



Basilicata Sport & 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

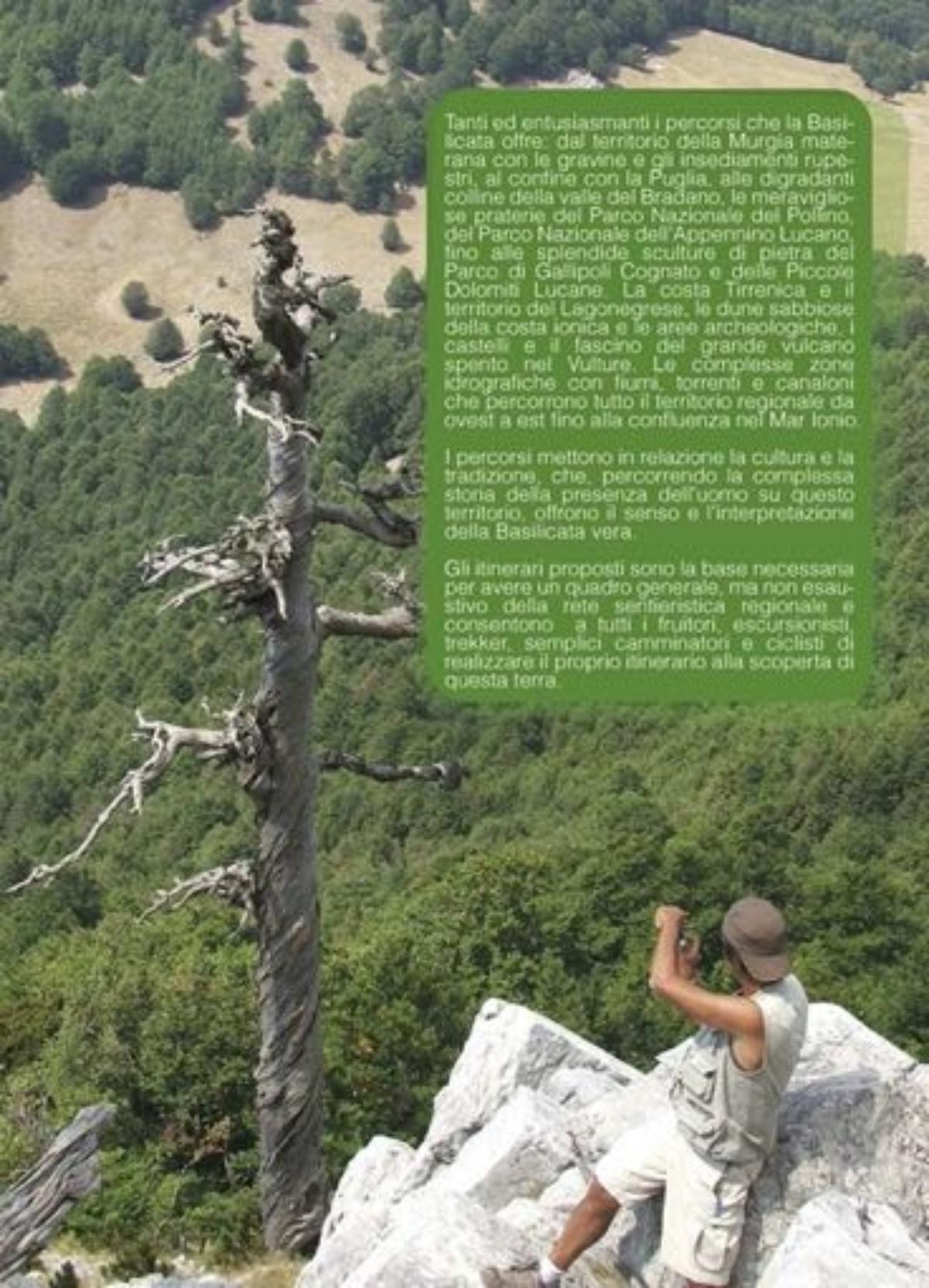
Questa pubblicazione rappresenta una introduzione alla conoscenza del territorio regionale secondo i canoni del turismo sostenibile. È uno strumento che intende agevolare, in modo pratico, la conoscenza dei sentieri percorsi dai pastori, dai pellegrini o comunque da chi utilizza il territorio come compagno 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 favorevole al particolare posizionamento geografico.



percorso per famiglie





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 canaloni 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 esauritivo, 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 interpoderele, 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.

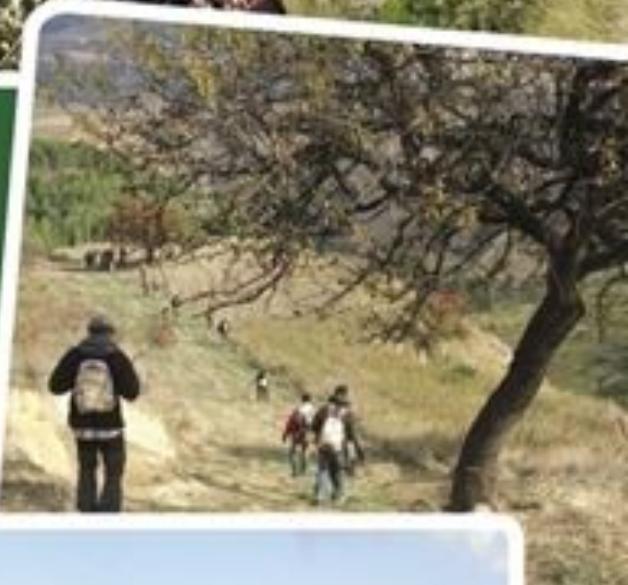
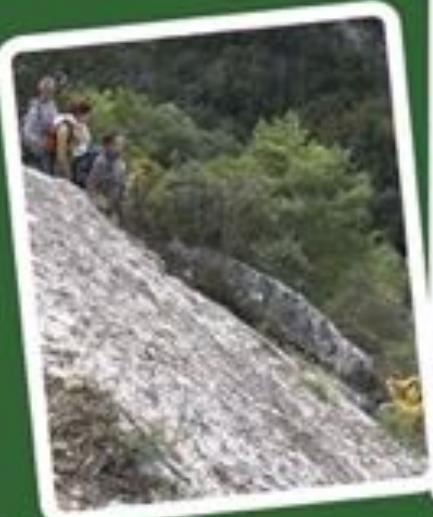
Per la ridotta presenza di segnaletica sui sentieri è consigliabile farsi aiutare di **Guide Regionali Autorizzate** e le Guide Autorizzate dei Parchi.

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

Scala difficoltà percorsi

T	Turistico facile e non impegnativo
E	Escursionistico, media difficoltà
EE	Escursionistico per esperti, impegnativo
EEA	Escursionistico per esperti con attrezzatura 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-Zuccana 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

INDICE PERCORSI

**C**

Parco Naturale Gallipoli Cognato Piccole Dolomiti Lucane

- Le sette pietre pag. 50
- Monte Croccia pag. 52
- Monte Malerba pag. 54
- Costa Cervitale pag. 56
- Acquama pag. 58
- Chiappaia Canosa pag. 60

D

Parco Chiese Rupestri del Materano

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

**E**

Vulture - Melfese

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

F

Costa Jonica

- Riserva Naturale di Metaponto pag. 84
- Bosco Pantano di Pollicoro pag. 86

G

Costa Tirrenica

- Acquafrredda - Passo Colla pag. 90
- Passeggiata Monte San Biagio pag. 92
- Santa Caterina - Valle d'Acqua pag. 94

H Allano e i Calanchi della Luna pag. 96**I** Altajanni e S.Antonio Albate 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

A**Parco Nazionale del Pollino**

Il Pollino è in assoluto uno dei massicci più belli e caratterizzati 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 vaste boschi di faggio, gli straordinari piuri loricati, simbolo del Parco, gli altopiani 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 estrema per l'Italia: ben 1960 kmq, tra Basilicata e Calabria. Tra gli animali più importanti si possono citare il lupo, la foifa 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'Onofriano, l'intreccio millenario tra Natura e Uomo".



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 Giavole (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 floriture 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 lontra 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, capovacai e lanari, e poi bianconi, nibbi reali, falchi pellegrini, polani, gheppi, che, con le loro traiettorie sorvolano uno degli universi botanici più ricchi e vari d'Italia.



A**Giardino degli Dei**

Lunghezza: 15 KM

Difficoltà: EE

Dislivello: salita 1081 m / discesa 1081 m

Durata: 6,30 h

Terreno: sentiero, pista forestale

Periodo: sempre tranne con la neve
senza attivazione**Come Raggiungere**

Colle dell'Impiso può essere raggiunto indirettamente dagli abitati di San Severino Lucano o di Viggianello e Rotonda. Una volta raggiunto uno dei Comuni imboccare la strada che collega i centri abitati verso i rifugi Viggiano e De Gasperi (dove sono poste fontane per il rifornimento idrico iniziale). Su questa strada è posto il punto di partenza ben segnalato, dove è presente anche uno slargo riservato al parcheggio. Il sentiero inizia praticamente su una larga pista forestale al cui principio è posta una sbarra verde. Lasciare libero l'accesso a tale sentiero per consentire l'eventuale ingresso di mezzi di soccorso.

Escursione di media montagna senza eccessiva difficoltà ma lunga e impegnativa fisicamente su sentiero ben visibile e a tratti indicato (segnavia bianco/rossi), ben ombreggiato. Acqua lungo il percorso. La via che si propone non è la più breve né forse la più frequentata; è però la più bella e varia e attraversa gli straordinari piani di Pollino; inoltre permette, con poco sforzo in più, di concatenare a questa cima anche quella di Serra Dolomonte (2267 m). In alternativa si può considerare la via "normale", quella cioè che dall'Impiso arriva al colle Gaudolino, per poi salire per la cresta sud-ovest e raggiungere il Monte Pollino (2248 m). È il cuore del Parco, dove le cime superano i 2000 m e dove, coperta di neve per buona parte dell'anno, c'è la Serra di Crispo. Il "Giardino degli Dei" è una delle casameristiche espressioni per le quali è conosciuta questa cima (romanzesca uno dei santuari del Pino Loricato). Ma oltre a questa meraviglia della natura il percorso si snoda lungo foreste di faggi e abeti bianchi, nelle quali sono presenti, tra gli altri, gatti selvatici, picchi neri, lupi, corvi imperiali.





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 Vaquaro". (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 Vaquaro 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 trascu- rando la traccia che sale verso destra che conduce a Colle Gaudolino. La strada comincia ad inerpicarsi 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, astodeli, cardi, viole.

Dopo circa 3,5 km dalla partenza, camminando sulla larga pista forestale, tra belle vedute sul torrente Frido e il Timpone Conocchieto, 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 delle Ciavole (la "ciaola" in dialetto del luogo è il nome della taccola), 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 "sera".

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 boscosa 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 cerri/faggio, ma non mancano altre essenze arboree che, soprattutto lungo i torrenti, affiancano le prime: oetani, pioppi, carpini e aceri. Numerose sono le specie di interesse faunistico quali tritone, crostacei, anfibi e la rara salamandra dagli occhi blu. 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 Zuccana, denominata Acquafredda, a 1100 m.s.l.m., e si estende per 17 km verso gli abitati di Agromonte e San Severino Lucano. Gli affluenti, nel **Torrente Frido**, il maggior affluente del Fiume Sisni che sfocia nel Mar Ionio, l'area del Peschiera è altamente preziosa; perché 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

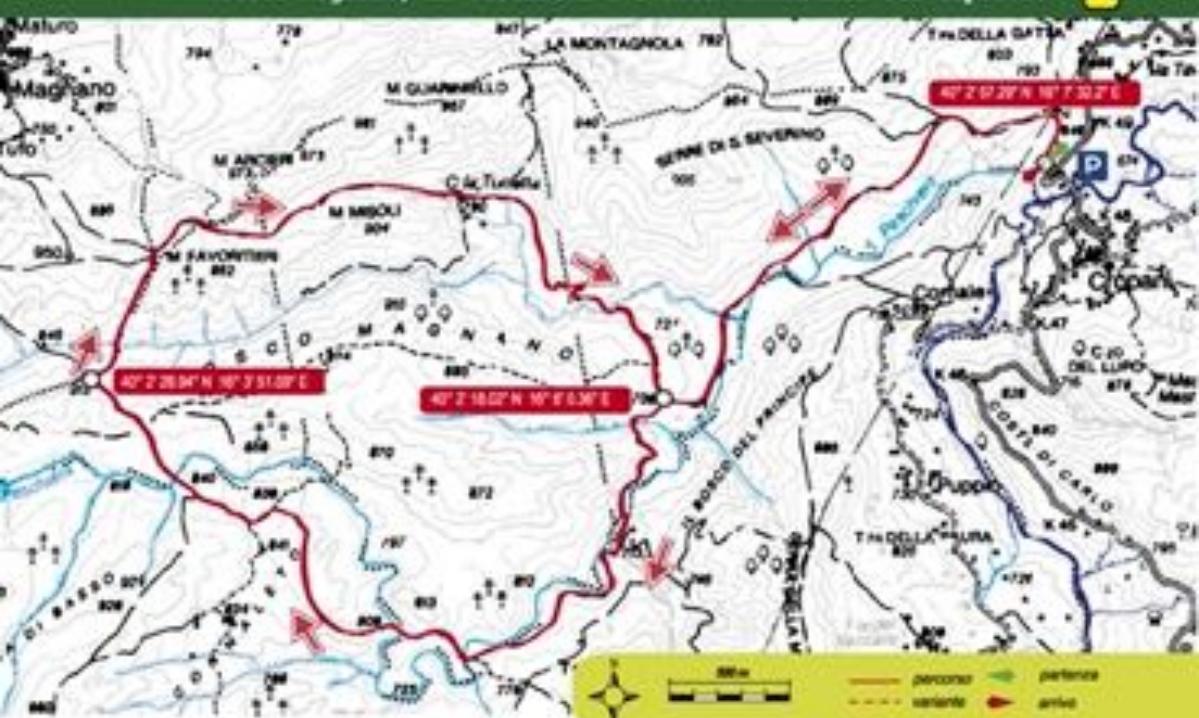
Provenendo dalla SS653 Sisnia uscire allo svincolo di **San Severino** e procedere lungo la SP4 per circa 10 km. L'area è facilmente riconoscibile dalla presenza di aree parcheggio, hotel, bar e un parco avventura attrezzato.

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).

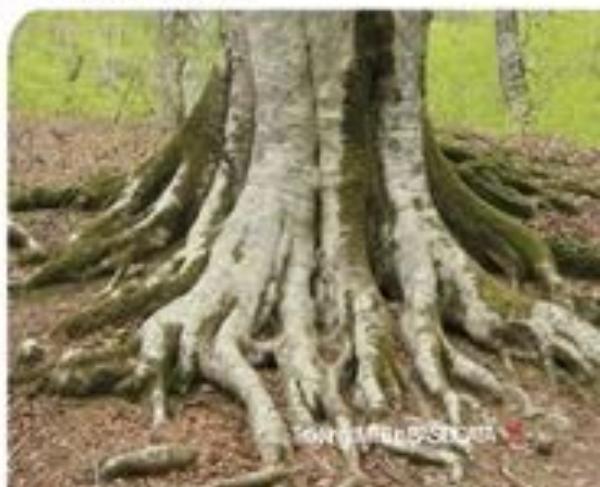
A partire da questo punto comincia il percorso ad anello lungo quello che viene denominato **"il recinto del capriolo o del cervo"**. Dopo un breve tratto pianeggiante (400 mt), dirigarsi verso la traccia di sentiero, il quale in direzione sinistra (SW) continua a costeggiare il torrente Peschiera. Meravigliose 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

inizierà 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**Bosco Rubbio e Piano Iannace**

Lunghezza: 20 KM | Difficoltà: E/EE | Dislivello: salita 376 m / discesa 413 m

Durata: 4,30 h

Terreno: sentiero, pista forestale

Periodo: sempre

Percorso per famiglie



La Riserva Naturale Orientata Rubbio si estende per 211 ettari dall'alveo del torrente Rubbio (1200 m) fino alle Coste di Casamola (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 tempi ospitano una delle rare foreste dove, spontaneamente, l'Abete Bianco si mescola al Faggio, la cui coesistenza era un tempo molto diffusa lungo tutto l'Appennino Centro-Meridionale. Alle quote basse è presente il Cerso, qualche Olmo Moretano, Acero Montano, Melastro.

La foresta, molto fitta, impedisce lo sviluppo di vegetazione arbustiva che è comunque presente con il Corniolo, Maggiociondolo, Sambuco. La floritura 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.

Si tratta effettuabile anche d'inverno con sci di fondo o con sci pole.

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 SP 107. Dopo circa 8 km (contrada De Blasi) si svoltà 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 Criesci), posta a fianco alla strada, dove inizia la pista forestale in asfalto, che, salendo lungo le pendici del Casamola, porta al rifugio "La Caserma" (1311 m), posto in una radura erbosa circondato dalla faggeta.





Appunti Escursione

Segnavia presenti in parte del percorso

Rifugio 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 aquatiche. 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 richiederlo, 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 segnala l'uscita dall'area protetta posta sul crinale di "Petto Gensle". 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 sostenere 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

Gole di Fosso Iannace

Lunghezza: 4 KM

Difficoltà: T/E

Dislivello: salita 446 m / discesa 446 m



Durata: 2,30 h

Percorso per famiglie

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 Cispo dato che il suo prolungamento porta a Piano Iannace e quindi alle cime.

Alcune piazzette poste sul percorso consentono la sosta, anche se con le dovute precauzioni, alle famiglie ed anche alle scolastiche 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, omyelli, cermi 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 scardottata per le mandrie che stazionavano sui pascoli in quota, data la presenza di un cavolare 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 lastriato che conduce al Santuario, in corrispondenza di un parcheggio, ha inizio il percorso (pannello esplicativo - segnala CAI).



Appunti Escursione

Sono presenti segnavia

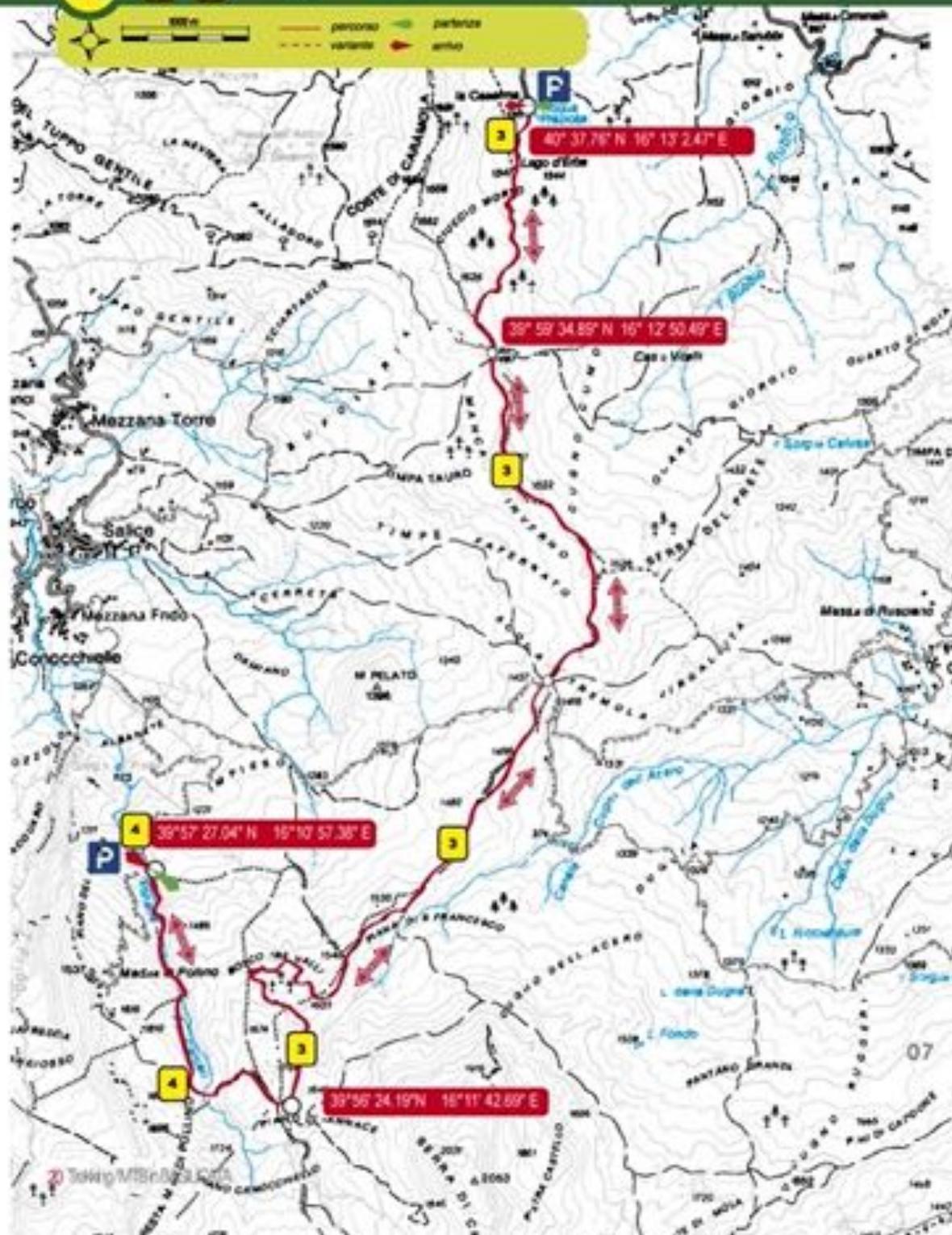
Rifornimento idrico a fine percorso

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





Trekking MTB in BASILICATA

A**Viggianello e Serra dell'Abete**

TOLLOTO

Lunghezza: 11 KM | Difficoltà: E/EE | Dislivello: salita 1298 m / discesa 1298 m



Durata: 6,30 h

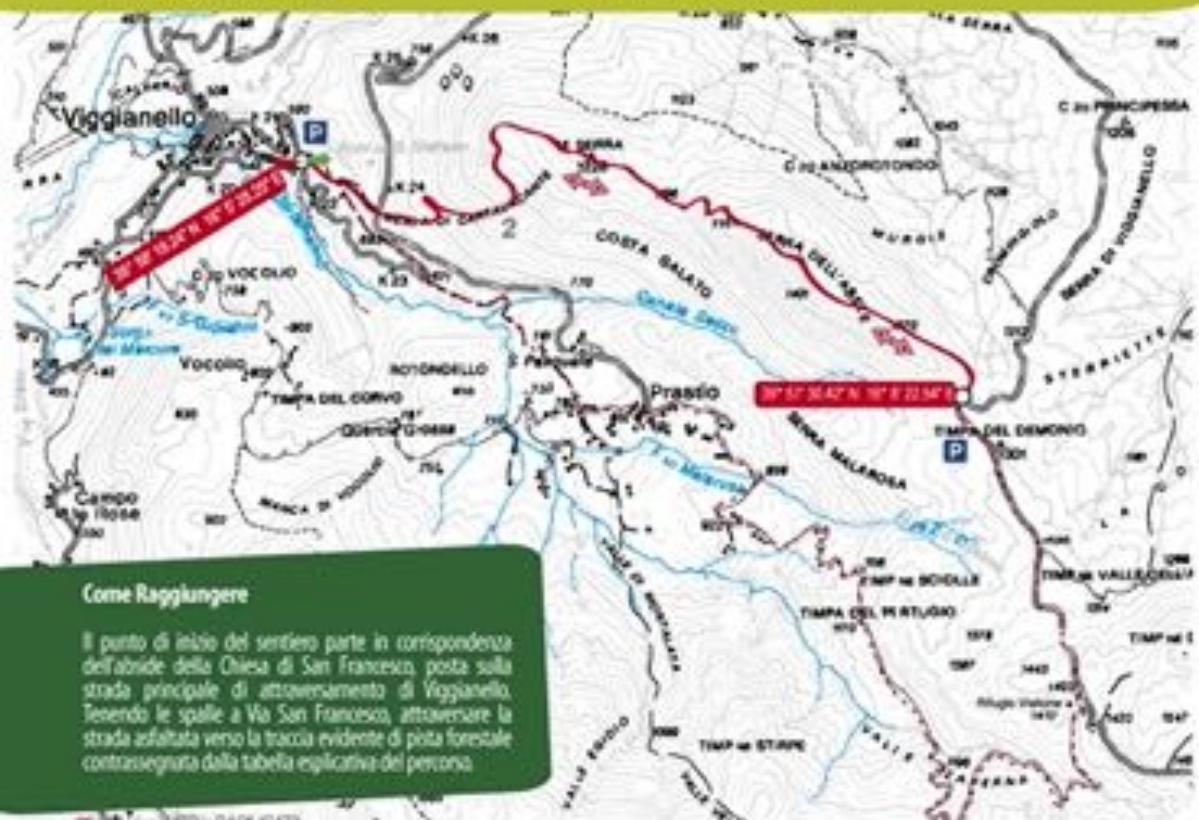
Terreno: sentiero, pista forestale

Periodo: sempre tranne con la neve
senza attrezzatura

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

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

La vista panoramica denota la precisa direttiva secondo la quale si sono sviluppati i centri abitati della valle dove, intorno all'anno 1000, nei comuni di Castelluccio Inferiore e Viggianello, si insediarono le comunità monastiche conosciute come "Mercurion". Testimonianza tangibile sono i luoghi sacri che si incontrano lungo il percorso: Mensa 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 tafetta esplicativa del percorso.



Appunti Escursione

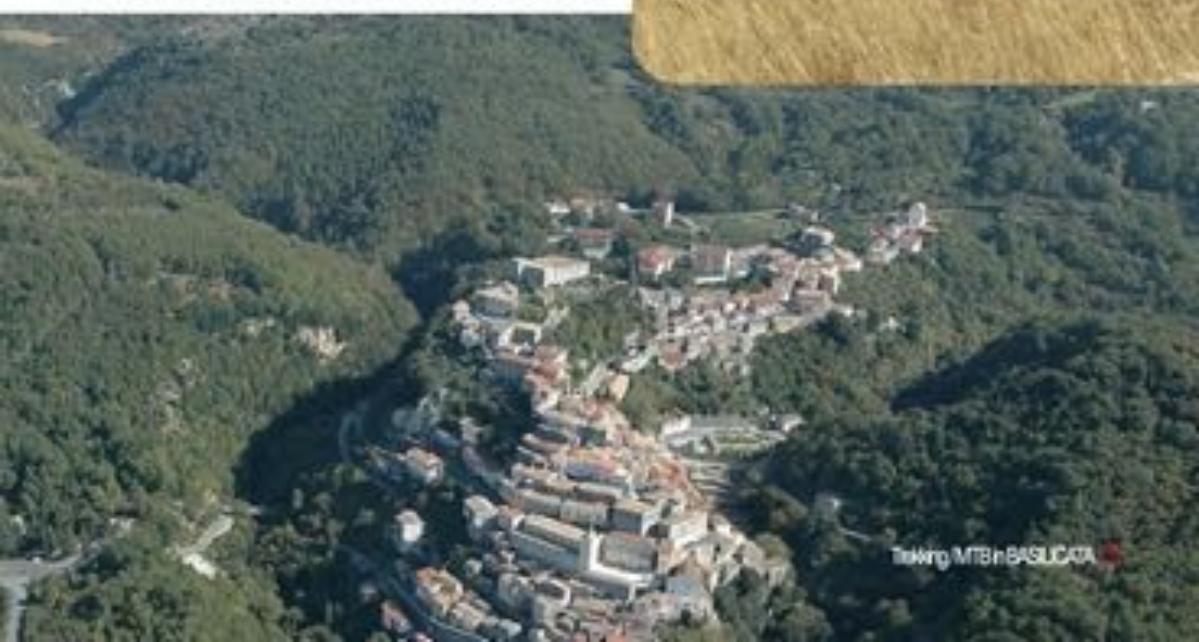
Si percorre la strada di collegamento di alcune masserie sino ad uscire sulla statale, quindi attraversare e iniziare la salita del Monte Serra procedendo sulla dorsale detta "Mersa di Cartavacante". Dopo circa 90 minuti si giunge al belvedere e si avanza verso il "Vallone di Papa Nicola", procedendo sulle praterie che preannunciano la salita alla cima, in direzione Est, tra i prati e i 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 **variente** (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

Segnavia bianco/rossi
Ritorno in idrico alla partenza

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



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

Lunghezza: 11 KM

Difficoltà: E/EE

Dislivello: salita 903 m / discesa 879 m

Durata: 6,30 h

Terreno: sentiero, pista forestale

Periodo: sempre tranne con la neve
senza attrezzatura**Percorso per famiglie**

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!

**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 Catasa). 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 rinfoltimento. 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 contrafforti della Serra delle Cievoli 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 ferroviane, ecc. Diverse migliaia di ettari furono date in concessioni 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
Ritornando idem alla partenza

Da Ovest a Est si distinguono: la Serra delle Cievoli, 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 1630 m / discesa 1630 m

Durata: 7 h

Terreno: sabbia, pista, asfalto

Periodo: sempre



Qui nasce il torrente Feschiara che dopo 17 km confluisce nelle acque del torrente Friso, in territorio di San Severino Lucano. Dalle vette è possibile avere una panoramica sulle sommonti Valle del Sieno a sud-est e Valle del Mercurio a sud-ovest, nonché sul Massiccio del Pollino, del Massiccio del Siriso, 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 puzza, la faina, lo scoiattolo meridionale, la lepre, il picchio verde, e tra i rapaci il qufo reale, il nibbio reale e la poiana.

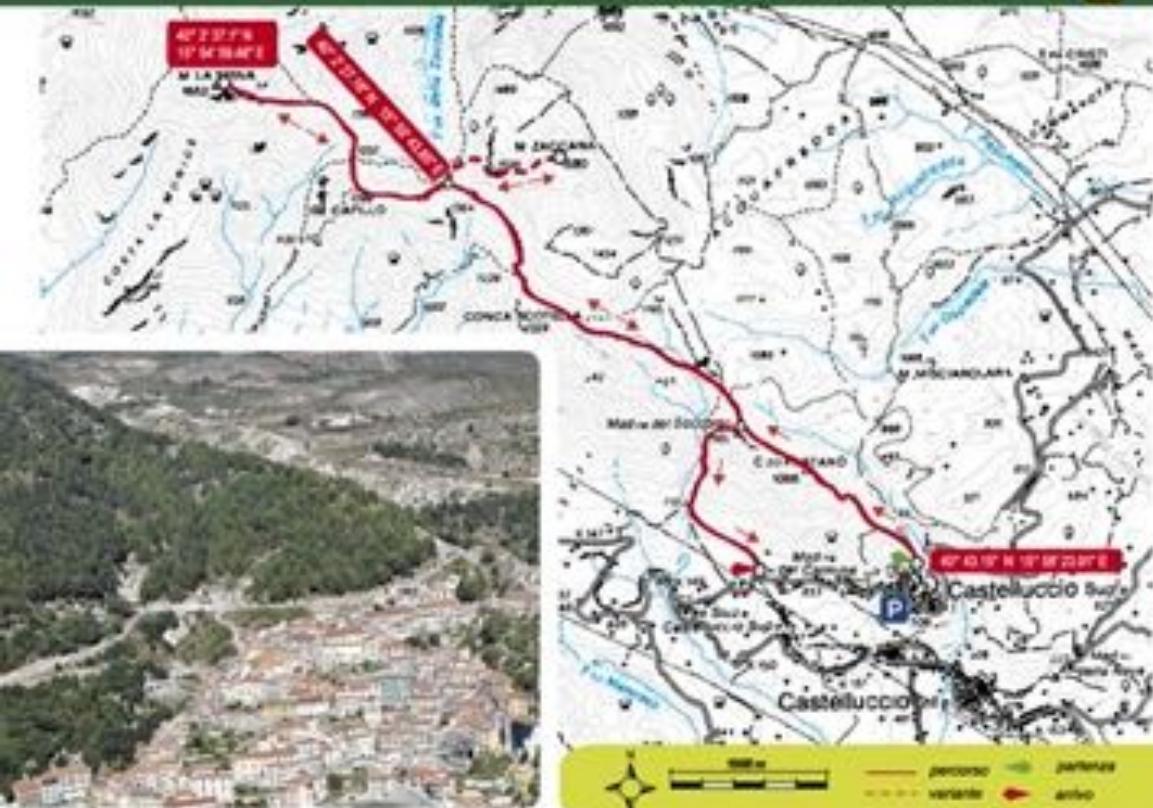
L'itinerario si snoda lungo direttrici che un tempo erano utilizzate come via di comunicazione verso Latronico e Lauria, oltre che per il commercio e la trasformazione del grano: ancora oggi, infatti, a Selci sono funzionanti dei mulini. La presenza sul tracciato del piccolo Santuario della Madonna del 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 - Salemo / 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 Mastrotota 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 m) da dove è possibile avere una bella visuale su tutta la valle. Lasciandosi alle spalle la chiesa, muoversi 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 altopiano utilizzato per la raccolta di legna, (alla destra si staglia la forma del monte Zäccana 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 la 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 percepibile 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.

Trekking MTB in BASUGRA 27

A**Monte Alpi**

Tutti i diritti riservati

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 Sinesi.

Il toponomastico non è legato alla catena alpina, ma pare derivi da "arpa", un falchetto utilizzato dai contadini per il taglio dell'erba. Molto simile ai complessi montuosi della placcia abruzzese-campana, il monte Alpi è paragonabile ad una grossa zolla di calcare cretacico, dalla caratteristica forma conoidale, che emerge in modo brusco dai tempi 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 Castelsatraceno.

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.

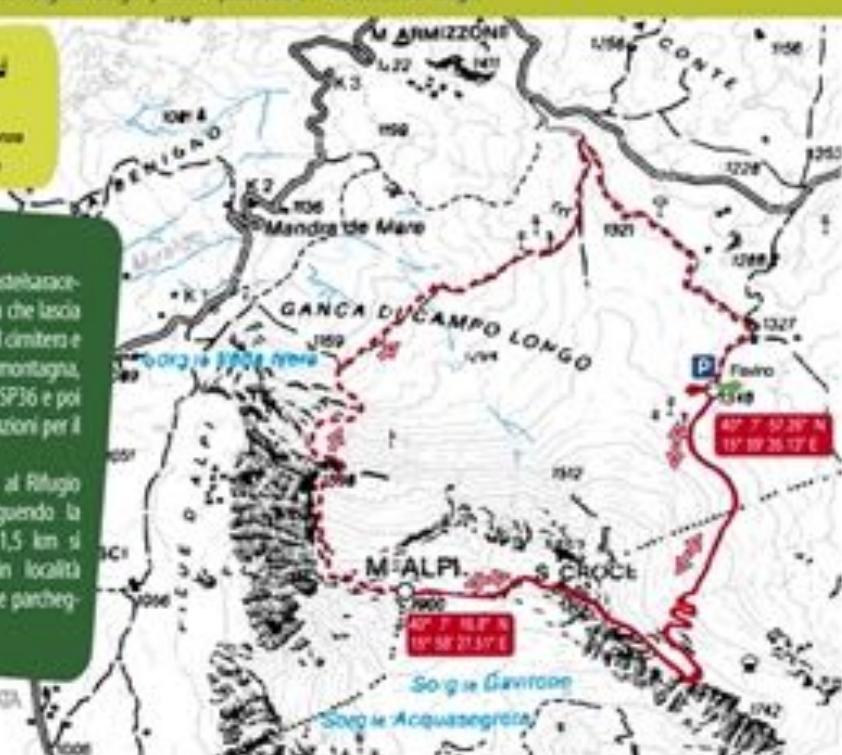
E stata accertata nel corso degli anni la presenza di fossili come un esemplare di Isthiotheridae del genere makaira (pesce vela) lungo 235 cm, alto 95 cm e dal rostro di 30 cm, risalente a circa 30 milioni di anni fa. È ubicato a circa 970 m s.l.m. sopra la contrada Lamazzo e sotto la cava di pietra.

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

**Come Raggiungere**

Dal centro abitato di Castelsatraceno, percorre la strada che lascia il paese in direzione del cimitero e continua verso la montagna, dapprima sulla strada SP26 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 arriverà allo spiazzo in località Favino dove è possibile parcheggiare.





Appunti Escursione

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.

Uscito 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 vallette del Sireni (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 "karenfeld", 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'Agni con il Monte Raparo (1761

**Segnavia bianco/rossi
Rifornimenti idrico alla partenza**

m); ad est il sistema dei calanchi argilosì 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-Zuccana (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 Cogliandino 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 abberbicati sulla parete che qui sono le sentinelle del confine del Parco Nazionale del Pollino.



A

Timpa Pietrasasso



Lunghezza: 9 KM

Difficoltà: E

Dislivello: salita 406 m / discesa 406 m

Durata: 4,30 h

Terreno: stradale, 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 rifugi da visitare. Al fine di percorrere un tragitto lungo e a tratti comodo lungo queste zone della Valle del Sumento, è possibile utilizzare anche la MTB. Oltre al segnavia bianco/rossi, che segnano il percorso a piedi, sono presenti segnali in legno, apposti dalla Comunità della Val Sumento, i quali, nel caso specifico, portano il segno "54", consentendo di effettuare una vera e propria escursione, attraversando tutti i paesi di questa vallata. Meggiori informazioni e carta dei percorsi su www.valsumento.it. (Comunità Montana Val Sumento Comunità Montana Val Sumento - Via Siri - Nocpol Tel. 0973/52091)

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 olistici, 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 erosivo i materiali morbidi circostanti, facendo risaltare i "cascini" 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 unica l'intera zona.



Come Raggiungere

Provenendo dalla strada 55653, raggiungibile facilmente sia dalla costa ionica che dal simile autostrada di Lecce, uscire allo svincolo "Valle Sumento" 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 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 Tumbarino (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 "cuscini 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 Acqua-fredda, 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 Acqua-fredda (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 dritto 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 Acqua-fredda ripercorrendo parte del tragitto iniziale.

Segnavia bianco/rossi

Ritornamento idrico alla partenza

B

Parco Appennino Lucano Val d'Agri Lagonegrese

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 rovere, carpino bianco, frassino, ornello. Nelle fasce superiori sono diffusi i cerri e le faggete miste con agrifoglio, acero di Lobello e abete bianco. Da sottolineare la residua ma metavigliosa **abetina di Laurentana**.

Alcune cime sono tra le più alte dell'Appennino meridionale: Pertaone (1744m), Volturino (1836m), Raparo (1761m) e Monte Pupa (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 Valle 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 sotterraneo 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 **Gramentum** e la **Torre di Satriano**. Il parco è adatto a tutte le attività da quelle sportive a quelle culturali, dando la percezione di essere

versamente 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 Viggiano. 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, Morsasco e Sirino-Conservia Lautia.

Attualmente nel territorio del parco sono in corso di realizzazione i lavori per l'adattamento delle sentieristiche 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 Morsasco Nuova (PZ) Tel. 0975/344222

E-mail: info@parcoappenninolucano.it



Parco Appennino Lucano Val d'Agri Lagonegrese

B



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 traine con la neve
senza altrettanto

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 complesso montuoso si configura come una serie dentata, le cui cime principali - rispettivamente di 1.835 m, 1.800 m e 1.806 m - in un avvicendarsi 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, cini, 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'asprezza 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, visiattoli 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 glaciale e dei climi periglaciali si estende in una cosca 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 bianco/rossa
Ritorno nero alla partenza
e durante il percorso

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.

Del parcheggio di Sorgente Copone (951 m) tornare indietro di alcuni metri e imboccare il sentiero 501, costeggiando Fosso Salcone, per poi salire attraversando la Pineta delle Calanche fino a giungere al quadrivio stradale di Tutto delle Sette (1307m). Piegare verso sinistra, in direzione N, attraversando i prati e la strada asfaltata fino ad addentarsi 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-

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.

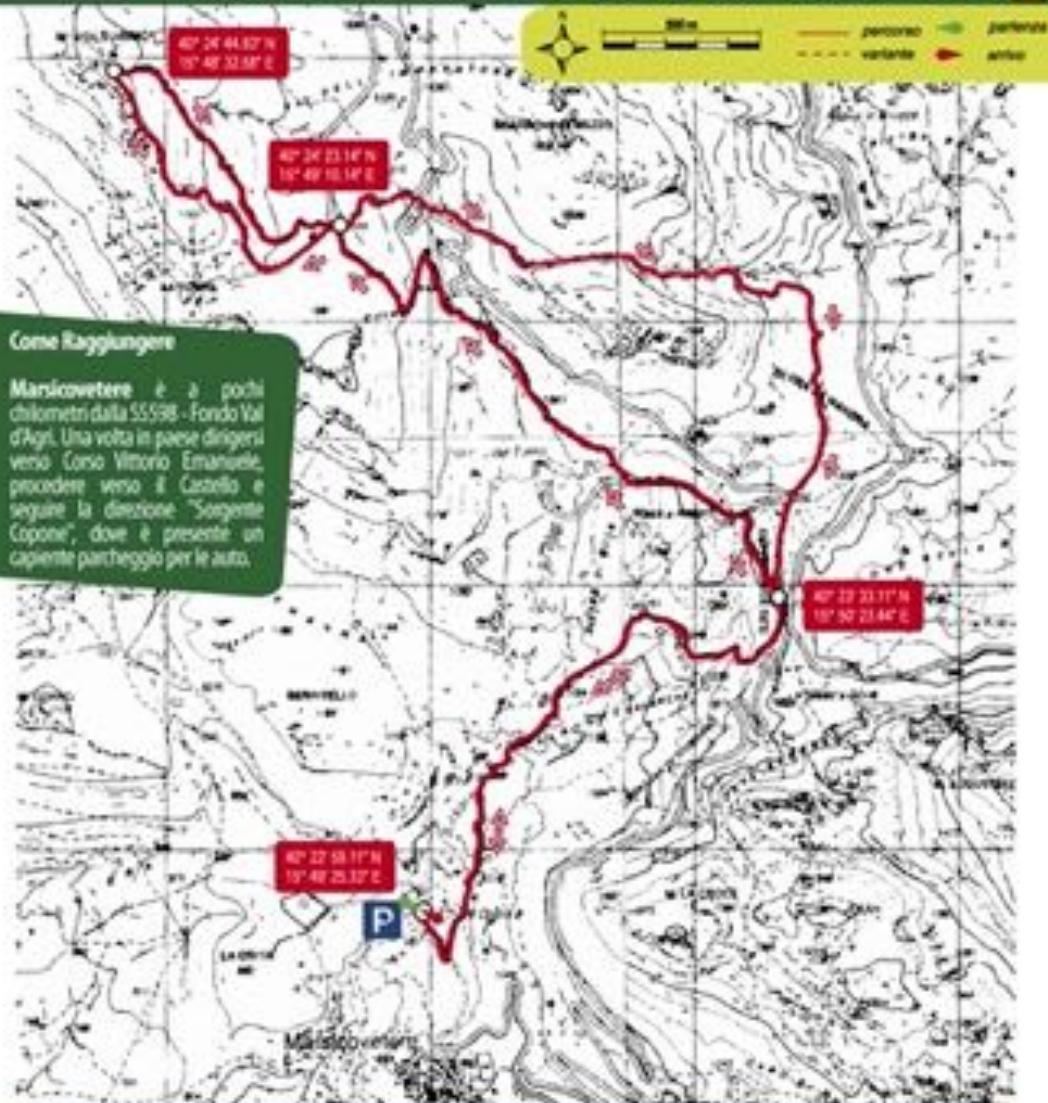
Si continua risalendo il vallone che separa Scamone di Mezzo e Serra La Mandra fino a raggiungere il passo intorno ai 1400 m. Aggirare Serra La Mandra e scendere fino a ritrovare il quadrivio di Tutto delle Sette incrociando nuovamente il sentiero 501 per ritornare a Sorgente Copone.

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



Monte Volturino: sentiero del ventennale

1



Come Raggiungere

Marsicovetere è a pochi chilometri dalla SS538 - Fondo Val d'Agrò. Una volta in paese dirigarsi 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

Terrreno: 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'anima, 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.





D Appunti Escursione

Del paese, oltrepassare l'Oasi del Cervo, seguendo la cartareccia 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'affacquedotto, 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 "tretella" 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 tornanti 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 rimboschimento 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 Arisco, 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 infilisce mano a mano che si sale, per circa 1 km, fino a sfiorare gli impianti sciistici (1700 m) del comprensorio Arisco-Pierfaone. Piegare in direzione Sud percorrendo la stessa cresta che consente di raggiungere la vetta Monte Ariso (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, su passaggi innevati fino a primavera inoltrata, 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 scaleddie", punto panoramico da dove è possibile, oltruttutto, 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" pianando 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 immettersi 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 cancello 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 graniti.

Continuare sulla ripida discesa fino a raggiungere il limite 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 attrezzature specifiche



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

Dall'aspetto imponente e compatto, il massiccio è quasi a ridosso del mar Timbro, 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 amonitoidata, presenta una vegetazione algale a Catacee oltre a estesi Lamineti e cinture palustri a Gunchina. Nell'acqua è considerevole la presenza di pesci rossi, la cui innessione arbitraria ha notevolmente squilibrato l'ecosistema rappresentando una fonte di inquinamento notevole, oltre che una minaccia per le specie ittiche autoctone.

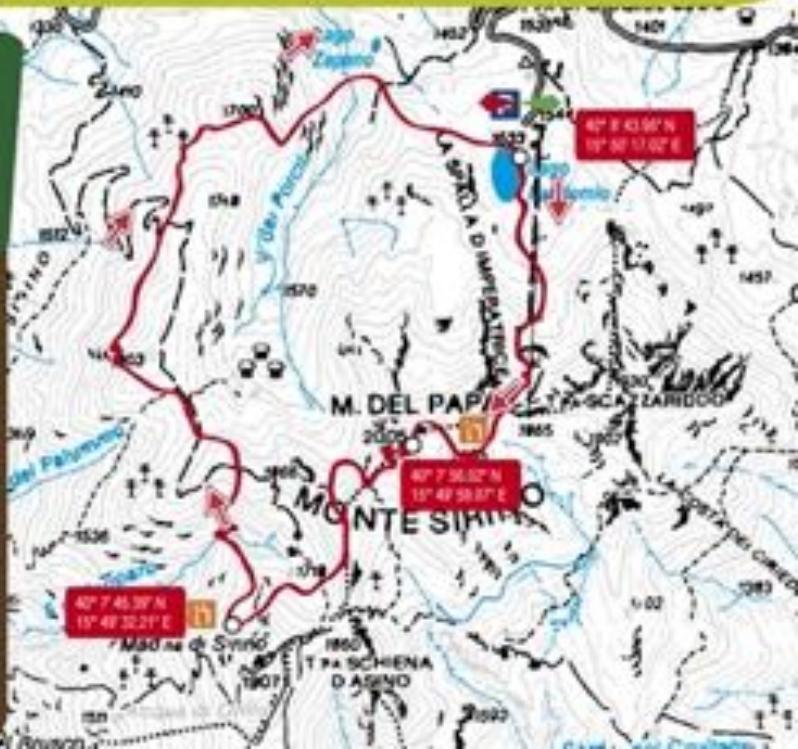
La fauna è caratterizzata dalla presenza del Lupo, del Falco Pecchiaiolo, del Picchio Rosso, dell'Allocco e della Salamandrina degli Occhiali. A causa della vicinanza al Timbro, il gruppo è investito da precipitazioni abbondanti (tra le più copiose dell'intero arco appenninico): da 2.000 a 2.500 mm in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

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

Come Raggiungere

Il massiccio è raggiungibile da:

- Moliterno seguendo le indicazioni Monte Sirino (cartelli gialli)
- Lauria seguendo le indicazioni Rifugio Conservia / 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 leste 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) predottu-



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

la *Vecchia* (*Viola Steinica*) 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 segnalistica. Pertanto si consiglia di recuperare presso gli uffici del parco le informazioni sulle corrette fribilità.

Partenza dal lago Remmo-Laudemio, parcheggiando fuori nelle vicinanze del caseggiato dell'impianto sciistico. Si costeggia la sponda sinistra, passando per una evidente traccia di sentiero tra Ortani e Foggi, puntando verso le vette di fronte, direzione SUD.

Alla sinistra si sviluppa la Timpa Scazzardò e alla destra "la spalla d'Imparatico".

Dopo avere lasciato il bosco, si continua sulle pietre fino ai 1900 mt, dove è posta la cabina della sciova. 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

Rifiorimento idrico alla partenza

il golfo di Pollica, le guglie ripide e selvagge dei monti La Spina e Zuccana, la magnificenza del Pollino, il vasto bosco Magnano, le ripide pareti del monte Alpi, il Raparo e le ampie e verdeggianti valli di Diana e dell'Agrì.

Dalla volta prosegue la camminata dirigendo verso SW, passando per il crinale fino alla Timpa Schiena d'Asino e quindi verso la Madonna del Sirino (1907 mt), 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 percorrendo una zona boscata fino a giungere nelle vicinanze del Lago Zapano. 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: sabbato, sentiero, asfalto

Periodo: sempre tranne con la neve
senza altrettanta

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 nato che nel territorio delle diocesi di Potenza e Maniago esiste un Tempio Sacro, quasi augusta reggia, carissimo a tutto il popolo della Lucania, dedicato alla Beatisissima Madre di Dio Maria SS.ma del Sacro Monte di Viggiano, nel 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, data a Leri 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.

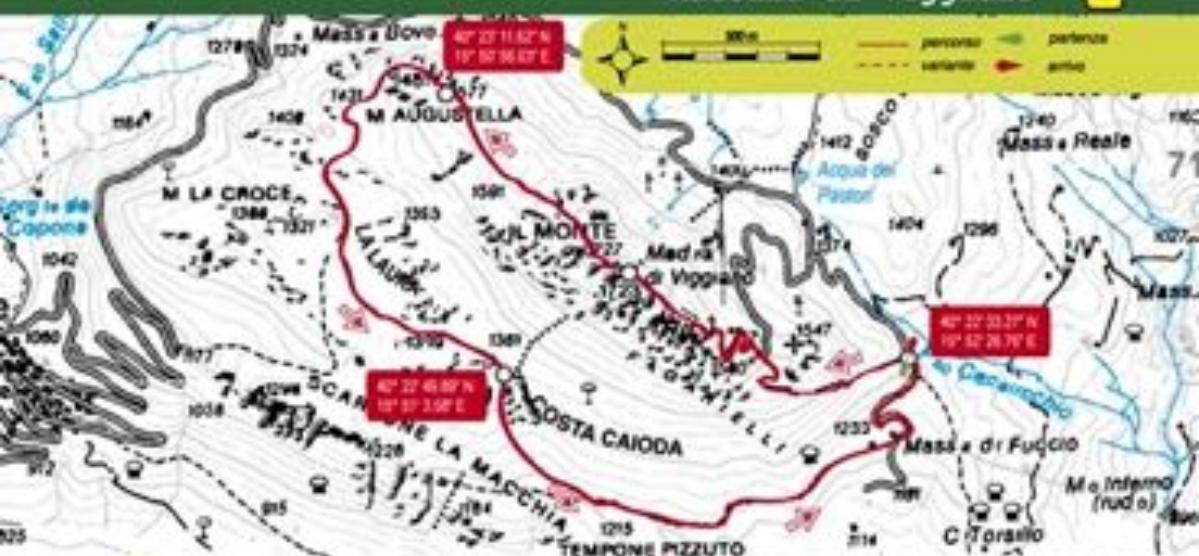
Come Raggiungere

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 SS.598.

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 rimboschimento a pino nero. Sulle praterie in quota è facile intravedere il falco pellegrino e anche il gracchio cocallino. Oltre ai mammiferi tipici della zona appenninica sono stati avvistati esemplari di lupo.

Splendidi esempi della natura carica del territorio sono presenti nella seconda parte del sentiero: doline ricoperte di felci e rose canne, campi campeggiati (karren-feld) fanno da cornicione a questa bella escursione adatta a tutti.



Appunti Escursione

 Segnava solo in parte del percorso
Riforimento 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 boschata 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 sella 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 rimboschimento 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 Caiola dove innumerevoli doline e campi cameggianti 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

B

Grumento e Grumentum

Lunghezza: 9 KM

Difficoltà: E

Dislivello: salita 377 m / discesa 369 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 polderali asfaltate. Grumento Nova è un delizioso paese di impronta medievale 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 dei fiumi Agri e Scaura che solcano la valle e alimentano il Lago Pietra del Pertusillo, nei pressi del quale sorgeva l'antica città romana di Grumentum.

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 Hercules, 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 samnitiche; la città sorse infatti quasi contemporaneamente a Venusia (291 a.C.) e a Paestum (273 a.C.).

Grumentum

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.

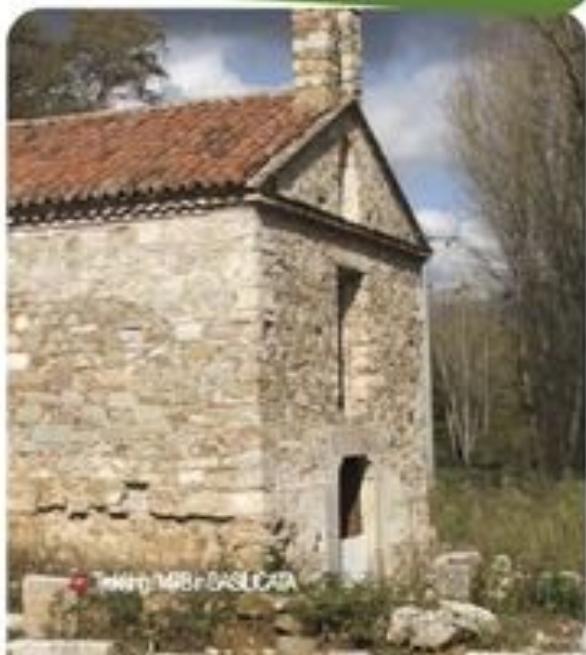
**Appunti Escursione**

*Non ci sono segnavia
Ritornare direttamente*

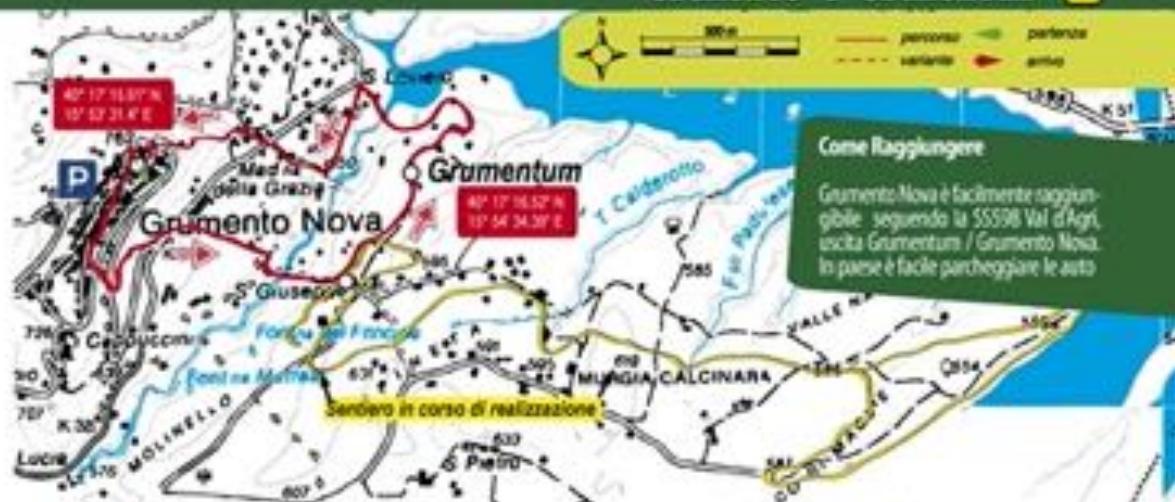
Partenza dalla Chiesa Madre intitolata a S.Antonio.

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



Castello Sanseverino

**Come Raggiungere**

Grumento-Nova è facilmente raggiungibile seguendo la SS508 Val d'Agri, uscita Grumentum / Grumento Nova. Lo paese è facile parcheggiare le auto.

Raparo, il monte Sirino). Dopo circa mezz'ora 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 percorre 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 boschata. 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 lontra. 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 guada 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 archeologico 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 canicello 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.



B

C

Abetina di Laurenzana



Lunghezza: 13 KM | Difficoltà: E | Dislivello: salita 194 m / discesa 186 m

Durata: 6,30 h | Terreno: sentiero, pista

Periodo: sempre anche d'inverno con attrezzature specifiche

Percorso per famiglia



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, visto le altitudini, dovrebbe essere occupato da faggete e cernie. L'associazione vegetale dell'abetina è classificata come *Aquifoliom-Fagetum*, presentando quindi una elevata diversificazione nella 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 edilizio.

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



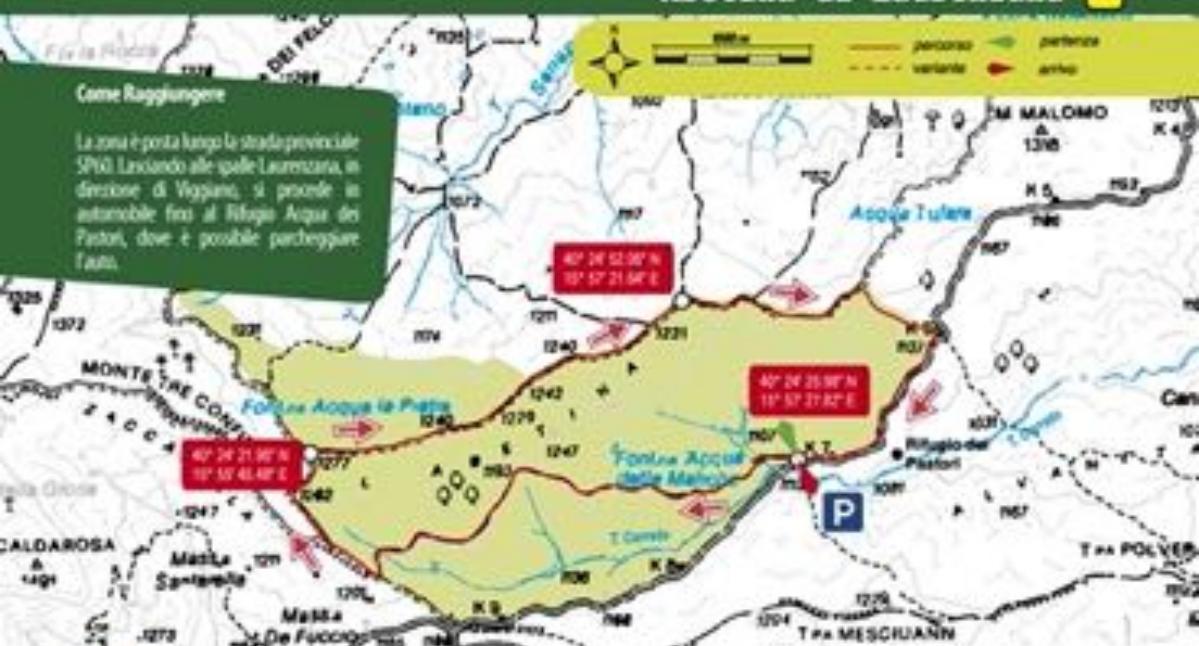
Il percorso è modulabile e lo si può realizzare in base alle proprie esigenze e caratteristiche. Tutto l'anello che percorre la riserva è tracciato in parte su asfalto, in parte su pista forestale e sentieri abbastanza comodi da percorrere anche in MTB.



Abetina di Laurenzana

Come Raggiungere

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



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 carriera 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

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 carriera, 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).

Sentiero sprovvisto di segnaletica
Rifornimento idrico alla partenza



Trekking / MTB in BASILICATA

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 d'inverno con attrezzatura specifica

Percorso per famiglia



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 viozze. Il sentiero percorre un tratto del tracciato della vecchia Ferrovia Cilento-Lucana, attualmente ripristinato e inserito nel calendario annuale delle giornate dedicate alle ferrovie dimenticate, organizzato dalla FIAB. La linea ferroviaria Potenza - Laurazzana 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 Christ 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 abriulane.

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

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 Pientasone, 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, zafferaneti, 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 incisibile 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.

Sentiero sprovvisto di segnalazione
Riforzamento idrico alla partenza



Treno MTAIRASOLUCA

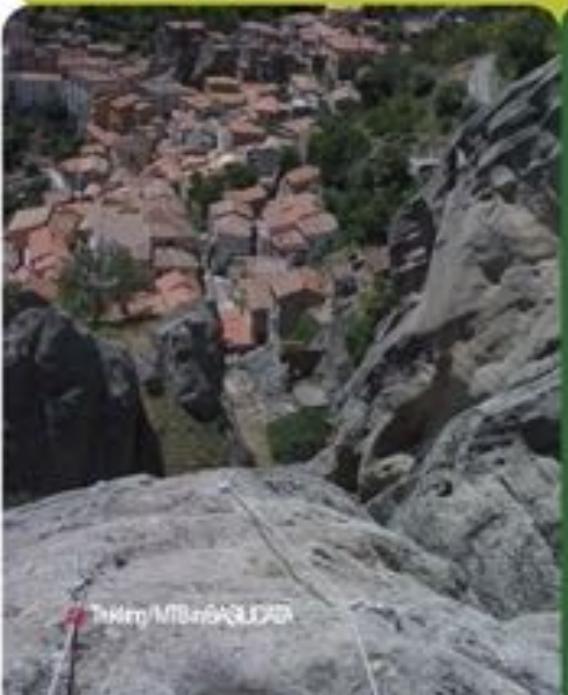
C**Parco Naturale Gallipoli Cognato Piccole Dolomiti Lucane**

Il Parco ha un'estensione di 27.027 ettari compresi entro i confini dei comuni di Acciutta, 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 Crocetta.

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 variegate 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 acri, 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'ormello e cespugli di leccio. La montagna di Caperrino è ricoperta da ceretta, qinestra, e, soprattutto, da praterie. La stessa importanza ha la fauna, rappresentata cinghiali, lupi, volpi, tassi, istrici 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 rabbrividire 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

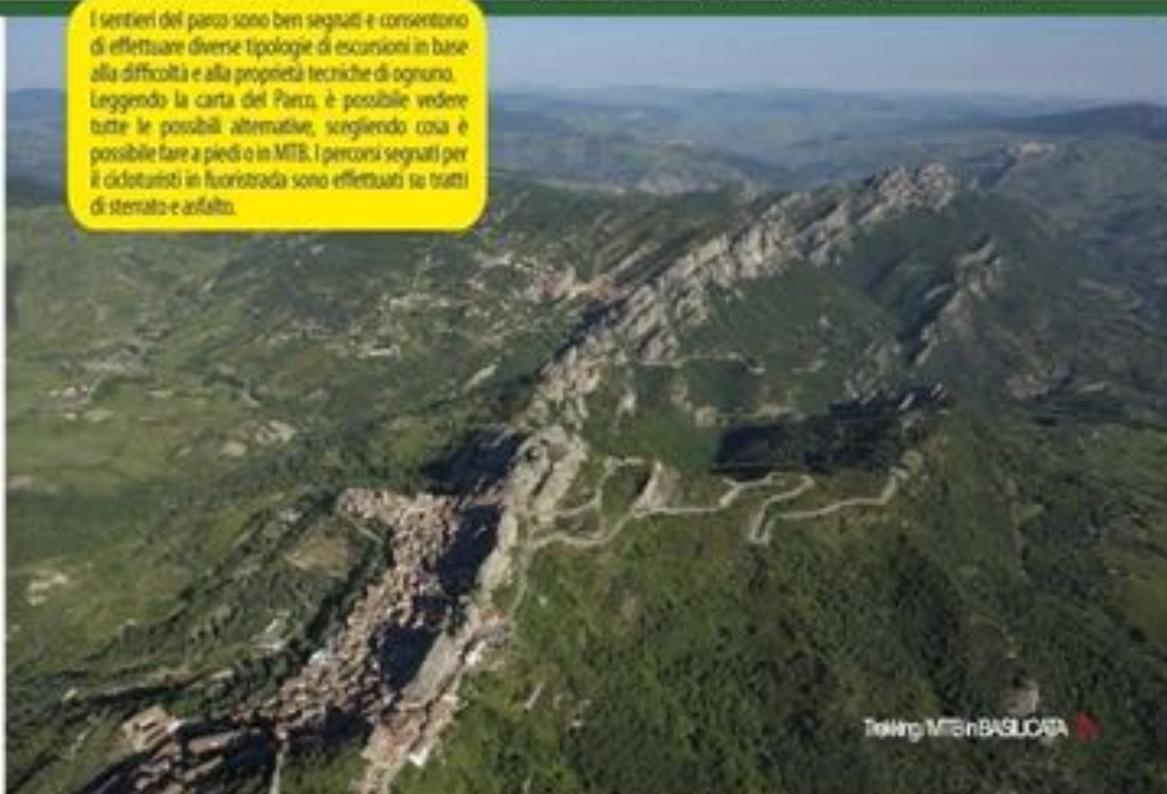


Parco Naturale Gallipoli Cognato Piccole Dolomiti Lucane

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 propriaté tecnica 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 strade sterrate e asfaltate.



C**1 Le sette pietre**

Lunghezza: 6 KM

Difficoltà: T/E

Dislivello: salita 699 m / discesa 699 m

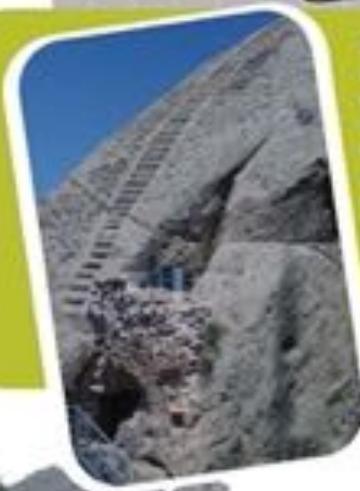
Durata: 3,30 h

Terreno: asfalto, stempiato, lasticciato

Periodo: sempre



percorso per famiglie



Questo itinerario è disegnato sulla traccia di un vecchio percorso che costituiva 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 paese. 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 vie e compresse fra 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 Sammarino (Sellerio editore Palermo).

Lungo il sentiero la narrazione si traduce in forme visive, 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. E nella tappa centrale - streghe - che al visitatore viene proposta l'intera storia, attraverso elementi di suggestione scenografica e sonora.



Come Raggiungere

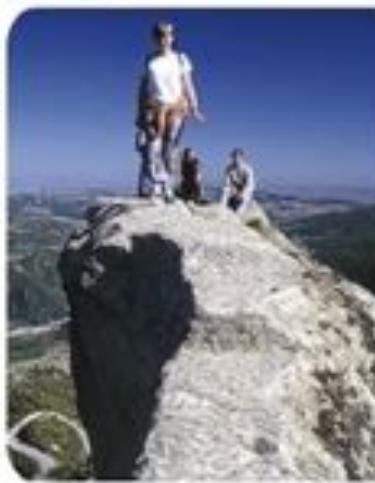
L'itinerario ha inizio dalla piazzetta antistante il convento di S. Antonio, giunge in prossimità del vecchio campo sportivo di Pietrapertosa e prosegue, in discesa, verso il deparatore. Da questo punto il fondo è pavimentato fino alla fontana del Tuvolo (quota 820 m.s.m.), sul fosso omonimo, a breve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



Appunti Escursione

Dalla fontana del Tuvolo il percorso continua su di un tratturo, poco evidente a causa dell'invasione della vegetazione spontanea. Si attraversano campi un tempo coltivati, piccoli oliveti e boschi radici 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 cavò 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.

Sono presenti segnavia
Rifornimento idrico alla partenza



C**Monte Croccia**

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 cero 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 ricordisce alla stirpe dei Lucani, di origine osco-sannita, che si insediarono 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 rotture 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/Torrecca di Pietragalla, Civita di Tricarico, protette da cinte murarie simili. Su tutte le città fortificate si pensa dominasse una unica mente direttrice. Ci viene tramandato anche un nome, Numimelos, riportato in una iscrizione, custodita nel Museo Provinciale di Potenza, in cui si legge: *epi ne Nymmelos archē* (sotto il comando di Numimelos). Il nome è italico, la lingua e l'alfabeto sono greci, a testimoniarne 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.

Solstizi e 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/MB2, a pochi km da Oliveto L. Seguire segnaletica del parco "Monte Croccia". Nella zona è presente una area di parcheggio per le auto.



Appunti Escursione

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 di 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 Lapazzano, al termine dell'area franosa, in prossimità di un incrocio, da dove è possibile ammirare il

panorama sulla cime dei parco. Girare a sinistra lungo la evidente traccia che sale dolcemente verso l'area di Monte Croccia. 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 Croccia. Da questo punto procedendo sul fondo stradale in direzione Nord si ritorna verso Caserma Cognato dove ha termine il percorso.

Segnavia MB503/501 - sentiero 5
Ritorno idrico alla partenza



C

3 Monte Malerba



Lunghezza: 8,5 KM

Difficoltà: E

Dislivello: salita 498 m / discesa 508 m

Durata: 3,30 h

Terreno: sentiero sterrato, asfalto

Periodo: sempre



percorso per famiglia



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 ereditati al potere ecclesiastico sino all'unità d'Italia, quando i territori furono finalmente dichiarati "dominio 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 faggi, cerri, agnifogli, farnelli, lecci; metaviglio soomboso con endemismi floristici attraversati da mammiferi importanti quali il lupo, il daino autoctono, il tasso, l'istrice, il timido gatto selvatico; importanti specie volatili quali il gufo reale, il corvo imperiale, il nibbio nero, il falco pecchiaiolo, il Picchio Rosso minore e il Picchio rosso mezzano, ecc; rari anfibi quali il tritone italiano 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.



Segnava 405407MB1 Sentiero 6
Ritrovamento istituto 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 m fino ad una sella posta a 950 m di altitudine. Da questo punto una piccola variante, circa 400 m sulla destra, sale verso la cima di Tempa Castello e, attraversando una folla copertura arborea, giunge ai ruderi dell'insediamento medioevale di Galipolis che dà il nome alla foresta, di cui sono evidenti le tracce (mura difensive, abitazioni e scalinate scavate nella roccia).

Tornando indietro fino all'incontro 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 assolati prevale la vegetazione delle garighe ad astrodai ed erica. Lungo i sentieri si incontrano alcune valiccole dove il ristagno di acqua e la maggiore freschezza del clima hanno favorito lo sviluppo di grandi pianti 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 sterzato, 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 Croccia. Dunque, svolgendo 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 Plan di Giglio dove poter osservare l'Oasi Faunistica del Deino e, se accompagnati da una guida, il Centro Vista della Località. Poco più in basso la fontana di Acqua delle Tortore, che costeggia l'area faunistica, offre la possibilità di un desetante ristoro. Proseguendo lungo la S.C. della Croccia, dopo alcune centinaia di metri, si interseca la strada provinciale e percorrendola in direzione Acciuttura dopo circa 50 m, sulla destra, si ritroverà il cancello di Caserma Palazzo, punto dal quale si era partiti.



Trekking / MTB in BASILICATA

C**4 Costa Cervitale**

Lunghezza: 15 KM

Difficoltà: E/EE

Dislivello: salita 1685 m / discesa 1754 m

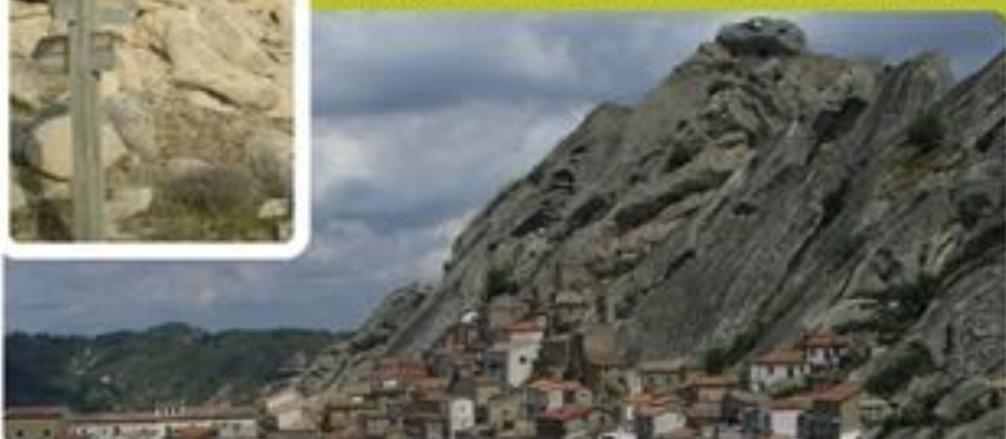
Durata: 5,30 h

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 animato consente di avere una bella prospettiva sulle valli della zona. Facile da raggiungere data la vicinanza al centro storico di Pietrapertosa.

**Appunti Escursione**

Segnala 409AC1MB7 Sentiero 6
Ritorno direto 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 targa. 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 bezzane 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 Galipoli 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 messigrofili (aci e castagni) in corrispondenza di piccole valleccole. 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 tempietto superato il quale si giunge sul percorso MB2 e conseguentemente sul tracciato MB1, al Pilacce dei Frusci. Seguendo la strada MB1, in direzione Nord, si ritorna in paese.



C**B**

Acquaressa



Lunghezza: 5,5 KM

Difficoltà: E

Dislivello: salita 963 m / discesa 937 m

Durata: 3,30 h

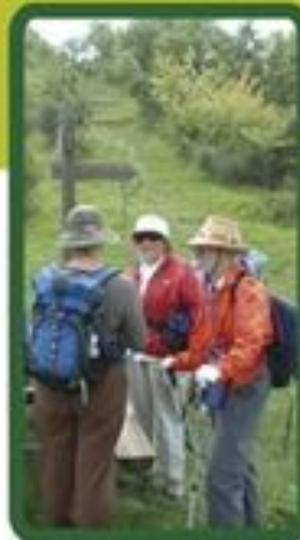
Terreno: sentiero sterrato, lastricato

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 segnalistica, 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 dell'escursione.



Appunti Escursione

Segnavia 105/104/103/102 Sentiero 10
Ritorno 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'Acquaressa. 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 una cambia di direzione che riporta verso il centro abitato. A questo punto l'itinerario si interconnecta con il vecchio sentiero di collegamento che

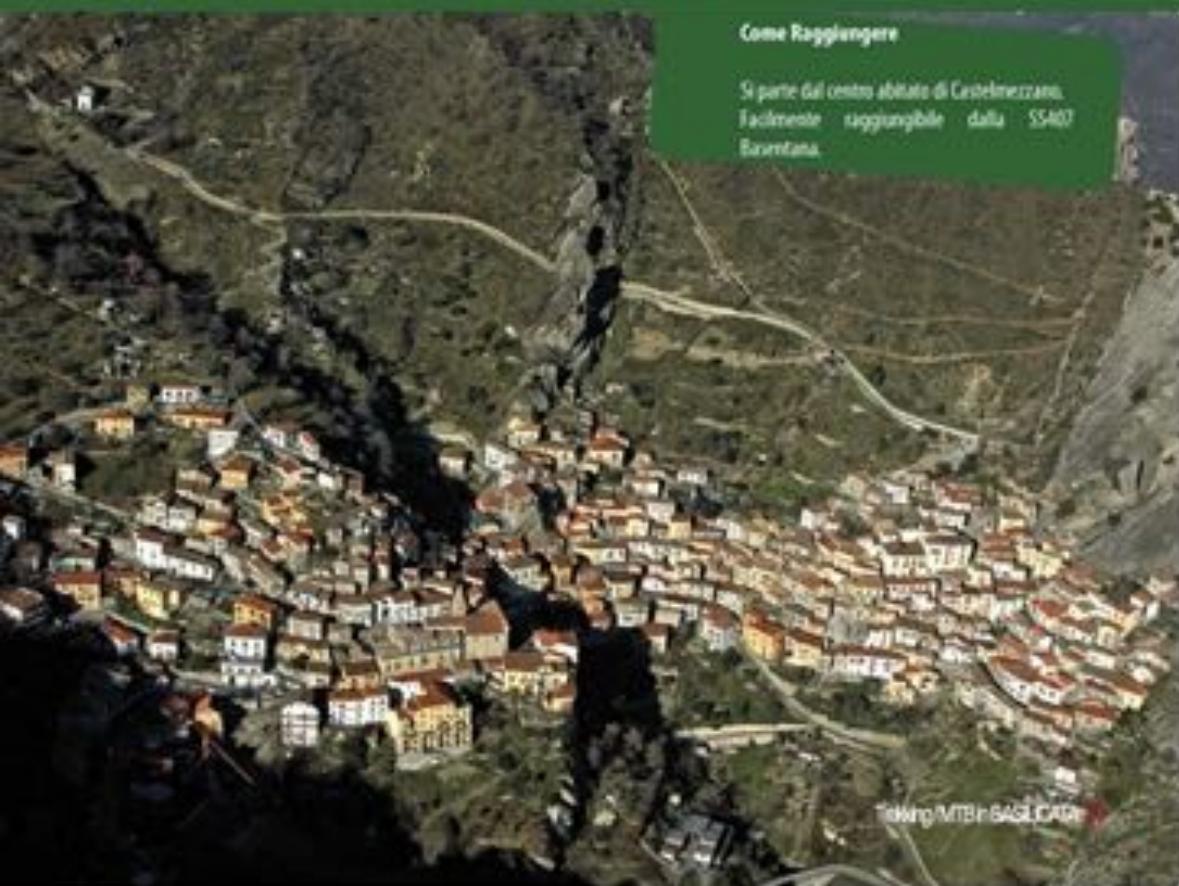
univa il paese alla valle attraverso il Ponte della Vecchia, posto sotto il tracciato della strada a scommesso veloce. Una variante consigliata è quella di procedere verso il ponte e ritornare per lo stesso itinerario, passando per suggestivi paesaggi di vita contadina e pastorale. La leggenda narra 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 Buonfaria.



C

Chiappaia Canosa



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 trekkeri 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 scorcii 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
Ritorno allo stesso sentiero

Si parte dal centro direzionale del Parco, Caserma Palazzo. Iniziare in discesa seguendo il percorso 410, direzione "Basentaria". 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 Campomaggiorese, 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.

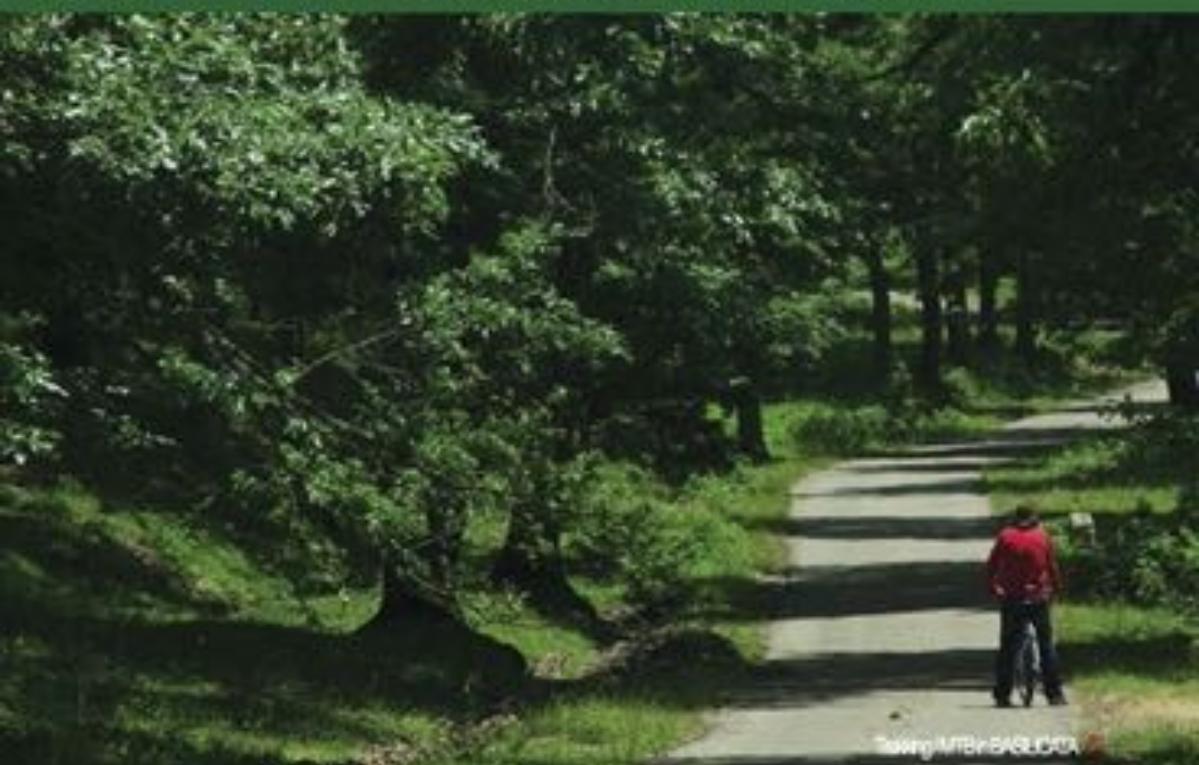
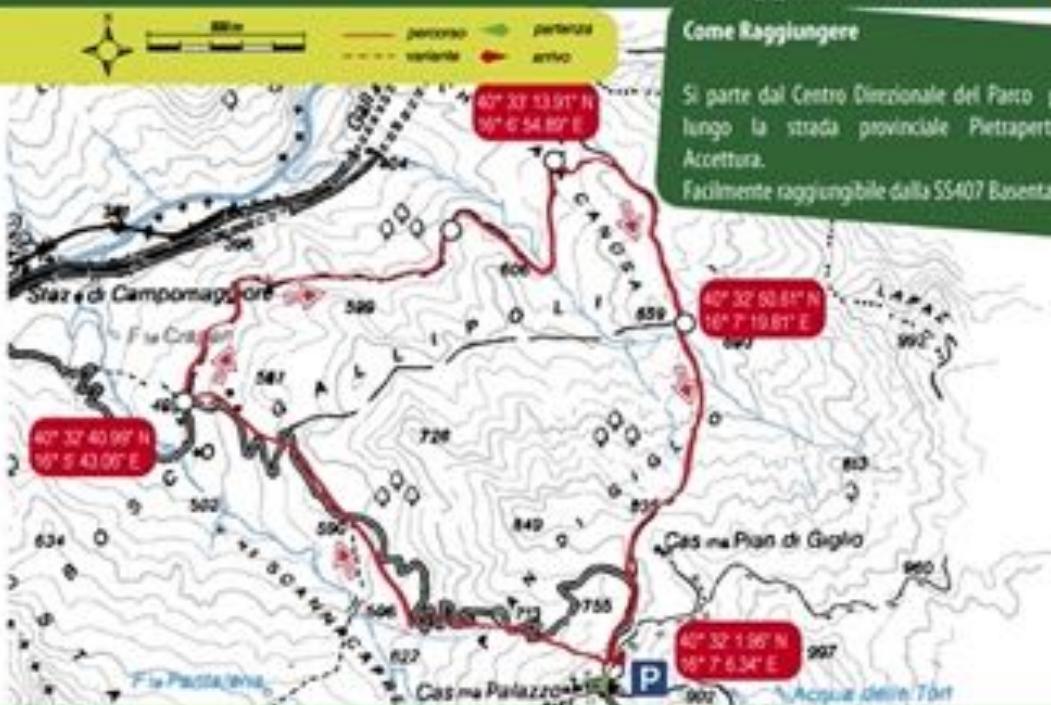


Chiappaia Canosa

Come Raggiungere

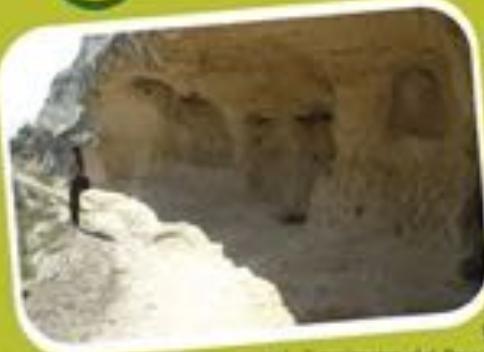
Si parte dal Centro Direzionale del Parco posto lungo la strada provinciale Pietrapertosa-Accettura.

Facilmente raggiungibile dalla SS407 Bosentana.



D

Parco Chiese Rupestri del Materano



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 tenuta segnata da profondi solchi che disegnano ripi, fore, 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 stretta 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. Nel 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** Cripta La Solva
- 2** La Gravina di Montescaglioso
- 3** Murgia Timone
- 4** Cripta Picciano Origliano
- 5** MTB





L'uomo ha popolato la Murgia sin dai tempi preistorici, con stazionamenti risalenti al Paleolitico (Grotta dei pipistrelli) e all'epoca Neolitica (villaggi di Murgeccchia, 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 405 m

Durata: 4,30 h

Terreno: sterato, sentierino, asfalto

Periodo: sempre, tranne piena estate



40° 40' 0.75" N - 16° 36' 49.30" E



percorso
partenza
versante
arrivo

MATERA

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 Murgaccchia
- 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 segnalistica 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 genga, si inoltra nella fitta macchia mediterranea, passa davanti a centinaia di grotte rifugio di comunità di monaci, contadini, pastori e armieri.

Come raggiungere:

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

**Appunti Escursione**

Partenza da Porta Pistola (300 m), grande slargo nel cuore dei Sassi attaccato 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, lampioni, 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 stradina 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 Semitella che,

**Segnavia in fase di realizzazione
Rifornimento 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 capovacciaio, 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 lenti 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 lava del Vitisiculio, conosciuto come Villaggio Saraceno. In tutto sono circa sessanta le grotte ricche di testimonianze legate all'opera dell'uomo. Chiese, muri a secco, giaciti, mangiatole, canali per il recupero delle

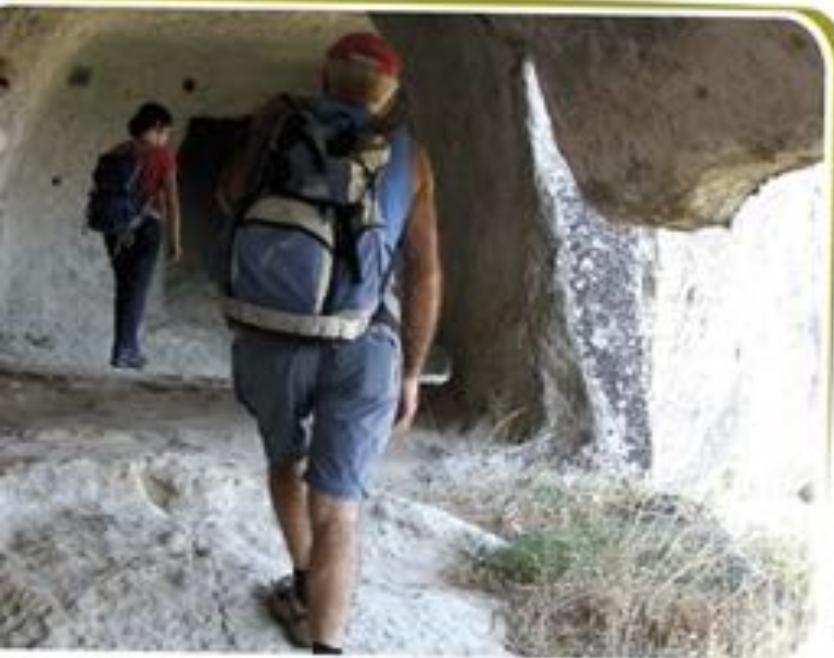
acque, cisterne, camini, scale, tutti elementi che hanno come comune denominatore la roccia e il paziente lavoro di scavo operato dall'uomo.

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 grottafe 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 fitta vegetazione. A destra e a sinistra si aprono due loggias 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.tal.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

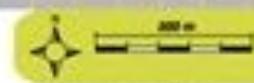
2

D



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

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



percorso percorso

variante variante

arco arco

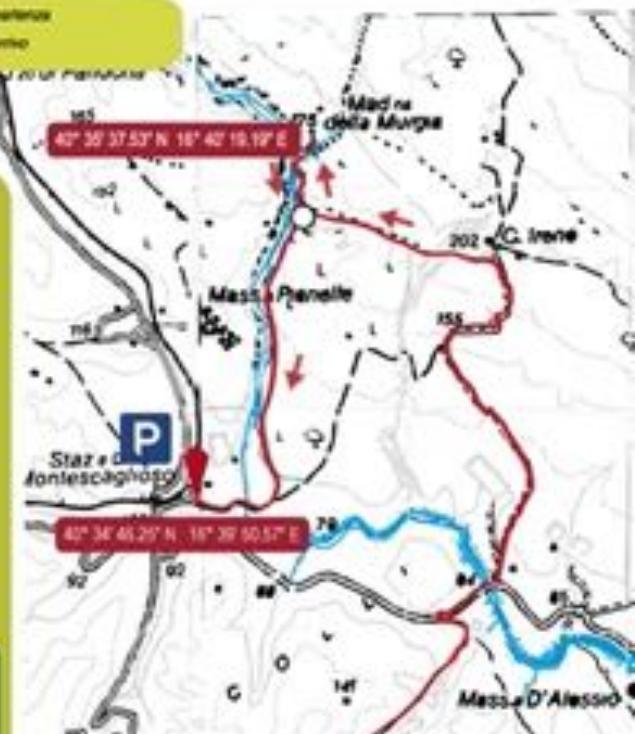
Km 9 Lamone Gattin 120 125

40° 36' 37.53" N 18° 40' 18.19" E

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 sentiero 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 Los. I fedeli danano 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 sovrasta il centro storico.

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





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 sentiero 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 argilosì a destra. Aggirando il rimboschimento a pino, tenendolo sempre sulla sinistra, si giunge, solo dopo 800 mt ad una biforcazione (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 sterzato. 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

Rifomato idrico alla pertanza

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 animali. 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, grifali). 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.** Della 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 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.



D**3 Murgia Timone**

Lunghezza: 6 KM

Difficoltà: T/E

Dislivello: salita 147 m / discesa 156 m

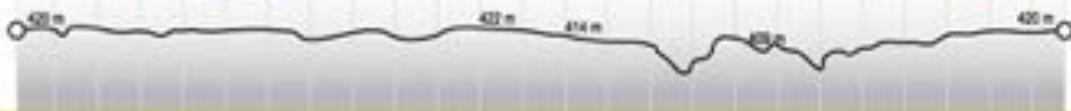
Durata: 3,30 h

Tempero: stornato, sordino, asciutto

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, pazzi e masserie, oltre che di vegetazione preminentemente erbacea, che caratterizza in genere tutto il paesaggio murgiano, sostituendo l'antica copertura arborea. Questo studio 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.

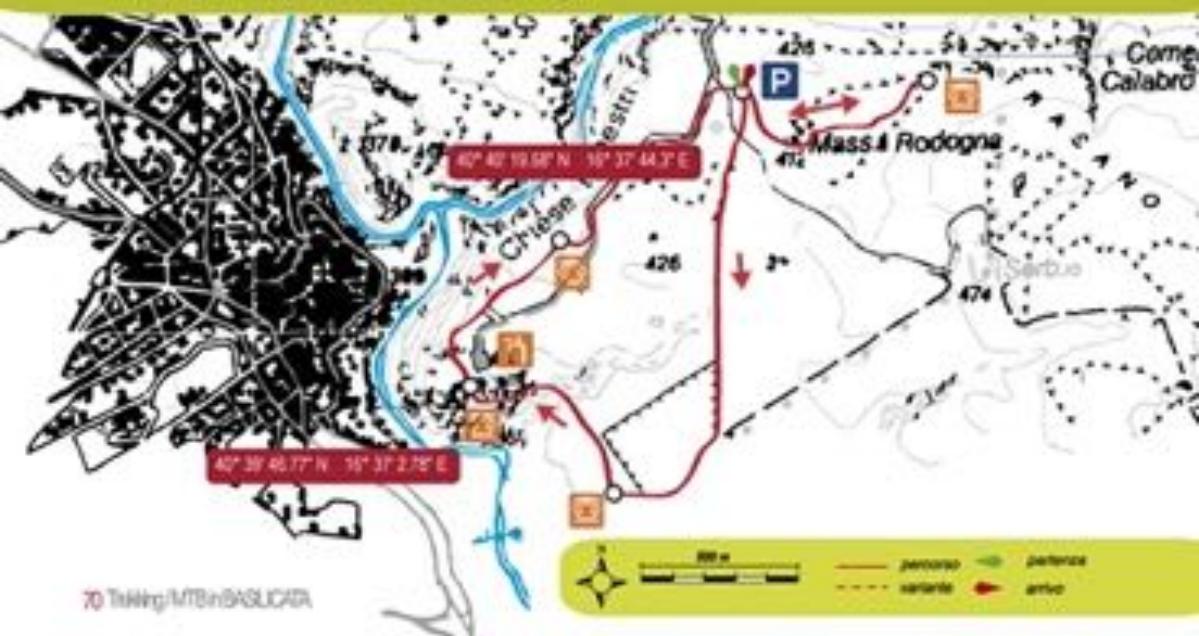
L'ovile Jazza Gattini, oggi ristrutturato, ospita il Centro di Educazione Ambientale (CEA) di Matera, che svolge attività di sensibilizzazione alle problematiche ambientali e di valorizzazione e promozione del Parco.

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 Faldone, 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

moscata, gli Ardorelli, il Timo, il Rinocchio Selvatico, la Valeriana Rossa, la Camomilla d'Otranto, il Cappero Comune e altri importanti vari endemismi tra cui l'Ofride di Matera e l'Opifre. In primavera inoltrata e in estate, nel cielo è facilmente riconoscibile un piccolo falco caratteristico della zona, il Grilallo (Falco Naevius), il quale utilizza la murgia come territorio di caccia per poi rifugiarsi 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 Jazza Gattini dove si parcheggia.





Appunti Escursione

Segnala 101 e 102

Rifidrico: alla partenza

Lasciata la macchina nel parcheggio antistante il CEA, imboccato un vicolo 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 svolta 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: sabbioso, sottocemento

Periodo: sempre, tranne piena estate



Scoprire la "Cripta del Peccato Originale" è possibile percorrendo il ciglio del Torrente Gravina di Picciano. Questo ecorazionale-ostitorio 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 castani tipici dell'arte benedettina-benedettana rassunta stilisticamente dalla temperie culturale longobarda (secc. VIII-X).

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. Menchi, licheni, alghe e cianobatteri hanno aggredito il prezioso ciclo di affreschi, per anni ignorato e abbandonato. Il recupero della Cripta, promosso dalla Fondazione Zetema, 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 incendiato.

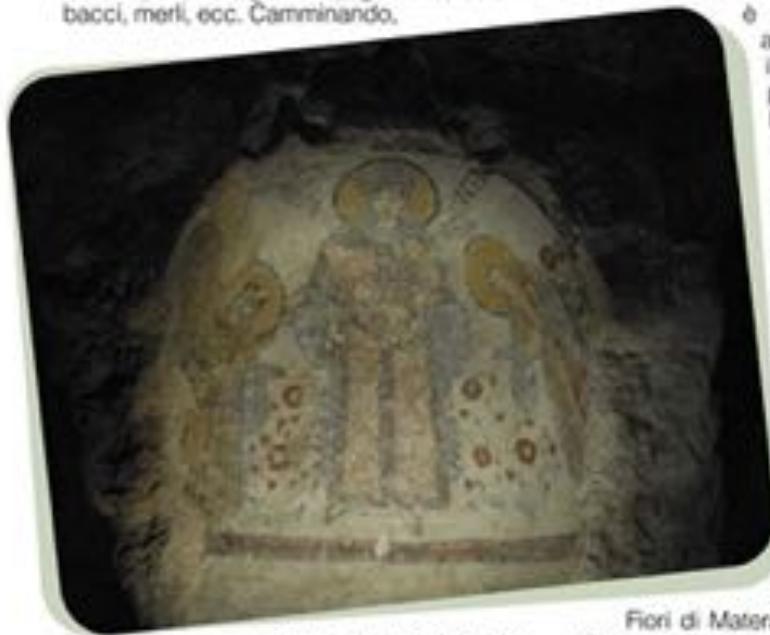
Come raggiungere:

In auto partire da Matera centro e uscire seguendo via Timmari nella direzione Borgo La Mariella / Grossano sulla SP8. Dopo pochi chilometri, oltrepassando il tracciato della SS7, uscire seguendo le indicazioni Diga San Giuliano (marmone) sulla strada che conduce all'inverso (SP Papalione - Masseria Frati). Dopo circa 3,7 km si giunge sul ponte che dà sul torrente, oltrepassarlo e parcheggiare l'auto nello stango, nei pressi dell'ingresso alle "Cave Pietrapenta". L'imbocco del sentiero non è molto visibile ma intuibile, dando le spalle al luogo di parcheggio, inerpicarsi 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 tarantino, Rosmarinus officinalis, Asphodelus, Rosa Canina, Ginestra ecc.) ed è frequente la presenza di segni di animali selvatici, quali volatili della famiglia della anatra (fischioni, germani), garzette, columbacci, 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
Ritirato: 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 cui 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 godersene 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

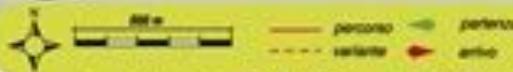
Difficoltà: E

Dislivello: salita 364 m / discesa 367 m

Durata: 3,30 h

Terreno: sterrato, sentierino, asfalto

Periodo: sempre, tranne piena estate



40° 36' 32.597" N
16° 38' 43.23" E

40° 36' 36.057" N
16° 38' 16.22" E

Selva Venusio

40° 36' 12.97" N
16° 39' 57.72" E



Ex Stazione
di Montescaglio

Cose raggiungere:

Luogo di partenza è il Centro Visita di Villaggio Pianelle (124 m s.l.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.

Gidescrizione in mountain bike che permette di scoprire uno dei luoghi più belli del Parco seguendo sentieri che attraversano valloni, sfiorano grotte, masserie, cisterne e complessi reperti. 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'aito di una guida autorizzata (www.parcoattiria.it)



Appunti Escursione

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 breccia sulla quale erano poggiate 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 cartareccia che conserva ancora i segni incisi nella roccia calcarea, fino a raggiungere un caciolao (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 temeno 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 interpodereale 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 muta. Esso rappresenta il tipico insediamento residenziale sorto nella seconda metà del XIX secolo ed è costituito da più costruzioni accorpate.

Non ci sono Segnavia
Rifugio: in città alla partenza

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, stemma 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), Pierro (1.268 m), Cucco (1.228 m) e Costa Squadra (1.342 m), dai quali è separata dalla fumara di Atella, emissaria del fiume Ofanto. Vulcano attivo fino al Pleistocene superiore, isolato ed in posizione più estesa verso l'avampiano apulo, rispetto ai coevi complessi vulcanici timenici, oggi i suoi versanti sono interamente ricoperti da una fitta e rigogliosa vegetazione avvantaggiata dalla naturale fertilità dei temeni che si sviluppano da rocce vulcaniche.

Immersi in uno scenario verdeggIANTE, 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.

Esteri e pregiati sono i boschi di castagno: Mamocino 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'imballaggio dell'acqua minerale e numerosi centri abitati, tra i quali Melfi, Rapolla, Scanno, 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 benedicente 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 collocaibili 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

Indirizzo del sentiero è posto nelle vicinanze dello stadio. Seguire indicazioni Contesa S.Abruzese - Centro AIAS.



Appunti Escursione

Dopo un percorso di passeggiata libera, dal Castello al centro storico, dirigarsi 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, olive 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

Sono presenti segnavia su parte del percorso
Ritorno a piedi alla partenza

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, ghiandai, upupi oltre ad astori e sparvieri. A questo punto salire lungo il tornantino, uscendo ed entrando nell'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 medievale. 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.



E

2

Riserva Naturale Grotticelle

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 spesso bosco del Volture si estende la **Riserva Naturale di Grotticelle**, nella foresta che fu terreno di caccia di Federico II e contesto 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 igtroli, 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 impostazione orientale (tra cui il frassino meridionale - *Fraxinus oxycarpa olacea*) ha consentito anche l'affermarsi di un'estomofauna 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'asciolo, il picchio verde e l'averla capriosa, 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@carpoforestale.it

Come Raggiungere

Il luogo di ingresso alla riserva è posto lungo la strada 55401 Olantina, nei pressi del fabbricato della Stazione di Monticchio.

Raggiungibile da Meli 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 boschato. Dopo circa 200 metri, si scorge sulla sinistra una traccia che conduce ad un casone forestale (runder Casone Grotticelle) e immediatamente dopo si raggiunge un bivio (421 m).²⁹ 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 ruderii 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.

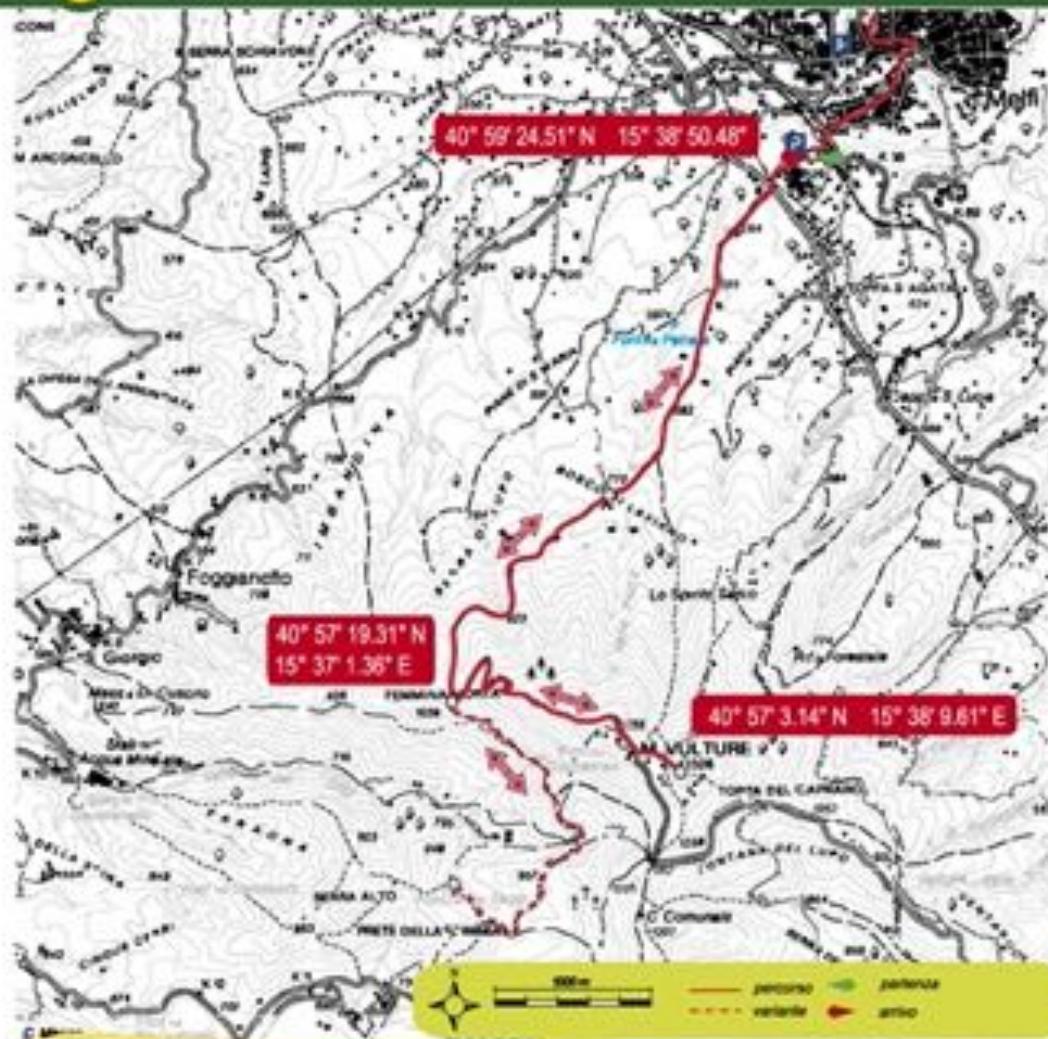
Per il ritorno si può percorrere lo stesso tragitto a ritroso.

Questa la variante (per esperti) per raggiungere il punto panoramico sulla fiumara: Dal punto ²⁹ 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.



E

Mappe: Melfi, il Vulture e la Riserva di Grotticelle



Mappe: Molfi, il Vulture e la Riserva di Grotticelle

E



F

Costa Jonica: trekking da spiaggia

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 piante. 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 avio-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'admissione fuori dal tempo.

Storia e culture millenarie qui si sono succedute, dalle prime popolazioni lucane alle civiltà etliche. Fiorenti città della Magna Grecia come Metaponto, Heraclea (oggi Policoro), Siris (oggi Novasini) e Pandosia, dossano meravigliose testimonianze

visibili nei musei e negli scavi archeologici di Metaponto, Policoro. Solo da pochi anni la costa ionica lucana è interessata da un processo di valorizzazione turistica, il ritardo nel suo sviluppo ha preservato la costa dagli scambi 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, affermatasi 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 ristabilire 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

Riserva Naturale di Metaponto



Lunghezza: 8 KM

Difficoltà: E

Dislivello: salita 10 m / discesa 10 m

Durata: 4,30 h

Terreno: asciutto, sabbioso

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 parafuoco, 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'area ionica. Le foci dei fiumi Bradano e Basento sono aree SIC (Siti di interesse comunitario), aree di nidificazione e transito di varie specie migratorie, che attraggono 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

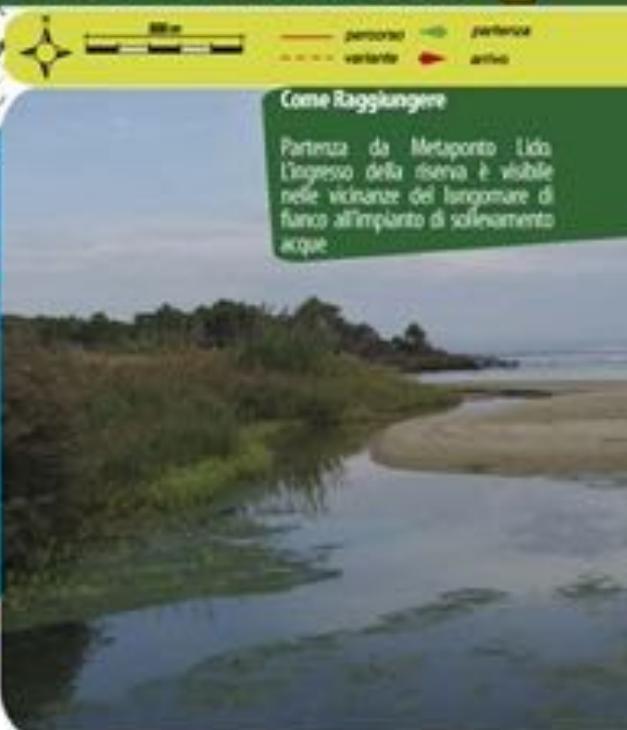
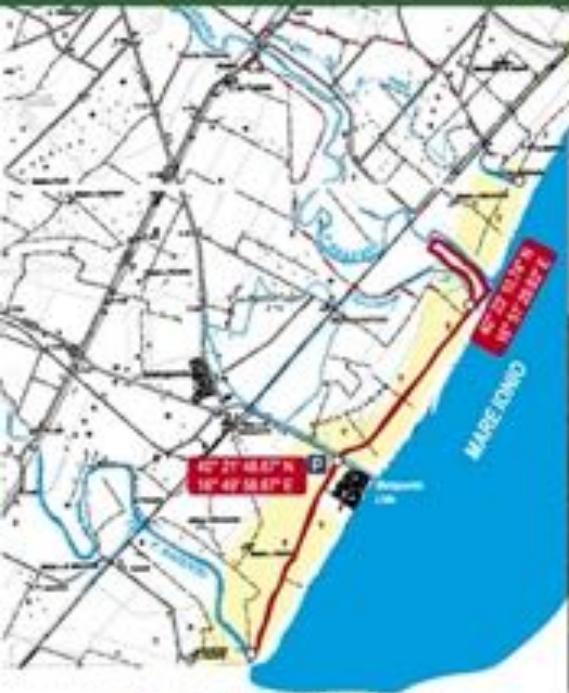
Si estende lungo la costa ionica, tra le foci dei fiumi Bradano e Basento. L'istituzione della Riserva Statale avvenne in considerazione dell'esemplare risultato ottenuto con il rimboschimento di una difficile area libanese, della funzione di protezione dai venti provenienti dal mare, a favore delle colture agro-silvestri, oltre che per la peculiarità di presentare, alle foci dei due fiumi delle "Zone Umide", habitat e rifugio ideale per l'avifauna stazionale 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 palustri, sono caratterizzate, in superficie, da uno strato limo-aggrigato di deposito alluvionale risalente al 1959 e al 1972. Il sopravvissuto che costituisce la Riserva Forestale è prevalentemente di origine artificiale, derivato da rimboschimenti iniziati nel 1934 dal Consorzio di Bonifica e proseguiti dal Corpo Forestale dello Stato fino al 1954. Il substrato geologico è costituito soprattutto da due 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 vicine 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 filirea, il ginepro, a cui si associa anche la tammarice proveniente da impianto artificiale.

Lo strato erbaceo è rappresentato da specie tipiche di ambienti dunali con ristagni d'acqua, quali la cannucia marina, il giunco, l'erizio, la bardana, lo smilac, l'asparago e varie graminacee. Inoltre si segnala la presenza di liquirizia e alcuni esemplari di Agave americana. Si possono osservare specie trampolieri, quali il pino pinto, l'almea 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
atb.potenza@corporoforestale.it
T +39.0971.411064



**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**

Segnava in parte del percorso
Rifiorimento 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 sentiero

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 Ginosa 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.



F**Bosco Pantano di Policoro**

Lunghezza: 8 KM

Difficoltà: T/E

Dolinello: insoddisfacente

Durata: 4,30 h

Terreno: sabbia, slemato argilloso

Periodo: sempre

Percorso per famiglie

Una bella escursione in una delle zone "velutto" 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 ultime esemplificazioni di bosco pianiziale dell'Italia meridionale. Le testimonianze storiche, arricchite dagli scritti di viaggiatori, tra i quali F. Le-Normant, N. Douglas, G. Gossling, R. Krupp Cuvier, ecc., riportano alle cronache le fisionomie caratteristiche di un'area boscata che dal mare riceveva tutto fino alle montagne dell'entroterra. Probabilmente già frequentato in tempi preistorici fino ai giorni nostri, passando per l'epoca magnogreca, 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 preservavano 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 nullo complesso, distruggendone buona parte: venne eliminato il vincolo idrogeologico e il bosco fu sottoposto a "taglio raso con ricoccamento". Iniziati nel 1956, i tagli terminarono solo nel 1961: frassini, pioppi e lenticchie divennero cassette per la frutta; i frassini furono acquistati dalla Fiat per gli esterni delle prime giardinerie; gli olmi, acquistati dalla ditta Feltrinelli, furono impiegati nei cantieri navali; dai tronchi più grandi di farnie, olmi e frassini si ricavarono traveneane ferroviane; gli entari che svettavano 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 venduta come legna da ardere. Dintese 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, riversamento 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 riescano 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 vegetali sono sopravvissute e avvicendandosi di secolo in secolo alla storia degli uomini. L'area forestale è inoltre, formata da frassino ossifilo, ontano nero, mentre la macchia è costituita da lenticchia, ginepro, filirea, mirto, biancospino, rosmarino e timo. Il bosco come una millefioria "Arca" è ancora rifugio unico di specie faunistiche come tasse, martore, dorsole, faina, cinghiale, capriolo, istrice, talpa, ecc., popolato, inoltre, da un'avifauna ricca di rapaci diurni e notturni (falco di palude, falco pescatore, polana, gheppio, gufo, civetta, asielo, barbagianni ecc.), anatidi (germano, volpoca, alzavola, marzaiola, gallinella ecc.), ardeidi (airone cenere, rosso, bianco maggiore, tarabuso, tarabusino, nitticotta, gazzetta, ecc.) e passeriformi (pettirosso, solciolo, usignolo, merlo, rampichino ecc.). Nelle acque del suo fiume e dei suoi canali è possibile imbattersi nella Lenca, animale di interesse comunitario quasi totalmente estinto in Italia, ma ancora presente in questa area geografica. Con oltre 2000 specie diverse, ben documentata rivela la collettività fauna, tra questi il rarissimo cesembre "Rosalia Alpina", particolare insetto inserito nella lista comunitaria a rischio di estinzione.



Come Raggiungere

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



Appunti Escursione

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, filirea, 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 ortani neri e i pioppi bianchi. Alcuni esemplari di roversella 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 lussureggianti ed intricata fatta di alberi maestosi coperti di clematide ed edera che con le loro estremità lanose 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 falda idriche sono allagate per lunghi periodi ed è facile incontrare le piante tipiche delle zone paludose come giunchi, iris, cannucce, tamerici e tifo. Giunti alla foce del fiume, lo sguardo spazia verso l'entroterra e nelle giornate limpide è possibile traguardare 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.



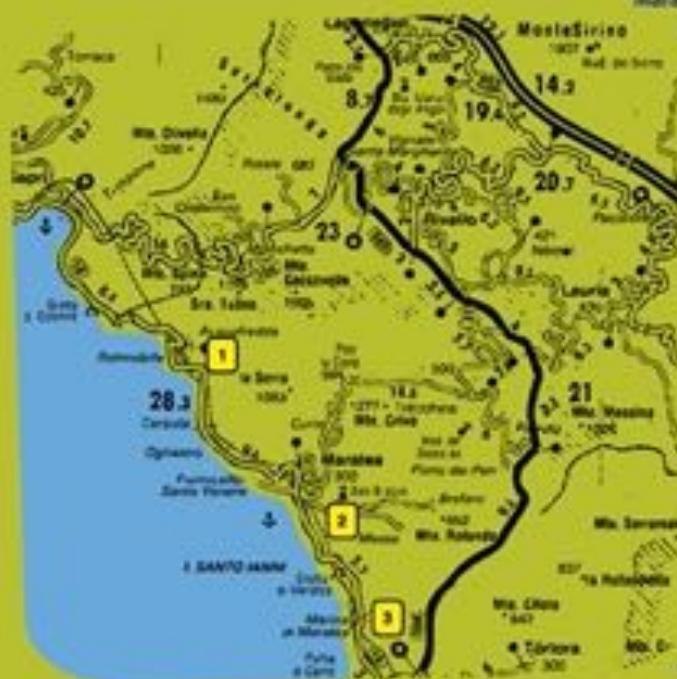
Tekiro, MBRAGNOLI/ANSA

G

Costa di Maratea: trek mare-monti

Incorniciata da tre parchi nazionali, il tratto di costa lucana che si affaccia sul Tirreno è un inno alla natura e ai suoi contrasti: 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 vellero o in splendide immersioni tra i fondali o distesi al sole di una caletta nascosta.



Maratea offre il ripuglio di una natura incontaminata tipica del Mediterraneo. In questa zona, infatti, sono presenti diversi Siti di Interesse Comunitario (inseriti nella 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 Janni:** 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 Janni, vale a dire la Podarcis sicula paulae, una lucertola bruno-azzurra, sottoposta a specifiche tutelle.

- **Marina di Castrocuoco:** 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-excursionismo, 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, Treccina, la "città giardino", o ancora Ravello, 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.zza del Gesù 12 tel. 0973 876906/877455

- 1 da Acquafrredda 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 spettacolare dei mari, ora spalancato e aperto, ora chiuso in rade piccole come danzene. La separa da una catena dolomitica, tutta rocce color camicino, punteggiata di villaggi semiabbandonati, di castelli dinuti e antiche torri, un declivio boscoso rotto da fiumicini e torrenti e sepolto sotto le fronde dei lecci e dei castagni».

(Indro Montanelli)

G

1

Acquafrredda - Passo Colla

Lunghezza: 16 KM

Difficoltà: E

Dislivello: salita 991 m / discesa 991 m

Durata: 6,30 h

Teme: sentierino, pista, asfalto

Periodo: sempre



1000m

percorso
sentiero
asfalto
pista
strada
autostrada

Come Raggiungere

Si parte dal centro di Acquafrredda, parcheggiando nelle vicinanze della Chiesa di Maria SS. Immacolata.



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 Cisio e Coccovello, entrambi inseriti tra i Sini di Interesse Comunitario della regione. Il percorso è ben segnato con segnaletica bianco/rossa e si può compiere in entrambi i sensi anche se è consigliabile fare quello in salita, partendo da Acquafrredda 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 Acquafrredda, Trecchina e Lavria. 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 murche della rinomata razza Podolica.



Appunti Escursione

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 dinanzi 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 uscire 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 ale 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 inerpica 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.

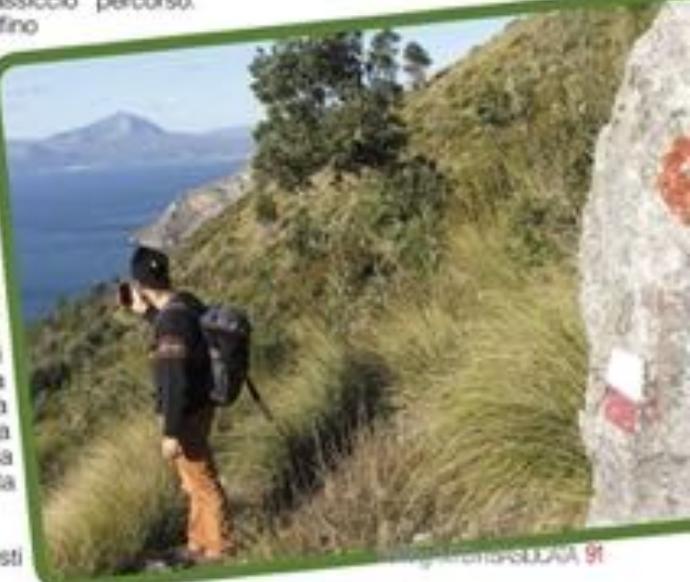
2) **Monte Coccovello** (per escursionisti

Sono presenti segnavia bianco/rossi
Rifiorimento idrico alla partenza

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.



G

2

Passeggiata a Monte San Biagio



Lunghezza: 6 KM

Difficoltà: T/E

Dislivello: salita 262 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 Vito 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-medievale, 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 stabile 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. Sostituisce una croce in ferro eretta durante nel 1942. La statua è il frutto della collaborazione tra la comunità marateota e la volontà di Stanislao 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.

G

3

Santa Caterina - Valle d'Acqua

Lunghezza: 8 KM

Difficoltà: E

Dislivello: salita-495 m / discesa 801 m

Durata: 1-3 h

Terreno: sentierino, pista, asfalto

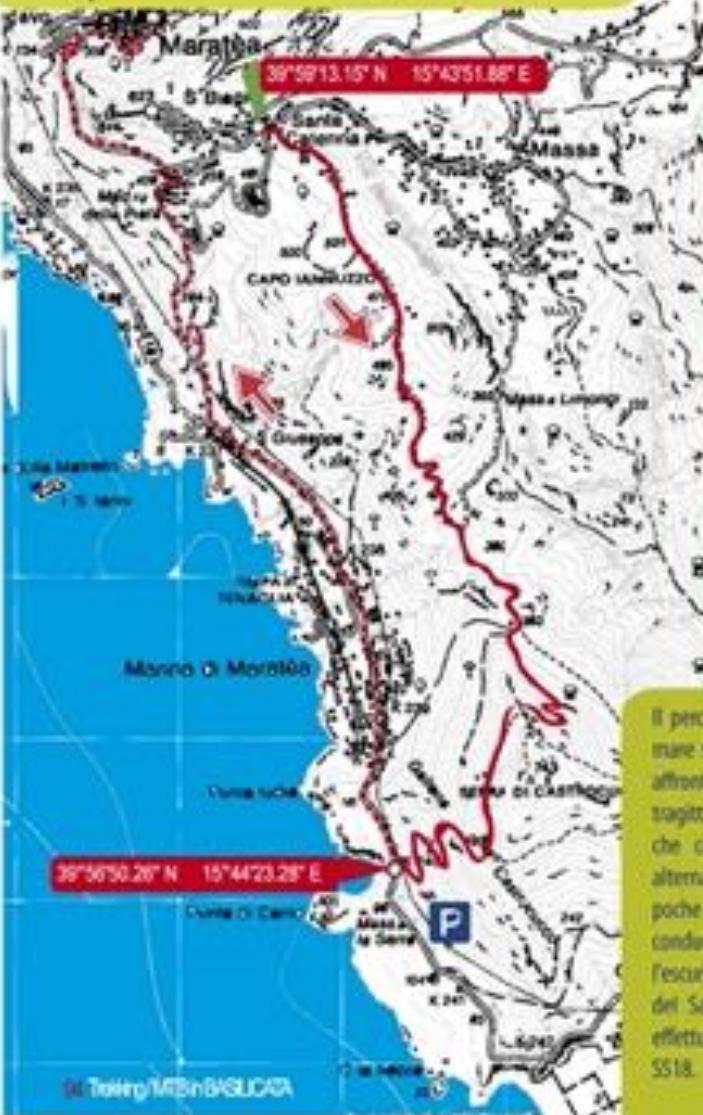
Periodo: sempre



500m

percorso partenza

versante 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'inizio del percorso parte a poche centinaia di metri dalla strada principale 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 amica 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 quadriportico dove è ben visibile una edicola votiva.



Appunti Escursione

Non sono presenti segnavia bianco/rossi

Rifornimento 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

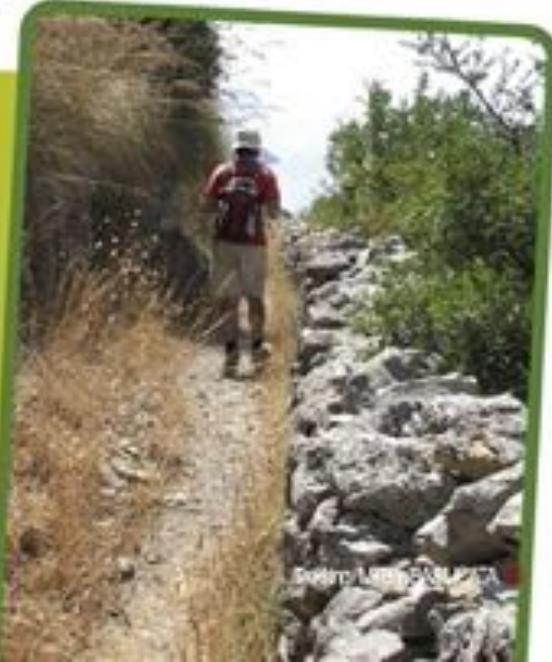
ammirando Torre Caina ai propri piedi. Dopo circa 3,5 km il sentiero si congiunge con un'altra pista, continuando a mezza costa, si arriva fino alla zona di Aria Cuppa, poco prima che la strada compia una serie di tornantini. Durante la primavera questa parte dell'itinerario è accompagnato dalle fioriture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





Alianano e i calanchi della luna



Lunghezza: 13 KM

Difficoltà: E

Dislivello: salita 376 m / discesa 413 m

Durata: 4,30 h

Terreno: asfalto, sterzato argilloso

Periodo: sempre, tranne piena estate



Soprini 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, bocata"). Il paesaggio è caratterizzato dalla presenza mancicia di calanchi, fore 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 selvagi e belli. Non è raro incrociare con lo sguardo il volto 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 466 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 ad 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 impronte alcune frasi simbolo del libro. «Spalancai una porta-finestra, mi affacciavo 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 andie, 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 frantio ("Oreficio 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.

Come raggiungere

D'ingresso e d'uscita del sentiero sono sulla strada provinciale che collega Alianello ad Aliano. Dal momento che il percorso non è ad anello, è consigliabile, per gli escursionisti a piedi, l'utilizzo di due auto.





Aliano e i calanchi della luna

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 tamariceti. Pecore e capre pascolano tranquillo 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 "Petritza Capobianco" dove da sempre si produce dell'ottimo formaggio e dove i proprietari sono lieti di scambiare quattro chiacchieire. 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).

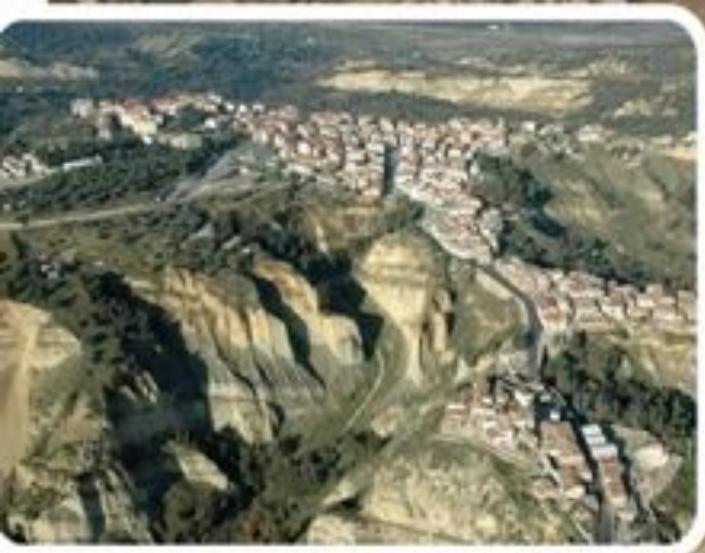
Nota: per gli escursionisti più esperti è possibile fare delle varianti al percorso abbandonando la strada asfaltata, dopo circa mezz'ora dall'inizio,



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.



Aliano e i calanchi della luna





Altojanni e S. Antonio Abate



Lunghezza: 9 KM

Difficoltà: E

Dislivello: salita 503 m / discesa 415 m

Durata: 5,30 h

Terreno: asfalto, strada 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 voleggi del nibbio. Meraviglioso percorso 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 ("Mozzamarca") e a 190 mt si nota sulla sinistra uno slargo (poco prima di una curva a sinistra). È abbastanza visibile la traccia di carretto 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 medievale, 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'ellenistica e il medioevo. Punto strategico per il controllo del territorio, la cui storia ottocentesca, decreta come esserne stato occupato dai Saraceni e successivamente dominato dagli Angiò e dagli Aragonesi. Il Santuario di Sant'Antonio Abate, risalente alla fine del Cinquecento, 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 geni e fedeli di Grottole, Grassano, Miglionico, Pomanico, 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 inerpicarsi tra alcuni tratti di macchia mediterranea, proseguire sempre in salita. Alle spalle si incomincia a intravedere la valle del fiume Bradano sommersa 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 marmone, 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. Scolinando, 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

Riferimento idrico alla partenza

mediterranea. Dopo una discesa di 300 m si arriva ad un incrocio, girare a sinistra procedendo in leggero falso piano e poco dopo nuovamente in una divertente discesa (sperimentalmente 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, stradino 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 Tutto dei Sassi** (o Serra Carpini) sono le testimonianze della normale frequentazione di questi luoghi da parte dell'uomo risalenti al **Paleomesolitico**.

La foresta fitta di bosco a prevalenza di corno presenta anche il farneto, la rovereia, 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 taina, il tasso, la volpe e il cinghiale. Più quanto riguarda gli uccelli è presente il tipico popolamento faunistico dei querceti collinari con abbondanza di ghiandole, colombacci, picchi verdi e altre specie di habitat forestale. Tra i capaci 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.

Come Raggiungere

Dalla Potenza-Metì 55658 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 Carpini - Monte Maccione. Dopo pochi chilometri si giunge nel villaggio di Carpini. 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 1.000 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 siluriano situato ad Ovest della piattaforma campano-lucana. In località "Tutto 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 oca rosa che rappresentano la cattura di animali (cervidi e capridi) risalenti al Paleomesolitico (da 7.000 a 10.000 anni a.C.). Questi si furono scoperti nel 1966 dal Prof. Ronaldi, 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 Ronaldi, in località "Tutto 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@composteloreale.it / T +39.0971.411064

Pitture Rupestri di Filiano



Appunti Escursione
Non sono presenti segnavia
Rifornimento idrico alla partenza

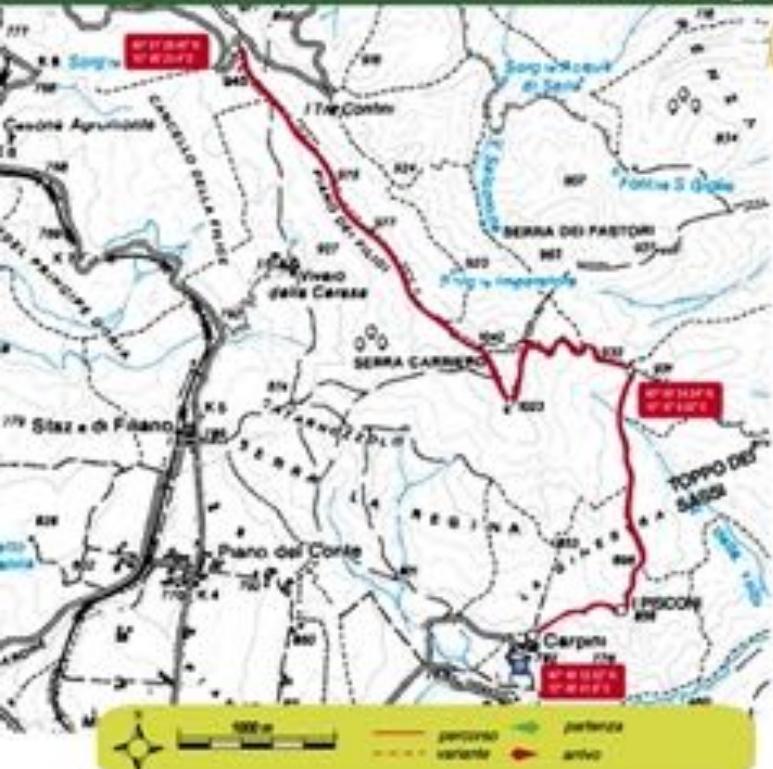
Percorso Breve - per tutti

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 / Ronero sulla SP87. Dopo circa 12 km su questa strada, che percorre in parallelo il tracciato ferroviano, si giunge al borgo di Maio. Al bivio per Metti girare a destra in direzione di Forezza 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 grigio, 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 Fili per circa 2,5 km (30-45 min a piedi) fino ad incontrare una biforcazione, procedere verso destra passando sotto Serra Camero. 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 Rinaldi. 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**Cascade di San Fele**

Lunghezza: 6,5 KM | Difficoltà: E | Dislivello: salita 457 m / discesa 367 m

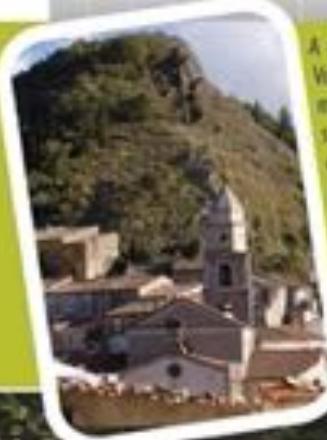
Durata: 4,30 h

Tempi: stempi, raccolte, asciato

Periodo: sempre



Percorso per famiglie



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 **Cascade**. Storia e natura si mescolano e consentono di ad 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 medievale ma con tracce di frequentazione delle prime popolazioni lucane e della magna grecia, con viezze strette adatte sulla montagna. Ricordato per la nascita di **San Giustino da Jacobis** e per la presenza di uno dei maggiori santi sui Iurani: **Santa Maria di Pierro**.

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 Uattennière

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

Data la particolare conformazione dell'arco, 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 Uattennière", trasposizione dialetale di "qualchiera": macchina utilizzata in antichi opifici costruiti a ridosso delle cascate. Sfruttando la forza motrice dell'acqua, una grande ruota azionava trammettiva il movimento ad un cilindro orizzontale nel quale erano inserite, verticalmente, le aste dei foltori. Questi terminavano con pesanti magli (o foltori) che, entrando e uscendo da una vasca (dove sul fondo venivano posti i tessuti), servivano a qualicare la lana; le proprietà filtranti del panno venivano così rese più compatte e meno ruvide.

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

L'associazione "U Uattennière" 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 Aruta-Potenza per poi seguire San Fele.
- Da Napoli e Avellino percorre la SS401 Ofantina superando Caltri e poi imboccare l'uscita di San Fele.
- Da Salerno prosegue per Potenza e poi immettersi sulla superstrada in direzione Melito, con uscita Filiano-San Fele.



Appunti Escursione

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 Nocchichio 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 alle proprie 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 boschata e dopo circa 1,5 km si arriva ad un belvedere (814 m) sulla valle del torrente Bradano e la zona delle cascate. Lasciando il belvedere alle spalle si prosegue per altri 300 mt e si arriva alla prima cascata. Le acque del torrente compiono diversi

Segnavia solo in parte del percorso
Rifacimento idrico alla partenza

salti dalla stessa denominazione selvaggia: il salto Paradiso, le cui acque vengono inghiottite da un antro mai esplorato oppure la cascata più alta detta proprio "U Uattennidré". 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.



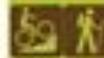


Monte Li Foi, faggete e praterie

Lunghezza: 16 KM

Difficoltà: E

Dislivello: salita 722 m / discesa 737 m



Durata: 6,30 h

Tempi: stornato, sentierino, asfalto

Periodo: sempre

Percorso per famiglie

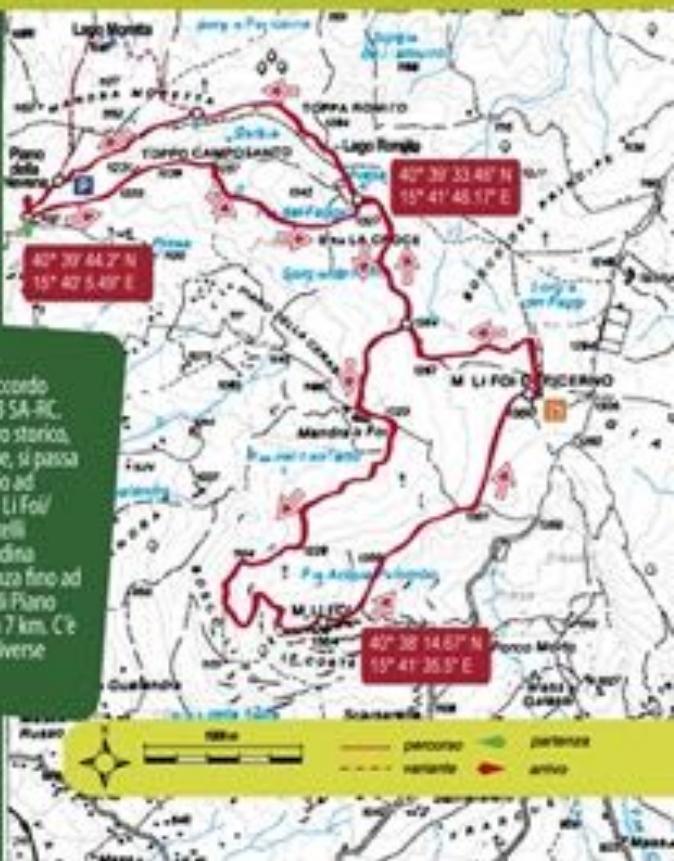


Il Monte Li Foi, con le sue due vette (Monte Li Foi 1.355 m. s.m. e Monte Li Foi di Picerno 1.350 m. s.m.) domina un'ampia vallata del territorio del Melandro e dell'alta valle del Basento, a ovest della città di Potenza e a ridosso del centro abitato di Picerno. Con i suoi circa 900 ettari di bosco, prevalentemente a faggio, è uno dei biotipi censiti dalla Società Italiana di Botanica nella regione Basilicata. Fenomeni canidi come i "Karens-feld", doline e laghetti stagionali (Lago Romito e Lago Moretta) caratterizzano la zona. Fontane di *Allium 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 biker 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 marmorei). 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

Rifomramento 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. Oltrepassare una massena 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 sterzato 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, oltrepassare 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 Satrano 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 Capemmo e Monte la Croccia. 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 solva 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, oltrepassando 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; oltrepassarlo e dopo pochi metri si raggiunge la zona di Lago Romito posto a circa 1.250m. 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



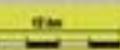
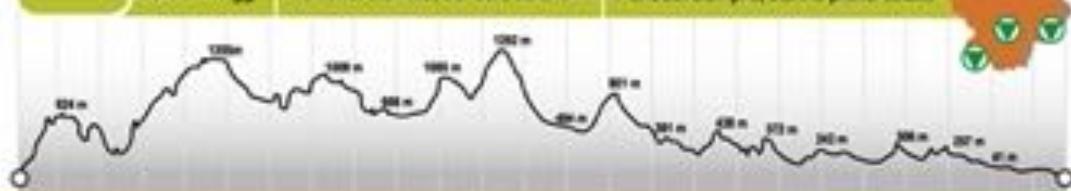
Lunghezza: 250 KM | Difficoltà: EE

Dislivello: salita 9981 m / discesa 9784 m

Durata: 10 gg

Tempero: stornato, sordini, asciutto

Periodo: sempre, tranne piena estate



percorso
percorso
varante
verso

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. Monti, 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 Peppe Sais, Latronico, paese nota le acque termali e Tramutola, dove l'allegria e la leggerezza di spirto contagiano le piazze e le belle donne che le animano. Strade e sentieri sospesi tra due mari attraversano lande impervie per giungere in paesini amacciati 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 ionica, 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, penuria 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 ferte 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 tracciature quindi è invitato ad un'utenza preparata e abituata 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.

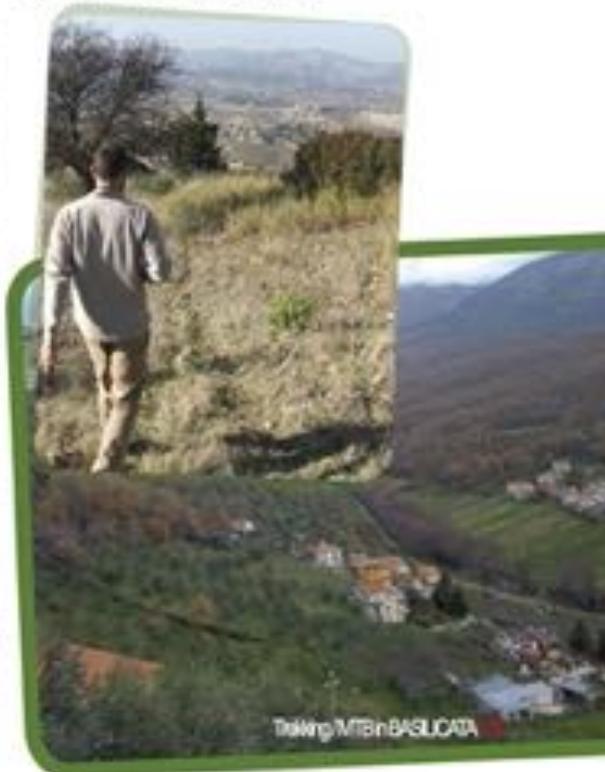
Il cammino è modulato sulla base delle disponibilità alberghiere, sulla presenza di trasporti pubblici e inoltre è adatto a chi è abituato ad accomodarsi anche in situazioni di fortuna (in tenda, ecc.). Ma nulla toglie che lo si possa effettuare solo in parte o in tempi diversi in modo da adattare il 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**, terrad e i p o e t a - ingegnere Leonardo Sinigaglia, 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**, **Gallicchio** e **Missanello**, percorrendo una tortuosa salita, affiora **Alliano**, 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 svolgersi verso il Parco Nazionale del Pollino, l'area protetta più estesa d'Italia e culla del Pino Loricato. E 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 metà, si può fare sosta a **Tursi**, paese natale del due volte candidato al Premio Nobel per la Letteratura, Albino Piero, 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 bici detta, tra montagne, mare, cultura e tradizione,
l'avventura ha inizio...

50 Volando lungo panorami scoscesi 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 **Allano**. 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 Sarnento

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 Uattenniemi" 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 Casenza, viaggiarenelpollino.it, Donato Casamassima, Gigi Esposito, Rudi Padola, Adalberto Corrao, Adriano Castelmezzano, Vincenzo De Palma, Alessandro Pino, Michele Arcangelo, Antonio De Biase, Michele Sperduto, Eleonora Bianca, Pompeo Limongi, Antonio Colacci, wikipedia.org

...e inoltre Mario Tommaselli, Giorgio Broschi 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.

Basilicata Sport&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



Basilicata 2007/203



N.P. POLLINO



N.P. SIBILLINI



N.P. CIRCEO



N.P. M.LAGA



N.P. M.SIMBRUINI



N.P. M.MADDALENA

Investiamo sul nostro futuro

pubblicazione gratuita