



BasilicataSport&Natura



mtb / trekking / walking
Basilicata

itinerari, escursioni e passeggiate



Trekking / MTB in BASILICATA



Panorami mozzafiato, colline, boschi, montagne, in pochi chilometri gli itinerari scoprono una regione adatta al turismo **"slow"**.

A piedi o in mountain bike, per escursionisti neofiti o preparati, curiosi, famiglie e quanti vogliono scoprire questa zona del Sud Italia, scrigno segreto di tesori nascosti...a passo lento, dolcemente! Percorsi scelti seguendo diversi criteri, toccando tutte le aree della Basilicata, attraverso eccellenze, aree protette, itinerari classici, storici, curiosità. Paesaggi e passaggi tra antiche vie di comunicazione e della transumanza.

È questo l'approccio da seguire per chi giunge in queste terre: farsi attraversare lentamente dalla vita in tutti i suoi aspetti per riscoprire un ritmo alternativo.

Orizzonti vasti, profondi silenzi, sapori genuini, tracce indelebili per "ri-scoprire" come forse era la Terra un tempo.



trekking, walking, mtb

Questa pubblicazione rappresenta una introduzione alla conoscenza del territorio regionale secondo i canoni del turismo sostenibile. È uno strumento che intende agevolare, in modo pratico, la conoscenza dei sentieri percorsi dai pastori, dai pellegrini o comunque da chi utilizza il territorio come compagno di vita e quindi da rispettare e preservare. Il territorio lucano non è ancora coperto da una omogenea rete sentieristica segnalata, ma grazie a degli interventi istituzionali, all'operato di numerose associazioni, oltre alla rete di guide escursionistiche regionali e di operatori specializzati, la regione si avvia ad essere una delle meraviglie del Sud Italia.

Gli itinerari proposti consentono di apprezzare la diversità degli ambienti e delle caratteristiche che caratterizzano la Basilicata e si affiancano a quelli proposti direttamente dagli Enti Gestori dei parchi e delle aree protette. La piccola estensione regionale presenta una varietà di paesaggi favoriti dal particolare posizionamento geografico.





Tanti ed entusiasmanti i percorsi che la Basilicata offre: dal territorio della Murgia materana con le gravine e gli insediamenti rupestri, al confine con la Puglia, alle digradanti colline della valle del Bradano, le meravigliose praterie del Parco Nazionale del Pollino, del Parco Nazionale dell'Appennino Lucano, fino alle splendide sculture di pietra del Parco di Gallipoli Cognato e delle Piccole Dolomiti Lucane. La costa Tirrenica e il territorio del Lagonegrese, le dune sabbiose della costa ionica e le aree archeologiche, i castelli e il fascino del grande vulcano spento nel Vulture. Le complesse zone idrografiche con fiumi, torrenti e canali che percorrono tutto il territorio regionale da ovest a est fino alla confluenza nel Mar Ionio.

I percorsi mettono in relazione la cultura e la tradizione, che, percorrendo la complessa storia della presenza dell'uomo su questo territorio, offrono il senso e l'interpretazione della Basilicata vera.

Gli itinerari proposti sono la base necessaria per avere un quadro generale, ma non esaustivo della rete sentieristica regionale e consentono a tutti i fruitori, escursionisti, trekker, semplici camminatori e ciclisti di realizzare il proprio itinerario alla scoperta di questa terra.



Note Tecniche

Per ogni proposta vengono fornite le indicazioni di massima per inquadrarne la tipologia e la fruizione: lunghezza, dislivelli, presenza di segnavia, grado di difficoltà, profilo altimetrico, periodo consigliato. Sono state utilizzate le tecnologie gps (datum WGS84) per una corretta realizzazione grafica dei percorsi e per fornire i riferimenti cartografici (LAT e LONG) dei punti principali (inizio, fine, punti intermedi).

Tutti gli itinerari, per questioni grafiche, sono stati riportati su cartografia IGM 1:50000 ma si consiglia l'utilizzo di carte 1:25000 per il buon svolgimento delle escursioni. È consigliabile chiedere informazioni presso le sedi dei parchi e aree protette per la disponibilità di mappe e cartografia. Tutti gli itinerari

proposti sono adatti ad un livello medio di escursionisti e sono classificati secondo la scala utilizzata dal Club Alpino Italiano.

Dato lo sviluppo su sentieristica forestale e/o interpodereale, molti percorsi sono fruibili anche in MTB senza grandi difficoltà tecniche ma, comunque, rivolta a ciclisti allenati e abituati a percorrere sentieri fuoristrada.

I percorsi sono stati testati e verificati durante tutto il 2011 e inizio 2012.

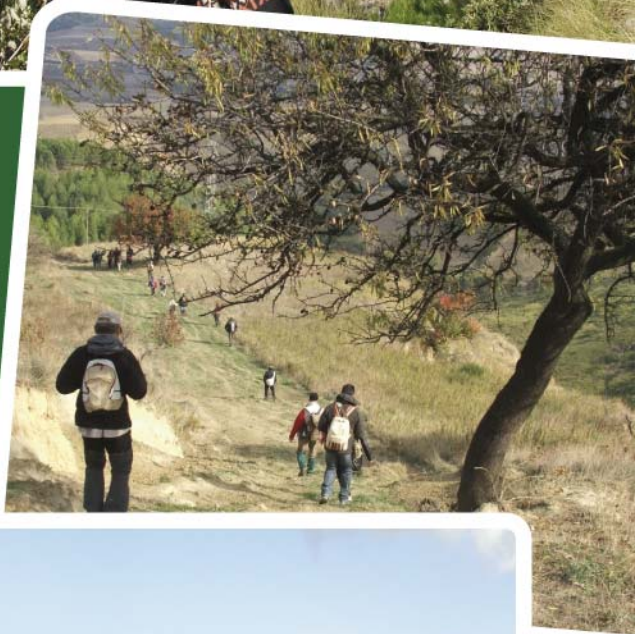
Per la ridotta presenza di segnaletica sui sentieri è consigliabile farsi aiutare di **Guide Regionali Autorizzate** e le Guide Autorizzate dei Parchi.

Elenco guide disponibile all'indirizzo:
www.basilicataturistica.com/itinerari.

Scala difficoltà percorsi

T	<i>Turistico</i> , facile e non impegnativo
E	<i>Escursionistico</i> , media difficoltà
EE	<i>Escursionistico per esperti</i> , impegnativo
EEA	<i>Escursionistico per esperti con attrezzatura</i> , impegnativo e da affrontare con attrezzatura specifica





INDICE PERCORSI



A

Parco Nazionale del Pollino

- 1 Giardino degli dei pag. 12
- 2 Bosco Magnano, il Peschiera pag. 14
- 3 Bosco Rubbio e Piano Iannace pag. 16
- 4 Gole di Fosso Iannace pag. 18
- 5 Viggianello e Serra dell'Abete pag. 22
- 6 Da Duglia alla Grande Porta del Pollino pag. 24
- 7 Monti La Spina-Zaccana pag. 26
- 8 Monte Alpi pag. 28
- 9 Timpa Pietrasasso pag. 30

B

Parco Nazionale Appennino Lucano Val d'Agri Lagonegrese

- 1 Monte Volturino: sentiero del ventennale pag. 34
- 2 Sasso di Castalda: Sentiero Frassati pag. 36
- 3 Monte Sirino pag. 38
- 4 Madonna di Viggiano pag. 40
- 5 Grumento e Grumentum pag. 42
- 6 Abetina di Laurenzana pag. 44
- 7 Monteforte, Abriola e la ferrovia dimenticata pag. 46





C

Parco Naturale Gallipoli Cognato Piccole Dolomiti Lucane

- 1 Le sette pietre pag. 50
- 2 Monte Croccia pag. 52
- 3 Monte Malerba pag. 54
- 4 Costa Cervitale pag. 56
- 5 Acquarra pag. 58
- 6 Chiappaia Canosa pag. 60

D

Parco Chiese Rupestri del Materano

- 1 Cristo La Selva pag. 64
- 2 Gravina di Montescaglioso pag. 67
- 3 Murgia Timone pag. 70
- 4 Cripta del Peccato Originale pag. 72
- 5 Mtb Villaggio Pianelle pag. 74



E

Vulture - Melfese

- 1 Melfi e il Monte Vulture pag. 76
- 2 Riserva Naturale Grotticelle pag. 78

F

Costa Jonica

- 1 Riserva Naturale di Metaponto pag. 84
- 2 Bosco Pantano di Policoro pag. 86

G

Costa Tirrenica

- 1 Acquafredda - Passo Colla pag. 90
- 2 Passeggiata Monte San Biagio pag. 92
- 3 Santa Caterina - Valle d'Acqua pag. 94

H Aliano e i Calanchi della Luna pag. 96

I Altojanni e S. Antonio Abate pag. 100

L Pitture Rupestri di Filiano pag. 102

M Cascate di San Fele pag. 104

N Monte Li Foi, faggete e praterie pag. 106

O Basilicata Coast to Coast pag. 108

Il Pollino è in assoluto uno dei massicci più belli e caratterizzanti dell'Appennino. Le sue cime principali non sono altissime e sono tutte facilmente raggiungibili in quanto raggruppate in cerchio attorno allo splendido piano del Pollino. Ma i vasti boschi di faggio, gli straordinari pini loricati, simbolo del Parco, gli altipiani erbosi, le ampie creste sommitali, presenti come sugli altri

massicci calcarei dell'Appennino, qui esercitano un fascino particolare, forse per un maggior senso di wilderness dovuto alla minore pressione dell'uomo e, in particolare, dei turisti e degli escursionisti. Il Parco Nazionale, creato nel 1993, copre una superficie enorme per l'Italia: ben 1960 kmq. tra Basilicata e Calabria. Tra gli animali più importanti si possono citare il lupo, la lontra e l'aquila reale, mentre l'attrazione del Parco, per quanto riguarda il regno vegetale, è senz'altro il famoso e bellissimo pino loricato, simbolo del Parco. Come si legge nel sito dell'area protetta: "situato nel meridione d'Italia, tra il sud della Basilicata e il nord della Calabria è il Parco più grande d'Italia. Bagnato dal mar Jonio e dal mar Tirreno, il Parco del Mediterraneo testimonia, con i massicci montuosi del Pollino e dell'Orsomarso, l'intreccio millenario tra Natura e Uomo".



1 Giardino degli Dei

2 Bosco Magnano

3 Bosco Rubbio

4 Gole Fosso Iannace

5 Serra dell'Abete

6 Grande Porta del Pollino

7 Monte La spina

8 Monte Alpi

9 Timpa Pietrasasso

Parco
Nazionale
del
Pollino

Gli itinerari scelti sono solo una parte di quelli realizzabili.
Per altre info consultare www.parcopollino.it

S. Costantino A.

S. Severino L.

Basilicata

Terranova P.

Viggiannello

Rotonda

Serra Crispo

Monte Pollino

Calabria

Una perla naturalistica incastonata nel cuore del Mediterraneo caratterizzata dalle vette più alte dell'intero arco appenninico meridionale innevate per gran parte dell'anno. Fra queste sicuramente Serra Dolcedorme (2267 metri), il tetto assoluto del Parco, il Monte Pollino (2248), Serra del Prete (2181), Serra delle Ciavole (2127) e Serra di Crispo (2053), che insieme costituiscono le più alte quote del Massiccio del Pollino. Fanno parte del Parco anche valli bellissime solcate da svariati corsi d'acqua e rari tesori geologici che si mostrano in affioramenti rocciosi, profonde faglie, gallerie e spaventose voragini, che si insinuano per chilometri nelle viscere della Terra. O, ancora, fossili risalenti a decine di migliaia di anni fa, come lo scheletro di un *Elephas antiquus italicus*, un enorme pachiderma alto quattro metri vissuto circa settecentomila anni fa rinvenuto nella Valle del Mercure, un tempo sommersa da un grande lago perfettamente conservato e oggi custodito nel Museo Naturalistico e Paleontologico di Rotonda. Incredibili, poi, sono i canyon bordati di profonde pareti rocciose, come le Gole del Raganello o quelle del fiume Lao per esempio, paradisi per il torrentismo e il rafting, oltre a lussureggianti boschi di faggi, abeti, aceri, ontani, castagni, che d'autunno esplodono in una miriade di sfumature con i rossi degli aceri, i marroncini e i gialli dei faggi, il verde cupo dei pini. Se l'autunno è il momento cromatico più suggestivo dell'anno, il Parco del Pollino rimane una gioia per gli occhi in tutte le stagioni. In estate, con le sfumature dei suoi verdi, in inverno quando tutto si ricopre di bianco e molti dei più bei sentieri e pianori si trasformano in soffici distese per sci di fondo ed escursionismo e, ovviamente, in primavera con le magnifiche fioriture delle praterie d'alta quota. Distese multicolori di orchidee, narcisi, asfodeli, genziane, peonie, ginestre, che, come tappeti, introducono ai freschi boschi, habitat ideali per il lupo appenninico ma anche per cinghiali, caprioli, gatti selvatici, istrici, scoiattoli meridionali, oltre che per lontre e salamandrine dagli occhiali. Lungo i corsi d'acqua si incontrano gufi reali, picchi neri e gracchi corallini. Più in alto, invece, fra le vette più impervie vivono aquile reali, capovacca e lanari, e poi bianconi, nibbi reali, falchi pellegrini, poiane, gheppi, che, con le loro traiettorie sorvolano uno degli universi botanici più ricchi e vari d'Italia.





Appunti Escursione

*Sono presenti segnavia bianco/rossi.
Provvedere al rifornimento idrico prima
della partenza*

Lasciando l'auto all'inizio della larga pista, si sale per poche centinaia di metri fino ad incrociare un piccolo bivio, procedere verso sinistra in discesa sempre sulla stessa pista per raggiungere "I piani di Vaquarro". (Sul sentiero di fronte segnalato con i numeri 901 e 902, insistono le strade che consentono di raggiungere la Serra del Prete e il Monte Pollino. Lo stesso sentiero è anche una scorciatoia che permette di raggiungere i Piani di Vaquarro tagliando la montagna a mezza costa). Sul pianoro si incontra il torrente Frido, che scorre sulla sinistra, a questo punto procedere sulla strada che segue il torrente trascurando la traccia che sale verso destra che conduce a Colle Gaudolino. La strada comincia ad inerparsi e a sud-est si staglia la forma del Monte Pollino. La faggeta ormai domina il paesaggio che comunque è intervallato da macchie più scure: gli abeti bianchi, che un tempo erano numerosi, a causa dei disboscamenti massicci ormai sono relegati in zone orientali del massiccio. Alcuni Pini Loricati fanno capolino dalle coste della timpa alla sinistra. Alla fine della primavera i prati sono ricoperti di fioriture spettacolari, tra cui: genziane maggiori, asfodeli, cardì, viole.

Dopo circa 3,5 km dalla partenza, camminando sulla larga pista forestale, tra belle vedute sul torrente Frido e il Timpone Conocchiello, si passa per la piccola radura di Piano Rummo, prestando attenzione è possibile scorgere a sinistra un piccolo sentiero che porta alla sorgente di Rummo raggiungibile in pochi minuti. Dal piano Rummo si procede seguendo la strada in salita fino ad uscire dal folto della boscaglia per giungere a Piano Toscano (1800 m): la visuale si apre sulle cime, da sinistra a destra, la Serra delle Ciavole, la Serra Dolcedorme e il Monte Pollino.

Si continua a salire verso sinistra, in direzione di alcune collinette, verso la sagoma di alcuni Pini Loricati posti su una scarpata che divide i Piani di Pollino e il Piano Toscano e denominata la "balconata del Pollino". Il sentiero ora continua senza una traccia definita, ma basta seguire gli svariati tracciati delle mucche - che durante le stagioni calde albergano su questo altopiano - in direzione est verso la Serra della Ciavole (la "ciaola" in dialetto del luogo è il nome della taccolla), sino a raggiungere il Passo della "Grande Porta del Pollino" (1958 m), a ridosso della Serra



della Porticella. Continuando verso nord si raggiunge dapprima quello che resta di un pino loricato particolare, infatti era l'albero che con il suo profilo ha disegnato l'attuale logo del Parco. L'albero fu vittima di un incendio doloso alla fine dell'estate del 1993, provocato da chi si opponeva fermamente alla istituzione del Parco.

Proseguendo sul crinale della Serra della Porticella si attraversa un eccezionale gruppo di Pini Loricati, si entra di fatto nel "Giardino degli Dei", uno dei numerosi toponimi per i quali è conosciuta questa meravigliosa area. La vetta di Serra di Crispo (2053 m) si raggiunge dopo avere attraversato la sella e la ripida salita lungo la cresta, la cima vera e propria è quasi invisibile dando bene l'idea del toponimo "serra".

Dalla cima il panorama è veramente mozzafiato. La linea della costa ionica all'orizzonte, le timpe di San Lorenzo e Falconara, alle cui pendici si snoda il torrente Raganello, il quale entra nella gola di Barile e che genera poco più avanti la maestosa valle del Raganello. Una vasta foresta mista di faggio e abete ricopre la zona intorno al Casino Toscano: è la Fagosa area boscata scrigno di tesori naturalistici.

Il sentiero di ritorno si compie ripercorrendo la strada a ritroso.

A**2****Bosco Magnano, il Peschiera e l'area faunistica del Capriolo**

Lunghezza: 20 KM

Difficoltà: E

Dislivello: salita 363 m / discesa 294 m

Durata: 8 h

Terreno: sentiero, pista forestale

Periodo: sempre

**percorso per famiglie****Bosco Magnano** è situato nei pressi di **San Severino Lucano**.

L'immenso bosco presenta una vegetazione mista cerro/faggio, ma non mancano altre essenze arboree che, soprattutto lungo i torrenti, affiancano le prime: ontani, pioppi, carpini e aceri.

Numerose sono le specie di interesse faunistico quali trote, crostacei, anfibi e la rara salamandrina dagli occhiali. Buona parte del Bosco si trova nel bacino idrografico del Torrente Peschiera e l'ambiente, sia nel folto del bosco che lungo il fiume, è tra i più suggestivi.

Il torrente Peschiera nasce nella valle sottostante il Monte Zaccana, denominata Acquafredda, a 1100 m.s.l.m., e si estende per 17 km verso gli abitati di Agromonte e San Severino Lucano. Qui affluisce, nel **Torrente Frido**, il maggior affluente del Fiume Sinni che sfocia nel Mar Ionio. L'area del **Peschiera** è altamente preziosa; perchè consente di imbattersi in un ambiente a bassa antropizzazione, che permette al visitatore di fondersi completamente con l'ambiente circostante, staccandosi dalla realtà quotidiana.

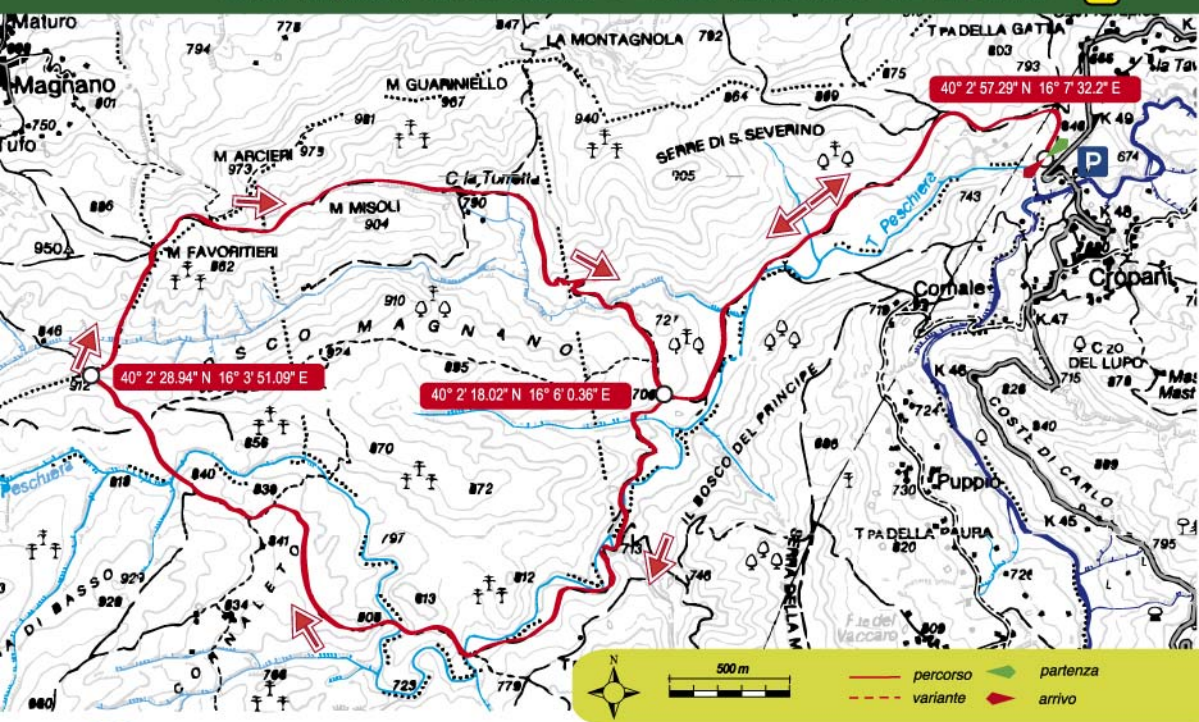
Come Raggiungere

Provenendo dalla SS653 Sinnica uscire allo svincolo di **San Severino** e procedere lungo la SP4 per circa 10 km. L'area è facilmente riconoscibile dalla presenza di aree parcheggio, hotel, bar e un parco avventura attrezzato.

L'inizio del sentiero è situato alla fontana posta di fronte all'area parcheggio poco prima di una curva a gomito. Il torrente scorre sotto la strada.

L'itinerario è lungo ma anche molto comodo dato il non elevato dislivello, si presta a molteplici utilizzi legati alla divulgazione scientifica, alla osservazione degli animali selvatici e alla scoperta del bosco in ambiente fluviale di montagna. Per i più **esperti** è possibile effettuare il percorso in **MTB** prestando attenzione alle aree vicine all'acqua data la presenza di fango e di massi.

Le **famiglie** e i **bambini** possono tranquillamente effettuare il percorso sino all'area pic-nic.



Appunti Escursione

Il percorso di questa lunga escursione inizia da **"Bosco Magnano"** (589 mt), sotto una meravigliosa faggeta. Si comincia percorrendo un tratto del sentiero "940" (segnavia bianco/rosso) fino ad arrivare, dopo circa 2,5 km (40 minuti), costeggiando il torrente Peschiera, in località "la Dispensa". Qui si notano alcune case in legno del Corpo Forestale dello Stato, gestite dal CEA Pollino e un'area attrezzata per pic-nic (questo tratto del sentiero sarà percorso anche al ritorno).

A partire da questo punto comincia il percorso ad anello lungo quello che viene denominato **"il recinto del capriolo o del cervo"**. Dopo un breve tratto pianeggiante (400 mt), dirigersi verso la traccia di sentiero, il quale in direzione sinistra (SW) continua a costeggiare il torrente Peschiera. Meravigliose sculture realizzate dall'erosione accompagnano il tracciato in uno dei luoghi dove è stata avvistata la lontra.

Si continua con frequenti saliscendi che consentono di giungere ai 944 mt del punto più alto del tracciato. Si scollina e si continua in discesa per circa 3 km sempre sotto una fitta coltre di faggi che di estate occultano quasi completamente i raggi del sole fino ad una fontana di acqua potabile, luogo ideale per una sosta. Il percorso

Sono presenti segnavia
Fontane lungo il percorso

inizia a compiere il tratto di ritorno costeggiando il recinto dell'area faunistica del Capriolo e del Cervo e, se si è fortunati e prestando attenzione, non è raro scorgere tra i tronchi qualche esemplare di ungulato che pascola.

Continuando, senza lasciare la traccia evidente di sentiero, in direzione Est, dopo circa 2 km si incrocia nuovamente il percorso "940" che conduce al punto di partenza.



A**3****Bosco Rubbio e Piano Iannace**

 Parco Nazionale del Pollino


Lunghezza: 20 KM

Difficoltà: E/EE

Dislivello: salita 376 m / discesa 413 m

Durata: 4,30 h

Terreno: sentiero, pista forestale

Periodo: sempre



La **Riserva Naturale Orientata Rubbio** si estende per 211 ettari dall'alveo del torrente Rubbio (1200 m) fino alle Coste di Caramola (1581 m) e protegge uno degli ambienti naturali più significativi del massiccio del Pollino e dell'intera Regione.

Il paesaggio di montagna si fonde con un ambiente mediterraneo dando vita ad un contesto particolare fatto di inverni lunghi e nevosi ed estati brevi e secche.

I terreni ospitano una delle rare foreste dove, spontaneamente, l'Abete Bianco si mescola al Faggio, la cui consociazione era un tempo molto diffusa lungo tutto l'Appennino Centro-Meridionale. Alle quote basse è presente il Cerro, qualche Olmo Montano, Acero Montano, Melastro.

La foresta, molto fitta, impedisce lo sviluppo di vegetazione arbustiva che è comunque presente con il Corniolo, Maggiociondolo, Sambuco. La fioritura delle erbacee è tipica delle faggete di altitudine con stazioni di Acetosella, Ciclamino, Anemone, Viola, Asperula.



Escursione adatta a tutti e modulabile per i più esigenti. Possibilità di effettuare il percorso in **MTB**, per ciclisti allenati ed esperti. Bel tragitto effettuabile anche d'inverno con sci di fondo o con ciaspole.

La **prima parte** del percorso è fattibile da famiglie e scolaresche che vogliono effettuare visite alla riserva, per le quali si consiglia la presenza di una guida regionale o ufficiale del Parco.

Interpellando l'ufficio **Territoriale Biodiversità** di Potenza del **Corpo Forestale dello Stato** è possibile richiedere la presenza di un operatore (0971-411064 / utb.potenza@corpoforestale.it).

Come Raggiungere

Partendo da Francavilla sul Sinni si prende la strada provinciale per San Costantino Albanese sulla SP107. Dopo circa 8 km (contrada De Biase) si svolta a destra seguendo la stradina asfaltata che conduce verso il Monte Caramola (cartello giallo). Procedere lungo questa direzione, per circa 5 km, fino ad un gruppo di case con una fontana in muratura (Fontana di Criesce), posta a fianco alla strada, dove inizia la pista forestale in asfalto, che, salendo lungo le pendici del Caramola, porta al rifugio "La Caserma" (1.311 m), posto in una radura erbosa circondato dalla faggeta.





Appunti Escursione

Segnavia presenti in parte del percorso

Rifornimento idrico alla partenza

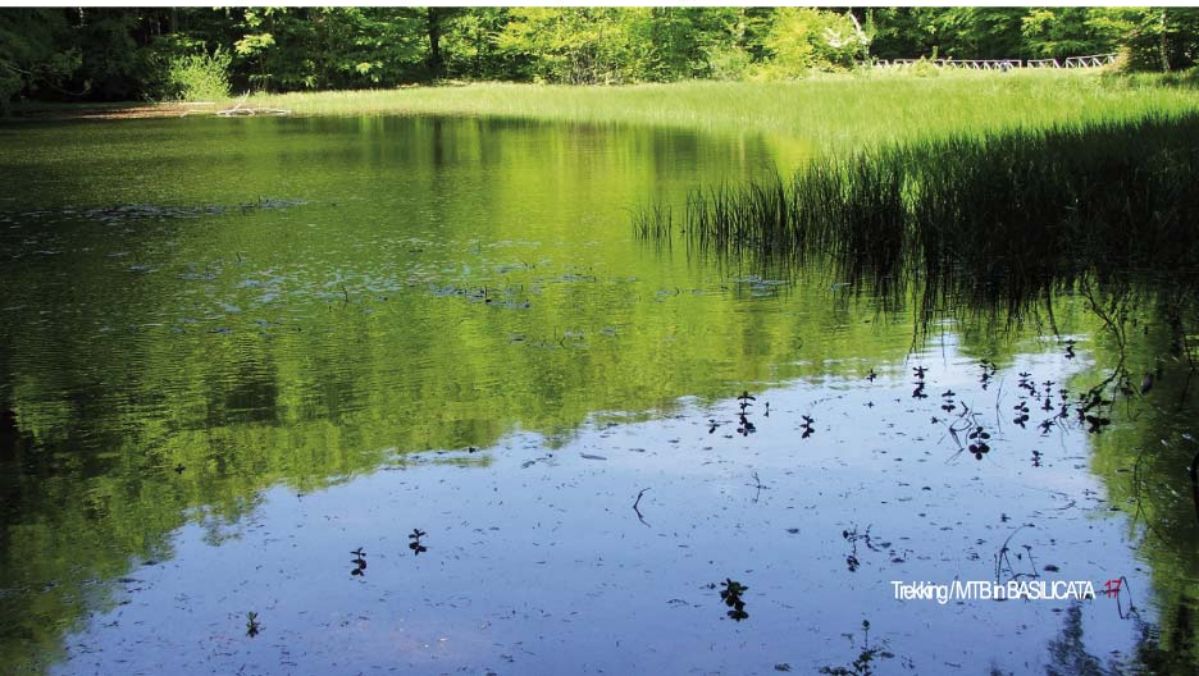
Si parte dal rifugio "La Caserma" procedendo sulla strada che conduce fino alla radura del Lago d'Erba (1344 m), piccolo stagno spontaneo importante per la presenza di specie acquatiche. Seguendo la traccia che porta nella faggeta, nella stessa direzione, si incontra il cartello della Riserva Rubbio. A questo punto bisogna oltrepassare il cancello, avendo cura di richiuderlo, salire quindi lungo il sentiero che ne percorre tutta lunghezza passando per le coste "Ciuccio Morto". Si arriva così al cancelletto posto alla fine, che segna l'uscita dall'area protetta posta sul crinale di "Petto Gentile". Incrociando a destra la stradina (1487 m) che proviene da San Severino Lucano, proseguire sulla carrozzabile al centro di fronte immettendosi sul sentiero che percorre il crinale di "Manca d'Inverno" sino ad arrivare, dopo circa 3,8 km di percorso comodo, nei pressi della radura di Acquatremola (1437 m).

Non seguire a sinistra verso Casa del Conte ma procedere verso il crinale fino ad uscire, dopo circa 2 km, sulla piana di S. Francesco (1530 m). Il panorama sulle cime è maestoso, con la faggeta che fa da contrasto alle praterie di vetta e la Serra di Crispo posta di fronte. Alla biforcazione, procedere sempre verso Sud per

raggiungere, dopo circa 1 km, il sentiero che, dopo avere attraversato il Bosco Tre Valli, conduce al Piano di Iannace (1707 m). È possibile sostare nei pressi della fontana posta alle spalle di alcuni ruderi. Il tracciato di ritorno si compie ripercorrendo la strada a ritroso.

Per i più esperti

Il tragitto e il punto di arrivo a Piano Iannace si prestano come base per le ascensioni verso le vette o per compiere una traversata utilizzando i sentieri che vanno verso Casino Toscano, i Piani di Pollino, la Madonna del Pollino, le meravigliose Gole di Iannace.



A**4**

Gole di Fosso Iannace



Lunghezza: 4 KM

Difficoltà: T/E

Dislivello: salita 446 m / discesa 446 m

**percorso per famiglie**

Durata: 2,30 h

Terreno: sentiero

Periodo: sempre



Un itinerario breve e intenso che consente di vedere da vicino uno dei luoghi più affascinanti del Parco. Vere e proprie gole fluviali di media montagna e ricoperte di vegetazione hanno creato un ambiente protetto ed unico nel suo genere. Il percorso è segnato lungo tutta la dorsale del torrente. Tramite alcune segnalazioni poste alla fine e a metà del percorso è possibile adattarlo a tutte le esigenze. Infatti i meno preparati possono uscire a metà percorso e raggiungere il Santuario della Madonna del Pollino affrontando un tragitto impegnativo ma comodo. Per i più preparati, invece, può essere adatto per escursioni più lunghe verso la Serra di Crispo dato che il suo prolungamento porta a Piano Iannace e quindi alle cime.

Alcune passerelle poste sul percorso consentono la fruizione, anche se con le dovute precauzioni, alle famiglie ed anche alle scolaresche non particolarmente numerose e rumorose.

Si incontrano alberi monumentali che con la loro presenza testimoniano la reale conformazione boschiva del Pollino prima dell'arrivo delle aziende tagliatrici del legno; non è difficile, infatti, trovare funi di acciaio che sono servite al trasporto a valle dei tronchi.

Abeti, aceri, sorbi, carpini, ornielli, cerri e, naturalmente, faggi - oltre a una piccola colonia isolata di pini loricati - rappresentano l'areale boschivo che ricopre totalmente la zona.

Il sentiero era anche utilizzato in passato come scorciatoia per le mandrie che stazionavano sui pascoli in quota, data la presenza di un casolare di proprietà di alcune famiglie latifondiste usato come centro di riferimento per i lavoratori dell'area.

Il periodo migliore per la visita è la primavera, quando i colori del bosco insieme allo scrosciare violento del torrente danno la possibilità di viverne appieno le caratteristiche emozionali. Chiaramente sono consigliati tutti gli altri periodi dell'anno.

Come Raggiungere

La località si può raggiungere da tutti i paesi limitrofi, facendo riferimento alle frazioni di Mezzana (Salice, Frida, Torre). Da qui prendere la strada asfaltata che conduce al Santuario della Madonna del Pollino (segnali in legno con testo in giallo). Poco prima del ripido sentiero lastricato che conduce al Santuario, in corrispondenza di un parcheggio, ha inizio il percorso (pannello esplicativo - segnavia CAI).



Appunti Escursione

Sono presenti segnavia

Rifornimento idrico a fine percorso

Si parte dalla tabella iniziale "Rotonda delle Gole di Iannace" (1255 m), posta vicino all'area parcheggio, incamminandosi lungo il tracciato evidente di sentiero e usufruendo delle passerelle. Dopo circa 30 min si giunge all'incrocio con il sentiero che porta alla Madonna di Pollino. Continuando sul percorso, che inizia a presentare qualche difficoltà, si passa per la zona più selvaggia e meravigliosa di questo bosco fino a raggiungere, dopo circa 1 ora, l'incrocio con il sentiero 931 che conduce a Piano Iannace (tot, 2,30 dalla partenza). Il rientro si effettua sfruttando lo stesso percorso oppure passando per il santuario.

A

3

4

Mappe: Bosco Rubbio e Gole di Fosso Iannace

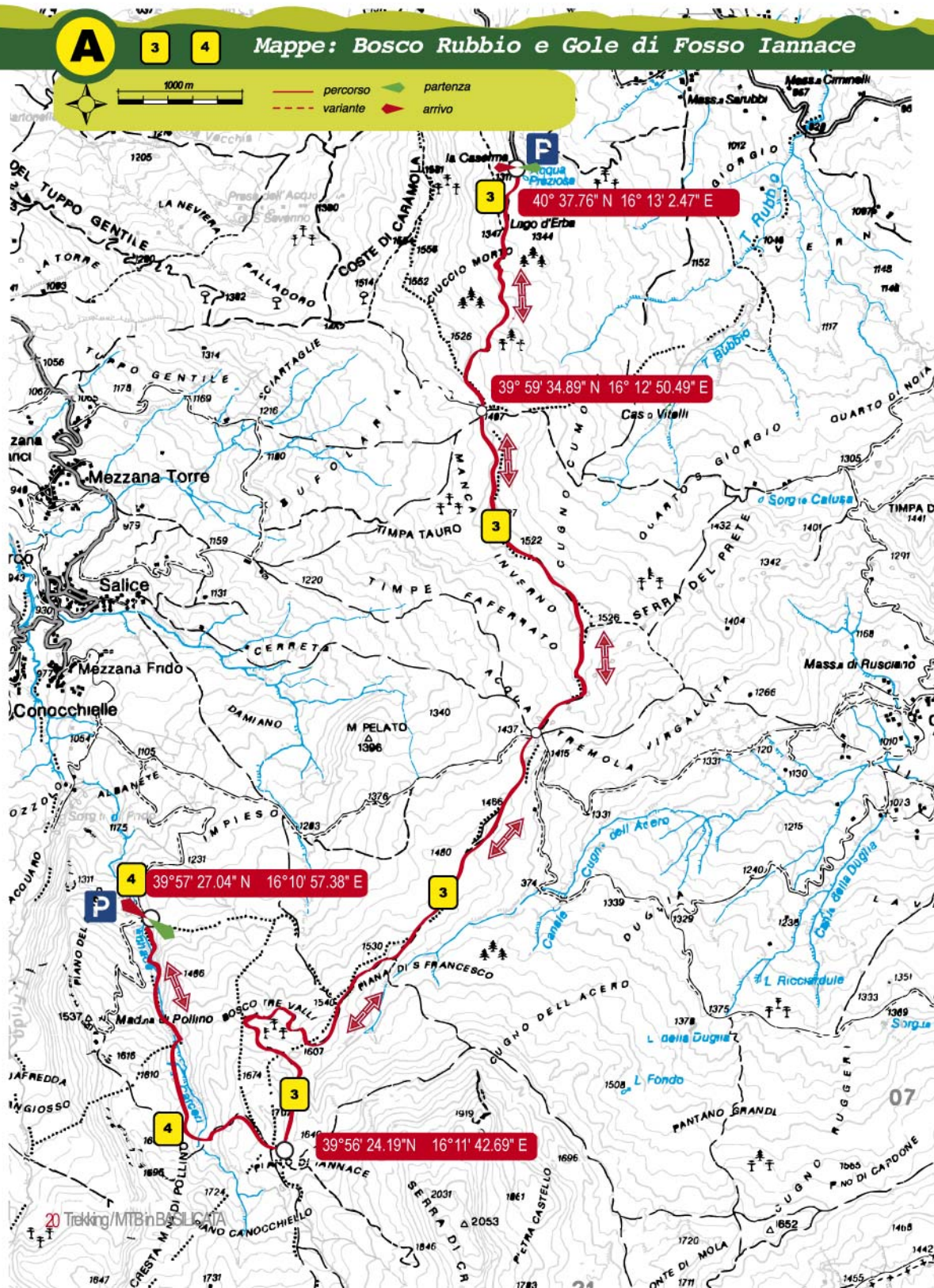
1000 m

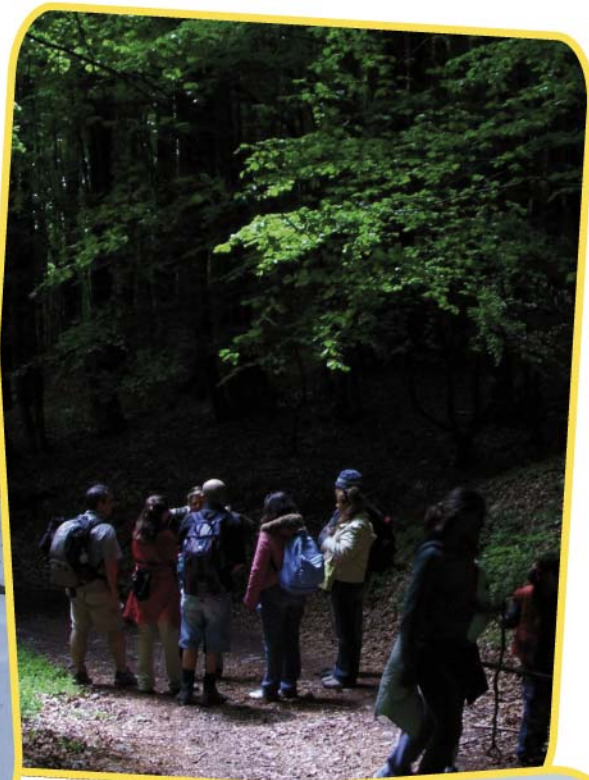
percorso

partenza

variante

arrivo





A**5****Viggianello e Serra dell'Abete**Parco
Nazionale
della
Murgia
Collino

Lunghezza: 11 KM

Difficoltà: E/EE

Dislivello: salita 1298 m / discesa 1298 m

Durata: 6,30 h

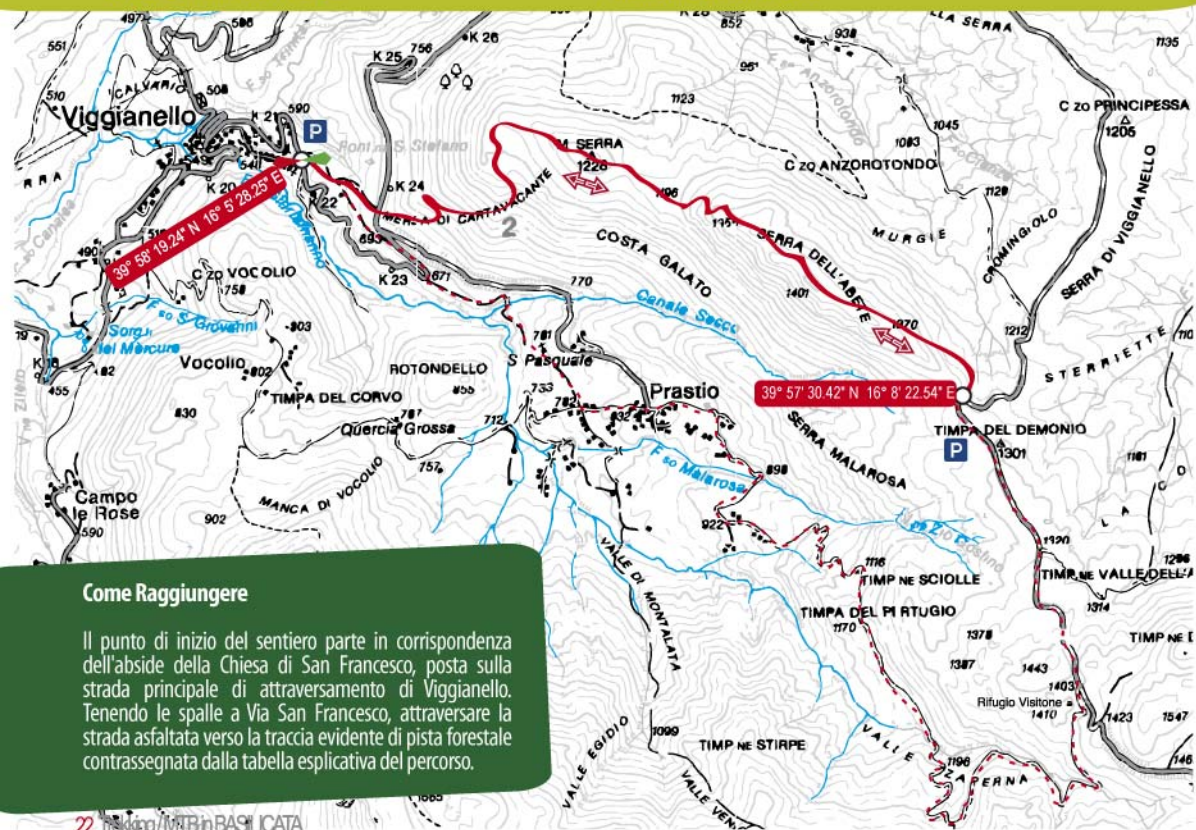
Terreno: sentiero, pista forestale

Periodo: sempre tranne con la neve
senza attrezzatura

Una escursione per vedere dall'alto la conformazione geologica, risalente all'era Mesozoica e Neozoica, della Valle del fiume Mercure, che nelle vicinanze di Viggianello ha la sua sorgente. Dalla sommità del monte Serra si nota senza ombra di dubbio l'antico alveo del lago, che una volta occupava l'area, oltre a percepire i movimenti tettonici che hanno dato origine allo svuotamento del "catino". Testimone di questo il ritrovamento dei resti di alcuni animali: ippopotami (*Hippotamus*), mammut o elefante primogeni (*Elephas*), il rinoceronte, la jena, l'orso, rettili oceanici, lucertole gigantesche, la tigre.

Il fiume Mercure percorre tutta la vallata per tuffarsi in una profonda gola. Da questo punto muta il suo nome in LAO e giunge al mare Tirreno per sfociare a Papisidero. Nel fiume si praticano, tra l'altro, attività di rafting.

La vista panoramica denota la precisa direttrice secondo la quale si sono sviluppati i centri abitati della valle dove, intorno all'anno 1000, nei comuni di Castelluccio Inferiore e Viggianello, si insediò la comunità monastica conosciuta come "Mercurion". Testimonianza tangibile sono i toponimi che si incontrano lungo il percorso: Mersa di Cartavacante, Vallone di Papanicola, ecc.

**Come Raggiungere**

Il punto di inizio del sentiero parte in corrispondenza dell'abside della Chiesa di San Francesco, posta sulla strada principale di attraversamento di Viggianello. Tenendo le spalle a Via San Francesco, attraversare la strada asfaltata verso la traccia evidente di pista forestale contrassegnata dalla tabella esplicativa del percorso.



Appunti Escursione

Segnavia bianco/rossi
Rifornimento idrico alla partenza

Si percorre la strada di collegamento di alcune masserie sino ad uscire sulla statale, quindi attraversare e iniziare la salita del Monte Serra procedendo sulla dorsale detta "Mersa di Cartavacante". Dopo circa 90 minuti si giunge al belvedere e si avanza verso il "Vallone di Papa Nicola", procedendo sulle praterie che preannunciano la salita alla cima, in direzione Est, tra i prati e lastroni lapidei, sino all'attacco del crinale che conduce al Monte Serra (1228 m). La linea dell'orizzonte dal centro abitato di Viggianello al Monte La Spina, fino al Monte Alpi. A questo punto si procede verso il Colle Serra e si risale dal crinale NW di Serra dell'Abete per procedere fino al Colle di Serra dell'Abete (1401 m). Continuare lungo il crinale per scendere verso la strada asfaltata nei pressi di Timpa del Demonio.

Il ritorno si effettua sulla stessa strada ma per rendere l'escursione più facile è possibile raggiungere il punto di uscita, Timpa del Demonio, dalla comoda strada di collegamento che porta ai rifugi. Lasciare un'auto nei pressi della fontana della Piana di Visitone.

Una **variante** (adatta a escursionisti esperti) potrebbe essere data dalla prosecuzione del sentiero di crinale fino a raggiungere la strada asfaltata che collega i rifugi (Visitone - De Gasperi - Fasanelli) ai piedi della Timpa del Demonio. Da qui si raggiunge il Rif. Visitone per intraprendere la discesa lungo il vallone Zaperna in direzione della Contrada Prastio da dove si

riprende la strada asfaltata che conduce a Viggianello. Tutto il percorso con variante ad anello è lungo circa 22 km.



A**6****Da Duglia alla Grande Porta del Pollino**

Lunghezza: 11 KM

Difficoltà: E/EE

Dislivello: salita 903 m / discesa 879 m

**percorso per famiglie**

Durata: 6,30 h

Terreno: sentiero, pista forestale

Periodo: sempre tranne con la neve senza attrezzatura



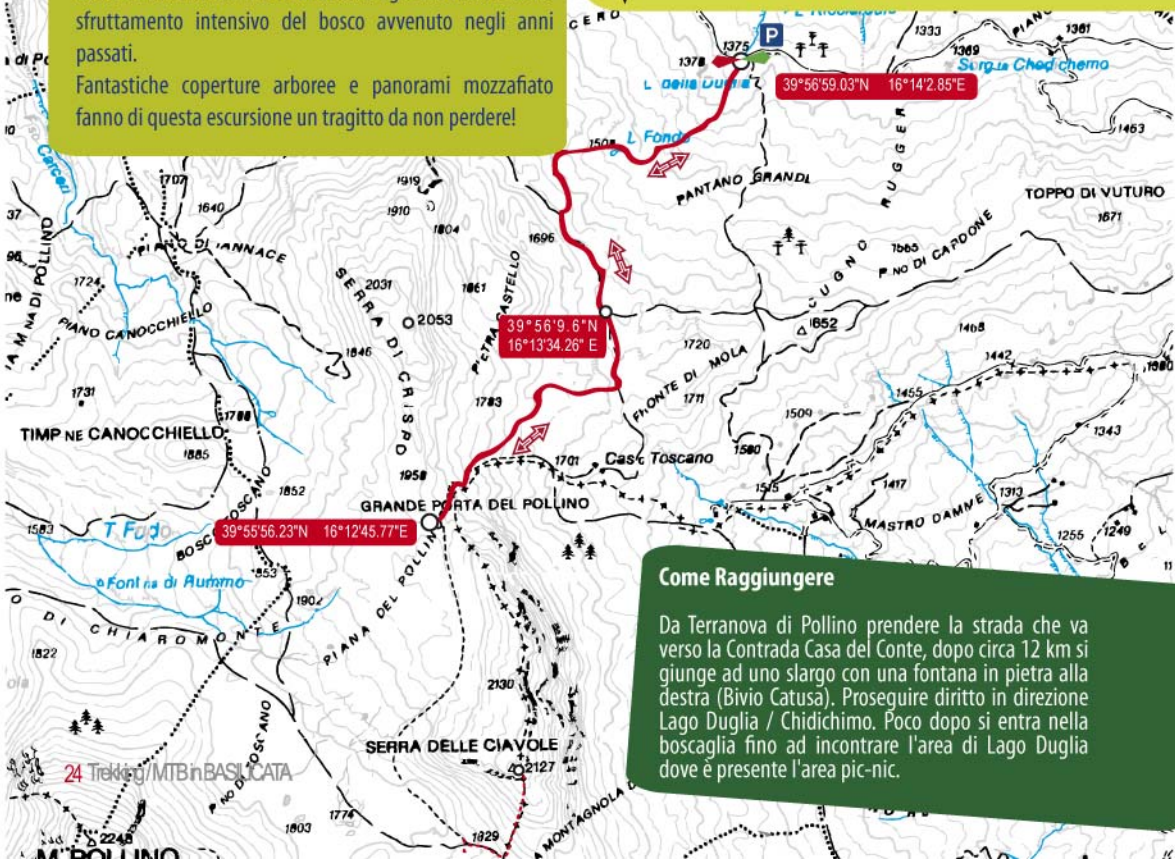
Storia e natura si intrecciano in una delle zone del parco più belle e affascinanti. Tracce di archeologia industriale dello sfruttamento intensivo del bosco avvenuto negli anni passati.

Fantastiche coperture arboree e panorami mozzafiato fanno di questa escursione un tragitto da non perdere!



1000 m

percorso partenza
variante arrivo

**Come Raggiungere**

Da Terranova di Pollino prendere la strada che va verso la Contrada Casa del Conte, dopo circa 12 km si giunge ad uno slargo con una fontana in pietra alla destra (Bivio Catusa). Proseguire diritto in direzione Lago Duglia / Chidichimo. Poco dopo si entra nella boscaglia fino ad incontrare l'area di Lago Duglia dove è presente l'area pic-nic.



Appunti Escursione

Segnavia CAI 950

Il sentiero parte alla sinistra del capanno in muratura presso l'area ricreativa di Lago Duglia muovendosi verso Ovest. Comodamente si raggiunge, dopo circa 1,8 km, il Lago Fondo, piccola conca di acqua di origine glaciale, e si prosegue in salita fino ad intercettare un capanno metallico, aggirandolo. Dopo poco si interseca il tracciato della "Rüping" (della quale sono visibili ancora alcune traversine). Da questo punto in poi si cammina su un tracciato abbastanza pianeggiante fino all'interno di un'area importante per la coesistenza dei faggi, degli abeti e anche una piccola area di Pini Loricati (in località Pietra Castello - 1671 m). Dopo avere lasciato la zona con i loricati, a circa 2,5 km dall'inizio, si raggiunge la Piana dei Moranesi dopo avere attraversato alcune zone di rinoltimento. Poco dopo si incontra il sentiero che prosegue per Casino Toscano, a questo punto prendere la comoda traccia a destra verso Ovest per salire verso la Grande Porta del Pollino. Alla sinistra sono visibili i contraforti della Serra delle Ciavole e a destra la Serra di Crispo con i loricati abbarbicati sulle coste rocciose. Al termine della salita si giunge al passo della Grande Porta (1947 m), dove l'orizzonte si apre su tutte le cime che sovrintendono i pianori di quota.

La Ferrovia Rüping

Dalla fine dell'Ottocento, e fino praticamente agli anni '60 del secolo scorso, tutta l'area boscata della zona del Pollino fu intensamente sfruttata per la produzione di legname da costruzione, traversine ferroviarie, ecc. Diverse migliaia di ettari furono date in concessione a varie industrie boschive. La italo-tedesca "Rüping", sulle pendici della Serra di Crispo, realizzò una piccola ferrovia "decauville" adibita al trasporto dei tronchi da Piano Cardone a Piano Iannace.



Segnavia bianco/rossi
Rifornimento idrico alla partenza

Da Ovest a Est si distinguono: la Serra delle Ciavole, Serra Dolcedorme, Monte Pollino, Serra del Prete e Serra di Crispo. A questo punto si può intraprendere qualsiasi sentiero per raggiungere una delle cime in funzione della propria preparazione, tenendo conto che da questo punto non sono presenti segnavia 950.

Ripercorrere lo stesso tracciato per ritornare alla località Lago Duglia.



A**7**

Monti La Spina-Zaccana



Lunghezza: 15 KM

Difficoltà: E/EE

Dislivello: salita 1830 m / discesa 1830 m

Durata: 7 h

Terreno: sterrato, pista, asfalto

Periodo: sempre



Qui nasce il torrente Peschiera che dopo 17 km confluisce nelle acque del torrente Frido, in territorio di San Severino Lucano. Dalle vette è possibile avere una panoramica sulle sottostanti Valle del Sinni a sud-est e Valle del Mercure a sud-ovest, nonché sul Massiccio del Pollino, del Massiccio del Sirino, del Monte Alpi, del Monte Raparo, i monti di Maratea e del Golfo di Policastro.

La specie di maggior interesse è costituita dal **pino loricato**, che ne delimita verso ovest il confine di espansione in Italia. Le piante dell'albero sono relativamente giovani, infatti La Spina-Zaccana è segnalata tra le aree del Parco in cui maggiore è la rigogliosità della specie. Tutto questo in coincidenza sia della tutela ottenuta nel 1993, con la costituzione del Parco nazionale, sia della notevole riduzione d'impatto dell'uomo. Infatti, i tagli dei pini loricati, per ricavarne legname prezioso, sono ormai un ricordo lontano e la specie ora giovane ha ripreso vigore. Tuttavia non mancano esemplari secolari risparmiati dai tagli indiscriminati del passato.

Tra le altre specie d'interesse c'è da segnalare la presenza di orchidee autoctone rare quali *ophrys insectifera* ed *epipactis atrorubens*. Elemento di rilievo per la fauna, invece, è la presenza del lupo appenninico che ripopola i boschi in concomitanza con la presenza del cinghiale. Tra gli altri sono presenti la volpe, la puzzola, la faina, lo scoiattolo meridionale, la lepre, il picchio verde, e tra i rapaci il gufo reale, il nibbio reale e la poiana.

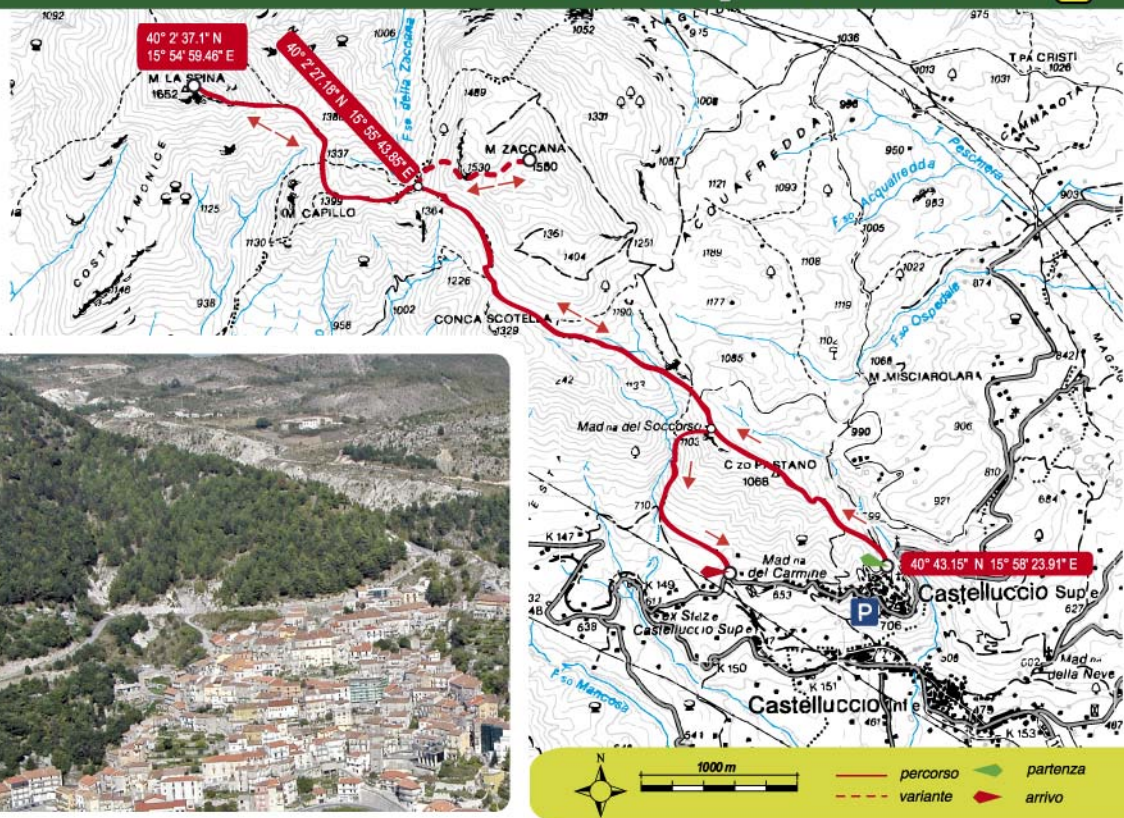
L'itinerario si svolge lungo direttrici che un tempo erano utilizzate come via di comunicazione verso Latronico e Lauria, oltre che per il commercio e la trasformazione del grano: ancora oggi, infatti, a Seluci sono funzionanti dei mulini. La presenza sul tracciato del piccolo Santuario della Madonna del Soccorso ne rappresenta anche l'utilizzo da parte dei pellegrini, ogni seconda domenica di Maggio la statua della Madonna viene portata da Castelluccio Sup. in montagna per poi ridiscendere la terza domenica di settembre.

Il percorso, anche se segnato in diversi punti da segnavia CAI 915, è adatto a escursionisti preparati e avvezzi all'utilizzo delle carte che devono essere utilizzate per la buona riuscita dell'escursione.

Il Monte **La Spina** ha forma spigolosa e appuntita. Il versante occidentale è caratterizzato da pareti ripide e rocciose, mentre il versante orientale è costituito da pendii più morbidi ed accessibili. Il Monte **Zaccana** ha forma allungata ed è ricoperto completamente dalla vegetazione, tranne in alcune pareti rocciose del versante occidentale. Entrambi i monti sono inseriti in un sito d'importanza comunitaria (S.I.C.) esteso per 1.041 ettari nei territori di Lauria e Castelluccio superiore.

Come Raggiungere

Il paese di Castelluccio Superiore si raggiunge facilmente dall'autostrada A3 - Salerno / Reggio Calabria e dalla SS 653 Sinnica



Appunti Escursione

L'itinerario parte direttamente dal centro abitato. Dopo avere parcheggiato nei pressi di Via Aldo Moro, raggiungere via S. Arcieri fino a Piazza Plebiscito (piazza con fontana). Da questo punto salire lungo via Garibaldi e poi via Marconi, fino a via Mastrota la via principale che aggira il centro storico. Girare a destra per arrivare sino ad una curva a gomito, nei pressi di un serbatoio dell'acquedotto. Accompagnato da una staccionata, parte il sentiero CAI 915, inizialmente cementato, che conduce dopo circa 2,2 km il santuario della Madonna del Soccorso (1103 mt) da dove è possibile avere una bella visuale su tutta la valle. Lasciandosi alle spalle la chiesa, muovere sulla strada asfaltata, per qualche centinaio di metri, sino ad incrociare una strada sterrata che conduce verso i boschi, direzione Ovest. Dopo circa 1,8 km, si raggiunge Conca Scotella (1200 m), un altipiano utilizzato per la raccolta di legna, (alla destra si staglia la forma del monte Zaccana completamente ricoperto di vegetazione, raggiungibile seguendo la traccia che muove verso destra). Lasciando la Conca alla propria

sinistra, proseguire verso NO lungo il crinale per raggiungere le pendici del Monte Capillo (1391 m) dopo circa 2 km. Proseguire verso Nord, fino ad attraversare le sella tra meravigliosi esemplari di Pino Loricato guadagnando il crinale che conduce, percorrendo altri 1,8 km, al Monte La Spina. Si guadagna la cima (1652 m) tenendosi sotto il crinale per poi salire lungo il versante orientale prestando attenzione alle roccette presenti che insidiano il cammino.

Dalla cima è possibile avere un meraviglioso punto di vista di tutta questa parte del parco oltre che delle vicine cime della Val d'Agri / Lagonegrese.

Il ritorno si effettua disegnando il percorso al contrario fino al santuario. Si attraversa la strada asfaltata e ci si immette nella valle sulla sinistra, rispetto alla chiesa, camminando inizialmente lungo un sentiero percettibile tra depositi naturali di arena. Seguire la discesa per percorrere un tracciato parallelo a quello di partenza, in un bosco misto di caducifoglie che conduce verso Castelluccio Superiore.

Segnavia bianco/rossi

Riformimento idrico alla partenza

A**8**

Monte Alpi

Parco
nazionale
del
Pollino

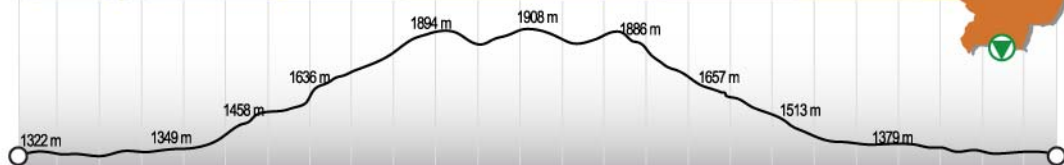
Lunghezza: 11 KM

Difficoltà: EE

Dislivello: salita 660 m / discesa 660 m

Durata: 6,30 h

Terreno: sentiero, pista forestale

Periodo: sempre tranne con la neve
senza attrezzatura

Il monte Alpi, con le sue due cime gemelle Pizzo Falcone (1.900 m) e S. Croce (1.893 m), costituisce una delle aree più interessanti ed intatte dal punto di vista ambientale e naturalistico.

Estrema propaggine settentrionale del Massiccio del Pollino, l'Alpi è posto a guardia dell'alta valle del fiume Sinni.

Il toponimo non è legato alla catena alpina ma pare derivi da "arpo", un falchetto utilizzato dai contadini per il taglio dell'erba. Molto simile ai complessi montuosi della placca abruzzese-campana, il monte Alpi è paragonabile ad una grossa zolla di calcare cretaceo, dalla caratteristica forma cuneiforme, che emerge in modo brusco dai terreni che lo circondano, di formazione più recente.

Nella zona sono presenti diverse cave da cui è stata estratta fino ad alcuni decenni fa la grigia "pietra di Latronico".

Alle pendici del massiccio sorgono borghi piccoli e pittoreschi,

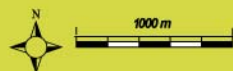
tra cui Latronico e Castelsaraceno.

La flora è largamente caratterizzata dalla presenza della pianta simbolo del Parco nazionale del Pollino, il Pino loricato.

Dove le rocce lasciano spazio a morbide ondulazioni argillose, si possono osservare degli esemplari di agrifoglio nella variante insolita di portamento arboreo e tra le altre specie floristiche si annovera la presenza di tassi colossali ultracentenari.

È stata accertata nel corso degli anni la presenza di fossili come un esemplare di Istiophoridae del genere makaira (pesce vela) lungo 235 cm, alto 95 cm e dal rostro di 30 cm, risalente a circa 30 milioni di anni fa. È ubicato a circa 970 m s.l.m. sopra la contrada Iannazzo e sotto la cava di pietra.

La zona è anche luogo ideale per attività di arrampicata sportiva, diverse infatti sono le vie aperte dagli esperti rocciatori del luogo.

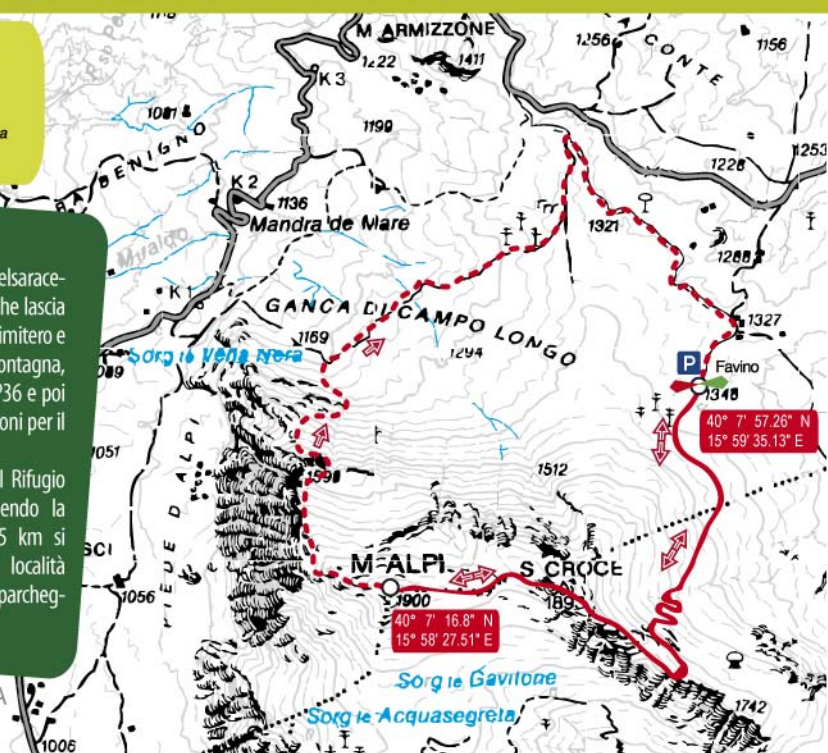


— percorso — partenza
- - - variante — arrivo

Come Raggiungere

Dal centro abitato di Castelsaraceno, percorrere la strada che lascia il paese in direzione del cimitero e continua verso la montagna, dapprima sulla strada SP36 e poi sulla SP40 verso indicazioni per il Bosco Favino.

Si giungerà dapprima al Rifugio Armizzone e poi seguendo la stradella dopo circa 1,5 km si arriva allo spiazzo in località Favino dove è possibile parcheggiare.





Appunti Escursione

*Segnavia bianco/rossi
Rifornimento idrico alla partenza*

Partendo dal parcheggio, località Favino, seguire la traccia che conduce dapprima al rifugio omonimo e poi continua seguendo i segnavia CAI970.

La prima parte del sentiero, in direzione sud, è comoda e protetto dalla fitta faggeta. Dopo poco la salita è più ripida e il terreno diviene più sconnesso e roccioso fino a quando la copertura diviene più rada. Qui, a circa 1,5 km dalla partenza si nota una piccola sorgente, che, se non danneggiata dal bestiame al pascolo, offre la possibilità di rifornimento.

Uscendo dal bosco e aggirando la fonte, in direzione Ovest, lungo il sentierino su prato roccioso, si raggiunge la cresta orientale (1740 m). Qui rocce calcaree rossastre accompagnano questa parte di salita fino a raggiungere il punto più alto della cresta e una delle due vette più alte del Monte Santa Croce (1895 m). In basso sono visibili le vallate del Sinni (sud), del Racanello (nord), del Fiumitello.

Si prosegue in direzione nord-ovest senza lasciare la cresta per arrivare dopo poco, sempre in salita, lungo la traccia scavata tra le pietre, al passo che conduce alla sella. Da questo punto scendere sull'avvallamento (1824 m), che probabilmente ha ospitato un ghiacciaio o un nevaio durante la glaciazione di Wurm, e risalire lungo il crinale, attraversato da profonde fenditure (i "campi carreggiati" o "karrenfeld", tipiche formazioni carsiche) che raggiunge la cima a forma di piramide del Monte Alpi (1908 m).

Da questo punto la vista spazia a 360°: Oltre ai centri abitati di Castelsaraceno (nord) e Latronico (sud) si riconoscono: a nord l'alta val d'Agri con il Monte Raparo (1761

m); ad est il sistema dei calanchi argillosi degradanti verso il mar Ionio; ad ovest il Sirino (2005 m), la costa tirrenica e le vette più alte del Cilento; a sud / sud-ovest il gruppo dei monti La Spina-Zaccana (1.652 m e 1.580 m) oltre che l'imponente acrocoro del Pollino, e in condizioni ideali anche la Sila.

Il ritorno viene effettuato ripercorrendo a ritroso la stessa strada.

Variante

Una variante per escursionisti esperti e abituati a camminare in condizioni severe, data la mancanza di segnaletica, è quella di ritornare compiendo un percorso che continua sulla cresta e percorre tutto il crinale che sovrasta la località "i frusci" con una parete strapiombante di oltre 400 metri. Tenendo il lago di Cogliandrino sempre di fronte, si raggiunge il bosco, cercando di avere sempre vicina la cresta. La discesa può essere pericolosa, visto il terreno viscido e la costante presenza di vento forte e anche impegnativa per la ricerca dei passaggi nel bosco. Alla fine del crinale, cambiando direzione, ci si imbatte, a mezza costa in una traccia abbastanza comoda sulla quale si continua verso est, sulla Ganca di Campo Longo, fino ad incrociare il sentiero utilizzato per la salita e ritornare al parcheggio di località Favino.

La fatica del ritorno è assolutamente ripagata dalla visione dei pini loricati abbarbicati sulla parete che qui sono le sentinelle del confine del Parco Nazionale del Pollino.





Lunghezza: 9 KM

Difficoltà: E

Dislivello: salita 406 m / discesa 406 m

Durata: 4,30 h

Terreno: sterrato, pista, asfalto

Periodo: sempre



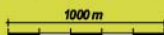
San Costantino Albanese: Rifugio Acquafredda - Timpa Pietrasasso e Timpa delle Murge

Una passeggiata tra le tracce di storia geologica del Parco del Pollino per vedere come si sono formate le rocce quando erano ancora in formazione nell'oceano primordiale.

Il percorso si svolge attraverso un tracciato parallelo alla strada che corre molto vicino ai rilievi da visitare. Al fine di percorrere un tragitto lungo e a tratti comodo lungo queste zone della Valle del Sarmento, è possibile utilizzare anche la MTB. Oltre ai segnavia bianco/rossi, che segnano il percorso a piedi, sono presenti segnali in legno, apposti dalla Comunità della Val Sarmento, i quali, nel caso specifico, portano il segno "S4", consentendo di effettuare una vera e propria esplorazione, attraversando tutti i paesi di questa vallata. Maggiori informazioni e carta dei percorsi su www.valsarmento.it. (Comunità Montana Val Sarmento Comunità Montana Val Sarmento - Via Siris - Noepoli Tel. 0973.92091)

La zona di partenza è **San Costantino Albanese** che, insieme a **San Paolo Albanese**, costituiscono un'emergenza etno culturale di inestimabile valore etno-antropologico da non perdere.

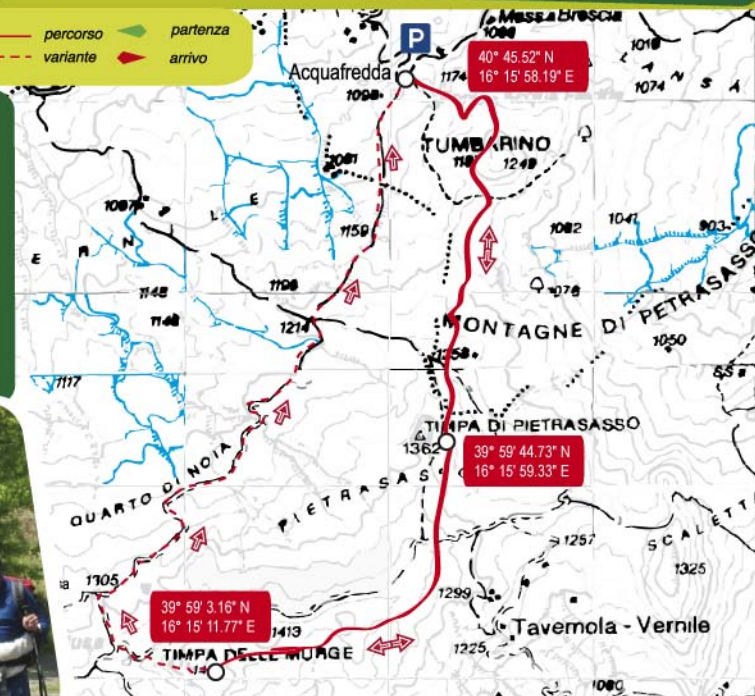
Timpa di Pietrasasso e Timpa delle Murge sono due splendidi esempi di affioramenti ofiolitici, pezzi di crosta oceanica portate in cima alle montagne dagli eventi tettonici di circa 130 milioni di anni fa i quali hanno provocato la formazione della catena appenninica. Data la loro natura basaltica, gli agenti atmosferici hanno eroso i materiali morbidi circostanti, facendo risaltare i "cuscini" di lava solidificata a Timpa delle Murge e la splendida parete di Pietrasasso che, come un dente, si erge solitaria su tutta la boscaglia, rendendo surreale l'intera zona.



percorso partenza
variante arrivo

Come Raggiungere

Provenendo dalla strada SS653, raggiungibile facilmente sia dalla costa Ionica che dallo svincolo autostradale di Lauria, uscire allo svincolo "Valle Sarmento" e poi proseguire per San Costantino Albanese. Da qui continuare per Contrada Conserva / Rifugio Acquafredda. Parcheggiare l'auto nei pressi del rifugio.





Appunti Escursione

*Segnavia bianco/rossi
Rifornimento idrico alla partenza*

Segnavia CAI 980

Si incomincia a camminare lasciando alle proprie spalle il rifugio, in direzione **SE**, lungo una traccia di sentiero che porta al Belvedere di Tumarino (1180 m), primo rilievo che si incontra.

Dal Belvedere procedere verso lo sterrato fino ad entrare nella boscaglia, dopo alcune centinaia di metri, procedendo sempre in direzione **S**.

Dopo circa 1,8 km di salita dolce sul crinale, si raggiunge un incrocio nei pressi di una abitazione. Da qui si prosegue a sinistra finché si raggiunge il crinale che conduce sulla sinistra dell'inconfondibile picco della Timpa di Pietrasasso. Raggiungere la vetta del picco non è agevole, ma già dalla sua base si gode di un suggestivo panorama. Aggirare il picco e procedere sempre nella medesima direzione, camminando sulla prateria, per circa 800 mt fino ad incrociare una strada sterrata. Seguire inizialmente la strada sterrata finché la si abbandona per procedere lungo il crinale, cambiando direzione muovendo verso **SO**, procedendo verso la zona di rimboschimento a pino. Si raggiunge la sommità di Timpa delle Murge (1441 m) dopo circa 2 km. La zona dei "cuscinetti di lava" è posta sull'anticima meridionale (1326 m) a ridosso della traccia della tubazione acquedotto, camminare sul crinale per

raggiungerla agilmente.

Il ritorno si può effettuare sullo stesso tracciato oppure utilizzando la strada che conduce alla Catusa, la quale poi confluisce sull'altra rotabile che in forte pendenza riporta al Rifugio Acquafredda, seguendo la direzione Nord.

Il tracciato in **MTB** è abbastanza semplice ed intuitivo. Tutta la zona di Pietrasasso è aggirabile per mezzo di una serie di strade in parte asfaltate e in parte sterrate che consentono di effettuare il periplo della zona compiendo un giro in senso antiorario.

Partendo dal Rifugio Acquafredda (segnavia in legno S4), girare a destra direzione Catusa, salendo progressivamente per circa 2 km si giunge ad un incrocio nei pressi di una costruzione. Proseguire diritto salendo ancora per circa 2,2 km fino ad incontrare la biforcazione per la "Catusa". A questo punto girare a sinistra, sempre in salita, immediatamente dopo 300 mt girare a sinistra, poco prima di una curva a gomito, immettendosi su una traccia abbastanza evidente, con la Timpa delle Murge sulla destra. Dapprima salendo, scorgendo la Timpa di Pietrasasso sulla sinistra, proseguendo per circa 2,5 km fino ad incrociare la stradina che aggira la Timpa per ritornare verso il rifugio Acquafredda ripercorrendo parte del tragitto iniziale.

Il Parco nazionale dell'Appennino Lucano-Val d'Agri-Lagonegrese è un'area naturale protetta nata nel 2007 ed è, in ordine cronologico, l'ultimo parco nazionale italiano ad essere stato istituito. Considerato l'ultimo «anello naturalistico che mancava per realizzare ed attuare il progetto APE (Appennino Parco d'Europa)».

Il territorio è ricco di boschi. Dal punto di vista vegetazionale e floristico la fascia altitudinale inferiore presenta il querceto sempreverde e le boscaglie termofile con roverella, carpino bianco, frassino, orniello. Nelle fasce superiori sono diffusi i cerri e le faggete miste con agrifoglio, acero di Lobelia o abete bianco. Da sottolineare la residua ma meravigliosa **abetina di Laurenzana**.

Alcune cime sono tra le più alte dell'Appennino meridionale: Pierfaone (1744m), Volturino (1836m), Raparo (1761m) e Monte Papa (2005m) nel Massiccio del Sirino. Dalle sommità è possibile godere di panorami e paesaggi considerati unici per caratteristiche e formazione. Posto tra il Parco Nazionale del Pollino e quello del Cilento Vallo di Diano consente di fatto un continuum ambientale dove l'habitat naturale e antropico si intrecciano.

Il fiume **Agri**, con alcune zone di avvistamento della Lontra, fa da sottofondo alle cime dove albergano ancora i Lupi.

I centri abitati sono caratterizzati da piccole stradine, arcate, palazzi nobiliari che consentono di avere un contatto con la storia e le tradizioni ancora fortemente presenti. La storia antica è testimoniata da diversi siti tra cui emergono l'area di **Grumentum** e la **Torre di Satriano**. Il parco è adatto a tutte le attività da quelle sportive a quelle culturali, dando la percezione di essere veramente in simbiosi con la natura. Escursionismo e trekking tra le alte cime e tra i

boschi, arrampicata ad Abriola / Volturino, lunghi trekking come quello del Sentiero Frassati a Sasso di Castalda.

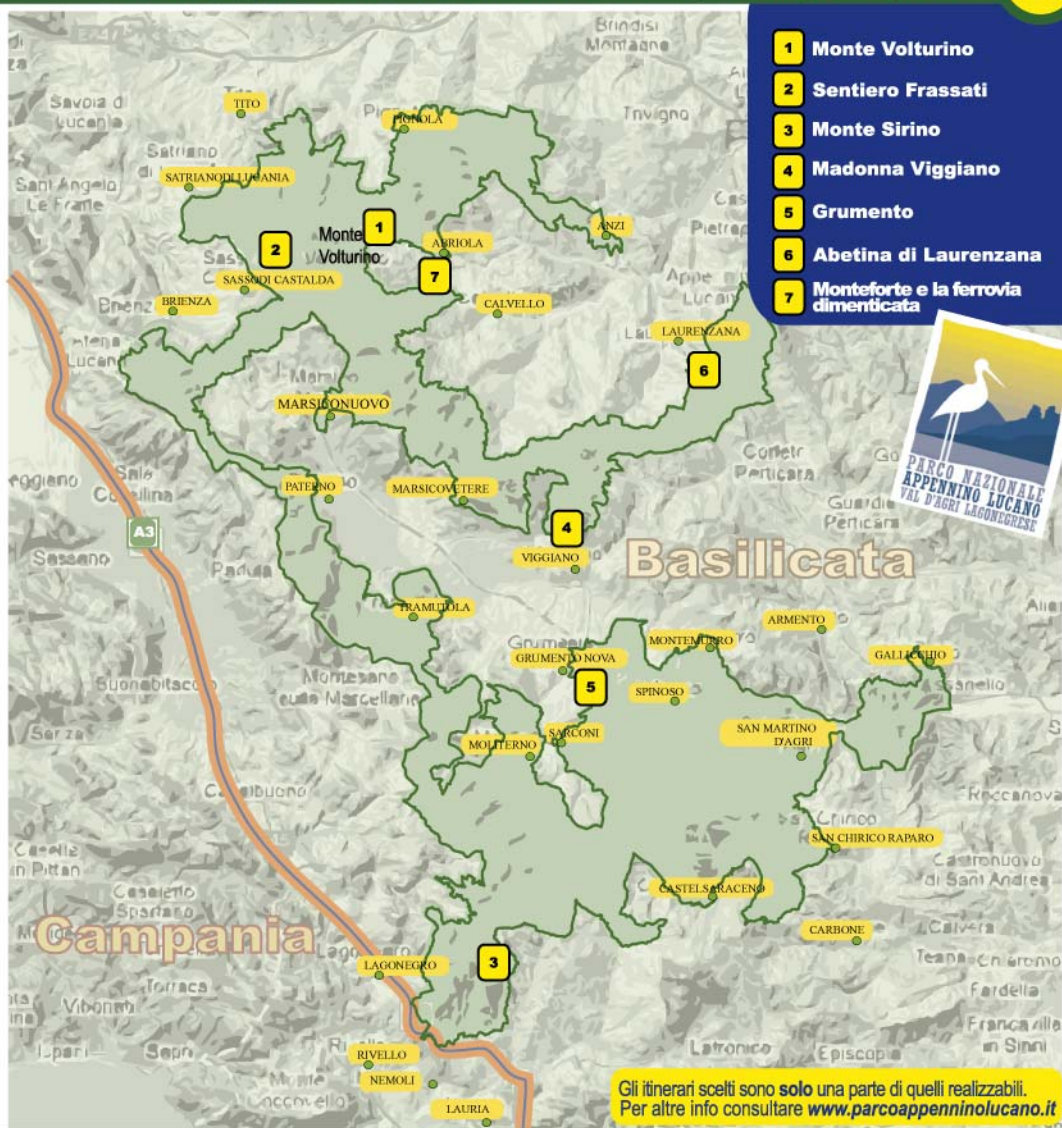
Lungo la fitta rete di strade secondarie, si pratica un intenso cicloturismo stradale, oltre a percorsi dei pellegrini come quello della Madonna di Viaggiano. Fantastiche discese in mtb al "Bike Park Sellata" sui tracciati delle piste da sci. Interessanti sono le attività legate agli sport invernali: Sellata-Arioso, Volturino-Viggiano, Marsico e Sirino-Conserva Lauria.

Attualmente nel territorio del parco sono in corso di realizzazione i lavori per l'adeguamento della sentieristica alle normative nazionali, per consentire la regolare fruizione. I percorsi illustrati in questa guida potrebbero subire qualche piccola modifica, in ogni caso consultare direttamente gli uffici dell'ente parco.

- Via Manzoni, 1 - 85052 Marsico Nuovo (PZ) Tel. 0975/344222

E-mail: info@parcoappenninolucano.it





B**1****Monte Volturino: sentiero del ventennale**

Lunghezza: 16 KM

Difficoltà: E

Dislivello: salita 1346 m / discesa 1309 m

Durata: 7 h

Terreno: sentiero, sterrato, asfalto

Periodo: sempre tranne con la neve senza attrezzatura



Situato al centro dell'Appennino lucano, il Volturino - il cui nome deriva dal latino "vultur" (avvoltoio) - s'innalza sino a toccare i 1.835 metri d'altitudine al centro di un vasto ed articolato complesso montuoso, di cui costituisce la vetta più elevata.

L'intero comprensorio montuoso si configura come una serra dentata, le cui cime principali - rispettivamente di 1.835 m, 1.800 m e 1.806 m - in un avvicinarsi di picchi e dirupi, si presentano l'una (quella esposta a nord) spoglia, aspra e rocciosa, le altre due (spostate più a sud) pulite, verdi e rotondeggianti.

Il ricco patrimonio forestale si compone di faggi, castagni, cerri, aceri e carpini.

All'ombra dei faggi, molti dei quali secolari, crescono gli ellebori, le dentarie, le stelline odorose, le orchidee selvatiche e i ciclamini.

L'amenità dei luoghi e la lontananza dai grossi centri abitati contribuiscono alla conservazione di specie animali ormai rare come la lontra, il lupo e il gatto selvatico. Durante le escursioni nei boschi, è facile avvistare ricci, volpi, faine, scoiattoli e cinghiali. Tra i volatili si registra la presenza della ghiandaia e del nibbio reale. Per cinque-sei mesi all'anno le sue vette, con i loro ripidi contrafforti, appaiono abbondantemente innevate.

Secondo i geologi F. Boenzi e G. Palmentola, un pianoro tipico del glacialismo e dei climi periglaciali si estende in una conca semicircolare situata in prossimità della cresta del versante est, a circa 1.800 m di quota; a tale proposito, anche il geologo De Giorgi scrive di una probabile esistenza in loco di un antico circo glaciale.

**Appunti Escursione**

Segnavia CAI 501 - 501A

L'intero percorso è stato segnato dai soci della sede Club Alpino Italiano di Potenza nel ventesimo anno della sua fondazione.

Dal parcheggio di Sorgente Copone (951 m) tornare indietro di alcuni metri e imboccare il sentiero 501, costeggiando Fosso Salicone, per poi salire attraversando la Pineta delle Calanche fino a giungere al quadrivio stradale di Tuppo delle Seti (1307m). Piegare verso sinistra, in direzione N, attraversando i prati e la strada asfaltata fino ad addentrarsi nella faggeta, per giungere, dopo circa 2,3 km di progressiva salita, alla fontana a margine di Piano Imperatore (1555 m). Attraversare il pianoro che porta alla chiesetta e costeggiare il bosco che viene poi superato per seguire la traccia che conduce alla cima del Monte Volturino (1836 m), dopo un totale di circa 7,5 km per un dislivello in salita di 1102 m.

Dalla cima si gode di una visuale invidiabile, oltre alla Val d'Agri, la vicina Montagna di Viggiano e il Santuario, il profilo degli altri rilievi della regione (il Vulture, il Sirino, il Pollino) e del vicino Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano.

Il percorso di ritorno si effettua seguendo il sentiero 501A lungo la linea di cresta che piacevolmente conduce a Piano Imperatore dopo 1,5 km Imperato-

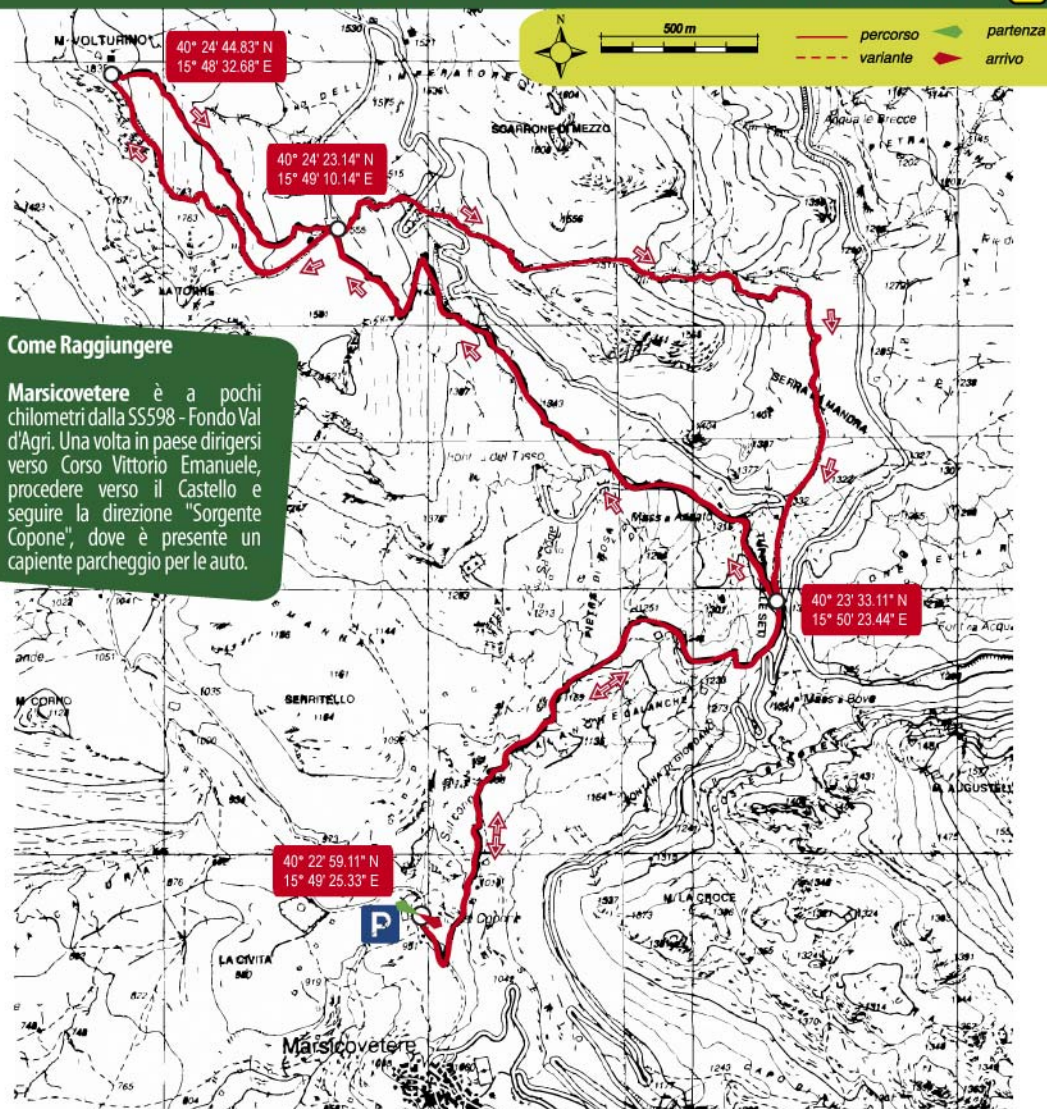
*Segnavia bianco/rossi
Ritorno idrico alla partenza
e durante il percorso*

re. Di qua, passando dietro la fontana, si prosegue sul sentiero 501A nella faggeta. Dopo 500 mt si attraversa la strada asfaltata e si raggiunge un prato dove è presente un'area pic-nic.

Si continua risalendo il vallone che separa Scarrone di Mezzo e Serra La Mandra fino a raggiungere il passo intorno ai 1400 m. Aggirare Serra la Mandra e scendere fino a ritrovare il quadrivio di Tuppo delle Seti incrociando nuovamente il sentiero 501 per ritornare a Sorgente Copone.

L'itinerario è anche modulabile per i meno esperti, tracciando degli anelli con partenza da Tuppo delle Seti o dal parcheggio di Piano Imperatore, dato che queste località sono raggiungibili anche in auto.





Come Raggiungere

Marsicovetere è a pochi chilometri dalla SS598 - Fondo Val d'Agri. Una volta in paese dirigersi verso Corso Vittorio Emanuele, procedere verso il Castello e seguire la direzione "Sorgente Copone", dove è presente un capiente parcheggio per le auto.



B**2**

Sasso di Castalda: Sentiero Frassati



Lunghezza: 22 KM

Difficoltà: E

Dislivello: salita 946m / discesa 948 m

Durata: 8 h

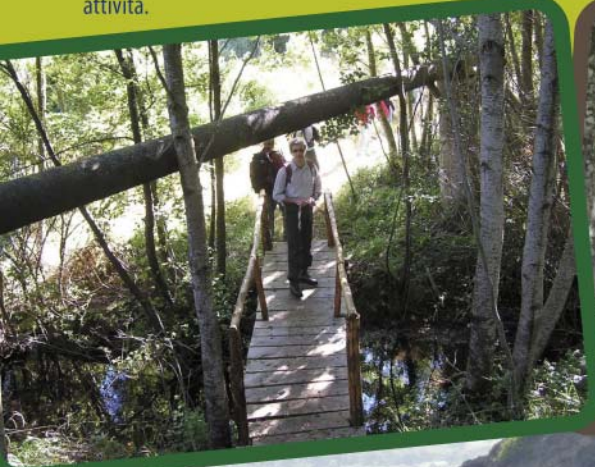
Terreno: sentiero

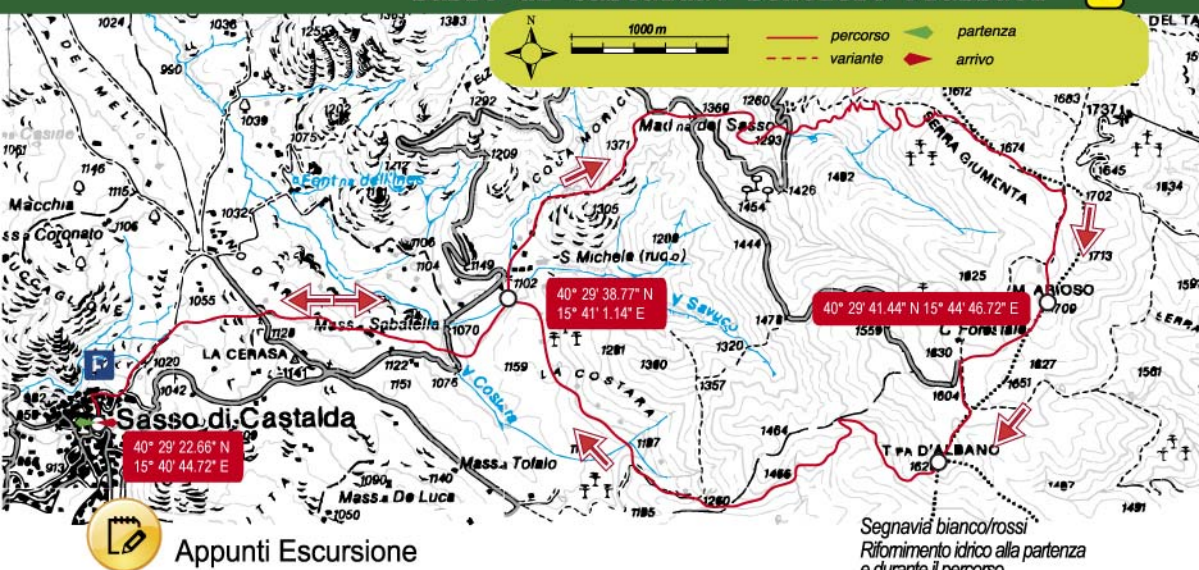
Periodo: sempre



Il sentiero Frassati della Basilicata è uno dei sentieri italiani dedicati dal Club Alpino Italiano al beato Pier Giorgio Frassati (sentierifrassati.org). È un sentiero escursionistico ad anello di 14 km e una bretella di 4 km di collegamento al centro storico di Sasso di Castalda. Inaugurato dalla sezione **CAI di Potenza** il 9 settembre 2007, ai piedi dei Monti Arioso e Pierfaone, luogo ideale per il trekking e la MTB. L'itinerario attraversa le vie antiche di comunicazione che sono servite in passato alla gente del luogo per le funzioni vitali del territorio: la via dell'acqua, la via dei pastori, la via dei boschi, la via dell'aria, la via del Faggio di S.Michele.

Essendo raggiungibile da diversi punti, in automobile, il percorso si presta facilmente ad una personalizzazione legata alle attività.





Appunti Escursione

Dal paese, oltrepassare l'Oasi del Cervo, seguendo la carrareccia per circa 700 mt, in costante salita, fino ad incrociare il sentiero, direzione Ovest (1042 m), per raggiungere il Torrente S. Michele, che si attraversa su un ponticello in legno. Immediatamente si scorgono i resti del Mulino del Conte (a ruota "orizzontale"), lungo la "via del grano" utilizzata in passato nei mesi di Luglio e Agosto per trasportare il frutto della trebbiatura alla molitura. Si continua passando su un secondo ponte in legno nella parte bassa del Bosco della Costara fino a raggiungere la strada asfaltata per immergersi nuovamente nella boscaglia.

Lungo il torrente, costeggiando le costruzioni dell'acquedotto, si giunge, dopo circa 2,5 km, all'incrocio S. Michele, da dove è visibile l'omonima cappelletta e la fontana di acqua. A questo punto termina il percorso "bretella" e incomincia il sentiero Frassati vero e proprio alle spalle della fontana (1100 m).

Da qui parte la "via dei pastori" lungo un percorso, in costante salita, che attraversa zone di masserie e dopo alcuni tornantini risale sino alla località Madonna del Sasso (1368 m). È visibile una edicola votiva in prossimità di un'area camping. Attraversare la strada asfaltata fino alla seconda edicola votiva per procedere verso il rimboscimento di pini e abeti, in discesa per circa 500 mt fino alla Fontana di Fossa Cupa (1272 m). Continuare lungo l'evidente traccia in salita verso il Monte Arioso, per circa 1,5 km, passando per alcuni tornanti sistemati con pietre a secco.

Intorno ai 1500 metri di altezza, piegare verso destra per entrare nella faggeta che si infittisce mano a mano che si sale, per circa 1 km, fino a sfiorare gli impianti sciistici (1700 m) del comprensorio Arioso-Pierfaone. Piegare in direzione Sud percorrendo la stretta cresta che consente di raggiungere la vetta Monte Arioso (1709 m). Questa cima è importante

storicamente dato che è stata la prima destinazione, il 15 settembre del 1878, della sezione lucana del CAI. Percorrendo la "via delle nevi" lungo la cresta, si scorgono le cime del Volturino, del Sirino, del Cervati e degli Alburni, fino alla faggeta, intersecando altre piste da sci ed impianti di risalita. Costeggiare per poco la strada asfaltata fino ad avvicinarsi al Rifugio Forestale. Proseguire in direzione sud per circa 1,4 km senza grandi variazioni altimetriche sino alla vetta Tempa d'Albano (1626 m). Nelle immediate vicinanze è presente il "belvedere delle scaledde", punto panoramico da dove è possibile, oltretutto, vedere la vetta del Monte Maruggio (1576 m). Da qui, ritornando un poco indietro, passando dapprima in una zona di faggeta, si inizia "la via dell'aria" planando per i prati. A metà discesa, dopo circa 700 m si incontra la sorgente Acqua Ceresola, proseguire verso destra a mezza costa lungo un tracciato aperto per immergersi nel Bosco della Costara e raggiungere sempre in discesa l'incrocio del Rifugio La Costara (a circa 150 mt dal sentiero). Il tracciato, ormai coperto dalla imponente e bella faggeta, riconduce dolcemente verso il punto di inizio. Poco prima della fine, lungo il percorso fitness, si incontra uno dei grandi Alberi Padre della Regione Basilicata, protetto da un'apposita legge regionale, il Faggio di San Michele, riconoscibile da un cartello e da una panchina. Poco lontano, sotto il grande albero è facile individuare una enorme buca utilizzata in passato per l'immagazzinamento della neve e il successivo utilizzo durante i mesi più caldi per la produzione di gelati e granite.

Continuare sulla ripida discesa fino a raggiungere il limitare del bosco dove termina tutto l'anello.

B**3**

Monte Sirino



Lunghezza: 8 KM

Difficoltà: E/EE

Dislivello: salita 884 m / discesa 921 m

Durata: 4 h

Terreno: sentiero, pista

Periodo: sempre anche di inverno con attrezzatura specifica



Il massiccio del Sirino, posto al confine meridionale del Parco nazionale dell'Appennino Lucano Val d'Agri Lagonegrese, racchiude alcune vette dell'Appennino meridionale: monte Papa (2005 m), Cima De Lorenzo (2004 m), Timpa Scazzariddo (1930 m) e Madonna del Sirino (1907 m).

Dall'aspetto imponente e compatto, il massiccio è quasi a ridosso del mar Tirreno, nella parte sud occidentale della regione Basilicata (area dei comuni di Lauria e di Lagonegro), a dominio delle valli solcate dai fiumi Noce, Sinni ed Agri.

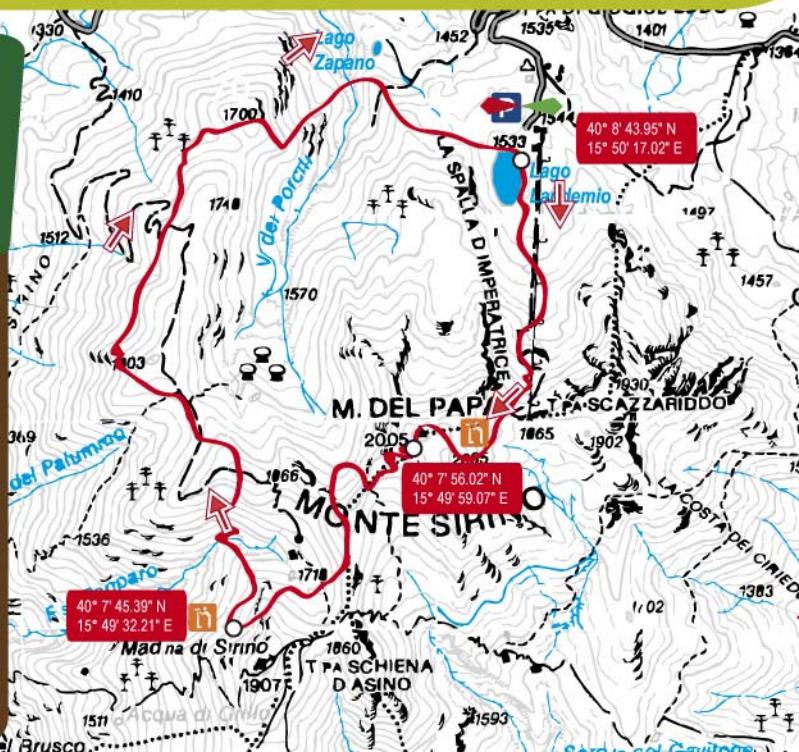
A partire dai 900 mt le pendici sono dominate dai querceti e dai castagneti ma oltre i 1000 mt, a partire dalle sponde del Lago Remmo, si incontrano carpini, ontani, pioppi e abeti bianchi oltre a una fitta copertura di faggi. Il laghetto, a pianta arrotondata, presenta una vegetazione algale a Caracee oltre a estesi Lamineti e cortine palustri a Giunchina. Nell'acqua è considerevole la presenza di pesci rossi, la cui immissione arbitraria ha notevolmente squilibrato l'ecosistema rappresentando una fonte di inquinamento notevole, oltre che una minaccia per le specie ittiche autoctone.

La fauna è caratterizzata dalla presenza del Lupo, del Falco Pecchiaiolo, dal Picchio Rosso, dall'Allocco e dalla Salamandrina dagli Occhiali. A causa della vicinanza al Tirreno, il gruppo è investito da precipitazioni abbondanti (tra le più copiose dell'intero arco appenninico): da 2.000 a 2.500 mm in media all'anno, che d'inverno si trasformano in una spessa e candida coltre nevosa, la cui fusione, peraltro, è piuttosto attardata.

Sul massiccio sono presenti due comprensori sciistici, dove si può praticare sci alpino e sci nordico, tra loro collegati: Lago Remmo/Laudemio e Conserva di Lauria.

Come Raggiungere

Il massiccio è raggiungibile da:
 - **Moliterno** seguendo le indicazioni Monte Sirino (cartelli gialli)
 - **Lauria** seguendo le indicazioni Rifugio Conserva / Monte Sirino



L'origine di questo massiccio è antichissima, ascrivibile ad un periodo anteriore alla sollevazione della stessa catena appenninica. Le rocce sono costituite da calcare del Triassico con liste e noduli di selce all'interno degli strati. I sentieri di cima sono costituiti sui detriti di falda (massi da 10...30 cm), provenienti dal substrato. Su questi monti ci sono tracce visibili dell'ultima glaciazione che durante il Quaternario, infatti, occupava l'area con ben tre ghiacciai. Una morena più visibile è quella frontale che delimita il lago Remmo-Laudemio (1525 mt) prodottosi



durante il Pleistocene, che rappresenta il lago di origine glaciale più meridionale d'Europa. Sui pascoli è possibile incontrare due emergenze botaniche, endemiche e caratteristiche:

la **Veccia** (Vicia Sirinica) e l'**Astragalus Sirinicus**. La prima è una leguminosa rampicante considerata anche infestante, che cresce solo in quattro zone del massiccio, alta circa 40 cm e ricoperta da peluria grigiastra, che fiorisce a Luglio/Agosto e produce un legume lungo 2-3 cm. La seconda è una leguminosa perenne con fusti legnosi e cespugli densi con fiori gialli.



Appunti Escursione

L'itinerario si sviluppa seguendo dapprima il tracciato della pista, consentendo l'accesso alla cima praticamente in breve tempo.

Adatto a ciclisti ESPERTI.

Al momento (gennaio 2012) della realizzazione di questa pubblicazione, sono in corso sul sentiero dei lavori di realizzazione e adattamento della segnaletica. Pertanto si consiglia di recuperare presso gli uffici del parco le informazioni sulla corretta fruibilità.

Partenza dal lago Remmo/Laudemio, parcheggiando l'auto nelle vicinanze del caseggiato dell'impianto scistico. Si costeggia la sponda sinistra, passando per una evidente traccia di sentiero tra Ontani e Faggi, puntando verso le vette di fronte, direzione SUD.

Alla sinistra si sviluppa la Timpa Scazzariddo e alla destra "La spalla d'Imperatrice".

Dopo avere lasciato il bosco, si continua sulle pietre fino ai 1900 mt, dove è posta la cabina della sciovia. A questo punto il sentierino si inerpica sulla destra salendo verso le due cime, rispettivamente poste a 2003 mt e 2005 mt, collegate tra di loro attraverso un comodo crinale. Durante le giornate limpide di primavera ed estate, il panorama è meraviglioso e lo sguardo scorre dalla costa tirrenica fino ai principali monti e boschi della zona. L'attenzione, poi, cade verso

Segnavia bianco/rossi

Riformimento idrico alla partenza

il golfo di Policastro, le guglie ripide e selvagge dei monti La Spina e Zaccana, la magnificenza del Pollino, il vasto bosco Magnano, le ripide pareti del monte Alpi, il Raparo e le ampie e verdeggianti valli di Diano e dell'Agri.

Dalla vetta proseguire la camminata dirigendo verso SW, passando per il crinale fino alla Timpa Schiena d'Asino e quindi verso la Madonna del Sirino (1907 m), santuario posto al termine di un sentiero utilizzato dai pellegrini. È possibile raggiungere la cima del massiccio anche partendo da Lagonegro, lungo la SS19 verso la Madonna del Brusco, da dove, seguendo l'itinerario visibile segnalato da alcuni cartelli in legno della comunità montana, è possibile raggiungere dapprima la Madonna del Sirino e poi le cime più importanti. Nel mese di giugno di ogni anno si festeggia la Madonna di Sirino (o Madonna delle Nevi) che viene portata in processione utilizzando proprio questo sentiero fino a Lagonegro.

Dal Santuario si riparte in direzione N, attraversando a mezza costa il monte perocrendo una zona boscata fino a giungere nelle vicinanze del Lago Zaparo. Da questo punto ci si ricongiunge con la pista che riporta a chiudere l'anello al Lago Remmo-Laudemio.

B**4**

Madonna di Viggiano



Lunghezza: 8 KM

Difficoltà: E/EE

Dislivello: salita 1108 m / discesa 1113 m

Durata: 5,30 h

Terreno: sterrato, sentiero, asfalto

Periodo: sempre tranne con la neve
senza attrezzatura

La Madonna Nera è stata dichiarata - già nel 1859 e successivamente da Papa Paolo VI - Regina e Patrona della Basilicata.

Le origini del santuario sono accreditate intorno all'XI secolo ed è probabilmente legata alla caduta della città di Grumentum abbandonata definitivamente nel 1050.

«... È noto che nel territorio delle diocesi di Potenza e Marsico esiste un Tempio Sacro, quasi augusta reggia, carissimo a tutto il popolo della Lucania, dedicato alla Beatissima Madre di Dio Maria SS.ma del Sacro Monte di Viggiano. Ivi infatti si trova il Simulacro venerando, immagine per antichità e bellezza dell'Augusta Vergine, reggente il Fanciullo Gesù; tale Simulacro, come viene assicurato, fu trovato prodigiosamente indicato da una fiamma celeste, sul vicinissimo Monte, che è tra i più alti monti della Lucania; e Maria SS.ma sotto lo stesso titolo, dato a Lei ed insieme al tempio ed al luogo, fu sempre proclamata e venerata come Patrona e Regina di tutta la Regione... »



La prima domenica di Maggio la statua viene condotta da Viggiano fino alla vetta del monte e la prima domenica di settembre viene riportata in paese. Secondo la tradizione si sale a piedi scalzi, facendo tre giri intorno alla cappella prima di entrare in ginocchio al cospetto dell'immagine. Altri segni di una fede semplice, ma ancora radicata in tutta la regione, consistono nel toccare la teca con arbusti e rami raccolti dal bosco e portare a spalla la teca.

Sul Monte di Viggiano avviene ogni anno un pellegrinaggio verso il Santuario della Madonna Nera, patrona della Basilicata. Questo itinerario passa, almeno per la sua parte iniziale, lungo il tracciato che viene dai fedeli. Si può condurre l'escursione ad anello oppure solo per metà fino alla vetta e ritorno. È indicato anche per i **ciclisti escursionisti esperti**, i quali, partendo dal centro di Viggiano, possono arrampicarsi fino alla chiesa e raggiungere la vetta vicina, seguendo il sentierino, per poi ritornare lungo la stessa strada.

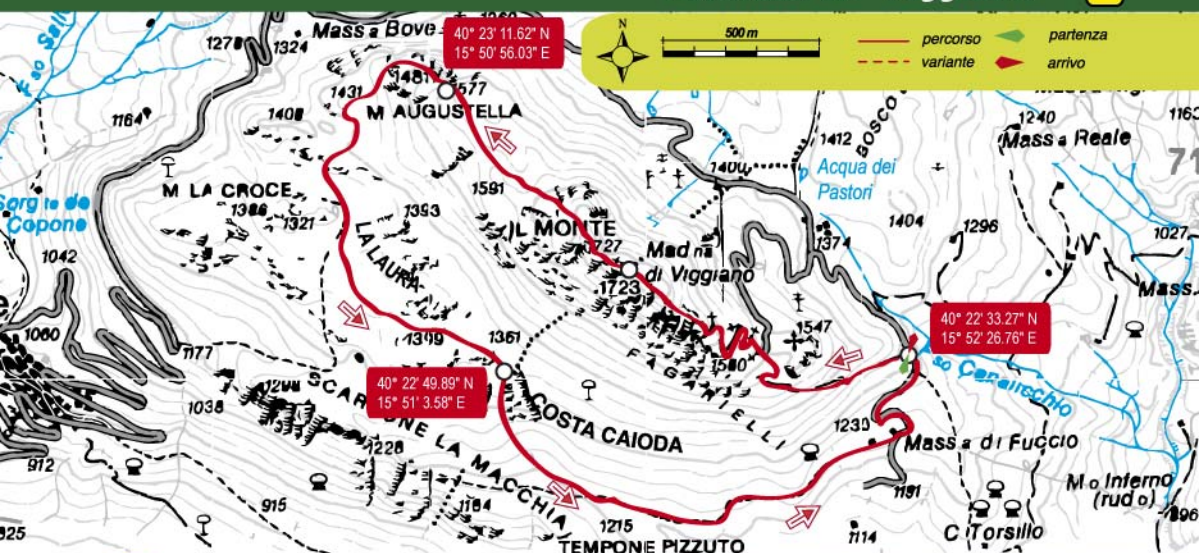
L'ambiente della montagna di Viggiano è tipico di questa parte di Appennino. La faggeta è predominante e accoglie diverse specie di picchio e anche qualche esemplare di ghiro. Sono presenti carpini e aceri e anche aree di rimboscimento a pino nero. Sulle praterie in quota è facile intravedere il falco pellegrino e anche il gracchio corallino. Oltre ai mammiferi tipici della zona appenninica sono stati avvistati esemplari di lupo.

Splendidi esempi della natura carsica del territorio sono presenti nella seconda parte del sentiero; doline ricoperte di felci e rose canine, campi carreggiati (karren-feld) fanno da corollario a questa bella escursione adatta a tutti.

Come Raggiungere

Il punto di partenza è presso la località Piana del Buoncuore raggiungibile direttamente dal centro di Viggiano seguendo la strada comunale "SC Madonna Viggiano". A Viggiano si arriva facilmente percorrendo la SSS98.





Appunti Escursione

Segnavia solo in parte del percorso
Riformimento alla partenza

La partenza è prevista dalla Piana del Buoncuore lungo il tracciato (asfaltato) usato durante il pellegrinaggio e che si snoda inizialmente protetto da una fitta faggeta.

Oltre l'area boscata si percorre un tratto più libero dove sono presenti "i poggi", scranni in pietra li collocati per aiutare i portatori della statua durante la processione. Il sentiero comodo termina praticamente di fronte al Santuario posto sulla cima del monte di Viggiano (1724 m). Continuare in direzione NO oltrepassando la chiesa e seguire la traccia di sentiero che consente di camminare lungo il crinale. Guadagnare una selletta fino ad arrivare alla vetta del Monte Augustella ai 1542 m. Il panorama lungo tutta la traversata è meraviglioso e durante le giornate terse è possibile scorgere tutte le principali cime di questa parte di appennino meridionale. Da questo punto il sentiero diviene meno visibile ma facilmente intuibile, dalla vetta di Augustella piegare verso sinistra in direzione Ovest dirigendosi verso una zona di rimboscimento a pino nero. La zona chiamata "La Laura" viene attraversata per poi dirigersi, sempre in discesa, verso Sud-Ovest raggiungendo la zona carsica di Costa Caioda dove innumerevoli doline e campi carreggiati sono i fenomeni geologici che contraddistinguono la montagna. Continuando a scendere, prestando attenzione a non perdere la traccia di sentiero, si giunge ad un'altitudine di circa 1200 m dove si incrocia la strada di arrivo. Uscire sull'asfalto per raggiungere la Piana del Buon Cuore o Acqua dei Pastori.



B**5**

Grumento e Grumentum



Lunghezza: 9 KM

Difficoltà: E

Dislivello: salita 377 m / discesa 389 m

Durata: 4,30 h

Terreno: sterrato, asfalto

Periodo: sempre



Percorso misto di trekking urbano e tradizionale che conduce dal centro abitato di **Grumento Nova** sino agli scavi di **Grumentum**. Si svolge su sterrato e stradine poderali asfaltate. Grumento Nova è un delizioso paese di impronta medioevale disteso su un colle a 771 mt. di altezza sul livello del mare. Il colle sorge nel cuore dell'alta Val D'Agri alla confluenza

Grumentum

L'antica Grumentum fu fondata nel III secolo avanti Cristo e i ricchissimi reperti rinvenuti nell'Area archeologica ne fanno una delle più importanti del Sud.

Da Grumentum passava la via Herculea, tra Venusia e Heraclea, e un'altra strada conduceva alla via Popilia sul versante tirrenico, facendo della città un nodo di comunicazione strategicamente importante.

I primi insediamenti abitativi nella zona si possono far risalire al VI secolo a.C., tuttavia la fondazione della città vera e propria risale al III secolo a.C. ad opera dei Romani, nell'ambito della creazione di una serie di avamposti fortificati in posizione strategica realizzati durante le guerre sannitiche: la città sorse infatti quasi contemporaneamente a Venusia (291 a.C.) e a Paestum (273 a.C.).

dei fiumi Agri e Sciaura che solcano la valle e alimentano il Lago Pietra del Pertusillo, nei pressi del quale sorgeva l'antica città romana di Grumentum. Grumento Nova presenta una conformazione urbana e paesaggistica di assoluta suggestione. Grazie a questa favorevole posizione, il paese gode di un'eccellente veduta panoramica dell'intera Valle. Il percorso si interconnette con un nuovo tracciato sentieristico segnalato che consente di percorrere il lungo lago e attualmente in corso di realizzazione.



Appunti Escursione

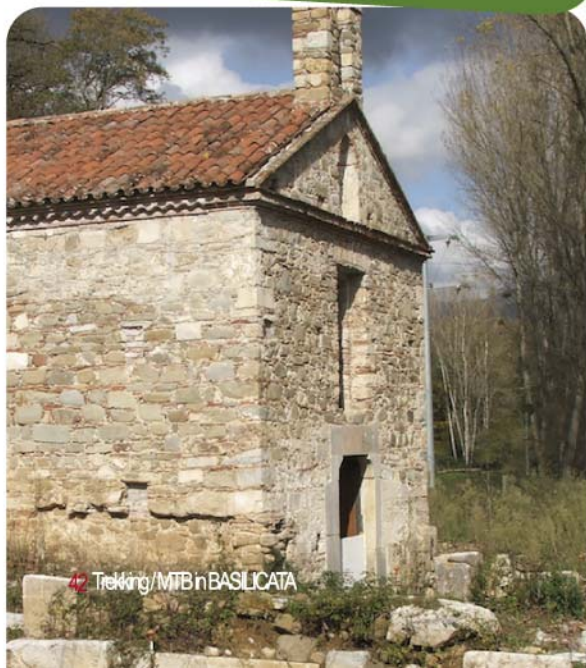
*Non ci sono segnavia**Rifornimento idrico alla partenza*

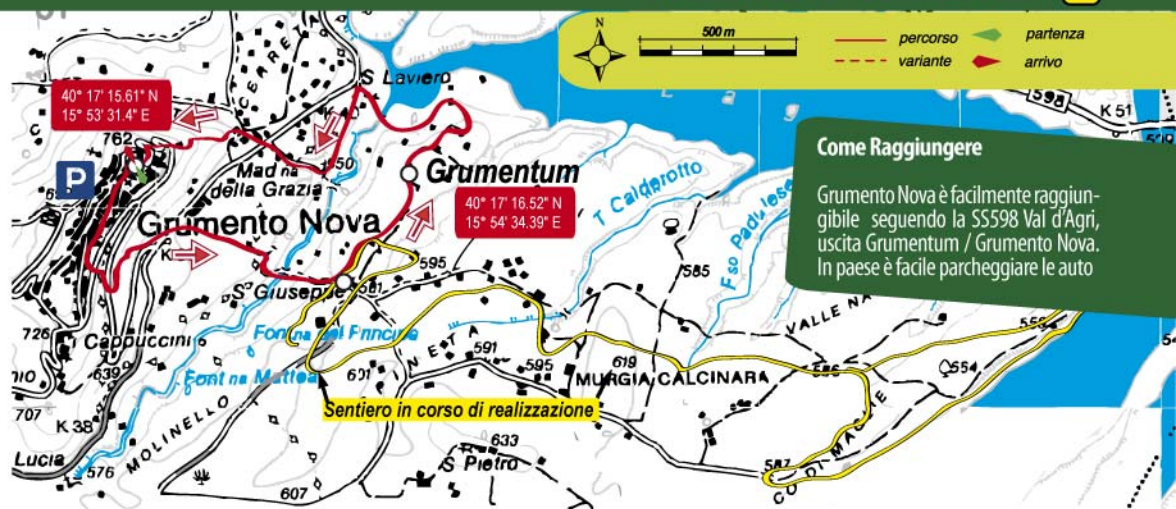
Partenza dalla Chiesa Madre intitolata a S. Antonio.

Dando le spalle alla chiesa muovere lungo la discesa fino ad immettersi nel Corso Vittorio Emanuele III e ad incontrare lo slargo con il Castello Sanseverino (Piazza Umberto I).

Uscendo da Piazza Umberto I seguire la stretta viuzza a sinistra (di fronte ad un tabaccaio). Seguire i vicoli in discesa, verso SUD, che tagliano il centro abitato di traverso fino ad incrociare la strada comunale di ingresso al paese.

Appena giunti sulla strada asfaltata, provenendo da Via Garibaldi, attraversarla per immettersi sull'ingresso di un tratturo lastricato in pietra e ricoperto a tratti di erba che rappresenta l'inizio del sentiero vero e proprio lungo i giardini di Grumento Nova, tra antichi ulivi e mandorli. Percorrendo in discesa si procede a zigzag fino ad incontrare nuovamente la strada principale (SP25); attraversarla, in corrispondenza del cartello bianco di ingresso al paese, per immettersi nuovamente sul sentiero lastricato. Oramai in disuso, il sentiero scende dolcemente verso la valle dando la possibilità di fare spaziare lo sguardo lungo l'orizzonte (il lago, il monte





Come Raggiungere

Grumento Nova è facilmente raggiungibile seguendo la SS598 Val d'Agri, uscita Grumentum / Grumento Nova. In paese è facile parcheggiare le auto

Raparo, il monte Sirino). Dopo circa mezzora dall'inizio della passeggiata, si giunge sulla strada di collegamento tra la Val d'Agri e Moliterno/Sarconi. Attraversarla, in corrispondenza di un capannone di commercio legnami, e proseguire in leggera discesa sulla stretta strada asfaltata, percorrerla tutta seguendo i cartelli "Museo Archeologico / Scavi Grumentum" (gialli / marrone). Dopo circa 1,2 km si giunge all'ingresso dell'area archeologica di Grumentum, in contrada Spineta, a pochi passi dalla confluenza del torrente Sciaura e del fiume Agri che si immettono nel lago del Pertusillo. Lasciando le costruzioni del centro visita alla propria sinistra percorrere la strada, lastricata con ciottoli, seguendo il percorso del recinto, fino a giungere all'area dell'anfiteatro esatta copia di quello di Pompei. Per ritornare verso il paese, incamminarsi lasciando alle spalle l'anfiteatro fino ad incontrare una strada stretta, sempre lastricata con ciottoli, che gira verso destra dirigendosi verso l'area boscata. Si lascia l'area degli scavi immettendosi su una traccia di sentiero, al termine del ciottolato, piegando verso sinistra in leggera salita. Il tracciato è abbastanza comodo e conduce dopo circa 300 mt sul letto del fiume. Uscendo dal sentiero, in corrispondenza di un albero di nocciole, si entra in un'area che sembra fuori dal tempo. L'acqua limpida dei fiumi è l'ambiente dove sono stati avvistati gruppi di lontre. Alla destra è visibile il fiume Agri che entra nell'alveo del lago, a sinistra si nota il torrente Sciaura. Procedendo verso i ruderi di un vecchio ponte (tra gli alberi a sinistra), in direzione NW, si guarda il fiume usufruendo di un ponticello naturale creato dai tronchi di pioppi caduti. Tutta questa area in periodi di piena

(primavera, inizio estate) potrebbe essere invasa dalle acque del lago che giungono fin qua impedendo di fatto l'attraversamento. Giungendo sulla sponda opposta si incontra il fabbricato della chiesetta di San Laviero, protomartire lucano. Sulla porta d'ingresso c'è una lapide che ricorda ai grumentini il loro santo. Ancora oggi san Laviero martire è venerato il 17 novembre a Grumento Nova e durante l'estate con il percorso archeologi coguidato "sulle orme di S.Laviero". Intraprendendo la visibile traccia di sentiero alle spalle della chiesetta risalire la collina sino ad incontrare alcune case. Aggirare il cancello di ingresso per immettersi sulla strada asfaltata in direzione di Moliterno/Sarconi per circa 200 mt. In corrispondenza del piccolo incrocio procedere verso sinistra in direzione "Contrada Cerreta" (cartello bianco) dirigendosi verso il centro abitato. Oltrepassare un impianto di conglomerati bituminosi, lasciandolo sulla sinistra, per intraprendere la traccia di sentiero lastricato in pietra che sale ben visibile lungo la collina. La salita ripete i panorami della discesa, procedendo dolcemente verso il centro abitato. Il percorso termina dopo circa 1 km.





Lunghezza: 13 KM

Difficoltà: E

Dislivello: salita 194 m / discesa 186 m

Durata: 6,30 h

Terreno: sentiero, pista

Periodo: sempre anche di inverno con attrezzatura specifica



percorso per famiglie



La **Riserva regionale Abetina di Laurenzana** è una area naturale protetta della Basilicata, istituita nel 1988. È gestita dalla provincia di Potenza, in collaborazione con il WWF e il comune di Laurenzana. Si estende in un territorio molto particolare (Flysch, eo-miocenico) coperto da un bosco extrazonale ad **Abies alba** inserito in un paesaggio vegetale che normalmente, viste le altitudini, dovrebbe essere occupato da faggete e cerrete. L'associazione vegetale dell'abetina è classificata come Aquifolium-Fagetum, presentando quindi una elevata diversificazione nelle fitocenosi rispetto alle abetine vere e proprie dell'Italia settentrionale.

In questa zona, alcuni esemplari maturi di **Abete Bianco** hanno tronchi con circonferenza che raggiunge anche i quattro metri. Oltre, alla presenza di cerri, faggi e abeti sono presenti l'acero campestre, il pero selvatico, l'agrifoglio e, lungo le zone umide, anche carpini bianchi e aceri.

L'abete bianco, qui presente nella sottospecie meridionale, porta gli aghi più arrotondati e di colore più chiaro, che appunto danno il nome alla specie.

La zona, come da documentazione storica, è stata oggetto di sfruttamento, sin dai primi anni dell'800, per la produzione di travi da utilizzare nel campo edile.

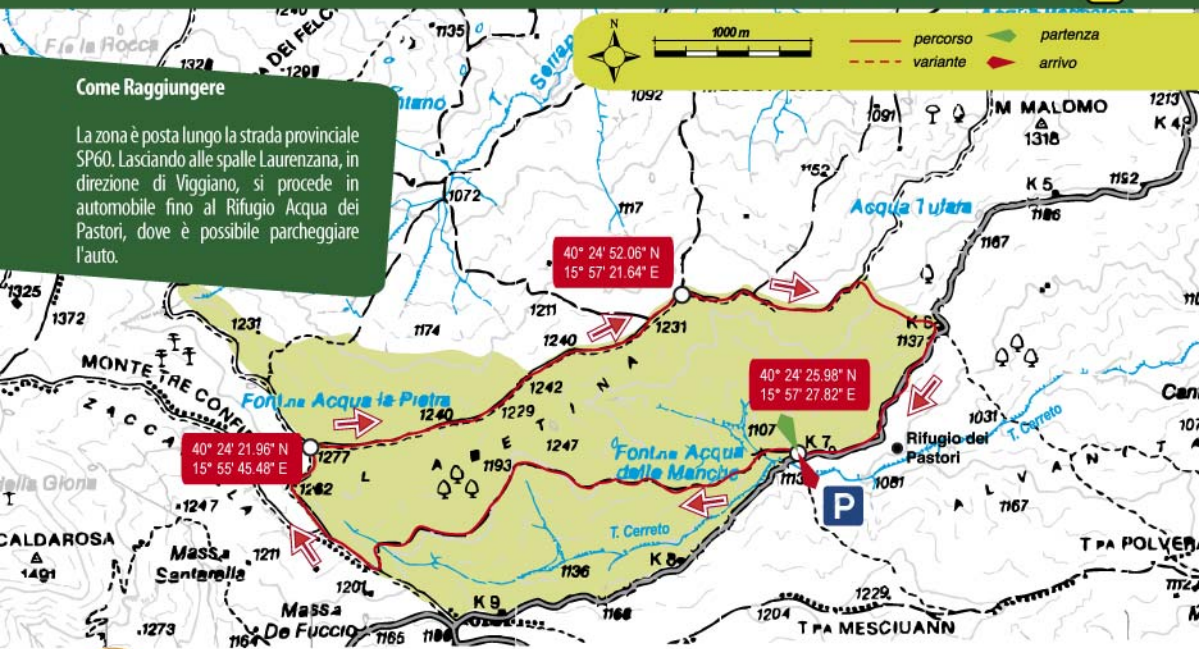
I grandi tronchi, che raggiungono anche i 40 metri di altezza, popolano questo bosco meraviglioso e denso di emergenze naturalistiche. Orchidee selvatiche, ciclamini, stelline odorose, piante di biancospino, melo selvatico, sigillo di Re Salomone. Avifauna di elevato interesse che denota la presenza di esemplari di picchio rosso maggiore e picchio rosso mezzano, il tordo bottaccio, la ghiandaia e il merlo. Completano il quadro i rapaci, diurni e notturni, quali: nibbio bruno, nibbio reale, poiana, civetta, allocco, gufo comune.



Il percorso è modulabile e lo si può realizzare in base alle proprie esigenze e caratteristiche. Tutto l'anello che percorre la riserva è tracciato in parte su asfalto, in parte su pista forestale e sentieri abbastanza comodi da percorrere anche in MTB.

Come Raggiungere

La zona è posta lungo la strada provinciale SP60. Lasciando alle spalle Laurenzana, in direzione di Viggiano, si procede in automobile fino al Rifugio Acqua dei Pastori, dove è possibile parcheggiare l'auto.



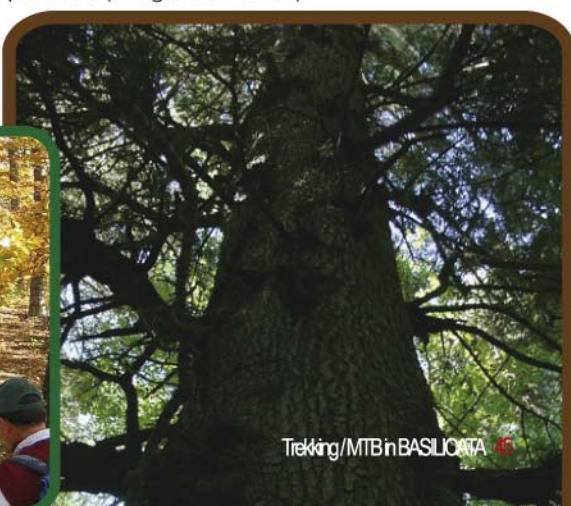
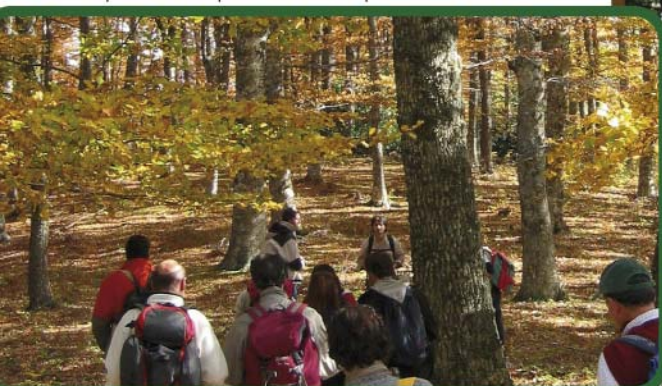
Appunti Escursione

Oltrepassare il rifugio Acqua dei Pastori (1117 m), lasciandolo alla sinistra, procedere alcuni metri sulla strada asfaltata e, in corrispondenza della curva a sinistra, imboccare a destra il sentiero largo che si immette nel bosco. Il tracciato procede, in costante salita, dapprima parallelamente alla strada asfaltata e al Torrente Cerrito, poi, dopo circa 1,2 km, cambia direzione dapprima verso nord-est e poi verso sud attraversando la zona a più alta concentrazione di abeti. Dopo altri 500 m circa si giunge al delimitare del bosco, girare a destra sulla carrareccia e dopo altri 500 m, in corrispondenza di una curva a sinistra, girare a destra per rientrare nel bosco. Si termina in prossimità della Fontana Acqua della Pietra dove è presente il rifugio omonimo. Ed è allestito un centro didattico con sale espositive e pannelli sulla presenza dell'abete in

Sentiero sprovvisto di segnaletica
Riformimento idrico alla partenza

regione. A questo punto si potrebbe ritornare eseguendo il percorso di arrivo a ritroso oppure compiere il giro ad anello, consigliato specialmente ai ciclisti.

Lasciarsi il rifugio Acqua della Pietra alle spalle e procedere lungo la carrareccia, in direzione NO, costeggiando tutta l'area boscata. Dopo circa 4,5 km, girare a destra fino a raggiungere, dopo altri 500 m, la strada SP60, in località Acque del Prosciutto. Girare a destra sull'asfalto per ritornare, dopo circa 3,5 km in direzione sud, al punto di partenza (Rifugio dei Pastori).



B**7****Monteforte, Abriola e la ferrovia dimenticata**

Lunghezza: 7,5 KM

Difficoltà: E

Dislivello: salita 925 m / discesa 873 m

Durata: 6,30 h

Terreno: sentiero, pista

Periodo: sempre, anche di inverno con attrezzatura specifica

**percorso per famiglie**

Questa escursione ha luogo tra i monti che circondano il capoluogo di regione, nel comprensorio della Sellata, sede di impianti sciistici, a pochi passi dal paese di Abriola con le sue strette viuzze. Il sentiero percorre un tratto del tracciato della vecchia Ferrovia Calabro-Lucana, attualmente ripristinato e inserito nel calendario annuale delle giornate dedicate alle ferrovie dimenticate, organizzato dalla FIAB. La linea ferroviaria Potenza - Laurenzana percorreva circa 43 km lungo un tracciato impervio e accidentato per raggiungere la Sellata. Opere d'arte ingegneristica sono le gallerie elicoidali utilizzate dai locomotori, prima a vapore e poi a gasolio, adal 1911 sino al 1980 hanno esercitato attraversando i monti della zona.

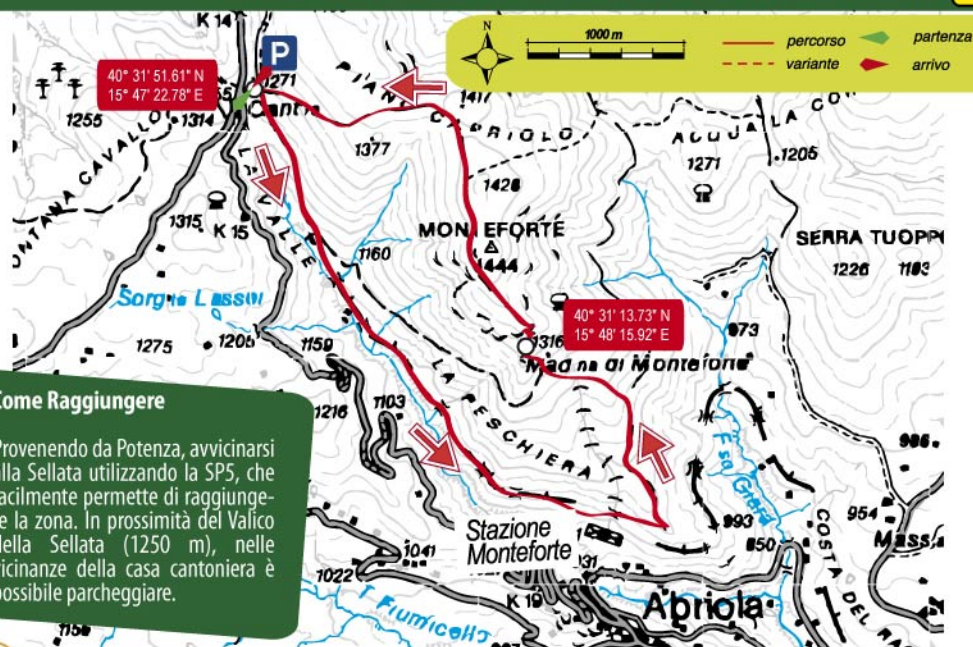
Nel percorso è inserita la visita al Santuario di Monteforte ancora oggi raggiunto dai pellegrini nel corso di una processione la prima domenica di Giugno e il 15 Agosto. All'interno della struttura, rimodellata nel '500, sono presenti affreschi di Giovanni e Girolamo Todisco. Il più antico di questi è il Christo Pantocrator (1050) conservato nel catino absidale, ripreso da

Giovanni Todisco.

Gli affreschi realizzati dall'artista in questa chiesa fanno parte della sua produzione giovanile e costituiscono il ciclo mariano, tra cui l'Incoronazione della Madonna col Bambino e l'Annunciazione. In dette opere il Todisco "innesta recuperi iconografici e stilistici da Simone da Firenze" ed inserisce le sottili vibrazioni delle spettacolari montagne abriolane.

Nella chiesa una croce rossa inscritta in un cerchio testimonia il passaggio dei monaci con la spada.





Come Raggiungere

Provenendo da Potenza, avvicinarsi alla Sellata utilizzando la SP5, che facilmente permette di raggiungere la zona. In prossimità del Valico della Sellata (1250 m), nelle vicinanze della casa cantoniera è possibile parcheggiare.



Appunti Escursione

Sentiero sprovvisto di segnaletica
Rifornimento idrico alla partenza

Si parte dalla fontana vicina alla casa cantoniera, percorrendo il tratto di asfalto che conduce, dopo circa 1 km in leggera discesa, al casello ferroviario (1150 m) di Santa Margherita nei pressi della galleria. Questo è l'inizio del tracciato ripristinato per l'utilizzo ciclo-pedonale. La panoramica si apre a sinistra evidenziando il centro abitato, su un poggio roccioso, circondato dai Monti Pierfaone, Calvelluzzo, Volturino e il Monte di Viggiano. Camminando, in leggera discesa per circa 2 km, dopo avere attraversato le gallerie si arriva alla stazione di Monteforte. È facile d'inverno trovare all'interno delle gallerie stalattiti ghiacciate che ne ricoprono le pareti e appena fuori, scaldati da alcuni raggi di sole, piante di eleboro, zafferanetti, violette, scille bifolie. Oltrepassare il fabbricato e proseguire sulla

evidente traccia di sentiero che ormai è quello utilizzato dai pellegrini e che conduce al santuario posto quasi in cima, salendo duramente e costantemente per circa 1,5 km, fino ai 1320 m. Verso est è possibile scorgere la inconfondibile forma delle Dolomiti Lucane e proseguendo verso la cima vera e propria (1445 m) si distingue Potenza (a nord) e il Monte Alpi (Sud sud-est) tra praterie e Pini di Aleppo.

L'escursione continua procedendo dapprima in direzione Nord, per circa 1 km, seguendo il prato delimitato dalla boscaglia e poi piegando verso sinistra, direzione Sud-Est per guadagnare la discesa ben evidenziata all'interno della vegetazione che permette di raggiungere facilmente la zona di partenza.





Il Parco ha un'estensione di 27.027 ettari compresi entro i confini dei comuni di Accettura, Calciano ed Oliveto Lucano in provincia di Matera, e Castelmezzano e Pietrapertosa in provincia di Potenza.

Il Parco protegge un'ampia area posta al centro del territorio regionale che presenta importanti valori naturalistici, storici ed etno-antropologici: la foresta di Gallipoli Cognato estesa per oltre 4.200 ettari; il bosco di Montepiano formato da imponenti esemplari di cerro, macchia mediterranea con residui nuclei di leccio, rocce di arenaria, che formano i bizzarri profili delle Dolomiti Lucane di Castelmezzano e Pietrapertosa, resti della fortificazione della città lucana edificata nel IV sec. a.C. sulla sommità del Monte Crocchia.

Tra gli elementi naturali più significativi le due dorsali di roccia arenacea, delineate diversamente: la più armonica è la montagna del Caperrino (1.400 mt.), suggestive sono le vette delle dolomiti murgiche di Castelmezzano e Pietrapertosa, la cui vetta massima raggiunge i 1.319 m. del monte Impiso. Cospicua è la presenza dei corsi d'acqua sotto forma di torrenti e sorgenti, di carattere stagionale. Altro elemento naturale caratterizzante è la Foresta di Gallipoli Cognato, che si mostra come una ampia macchia verde, costituita da variegata specie arboree e arbustive. Simile è il bosco di Montepiano, formato da alberi secolari di cerro e da un sottobosco di agrifoglio. Nella foresta di Gallipoli Cognato vi sono cerri ad alto fusto, che in zone più elevate raggiungono dimensioni enormi.

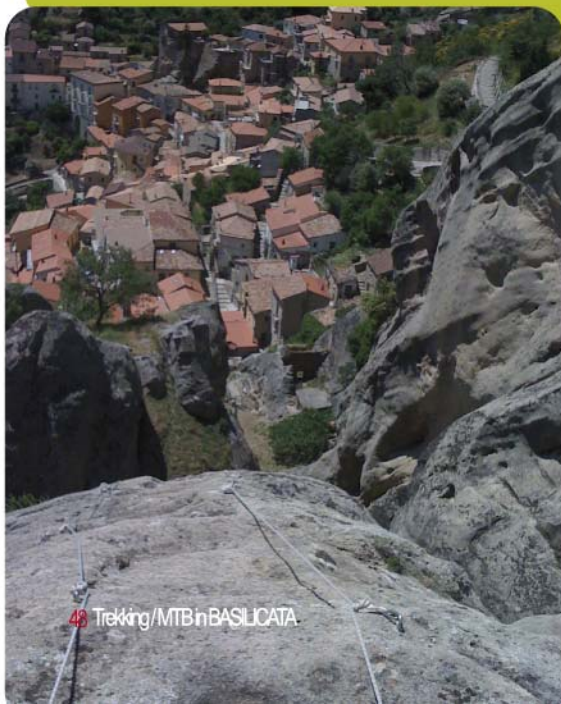
Altre specie secondarie sono il carpino bianco, gli aceri e le carpinelle; presso i torrenti è presente il frassino, mentre il leccio si trova sulle rocce di Campomaggiore. Il bosco di Montepiano è prospero di cerri maestosi, fra aceri, carpini bianchi e agrifogli utilizzati durante la festa del Maggio. Similmente florida è la zona delle Dolomiti di Pietrapertosa e Castelmezzano, soprattutto di castagno, tiglio, olmo ed acero e, nelle zone più alte, la carpinella, il carpino, l'ornello e cespugli di leccio. La montagna di Caperrino è ricoperta da cerretta, ginestra, e, soprattutto, da praterie. La stessa importanza ha la fauna, rappresentata cinghiali, lupi, volpi, tassi, istrice e, raramente, gatti selvatici. Fra le presenze rare segnaliamo il Tritone Italico e la Salamandrina dagli Occhiali.



Per gli amanti delle emozioni forti le Dolomiti offrono la possibilità di fare un'esperienza unica e indimenticabile. Il Volo dell'angelo è, infatti, un impianto che in Europa non ha pari e consente, imbracati a pancia in giù a due cavi d'acciaio che collegano i borghi di Pietrapertosa e Castelmezzano, di sorvolare sospesi anche a 400 metri d'altezza boschi e profondi burroni. Ogni tragitto dura circa un minuto e la velocità può toccare anche i 120 chilometri orari. Numeri che forse fanno rabbrivire ma che non devono scoraggiare a priori perché il volo si svolge in assoluta sicurezza e la ricompensa è davvero molto alta, garantita da personale e impianti all'avanguardia.

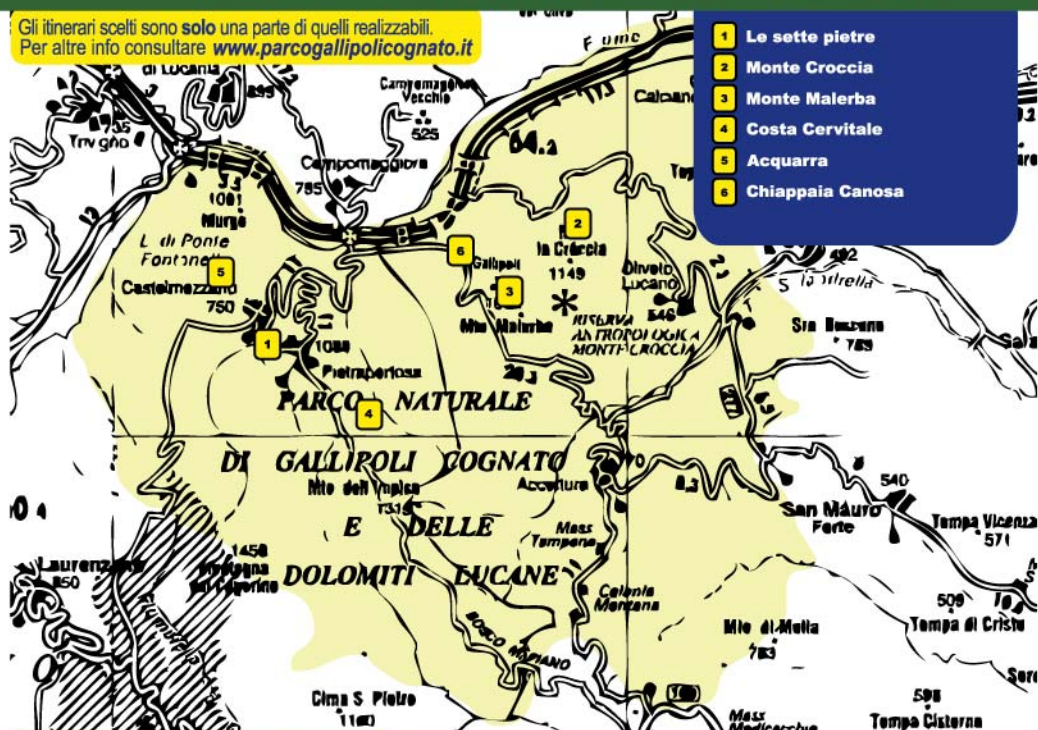


Info: 0971/98.60.20
0971/98.35.29
www.volodellangelo.com



Parco Naturale Gallipoli Cognato Piccole Dolomiti Lucane

Gli itinerari scelti sono solo una parte di quelli realizzabili.
Per altre info consultare www.parcogallipolicognato.it



I sentieri del parco sono ben segnati e consentono di effettuare diverse tipologie di escursioni in base alla difficoltà e alla proprietà tecniche di ognuno. Leggendo la carta del Parco, è possibile vedere tutte le possibili alternative, scegliendo cosa è possibile fare a piedi o in MTB. I percorsi segnati per il cicloturisti in fuoristrada sono effettuati su tratti di sterrato e asfalto.



C**1**

Le sette pietre



Lunghezza: 6 KM

Difficoltà: T/E

Dislivello: salita 699 m / discesa 699 m

Durata: 3,30 h

Terreno: asfalto, sterrato, lastricato

Periodo: sempre

**percorso per famiglie**

Questo itinerario è disegnato sulla traccia di un vecchio percorso che costituisce un collegamento diretto tra i centri abitati di Pietrapertosa e Castelmezzano. Adatto a tutti specialmente alle famiglie dato che consente di vivere da vicino alcuni ambienti del parco. L'escursione può essere completata visitando ambedue i centri storici dove certamente non mancano le occasioni per i viaggiatori curiosi. Rupi scolpite dal vento, chiese, strette viuzze compresse tra le pareti delle abitazioni, resti di fortificazioni completano il panorama di suggestioni.

Le sette pietre

Il percorso trae ispirazione dai racconti, tramandati oralmente fra le generazioni e dall'immaginario collettivo su cui si fonda il testo "Vito ballava con le streghe" di Mimmo Sammartino (Sellerio editore Palermo).

Lungo il sentiero la narrazione si traduce in forme vive, sonore ed evocative e diventa una storia incisa sulla pietra.

Ogni tappa prevede uno spazio allestito che accoglie l'opera artistica evocatrice di una delle sequenze del racconto e una ambientazione sonora che regala ulteriori suggestioni alla magia della natura che si svela.

Le tappe sono 7 e ciascuna di esse propone una parola chiave che restituisce il senso del racconto: destini, incanto, sortilegio, streghe, volo, ballo, delirio. È nella tappa centrale - streghe - che al visitatore viene proposta l'intera storia, attraverso elementi di suggestione scenografica e sonora.



Come Raggiungere

L'itinerario ha inizio dalla piazzetta antistante il convento di S. Antonio, giunge in prossimità del vecchio campo sportivo di Pietrapertosa e prosegue, in discesa, verso il depuratore. Da questo punto il fondo è pavimentato fino alla fontana del Tuvolo (quota 820 m.s.m.), sul fosso omonimo, a breve distanza dalla cappella di S. Martino.



Appunti Escursione

*Sono presenti segnavia
Riformimento idrico alla partenza*

Dalla fontana del Tuvolo il percorso continua su di un tratturo, poco evidente a causa dell'invadenza della vegetazione spontanea. Si attraversano campi un tempo coltivati, piccoli oliveti e boschi radi con maestose piante di cerro. La pista continua a scendere fino a quota 600 m.s.m., punto in cui si attraversa il torrente Caperrino. Qui si può osservare, oltre una piccola radura, un suggestivo ponte romano, sovrastato dallo splendido paesaggio dolomitico. Nei mesi estivi il silenzio contemplativo della natura è spesso rotto dalle urla surreali di appassionati di sport alternativi, i quali, sospesi ad un cavo d'acciaio che unisce i due borghi volano sul sentiero sottostante. Ancora visibili, poi, sono i resti di un vecchio mulino ad acqua oltre i cui ruderi continua la pista continua su di un sentiero con pavimento in basole di arenaria.

Si prosegue passando davanti al cimitero di Castelmezzano e qui il percorso si collega con la S.P. n. 13. L'arrivo al paese è anticipato dall'emozionante veduta che si apre come un terrazzo davanti agli occhi, giusto premio al termine di una piacevole passeggiata.





Lunghezza: 6,5 KM

Difficoltà: T/E

Dislivello: salita 437 m / discesa 458 m

Durata: 2,30 h

Terreno: sentiero sterrato, asfalto

Periodo: sempre



percorso per famiglie



Alla scoperta di uno dei più storici insediamenti degli antichi Lucani, testimoniato dai resti di un insediamento preistorico databile tra il VI ed il IV secolo a.C. Si tratta di un itinerario abbastanza semplice e facilmente modulabile con una visita al centro storico di Oliveto Lucano.

La **Riserva Naturale di Monte Croccia** tutela un significativo connubio tra ambiente naturale e attività umana: un fitto bosco di cerro e farnetto nasconde, nella parte più elevata del suo territorio, i resti di una antica città fortificata.

Riserva Nat. Antropologica M.Croccia

La Riserva è gestita dal **Corpo forestale dello Stato - Ufficio territoriale per la biodiversità di Potenza** e custodisce al suo interno le vestigia di una antica città fortificata, delimitata da un sistema murario difensivo pressoché intatto, a 1.149 metri sul livello del mare. Il semplicissimo sistema di costruzione delle mura ha permesso di attribuire l'insediamento originale alla prima età del ferro, mentre successiva sarebbe la costruzione della cinta muraria, risalente al IV secolo a.C. La storia riconduce alla stirpe dei Lucani, di origine osco-sannita, che si insediò nelle aree montuose della Basilicata interna nel V secolo a.C., dando vita ad una civiltà vivace e guerriera. I Lucani si sostituirono alle precedenti popolazioni, acquisirono una specifica identità culturale e religiosa e segnarono la storia di questo territorio nel IV secolo a.C., in un periodo caratterizzato da continui attacchi lucani alle colonie greche della costa e da alleanze e rotte con i guerrieri greci. Non è da escludere che la colonia greca di Metaponto, nella stessa epoca, sia stata posta sotto la dipendenza di un gruppo militare lucano. Monte Croccia non è un insediamento isolato, ma fa parte di un complesso sistema difensivo, costituito da postazioni collocate sulle alture più significative della Basilicata interna: Serra di Vaglio, Torretta di Pietragalla, Civita di Tricarico, protette da cinte murarie simili. Su tutte le città fortificate si pensa dominasse una unica mente direttiva. Ci viene tramandato anche un nome, Nummelos, riportato in una iscrizione, custodita nel Museo Provinciale di Potenza, in cui si legge: *epi tes Nymmelos archès* (sotto il comando di Nummelos). Il nome è italico, la lingua e l'alfabeto sono greci, a testimoniare una profonda influenza culturale tra le due civiltà in questo periodo storico, nell'ambito di una situazione dialettica e di scambio piuttosto che di dominio di

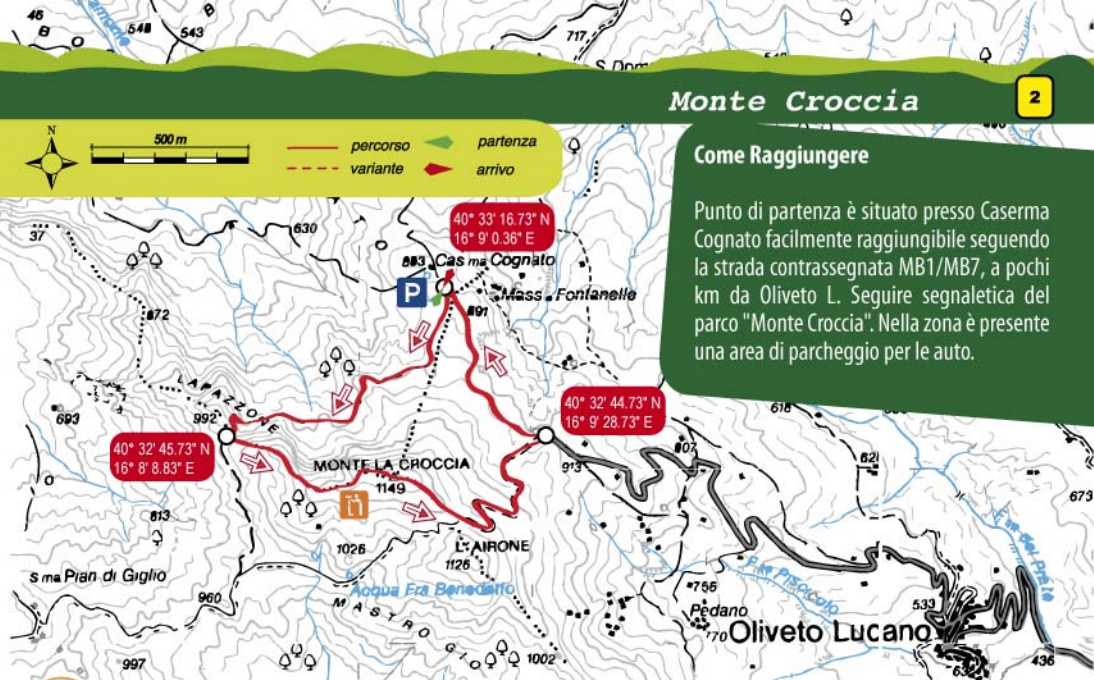
una delle due parti sull'altra.

Nell'area dell'acropoli sono presenti dei megaliti detti "Pietre della Mola": grosse pietre naturali, lungamente usate e adattate dall'uomo, che frequentava questa area già dal neolitico, sfruttando le nicchie e le grotte presenti, facilitato anche dalla natura calcarea delle pietre stesse. Sofisticati rilevamenti hanno evidenziato allineamenti diretti alla posizione del Sole al mezzogiorno ed al tramonto del solstizio d'inverno, lasciando spazio alla suggestiva ipotesi che i megaliti siano stati usati in epoca preistorica come un calendario di pietra per segnalare date particolari dell'anno, a scopo rituale e a fini pratici.



Come Raggiungere

Punto di partenza è situato presso Caserma Cognato facilmente raggiungibile seguendo la strada contrassegnata MB1/MB7, a pochi km da Oliveto L. Seguire segnaletica del parco "Monte Crocchia". Nella zona è presente una area di parcheggio per le auto.



Appunti Escursione

Segnavia MB8/503/501 - sentiero 5
Riformento idrico alla partenza

Si parte dal cancello della caserma, in direzione Sud, su quella che era la via di comunicazione con la caserma di Piano del Giglio, oggi modificata a causa di alcuni smottamenti che hanno fatto isolato l'area per diversi anni. Proprio a causa di questo isolamento l'area è fittamente coperta da vegetazione tipica delle zone umide che tra l'altro denota la presenza di aceri (montano ed opalo), di agrifogli monumentali e di tigli.

Dopo circa 2,4 km si giunge in località Lapazzo, al termine dell'area franosa, in prossimità di un incrocio, da dove è possibile ammirare il

panorama sulla cima del parco. Girare a sinistra lungo la evidente traccia che sale dolcemente verso l'area di Monte Crocchia. Lungo il percorso si incontra un bosco di cerro e svariate piante di acero opale che in autunno colorano di rosso il bosco.

Sulla vetta si riconoscono facilmente i segni dell'insediamento storico e dopo una breve sosta si continua nella stessa direzione per scendere ed incontrare la strada comunale Crocchia. Da questo punto procedendo sul fondo stradale in direzione Nord si ritorna verso Caserma Cognato dove ha termine il percorso.





Lunghezza: 8,5 KM

Difficoltà: E

Dislivello: salita 498 m / discesa 508 m

Durata: 3,30 h

Terreno: sentiero sterrato, asfalto

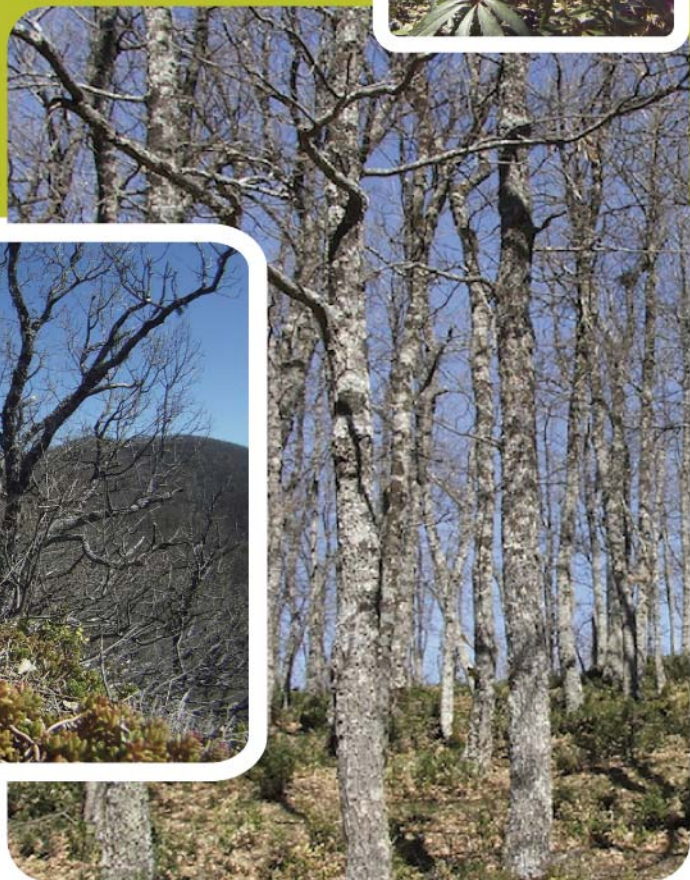
Periodo: sempre



Bell'itinerario ad anello a forte valenza naturalistica e storica. Si cammina nel vero e proprio cuore della regione su sentieri, rocce e stradina forestali. I verdi boschi della foresta di Gallipoli insieme a quella di Cognato rappresentano quello che rimane di antichi possedimenti feudali. Territori appartenuti prima a signorotti del luogo poi ai Sanseverino, potente famiglia della regione, poi ceduti al potere ecclesiastico sino all'unità d'Italia, quando, i territori furono finalmente dichiarati "demanio inalienabile", nonostante alcuni tentativi di sfruttamento intensivo. Dopo alcuni grandi incendi accaduti alla fine del 1800 e all'inizio del 1900, l'area fu affidata alla Azienda di Stato per le foreste demaniali fino al passaggio alla Regione Basilicata al termine del 1980.

Habitat faunistico e floristico di rilevante

importanza scientifica: maestose cime di tigli, cerri, agrifogli, farnetti, lecci; meraviglioso sottobosco con endemismi floristici attraversati da mammiferi importanti quali il lupo, il cinghiale autoctono, il tasso, l'istrice, il timido gatto selvatico; importanti specie volatili quali il gufo reale, il corvo imperiale, il nibbio reale, il falco pecchiaiolo, il Picchio Rosso minore e il Picchio rosso mezzano, ecc; rari anfibi quali il tritone italico e la salamandrina dagli occhiali



Come Raggiungere

Si parte dalle vicinanze di Caserma Palazzo, centro direzionale del Parco e sede del Comando del Corpo Forestale facilmente raggiungibile dalla SS407 Basentana seguendo le indicazioni. Ampia possibilità di parcheggio.



Segnavia 406/407/MB7 Sentiero 6
Riforimento idrico alla partenza



Appunti Escursione

L'accesso al sentiero è ben segnalato dalla presenza di apposite tabelle in prossimità della fontana Acqua Ferrosa. Si comincia salendo sulla facile pista per circa 800 mt fino ad una sella posta a 950 mt di altezza. Da questo punto una piccola variante, circa 400 mt sulla destra, sale verso la cima di Tempa Castello e, attraversando una folla copertura arborea, giunge ai ruderi dell'insediamento medioevale di Gallipolis che dà il nome alla foresta, di cui sono evidenti le tracce (mura difensive, abitazioni e scalinate scavate nella roccia).

Tornando indietro fino all'innesto della variante si prosegue salendo sulla linea di cresta di Serra del Monte, giungendo fino a quota 1020 da dove si incontra un'altra variante. Girare a sinistra lungo il crinale per raggiungere la cima del Monte Malerba (1083 m). Sul percorso di cresta sono diversi i punti panoramici con vedute sul vallone Salice e sul bacino della Salandrella. I boschi sono a prevalenza di farnetto e roverella, mentre nei punti più assolti prevale la vegetazione delle garighe ad asfodeli ed erica. Lungo i sentieri si incontrano alcune vallette dove il ristagno di acqua e la maggiore freschezza del clima hanno favorito lo sviluppo di grandi piante di agrifoglio. Si ritorna sul percorso principale, sempre in discesa e in direzione Sud Est, per circa 2 km, fino a giungere nei pressi della strada asfaltata (segnalata come MB1) dove l'itinerario cambia direzione dirigendosi verso Nord Est su fondo sterrato, adatto anche alle MTB. Il primo tratto, molto ripido nella parte iniziale, sale attraverso un bosco di cerro alla fontana del Fattoriello; si prosegue, quindi, in discesa, fino ad incrociare una pista brecciata in corrispondenza dell'attraversamento del fosso del

Salice. Da qui inizia la ripida salita che porta, dopo circa 1,5 km, sulla strada comunale della Crocchia. Dunque, svoltando a sinistra, il sentiero si congiunge ad un tratto asfaltato. Da qui ha inizio una breve discesa che nella prima parte è più ripida. Quando il dislivello comincia ad addolcirsi sulla destra ci si imbatte nell'ingresso di Caserma Pian di Giglio dove poter osservare l'Oasi Faunistica del Daino e, se accompagnati da una guida, il Centro Visite della Località. Poco più in basso la fontana di Acqua delle Tortore, che costeggia l'oasi faunistica, offre la possibilità di un dissetante ristoro. Proseguendo lungo la S.C. della Crocchia, dopo alcune centinaia di metri, si interseca la strada provinciale e percorrendola in direzione Accettura dopo circa 50 m, sulla destra, si ritroverà il cancello di Caserma Palazzo, punto dal quale si era partiti.



Trekking/MTBn BASILICATA 55



4

Costa Cervitale



Lunghezza: 15 KM

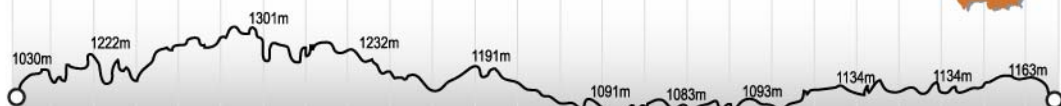
Difficoltà: E/EE

Dislivello: salita 1685 m / discesa 1754 m

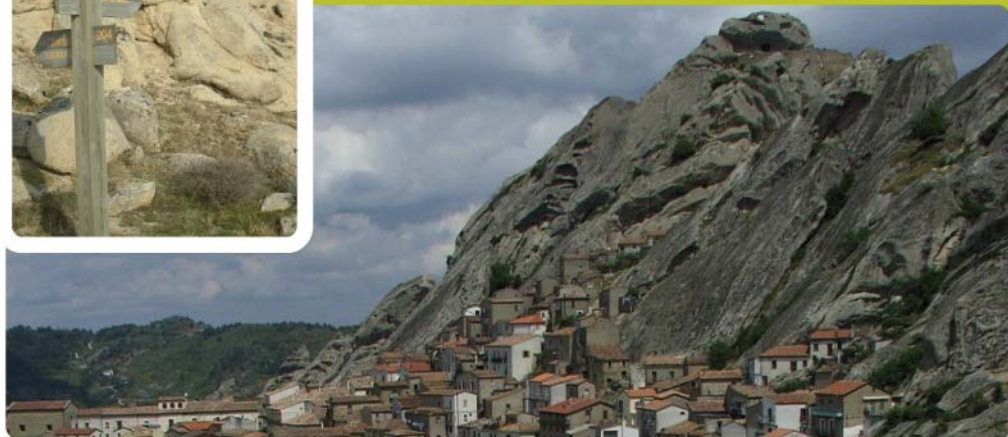
Durata: 5,30 h

Terreno: sentiero sterrato, asfalto

Periodo: sempre



Un bel percorso ad anello oppure da compiere sullo stesso tracciato, su terreno misto di asfalto e sterrato, che si svolge sulla linea di crinale di Costa Cervitale. Panoramico ed arioso consente di avere una bella prospettiva sulle valli della zona. Facile da raggiungere data la vicinanza al centro storico di Pietrapertosa.



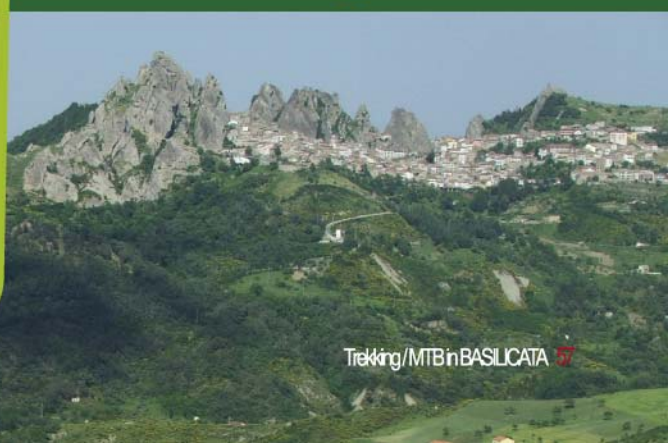
Appunti Escursione

Segnavia 406/407/MB7 Sentiero 6
Riformimento idrico alla partenza

Raggiungere il campo sportivo, posto immediatamente alla periferia del paese, proseguire, oltrepassandolo, per circa 800 metri. L'imbocco del sentiero è visibile sulla sinistra segnalato dalla tabella. Dopo una brusca salita, con pendenza del 15%, l'itinerario si mantiene poco al di sotto della linea di cresta che culmina con le vette di Costa Cervitale, cinto dei Forni e Piaggia del Corvo, attestandosi sempre al di sopra di quota 1200 metri. Si attraversano pascoli nudi o radamente cespugliati e si lambiscono seminativi di quota, mentre tra gli anfratti della roccia si possono scorgere ricoveri di fortuna di pastori.

La dorsale montuosa di Costa Cervitale, in più punti, emerge con ripidi contrafforti che mostrano forme bizzarre modellate dall'azione del vento. Il percorso sale fino a quota 1295 (Monte dell'Impiso 1), da qui prosegue in discesa, lasciandosi sulla

sinistra un sentiero che si addentra nella foresta di Gallipoli Cognato. A sinistra si osserva la valle del Salandrella, a destra quella della Fiumarella di Pietrapertosa. Si attraversano rade formazioni boschive a predominanza di querce con lembi di boschetti mesigrofilii (aceri e castagni) in corrispondenza di piccole vallecce. Si dominano i seminativi ed i pascoli di Piano Romagnano, mentre sul percorso, in qualche punto, ancora si ritrovano i segni della pavimentazione del vecchio tratturo comunale. Nell'ultimo tratto è singolare l'aspetto a blocchi regolari che ha assunto la roccia affiorante a causa dell'azione erosiva del ghiaccio. Il sentiero procede verso un piccolo terrapieno superato il quale si giunge sul percorso MB2 e conseguentemente sul tracciato MB1, al Pilaccio dei Frusci. Seguendo la strada MB1, in direzione Nord, si ritorna in paese.





Lunghezza: 5,5 KM

Difficoltà: E

Dislivello: salita 953 m / discesa 937 m

Durata: 3,30 h

Terreno: sentiero sterrato, lastricato

Periodo: sempre



Il sentiero è una vecchia via di campagna che nei tempi remoti collegava il paese con Campomaggiore e la valle del Basento.

Un anello, facilitato dalla presenza della segnaletica, consente di muoversi direttamente da Castelmezzano e compiere in poco tempo una bella escursione tra le pareti suggestive delle alture di questa zona del parco. Adatto anche a famiglie con bambini, ma adeguatamente preparati ed attrezzati, per la presenza di alcune piccole difficoltà tecniche nella esecuzione del percorso.



Appunti Escursione

Segnavia 105/104/103/102 Sentiero 10
Riformimento idrico alla partenza



Partendo dal centro di Castelmezzano, dirigersi verso la Cappella di S. Maria, posta immediatamente fuori dal paese, lungo un sentiero lastricato. Dalla chiesa, riconoscibile da una vistosa cupola, è caratteristica la visuale panoramica che spazia sulle cime di questa parte del parco. Da

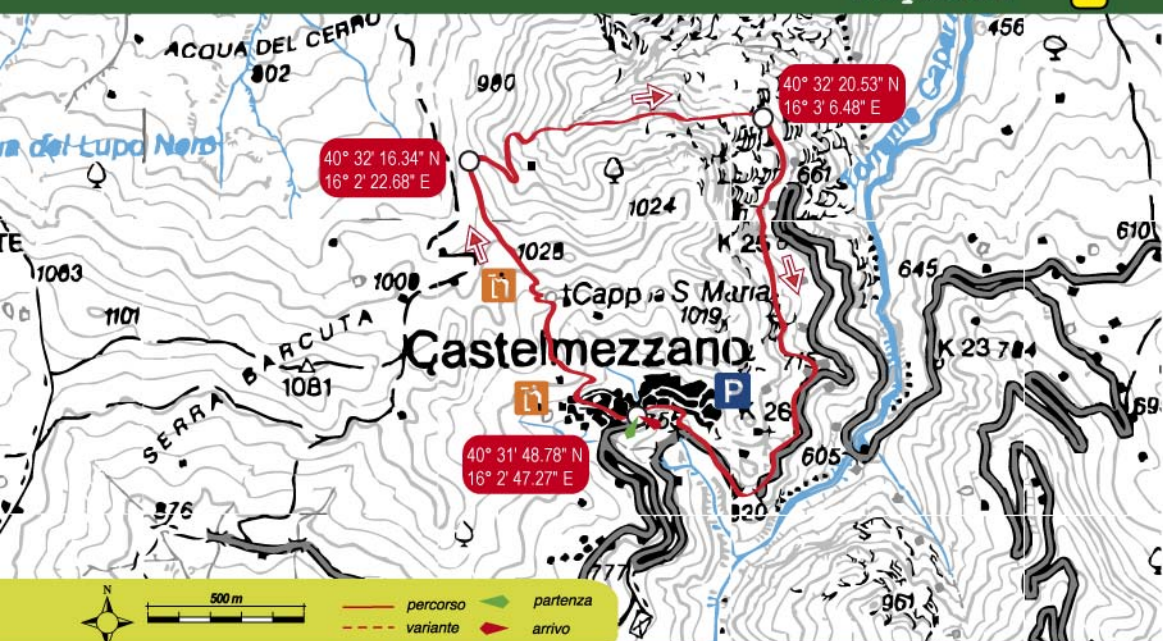
questo punto parte l'accesso ad una delle stazioni del "Volo dell'Angelo". Lasciando alle spalle l'edificio religioso si continua dapprima in leggera salita e poi in dolce discesa per circa 500 mt fino ad un incrocio. Alla confluenza di alcuni sentieri procedere in direzione Est in discesa, su un ripido tracciato che tra stretti tornanti scende lungo i fianchi della valle del Forte coperta da boschi cedui con presenza di cerri e qualche castagno. Si arriva fino alla valle dell'Acquarria. Sono visibili tra la vegetazione i resti di casupole e anche opere di canalizzazione segni dell'esistenza di mulini oggi non più identificabili. Felci, ciclamini, violaciocche e primule ornano il sentiero che tra strette forre umide compie un cambio di direzione che riporta verso il centro abitato. A questo punto l'itinerario si interconnette con il vecchio sentiero di collegamento che

univa il paese alla valle attraverso il Ponte della Vecchia, posto sotto il tracciato della strada a scorrimento veloce.

Una variante consigliata è quella di procedere verso il ponte e ritornare per lo stesso itinerario, passando per suggestivi paesaggi di vita contadina e pastorale. La leggenda narra che l'antico ponte sul fiume Basento fatto costruire, secondo alcuni studiosi, da Annibale è stato considerato fino a non molto tempo fa luogo magico dove esercitavano il loro "mestiere" maghi e, soprattutto, maghe, chiamate in loco "masciare". La Vecchia sarebbe, appunto, una maga.

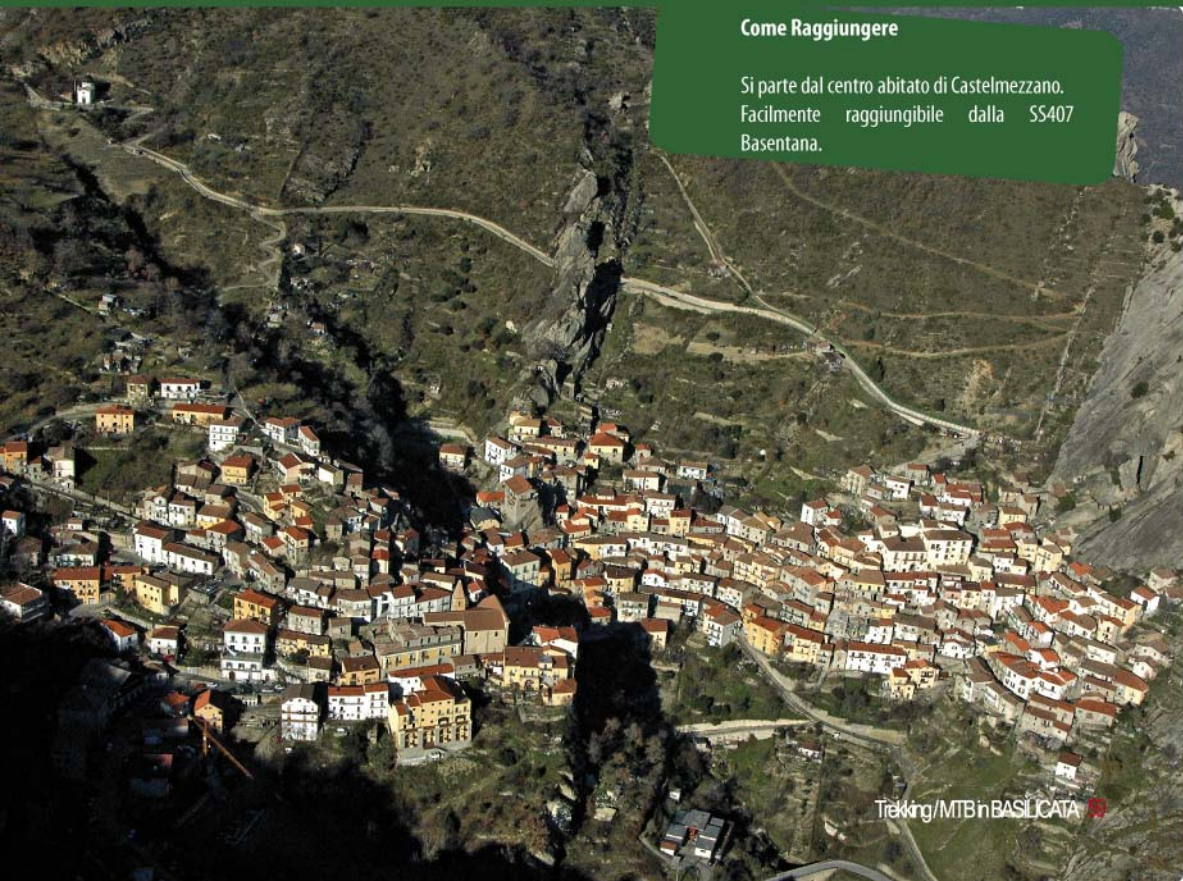
Si ritorna in paese seguendo quindi l'antica via di collegamento fino ad incrociare la strada asfaltata che passando per la caratteristica galleria ritorna nel centro storico.





Come Raggiungere

Si parte dal centro abitato di Castelmezzano.
Facilmente raggiungibile dalla SS407
Basentana.





Lunghezza: 9 KM

Difficoltà: E

Dislivello: salita 583 m / discesa 584 m

Durata: 3,30 h

Terreno: sentiero sterrato, asfalto

Periodo: sempre



Itinerario ad anello, adatto a trekkers e ciclisti, che consente di avvicinarsi ai boschi del parco attraverso un facile sentiero di interesse naturalistico e paesaggistico. Si passa per uno dei "balconi del parco" che regala begli scorci sulle creste e sui boschi utilizzati dai pastori e dagli agricoltori della zona. Facilmente raggiungibile da diversi punti e quindi modulabile in base alle proprie esigenze.



Appunti Escursione

Segnavia 410/409/408/MB8 Sentiero 2
Riformimento idrico alla partenza

Si parte dal centro direzionale del Parco, Caserma Palazzo. Iniziare in discesa seguendo il percorso 410, direzione "Basentana". Il tracciato si svolge parallelamente alla strada asfaltata, che viene intersecata in più punti. I ciclisti possono utilizzare l'asfalto per riscaldare la gamba. Il tratto si svolge lungo il bosco di cerri che avvolge questa parte di montagna. Dopo circa 3 km, in un punto con scarsa copertura arborea, subito dopo una curva a sinistra della strada asfaltata, si nota una diramazione su uno sterrato largo che piega bruscamente a destra dove è visibile il

cartello di "Chiappaia Canosa". Il sentiero si articola lungo un tracciato abbastanza facile che si apre sulla valle del Basento e da dove è possibile scorgere i paesi di Albano e Campomaggiore. Dopo circa 3 km si

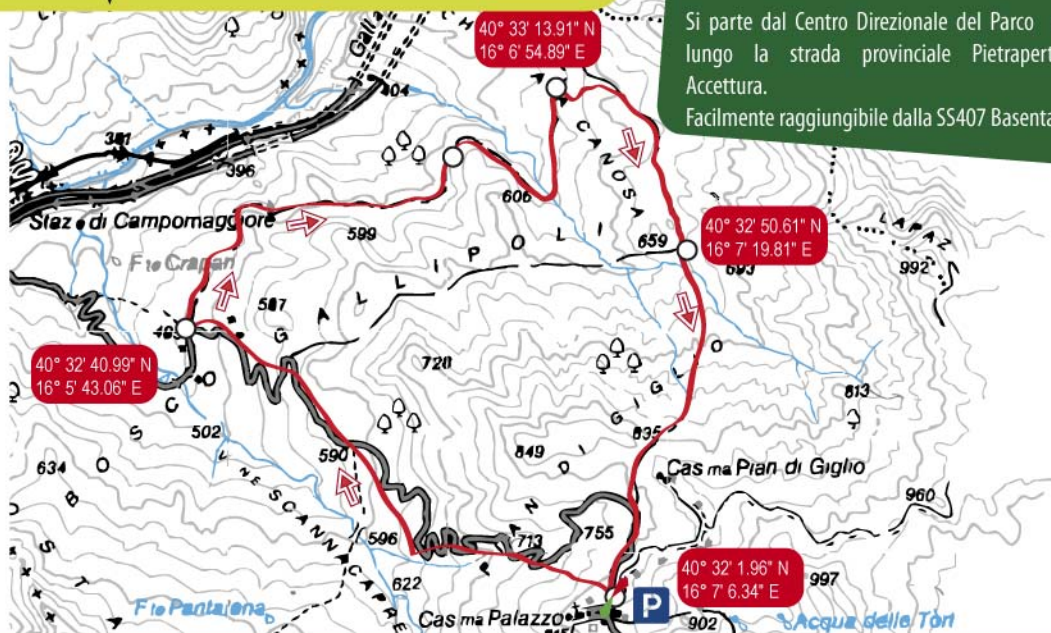
incrocia una traccia di sentiero, nelle vicinanze della fontana di Campomaggiore, piegare verso destra in salita, seguendo l'indicazione 409/MB9. Il tratto immerso nel bosco si apre, prima di giungere nelle vicinanze della fontana di Chiappaia Canosa, in uno splendido e ampio panorama, tra il bosco di Gallipoli e la montagna di Costa La Rossa. In prossimità della fontana si succedono alcuni ruderi di antichi casolari dove attualmente i pastori hanno costruito baracche per i ricoveri di fortuna. Seguendo la traccia 408, in direzione Sud, si procede lungo la pista che giunge alla Caserma di Pian del Giglio, da dove facilmente si raggiunge la zona di Caserma Palazzo per terminare il percorso. L'itinerario data la sua semplicità, è facilmente realizzabile anche al contrario.





500 m

percorso partenza
variante arrivo



Come Raggiungere

Si parte dal Centro Direzionale del Parco posto lungo la strada provinciale Pietrapertosa-Accettura.

Facilmente raggiungibile dalla SS407 Basentana.



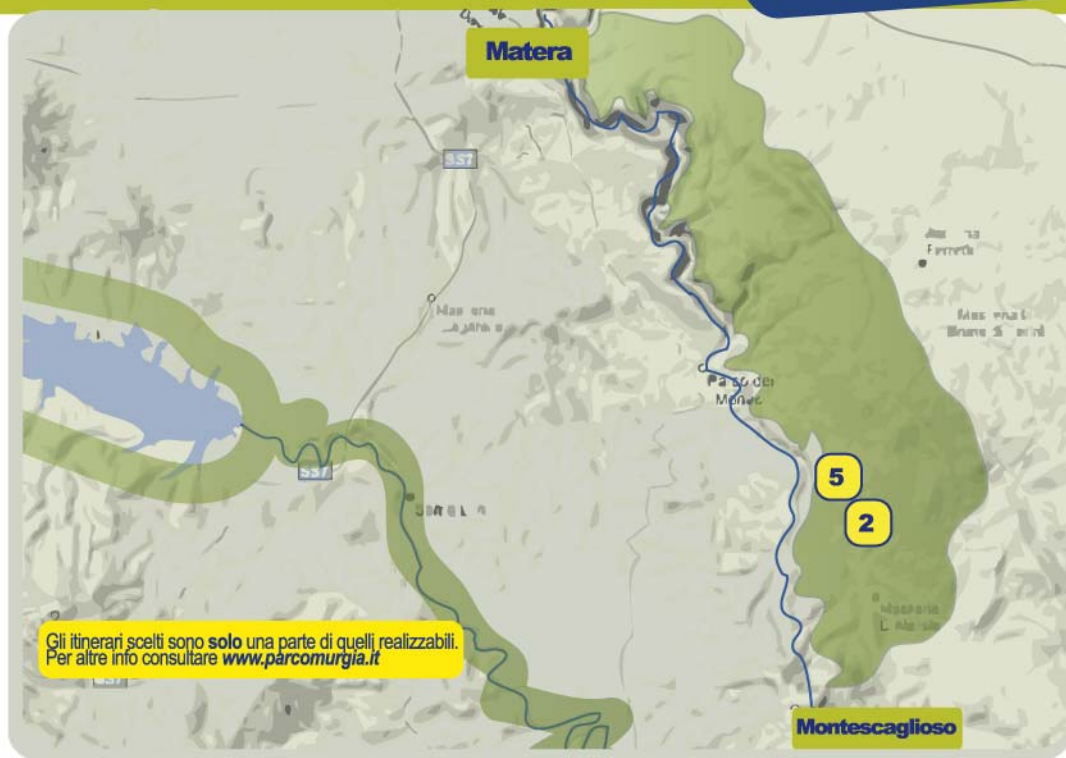


Decisamente è tra i più spettacolari paesaggi rupestri d'Italia e testimonia l'antico rapporto tra natura e uomo. Il Parco Regionale Archeologico Storico Naturale delle Chiese Rupestri del Materano si trova in Basilicata, a Matera, a pochi chilometri di distanza dal confine con la Puglia.

Più semplicemente detto Parco della Murgia Materana, è caratterizzato da roccia tenera segnata da profondi solchi che disegnano rupi, forre, grotte, gravine utilizzate dall'uomo sin dalla preistoria. Il Parco è compreso tra le contrade poste tra la s.s. 7, la s.p. Matera - Ginosa - Montescaglioso e la s.s. 175. Ad ovest di Matera,

poi, il perimetro del Parco corre su di una ristretta fascia lungo il corso della Gravina di Picciano che, partendo dall'omonimo colle, giunge alla confluenza del fiume Bradano. Spettacolare è la Gravina di Matera, enorme solco calcareo che attraversa il territorio con i suoi venti chilometri di lunghezza, giungendo fin sotto l'abitato di Montescaglioso. Sul fondo di questo canyon, scorre l'omonimo torrente il cui lento cammino delle acque prosegue verso sud, costeggiando i Sassi di Matera, sfiorando l'abitato di Montescaglioso oltre il quale sfocia nel fiume Bradano. Un territorio suggestivo, apparentemente desolato, ma che nasconde ricchezze naturalistiche e testimonianze storiche di eccezionale valore.

- 1 Cristo La Selva
- 2 La Gravina di Montescaglioso
- 3 Murgia Timone
- 4 Cripta Peccato Originale
- 5 MTB



Gli itinerari scelti sono solo una parte di quelli realizzabili. Per altre info consultare www.parcumurgia.it



L'uomo ha popolato la Murgia sin dai tempi preistorici, con stazionamenti risalenti al Paleolitico (Grotta dei pipistrelli) e all'epoca Neolitica (villaggi di Murgecchia, di Murgia Timone e di Trasanello). Numerose testimonianze di queste fasi si conservano presso il Museo Nazionale "**Domenico Ridola**" a Matera, altre, del periodo greco (VIII - VII secolo a.C.) e romano (dal III a.C.), affiorano più numerose sul versante di Montescaglioso. Si suppone che, nel corso di questi secoli, il territorio murgico fosse dominio di pastori e mandriani che abitavano in piccoli villaggi ricavati dall'adattamento di piccole caverne naturali. Difatti, il manto boscoso che ricopriva un tempo la Murgia, difatti, ben si prestava al pascolo di bovini e di ovini. Furono proprio le comunità dei pastori a lasciare successivamente un segno indelebile del rapporto tra uomo e natura. Casali, villaggi rupestri, tra cui *S. Nicola all'Ofra*, *Cristo la Selva*, *Villaggio Sarceno* ed altri, muniti di area sepolcrale e chiesa rupestre, conservano ancora intatto il fascino dell'insediamento in grotta. A queste strutture si affiancavano gli jazzi, ovili realizzati tenendo presente le esigenze degli animali e caratteristici per i tipici muretti a secco, per la pendenza ed esposizione a sud. L'arte rupestre interessa anche la religione: l'immigrazione di comunità greche provenienti dalla Sicilia, dalla Calabria, il monachesimo benedettino e successivamente gli Armeni, gli Ebrei e Schiavoni, ognuno con propri usi e costumi, modellarono le grotte per farne chiese, cenobi, cappelle successivamente arricchite da elementi architettonici tipici della liturgia greca e latina.



D**1****Cristo La Selva**

Lunghezza: 10 KM

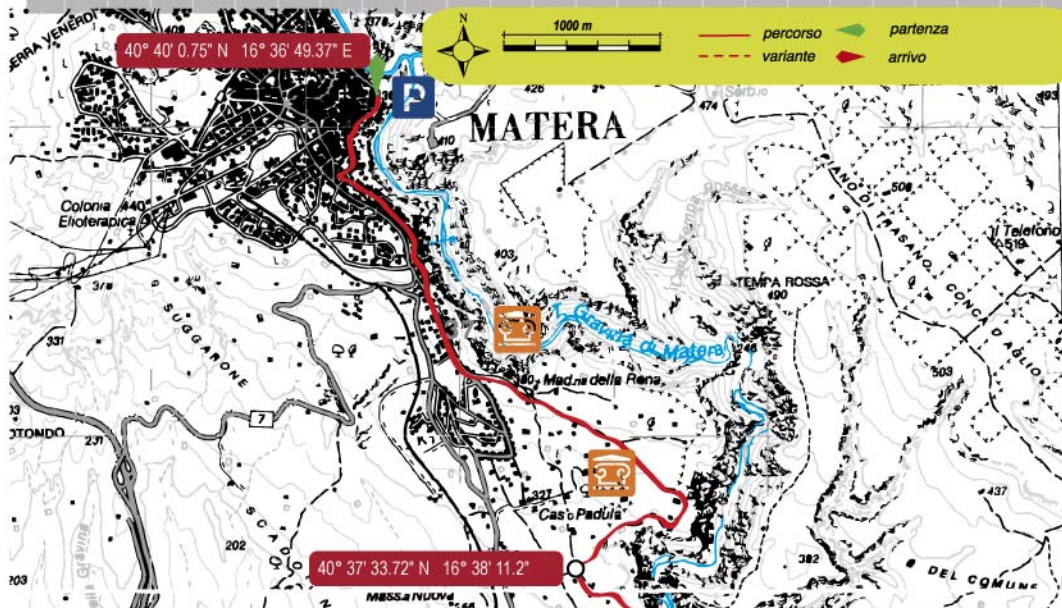
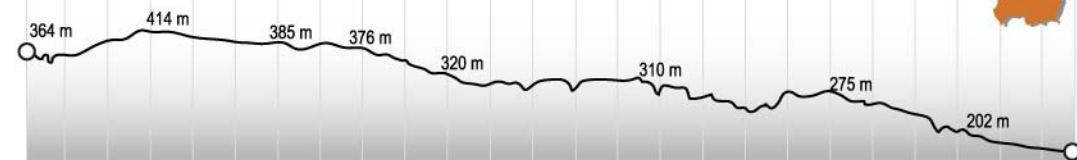
Difficoltà: E / EE

Dislivello: salita 294 m / discesa 495 m

Durata: 4,30 h

Terreno: sterrato, sentierino, asfalto

Periodo: sempre, tranne piena estate



L'area del Parco Murgia è stata recentemente suddivisa in settori e ad ognuno di essi è stata attribuita una numerazione. Tutti i sentieri riportati sono segnalati con un numero a tre cifre, la prima delle quali indica il settore interessato dal percorso:

- **001** L'itinerario che da Matera giunge sino a Montescaglioso
- **100** Murgia Timone
- **200** Murgecchia
- **400** Area di Montescaglioso
- **MB1** Percorso in mountain bike

L'Ente Parco della Murgia Materana sta lavorando per definire nuovi itinerari e per rendere praticabili quelli già individuati. Ogni sentiero sarà evidenziato con segnaletica verticale e orizzontale.



Da Matera a Cristo La Selva

Lungo l'antico percorso che da Matera conduce a Montescaglioso

Un itinerario che si sviluppa seguendo il torrente Gravina verso sud e che, partendo dalla città dei Sassi, conduce anche a Montescaglioso. Un lungo percorso sulle orme di antichi popoli che da Matera giungevano sino al mare camminando a mezza costa sulla sponda destra della gravina, oggi percorribile solo per alcuni tratti a causa dei numerosi crolli legati alla lenta ma continua erosione della roccia.

Un tragitto che, dalle antiche costruzioni in tufo, attraversa la gariga, si inoltra nella folta macchia mediterranea, passa davanti a centinaia di grotte rifugio di comunità di monaci, contadini, pastori e armenti.

Come raggiungere:

Il punto di partenza è Porta Pistola (o Porta Postergola) situata nei Rioni Sassi, sulla strada di collegamento degli antichi quartieri



Appunti Escursione

Partenza da Porta Pistola (300 m), grande slargo nel cuore dei Sassi affacciato nel Parco. È qui che ha sede, su uno sperone roccioso che sembra incunearsi nella gravina, un Centro Visita nell'ex Convento di Santa Lucia. Il primo tratto si insinua tra i vicoli della città antica, tra case palazziate, grotte, lamioni, chiese rupestri, risalendo il Sasso Caveoso per via Bruno Buozzi e procedendo per via Casalnuovo, naturale sviluppo della città nella metà del 1400, per l'insediarsi di gruppi etnici serbo-croati.

Lasciato il centro storico, si prosegue in piano per circa 300 metri all'interno del Rione Agna al termine del quale, prima della chiesa di Sant'Agnese, si piega a sinistra per contrada dell'Ofra, sulla strada asfaltata. Dopo poco, lasciare l'asfalto e proseguire seguendo una carrareccia verso sud, che porta sul ciglio del torrente Gravina. È questa una zona ricca di villini di campagna ottocenteschi e di piccole chiese rupestri tra le quali Madonna della Rena (380 m), oggi in pessime condizioni in quanto adibita a ovile e individuabile per la graziosa facciata in conci di tufo.

Dall'altra parte, oltre il grande canyon, domina Tempa Rossa, altura caratterizzata da pareti rocciose a strapiombo che, illuminate dal sole al tramonto, acquistano un colore rosso.

La carrareccia conduce, poi, allo jazzo dell'Ofra da cui si giunge sul ciglio della gravina. È possibile accedere attraverso gradini scavati nella roccia al complesso rupestre dell'Ofra (321 m), uno dei più interessanti della zona. Articolato per circa 90 metri, su tre piani comunicanti tra loro tramite cunicoli e scalette che tagliano lo spessore interno della roccia, si affaccia a picco sullo strapiombo della gravina su Murgia Serritella che,

*Segnavia in fase di realizzazione
Riformimento idrico alla partenza*



con la sua forma sinuosa, ricoperta da macchia mediterranea, scende a picco nel canyon della Gravina. Se si ha fortuna è possibile riconoscere nel cielo il capovaccaio, il bianco avvoltoio.

Da qui, seguendo la direzione in cui scorre il torrente Gravina, si può passare a visitare la Grotta dei Pipistrelli e la Grotta Funeraria, importantissime cavità naturali che testimoniano la presenza dell'uomo sin dal Paleolitico.

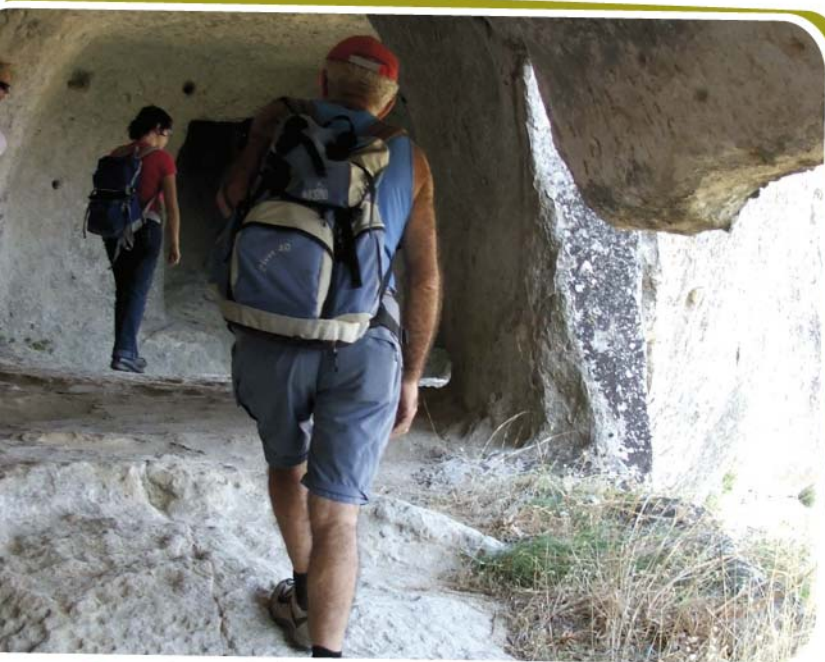
Si continua a seguire il ciglio del canyon lungo gli stretti sentieri che molto spesso si perdono nella macchia di lentischi e ginepri. Dopo circa un'ora si arriva a Lamaquacchiola, nel punto in cui il Vallone della Femmina si immette nel canyon della gravina. Di fronte si nota una grotta, impossibile oggi da raggiungere a causa di ripetuti crolli, denominata la Cripta di San Nicola al Saraceno, la quale fa parte di un complesso sistema di grotte ubicate nella lama del Vitisciuolo, conosciuto come Villaggio Saraceno. In tutto sono circa sessanta le grotte ricche di testimonianze legate all'opera dell'uomo. Chiese, muri a secco, giacitoli, mangiatoie, canali per il recupero delle

acque, cisterne, camini, scale, tutti elementi che hanno come comune denominatore la roccia e il paziente lavoro di scavo operato dall'uomo.

Procedendo, si raggiunge una scalinata intagliata nella roccia e collegata ad uno stretto sentiero che costeggia una serie di cavità soggette a forte erosione. Le stesse formavano un complesso cenobio ubicato subito prima della bellissima chiesa rupestre di Cristo La Selva (190 m), un ambiente grotta con facciata in muratura con frontone triangolare tipico del Romanico, il quale fuoriesce dalla roccia sormontata da un piccolo campanile a vela. La cripta nascosta dallo strapiombo della gravina è circondata da una folta vegetazione. A destra e a sinistra si aprono due loggiati che impreziosiscono la nuda roccia. Proseguendo lungo il tratturo, si ritorna a costeggiare la gravina fino a scendere lungo una mulattiera per raggiungere Masseria Passarelli.

A questo punto le alternative sono due: riprendere lo stesso tracciato oppure raggiungere la strada provinciale Matera - Montescaglioso, da dove è possibile utilizzare l'autobus di linea che frequentemente collega i due centri. La

fermata è a pochi minuti a piedi, direzione Montescaglioso, da Masseria Passarelli (info: www.fal.it - fermata Parco dei Monaci). Per i più preparati e abituati alle lunghe traversate è possibile continuare il tracciato raggiungendo l'abbazia di Montescaglioso, in uno spettacolare trekking che permette di scoprire i segreti e le meraviglie di questa zona del parco (informazioni presso l'ente parco). L'itinerario può proseguire verso il Villaggio Saraceno posto sull'altro lato del canyon proprio di fronte a Cristo La Selva.



La Gravina di Montescaglioso

2

D



Lunghezza: 12 KM Difficoltà: E / EE Dislivello: salita 319 m / discesa 541 m

Durata: 5,30 h Terreno: sterrato, sentierino, asfalto Periodo: sempre, tranne piena estate



500 m

percorso partenza
variante arrivo

Percorso suggestivo che consente di raggiungere una delle zone meglio conservate del parco. Partendo dalla magnifica **Abbazia di S.Michele**, sede del CEA di Montescaglioso, si percorre un sentierino che arriva in valle, per poi procedere verso la gravina e le diverse chiese rupestri presenti.

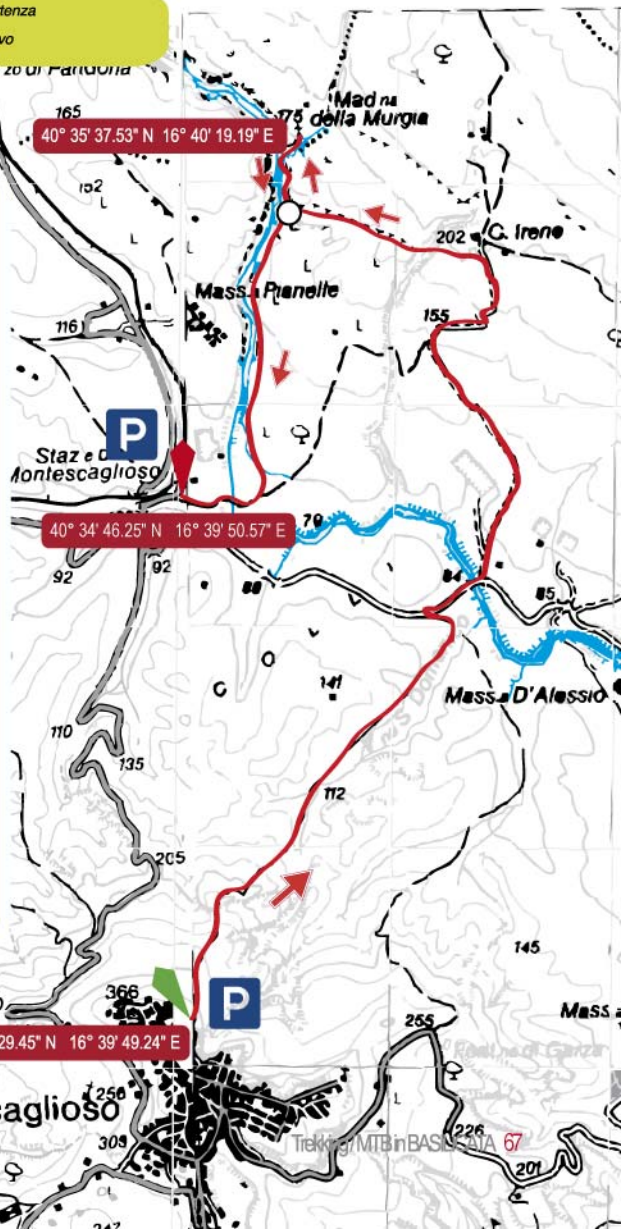
Diversi punti del percorso sono raggiungibili anche in auto, consentendo di fatto, la fruizione anche a chi non è abbastanza preparato per affrontare il percorso completo.

Il sentiero, in parte, è utilizzato annualmente dai pellegrini della comunità di Montescaglioso i quali, ogni 1° maggio, raggiungono in processione la **Madonna della Murgia**, nel **Vallone della Loe**. I fedeli danno così vita ad una bella festa religiosa e popolare perfettamente integrata con il territorio.

Come raggiungere:

Arrivare a Montescaglioso attraverso una delle strade di collegamento è semplice e ben segnato. L'Abbazia di San Michele è facilmente raggiungibile dato che è posta su una collina che sormonta il centro storico.

Per la logistica si possono usare i mezzi pubblici (www.fal-srl.it) oppure lasciare un'auto alla fine del sentiero in località Montescaglioso Scalo (nei pressi del ponte ferroviario diruto).





Appunti Escursione

Lasciandosi alle spalle l'arcata di ingresso dell'Abbazia procedere verso Porta San Angelo, posta oltre il Monumento ai Caduti in Piazza del Popolo. Da qui si gode di una meravigliosa vista a volo d'uccello su tutta l'area sud del parco e in particolare delle tappe dell'itinerario proposto. Girando verso destra e costeggiando le cantine tuttora funzionanti, scavate nel colle, si raggiunge, dopo circa 200 metri, una scalinata in cemento (visibile a sinistra). È

possibile percorrerla per guadagnare la traccia di un sentierino che porta verso la zona calanchifera, attraversando un uliveto e proseguendo verso un vigneto, tenendo le spalle ai bastioni dell'abbazia. Poche centinaia di metri e si giunge su una traccia di sentiero più evidente e larga che gradatamente scende a valle seguendo i calanchi argillosi a destra. Aggirando il rimboschimento a pino, tenendolo sempre sulla sinistra, si giunge, solo dopo 800 mt ad una biforca-

zione (138 m). Procedere verso destra, per altri 1,3 km, sulla traccia ben visibile tra i campi coltivati fino a incrociare una stradina asfaltata. Girare verso sinistra, sull'asfalto, sino ad un altro incrocio con la strada provinciale di collegamento a Ginosa. Girare a destra, oltrepassare il ponte sul torrente e girare immediatamente a sinistra sullo sterrato. Da questo punto procedere in leggera salita per circa 1 km sino ad arrivare, tra lentischi e olivastri, all'ingresso del tratturo che conduce alla masseria detta "Casino Irene" oggi di proprietà della famiglia "Strada", contrassegnato dalla presenza di

Segnavia in fase di realizzazione Riformimento idrico alla partenza

una bella cisterna, a sinistra, per la raccolta e la distribuzione dell'acqua. Essa, insieme ad un sistema di canali di raccolta e vasche di decantazione per il convogliamento e filtraggio, è uno dei caratteristici esempi di captazione e conservazione delle acque piovane di superficie. La cisterna è ancora oggi utilizzata per abbeverare gli armenti. La masseria del XIX secolo merita sicuramente di essere visitata per ammirarne la struttura architettonica ed è raggiungibile attraverso un

tratturo comodo. Dopo la visita, ritornando alla cisterna, aggirandola sulla destra, seguire il sentierino che si addentra nei campi, avendo cura di richiudere i cancelletti di delimitazione delle aree di pascolo. Si ricorda che da ora in poi si cammina all'interno di una proprietà privata e quindi si consiglia di tenere un comportamento consono e rispettoso. Da qui, quindi, si prosegue a destra percorrendo un agevole sentiero tra campi d'olivo e di grano, sfiorando il Villaggio rurale delle Pianelle, realizzato in seguito alla riforma agraria del 1951, oggi abbandonato, fino ad arrivare sul bordo della Gravina di Matera. Si

risale il versante, lasciando a sinistra la gravina e a destra campi coltivati fino ad immettersi in un sentiero che entra nella macchia mediterranea. È questo un tratto del sentiero che i pellegrini percorrono la prima domenica di Maggio in occasione della processione verso la chiesa della Madonna della Loe. Infatti ci si sta immettendo in quello che è conosciuto come il "Vallone della Loe". La vegetazione è qui rigogliosa e lussureggiante, con i suoi colori e profumi che spaziano dall'intenso odore speziato del Timo e della Santoreggia pugliese fino a quello più dolciastro del Mirto e della Liquirizia.





Altrettanto suggestiva è la vista della gravina: ripide pareti rocciose con numerose cavità tra le quali un grande ovile conosciuto come la Grotta di Pandona, un tempo ricovero di armenti e pastori, oggi luogo di nidificazione di rapaci (falchi, poiane, nibbi, grillai). In questa zona si incontrano tutti i connotati della vita rupestre: chiese, grotte, ovili. Una delle prime incontrate è la "Cripta del Canarino" (IX sec.) con i segni distintivi di frequentazioni medioevali: croci, graffiti sulle pareti, segni di altare. Continuando si raggiunge la "Cripta di S. Andrea" (IX - X sec.) con ambienti grandi e utilizzata come ricovero per gli armenti. Da questo punto si scende nel Vallone della Loe, un affluente della Gravina di Matera, attraverso una gradinata ricavata nella roccia fino ad imbattersi nella Cripta della Scaletta (IX-X sec.), una delle più piccole del parco. A circa 200 metri da qui, dopo aver superato il fondo del vallone, si sale per una gradinata immersa nella macchia, sino a giungere alla Chiesa della Madonna della Loe o della Murgia (IX - X sec.). Il terrazzo antistante la chiesa mostra numerose tombe riferibili all'età del bronzo. La Chiesa, ancora aperta al culto la prima domenica di Maggio, presenta pianta rettangolare e soffitto piatto. Dell'impianto originario rimangono un pilastro mozzo pendente dalla volta, due calotte absidali e l'altare di sinistra.

Variante: raggiunto poi il cippo votivo (175 m.) posto sul pianoro sovrastante la suddetta cripta (confine tra comune di Matera e comune di Montescaglioso), si prosegue per circa 300 m., costeggiando il bordo superiore della gravina proveniente da Matera sempre immersi nella macchia mediterranea.

Dopo aver sceso alcuni scalini intagliati nella roccia, si segue un sentierino tra piante di ulivo selvatico e cespugli di mortella che conduce fino alla Cripta di S. Eustachio (XI-XII sec.), parte integrante di un complesso sistema di grotte comunicanti tra loro che conservano, nonostante i numerosi crolli causati da fenomeni erosivi, tracce affascinanti della presenza dell'uomo e del suo stretto rapporto con la natura. È questo il momento più pericoloso dell'itinerario a causa della instabilità di questo versante soggetto a frane. **È consigliabile percorrere questo tratto in pochi e sempre in compagnia di guide esperte.** Dalla cripta, a pianta rettangolare, separata dalla navata centrale da due archi, rimane solo una cappella laterale completamente affrescata (ma evidenti sono, purtroppo, i segni vandalici). Tra gli affreschi spicca quello di S. Eustachio da cui prende in nome la cripta.

Ritornare sulle proprie tracce lasciando il Vallone della Loe alle proprie spalle, si scende seguendo il profilo del canyon della gravina di Matera, tenendolo alla destra. Seguendo il limitare del campo coltivato, con il villaggio Pianelle alla propria destra, proseguire per circa 700 mt fino ad incrociare un uliveto, per raggiungere la zona di guado del torrente, riconoscibile da un ponticello in cemento. Da questo punto proseguire sulla strada asfaltata per circa 500 mt, fino ad incrociare la provinciale che conduce a Matera, nei pressi dei ruderi del vecchio ponte ferroviario, infatti si è giunti nella zona dello scalo di Montescaglioso. È possibile da questo punto utilizzare i mezzi pubblici per tornare in città oppure recuperare l'auto lasciata qui in precedenza.





Lunghezza: 6 KM

Difficoltà: T/ E

Dislivello: salita 147 m / discesa 156 m

Durata: 3,30 h

Terreno: sterrato, sentierino, asfalto

Periodo: sempre, tranne piena estate



percorso per famiglie



È certamente uno degli itinerari più semplici, adatto a tutti, anche a **famiglie con bambini**.

Questa è una zona ricca di testimonianze umane: chiese rupestri, jazzi e masserie, oltre che di vegetazione preminentemente erbacea, che caratterizza in genere tutto il paesaggio murgiano, sostituendolo l'antica copertura arborea. Questo stadio vegetativo, conosciuto come Gariga, rappresenta lo stato di massima degradazione vegetale a causa della forte azione antropica, ma, comunque, connota questo lembo del Parco conferendo allo stesso un aspetto desolato e desertico.

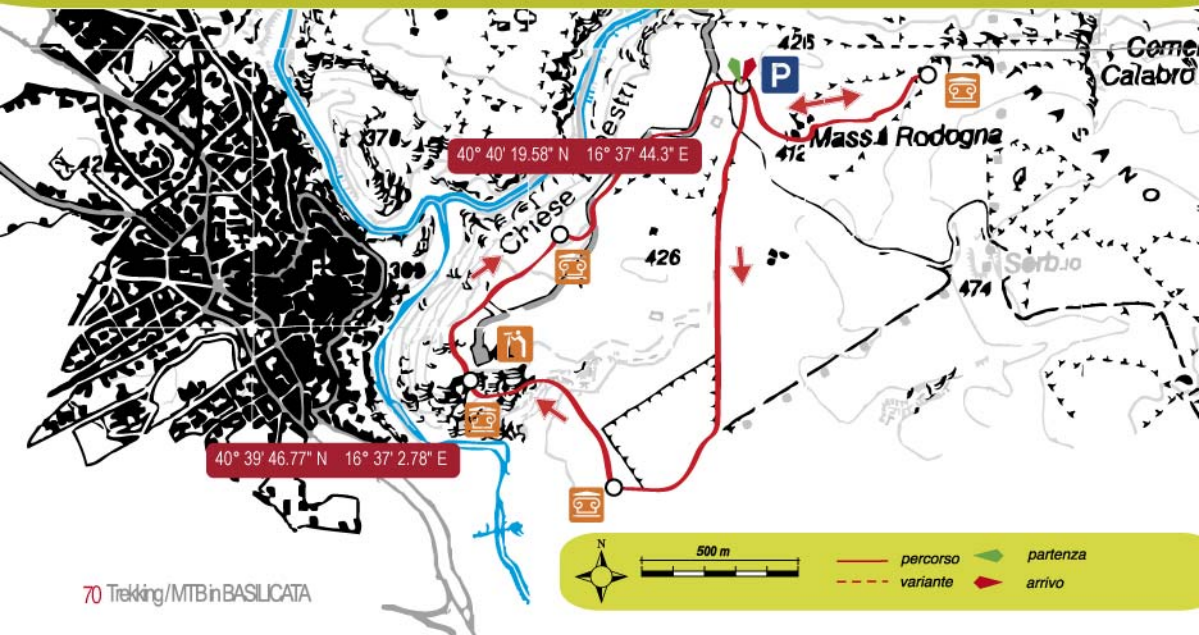
L'ovile Jazzo Gattini, oggi ristrutturato, ospita il Centro di Educazione Ambientale (CEA) di Matera, che svolge attività di sensibilizzazione alle problematiche ambientali e di valorizzazione e promozione del Parco.

La zona è densa di emergenze storiche e ambientali: il **villaggio trincerato di Murgia Timone** (risalente al neolitico), le chiese della **Madonna delle Croci** e di **San Falcione**, oltre alla presenza di specie vegetali che caratterizzano il luogo (la Santoreggia pugliese, lo Zafferanetto di Thomas, l'endemico Cipollaccio della Basilicata, il raro Aglio

moscato, gli Asfodeli, il Timo, il Finocchio Selvatico, la Valeriana Rossa, la Camomilla d'Otranto, il Capperone Comune e altri importanti rari endemismi tra cui l'Ofride di Matera e l'Ophrys. In primavera inoltrata e in estate, nel cielo è facilmente riconoscibile un piccolo falco caratteristico della zona, il Grillaio (Falco Naumanni), il quale utilizza la murgia come territorio di caccia per poi nidificare sotto le tegole delle case che sostituiscono i Sassi di Matera.

Come raggiungere:

Il Centro Visita dell'Ente Parco su Murgia Timone (circa 420 m. s.l.m.) si raggiunge percorrendo la S.S. 7 verso Laterza, dopo il ponte sul torrente Jesce; a destra un incrocio immette sulla strada che entra nel Parco Archeologico Storico Naturale delle Chiese Rupestri del Materano e che porta al Belvedere. Al termine della salita girare a sinistra per il Centro di Educazione Ambientale (CEA) di Jazzo Gattini dove si parcheggia.





Appunti Escursione

Segnavia 101 e 102

Rif. Idrico: alla partenza

Lasciata la macchina nel parcheggio antistante il CEA, imboccato un viottolo in direzione nord-est, si raggiunge, dopo circa 200 metri, il Centro Visita di Masseria Radogna gestito dall'Ente Parco e ospitato nel Casino Radogna. Raggiungere il villaggio trincerato posto alle spalle del centro visita, quindi tornare sulla strada asfaltata antistante la masseria. Attraversarla e incamminarsi lungo il sentiero posto poco più avanti: Jazzo Gattini (CEA). Questo sentiero arriva da Murgia Timone fino ad Acito San Campo, passando davanti a Jazzo Acito.

Cammina lungo questo sentiero rettilineo per circa 500, al termine del percorso svoltare a destra. Continuando per altri 700 mt si giunge al ciglio della gravina. Quasi in prossimità di quest'ultima, ancora a destra, si raggiunge un piccolo avvallamento dove è ubicata la Cripta di Madonna delle Croci. La facciata della chiesa, che presenta un ingresso con un arco a tutto sesto, è caratterizzata dalla presenza di numerose e piccole nicchie incise nella roccia, un tempo utilizzate, con molta probabilità, per porre lumi ad olio insieme a croci graffite. L'interno, a pianta rettangolare, con un muretto in conci di tufo che divide l'aula dal presbiterio, presenta una volta con due campate arricchita da tre croci a rilievo, mentre le pareti laterali sono impreziosite da numerose croci graffite.

L'elemento che rende la chiesa rupestre unica è la presenza, nel catino absidale, di un grande affresco di una Madonna in Trono con Bambino, datato inizio del XIII secolo. Ai lati di questa figura posta in posizione assiale, si possono ammirare le immagini degli Arcangeli Gabriele e Raffaele.

Usciti dalla chiesa, l'itinerario prosegue verso il piazzale del Belvedere, aggirando la lama che confluisce nella gravina, fino a giungere al parcheggio/belvedere di Murgia Timone.

Da qui si prolunga il percorso seguendo il ciglio del canyon, dopo circa 500 mt, piegando verso destra per salire in direzione di una lama fino a raggiungere la chiesa rupestre di San Falcione (it. n. 101) inglobata



in un più articolato complesso rupestre. Il Centro Visita di Masseria Radogna dista da qui solo alcune centinaia di metri se si segue la strada asfaltata.



D**4****Cripta del Peccato Originale**

Lunghezza: 5 KM

Difficoltà: E

Dislivello: salita 74 m / discesa 74 m

Durata: 3,30 h

Terreno: sterrato, sentierino

Periodo: sempre, tranne piena estate



La Cripta del Peccato Originale è visitabile dal martedì alla domenica su prenotazione. L'audio-guida che illustra gli affreschi all'interno della Cripta è disponibile anche in INGLESE, FRANCESE e TEDESCO. Per informazioni e prenotazioni contattare ARTEZETA T. +39 3205350910 www.artezeta.it o scrivere a info@artezeta.it

Scoprire la "Cripta del Peccato Originale" è possibile percorrendo il ciglio del Torrente Gravina di Picciano. Questo eccezionale oratorio rupestre rappresenta una delle più antiche testimonianze dell'arte rupestre del Mezzogiorno d'Italia. Il suo straordinario ciclo di affreschi, realizzato cinquecento anni prima di Giotto, evidenzia i caratteri tipici dell'arte benedettina-beneventana riassunta stilisticamente dalla temperie culturale longobarda (secc. VIII-IX). Per il valore teologico e artistico del compendio pittorico la chiesa-grotta è stata definita la "Cappella Sistina" della pittura parietale rupestre. L'umile artista, ricordato come il Pittore dei Fiori di Matera, ha illustrato sulla parete di fondo il racconto biblico dei primi capitoli della Genesi. Destinata al popolo dei fedeli, la raffigurazione pittorica mostra Dio Padre Creatore, la Luce, le Tenebre, la creazione di Adamo, la nascita di Eva, la tentazione e il Peccato Originale. Muschi, licheni, alghe e cianobatteri hanno aggredito il prezioso ciclo di affreschi, per anni ignorato e abbandonato. Il recupero della Cripta, promosso dalla Fondazione Zétema, ha visto la consulenza dell'Istituto Centrale del Restauro e la partecipazione di

impegnate professionalità. Non si è trattato di un semplice intervento di restauro ma si è voluto costruire un modello di riferimento scientifico, un codice di pratica per i futuri interventi sul patrimonio rupestre mondiale.

Come raggiungere:

In auto partire da Matera centro e uscire seguendo via Timmari nella direzione Borgo La Martella / Grassano sulla SP8. Dopo pochi chilometri, oltrepassando il tracciato della SS7, uscire seguendo le indicazioni Diga San Giuliano (marrone) sulla strada che conduce all'invaso (SP Papalione - Masseria Ferri). Dopo circa 3,7 km si giunge sul ponte che dà sul torrente, oltrepassarlo e parcheggiare l'auto nello slargo, nei pressi dell'ingresso alla "Cave Pietrapenta". L'imbocco del sentiero non è molto visibile ma intuibile, dando le spalle al luogo di parcheggio, inerparsi sul costone di fronte e incominciare a seguire, dall'alto a strapiombo, il corso del torrente.



Appunti Escursione

Il percorso si svolge senza una traccia vera e propria ma segue il delimitare dei campi coltivati e dei sentierini percorsi dalle greggi o dagli animali selvatici. Si è in presenza di una vegetazione tipica di macchia mediterranea (alcune tra le specie presenti sono: *Thymus capitatus*, *Juniperus*, *Coronilla*, *Myrtus tarentina*, *Rosmarinus officinalis*, *Asphodelus*, *Rosa Canina*, *Ginestra* ecc.) ed è frequente la presenza di segni di animali selvatici, quali volatili della famiglia della anatre (fischioni, germani), garzette, colombacci, merli, ecc. Camminando,



dunque, per circa 1,5 km lungo il bordo del torrente, dopo avere oltrepassato due piccole briglie naturali di canali adduttori, il torrente compie una larga ansa verso sinistra. Seguire a questo punto un largo sentierino di terra battuta, piegando leggermente verso destra lungo i campi (si nota di fronte una masseria). Dopo circa 200 metri immergersi nella macchia verso sinistra per seguire nuovamente il corso del torrente e percorrere liberamente il sentierino senza direzione obbligata fino ad incrociare, uscendo dalla macchia, la stradina sterrata nei pressi dei vigneti dell'azienda Dragone. La cripta la si raggiunge percorrendo lo sterrato

*Non ci sono Segnavia
Rif. Idrico: in città alla partenza*

sino ad una piccola area di parcheggio auto. l'ingresso è segnalato dalla presenza di alcune scale che consentono l'accesso comodo.

La visita alla Cripta del Peccato Originale, offre, oltre ad una raffinata guida alla lettura degli affreschi, ulteriori contenuti e spunti di riflessione. Si possono infatti ammirare l'interessantissima struttura geologica della grotta naturale, al paesaggio agreste con vigneti e uliveti delle proprietà Dragone nei c u i terreni si trova la Cripta. Il giardino

è una sorta di "quaderno" aperto con il compito di illustrare la filosofia da cui il progetto è nato: ripristinare le essenze spontanee e raccontare che la flora, al pari delle tradizioni e della cultura, fa parte delle specificità di un luogo. La scelta delle specie di fiori, erbe, essenze e arbusti è stata fatta, perciò, in base ad uno studio specifico perché non vi fossero tra esse piante estranee al territorio.

Inoltre, uno degli scopi principali del Giardino dei Cento Santi è quello di vedere fiorire ogni anno quello che si pensa fosse il fiore a cui si è ispirato il 'Pittore dei

Fiori di Matera': con molta probabilità il *Cistus Albidus*. Il pittore ne avrebbe stilizzato la corolla creando quello straordinario tappeto su cui fluttuano le figure dei "cento santi". Si tratta di una pianta originaria delle zone mediterranee che cresce in piccoli arbusti su cui i fiori, rosa o lilla, sbocciano riuniti in gruppi da due a sei.

I visitatori della Cripta potranno quindi, ora più che mai, apprezzare il paesaggio circostante, la chiesa rupestre e goderne appieno i suoi colori e profumi nei momenti che precedono e seguono la audio-guida all'interno della chiesa affrescata.

Il ritorno viene effettuato seguendo il percorso di arrivo a ritroso.

D**5 Mtb Villaggio Pianelle**

Lunghezza: 15 KM

Difficoltà: E

Dislivello: salita 364 m / discesa 367 m

Durata: 3,30 h

Terreno: sterrato, sentierino, asfalto

Periodo: sempre, tranne piena estate



500 m

percorso

partenza

variante

arrivo

Come raggiungere:

Luogo di partenza è il Centro Visita di Villaggio Pianelle (124 m.), realizzato nel 1951 in seguito alla riforma agraria e di recente recuperato, ospitato nei locali della ex scuola elementare, raggiungibile in auto da Matera percorrendo la S.S. 175. Pochi chilometri dopo la località Parco dei Monaci è visibile la cartellonistica di ingresso al centro visita

40° 36' 33.59" N
16° 38' 43.23" E

40° 36' 36.05" N
16° 40' 16.22" E

40° 35' 12.95" N
16° 39' 57.72" E

Cicloescursione in mountain bike che permette di scoprire uno dei luoghi più belli del Parco seguendo sentieri che attraversano valloni, sfiorano cave, masserie, cisterne e complessi rupestri. Una vegetazione rigogliosa costituita da una fitta macchia mediterranea e profumi di essenze vegetali che, soprattutto in primavera e autunno, riempiono l'aria, lungo tutto il percorso. **Il tracciato, pur essendo semplice, è destinato a quelli che sono abbastanza esperti nell'utilizzo della bici e della lettura dei sentieri sul territorio.**

Percorso che si svolge in proprietà private e che potrebbe presentare qualche problema a causa dell'incontro di cani pastore e cancellate da aprire e richiudere. Si consiglia l'aiuto di una guida autorizzata (www.parcomurgia.it)



Appunti Escursione

*Non ci sono Segnavia
Rif. Idrico: in città alla partenza*

Dal villaggio rurale di Pianelle, si scende per raggiungere la vecchia stazione ferroviaria (94 m.) di Montescaglioso. In attività fino agli inizi degli anni '70, oggi della ferrovia rimane solo la linea brecciata sulla quale erano poggiati i binari. Alle spalle del casello ferroviario, subito collegato con il Villaggio, inizia il percorso su di uno sterrato. Un ponticello permette di attraversare la gravina sul fondo della quale scorre l'omonimo torrente che proviene da Matera. Dopo il ponte seguire il sentiero passando tra alberi di olivo e seminativi. Si interseca un secondo sentiero che, a sinistra, porta al Vallone della Loe, da qui è ben visibile per intero il villaggio rurale. (Lasciando qui la bici è possibile raggiungere il Vallone della Loe. Le indicazioni sono disponibili nel percorso della Gravina di Montescaglioso).

Girare a destra e, oltrepassando il Vallone della Tufara, si inizia a salire a sinistra verso Casino Irene. Prima di entrare nella proprietà, è possibile ammirare sulla sinistra una cisterna, ancora oggi funzionante, testimonianza dell'ingegnosità del sistema di captazione delle acque piovane.

La masseria Casino Irene (202 m.) oggi è di proprietà della Famiglia "Strada" e si trova in contrada Murgia S. Andrea, agro di Montescaglioso.

Ripartendo dalla masseria, si riprende a salire pedalando sull'antica carrareccia che conserva ancora i segni incisi nella roccia calcarea, fino a raggiungere un caciolaio (228 m.), originale per la forma, poco distante dalla villa di campagna: un piccolo edificio adibito alla lavorazione e stagionatura dei formaggi a pianta circolare con una caratteristica copertura a cupola che rende la costruzione insolita.

Si prosegue sempre in salita, prestando attenzione alle spaccature nel terreno causate dalle piogge e alla traccia di sentiero che alcune volte è difficile interpretare data l'invasione della vegetazione, sino al punto più elevato dell'escursione. Alle spalle il panorama spazia sulla Valle del Bradano. Poco dopo si giunge nei pressi di una cava, dove il percorso è sbarrato, oltrepassare sino a giungere sulla strada interpodere sterrata che a sinistra porta al Casino Venusio.

Dopo qualche centinaio di metri si arriva a Casino Venusio (245 m.) che domina l'area boschiva dell'antica selva. La costruzione è imponente e caratterizzata dal bianco delle sue mura. Esso rappresenta il tipico insediamento residenziale sorto nella seconda metà del XIX secolo ed è costituito da più costruzioni accorpate.

L'itinerario continua prima in piano, attraversando un grande oliveto, e, subito dopo, in leggera discesa attraversando il Vallone delle Tre Porte e il Vallone del Prete fino ad attraversare il ponticello sul guado della Gravina proveniente da Matera (97 m.) e fino a salire alla Grancia di Parco dei Monaci che sorge su di una piccola altura (172 m.) a guardia di uno dei guadi del torrente Gravina e dei percorsi nodali che collegavano la Puglia con la Basilicata. Da qui si affronta l'ultimo tratto della passeggiata che chiude il percorso ad anello ritornando al Villaggio Pianelle. Si consiglia di imboccare la vecchia s.s. 175, la strada che dal casello ferroviario ormai dismesso di Parco dei Monaci costeggia la ex tratta ferroviaria fino a giungere alla punto di partenza.



E**1**

Melfi e il Monte Vulture



Lunghezza: 13 KM

Difficoltà: E

Dislivello: salita 376 m / discesa 413 m

Durata: 4,30 h

Terreno: asfalto, sterrato argilloso



Il Vulture è un vulcano spento situato nella parte settentrionale della provincia di Potenza, in Basilicata.

La montagna, che raggiunge i 1.327 m di altitudine, sorge in posizione nord, nord-est rispetto ai monti Santa Croce (1.407 m), Pierno (1.268 m), Caruso (1.228 m) e Costa Squadra (1.342 m), dai quali è separata dalla fiumara di Atella, emissaria del fiume Ofanto. Vulcano attivo fino al Pleistocene superiore, isolato ed in posizione più esterna verso l'avampata apulo, rispetto ai coevi complessi vulcanici tirrenici, oggi i suoi versanti sono interamente ricoperti da una fitta e rigogliosa vegetazione avvantaggiata dalla naturale fertilità dei terreni che si sviluppano da rocce vulcaniche.

Immersi in uno scenario verdeggianti, ad un'altezza di circa 660 m, si distendono i due laghi di Monticchio, tipici laghi vulcanici occupanti il principale cratere dell'edificio vulcanico esistente durante la sua fase finale di attività.

Estesi e pregiati sono i boschi di castagno: Marroncino di Melfi D.O.P. è la denominazione protetta delle prelibate castagne che si producono in questi luoghi. Nella zona del Monte Vulture si estendono oltre 1500 ettari di vitigno rosso Aglianico. L'Aglianico del Vulture è infatti annoverato tra i più grandi vini rossi d'Italia. Le aziende del settore nel territorio sono circa quaranta e producono, annualmente, circa due milioni e mezzo di bottiglie.

Alle pendici sorgono numerosi stabilimenti per l'imbottigliamento dell'acqua minerale e numerosi centri abitati, tra i quali Melfi, Rapolla, Barile, Rionero in Vulture ed Atella.

Chiesa S.Margherita

Le pareti della chiesa di Santa Margherita sono illuminate da numerosissimi affreschi raffiguranti in particolare otto scene tratte dalla vita della Santa. Tra le diverse scene del ciclo pittorico a stimolare la curiosità è senz'altro la scena del Contrasto dei Vivi e dei Morti in cui si distingue la figura di Federico II con l'inseparabile falcone aggrappato alla mano coperta dal guanto.

In un bosco di castagni è invece ubicata la chiesa di Santa Lucia sapientemente affrescata, con al centro la Vergine col Bimbo sulle ginocchia in atto benedice e, a un lato, la santa anch'ella raffigurata nell'atto di

benedire con il palmo della mano rivolto verso chi la osserva. Seguono le scene rappresentative della vita e del martirio. Dal punto di vista stilistico gli affreschi richiamano al periodo post-svevo, sono infatti storicamente collocabili in un periodo compreso tra il XIII e il XIV sec. d.C.

La visita al complesso è consentita soltanto su prenotazione, da effettuare con congruo anticipo contattando la PROLOCO "FEDERICO II" di MELFI

ai seguenti numeri:

Tel: +39 0972 239751

Cellulare: +39 3356393675

Come Raggiungere

L'inizio del sentiero è posto nelle vicinanze dello stadio. Seguire indicazioni Contrada S.Abruzzese - Centro AIAS



Appunti Escursione

Sono presenti segnavia su parte del percorso
Rifornimento idrico alla partenza

Dopo un percorso di passeggiata libera, dal Castello al centro storico, dirigersi verso lo stadio (dove è presente un parcheggio per le auto).

Da questo punto inizia il tracciato, sull'antico tratturo/mulattiera di collegamento del centro abitato verso le pendici del monte.

Seguire le indicazioni per Contrada S. Abruzzese-centro AIAS, aggirando l'impianto sportivo e incamminandosi su una stradina asfaltata che incomincia a salire passando accanto a case basse tipo villette, tra alberi da frutto, oliveti e castagneto da frutto. Dopo circa 15 minuti, lasciare a destra il centro AIAS e proseguire sulla strada asfaltata. Al termine della pista asfaltata, circa 3 km dalla partenza e 800 m di altitudine, si raggiunge una biforcazione riconoscibile da una edicola votiva con un crocifisso. Da questo punto si entra nel Bosco di Laviano dove il castagno da frutto cede il posto al castagno ceduo, percorrendo la traccia sterrata a destra, lasciando a sinistra il "Casone Laviano".

Il castagno probabilmente non è una specie autoctona ma importata molti secoli addietro, che occupava una superficie di circa 32000 ettari. Dopo i disboscamenti, dall'unità d'Italia in poi, e in seguito ad una malattia provocata dal fungo *Endothia parasitica*, oltre che ai successivi rimboschimenti, si è giunti alla copertura di circa 2000 ettari. La costante e dolce salita è accompagnata dalla vista panoramica sulla valle dell'Ofanto e sulla Capitanata, per giungere, dopo circa 15 minuti, ad un Belvedere, a circa 1000 m, che guarda sulla Valle dei Grigi e sulle distese meno antropizzate delle pendici del monte. Le foreste del Vulture sono state il luogo di nascondiglio preferito per i Briganti di **Crocco**, il generale che

con le sue truppe combatté, dopo il 1860, azioni di guerriglia contro i militari del Regio Esercito Italiano. In questo luogo, detto "Femmina Morta", compiere un cambio deciso di direzione verso sinistra tralasciando il sentiero che prosegue verso Fontana Giumentari e addentrarsi nella Abetina (frutto delle operazioni di rimboschimento avviate con la legge Zanardelli, dopo il 1904). Questa è una zona ad alta valenza faunistica data la presenza di avifauna come picchi, ghiandaie, upupe oltre ad astori e sparvieri. A questo punto salire lungo il tornantino, uscendo ed entrando nella abetina, fino ad incrociare, dopo circa 25 minuti (1 km), la strada asfaltata nei pressi di una stazione di impianto di funivia (in disuso), ai 1286 m. Procedere verso la selva di antenne presenti sulla cima vera e propria per salire intorno ai 1326 m. Per il ritorno ripercorrere la stessa strada a ritroso.

Una variante, da consigliare ai più esperti, con la quale si raggiungono i laghi di Monticchio, la si può prendere dal punto di snodo del percorso, in località "Femmina Morta", per scendere a mezza costa, lungo il confine dell'area boscata fino a Fontana Giumentari. Seguire la traccia in direzione Sud per scendere rapidamente di quota fino ad una biforcazione (a destra Fontana dei Faggi - area picnic). Procedere in direzione S-SO, lungo "Prete della Scimmia", per arrivare ai 734 m del Lago Piccolo di Monticchio (Riserva Naturale Regionale). Da questo punto è facilmente raggiungibile anche l'Abbazia S. Michele posta a guardia dei due laghi.

Tutto il percorso di variante (andata e ritorno) è di circa 8 km.

Melfi, con il suo imponente castello normanno-svevo, sorge ai piedi del Monte Vulture. Fu abitata un tempo da Dauni e Lucani, i cui reperti archeologici ritrovati nella zona sono custoditi nel Museo Nazionale. Subì l'influenza longobarda e bizantina e divenne un importante centro e nodo commerciale in epoca medioevale. La sua posizione geografica, a metà strada tra la Puglia dominata dai Greci-Bizantini e i territori di Benevento e Salerno dominati dai Longobardi, era infatti strategica. Diverse dominazioni si sono susseguite e tra queste si annoverano quella normanna e quella sveva, che hanno influenzato in maniera preponderante il patrimonio culturale della città. Federico II ne fece una delle sue principali residenze. Lo spettacolare scenario dell'antico borgo medioevale, con lo splendido Duomo, si contrappone al moderno e piatto panorama di un vero e proprio polo industriale.





Lunghezza: 6 KM

Difficoltà: E

Dislivello: salita 372 m / discesa 372 m

Durata: 3,30 h

Terreno: pista forestale, sterrato

Periodo: sempre



Una facile e appassionante escursione che dà la possibilità di visitare alcuni rari endemismi di questa regione. Nella fascia pedemontana dello spento vulcano del Vulture si estende la **Riserva Naturale di Grotticelle**, nella foresta che fu terreno di caccia di Federico II e conteso da tutti i successivi feudatari. Questo luogo fu rifugio di briganti ed eremo di monaci, mentre oggi è meta dei naturalisti che vanno a caccia di stranezze e di emozioni forti e dove la prorompente bellezza dei boschi dà al visitatore l'impressione di essere sospeso nel tempo.

La Riserva

La **Riserva Naturale Biogenetica Statale di Grotticelle** occupa un'area di 209 ettari di bosco igrofili, nel Comune di Rionero in Vulture (PZ). Nell'area è presente la rarissima farfalla *Acanthobrahmaea europaea*, una falena che vive solo in Basilicata tra le querce di questo parco.

La Riserva di Grotticelle si trova ad una quota compresa tra i 300 e i 700 metri circa.

La particolare formazione forestale, residuo delle foreste che un tempo coprivano l'intera regione Calabro-Lucana, con spiccata impronta orientale (tra cui il frassino meridionale - ***Fraxinus oxycarpa olacea***), ha consentito anche l'affermarsi di un'entomofauna legata a simili caratteristiche ecologiche. La farfalla *Acanthobrahmaea europaea*, che generalmente vive in zone tropicali e subtropicali e che si riteneva estinta in Europa da molti milioni di anni, è stata individuata per la prima volta in Italia nel 1963 da Federico Hartig.

Tra le specie faunistiche troviamo anche il lupo, la volpe, la faina, la donnola, il riccio e il cinghiale, mentre tra gli uccelli le specie più interessanti sono il succiacapre, l'assiolo, il picchio verde e l'averla capirossa, oltre allo sparviero e al nibbio reale.

La Riserva attualmente è gestita dal **Corpo Forestale dello Stato** - ufficio della Biodiversità di Potenza - Tel. 0971/411064 / utb.potenza@corpoforestale.it

Come Raggiungere

Il luogo di ingresso alla riserva è posto lungo la strada SS401 Ofantina, nei pressi del fabbricato della Stazione di Monticchio. Raggiungibile da Melfi seguendo la direzione Monticchio Bagni e poi Calitri fino ad immettersi sulla statale che costeggia il fiume Ofanto. Parcheggiare all'interno del cortile della stazione. L'ingresso della riserva è posto dal lato opposto della strada, segnalato da cartelli del Corpo Forestale.





Appunti Escursione

Sono presenti segnavia del Corpo Forestale su parte del percorso

Rifornimento idrico alla partenza

Si parte dalla pista forestale che ha inizio dal bordo della strada asfaltata, oltrepassando dapprima la sbarra e salendo lungo il pendio boscato. Dopo circa 200 metri, si scorge sulla sinistra una traccia che conduce ad un casone forestale (ruderi Casone Grotticelle) e immediatamente dopo si raggiunge un bivio (421 m). (1) Proseguendo a sinistra, lungo la parte alta della riserva si giunge nei pressi di una vecchia cisterna (a destra) con ingresso ad arco doppio. Continuando a salire si arriva al delimitare del bosco, confine superiore della Riserva contrassegnato con una sbarra.

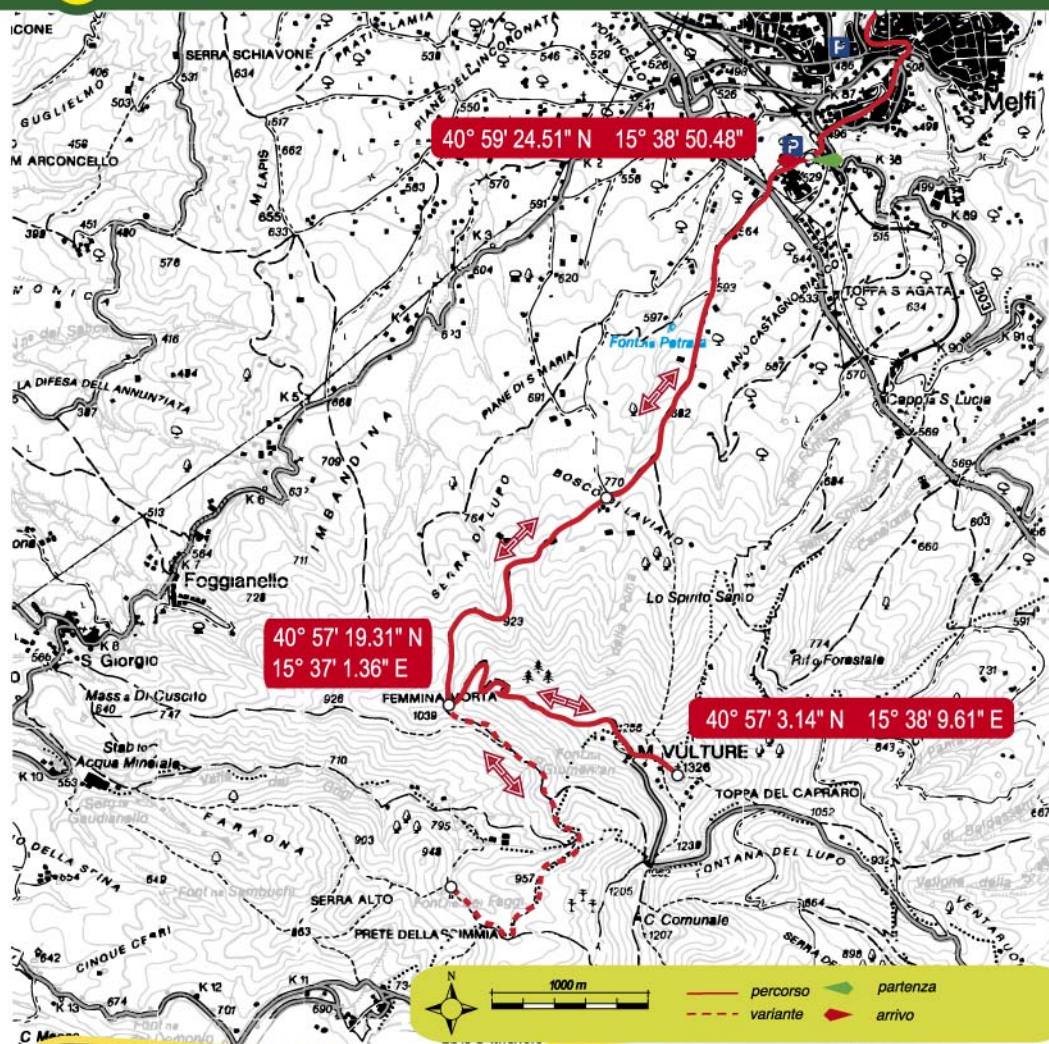
Da questo punto è possibile notare, verso sud, alcuni ruderi contrassegnati sulle carte come "Il Castello" (710 m). Il posto era utilizzato come punto di vedetta per controllare i ponti e i guadi, importanti punti di accesso alle zone controllate dai Normanni, presenti a Melfi.

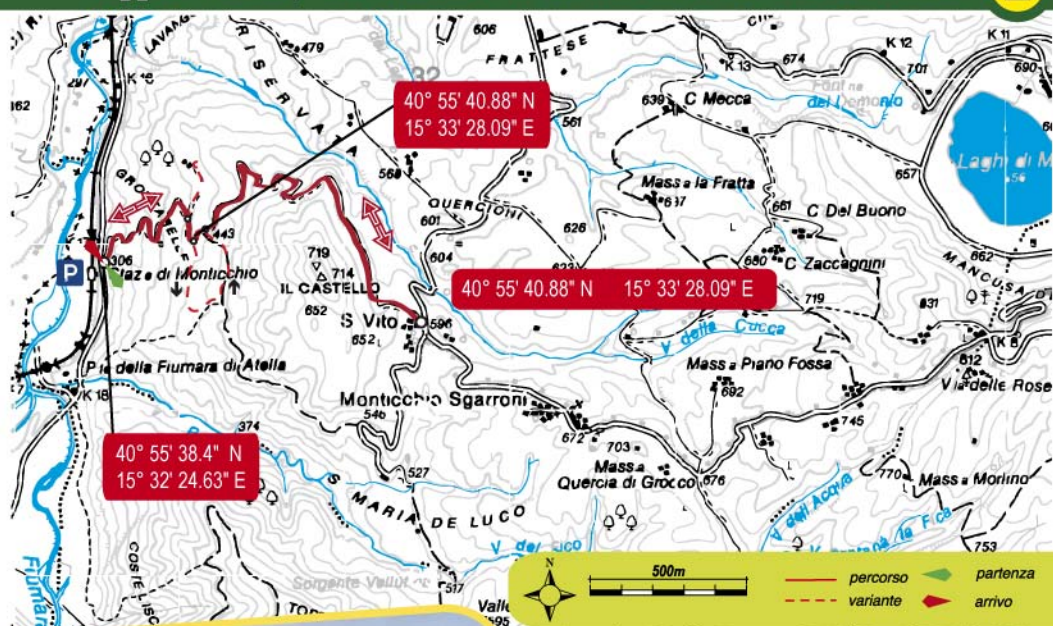
Per il ritorno si può percorrere lo stesso tragitto a ritroso.

Questa la variante (per esperti) per raggiungere il punto panoramico sulla fiumara:

Dal punto (1) procedere in falsopiano, direzione sud, tralasciando la pista che sale verso la parte alta della riserva, sulla Piana delle Noci. Ad alcune centinaia di metri si raggiungono alcune recinzioni utilizzate per gli animali al pascolo. A questo punto oltrepassare e continuare sempre verso sud fino a raggiungere una zona dove la vegetazione si dirada e si scorge tutta la vallata e il ponte sulla Fiumara di Atella. Da questo punto dare le spalle al fiume e ritornare sulla traccia di percorso poco visibile, in parallelo alla strada percorsa, compiendo un giro ad "U" ritorna verso la pista forestale. Il sentiero in parte è invaso dalla boscaglia e passa per luoghi che sono forse quelli più belli della riserva.







In Basilicata la costa Jonica occupa 40 km di lunghezza, arricchita da un mare non profondo e spiagge di sabbia sottile.



La linea di retro costa è ampiamente coperta dalla "macchia mediterranea" e da una fascia di pineta. È praticamente l'unica pianura della regione resa fertile dai detriti rilasciati dai corsi d'acqua che nel corso dei millenni hanno contribuito ad arricchire la zona densa di varietà biologiche. Ogni foce di fiume o corso d'acqua rappresenta una zona umida di notevole interesse naturalistico con rare specie avi-faunistiche sia stanziali che migratorie. La Riserva Naturale di Metaponto e il meraviglioso Bosco Pantano di Policoro rappresentano i contenitori naturali dei tesori che ancora in questi luoghi si trovano. A Policoro è tuttora tangibile la presenza di quella che era la antica copertura arborea che dal mare, senza soluzione di continuità, terminava sui monti. La stessa distesa verde, purtroppo, oggi è relegata in un'area protetta di circa 500 Ha, che ben custodisce, però, alcuni

tesori di alta valenza scientifica. Le aree protette sono poste sotto tutela e controllate dal WWF (Policoro) e dal Corpo Forestale dello Stato (Metaponto). Alcune volte sembra di trovarsi in un'adimensione fuori dal tempo.

Storia e culture millenarie qui si sono succedute, dalle prime popolazioni lucane alle civiltà elleniche. Fiorenti città della Magna Grecia come Metaponto, Heraclea (oggi Policoro), Siris (oggi Novasiri) e Pandosia, donano meravigliose testimonianze visibili nei musei e negli scavi archeologici di Metaponto, Policoro. Solo da pochi anni la costa Jonica Lucana è interessata da un processo di valorizzazione turistica, il ritardo nel suo sviluppo ha preservato la costa dagli scempi e dalla cementificazione selvaggia tipica degli anni '60-'70. La Piana di Metaponto era a carattere paludoso e i lavori di bonifica, iniziati già con la presenza dei coloni magno-greci, sono stati terminati durante la prima metà del 1900, dando all'area una forte valenza agricola, di alta qualità, affermata grazie anche ad un clima particolarmente favorevole. Il veloce sviluppo economico ha comunque minacciato la custodia di queste aree ma una rinnovata coscienza ambientale cerca di ristabilirne gli equilibri.

La zona ben si presta a passeggiate lungo il litorale e nelle zone protette - sia a piedi che in bicicletta - e data la scarsa altimetria è sicuramente consigliabile a famiglie e bambini.



Le escursioni

- 1 La Riserva Naturale di Metaponto
- 2 L'oasi del Bosco Pantano di Policoro



F**1**

Riserva Naturale di Metaponto



Lunghezza: 8 KM

Difficoltà: E

Dislivello: salita 10 m / discesa 10 m

Durata: 4,30 h

Terreno: asfalto, sterrato

Periodo: sempre



percorso per famiglie



Natura e archeologia si mescolano in questa bella e comoda passeggiata lungo la costa ionica.

Tra i fiumi Bradano e Basento la costa ancora presenta tratti di notevole interesse ambientale e storico: le pinete costiere, siti di rilievo per la presenza di specie interessanti, importanti aree di sosta e transito per l'avifauna migratoria, le testimonianze archeologiche magnogreche.

Lo sviluppo pianeggiante, la presenza di viali parafulco, percorribili agevolmente a piedi ed in bicicletta, la facile accessibilità dei siti di interesse fanno della Riserva Forestale di Protezione Metaponto una delle aree più frequentate dell'arco Ionico. Le foci dei fiumi Bradano e Basento sono aree SIC (Siti di interesse comunitario), aree di nidificazione e transito di varie specie migratorie, che attirano innumerevoli appassionati di birdwatching. Importante è la vicinanza dei resti delle popolazioni elleniche che in questa zona avevano raggiunto un livello di integrazione con il territorio veramente elevato

La Riserva Naturale di Metaponto

Si estende lungo la costa Jonica, tra le foci dei fiumi Bradano e Basento. L'istituzione della Riserva Statale avvenne in considerazione dell'esemplare risultato ottenuto con il rimboscimento di una difficile zona litoranea, della funzione di protezione dai venti provenienti dal mare, a favore delle colture agrarie retrostanti, oltre che per la peculiarità di presentare, alle foci dei due fiumi delle "Zone Umide", habitat e rifugio ideale per l'avifauna stanziale e migratoria (quest'ultimo, rilevante aspetto, ne ha determinato l'inclusione tra le aree SIC e ZPS della Rete Natura 2000, in Basilicata). Le zone paludose, sono caratterizzate, in superficie, da uno strato limo-argilloso di deposito alluvionale risalente al 1959 e al 1972. Il soprassuolo che costituisce la Riserva Forestale è prevalentemente di origine artificiale, derivato da rimboscimenti iniziati nel 1934 dal Consorzio di Bonifica e proseguiti dal Corpo Forestale dello Stato fino al 1954. Il substrato geologico è costituito soprattutto da dune costiere dell'Olocene e spiagge attuali. I suoli che ne derivano, essendo breve il periodo trascorso dalla loro bonifica (effettuata negli anni '30), sono estremamente poveri. Il tasso di salinità è elevato, soprattutto nelle zone prossime al mare. Le specie che furono impiegate e, tuttora, presenti nell'area, sono il pino domestico, il pino d'Aleppo e il pino marittimo, la cui presenza sporadica è dovuta alla concorrenza esercitata dai primi due. Il pino domestico e, soprattutto, il pino d'Aleppo si sono rapidamente affermati a spese del pino marittimo, ormai quasi scomparso, e in parte dell'eucalipto. Sono altresì presenti il cipresso, l'eucalipto, l'olivello spinoso, l'acacia salina. Quest'ultima ricopre vaste aree con esemplari contorti e cespugliosi che formano macchie di vegetazione spesso impenetrabili. Il sottobosco è costituito da arbusti spontanei tipici della macchia

mediterranea, tra cui il lentisco, la fillirea, il ginepro, a cui si associa anche la tamerice proveniente da impianto artificiale.

Lo strato erbaceo è rappresentato da specie tipiche di ambienti dunali con ristagni d'acqua, quali la cannuccia marina, il giunco, l'eringio, la bardana, lo smilace, l'asparago e svariate graminacee. Inoltre si segnala la presenza di liquirizia e alcuni esemplari di Agave americana. Si possono osservare specie trampolieri, quali il piro piro, l'airone cinerino, la pittima reale e la gallinella d'acqua. Di rilevante interesse inoltre, è la presenza, lungo la costa della tartaruga marina, specie in via di estinzione protetta secondo la Convenzione di Washington dal Servizio CITES del Corpo Forestale dello Stato, che nidifica tra metà giugno e metà agosto su terreno sabbioso e a una distanza dalla battigia che di norma non supera i 50-100 metri. La coincidenza del periodo riproduttivo con il massimo afflusso turistico nella zona costituisce un grosso rischio per la sopravvivenza della specie in tale area. Lungo il corso d'acqua dei due fiumi (Bradano e Basento), si osserva la presenza della tartaruga d'acqua dolce, la quale nidifica nelle aree più a monte della Riserva. L'ingresso alla Riserva è consentito solo a piedi o in bici, l'accesso è protetto da apposita recinzione e per le visite guidate occorre contattare l'Ufficio territoriale per la biodiversità di Potenza, Via Mazzini

POTENZA
utb.potenza@corpoforestale.it
T.+39.0971.411064





— percorso — partenza
- - - variante — arrivo

Come Raggiungere

Partenza da Metaponto Lido. L'ingresso della riserva è visibile nelle vicinanze del lungomare di fianco all'impianto di sollevamento acque



Appunti Escursione

Segnavia in parte del percorso
Rifornimento idrico alla partenza

L'itinerario proposto può essere fruito sia a piedi che in bicicletta ed è adatto anche a famiglie con bambini, data l'assenza pressoché totale di dislivello. Un punto di partenza può essere Metaponto Lido dove è comodo lasciare l'auto dopo avere visitato il Museo Archeologico o gli scavi. Dal viale principale di accesso al lido, lasciando a sinistra l'impianto di sollevamento acque, si raggiunge un'area pic-nic (a sinistra) e, poco dopo, l'incrocio con il viale di ingresso, alla riserva segnalato dai cartelli del Corpo Forestale dello Stato. Girare a sinistra, lasciando l'asfalto, per arrivare all'inizio della larga pista di servizio forestale. La zona è contrassegnata dai cartelli di delimitazione della riserva e sono chiaramente indicati i divieti relativi all'accensione di fuochi, all'abbandono di rifiuti e alla asportazione di piante. Il sentiero si snoda lungo tutta la linea tagliafuoco del bosco e permette di raggiungere in poco tempo la foce del fiume Bradano. Lungo il percorso è possibile incontrare dei cancelli chiusi, aggirarli utilizzando gli appositi passaggi per i pedoni e i ciclisti. Un'interessante variante, in bici, può essere quella di raggiungere il Lago Salinella, lago salmastro posto alla foce dell'antico alveo del fiume Bradano. All'altezza del sentie-

ro della foce del Bradano, seguire la strada asfaltata che porta verso l'esterno della pineta, direzione Nord. Seguendo questa stradina fino a arrivare nei pressi della ferrovia e oltrepassarla per giungere fino nell'area del tempio di Hera (circa 15 km sull'argine del fiume) sulla statale SS106 Ionica. Da questo punto seguire per Ginosà Marina, e poi oltrepassando il Torrente Galaso, fino ad arrivare ai ruderi di un casello ferroviario. Continuare nella pineta per raggiungere l'area umida a ridosso del mare.





Lunghezza: 8 KM

Difficoltà: T/E

Dislivello: inesistente

Durata: 4,30 h

Terreno: sabbia, sterrato argilloso

Periodo: sempre



percorso per famiglie



Una bella escursione in una delle zone "relitto" della nostra penisola, il Bosco Pantano di Policoro. Al livello del mare, alla foce del fiume Sinni, tra le dune e il bosco che ancora resta a testimonianza delle antiche foreste. Aree di macchia e paludi, la spiaggia antistante il fiume e il bosco Sottano rappresentano un biotopo di notevole interesse scientifico, ecologico e culturale. Il percorso non è difficile. Segnalato in diversi punti, lo si può percorrere sia a piedi che in bicicletta ed è indicato soprattutto per famiglie con bambini e per tutti i curiosi che vogliono ammirare da vicino l'ultimo contenitore di biodiversità del sud Italia. L'area è affidata in gestione al WWF Italia, il quale, con una serie di attività, (educazione ambientale, recupero animali selvatici, campi scuola, ecc.), ne consente una buona fruizione durante tutto l'anno.

Bosco Incantato

Il Bosco Pantano di Policoro rappresenta ciò che resta della monumentale foresta di pianura, oggi ultimo esempio di bosco planiziale dell'Italia meridionale. Le testimonianze storiche, arricchite dagli scritti di viaggiatori, tra i quali F. Lè-Normant, N. Douglas, G. Gissing, R. Keppel Craven, ecc., riportano alle cronache le lussureggianti caratteristiche di un'area boscata che dal mare ricopriva tutto fino alle montagne dell'entroterra. Probabilmente già frequentato in tempi preistorici fino ai giorni nostri, passando per l'epoca magno-greca, il bosco è stato dapprima rispettato e poi immolato sull'altare dello sviluppo. Lo spazio verde era di proprietà di antiche famiglie latifondiste, che paradossalmente lo preservarono utilizzandolo come area di caccia e per approvvigionamento di legname. Durante gli anni '20 del secolo scorso il bosco si estendeva intorno ai 1600 Ha e circa 110 Ha di area paludosa. La bonifica passò sull'antica foresta come un rullo compressore, distruggendone buona parte: venne eliminato il vincolo idrogeologico e il bosco fu sottoposto a "taglio raso con diciocamento". Iniziati nel 1956, i tagli terminarono solo nel 1961: frassini, pioppi e lentichi divennero cassette per la frutta; i frassini furono acquistati dalla Fiat per gli esterni delle prime giardinette; gli olmi, acquistati dalla ditta Feltrinelli, furono impiegati nei cantieri navali; dai tronchi più grandi di farnie, olmi e frassini si ricavarono traversine ferroviarie; gli ontani che sveltavano lungo le rive del Sinni finirono sul mercato di Bari, per essere trasformati in casse da morto; il resto, pari ad oltre due milioni di quintali, fu venduto come legna da ardere. Disede di pomodori, barbabietole e frutta hanno sostituito quello che restava di un vero e proprio ambiente di foresta vergine. Durante

gli ultimi anni del '900 l'area è stata sottoposta a tutela e protezione anche se non sono mancati i tentativi di annichilimento totale: incendi, sversamento di rifiuti, prelievo abusivo di legname, elevate attività antropiche legate al turismo e all'agricoltura, cercando così di vanificare gli sforzi fatti. Solo la corretta fruizione e conoscenza riusciranno a salvarlo. Ad oggi l'ambiente di macchia mediterranea è arricchito dalla presenza di fiumi, stagni e dune bagnate dal mare, dove, inoltre, è ancora presente la Tartaruga marina Caretta caretta, una tra le specie di interesse comunitario presenti nell'area. Il Bosco Pantano di Policoro costituisce una vera rarità affacciata sullo Ionio: molte delle sue specie vegetazionali sono sopravvissute e avvicinandosi di secolo in secolo alla storia degli uomini. L'area forestale è inoltre, formata da frassino ossifillo, ontano nero, mentre la macchia è costituita da lentisco, ginepro, fillirea, mirto, biancospino, rosmarino e timo. Il bosco come una millenaria "Arca" è ancora rifugio unico di specie faunistiche come tasso, martora, donnola, faina, cinghiale, capriolo, istrice, talpa, ecc., popolato, inoltre, da un'avifauna ricca di rapaci diurni e notturni (falco di palude, falco pescatore, poiana, gheppio, gufo, civetta, assiolo, barbagianni ecc.), anatidi (germano, voipoca, alzavola, marzaiola, gallinella ecc.), ardeidi (airone cenerino, rosso, bianco maggiore, tarabuso, tarabusino, nitticora, garzetta, ecc.) e passeriformi (pettirosso, scricciolo, usignolo, merlo, rampichino ecc.). Nelle acque del suo fiume e dei suoi canali è possibile imbattersi nella Lontra, animale di interesse comunitario quasi totalmente estinto in Italia, ma ancora presente in questa area geografica. Con oltre 2000 specie diverse, ben documentata risulta la coleottero-fauna, tra questi il rarissimo cerambice "Rosalia Alpina", particolare insetto inserito nella lista comunitaria a rischio di estinzione.

Come Raggiungere

Distante pochi chilometri del centro di Policoro e vicinissimo al rispettivo Lido. Si consiglia di seguire la complanare della SS106 per raggiungere l'area segnalata da appositi cartelli bianchi. È presente una grande area parcheggio antistante il centro WWF.



Appunti Escursione

*Segnavia solo in parte del percorso
Rifornimento idrico alla partenza*

Partenza dalla area parcheggio antistante il centro WWF. Lasciarsi alle spalle il centro visita e il mare per incamminarsi lungo la strada di arrivo fino a giungere nei pressi dell'Idrovora. Oltrepassare il canale del Concio per procedere sulla pista forestale comoda e pianeggiante. Il fondo è sabbioso e argilloso e procede in direzione Sud-Ovest, costeggiando un canale per circa 1,5 km. È evidente sulla sinistra un'area di macchia mediterranea più o meno arida dove sono prevalentemente presenti lentisco, mirto, fillirea, ginestra, ginepro. Ci sono anche zone di bosco rado con presenza di frassini che si alterna a zone umide dove si distinguono le tamerici, il salice bianco e prevalentemente il giunco.

Si notano a destra i primi lembi di bosco con esemplari di alto fusto come i frassini, gli ontani neri e i pioppi bianchi. Alcuni esemplari di roverella sono presenti dove il suolo è meno umido.

Il sentiero giunge al bordo del canale scolmatore, perpendicolare a quello già percorso, che arriva fino al mare. Dopo il ponte si arriva nella parte boscata più lussureggiante ed intricata fatta di alberi maestosi coperti di clematide ed edera che con le loro estremità lianose si arrampicano sino alle cime, la luce filtra a malapena e il sottobosco fitto e coprente in alcune parti rende impenetrabile il sentiero. Questo è un esempio di quello che i viaggiatori, scienziati e studiosi dei secoli passati hanno provato nell'attraversare questa terra. Procedendo in direzione Sud-Est, il canale giunge fino alla fascia dunale, dove si incontrano esemplari di agave americana che, associata alla presenza delle piante tipiche della macchia mediterranea,

danno all'ambiente un tocco di vera bellezza.

Il sentiero si sviluppa su traccia libera, sulla sabbia, in parallelo alla costa, su quello che rappresenta la successione vegetale tipica delle piante pioniere fino alla macchia e infine al mare. Nei punti più depressi, le falde idriche sono allagate per lunghi periodi ed è facile incontrare le piante tipiche delle zone paludose come giunchi, iris, cannuce, tamerici e tife. Giunti alla foce del fiume, lo sguardo spazia verso l'entroterra e nelle giornate limpide è possibile travedere le cime più alte del massiccio del Pollino. La linea di costa negli ultimi anni ha subito cambiamenti dovuti all'avanzamento del mare e allo scarso apporto di materiale litico proveniente dal fiume che è intercettato a monte con la diga di Monte Cotugno rendendo così la sentieristica non sempre rispondente a quello che è riportato sulle carte.

Da questo punto si può ritornare seguendo a ritroso il cammino oppure risalire lungo la linea di costa fino a raggiungere il centro visita.





Costa di Maratea: trek mare-monti

Incorniciato da tre parchi nazionali, il tratto di costa lucana che si affaccia sul Tirreno è un inno alla natura e ai suoi contrasti con scogliere a picco sul mare cristallino, spiagge incontaminate, deliziose calette e un entroterra custode di inaspettate sorprese fra laghetti glaciali e borghi-presepe. Poco più di 30 km bastano alla Basilicata per affacciarsi sul mar Tirreno con le meraviglie di un'autentica perla: Maratea.

Il mare e la montagna si alternano tra gole, insenature, spiagge, grotte. Luoghi da esplorare in barca, in veliero o in splendide immersioni tra i fondali o distesi al sole di una caletta nascosta.

Maratea offre il rigoglio di una natura incontaminata tipica del Mediterraneo. In questa zona, infatti, sono presenti diversi Siti di Interesse Comunitario (inseriti nelle rete Natura 2000 dal Ministero dell'Ambiente):

- **Acquafredda**: ultimo avamposto regionale prima di accedere al tratto di costa della Campania. Grotte, calette e costoni montuosi a ridosso del mare.
- **Isola di Santo Jani**, lunga solo 200 metri ma densa di tesori tra i quali i resti delle vasche per la produzione del Garum, il famoso condimento utilizzato al tempo dei Romani, e un curioso fenomeno zoologico, il cosiddetto Drago di Santo Jani, vale a dire la *Podarcis sicula paulae*, una lucertola bruno-azzurra, sottoposta a specifiche tutele.
- **Marina di Castrocucco**: un piccolo borgo medioevale con lo splendido ambiente della foce del Noce.

Maratea non è solo mare, è un luogo da visitare tutto l'anno. Bastano una manciata di chilometri,

per arrivare alle alte vette del Parco Nazionale del Pollino, quelle del Monte

Sirino e sulle altre montagne del Parco Nazionale dell'Appennino Lucano. A seconda del periodo offrono piste da sci, attività di sci-escursionismo, sci di fondo, arrampicata, escursioni a piedi e in bicicletta, tra boschi e anfratti, di emozionanti discese di rafting. Per chi va alla scoperta di caratteristici e suggestivi paesi del Sud, a non molta distanza, Trecchina, la "città giardino", o ancora Rivello, il "paese presepe", sono solo alcuni dei suggestivi borghi che è possibile visitare per concedersi il gusto di una vacanza che non si farà dimenticare.



Le escursioni

Tre proposte per scoprire le meraviglie della zona

*Per altre info su itinerari e visite guidate contattare l'ufficio **APT Maratea** in P.za del Gesù 12 tel. 0973 876908/877455*

- 1** da Acquafredda a Passo Colla
- 2** passeggiata a Monte San Biagio (Statua Cristo)
- 3** Santa Caterina - Valle d'Acqua

«Forse in Italia non c'è paesaggio e panorama più superbi. Immaginate decine e decine di chilometri di scogliera frastagliata di grotte, faraglioni, strapiombi e morbide spiagge davanti al più spettacoloso dei mari, ora spalancato e aperto, ora chiuso in rade piccole come darsene. La separa da una catena dolomitica, tutta rocce color carnicino, punteggiata di villaggi semiabbandonati, di castelli diruti e antiche torri, un declivio boscoso rotto da fiumiciattoli e torrenti e sepolto sotto le fronde dei lecci e dei castagni».

(Indro Montanelli)

G**1**

Acquafredda - Passo Colla



Lunghezza: 16 KM

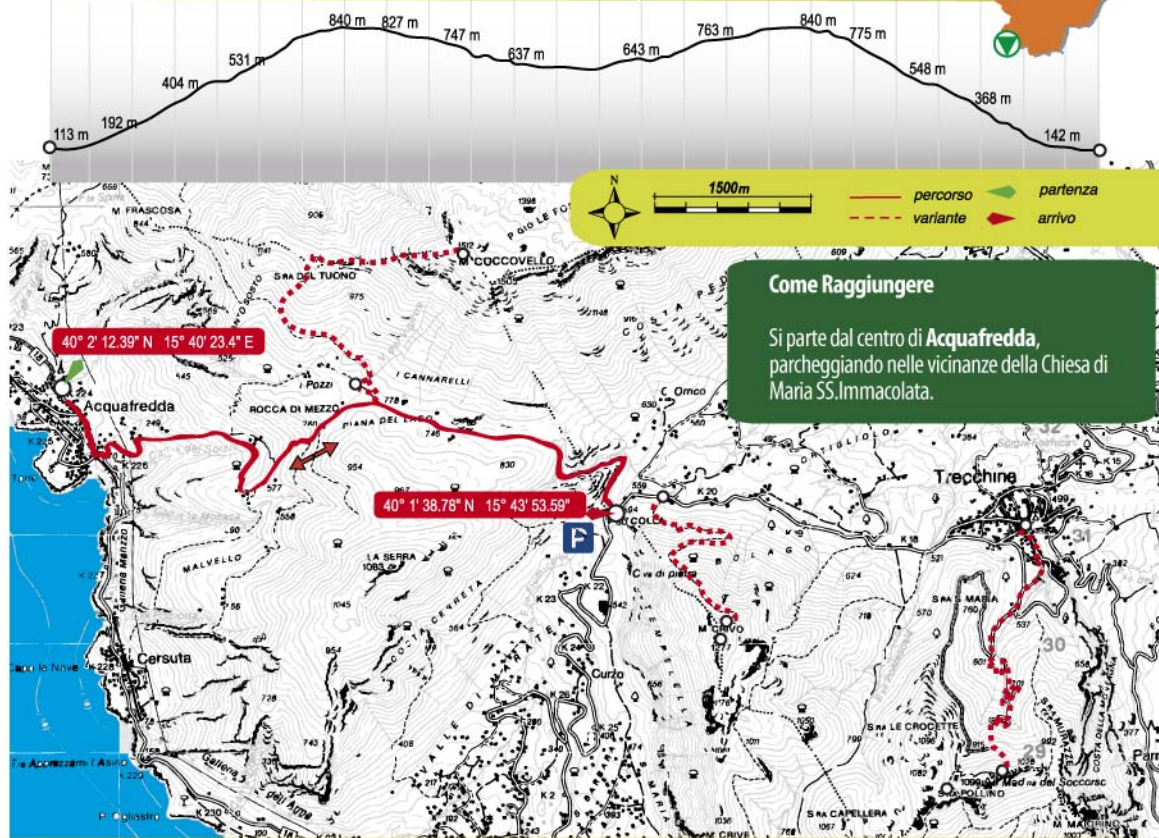
Difficoltà: E

Dislivello: salita 991 m / discesa 991 m

Durata: 6,30 h

Terreno: sentierino, pista, asfalto

Periodo: sempre



Una bella escursione che dal livello del mare giunge fino al Passo Colla da dove è possibile effettuare altri percorsi alla scoperta delle pendici dei Monti Crivo e Coccovello, entrambi inseriti tra i Siti di interesse Comunitario della regione. Il percorso è ben segnato con segnavia bianco/rossi e si può compiere in ambedue i sensi anche se è consigliabile fare quello in salita, partendo da Acquafredda per ritornare in paese utilizzando un'auto parcheggiata preventivamente nella zona di Passo Colla, sulla SP3 a pochi chilometri dal centro abitato di Trecchina. Durante il periodo estivo su questo tratto di strada opera un servizio di trasporto pubblico che collega Trecchina al mare. Si cammina su una comoda e ben segnata mulattiera che fino agli anni precedenti alla seconda Guerra Mondiale è stata l'unica via di comunicazione tra Acquafredda, Trecchina e Lauria. Si procede tra abbandonati terrazzamenti, case dirute, testimoni di come in passato il territorio è stato largamente utilizzato per fini agricoli e ora attraversato da pregiati esemplari di mucche della rinomata razza Podolica.



Appunti Escursione

*Sono presenti segnavia bianco/rossi
Rifornimento idrico alla partenza*

Partire dalla chiesa, in direzione del mare, e seguire la strada principale per circa 100 mt, fino a intraprendere la stradina nel mezzo della curva poco prima del semaforo. A questo punto immettersi su "Via Timponi" e percorrerla tutta passando tra le case fino all'imbocco del sentiero segnalato dai cartelli segnavia. Immettendosi sul sentiero, si cammina in lenta ma costante ascesa tra alcuni fabbricati diruti che un tempo erano brulicanti di vita agricola, passando per la Piana degli Zingari, lasciando alla destra il canale del Sorcio. Dopo circa 2 km tra i terrazzamenti e i muretti a secco, prestando attenzione ai segnavia dipinti sulle pietre, si giunge ad una zona con copertura arborea a carpini e lecci, dentro la quale si immette il sentierino per uscirne subito dopo su una pista forestale di servizio al bosco. Salendo per 1 km circa, si giunge nei pressi di alcuni casolari con ovili e aie diruti, ai piedi del Monte Coccovello, al punto più alto del tragitto (840 m). Si è giunti nella zona dei Pozzi, chiamata così per la presenza di una piccola sorgente che, in un territorio a carattere carsico come questo, rappresentava un autentico tesoro.

Continuando nella stessa direzione si giunge alla Piana del Lago, zona di doline pianeggianti dove si raccolgono le acque meteoriche e utilizzate dagli armenti per abbeverarsi. Da questo punto il panorama spazia verso l'entroterra ed è possibile scorgere in primo piano, muovendo lo sguardo da sinistra a destra, le pendici del Massiccio del Sirino, il Monte Alpi e la zona dei Monti La Spina-Zaccana, avanguardie del cuore del Massiccio del Pollino. La pista continua a scendere fino a giungere nei pressi della strada asfaltata SP3, dove è stata lasciata l'auto.

Varianti/Estensioni:

1) **Monte Crivo** (per escursionisti esperti - non ci sono segnavia): dal Passo Colla è possibile raggiungere il Monte Crivo salendo dal versante NO. Il punto di attacco del sentiero è posto quasi di fronte al bivio del Passo. Si sale sul monte utilizzando la traccia di sentierino che passando dapprima a ridosso di una cava di pietra si inerpicava lungo la fascia boscata compiendo un tragitto a zig-zag per evitare la grande differenza altimetrica. Non ci sono segnavia ma dalla sommità si gode di una spettacolare vista su tutto il golfo.

2) **Monte Coccovello** (per escursionisti

esperti - non ci sono segnavia): dalla località I Pozzi, a ridosso della Piana del lago, passando vicino ai ruderi della masseria presente nella valletta, è possibile seguire dapprima un sentiero percorso dal bestiame e poi senza una traccia precisa si raggiunge la cima del monte dove sono poste delle antenne. Definito dal maggiore esperto della geologia e geomorfologia del monte Coccovello "groviera della Basilicata" è considerato il più bell'esempio di ambiente carsico del sud Italia e tra i più rappresentativi, nel genere, dell'intero territorio italiano. Erroneamente è ritenuto da molti un vulcano ma è solo una credenza popolare dettata dalla presenza sulla sua sommità di oltre cento doline. La sommità è anche utilizzata come base di partenza per attività di parapendio.

3) Santuario Madonna del Soccorso:

Dal centro di Trecchina si raggiunge il piccolo borgo del "Castello", dalle cui vicinanze parte la visibile traccia di sentiero che conduce verso il Santuario. Il tracciato si svolge in maniera semplice lungo il sentiero che per circa 4 km conduce i fedeli lungo la processione nel corso della quale accompagnano la Madonna al monte ogni seconda domenica di maggio. Il percorso è sempre protetto dalla copertura arborea e quindi utilizzabile anche durante le calde giornate estive. Dalla sommità di Serra Pollino (1099 m) è possibile ammirare l'Appennino e il Golfo. Il ritorno al paese si effettua lungo lo stesso percorso.





Lunghezza: 6 KM

Difficoltà: T/E

Dislivello: salita 282 m / discesa 299 m

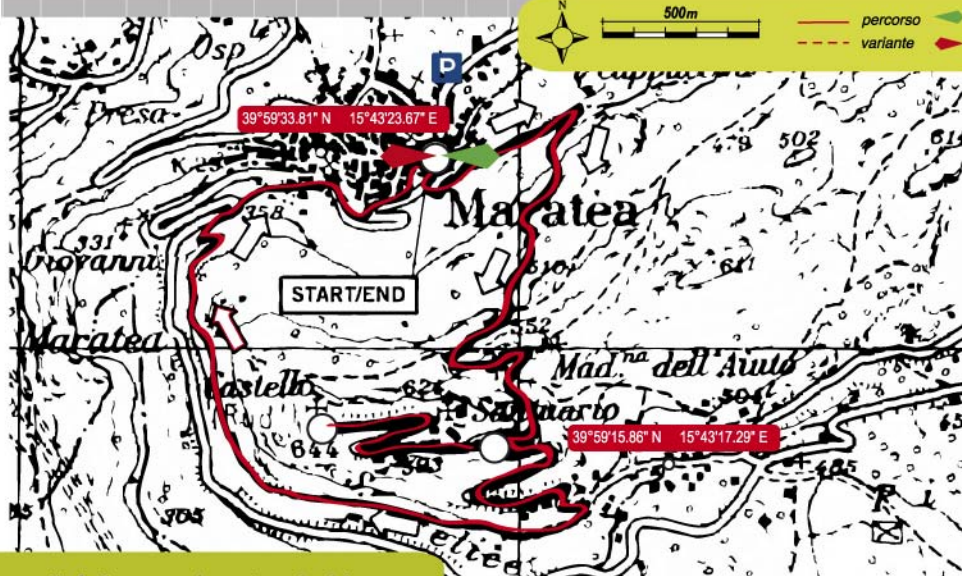
Durata: 3 h

Terreno: sentierino, pista, asfalto

Periodo: sempre



percorso per famiglie



Un facile percorso/escursione che dal centro storico di Maratea conduce alla statua del **Redentore**, uno dei simboli per quali è attualmente riconosciuta la città. In cima al **Monte San Biagio** sono anche presenti i ruderi della cittadella antica conosciuta anche come "Il Castello".

Come Raggiungere

Parcheggiare l'auto nei pressi del centro storico. Piazza Vitolo è facilmente raggiungibile dato che è il luogo di residenza della Casa Comunale.





Appunti Escursione

*Sono presenti segnavia bianco/rossi
Rifornimento idrico alla partenza*

Dalla Piazza Vitolo, dando le spalle alla sede del Municipio di Maratea, oltrepassando la strada principale seguire la via che sale verso il Convento dei Cappuccini (Via Cardinal Gennari). Nei pressi del convento è visibile il cartello del sentiero che conduce dapprima alla cappella della Madonna delle Grazie. Procedendo lungo le coste del bosco dei Carpini il sentiero porta fino alla spianata con la

grande statua da dove si gode una meravigliosa vista. Lasciare il monte San Biagio seguendo una scalinata in pietra che, attraversando i bei ruderi dell'antico borgo, consente di tornare al centro storico passando per un tratto lungo la strada asfaltata fino ad incontrare le indicazioni che conducono a Via Capo Casale e quindi al centro del paese.

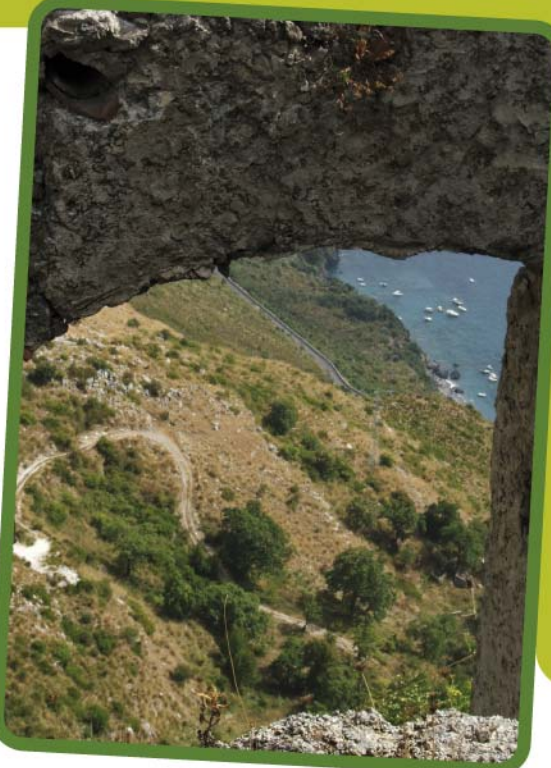
Il "Castello"

Questo antico centro, oggi disabitato e in gran parte ridotto in stato di rudere, nacque probabilmente in età alto-medioevale, sebbene sul sito non manchino tracce archeologiche di un insediamento di età romana. A differenza di altri luoghi lucani con lo stesso appellativo, il soprannome Castello non si deve alla presenza di una fortezza o di un vero e proprio maniero sul sito, ma al fatto che la cittadina fosse posta in cima a una rupe inespugnabile e protetta da mura di cinta, bastioni e torri, che la difesero dagli attacchi subiti nel 1440 e nel 1495, ma che furono distrutti dopo la resistenza del 1806.



La Statua

La Statua del Redentore è una colossale scultura posta sulla cima del monte San Biagio realizzata dall'artista fiorentino Bruno Innocenti tra il 1963 e il 1965. Con i suoi 22 metri circa di altezza, si colloca al terzo posto tra le sculture dedicate a Cristo in Europa, e al settimo nel mondo. La statua è stata messa su in concomitanza con la prima strada rotabile che saliva alla basilica di S. Biagio e con il viale che da questa porta alla cima del monte, su un artistico belvedere con balaustra. Sostituì una croce in ferro eretta durante nel 1942. La statua è il frutto della collaborazione tra la comunità marateota e la volontà di Stefano Rivetti, giunto a Maratea per avviare attività industriali con l'aiuto della Cassa per il Mezzogiorno. Per un voluto effetto la statua sembra guardare il mare ma effettivamente è rivolta verso le montagne della regione.





Lunghezza: 8 KM

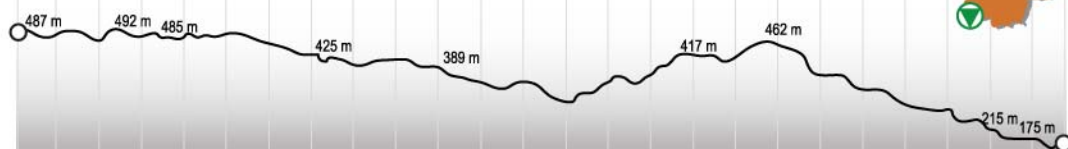
Difficoltà: E

Dislivello: salita 495 m / discesa 801 m

Durata: 1-3 h

Terreno: sentierino, pista, asfalto

Periodo: sempre



— percorso — partenza
 - - - variante — arrivo



Il percorso consente di raggiungere comodamente il mare seguendo una via abbastanza larga e facile da affrontare. Agevole da percorrere anche in MTB, il tragitto può tranquillamente essere inserito in un giro che consente di esplorare i dintorni di Maratea alternando asfalto a strade sterrate. L'itinerario parte a poche centinaia di metri dalla strada rotabile che conduce a Monte San Biagio e quindi modulabile con l'escursione che dal centro del paese porta alla statua del Santo. Per i più allenati è anche consigliabile effettuare il percorso partendo dal fondo valle, sulla SS18.

Come Raggiungere

Dalla strada che porta al Monte S.Biagio, si arriva nella contrada "SANTA CATERINA" e ci si immette sulla SP3 in direzione della contrada "Massa". Dopo circa 400 mt si giunge nelle vicinanze di un quadrivio dove è ben visibile una edicola votiva.



Appunti Escursione

*Non sono presenti segnavia bianco/rossi
Riformimento idrico alla partenza*

Incamminarsi lasciandosi alle spalle l'edicola votiva, procedere in direzione della salita e oltrepassare alcune case poste alla propria destra. La stradina asfaltata lascia il passo allo sterrato dopo poche centinaia di metri, diventando di fatto una pista forestale che si dirige verso la costa. Si attraversa dapprima la zona delle cave, dove l'ambiente è piuttosto brullo e spoglio, e si incomincia gradatamente a scendere godendo del panorama circostante. Lo sguardo spazia lungo la linea di costa

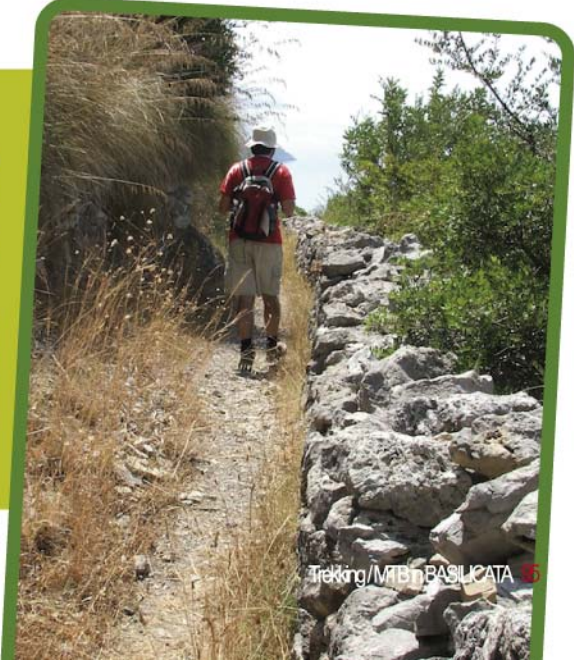
ammirando Torre Caina ai propri piedi. Dopo circa 3,5 km il sentiero si congiunge con un'altra pista, continuando a mezza costa, si arriva fino alla zona di Aria Cuppa, poco prima che la strada compia una serie di tornantini. Durante la primavera questa parte dell'itinerario è accompagnato dalle fioriture tipiche dell'area. Dopo la zona dei tornanti si raggiunge la SS18, da dove si può facilmente arrivare sulla spiaggetta di Valle d'Acqua, nei pressi della torre costiera.

Torre Caina

La Torre Caina è una delle antiche torri costiere del Regno di Napoli, disseminate lungo la costa e si trova sulla punta omonima nel territorio nei pressi della frazione Marina.

La sua costruzione fu ordinata nel 1566 e portata a termine pochi anni dopo.

La pianta è quadrata, con base troncopiramidale piena. Ogni architrave presenta tre caditoie in controscarpa. La volta della torre, oggi quasi completamente crollata, era a botte. La muratura ha uno spessore di oltre 2 m, costituita da pietre non squadrate.





Lunghezza: 13 KM

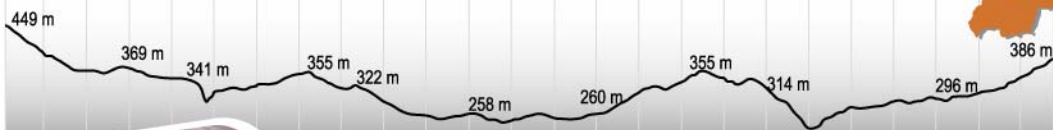
Difficoltà: E

Dislivello: salita 376 m / discesa 413 m

Durata: 4,30 h

Terreno: asfalto, sterrato argilloso

Periodo: sempre, tranne piena estate



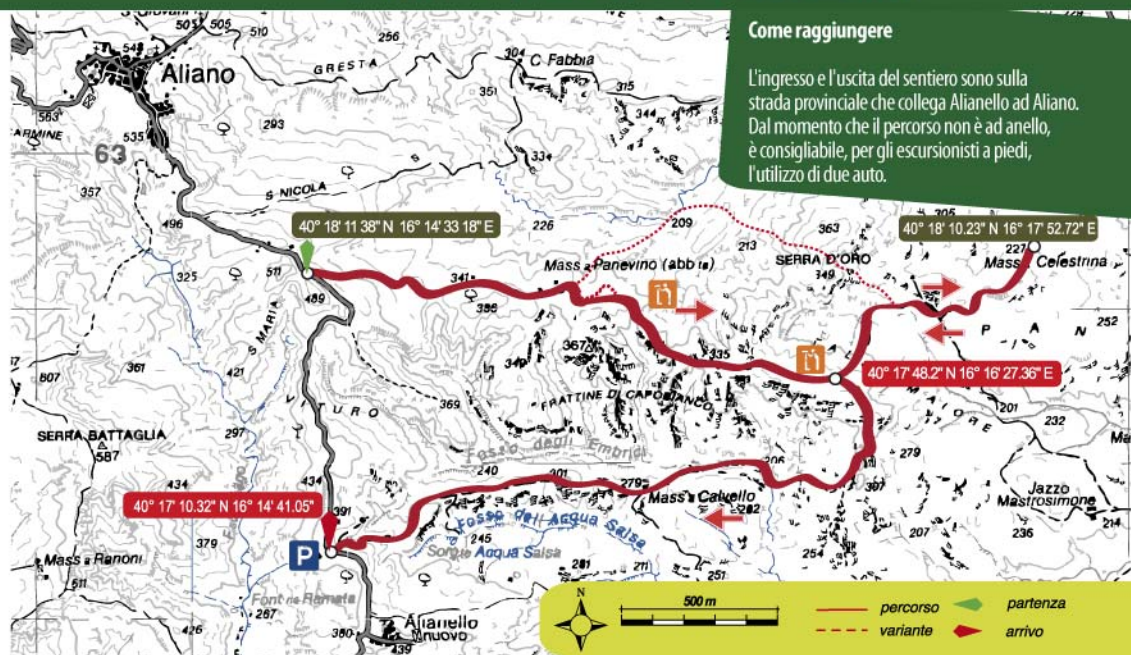
Scoprire i calanchi della terra dei paesaggi e della vita descritta da Carlo Levi durante il confino. Il percorso riporta alla memoria quello che lo scrittore aveva vissuto intraprendendo un avventuroso viaggio a piedi una sera di fine inverno per portare conforto e assistenza ad un contadino malato nella Masseria Celestrina ("su una terra remota come la luna, bianca in quella luce silenziosa, senza una pianta né un filo d'erba, tormentata dalle acque di sempre, scavata, rigata, bucata"). Il paesaggio è caratterizzato dalla presenza massiccia di calanchi, forre alternate a campi coltivati strappati alla natura, che in questa zona sembra non volere regalare nulla. Il senso di smarrimento è totale, il silenzio, il bianco sono i segni distintivi di un luogo apparentemente vuoto e desolato ma incredibilmente denso di aspetti selvaggi e belli. Non è raro incrociare con lo sguardo il volo di uno o più nibbi che su questa terra sono i dominatori e che accompagnano con i loro volteggi l'escursione. Muoversi tra queste sculture argillose, lavorate dalla erosione meteorica, significa lasciarsi trasportare dalla suggestione letteraria che il libro descrive come il volto della civiltà contadina.

Aliano e Carlo Levi

Arrampicato su un colle argilloso a 498 m s.l.m., domina la Val d'Agri e il torrente Sauro nella parte centro-occidentale della provincia al confine con la parte centro-orientale della provincia di Potenza. Nel suo territorio sono presenti numerosi calanchi. Nella storia recente di questo piccolo centro non si può non ricordare lo scrittore Carlo Levi che qui ambientò il libro "Cristo si è fermato a Eboli" (1945). Levi, infatti, durante il regime fascista, negli anni 1935-36 fu condannato al confino in Lucania a causa della sua attività antifascista e trascorse un lungo periodo in Basilicata, ad Aliano (che nel libro viene chiamata Gagliano, imitando la pronuncia locale), dove ebbe modo di conoscere la realtà di quelle terre e della sua gente. Lo scrittore nelle sue ultime volontà espresse quella di essere seppellito ad Aliano tra i suoi contadini. Nel paese sono ancora intatti tutti i luoghi descritti nel romanzo e nei vicoli sono impresse alcune frasi simbolo del libro. «*Spalancai una porta-finestra, mi affacciai a un balcone, dalla pericolante ringhiera settecentesca di ferro e, venendo dall'ombra dell'interno, rimasi quasi accecato dall'improvviso biancore abbagliante. Sotto di me c'era il burrone; davanti, senza che nulla si frapponesse allo sguardo, l'infinita distesa delle argille aride, senza un segno di vita umana, ondulanti nel sole a perdita d'occhio, fin dove, lontanissime, parevano sciogliersi nel cielo bianco*».



Aliano e i calanchi della luna



Appunti Escursione

Adatto a escursionisti a piedi e in MTB. Percorso su sentiero visibile su strada sterrata mista ad asfalto, facilmente riconoscibile. Prestare attenzione alla seconda parte (sentierino tra i calanchi), alla massiccia presenza di buche improvvise sul tracciato oltre che ad un'eccessiva pendenza in discesa. Si consiglia ai ciclisti non esperti di procedere a piedi accompagnando il proprio mezzo.

Rifornirsi di acqua presso il centro abitato di Alianello o Aliano data la mancanza di fontane e sorgenti durante il percorso.

Partendo in auto da Alianello Nuovo, in direzione di Aliano, dopo circa 700 mt, si incontra sulla sinistra un frantoio ("Oleificio dei Calanchi"), la stradina posta di fronte all'ingresso è la via di uscita dell'escursione.

È possibile lasciare l'auto per il ritorno nelle immediate vicinanze del cancello di ingresso, c'è spazio sufficiente per due automobili. Proseguire nella stessa direzione per altri circa 2,5 km fino ad incontrare, nel mezzo di una curva a sinistra, uno slargo con una piccola strada, asfaltata, in discesa verso la propria destra, in direzione dei calanchi, a circa 2 km da Aliano. Questo è il punto di partenza dell'itinerario.

*Non sono presenti segnavia
Rifornimento idrico alla partenza*



Partendo dal punto di parcheggio, ci si incammina in discesa in direzione della valle, tra campi di grano e ulivi. La prima parte del percorso si svolge su strada asfaltata ma praticamente priva di traffico auto lasciando alle spalle il centro abitato di Aliano, entrando lentamente a contatto con i calanchi che si sostituiscono agli uliveti. Si arriva dopo circa 3 km, mezz'ora di cammino, tra comodi saliscendi, dopo una breve salita al punto di snodo del sentiero di ritorno (memorizzare sulla destra un sentierino che sale nella stessa direzione attuale di cammino che sarà utilizzato al ritorno).

Continuando nella stessa direzione per circa 3 km e dopo una lunga discesa si arriva ai ruderi della Masseria Celestrina, dove viveva la famiglia dell'ammalato visitato da Levi, che risulta abbandonata e che oggi cade in rovina. Una costruzione su due livelli, fatta di mattoni e travi di legno, con il soffitto di canne, con le tracce di un grande camino. Ripartendo per il ritorno si ripercorre parte della strada dell'andata fino al punto di snodo evidenziato sopra, dopo circa 30 minuti e nel mezzo di una discesa, girare immediatamente a sinistra, abbandonando la strada asfaltata, allo slargo evidenziato precedentemente, intraprendendo la traccia in ripida salita per poi scendere tra buche e forre fino ad un suggestivo sentiero stretto tra i calanchi, percorso battuto frequentemente dalle greggi. Si attraversa anche un canale, a carattere torrentizio, dove vegetano le tamerici. Pecore e capre pascolano tranquille su fazzoletti di terra, affacciati sulla valle del fiume Agri, che guardano l'abitato di Sant'Arcangelo. Attraversando il canale piegare verso sinistra lungo la recinzione della masseria "Petrisa Capobianco" dove da sempre si produce dell'ottimo formaggio e dove i proprietari sono lieti di scambiare quattro chiacchiere. Lasciare la masseria alle spalle e procedere sull'evidente traccia larga di sentiero sterrato, che, passan-

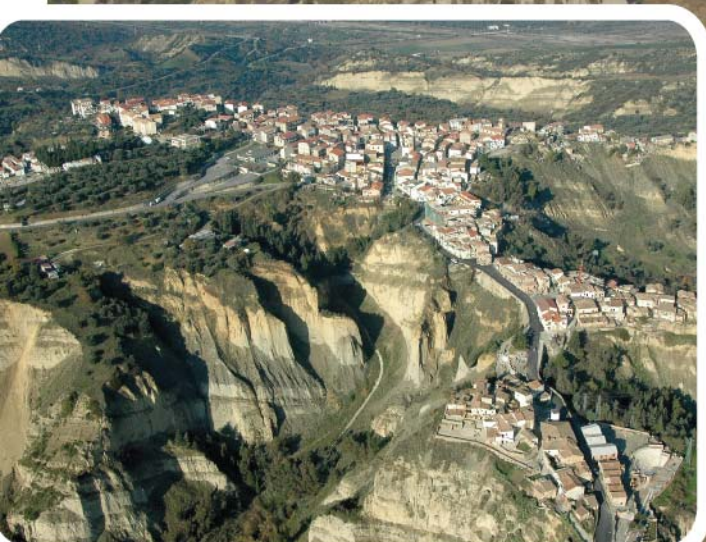
do tra i calanchi, dopo circa 2,5 km raggiunge la stradina asfaltata che conduce al punto di uscita (Oleificio dei Calanchi).

Nota: per gli escursionisti più esperti è possibile fare delle varianti al percorso abbandonando la strada asfaltata, dopo circa mezzora dall'inizio,



utilizzando delle tracce di sentieri di servizio ai campi che conducono alla masseria Celestrina senza toccare strade asfaltate, procedendo lungo i crinali di alcuni calanchi.







Altojanni e S. Antonio Abate



Lunghezza: 9 KM

Difficoltà: E

Dislivello: salita 503 m / discesa 415 m

Durata: 5,30 h

Terreno: asfalto, sterrato argilloso

Periodo: sempre



Un comodo percorso collinare tra i paesi di Grottole e Grassano alla scoperta del borgo scomparso di Altojanni e del Santuario di S. Antonio Abate. La lontananza dai centri abitati e la mancanza di una comoda strada di collegamento fanno di questo posto un'oasi del silenzio dove il vento e la natura sono padroni. Macchia mediterranea alternata a boschetti di querce danno albergo agli animali come volpi e lepri mentre nei cieli si ammirano i volteggi del nibbio. Meraviglioso percorrere il sentiero in tarda primavera, quando l'esplosione di colori e profumi è veramente inebriante. Si consiglia vivamente di provare il sentiero uno dei giorni dedicati al pellegrinaggio così da vivere intensamente la bellezza di questi luoghi in concomitanza della festa religiosa e popolare.

Come Raggiungere

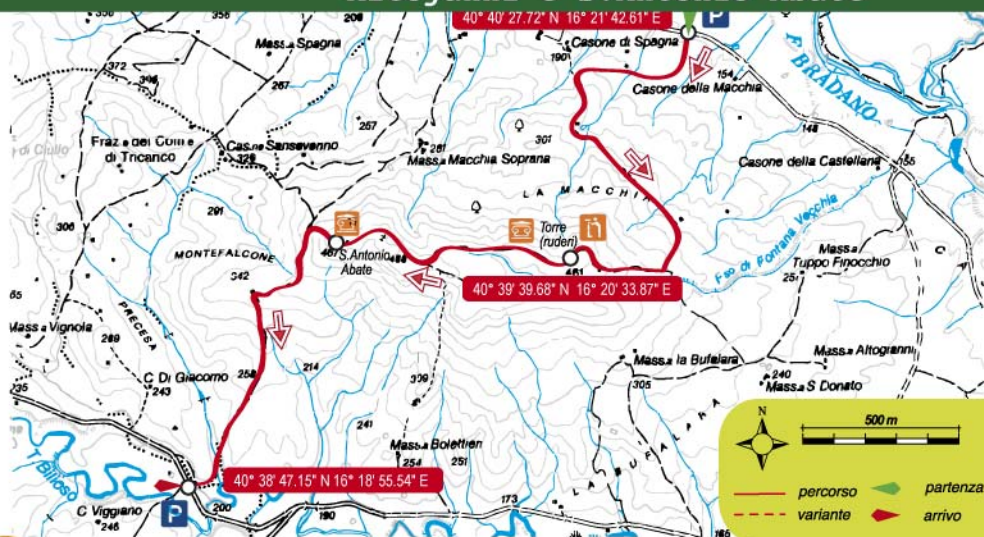
Il punto di ingresso è posto lungo la strada provinciale SP64. Provenendo da Matera prendere direzione Grassano sulla SP8, dopo avere oltrepassato gli svincoli per la SS655 Bradanica e Irsina, si raggiunge il ponte sul fiume Bradano. Proseguire a destra dopo la rotonda, in direzione Grassano. Dopo circa 5 km proseguire IRSINA sulla SP64. Dopo circa 6 km, oltrepassare a sinistra una azienda agricola ("Moramarco") e a 150 mt si nota sulla sinistra uno slargo (poco prima di una curva a sinistra). È abbastanza visibile la traccia di carrareccia che rappresenta l'inizio dell'itinerario. È possibile parcheggiare nelle vicinanze, cercando di non intralciare il traffico veicolare. Il Santuario è raggiungibile direttamente anche in auto seguendo i cartelli di colore marrone presenti sulle strade circostanti.

Cammino di Pellegrini

I ruderi della **Torre di Altojanni** sono a una dozzina di chilometri da Grottole, nelle vicinanze del santuario di **Sant'Antonio abate**. Si tratta di una vera e propria città medioevale, che scomparve, per cause ignote, probabilmente già nel XV secolo. Sono visibili i resti di una costruzione difensiva, di una chiesa e di numerose fosse usate per la conservazione delle derrate alimentari. Una leggenda narra che nelle notti di luna piena si sente un suono rauco provenire dall'altopiano. Si dice sia un pianto di un bambino ucciso durante la violenta distruzione del centro abitato. Studi recenti dell'Università di Basilicata - Scuola Superiore In Archeologia di Matera - hanno evidenziato la frequentazione dell'area nel periodo compreso tra l'età ellenistica e il medioevo. Punto strategico per il controllo del territorio, la cui storiografia ottocentesca, decreta come essere stato occupato dai Saraceni e successivamente dominato dagli Angioni e dagli Aragonesi. Il Santuario di Sant'Antonio Abate, risalente alla fine del Trecento, fu edificato per volere della regina **Giovanna I**. Successivamente annessa alla chiesa fu realizzato un piccolo ricovero per la cura dei lebbrosi e dell'Herpes Zoster conosciuto come "il fuoco di S. Antonio". Si trova sulla sommità dell'altopiano di Altojanni, poco distante dai resti archeologici dello scomparso centro abitato. È posto al termine di un cammino di pellegrinaggio che da secoli richiama genti e fedeli di Grottole, Grassano, Miglionico, Pomarico, Ferrandina che a piedi raggiungono l'altopiano per chiedere la "grazia", per pura devozione o per fare festa. È attualmente meta dei fedeli il giorno **17 gennaio**, festa liturgica del santo egiziano, nonché la domenica di Pentecoste ed il lunedì e martedì successivo.



Altojanni e S. Antonio Abate



Appunti Escursione

L'itinerario proposto si svolge su terreni e strade interpoderali, pertanto, è opportuno parcheggiare un'auto all'uscita del sentiero. I ciclisti possono invece chiudere ad anello utilizzando la strada carrozzabile per ritornare al punto di partenza.

Si parte dallo slargo dove è stata lasciata l'auto, sulla SP64 in direzione Ovest, seguendo la evidente traccia in lenta e costante ascesa. Dopo circa 1,5 km, la strada inizia ad inerparsi tra alcuni tratti di macchia mediterranea, proseguire sempre in salita. Alle spalle si incomincia a intravedere la valle del fiume Bradano sormontata dal colle di S. Maria D'Irsi e il cosiddetto Monte Irsi (484 mt). La salita si fa sempre più impegnativa e il paesaggio sempre più bello. Dopo circa 2,8 km dalla partenza si giunge nei pressi di una biforcazione. Proseguire verso destra in salita, seguendo il cartello marrone, oltrepassando una edicola votiva a destra. Si è giunti sul tracciato dei pellegrini che annualmente raggiungono il santuario. La strada ora è molto larga e presenta lunghi tratti di brecciolato e sempre in salita consente il raggiungimento dell'altopiano. Scollinando, la fatica lascia lo spazio al senso di meraviglia perché si raggiungono i primi ruderi della Torre di Altojanni e in fondo al sentiero si intravedono le mura del complesso monumentale di S. Antonio Abate. Lo sguardo si perde verso l'orizzonte, alla sinistra i paesi di Grottole e Grassano e più in fondo le cime delle Dolomiti Lucane e dell'Appennino.

Dopo una sosta presso il santuario si continua in direzione Ovest, lasciando la costruzione alla sinistra e procedendo sulla traccia in leggera discesa fino a entrare in una zona di macchia

Segnavia non presenti

Rifornimento idrico alla partenza

mediterranea. Dopo una discesa di 300 m si arriva ad un incrocio, girare a sinistra procedendo in leggero falsopiano e poco dopo nuovamente in una divertente discesa (specialmente per i ciclisti!) che in breve raggiunge il punto di uscita sulla strada carrozzabile vicino a Grassano.





Pitture Rupestri di Filiano



Lunghezza: 7 KM

Difficoltà: E

Dislivello: salita 214 m / discesa 337 m

Durata: 4,30 h

Terreno: asfalto, sterrato argilloso

Periodo: sempre



Siamo nella Valle di Vitalba, a ridosso del Castello di Lagopesole, una delle residenze di Federico II, da cui effettuò parte delle osservazioni sull'avifauna raccolte nel suo "De arte venandi cum avibus". Si cammina nelle foreste che furono della Famiglia Doria fino alla fine degli anni 1960 e poi donate allo Stato. Le **pitture rupestri di Tuppo dei Sassi** (o Serra Carpinì) sono le testimonianze della normale frequentazione di questi luoghi da parte dell'uomo risalenti al **Paleomesolitico**.

La foresta fitta di bosco a prevalenza di cerro presenta anche il farnetto, la roverella, il frassino, l'orniello e l'acero campestre. Nel sottobosco le specie più rappresentate sono il biancospino, il rovo e il corniolo. È di rilievo la segnalazione del lupo oltre al gatto selvatico, la donnola, la faina, il tasso, la volpe e il cinghiale. Per quanto riguarda gli uccelli è presente il tipico popolamento faunistico dei querceti collinari con abbondanza di ghiandaie, colombacci, picchi verdi e altre specie di habitat forestale. Tra i rapaci si segnala la comune presenza del nibbio reale e della poiana.

Il percorso è indirizzato a molteplici utenti: famiglie con bambini, escursionisti a piedi e in bicicletta.



parte del percorso è
adatto alle famiglie

Come Raggiungere

Dalla Potenza-Melfi SS658 uscire a Castello Lagopesole e seguire indicazioni per Piano del Conte. Dopo circa 1 km, attraversando il borgo di Chicone, in corrispondenza di una fontana, girare a destra seguendo indicazioni Carpinì - Monte Marcone. Dopo pochi chilometri si giunge nel villaggio di Carpinì. Lasciare l'auto nell'area parcheggio posta all'inizio del centro abitato e proseguire a piedi verso il Centro Visita.

I graffiti dei Pisconi



Riserva Naturale "I Pisconi"

La Riserva si estende su un territorio collinare compreso tra i 700 metri e i 1000 metri circa. I terreni della Riserva sono arenarie molto cementate e, come le altre formazioni dell'area centrale della Regione, costituiscono i depositi del bacino silenzino ubicato ad Ovest della piattaforma campano-lucana. In località "Tuppo dei Sassi" sorgono i resti di una grotta, usata probabilmente in epoca preistorica, dove su una parete di roccia verticale vi sono i resti di pitture rupestri in ocre rosse che rappresentano la cattura di animali (cervi e capridi) risalenti al Paleomesolitico (da 7.000 a 10.000 anni a.C.). Questi siti furono scoperti nel 1966 dal Prof. Ranaldi, già direttore del Museo provinciale di Potenza, e rappresentano una rara testimonianza di arte preistorica in Italia. L'ufficio territoriale per la biodiversità di Potenza, in collaborazione con la Soprintendenza per i Beni Archeologici della Basilicata, ha avviato un progetto di tutela mirato alla conservazione ed al restauro delle pitture, valorizzando l'unico esempio d'arte pittorica dell'intera Basilicata. La riserva è meta di numerosi turisti, studiosi, studenti, che affluiscono nell'area durante tutto l'anno. L'ingresso alla Riserva è consentito solo a piedi, l'accesso ai resti della grotta Riparo Ranaldi, in località "Tuppo dei Sassi", è protetto da apposita recinzione. Per le visite guidate occorre contattare l'Ufficio territoriale per la biodiversità di Potenza, Via Mazzini POTENZA.

utb.potenza@corpoforestale.it / T.+39.0971.411064

Pitture Rupestri di Filiano



Appunti Escursione

Non sono presenti segnavia
Riformento idrico alla partenza

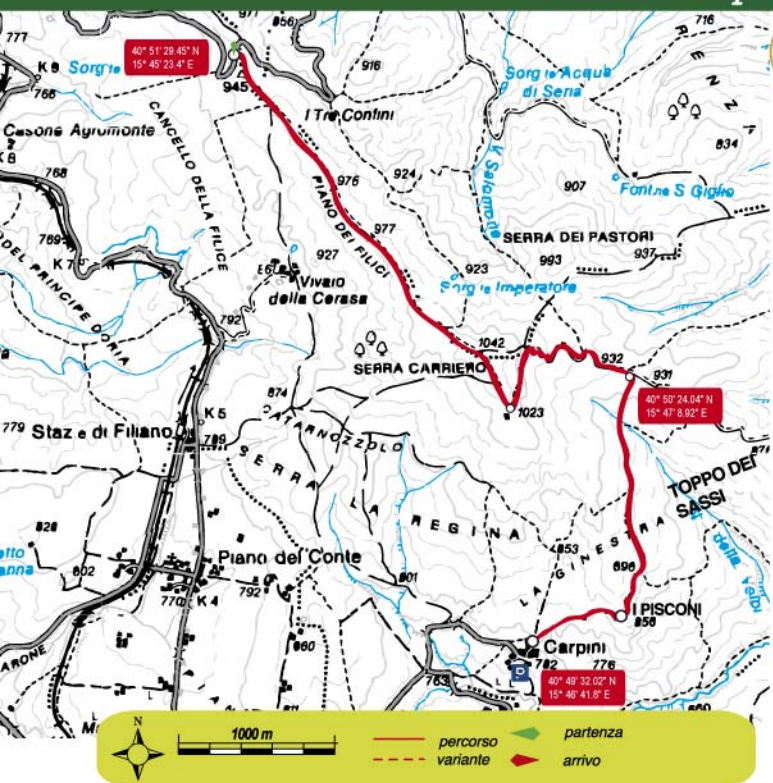
Percorso Breve - per tutti

Lasciando il centro visita e la fontana sulla destra, seguire la ripida salita a sinistra. Dopo circa 50 mt inizia il sentiero verso "I Pisconi". Proseguire sul sentiero ben segnalato che conduce direttamente al riparo Rinaldi dove è possibile ammirare le pitture rupestri. Ritornare seguendo lo stesso itinerario.

Percorso per escursionisti / mtb

Percorso non ad anello. Si consiglia l'utilizzo di due automobili.

Ingresso sentiero: dopo avere oltrepassato il bivio di Carpini/Monte Marcone proseguire in direzione di Piano del Conte / Rionero sulla SP87. Dopo circa 12 km su questa strada, che percorre in parallelo il tracciato ferroviario, si giunge al borgo di Maio. Al bivio per Melfi girare a destra in direzione di Forenza Scalo (Parco Eolico) su strada sconnessa. Dopo circa 3,5 km, poco prima di una curva a destra (rif. ingresso parco eolico di fronte) girare a destra su una



stretta strada asfaltata che si dirige verso i boschi. Lasciare l'auto ad un lato e incamminarsi verso una sbarra di colore giallo, da dove inizia il sentiero. La traccia è facilmente riconoscibile dato che è una pista forestale abbastanza larga e comoda utilizzata per il pascolo.

Si sale dolcemente sulla Piana dei Filici per circa 2,5 km (30-45 min a piedi) fino ad incontrare una biforcazione, procedere verso destra passando sotto Serra Carriero. Dopo circa 1 km si giunge ad uno slargo (1023 m) con una costruzione di colore grigio usata anche come ricovero per gli animali. A questo punto immettersi sulla pista forestale che gira verso sinistra (direzione Nord Est) e procede sulla pista larga. Dopo circa 500 mt, seguendo sempre il sentiero che gira bruscamente verso destra e continua per altri circa 1200 m (alt. 940 m). In prossimità di uno slargo utilizzato come zona di raggruppamento per animali (sono infatti visibili alcuni steccati utilizzati all'occorrenza), prestare attenzione ad un segno rosso su una quercia (alla destra) con i numeri 15 / 16, quindi girare a destra in discesa seguendo la traccia di sentiero visibile. Si incrocia dapprima un piccolo torrente (Valle delle volpi) e dopo circa 2 km sempre su pista forestale si giunge in prossimità della Riserva "I Pisconi" (cartelli verdi Servizio Forestale). Seguire il facile sentiero segnato per raggiungere il riparo Ranaldi. Terminare al parcheggio di Carpini. Si ritorna per lo stesso percorso, i ciclisti possono utilizzare la strada carrozzabile per ritornare al punto di ingresso.



M

Cascate di San Fele



Lunghezza: 6,5 KM

Difficoltà: E

Dislivello: salita 457 m / discesa 367 m

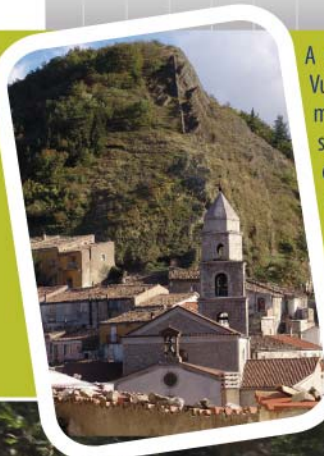


percorso per famiglie

Durata: 4,30 h

Terreno: sterrato, roccette, asfalto

Periodo: sempre



A ridosso del confine nord-ovest della regione, a pochi passi dall'Irpinia e dai boschi del Vulture, ci si può dedicare ad una escursione a **San Fele** e alle sue **Cascate**. Storia e natura si mescolano e consentono di ammirare il risultato del continuo movimento delle acque sulle rocce e ciò che la sapiente mano dell'uomo ha realizzato. Il paese di San Fele è un bel centro di stampo medioevale ma con tracce di frequentazione delle prime popolazioni lucane e della magna grecia, con viuzze strette adagiate sulla montagna. Ricordato per la nascita di **San Giustino de Jacobis** e per la presenza di uno dei maggiori santuari lucani: **Santa Maria di Pierno**.

L'itinerario è adatto a **tutti** ed essendo ad anello si può tranquillamente modulare secondo le proprie esigenze. Il percorso è completamente fruibile anche se al momento sono in corso lavori per la realizzazione di tutta la segnaletica necessaria per una completa accessibilità in sicurezza dell'area.

U Uattënnièrë

Il torrente Bradano sgorga dall'Appennino Lucano, in Località Matise di San Fele, per confluire nella fiumara di Atella e poi nel fiume Ofanto, quindi nel Mar Adriatico.

Data la particolare conformazione dell'alveo, il torrente è costretto ad effettuare dei particolari salti di quota che danno origine alle naturali e suggestive cascate.

Questi getti d'acqua sono chiamati "**U Uattënnièrë**", trasposizione dialettale di "gualchiera": macchina utilizzata in antichi opifici costruiti a ridosso delle cascate. Sfruttando la forza motrice dell'acqua, una grande ruota azionata trasmetteva il movimento ad un cilindro orizzontale nel quale erano inserite, verticalmente, le aste dei folloni. Questi terminavano con pesanti magli (o folloni) che, entrando e uscendo da una vasca (dove sul fondo venivano posti i tessuti), servivano a gualcare la lana; le proprietà feltranti del panno venivano così rese più compatte e meno ruvide.

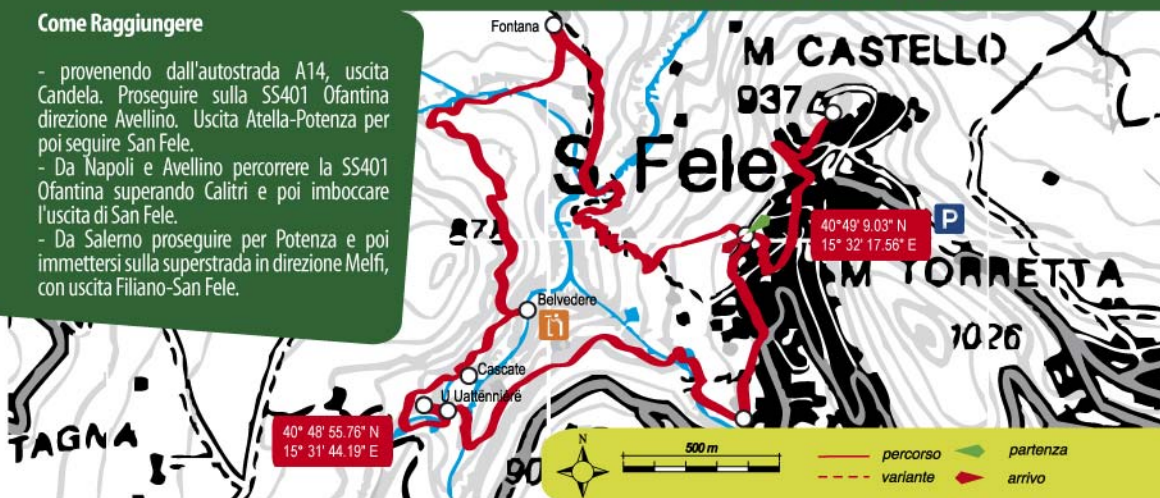
La gualchiera di San Fele è rimasta in uso fino agli anni '40 del secolo scorso.

L'associazione "**U Uattënnièrë**" si adopera attivamente per la valorizzazione e la fruizione di questo tesoro naturalistico.

Cascate di San Fele

Come Raggiungere

- provenendo dall'autostrada A14, uscita Candela. Proseguire sulla SS401 Ofantina direzione Avellino. Uscita Atella-Potenza per poi seguire San Fele.
- Da Napoli e Avellino percorrere la SS401 Ofantina superando Calitri e poi imboccare l'uscita di San Fele.
- Da Salerno proseguire per Potenza e poi immettersi sulla superstrada in direzione Melfi, con uscita Filiano-San Fele.



Appunti Escursione

Segnavia solo in parte del percorso
Riformimento idrico alla partenza

Dalla piazza centrale, nei pressi della casa comunale, è facilmente raggiungibile la rupe che sovrasta il paesino. Il monte Castello, così chiamato per la presenza di alcuni ruderi, da dove un superbo panorama spazia sulle cime dell'Appennino e del monte Vulture.

Ritornare in paese seguendo la stessa strada in direzione Sud, tenendo il margine del centro abitato alla sinistra sino a raggiungere uno slargo con un belvedere attrezzato. A questo punto incomincia l'escursione vera e propria.

Oltrepassare lo steccato in legno per guadagnare la discesa che permette di lasciare il centro abitato verso la Strada comunale Nocichio che va verso un opificio. Poco prima della costruzione proseguire verso destra seguendo la evidente traccia di sentiero che si inoltra nella boscaglia fino ad arrivare, dopo circa 500 mt, ad un ponte di epoca fascista, punto altimetricamente più basso (680 m) di tutto il tracciato. Proseguire, per circa altri 600 mt, in leggera ma costante salita fino a raggiungere una fontana (763 m) con un casolare in contrada Iscatore. Lasciando la fontana alla prorie spalle, prendere la traccia di sentiero, in direzione Sud, dapprima in leggera discesa e dopo in salita per raggiungere un crinale. Si attraversa una zona boscata e dopo circa 1,5 km si arriva ad un belvedere (814 m) sulla valle del torrente Bradano e la zona della cascate. Lasciando il belvedere alle spalle si prosegue per altri 300 mt e si arriva alla prima cascata. Le acque del torrente compiono diversi

salti dalla stessa denotazione selvaggia: il salto Paradiso, le cui acque vengono inghiottite da unantro mai esplorato oppure la cascata più alta detta proprio "U Uattènnièrè". Dopo quest'ultima si prosegue sul sentiero che, procedendo tra la boscaglia in modo parallelo alla strada carrozzabile, arriva in paese dopo circa 1,5 km di facile salita. Chiaramente le cascate sono anche facilmente fruibili, anche da gruppi di famiglie con bambini, effettuando quest'ultima parte di sentiero sia all'andata che al ritorno. Tutto il sentiero è stato tracciato e adattato dall'operatività dei soci della sede del Club Alpino di Potenza





Lunghezza: 16 KM

Difficoltà: E

Dislivello: salita 722 m / discesa 737 m

Durata: 6,30 h

Terreno: sterrato, sentierino, asfalto

Periodo: sempre



percorso per famiglie

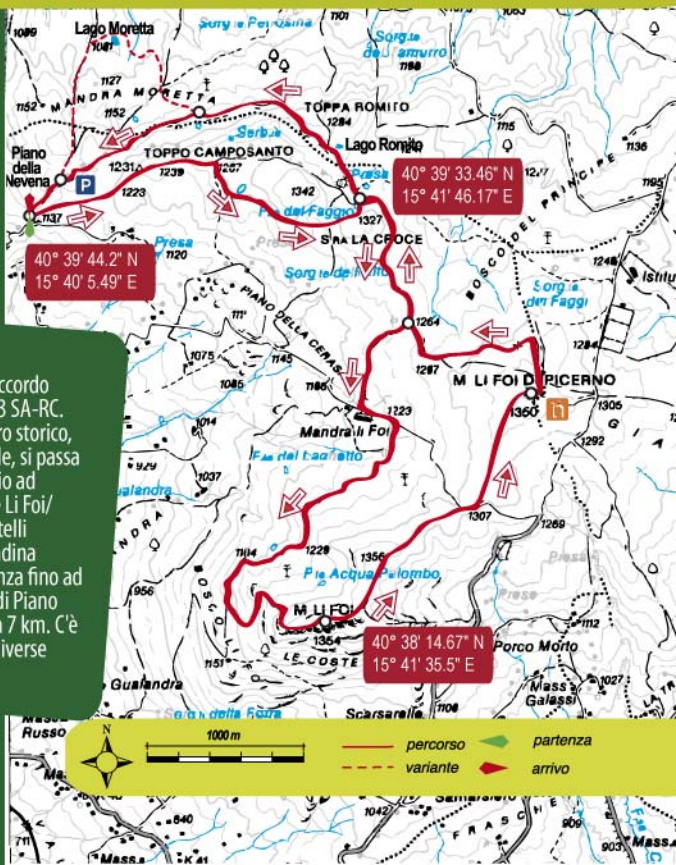


Il Monte Li Foi, con le sue due vette (Monte Li Foi 1.355 m. slm e Monte Li Foi di Picerno 1.350 m. slm) domina un'ampia vallata del territorio del Melandro e dell'alta valle del Basento, a ovest della città di Potenza e a ridosso del centro abitato di Picerno. Con i suoi circa 900 ettari di bosco, prevalentemente a faggio, è uno dei biotipi censiti dalla Società Italiana di Botanica nella regione Basilicata. Fenomeni carsici come i "karren-feld", doline e laghetti stagionali (Lago Romito e Lago Moretta) caratterizzano la zona. Fioriture di *Alium Ursinum* e di zafferano accompagnano i passi degli escursionisti. Una miriade di stradine e sentieri attraversano tutta l'area grazie soprattutto alla presenza di animali al pascolo, una strada comoda per l'accesso e la presenza di un'area pic-nic danno la possibilità a tutti di fruire delle bellezze di questa montagna, dalle famiglie con bambini sino agli escursionisti e mountain bikers più esigenti. Dalla cima si gode di una visuale a 360° su buona parte delle alture circostanti.



Come Raggiungere

Arrivare a Picerno dal raccordo autostradale Potenza-A3 SA-RC. Nelle vicinanze del centro storico, lungo la strada principale, si passa sotto un ponte ferroviario ad arcate. Girare per Monte Li Foi/ Piano della Nevena (cartelli marroni). Seguire la stradina asfaltata in forte pendenza fino ad arrivare all'area pic-nic di Piano della Nevena, dopo circa 7 km. C'è abbastanza spazio per diverse autovetture.





Appunti Escursione

Segnavia non presenti

Rifornimento idrico alla partenza

L'inizio del sentiero è posto immediatamente all'inizio dell'area boscata, in prossimità dei resti di una sbarra metallica. Muovere sul sentiero che si addentra nel bosco, dapprima in leggera salita, per circa 500 metri. Uscire dal bosco e costeggiarlo muovendo sulla visibile traccia di sentiero in direzione Est, aggirando la zona di Toppo Camposanto. Oltrepasare una masseria e continuare verso Est fino ad incrociare la strada sterrata proveniente da Piano della Nevena, sotto le pendici di Serra La Croce, in prossimità di una radura. Percorrere il largo sterrato in direzione Sud per circa 500 mt fino ad arrivare ad una biforcazione, procedere verso destra in leggera discesa. Dopo circa 800 mt si arriva ad una cancellata posta di fronte ad un grande ricovero per animali, oltrepasare il cancello e girare a sinistra sulla stradina di Mandra Li Foi. Immediatamente dopo circa 250 mt, lasciare la stradina principale per prendere la traccia di sentiero che sale dolcemente verso il bosco e le pendici del Monte Li Foi. La cima la si raggiunge dopo circa 3 km su una traccia evidente di sentiero. Dalla cima ci si affaccia sulla piana di Tito; di fronte, in primo piano, il Lago Pantano di Pignola e la Torre di Satriano e, sullo sfondo, verso ovest, si possono ammirare alcune montagne (Monte Vetrice, Monti Picentini, la catena degli Alburni, Monti della Maddalena, Monte Cervati). Verso Sud si riconoscono: Monte Pierfaone, Monte Volturino, Monte di Viggiano; verso est: Montagna del Caperrino e Monte la Crocchia. Dalla cima si continua sul sentiero per scendere dal versante est per circa 800 mt fino ad incrociare la stradina lasciata in precedenza. Alla biforcazione proseguire in salita, sulla strada sterrata che, seguendo la cresta, giunge alla sommità del Monte Li Foi di Picerno. La sommità è riconoscibile dalla presenza di una selva di antenne e torri per le telecomunicazioni. Lasciando le antenne a destra seguire la traccia di sentiero che costeggia la recinzione utilizzata dai pastori, dapprima verso Nord e dopo poco in direzione Ovest, oltrepasando un abbeveratoio in cemento e seguendo l'evidente traccia di sentiero in discesa fino a riprendere la biforcazione posta sotto Serra La Croce. A questo punto, percorrere il tratto già fatto prima in senso inverso, tralasciando ogni deviazione,

continuare in direzione Nord sulla strada che conduce a Piano della Nevena. Dopo circa 1,1 km dapprima in leggera salita e poi in discesa si raggiunge una costruzione dell'Acquedotto con un cancello; oltrepasarlo e dopo pochi metri si raggiunge la zona di Lago Romito posto a circa 1.252m. Dopo una sosta sulle sponde del laghetto continuare sulla stessa strada per raggiungere Piano della Nevena, le aree attrezzate e quindi la zona di parcheggio. Una piccola variante per visitare Lago Moretta (circa 2,5 km). Poco prima dell'arrivo alla prima area pic-nic si gira verso destra in discesa per circa 600 mt fino ad incrociare una pista in corrispondenza di una radura. Girare a sinistra (direzione Ovest) procedendo dapprima nel bosco e poi lungo il ciglio dell'area boscata fino ad arrivare sulle sponde del Lago Moretta. Costeggiare lo stesso per circa 200 mt e dopo muovere lungo il sentierino che in direzione Sud-Ovest porta, in leggera salita, ad attraversare il bosco fino a raggiungere Piano della Nevena.





Basilicata "Coast to Coast": dal film al trekking

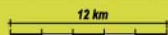


Lunghezza: 250 KM Difficoltà: EE Dislivello: salita 9981 m / discesa 9784 m

Durata: 10 gg

Terreno: sterrato, sentieri, asfalto

Periodo: sempre, tranne piena estate



percorso partenza
variante arrivo

Sulle tracce del percorso fatto nel film, attraverso percorsi alternativi, impegnativi ma sicuramente entusiasmanti ed esclusivi. Il tracciato evidenzia la conformazione geografica, la meravigliosa natura interconnessa al tessuto sociale, economico e culturale. Nel cammino si susseguono scenari da favola. Mari, montagne, calanchi e grandi bacini d'acqua, come la diga del Pertusillo, sono la scenografia naturale del viaggio.

Tra le tappe, Lauria, paese natale dell'attore regista Papaleo, Latronico, paese noto le acque termali e Tramutola, dove l'allegria e la leggerezza di spirito contagiano le piazze e le belle donne che le animano. Strade e sentieri sospesi tra due mari attraversano lande impervie per giungere in paesini arroccati e territori rurali, vivendo un'esperienza esistenziale che culmina ad Aliano, il paese di confine del grande poeta, scrittore e pittore, Carlo Levi.

Passando per Craco, la città fantasma, si punta verso la costa jonica, a Scanzano Jonico, nel cuore dell'antica Magna Grecia, vicina a Policoro e Nova Siri. Il film è solo il pretesto per avvicinare una terra dove è ancora possibile vivere "a passo lento" senza per questo essere lontani dalla modernità.

"Basilicata Coast to Coast" del regista e attore Rocco Papaleo.

Quattro amici musicisti e una cinica giornalista compiono un viaggio intenso in Basilicata, periferia mediterranea, scoprendo e svelando, costa a costa, il cuore di una regione che "esiste".

Basilicata
Coast to
Coast





Appunti di viaggio

“ Circa dieci giorni di cammino, una media di sette ore al giorno, percorrendo circa 250 chilometri.

Basta avere gambe forti e desiderio di conoscere una dimensione "vista mai". ”

NOTA TECNICA

La descrizione del "cammino" è solo la base per la fruizione dello stesso e non fornisce indicazioni precise sulla esecuzione. Il percorso è svolto su tracce, sentieri, strade secondarie asfaltate, strade sterrate. Non sono presenti segnavia e tracciatore quindi è rivolto ad un utente preparato e abituato ad affrontare queste tipologie di viaggio attraverso l'utilizzo di cartografia specializzata e facendosi aiutare anche dalla tecnologia GPS. Le indicazioni presenti in questo testo sono state rilevate sulla base di esperienze fatte durante questi ultimi anni da singoli viaggiatori, gruppi, appassionati.

Il cammino è modulato sulla base delle disponibilità alberghiere, sulla presenza di trasporti pubblici e inoltre è adatto a chi è abituato ad accomodarsi anche in situazioni di fortuna (in tenda, ecc.). Ma nulla toglie che lo si possa effettuare solo in parte o in tempi diversi in modo da adattare il proprio passo a quello del cammino completo.

Il "cammino" può essere affrontato anche in bicicletta (preferibilmente in MTB) in alternativa viene indicata una traccia di variante che passa per il Parco Nazionale del Pollino che dà la possibilità di utilizzo con bici da strada.

In ogni caso per ricevere aiuto sulla composizione del viaggio basta utilizzare le risorse locali e istituzionali (APT, guide escursionistiche, tour operator specializzati, associazioni).



Si parte da **Maratea** tra continui saliscendi che svelano al camminatore vedute straordinarie e conducono alle località costiere del posto. I più allenati possono raggiungere il castello di **Castrocucco** e la sua torre Caina, posta su uno scoglio a picco sul mare, mentre una ripida salita intervallata da tornanti guida al borgo di Maratea, per poi proseguire in direzione **Trecchina**. Percorrendo impegnative salite e più comode discese, si procede verso **Lauria**, paese natale di Rocco Papaleo, fino a **Moliterno**, terra del formaggio pecorino "Canestrato". A pochi chilometri si sfiorano i comuni di **Sarconi**, noto per la "Sagra del Fagiolo", **Montemurro**, terra del poeta - ingegnere Leonardo Sinisgalli, e Grumento Nova, la "Piccola Pompei della Basilicata". Si arriva così a **Tramutola**, nel cuore della Val D'Agri da cui si può raggiungere **Viggiano**, simbolo della Basilicata religiosa per il culto della Madonna Nera, protettrice della regione. Lambiti i comuni di **Armento**, **Galicchio** e **Missanello**, percorrendo una tortuosa salita, affiora **Aliano**, dove riposano le spoglie di Carlo Levi che qui trascorse l'esilio e trasse ispirazione per il capolavoro: "**Cristo si è fermato ad Eboli**". Porta il suo nome il "Parco Letterario" animato da attività legate a tradizio-

ni e cultura. Per gli amanti della natura il tragitto può svoltare verso il Parco Nazionale del Pollino, l'area protetta più estesa d'Italia e culla del Pino Loricato. È d'obbligo poi una tappa gastronomica a **Senise** per assaggiare i croccanti peperoni cruschi (Igp). Inoltrandosi nel verde del Parco si raggiunge **San Costantino Albanese**, piccolo comune di fondazione greco-albanese. Risalendo ci si dirige verso **Valsinni**, il borgo della poetessa Isabella Morra di cui resta testimonianza nel "Parco Letterario" che ne ripercorre vita e opere tra letture e rievocazioni storiche. A pochi chilometri dalla meta, si può fare sosta a **Tursi**, paese natale del due volte candidato al Premio Nobel per la Letteratura, Albino Pierro, dove non passano inosservati la **Rabatana**, il nucleo più antico della città, e il santuario di Santa Maria d'Anglona. Tappa successiva:

Craco, "paese fantasma", e dopo **Montalbano** ecco **Scanzano Ionico**.





Appunti di viaggio

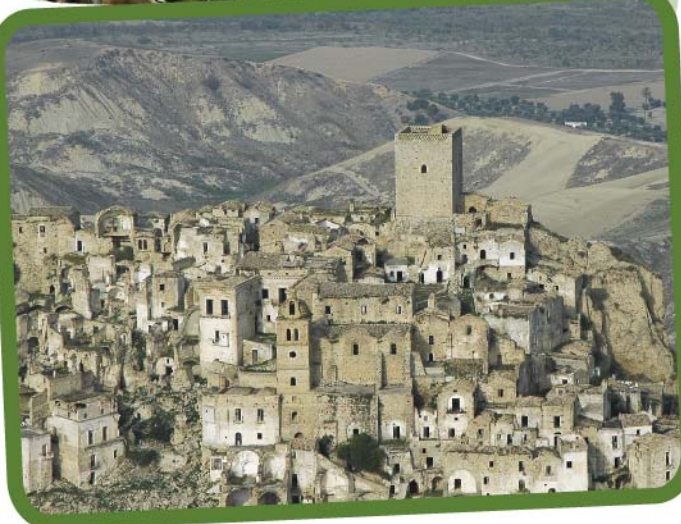


Circa 8 giorni di viaggio con una media di trenta chilometri al giorno. In sella ad una bicicletta, tra montagne, mare, culeura e tradizione, l'avventura ha inizio...



Volando lungo panorami sconosciuti e dalle incantevoli vedute, si parte da **Castrocucco di Maratea**. Una salita verso il borgo, quindi, si pedala verso **Trecchina**, finché tornanti e una piacevole discesa guidano al bivio per **Lauria**. In direzione **Castelluccio Inf.**, ai margini del Parco Nazionale del Pollino, ci si perde in sfumature di colori che rispecchiano l'anima intensa di questa terra. Un'agevole salita conduce fino a **Rotonda** che, per i fossili custoditi nel Museo Naturalistico e Paleontologico del Pollino, assicura un tuffo nel passato più remoto. Con la sagra "Il Bianco e la Rossa": il Fagiolo e la Melanzana Dop e il matrimonio tra "L'a pitu e la Rocca", uno dei riti arborei celebrati all'interno del Parco, Rotonda è anche scrigno di gusto e tradizione. L'itinerario riprende puntando verso **Viggianello**, il paese delle Ginestre dove si rinnova ogni anno la secolare "Sagra dell'Abete". Il percorso prosegue verso **San Severino Lucano**, dove con una suggestiva processione si venera la Madonna del Pollino, finché pedalate tra stradine e sentieri più o meno semplici, spingono nel piccolo comune di **San Paolo Albanese**. Qui, nel Museo della Cultura Arbëreshë, è ricostruito l'ambiente delle case contadine. Passando per **Francavilla sul Sinni** la meta successiva è **Senise**, da cui dista poco la Diga di Monte Cotugno, la più grande d'Europa, mentre circa venti chilometri separano Senise da **Valsinni**. Una volta esplorato il mondo di Isabella Morra, visitando il Castello in cui visse e il Parco Letterario a lei dedicato, il viaggio può riprendere alla volta di Tursi, raggiungendo l'interno del rione Rabatana circondato da "jaramme", i burroni cantati da

Albino Pierro. Risalendo lungo un paesaggio collinare la bicicletta scivola dolcemente verso la Val D'Agri. Si sfiora **Sant'Arcangelo**, borgo noto per il Convento di Santa Maria D'Orsoleo, uno dei simboli della sacralità lucana, e dopo un saliscendi di uliveti e stradine brulle si alza il sipario sullo spettacolo dei calanchi di **Aliano**. I passi successivi portano a **Craco** e dopo tratti in costante discesa si procede alla volta di **Montalbano**. Di qui l'ultimo sforzo fino a **Scanzano Ionico**.



Copyright APT Basilicata 2011-2013

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

Direzione editoriale
Maria Teresa Lotito



Foto

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

Ringraziamenti

Regione Basilicata Servizio Cartografico - Dott. Lambiase
Corpo Forestale dello Stato - Ufficio Biodiversità Potenza - Dott.ssa Malaspina
GAL sviluppo Vulture Alto Bradano
Comunità Montana Basso Sinni
Comunità Montana Val Sarmento
Parco Nazionale dell'Appennino Lucano Val d'Agri Lagonegrese
Parco Gallipoli Cognato Piccole Dolomiti Lucane
Parco Archeologico Storico Naturale delle Chiese Rupestri del Materano

Le associazioni:

Trekking Falco Naumann onlus MATERA - Club Alpino Italiano Potenza - Escursionisti Parco del Vulture - Oasi WWF
Bosco Pantano di Policoro - Associazione "U Uattènnierè" Cascate di San Fele

...e quanti hanno gentilmente collaborato alla realizzazione di questo prodotto editoriale fornendo informazioni, mappe, fotografie ed in particolare:

Donato Dragone, Michele Cappiello, Peppe Cosenza, viaggiarenelpollino.it, Donato Casamassima, Gigi Esposito, Rudi Padula, Adalberto Corrado, Adriano Castelmezzano, Vincenzo De Palma, Alessandro Pino, Michele Arcangelo, Antonio De Biase, Michele Sperduto, Eleonora Bianco, Pompeo Limongi, Antonio Colucci, wikipedia.org
.....e inoltre Mario Tommaselli, Giorgio Braschi che hanno ispirato questa pubblicazione

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.

BasilicataSport&Natura

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

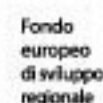
Basilicataturistica.com

www.basilicatawalking.it

www.basilicatamountainbike.it

www.basilicatabike.it

www.outdoorbasilicata.it



Investiamo sul nostro futuro

pubblicazione gratuita