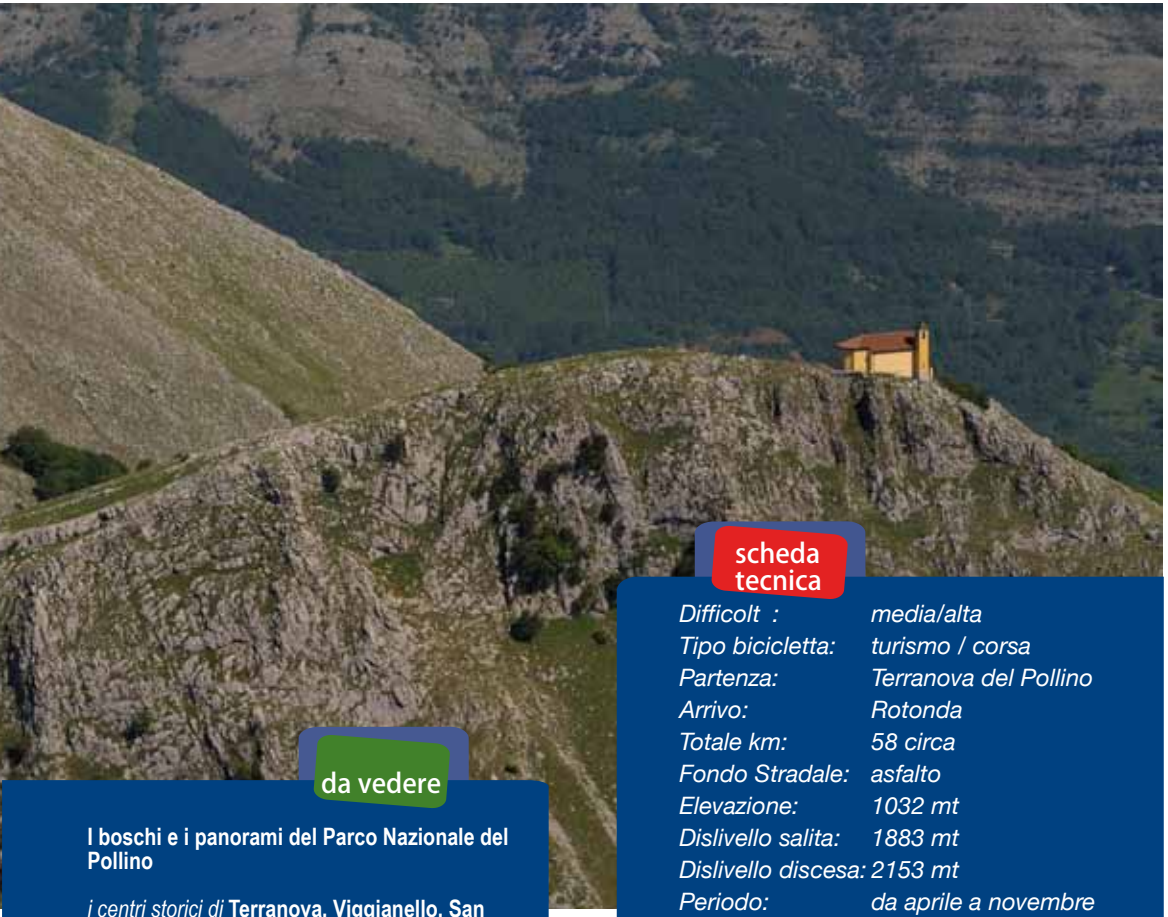
Dopodichè la strada serpeggia tra dolci discese e facili salite fino ad arrivare a Rotonda, sede amministrativa del Parco Nazionale del Pollino.
L'itinerario ha inizio dalla piazzetta centrale di Terranova del Pollino in salita verso le cime, di fronte sono visibili la Serra di Crispo, la Serra delle Ciavole, il fitto bosco della Fagosa.
Non appena lasciato il centro urbano, la strada che si inerpica verso la località di Casa del Conte, offre quasi subito scenari mozzafiato.
Superando, infatti, l'antico sbarramento naturale sull'attuale corso del Sarmento nel quale in tempi geologici, si procurò quella fenditura nella roccia calcarea che costituisce la gola denominata la Garavina (attraverso la quale defluirono le acque del piccolo lago glaciale il cui fondo è oggi occupato dalle casette della contrada detta Paraturo, parte della frazione di Casa del Conte), si può ammirare questo spettacolo naturale che non è che il primo assaggio degli scenari offerti dai luoghi più reconditi del Parco. Dopo circa 4 km si giunge ad un bivio, con un Crocifisso in legno, svoltare verso destra seguendo indicazioni Mezzana / S.Severino Lucano. Al decimo km dalla partenza, in località Acquatremola, nella parte più alta della giornata, ad un incrocio a T, in uno slargo tra gli alberi si gira a sinistra. Uscendo dal bosco si giunge ad una piazzola adibita a pista di atterraggio per elicotteri, all'incrocio a T si gira a destra in

direzione del borgo di Mezzana Frida e poi Mezzana Salice, per poi seguire le indicazioni per S.Severino Lucano. Si giunge nel paese in discesa, oltrepassando il cimitero. E' consigliato fermarsi per una sosta nel centro storico. Ripartenza in direzione di Viggianello / Torno / Massiccio del Pollino seguendo, lungo una serie di facili saliscendi, il tracciato della SP4. Dopo, avere oltrepassato le frazioni di Muscello e Falascoso, a circa 38 km dalla partenza, si incontra un bivio: il percorso prevede la svolta a destra verso Torno / Viggianello; in alternativa, per i più atleticamente preparati, è possibile proseguire dritto per raggiungere, dopo circa 16 km al 4% di pendenza media, i 1600 mt ca., di Piano Visitone e Piano Ruggio e poi di là proseguire per Rotonda.
La strada continua in una lunga e pedalabile discesa (circa 16 km / 4%) che permette di spaziare con lo sguardo sulle montagne della confinante Calabria, fino ad arrivare a Viggianello, annunciato dalla presenza del castello. Oltrepassare il paese ancora in discesa per qualche km fino alla valle del fiume Mercure/Lao da dove si risale verso la meta

Terranova del Pollino - Rotonda

nel cuore del Parco Nazionale del Pollino

della giornata, (salita di circa 8 km / 2% pendenza media). Si termina nella piazza principale del centro di Rotonda. Una sosta ristoratrice e una visita al centro storico completano degnamente la giornata.



scheda tecnica

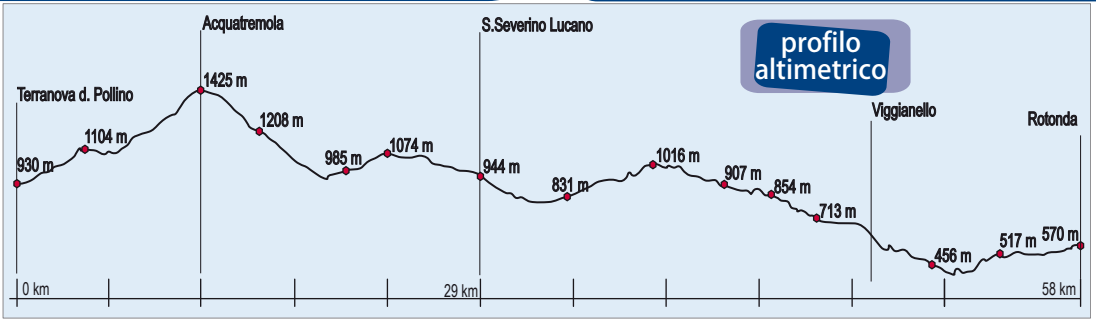
Difficolt :	*media/alta*
Tipo bicicletta:	*turismo / corsa*
Partenza:	*Terranova del Pollino*
Arrivo:	*Rotonda*
Totale km:	*58 circa*
Fondo Stradale:	*asfalto*
Elevazione:	*1032 mt*
Dislivello salita:	*1883 mt*
Dislivello discesa:	*2153 mt*
Periodo:	*da aprile a novembre*

da vedere

I boschi e i panorami del Parco Nazionale del Pollino

i centri storici di **Terranova, Viggianello, San Severino Lucano e Rotonda**

profilo altimetrico



Terranova del Pollino - Rotonda *nel cuore del Parco Nazionale del Pollino*

WP	KM TOT	KM PAR	DESCRIZIONE	GPS coordinate
01	0,0	0,0	**Partenza da Terranova** Corso Dante, lasciare il municipio alla sinistra procedere dritto mantenendo la direzione principale per uscire dal paese, direz. Casa del Conte	39° 58' 35.8" N 16° 17' 55.32" E
02	2,1	2,1	Ponte in metallo, procedere lungo la direzione principale passando di fianco al ponte	39° 58' 44.41" N 16° 16' 54.14" E
03	6,2	4,1	Bivio (crocifisso in legno) girare DX "San Severino" / "Mezzana"	39° 58' 17.61" N 16° 15' 10.59" E
04	10,4	4,2	Incrocio a T in uno slargo, girare SX verso la strada in asfalto e seguire direzione Mezzana	39° 58' 13.05" N 16° 13' 7.89" E
05	14,0	3,6	Incrocio a "T" con fontana, svoltare a DX in discesa	39° 57' 52.49" N 16° 11' 18.67" E
06	15,8	1,8	Dopo avere oltrepassato una pista di atteraggio elicotteri (oltrepassandola a destra) si raggiunge un Incrocio a "T", girare a DX	39° 58' 16.91" N 16° 10' 41.85" E

07	17,0	1,2	Borgo “Mezzana Frida” seguire la strada DX in discesa	39° 58' 31.01" N 16° 10' 31.91" E
08	17,8	0,8	Incrocio con edicola votiva, girare DX direzione San Severino e dopo circa 150 mt girare DX verso San Severino / Sinnica	39° 58' 42.82" N 16° 10' 28.31" E
09	18,3	0,5	Oltrepassando il borgo Mezzana Salice - incrocio T, girare SX per San Severino Lucano	39° 58' 48.11" N 16° 10' 44.01" E
10	19,6	1,3	Bivio con cartelli in legno, girare DX in salita	39° 59' 16.01" N 16° 10' 42.84" E
11	25,9	6,3	Cimitero di San Severino Lucano a DX, proseguire dritto in discesa	40° 1' 2.95" N 16° 8' 47.49" E
12	26,5	0,6	Ingresso in **San Severino Lucano**. Proseguire dritto in discesa	40° 1' 15.2" N 16° 8' 20.43" E
13	26,9	0,4	Arrivo San Severino Lucano - Incrocio a "T" girare a SX in discesa	40° 1' 9.22" N 16° 8' 18.31" E
14	27,3	0,4	Centro di San Severino Lucano. Svoltare a SX su SP 4 dir "Sinnica" / "SS 106"	40° 1' 9.22" N 16° 8' 18.31" E
15	27,8	0,5	Uscita paese, bivio proseguire dritto su SP4 e mantenere la direzione verso Viggianello / Torno / Massiccio del Pollino	40° 55.58" N 16° 8' 23.86" E
16	37,6	9,8	bivio al km 32 della Sp 4 proseguire dritto in discesa dir Torno - (a sinistra in salita si sale per piano ruggio)	39° 59' 58.54" N 16° 6' 43.08" E
17	38,9	1,3	Proseguire dritto verso Torno	39° 59' 27.99" N 16° 6' 38.47" E
18	46,1	7,2	Bivio, proseguire dritto in discesa Centro Storico	39° 58' 3.92" N 16° 5' 51.28" E
19	47,9	1,8	**Ingresso Viggianello.** Procedere dritto seguendo indicazioni Salerno - Reggio Calabria per raggiungere il centro del paese	39° 58' 19.35" N 16° 5' 28.07" E
20	48,3	0,4	Centro Viggianello	39° 58' 24.95" N 16° 5' 18.4" E
21	0,0	0,0	**Ripartenza da Viggianello** - Centro Paese, procedere lungo la discesa uscendo dal centro abitato	39° 58' 24.95" N 16° 5' 18.4" E
22	2,4	2,4	Proseguire diritto seguendo direzione Zarafa	39° 57' 41.4" N 16° 4' 34.03" E
23	4,9	2,5	Proseguire dritto sulla SP4 in direzione Rotonda	39° 57' 36.04" N 16° 3' 41.35" E
24	11,6	6,7	Ingresso Rotonda - proseguire diritto ignorando deviazione Castrovillari	39° 57' 6.39" N 16° 2' 30.66" E
25	12,1	0,5	Centro paese - Rotonda, arrivo nella piazza centrale, lasciando a sinistra la farmacia.	39° 57' 14.64" N 16° 2' 23.56" E

Giro ad anello vicino le cime

Parco Nazionale del Pollino

Un giro ad anello per ciclisti allenati, data la presenza di salite impegnative, che passa per i principali rifugi presenti vicino i sentieri che portano alle cime più alte. L'itinerario incomincia con una costante salita di circa 25 km, per una pendenza media del 4-5% e un dislivello di circa 1069 mt. per poi scollinare a circa 1600 mt (Piano Ruggio - Rifugio De Gasperi).

Dalla piazza centrale di Rotonda, lasciando Corso Garibaldi a sinistra, procedere in discesa su via Roma. Dopo circa 200 mt, poco prima del palazzo comunale, girare a sinistra verso Via Frecce Tricolori, seguendo i cartelli Viggianello / Mormanno / Castrovillari.

All'incrocio a T, dopo circa 500 mt, girare a destra immetendosi sulla SP28 (tratto interno al paese) ignorando l'uscita per Viggianello; seguire segnali Castrovillari, uscire dal paese e mantenere la direzione per circa 10 km.

Variante: poco prima dell'uscita dal paese, si può accorciare la tappa, di circa 10 km, uscendo a sinistra per S.Lorenzo. Questo percorso, che passa per la succitata borgata, permette di raggiungere Piano Ruggio passando per Piano Pedarreto / Rifugio Fasanelli (1350 mt) e si allaccia al percorso originale al wp 06 del roadbok. La salita in questo caso è più impegnativa (dislivello di circa 1000 mt in 12 km di lunghezza, pendenza media 9-10%).

Il paesaggio è in continua evoluzione si passa in pochi km dalla presenza di macchia mediterranea ai boschi di alto fusto tipici del cuore del Parco. Cerri e querce iniziano a fare posto alla faggeta che diventa sempre più fitta man mano che la strada sale. Dopo una piccola discesa a 10,5 km dalla partenza si arriva ad un bivio con una cappella votiva, girare a sinistra in salita verso i cartelli Colle Ruggio / Piano Ruggio.

Ora la salita diventa più impegnativa ma sempre pedalabile, max 5%, e dopo circa 11 km ci porta allo scollinamento nei pressi del bivio per Colle Ruggio dove si svolta a destra in discesa verso i cartelli Rifugio De Gasperi, che viene raggiunto dopo poche centinaia di metri. *Una sosta meritata alla fontana di Piano Ruggio consente di ammirare la maestosa Serra del Prete, che con la sua mole domina l'altopiano. E' anche l'occasione per poter fare una piccola passeggiata; lasciando la bici alla fontana o al rifugio, seguire il sentiero di fondo valle che si immerge nella faggeta alla destra. Dopo circa 10 minuti di passeggiata si raggiunge il belvedere del Malvento, da dove è possibile vedere da vicino alcuni esemplari di Pino Loricato abbarbicati sui costoni di Serra del Prete e dove il panorama si stende a perdita d'occhio sulla vicina Calabria.* Ripartendo dal rifugio, lasciandolo alle spalle e la fontana alla destra, si prende la strada in discesa. Ora l'itinerario, che si snoda tra i boschi, diviene sempre più pedalabile, tratti in discesa si accompagnano a tratti di falsopiano. Dopo pochi chilometri, si esce dal bosco, lasciando alle spalle le cime più alte. Il panorama è mozzafiato, tra vaste praterie erbose. Dopo circa 17 km, dopo avere oltrepassato il Piano Visitone, si giunge ad uno STOP. Girare a sinistra in direzione Torno / Viggianello. La strada continua in una lunga, panoramica e pedalabile discesa (circa 16 km / 4%) fino a giungere a Viggianello. Oltrepassare il paese ancora in discesa per qualche km fino alla valle per poi salire verso Rotonda (salita di circa 8 km / 2% pendenza media) giungendo nella piazza centrale.

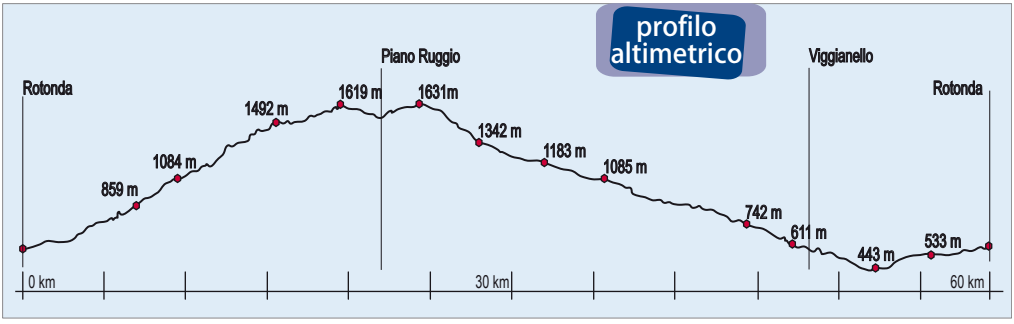
Giro ad anello vicino le cime

Parco Nazionale del Pollino

scheda tecnica

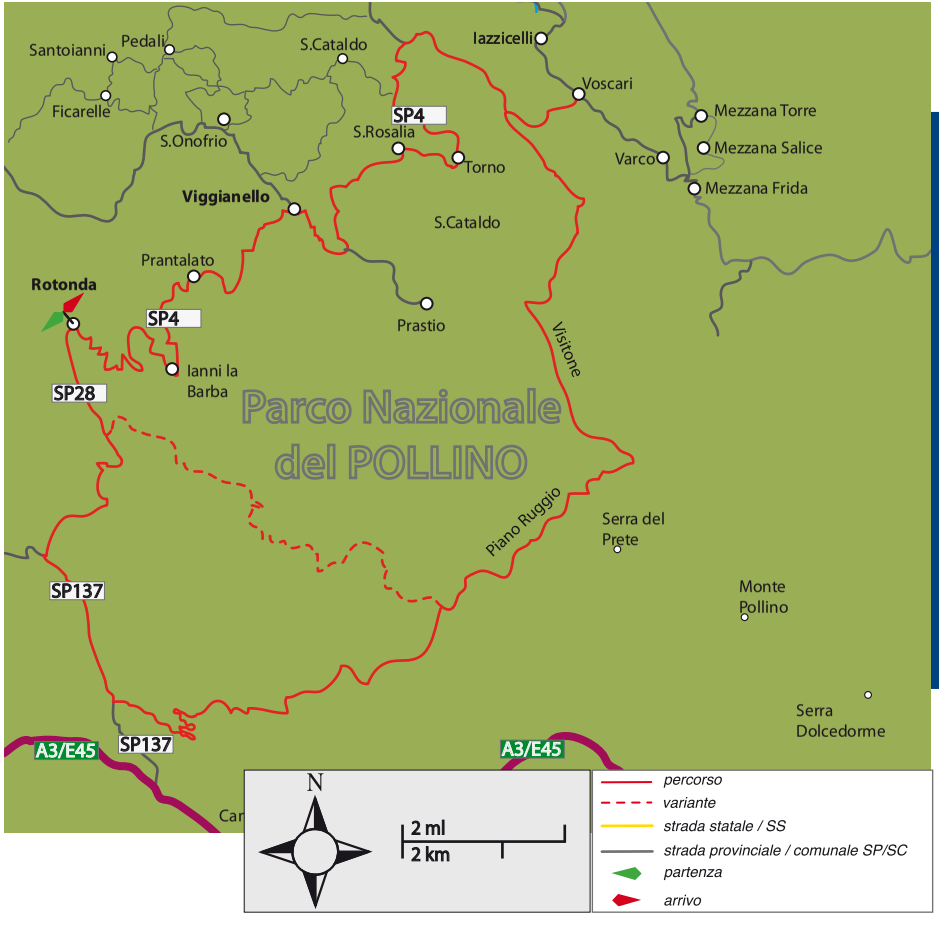
Difficolt :	*media/alta*	*Fondo Stradale:*	*asfalto*
Tipo bicicletta:	*turismo / corsa*	*Elevazione:*	*1238 mt*
Partenza:	*Rotonda*	*Dislivello salita:*	*2969 mt*
Arrivo:	*Rotonda*	*Dislivello discesa:*	*3065 mt*
Totale km:	*60 circa*	*Periodo:*	*da aprile a novembre*

profilo altimetrico



Giro ad anello vicino le cime

Parco Nazionale del Pollino



da vedere

Nato come Parco regionale nel 1985, il Parco Nazionale del Pollino è stato istituito nel 1989 e ha ampliato l'area originaria fino a occupare 192.565 ettari ripartiti a metà fra la Calabria e la Basilicata. Il Parco è uno spettacolo naturale con vette maestose, boschi rigogliosi ed un patrimonio faunistico fra i più vari ed interessanti del sud Italia. Alle quote più elevate e sui pendii più ripidi è presente il Pino Loricato, specie rarissima (in Europa presente solo qui e nei Balcani), che si adatta agli habitat più ostici, dove altre specie molto rustiche (il faggio in primis) non sono in grado di sopravvivere.
La caratteristica principale dell'area è la sua variabilità vegetale, con paesaggi che spaziano dalla macchia mediterranea alle faggete, dalle praterie d'alta quota con la fioritura di genziane e asfodeli, ai boschi di cerro, roverella e farnetto. Proprio per la grande varietà e quantità di erbe medicinali reperibili sul territorio si pensa che l'etimologia del nome del monte potesse derivare da Apollo, dio greco della salute.

WP	KM TOT	KM PAR	DESCRIZIONE	GPS coordinate
01	0,0	0,0	Partenza da Rotonda, via Roma, lasciare la farmacia alla propria sinistra e procedere dritto verso la discesa	39° 57' 14.72" N 16° 2' 23.35" E
02	0,2	0,2	Poco prima del Municipio, girare SX su via delle Frecce Tricolori, verso segnali Viggianello / Mormanno / Castrovillari	39° 57' 12.1" N 16° 2' 16.4" E
03	0,7	0,5	Incrocio a T, girare DX in salita direzione Castrovillari (ignorare deviazione sx per Viggianello, subito dopo)	39° 57' 2.6" N 16° 2' 21.59" E
04	2,3	1,6	Proseguire dritto per Castrovillari su SP28e mantenere la direzione (uscire a sinistra per tagliare la tappa ma con difficoltà alta)	39° 56' 16.4" N 16° 2' 48.26" E
05	10,5	8,2	Bivio, piccola chiesa, girare SX in salita seguendo Colle Ruggio / Piano Ruggio	39° 53' 41.18" N 16° 2' 55.99" E
06	21,6	11,1	Incrocio bivio, proseguire diritto seguire Rifugio De Gasperi in discesa	39° 54' 37.15" N 16° 7' 15.31" E
07	22,3	0,7	Arrivo PIANO RUGGIO - RIFUGIO DE GASPERI. Proseguire in discesa, mantenendo la direzione	39° 54' 49.86" N 16° 7' 30.97" E
08	28,5	6,2	PIANO VISITONE, proseguire in discesa	39° 56' 28.28" N 16° 8' 54.92" E
09	35,4	6,9	Proseguire dritto Sinnica / Centro storico / Viggianello	39° 59' 18.06" N 16° 8' 9.2" E
10	38,6	3,2	Allo STOP svoltare a SX sulla SP4.	39° 59' 58.54" N 16° 6' 43.08" E
11	39,9	1,3	Proseguire dritto verso Torno	39° 59' 27.99" N 16° 6' 38.47" E
12	47,1	7,2	Bivio, proseguire dritto in discesa Centro Storico	39° 58' 3.92" N 16° 5' 51.28" E
13	48,9	1,8	Ingresso Viggianello. Procedere dritto seguendo indicazioni Salerno - Reggio Calabria per raggiungere il centro del paese	39° 58' 19.35" N 16° 5' 28.07" E
14	0,0	0,0	Ripartenza da Viggianello - Centro Paese, procedere lungo la discesa, uscendo dal centro abitato	39° 58' 24.95" N 16° 5' 18.4" E
15	2,4	2,4	Proseguire diritto seguendo direzione Zarafa	39° 58' 24.95" N 16° 5' 18.4" E
16	4,9	2,5	Proseguire dritto sulla SP4 in direzione Rotonda	39° 57' 41.4" N 16° 4' 34.03" E
17	11,6	6,7	Ingresso Rotonda - ignorare deviazione Castrovillari	39° 57' 36.04" N 16° 3' 41.35" E
18	12,1	0,5	Centro paese - Rotonda, arrivo nella piazza centrale.	39° 57' 6.39" N 16° 2' 30.66" E

Rotonda - Maratea

dal Parco Nazionale del Pollino al mare Tirreno

Percorso di media difficoltà, data la presenza di molte discese e salite abbastanza pedalabili anche in relazione alla lunghezza totale. Traffico quasi inesistente nel territorio del Parco

per poi aumentare specialmente nei pressi dei centri abitati di Lauria e Trecchina. Data la particolare conformazione del territorio le strade utilizzate, in alcuni casi, coincidono con le statali (per pochi km), prestare quindi attenzione. La tappa offre una varietà di paesaggi incredibili, passando dalle aree verdi e boscose del Parco Nazionale del Pollino a quelle tipiche della macchia mediterranea nei pressi di Maratea. Strade incastonate tra il cielo e il mare accompagnano il ciclista che giungerà al mare dopo una splendida e facile pedalata.

Si parte dalla piazza centrale di Rotonda, lasciando Corso Garibaldi a sinistra, procedere in discesa su via Roma. Dopo circa 200 mt, girare verso destra in discesa, oltrepassando il palazzo comunale. Uscire dal paese restando sulla SP4, evitando le deviazioni.

Dopo circa 4,5 km, proseguire a sinistra sulla SP4 seguendo direzione Castelluccio Inferiore. Da questo punto la strada inizia lentamente a salire, pendenza media 4% - disl. 516 mt - lungh. 14 km circa. Al km 9,3 si incontra un bivio, seguire a destra le indicazioni Castelluccio / Lauria / Maratea e dopo circa 700 mt si raggiunge uno stop; procedere dritto in direzione Maratea / Lauria immettendosi sulla SPexSS19. (A questo bivio girare a destra per raggiungere Castelluccio Inferiore, per una sosta e/o rifornimento). Da questo punto ci sono altri 6 km circa per lo scollinamento a 813 mt in località Prestieri. Oltrepassare le case della borgata Galdo e passare sotto il ponte dell'autostrada A3/E45 proseguendo dritto in direzione di Lauria / Maratea sulla SP3. A 10 km da quest'ultimo punto si giunge nei pressi dell'abitato di Lauria, mantenere sempre la direzione principale e seguire i cartelli Maratea / SS585 e le indicazioni riportate nel roadbook. Prestare attenzione al traffico, siamo in un centro abitato abbastanza popoloso. La strada ormai è sempre in discesa fino al raggiungimento del fondo valle del fiume Noce. Allo stop sulla SS585 prestare la massima attenzione a causa dell'immissione su strada trafficata. A questo punto girare a destra in salita verso Trecchina (non seguire la strada in discesa a sinistra a causa della presenza di gallerie non illuminate e non sicure per i ciclisti).

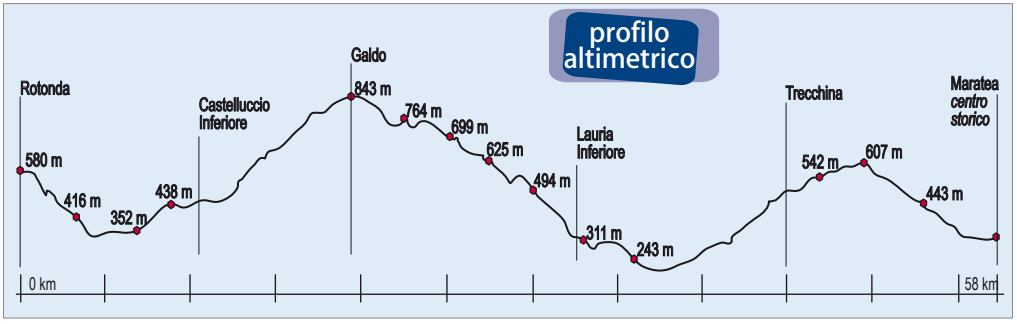
Tenere la destra, sulla SS585, per circa 2,3 km fino ad incontrare l'uscita Trecchina alla propria sinistra. Imboccare la strada e incominciare a salire verso il caratteristico paese al quale si arriverà dopo circa 6 km. Seguire le indicazioni centro e raggiungere la villa comunale. E' il momento ideale per una sosta e una visita al centro storico. Il paese si trova su un altopiano incastonato tra montagne ricoperte di boschi cedui. Ripartire lasciando i giardini pubblici alle spalle, seguendo dritto la strada verso via Schettini e uscire dal paese.

Dopo circa 2 km termina la pedalabile salita e finalmente si scollina, seguendo la SP3, fino a scoprire il paesaggio meraviglioso della costa tirrenica. Seguire indicazioni Centro Storico per raggiungere Maratea. La giornata si conclude nella piazza del borgo antico gustando un gelato tra i pittoreschi vicoli. Se si preferisce raggiungere il mare e il porto, fare attenzione al traffico seguendo indicazioni Mare / SS18. La stazione ferroviaria è a circa 2 km dal centro storico.

Per i più temerari (!) è consigliata una visita (in bicicletta al borgo originario di Maratea, posto sul costone del monte che sovrasta l'attuale centro abitato, seguendo le indicazioni Statua Redentore / Monte S.Biagio. Una spettacolare salita porta alla statua del Redentore da dove è possibile godere di un panorama mozzafiato sul porto e sul golfo. L'antico borgo, con i ruderi del castello, è raggiungibile seguendo un sentiero segnato posto sotto la grande statua.

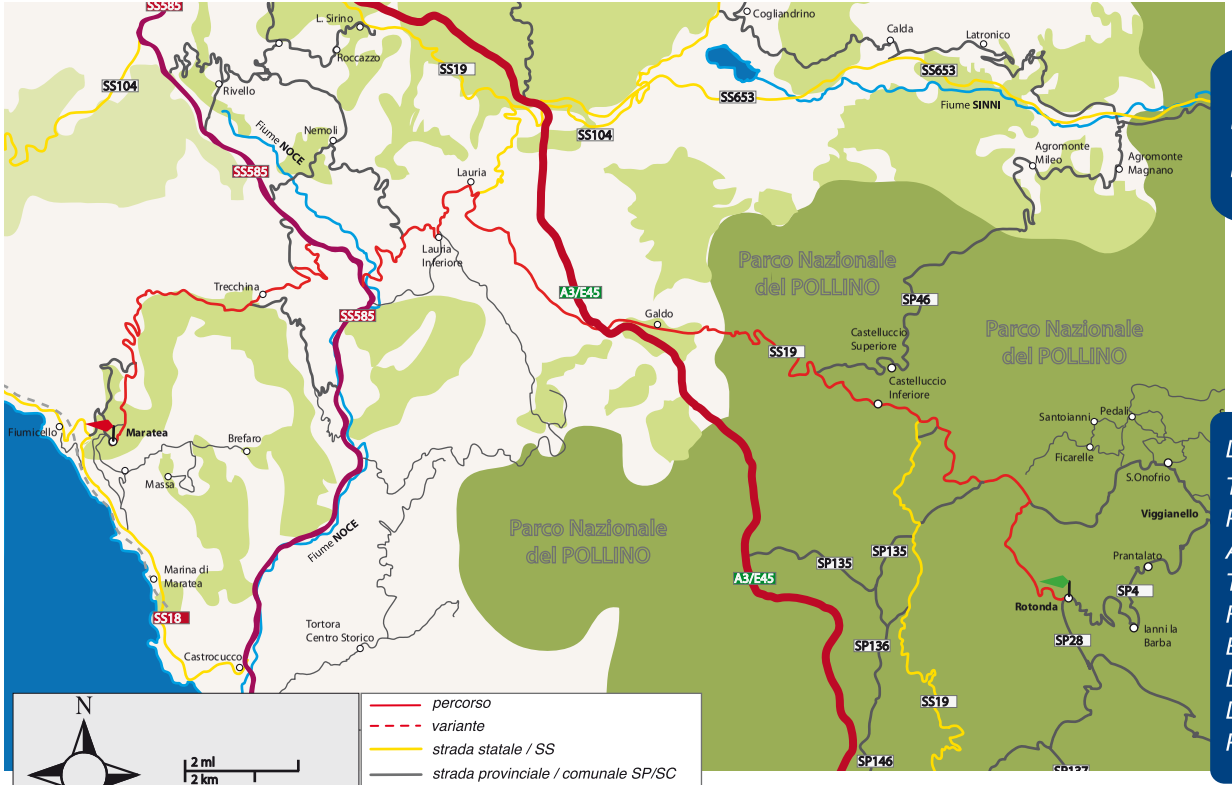
Rotonda - Maratea

dal Parco Nazionale del Pollino al mare Tirreno



Rotonda - Maratea

dal Parco Nazionale del Pollino al mare Tirreno



da vedere

I centri storici di **Trecchina** e **Maratea**

La statua del Redentore a **Maratea**

scheda tecnica

Difficolt :	*media/alta*
Tipo bicicletta:	*turismo / corsa*
Partenza:	*Rotonda*
Arrivo:	*Maratea*
Totale km:	*58 circa*
Fondo Stradale:	*asfalto*
Elevazione:	*673 mt*
Dislivello salita:	*1319 mt*
Dislivello discesa:	*1586 mt*
Periodo:	*da aprile a novembre*

WP	KM TOT	KM PAR	DESCRIZIONE	GPS coordinate
01	0,0	0,0	Centro di Rotonda, proseguire dritto, su Via Roma, lasciando la farmacia alla propria SX - Dopo circa 200 mt seguire la strada principale a DX (lasciare il municipio a destra)	39° 57' 14.72" N 16° 2' 23.35" E
02	0,2	0,2	Proseguire a DX in discesa, lasciando il municipio alla propria destra	39° 57' 12.1" N 16° 2' 16.4" E
03	4,4	4,2	Fine discesa, seguire la strada principale SP4 procedendo verso SX	39° 58' 38.17" N 16° 1' 36.37" E
04	9,3	4,9	Bivio girare DX seguendo dir "Castelluccio" / "Lauria" / "Maratea"	39° 59' 44.48" N 15° 59' 48.8" E
05	10,1	0,8	STOP, incrocio proseguire dritto Maratea / Lauria sulla SPexSS19 (dx per Castelluccio Inferiore)	39° 59' 50.46" N 15° 59' 25.66" E
06	12,9	2,8	Incrocio T, girare SX seguendo Maratea	40° 24.37" N 15° 57' 47.95" E
07	23,0	10,1	Ponte autostrada A3/E45, passare al di sotto del ponte e proseguire dritto per Maratea e Lauria sulla SP3	40° 1' 11.75" N 15° 52' 55.7" E
08	25,9	2,9	Proseguire dritto per Lauria Centro. ATTENZIONE: centro abitato, probabile strada trafficata	40° 2' 3.52" N 15° 51' 34.96" E
09	29,2	3,3	In discesa, girare SX seguire Maratea	40° 2' 56.08" N 15° 50' 34.66" E
10	29,8	0,6	Incrocio a T, girare a SX per Maratea	40° 3' 8.89" N 15° 50' 38.8" E
11	30,7	0,9	Proseguire diritto Maratea in discesa	40° 3' 11.16" N 15° 50' 29.65" E
12	31,0	0,3	Proseguire diritto Maratea	40° 3' 15.28" N 15° 50' 27.48" E
13	31,2	0,2	Bivio con STOP, girare SX direzione Maratea	40° 3' 16.7" N 15° 50' 23.75" E
14	32,9	1,7	Bivio, girare SX verso Maratea	40° 2' 46.1" N 15° 49' 55.74" E
15	33,4	0,5	Incrocio T - STOP, girare DX seguendo SS585 / Praia a mare	40° 2' 39.01" N 15° 49' 40.22" E
16	34,4	1,0	Svoltare a SX dir "SS 585" / "Maratea". Ignorare deviazione a DX	40° 2' 30.22" N 15° 49' 8.07" E
17	38,1	3,7	All'incrocio a "T" con STOP, svoltare a DX sulla SS585 e seguire Trecchina	40° 1' 44.9" N 15° 48' 21.46" E
18	40,4	2,3	ATTENZIONE: uscire SX seguendo Trecchina	40° 2' 21.85" N 15° 47' 23.66" E
19	43,3	2,9	Bivio SX dir "Trecchina" / "Maratea"	40° 2' 5.6" N 15° 46' 53.76" E
20	44,2	0,9	Proseguire dritto sulla strada principale	40° 1' 42.28" N 15° 46' 35.65" E
21	44,7	0,5	Ingresso Trecchina, su via Roma	40° 1' 39.99" N 15° 46' 42.04" E
22	44,9	0,2	Girare verso i giardini pubblici e prendere direzione Maratea	40° 1' 34.58" N 15° 46' 40.07" E
23	45,7	0,8	Giardini pubblici di Trecchina: proseguire dritto su via Schettini e seguire direzione Maratea	40° 1' 31.96" N 15° 46' 33.55" E
24	51,3	5,6	Incrocio, proseguire diritto seguendo indicazioni Maratea Centro Storico.	40° 28.84" N 15° 43' 35.65" E
25	53,7	2,4	Arrivo Maratea Centro.	39° 59' 29.83" N 15° 43' 18.26" E

Strutture ricettive "AMICHE del CICLISTA"

L'elenco delle sistemazioni alberghiere "***AMICHE del CICLISTA***" è stato pensato per creare una rete di strutture ricettive in grado di offrire un servizio specifico e di qualità al ciclista che visita la regione Basilicata. L'inserimento (*) è stato subordinato al rispetto di una lista di servizi richiesti per poter entrare a far parte dell'elenco. I requisiti individuati sono riportati in legenda.

1	**Possibilità di trattenersi anche solo una notte**	
2	**Ristorazione specifica e flessibile (colazione continentale, menù cena adatto ad atleti)**	
3	**Deposito chiuso per la sistemazione delle bici – garage bici**	
4	**Servizio di lavanderia celere**	
5	**Piccolo spazio da utilizzare come lavaggio bici e piccole riparazioni per la manutenzione di base con kit di attrezzi fai da te**	
6	**Disponibilità di guide e mappe cicloturistiche (fornite dall'APT e da altri enti quali Comunità Montane e Parchi), orari treni e autobus.**	
7	**Disponibilità di biciclette a nolo o informazioni su dove poterle noleggiare**	
8	**Disponibilità di una lista di strutture "amiche della bicicletta"**	
9	**Disponibilità dei più importanti pezzi di ricambio o collaborazione con un vicino riparatore**	
10	**Offerta di cestini per spuntini**	
11	**Sconti ai soci di associazioni di cicloturismo**	
12	**Possibilità di avere l'accompagnamento di guide in bicicletta per tour naturalistico – culturali**	
13	**Servizi di benessere (piscina, sauna, palestra, massaggi)**	
14	**Senza servizio di ristorazione (solo colazione)**	

(*) le strutture hanno dichiarato sotto la propria responsabilità di possedere i requisiti richiesti

Provincia POTENZA

Hotel Vittoria Via S. Pertini, 1 Potenza 0971 56632
www.hotelvittoriapz.it info@hotelvittoriapz.it

Tourist Hotel Via Vescovado, 4 Potenza 0971 25955
www.touristhotelpotenza.com info@touristhotelpotenza.com

B&B Al Convento Via San Michele, 21 Potenza 348 3307693
www.alconvento.eu info@alconvento.eu

Parco del Seminario Viale Marconi, 104 Potenza 0971 53414
www.parcodelseminario.org direzione@parcodelseminario.org,

Hotel Il Casone Via Bosco San Giuliano Acerenza (PZ)
0971 741039 hotel.ilcasone@virgilio.it,

B&B Il Patriarca Via Gioberti, 4 Albano di Lucania (Pz)
339 2875123 jerrysound@hotmail.com

Vill. Tur. La Casa nel Bosco Via Casone Caprara S.S. 92 km. 18
Loc. CapraraGammuzzi Anzi (PZ) 320 4103863 www.lacasanelbosco.it
info@lacasanelbosco.it

B&B Villa delle Rose C.da Villa delle Rose Monticchio Laghi Atella
(PZ) 329 0792703

B&B La Masseria del Marchese Via Lago del Monaco, 1
Lagopesole - Avigliano (PZ) 0971 89082 www.masseriadelmarchese.it
info@masseriadelmarchese.it

Bio Agr. La Taverna del Pastore C.da Toppa Castelluccio Bella
(PZ) 328 1917511 www.tavernadelpastore.it info@tavernadelpastore.it

Hotel Eden C.da PozziTaverne, 30 Brienza (PZ) 0975 384237
www.edenhotelbrienza.it info@edenhotelbrienza.it

Casa vacanza La Giara Via Mario Pagano, 31 Brienza (PZ) 0975
422075 www.lagiara.org info@lagiara.org

Az. Bio Agritur. Tenuta Montenuovo C.da Montenuovo, 1
Calvera (PZ) 338 6368133 www.montenuovo.com
info@montenuovo.com

Az. Agr. Grotta dell'Eremita C.da Calcescia Castelmezzano (PZ)
0971 986314 www.grottadelleremita.com info@grottadelleremita.com

B&B La Calanga C.da Cucone, 2 Episcopia (Pz) 0973 655072
www.piccolafattoria.com piccola.fattoria@libero.it

Al Giardinetto C.da Passeggeri, 18 Francavilla in Sinni (PZ)
0973 577736

Az. Agr. Il Crepuscolo C.da Piano Rivitale Francavilla Sinni (PZ)
0973 648900 www.ilcrepuscolo.com dema2@tiscali.it

Agritur. Carrera della Regina S.P.169 KM 48+800
Genzano di Lucania (Pz) 0971 774470
www.carreradellaregina.it postmaster@carreradellaregina.it

Agritur. Parco Verde C.da Spineta Grumento Nova (Pz)
0975 65590 www.agriturismoparcoverde.it info@agriturismoparcoverde.it

Midi Hotel Viale Colombo, 76 Lagonegro (PZ) 0973 41188
www.midihotel.it reception@midihotel.it

Locanda da Federico Via Carmine, 15 Lagonegro (Pz) 0973 21742

B&B Masseria Cozzi C.da Starsia, 12 Fraz. Galdo Lauria (Pz)
329 0043164 www.masseriacozzi.it michelangelocozzi@yahoo.it

Albergo Italia Via Giovanni Robbe, 21 Lavello (PZ) 0972 88745

Villa Cheta Elite Via Timpone, 46 Fraz. Acquafredda Maratea (PZ)
0973 878134 www.villacheta.it info@villacheta.it

Hotel La Dimora del Cardinale Via Cardinale Ginnari, 1
Maratea (PZ) 0973 877712 www.costadimaratea.com/dimoradelcardinale
hotelcardinale@tiscali.it

Hotel La Tana Viale delle Amicizie, 22 Fraz. Castrocucco Maratea
(PZ) 0973 871770 www.latanahotelmaratea.it latana@tiscali.it

Hotel Villa degli Aranci Via Profiti, 8 Fraz. Porto di Maratea
Maratea (PZ) 0973 876344 www.costadimaratea.com
villa.degliaranci@tiscali.it

Hotel Villa delle Meraviglie C.da Ogliastro Maratea (PZ) 0973
877816 www.hotelvilladellemeraviglie.it mail@hotelvilladellemeraviglie.it

B&B La Torretta Via Croce, 61 C.da Cersuta Maratea (PZ)
329 7919552 www.beblatorretta.net beblatorretta@libero.it

B&B Laino Via Rasi, 4/c Fraz. Fiumicello Maratea (PZ)
0973 876506 www.beblaino.it giolaino@libero.it

B&B Le Chiane C.da Cersuta Maratea (PZ) 0973 871864
lechiane@hotmail.com

Affittacamere Da Zio Pino Via Santa Venere, 17 Fiumicello
Maratea (PZ) 0973 877293 www.costadimaratea.com daziopino@alice.it

Vill. Camping Maratea Loc. Castrocucco, 72 Maratea (PZ)
0973 871680 www.costadimaratea.com/campeggiomaratea
maracamping@tiscali.it

Agriturismo Vignola C.da Capo D'Acqua, 11 Marsico Nuovo (PZ)
0975 342511 www.agriturismovignola.com info@agriturismovignola.com

Provincia POTENZA

Hotel Berardino Via Provinciale Marsicovetere (PZ) 0975 69078
www.hotelberardino.com info@hotelberardino.com

Sirio Hotel Via Nazionale, s.n. Fraz. Villa D'Agri Marsicovetere (PZ)
0975 352490 www.hotelsirio.info valdagri@hotelsirio.info

Bioagriturismo Il Querceto Podere Querceto Loc. Barricelle
Marsicovetere (PZ) 0975 69339 www.ilquerceto.it info@ilquerceto.it

Hotel Due Pini Piazzale Stazione, s.n. Melfi (PZ) 0972 21031
www.hotelduepini.com info@hotelduepini.com

Hotel Farese Via Foggianello, 1 Loc. Foggianello Melfi (PZ)
www.hotelfarese.it info@hotelfarese.it

Az. Agr. Il Tratturo Regio S.P. DaunoLucana C.da Casonetto
Melfi (PZ) 0972 239295

L'Antico Ritrovo Via Ortone, 93 Moliterno (PZ) 0975 567083
www.lanticoritrovo.com raffaela.marsicovetere@fastwebnet.it

Az. Agr. Vecchia Fattoria C.da Piano di Vertola Moliterno (PZ)
0975 67327 www.agriturismolavecchiafattoriabasilicata.com
dandreagiuseppe@tiscali.it

Hotel delle Colline Via Belvedere Muro Lucano (PZ) 0976 2284
www.hoteldellecolline.com info@hoteldellecolline.com

B&B Il Querceto Via Fontanile Muro Lucano (PZ) 335 7814046
www.ilquerceto.interfree.it ilquerceto@interfree.it

Hotel Lo Zodiaco Via Appia, s.n. Oppido Lucano (PZ)
0971 748142 www.ristorantelozodiaco.net info@ristorantelozodiaco.net

Hotel Bouganville S.P. 83 Picerno (PZ) 0971 991084
www.hotelbouganville.it info@hotelbouganville.it

Albergo Il Frantoio Via Michele Torraca, 15/17 Pietrapertosa (PZ)
0971 983190 www.basilicatabramea.it alb.frantoio@tiscalinet.it

Affittacamere Andromeda Via Nazionale, 2/2a Pietrapertosa (PZ)
335 5405958 www.borghidibasilicata.eu info@borghidibasilicata.eu

Affittacamere Aquila Via Vittorio Emanuele, 24 Pietrapertosa (PZ)
328 4438239 www.borghidibasilicata.eu info@borghidibasilicata.eu

Affittacamere Cassiopea Vico 1, Trav. 2 Torraca, 5 Pietrapertosa
(PZ) 0971 983035 www.borghidibasilicata.eu info@borghidibasilicata.eu

Provincia POTENZA

Strutture ricettive "AMICHE del CICLISTA"

Affittacamere Cefeo Vico 1, Trav. 2 Torraca, 1 Pietrapertosa (PZ) 0971 983035 www.borghidibasilicata.eu info@borghidibasilicata.eu

Affittacamere Corona Boreale Via Garibaldi, 26 Pietrapertosa (PZ) 338 3132196 www.borghidibasilicata.eu info@borghidibasilicata.eu

Affittacamere Delfino Vico III Michele Torraca, 10 Pietrapertosa (PZ) 0971 443568 www.borghidibasilicata.eu info@borghidibasilicata.eu

Affittacamere Dragone Via Umberto I, 108 Pietrapertosa (PZ) 340 2631351 www.borghidibasilicata.eu info@borghidibasilicata.eu

Affittacamere Il Cigno Via Guglielmo Pepe, 39 Pietrapertosa (PZ) 0971 441618 www.borghidibasilicata.eu info@borghidibasilicata.eu

Affittacamere Perseo Via Nazionale, 2/2a Pietrapertosa (PZ) 335 5405958 www.borghidibasilicata.eu info@borghidibasilicata.eu

Hotel Giubileo S.S. 92 n. 7 Loc. Rifreddo Pignola (PZ) 0971 479910 www.hotelgiubileo.it info@hotelgiubileo.it

Agritur. La Fattoria sotto il Cielo C.da Petrucco Pignola (PZ) 0971 486000 www.lafattoriasottoilcielo.it fattoriasottoilcielo@tiscali.it

Hotel La Villa Via Aldo Moro, 3 Rapone (PZ) 0976 96000

Hotel San Marco L.go Fiera, 16 Rionero in Vulture (PZ) 0972 724121 www.hotelsanmarcorionero.it info@hotelsanmarcorionero.it

Hotel Villa Maria S.S. 167 Monticchio Laghi Rionero in Vulture (PZ) 0972 731025 www.hotelvillamaria.net hotelvillamaria@tiscalinet.it

Az. Agr. Cantuccio del Vulture Via Quercioni Monticchio Sgarroni Rionero in Vulture (PZ) 0972 731314 www.cantucciodelvulture.it info@cantucciodelvulture.it

B&B Lo Straniero Via Pace, 67 Rivello (Pz) 0973 428076 www.beblostraniero.it bezzi3@alice.it

Rifugio Fasanelli Pedarreto del Pollino Rotonda (PZ) 0973 667304 www.rifugiofasanelli.it info@rifugiofasanelli.it

Affittacam. Riccucci Trav. Garibaldi, 6 Rotonda (PZ) 0973 661102 aldoriccucci@interfree.it

Az. Agr. Civarra C.da Valli, 5/A Rotonda (PZ) 0973 669152 www.viaggiarenelpollino.com agriturismocivarra@yahoo.it

Provincia POTENZA

Hotel Panorama Via San Vincenzo, 14 San Severino Lucano (PZ)
0973 576717 www.pollinopanoramahotel.it info@pollinopanoramahotel.it

Hotel Paradiso Via San Vincenzo San Severino Lucano (PZ)
0973 576586 www.hotelparadiso.info info@hotelparadiso.info

La Chiusa Grand Relais S.S. 92 km. 142 (direzione Noepoli)
C.da Massanova Senise (PZ) 338 7351095

Bed Fantasy Via G. Saragat, 44 Terranova di Pollino (PZ)
0973 93121 www.bedfantasydelpollino.it vitoantonio@tiscalinet.it

La Piana Hotel C.da Serra Zona P.I.P. Tito Scalo Tito (PZ)
0971 485822 www.lapianahotel.it info@lapianahotel.it

Az. Agr. La Foresteria di S.Leo C.da S.Leo Trivigno (PZ)
0971 981157 / 335 6452487 mariagiovanna.allegretti@tin.it

Affittacamere La Pergolina Via Amalfi, 4 Tolve (PZ)
0971 737651

La Dimora dei Cavalieri C.da Tataseppe, 1 Vaglio Basilicata (PZ)
340 3745730 www.dimoracavalieri.it info@dimoracavalieri.it

Locanda di Eolo Loc. Rubavento Vaglio Basilicata (PZ)
0971 481110

Agriturismo La Maddalena C.da La Maddalena Venosa (PZ)
0972 32735 www.agrilamaddalena.it info@agrilamaddalena.it

Il Boschetto Via San Giovanni, 4 Viggianello (PZ) 0973 664110
www.hotelboschetto.com info@hotelboschetto.com

La Locanda di San Francesco Via San Francesco, 47
Viggianello (PZ) 0973 664384 www.locandasanfrancesco.com
info@locandasanfrancesco.com

La Residenza delle Rose C.da Varco, 17 Viggianello (PZ) 0973
570164 www.residenzadellerose.it residenzadellerose@tiscali.it

B&B Terrazze sul Frido C.da Conocchielle, 51 Viggianello (PZ)
0973 570230 www.terrazzesulfrido.3000.it terrazzesulfrido@3000.it

Hotel dell'Arpa Corso Guglielmo Marconi, 34 Viggiano (PZ)
0975 311303 www.hoteldellarpa.it info@hoteldellarpa.it

Hotel Kiris C.da Case Rosse Viggiano (PZ) 0975 311053
www.hotelkiris.it info@hotelkiris.it

Hilton Garden Inn Via Germania, s.n.c. Borgo Venusio Matera
0835 215111 www.matera.stayhgi.com info.matera@hilton.com

Hotel del Campo Via Lucrezio, s.n. Matera 0835 388844
www.hoteldelcampo.it info@hoteldelcampo.it

Hotel San Domenico Via Roma, 15 Matera 0835 256309
www.hotelsandomenico.it info@hotelsandomenico.it

Hotel Sant'Angelo Rione Pianelle Matera 0835 314010
www.hotelsantangelosassi.it info@hotelsantangelosassi.it

La Casa di Lucio Via San Pietro Caveoso, 66 Matera 0835
312798 www.lacasadilucio.com info@lacasadilucio.com

Palazzo Viceconte Dimora Storica Via San Potito, 7 Matera
0835 330699 palazzoviceconte@gmail.com

Hotel Sassi Via San Giovanni Vecchio, 89 Matera 0835 331009
www.hotelsassi.it hotelsassi@virgilio.it

L'Hotel in Pietra Via San Giovanni Vecchio, 22 Matera 0835
344040 www.hotelinpietra.it info@hotelinpietra.it

Locanda di San Martino Via Fiorentini, 71 Matera 0835 256600
www.locandadisanmartino.it info@locandadisanmartino.it

Albergo Roma Via Roma, 62 Matera 0835 333912
www.albergoromamatera.it albergo.roma.mt@gmail.com

Il Chiostro delle Cererie Via Cererie, 16 Matera 0835 344075
www.chiostro.it info@chiostro.it

FAST MHOTEL Via E.Ferrari Z.I. La Martella Matera 0835 307117
www.fastmotel.it info@fastmotel.it

Alla Dolce Vita B&B Rione Malve,51 Matera 0835 310324
www.ladolcevitamatera.it info@ladolcevitamatera.it

Alle Malve B&B Via Bruno Buozzi, 102 Matera 0835 312816
www.bbmatera.allemalve.it bbmatera@allemalve.it

B&B 157 Via Fiorentini, 157 Matera 0835 240353
www.beb157.it donata.derosa@gmail.com

B&B Al Borgo Via Tagliamento, 2 Borgo La Martella Matera
0835 307084 www.bbalborgo.it info@bbalborgo.it

B&B Al Convento Via Purgatorio Vecchio, 3 e Via Ponte S. Pietro Caveoso, 30 - Matera 0835 314099
www.materaturisport.it enzomontemurro@libero.it

B&B Best Value Via F.lli Grimm, 5 Matera 333 2310789
www.sassihotel.it losino@hotmail.com

B&B Casa Lamanna Via San Potito, 43 Matera 0835 334578
www.bedbreakfastcasalamanna.it zaccaro95@libero.it

B&B Il Cortile Via San Pietro Caveoso, 55 Matera 349 2608410
www.ilcortilematera.it ilcortilematera@gmail.com

B&B Il Portico dei Sassi Piazza San Biagio, 3 Matera
329 9608500

B&B Il Vicinato Piazzetta S. Pietro Caveoso, 7 Matera 0835 312672
www.ilvicinato.com info@ilvicinato.com

B&B Il Villino C.da Pozzo Misseo Matera 0835 331182
www.ilvillinomatera.it info@ilvillinomatera.it

B&B L'Ulivo Via Monviso, 13 Borgo La Martella Matera 0835 307238
l.ulivo@hotmail.it

B&B nel muro via Muro, 55 Matera 339 1677280
www.bbnelmuro.it info@bbnelmuro.it

B&B Pineta Paducci C.da Serra Paducci, s.n. Matera 329 6121732
www.pinetapaducci.com padula.f@tiscali.it

B&B Pozzo Misseo Via Timmari, s. n. C.da Pozzo Misseo Matera 0835 332668
www.pozzomisseomatera.com info@pozzomisseomatera.com

B&B SassoScritto 1824 Via Pennino, 8/11 Matera 0835 330960
www.sassoscritto1824.com info@sassoscritto1824.com

B&B Sax Barisano Via Fiorentini, 247 Matera 0835 331687
www.saxbarisano.it info@saxbarisano.it

B&B Villa dei Piceni Via dei Piceni, 20 Matera 0835 264075
www.villadeipiceni.com giuseppe.chietera@tele2.it

B&B Villa Paola Via Montescaglioso Matera 0835 314080
www.villapaolamatera info@villapaolamatera.it

Dany's House B&B Via Cappuccini, 32 Matera 338 5626111
www.danyshouse.com danyshouse@libero.it

Residenza le 12 lune Via San Giacomo, 27 Matera 0835 256365
www.ledodicilune.it info@ledodicilune.it

Residence del Casalnuovo Via Casalnuovo, 116/118 Matera 0835 312329
www.residencedelcasalnuovo.it info@residencedelcasalnuovo.it

Residence San Giorgio Via Fiorentini, 259 Matera 0835 334583
www.sangiorgio.matera.it info@sangiorgio.matera.it

San Pietro Barisano Residence Rione San Biagio, 54 Matera 0835 346191
www.residencesanpietrobarisano.it info@residencesanpietrobarisano.it

Tra I Sassi Residence Via D'Addozio, 102 Matera 0835 311032
www.fraisassiresidence.com info@fraisassiresidence.com

Agriturismo Colle Igino C.da Igino, S.n.c. Matera 0835 307137
www.agriturismocolleigino.com info@agriturismocolleigino.com

Az. Agr. Le Matinelle C.da Matinelle Matera 0835 307343
www.lematinelle.com info@lematinelle.com

Hotel Palatinum S.S. 106 Jonica km. 449,300 Fraz. Metaponto Lido Bernalda (MT) 0835 745206 www.hotelpalatinum.it info@hotelpalatinum.it

Hotel Turismo Viale delle Ninfee, 5 Fraz. Metaponto Lido Bernalda (MT) 0835 741918 www.hotelturismo.it info@hotelturismo.it

Residence I Pitagorici Via Verdi, 34 Bernalda (MT) 0835 543565
www.hotelpitagorici.com

Mondial Camping C.P. 52 Fraz. Metaponto Lido Bernalda (MT) 337 902234 www.mondialcamping.it info@mondialcamping.it

Agriturismoteo C.da Campagnolo Fraz. Metaponto Bernalda (MT) 333 4258768 www.agriturismoteo.com teodorocasa@tiscali.it

Il Ristoro di Cerellio Via Fontana, 22 Cirigliano (MT) 328 4753522
cerellius@tiscali.it

Hotel degli Ulivi S.S. 407 Basentana km. 68 Fraz. Borgo Macchia Ferrandina (MT) 0835 757020 www.hotelulivi.it info@hotelulivi.it

Bufalara C.da Bufalara Loc. S. Antonio Abate Altogianni Grottole (MT) 347 1456985 www.bufalara.net hilde.leone@tin.it

Il Ritrovo del Cima C.da Pescara, s.n. Miglionico (MT) 0835 559970
ilritrovodelcima@libero.it

Az. Agr. L'Assiolo Loc. San Giuliano Miglionico (MT) 0835 559678
www.lassiolo.com info@lassiolo.com

Albergo Il Borgo Ritrovato Via Nicola Andrisani, 25
Montescaglioso (MT) 0835 207077
www.ilborgoritrovato.com info@ilborgoritrovato.com

Az. Agritur. L'Orto di Lucania S.P. 175 km. 13,2 C.da Dogana
Montescaglioso (MT) 0835 202195
www.ortodilucania.it info@ortodilucania.it

Agritur. Scannaturco Via A.Manzoni, 10 Montescaglioso (MT)
0835 470015 scannaturco@libero.it

Hotel Imperiale Via Pietro Nenni, s.n. Fraz. Marina di Nova Siri
Nova Siri (MT) 0835 536900 www.imperialehotel.it info@imperialehotel.it

Agriturismo Domus San Michele C.da Centomola, s.n.
Nova Siri (MT) 0835 877033

Soprattutto Piazza Cirillo, 12 Montalbano Jonico (Mt)
331 3682661 la6@libero.it

Agritur. San Teodoro Nuovo Dimora Storica
C.da San Teodoro Marconia - Pisticci (Mt) 0835 470042
www.santeodoronuovo.com doria@santeodoronuovo.com

Orohotel Via Lido, s.n. Policoro (MT) 0835 910190
www.orohotel.it info@orohotel.it

Hotel Callà 2 Via Lazio Policoro (MT) 0835 981098
www.hotelcalla.it info@hotelcalla.it

Hotel Hermes S.S. 106 km. 427+150 complanare destra
Loc. Madonnelle Policoro (MT) 0835 980885
www.hermeshotel.it hotelhermes@libero.it

Albergo Hostaria Al Buco Via Napoli, 16 Policoro (MT)
0835 972373 al.buco@tiscali.it

Camping Rivolta Via Lido Zona Rivolta Rotondella (Mt)
0835 877349

Silenti Dimore di Rotondella Via Nazario Sauro, 47 Rotondella
(MT) 0835 504283 www.ferachiusa.com info@ferachiusa.com

Az. Agr. Il Pago C.da Trisaia Pantanello, 7 Rotondella (MT)
0835 848090 www.ilpago.it info@ilpago.it

Agritur. La Passiflora Via Lombardia, 26 Scanzano Jonico (MT)
0835 953494 www.lapassiflora.net info@lapassiflora.net

Az. Agr. di Agata Giuseppe Via Roma, 10 Loc. III Cavone
Scanzano Jonico (MT) 0835 930076 www.infovacanzeitalia.it
agriturismo.agata@tiscali.it

Az. Agr. Il Merlo Via Monviso, 4 Loc. III Madonna Scanzano Jonico
(MT) 0835 953269

B&B Villino Francesca C.da Serra delle Vigne, s.n. Tricarico (MT)
0835 724156 selecchia@tiscali.it

Palazzo dei Poeti Via Manzoni Loc. Rabatana Tursi (MT)
0835 532631 www.palazzodeipoeti.com info@palazzodeipoeti.it

B&B La Collina degli Ulivi Via Ponte Masone, s.n.c. Tursi (MT)
340 6652387 vita.an@tiscali.it

B&B San Francesco C.da Terzo, 15 Valsinni (MT) 0835 817260
www.bbsanfrancesco.it popia@bbsanfrancesco.it

Credits

Copyright APT Basilicata 2009-2010

Progetto, realizzazione, itinerari, testi
Piero Lasalvia / explora-services.com

Direzione editoriale
Maria Teresa Lotito

Assistenza e supporto editoriale
Annalisa Romeo

Foto
Archivio APT Basilicata, Piero Lasalvia
e su gentile concessione di bikebasilicata.it

Ringraziamenti
Si ringrazia il Dipartimento Infrastrutture, Opere Pubbliche e Mobilità della Regione Basilicata nella persona dell'Ing. Donato Arcieri,
la FIAB onlus "A ruota Libera Bari",
la FIAB onlus "il ciclamino Matera",
la A.S.D. Emmeti Cycling G.C. Belisario Matera,
il Parco della Murgia Materana,
il Parco di Gallipoli Cognato e delle Piccole Dolomiti Lucane
e quanti hanno gentilmente collaborato alla realizzazione del prodotto editoriale fornendo informazioni e mappe ed in particolare:
Michele Cappiello, Antonio De Biase, Donato Dragone, Gigi Esposito, Nunzio Pedicini e Gerardo Vitale

L'Apt pubblica i dati, i percorsi, i roadbook a solo scopo divulgativo. Massima cura è stata posta nel verificare le informazioni contenute nei testi. Si declina, pertanto, ogni responsabilità per eventuali errori di stampa o involontarie omissioni.