

La Ciclovía dei Parchi della Calabria

545 Km di autentica meraviglia
tra Pollino, Sila, Serre e Aspromonte

Guida ufficiale



Ciclovía Parchi
Calabria



POR Calabria
2014-2020
Fesr-Fse
il futuro è un lavoro quotidiano





La Ciclovía dei Parchi della Calabria

545 Km di autentica meraviglia tra Pollino, Sila, Serre e Aspromonte

Edizione: Ente Parco Nazionale del Pollino | Regione Calabria

Complesso Monumentale Santa Maria della Consolazione - Rotonda (PZ)

Progetto finanziato dalla Regione Calabria

Responsabile del procedimento e coordinamento: Bruno Niola

Guida ufficiale a cura di Palmarosa Fuccella

I edizione: maggio 2023

ISBN: 9788894268089

In copertina:

Simona Pergola sulla Ciclovía dei Parchi, foto di Daniele Carletti - BeCycling.net

Stampa: Rubbettino print Soveria Mannelli (CZ)

Distribuzione gratuita

Gli autori e l'editore hanno posto massima cura nella descrizione dei percorsi e delle informazioni a questi relative e declinano ogni addebito per eventuali e involontari errori nella compilazione del volume; declinano altresì ogni responsabilità per eventuali danni che possano occorrere al cicloturista nello svolgimento degli itinerari.

La Ciclovía dei Parchi della Calabria: un formidabile attrattore turistico

La Calabria, da sempre meta del turismo balneare, si è aperta anche al turismo lento con il progetto della **Ciclovía dei Parchi della Calabria** che nel 2021 si è aggiudicata l'**Oscar del Cicloturismo** (in *ex equo* con la Green Road dell'Acqua in Provincia di Trento) per "il grande impegno messo in atto dalla Regione Calabria per convertire l'ampia rete di sentieri e percorsi appenninici in ciclovie, puntando a un differente target di turismo".

C'è un'altra Calabria da scoprire oltre a quella balneare, ed è quella dell'entroterra, delle aree protette e dei borghi antichi, uno scrigno di biodiversità, un patrimonio inestimabile di paesaggi e di specie animali e vegetali rare, che la Ciclovía dei Parchi rende fruibile nel modo migliore. Nato nel 2017 e realizzato con i fondi del POR 2014/2020, questo importante progetto integrato di sviluppo territoriale, frutto della collaborazione tra i parchi calabresi e il Dipartimento Territorio e Tutela dell'Ambiente della Regione, ha reso possibile un'esperienza completa di mobilità sostenibile nel cuore della Calabria, in aree interne preservate e ricche di quelle bellezze naturali, paesaggistiche e culturali che oggi rappresentano un formidabile attrattore turistico.

L'itinerario si snoda lungo la dorsale appenninica calabrese attraversando – da Laino Borgo a Reggio Calabria e viceversa – quattro grandi aree naturali protette: i **Parchi Nazionali dell'Aspromonte, della Sila, del Pollino** (il Parco più grande d'Europa) e il **Parco Regionale delle Serre**.

Il percorso di 545 chilometri è estremamente vario e interessa strade provinciali a bassa percorribilità, sentieri ad uso escursionistico e vecchie ferrovie dismesse riconvertite in piste ciclabili, con oltre dieci mila metri di dislivello, affrontabili con *gravel bike*, *mountain bike* ma anche *e-bike*. Un viaggio nella natura che regala al cicloturista panorami spettacolari come gli scorci sui due mari, Jonio e Tirreno, che si svelano d'improvviso tra boschi secolari, ricchi d'acqua e fontane, un "carburante" straordinario per chi viaggia sulle due ruote.

Il sito web cicloviaparchicalabria.it fornisce tutte le informazioni utili: dal materiale informativo alle tappe al percorso con le mappe scaricabili in *gpx*, alle informazioni su come arrivare, sulle strutture ricettive e i vari servizi attivi lungo il tracciato.

La Ciclovía dei Parchi intende proiettare la nostra Regione da protagonista in quel segmento crescente di turismo lento ed ecosostenibile, rappresentato dal cicloturismo.

Come Amministrazione riconosciamo valenza strategica a questa iniziativa volta a incentivare una forma di turismo più sano, responsabile e sostenibile, utile a far conoscere ai più, quegli aspetti finora poco noti della nostra splendida Calabria.



INDICE

p. 6	<i>Un viaggio fantastico nell'Altra Calabria</i> Anna Maria Corea Giovanni Aramini
9	<i>Raccontare una destinazione</i> Palmarosa Fuccella Bruno Niola
13	Informazioni utili
	Le tappe
19	Parco Nazionale del Pollino
23	1. Laino Borgo-Morano Calabro
35	2. Morano Calabro-San Donato di Ninea
49	3. San Donato di Ninea-Bisignano
61	Parco Nazionale della Sila
65	4. Bisignano-Lago Cecita
75	5. Lago Cecita-Lorica
87	6. Lorica-Villaggio Mancuso
101	7. Villaggio Mancuso-Tiriolo
115	Parco Regionale Naturale delle Serre
119	8. Tiriolo-Girifalco
131	9. Girifalco-Serra San Bruno
141	9.1 Variante Lago Angitola
147	Parco Nazionale dell'Aspromonte
151	10. Serra San Bruno-Canolo Nuova
165	11. Canolo Nuova-Gambarie
181	12. Gambarie-Reggio Calabria
190	Crediti

Un viaggio fantastico nell'*Altra Calabria*

Non è facile raccontare "*l'Altra Calabria*". Straordinariamente mutevoli i paesaggi, dalle pareti bianche delle vette del Pollino alle radure e ai laghi della Sila, dai boschi delle Serre ai misteriosi paesaggi della Valle delle Grandi Pietre in Aspromonte. Non è facile raccontarla per le genti; i singoli borghi, spopolati da una storia ingiusta, accolgono con sorprendente umile gentilezza il visitatore, ma parlano spesso lingue differenti: la lingua della loro storia; qualche volta il greco antico della Magna Grecia, altre volte l'*arbëreshe* di Scanderberg e, in qualche caso, la lingua dei nuovi migranti che ci ricorda come la storia in questa Terra si ripeta. Non è facile raccontare l'*Altra Calabria* per i colori cangianti legati alle stagioni ed alla complicità della luce meridiana. L'*Altra Calabria* non è mare, ma il mare l'accompagna a levante ed a ponente, una presenza costante che ci ricorda di una immensa montagna immersa nel cuore del Mediterraneo.

Non è facile raccontare l'*Altra Calabria*, ma la Ciclovia dei Parchi ha voluto affrontare questa sfida. Un filo ininterrotto che unisce, non solo fisicamente, quattro Parchi naturali, dal Pollino all'Aspromonte passando per la Sila e per le Serre.

Un progetto voluto dal Settore Parchi della Regione Calabria, ma realizzato grazie alla capacità di dialogo fra i Parchi della Calabria che hanno saputo parlare la stessa lingua nel definire il progetto e nel realizzare l'opera.

Un percorso che inizia a Laino Borgo, nel cuore di uno dei parchi più grandi d'Europa, il Pollino. Il Parco che custodisce quel sito meraviglioso della *Grotta del Romito* che racconta quasi 20.000 anni di storia dell'uomo. Ma il Parco del Pollino è anche il custode di un prezioso monumento naturale, il pino loricato, una specie che cresce solo sulle pendici più acclivi di questi monti. *Italus*, un esemplare di questa specie del quale è stata valutata l'età, raggiunge ben milleduecentotrentacinque anni, era un piccolo albero alla fine dell'Impero Romano!

Il percorso prosegue attraversando Mormanno, il Paese dei *bocconotti*, delizia per il gusto del viaggiatore attento. Poi trenta chilometri della vecchia ferrovia Calabro-Lucana e si raggiunge Morano, il presepe del Pollino. Si lambisce la riserva naturale del Lago di Tarsia, dove da anni nidifica la cicogna bianca. Poi, attraversando i borghi di Bisignano e di Acri si conquista di nuovo la montagna. L'Altopiano della Sila, per 150 km si pedala immersi nei boschi di pino *laricio* e di *faggio* che si alternano ad estese radure. Ed è proprio in queste radure che nei mesi primaverili esplodono i colori delle viole e soprattutto delle orchidee selvatiche. Per decine di chilometri il

percorso della Ciclovia costeggia i laghi, prima il Cecita, poi l'*Arvo* ed infine l'*Ampollino*. Dopo aver attraversato i caratteristici villaggi Racise e Mancuso, si arriva a Taverna, la città di Mattia Preti con il suo museo.

Poi ancora, Tiriolo, il paese dei due mari. Ma siamo ancora al centro della Calabria e ci attende il Parco delle Serre con i suoi sorprendenti boschi di abete bianco. Proprio quei boschi che custodiscono la famosa Certosa di San Bruno. Serra San Bruno è anche il Paese delle carbonaie, dove questo antico mestiere rappresenta ancora oggi una vitale attività economica ed è un'esperienza unica osservarne i comignoli.

Subito dopo Mongiana, che non è solo il nome di un piccolo borgo di montagna, ma è anche il nome di un fucile, il fucile che si costruiva proprio qui, nelle *Reali fabbriche di armi* del Regno Borbonico. Mongiana con il suo museo e la sua area di archeologia industriale, racconta una storia straordinaria, la storia del "*ferro*" che faceva di questi luoghi uno dei centri siderurgici più importanti del Sud Europa. Le rotaie delle prime ferrovie si costruivano a Mongiana, così come le condotte dell'acquedotto della Reggia di Caserta. Oggi un piccolo borgo spopolato ma, prima dell'Unità d'Italia, un Paese di immigrazione che ospitava maestranze provenienti da molte Regioni italiane. Una storia meravigliosa che vale la pena riscoprire, la Ciclovia ce ne offre la possibilità!

Il viaggio continua sul crinale dello Zomaro, verso l'Aspromonte, si pedala a 1200 m di quota con la Piana di Gioia Tauro a destra ed i territori della Locride a sinistra. Un tunnel vegetale di fitte faggete fino a Gambarie. Poi inizia la discesa verso Reggio Calabria. Una continua balconata sullo Stretto di Messina con a destra le isole Eolie e di fronte la maestosità dell'Etna. Non si può raccontare, si deve vivere. Ed infine il percorso termina al museo dei *Bronzi di Riace* sul lungomare che "*fu*" e rimane il chilometro più bello d'Europa.

Questa Guida intende raccontare la *Ciclovia dei Parchi*, ma la Ciclovia dei Parchi vuole raccontare *l'Altra Calabria!*

Anna Maria Corea | Giovanni Aramini
Regione Calabria



Raccontare una destinazione

Con i suoi 545 Km la Ciclovie dei Parchi attraversa longitudinalmente la Calabria più "intima" e autentica, quella dei Parchi naturali, dei paesi e dei borghi arroccati da cui non di rado è possibile vedere il mare; una suggestione che solo questa terra può regalare e che culmina con la discesa vorticoso sullo splendido lungomare di Reggio Calabria, "il più bel chilometro d'Italia", secondo Gabriele D'Annunzio.

Una *Great Green Way* che parte da Laino Borgo, perlopiù su strade asfaltate a bassissima frequenza di auto, sebbene non manchi tratti ad uso esclusivo; essa attraversa quattro straordinarie aree protette: Pollino, Sila, Serre e Aspromonte. È una superficie tutelata di oltre 350 mila ettari che detiene il 30% della biodiversità d'Europa e alcuni tra gli alberi più antichi e longevi al mondo.

La Calabria, dunque, nota per le sue magnifiche spiagge, la Costa dei Cedri, degli Dei, la Costa Viola, dei Gelsomini, degli Aranci, dei Saraceni e degli Achei, risveglia l'interesse per le aree interne e lo fa con una infrastruttura unica nel suo genere per la lunghezza che la connota, per le specifiche realtà territoriali e paesaggistiche che attraversa e per essere l'unica a unire ben quattro Parchi di un'unica Regione.

Proprio la montagna calabrese con le sue risorse, le sue specificità paesaggistiche e culturali è oggi fortemente attrattiva; per questo è pronta a immaginare nuovi destini, che possono invertire la rotta dello spopolamento. Questi destini sono resi possibili anche dall'emergere di sensibilità e consapevolezze rinnovate che si manifestano nelle tante proposte, culturali e produttive, che la Calabria interna oggi mette in campo: musei diffusi d'arte contemporanea, produzioni agroalimentari di eccellenza, spazi sensoriali e terapeutici, progetti di comunità. Tutto questo la guida vuole raccontare, delineando tecnicamente il tracciato.

La Ciclovie dei Parchi rappresenta un itinerario di viaggio multiforme, dinamico e aperto: accoglie chiunque voglia vivere un'esperienza di viaggio avventurosa; chiunque voglia lasciarsi alle spalle le città caotiche, piene di smog e ritmi stressanti. Si viene qui per riaprire il dialogo con la natura in una dimensione più umana, per ritrovarsi.

La Ciclovie dei Parchi invita ad abitare il viaggio, a viverlo pienamente, scoprendo che dietro la superficie dei luoghi c'è un universo di persone, saperi, storie, passioni, che questa infrastruttura turistica capillare ha il privilegio di legare a sé.

Ordito di un tessuto prezioso si svela nella sua pienezza solo quando il viaggio è compiuto e si riparte «con l'Aspromonte nel cuore». Tanti cicloturisti l'hanno raccontato!

Noi abbiamo percorso più volte l'intero tracciato; ciononostante, pensiamo che molto altro ancora vi sia da vedere e scoprire. Per cui, riteniamo che questa Guida sia un punto di partenza per nuove avventure che certo verranno.

Nessuno meglio di Luigi Bertarelli, fondatore del Touring Club, ha esplicitato le motivazioni che devono spingere al viaggio; ne parlava a ragion veduta, perché nel 1897 affrontò un'impresa senza precedenti, attraversando in bici la Calabria e la parte meridionale della Basilicata. Di questa esperienza ha lasciato un coinvolgente e suggestivo resoconto che prima invita e poi lega alla terra di Calabria:

«Oh alberghi e *buvettes* seminati ad ogni passo, quanto siete comodi, ma quanto togliete del suo aspro e selvatico sapore di frutto vergine alla corsa nella selva, il viso al vento, il coraggio in cuore, le forze dello spirito raccolte a sussidio del corpo!

Natura selvaggia, bagno vivificante di libertà; solitudine, preziosa ispiratrice d'alti pensieri, tempera del carattere nei contrattempi inattesi che tu riservi, quanto poco siete conosciute e amate dai nostri ciclisti e quanto potete loro insegnare nel vostro muto ma convincente linguaggio».

Palmarosa Fuccella | Bruno Niola



Italus, il pino loricato di 1235 anni che vive nel Parco Nazionale del Pollino: è l'albero più longevo d'Europa.



CICLOVIA PARCHI DELLA CALABRIA



Itinerario Parco Naturale Regionale delle Serre



BENVENUTI

POR Calabria
2014-2020

Informazioni utili



NAPOLI

SALERNO

MARATEA

Mormanno

SCALEA

DIAMANTE

BELVEDERE MARITTIMO

PAOLA

COSENZA

LAMEZIA TERME

PIZZO

VIBO VALENTIA

ROSARNO

San Nicola da Crissa

Mongiana

Cànolo

Gambarie

REGGIO CALABRIA

Laino Borgo

Rotonda

Morano Calabro

Lungro

San Donato di Ninea

Bisignano

Acri

Cupone

Lago Cecita

Lorica

Villaggio Mancuso

Taverna

Tiriolo

Girifalco

S. Vito sullo Jonio

Monterosso

Torre di Ruggiero

Serra San Bruno

Fabrizia

Piano della Limina

GIOIOSA JONICA

Gambarie

REGGIO CALABRIA

Laino Borgo

REGGIO CALABRIA

Basilicata

TARANTO



Ciclovie Parchi Calabria
Bike paths Park Calabria

- Percorso principale
Cycle route
- Variante Lago Angitola
Lake Angitola route variant

PARCO NAZIONALE DEL POLLINO

PARCO NAZIONALE DELLA SILA

Mare Tirreno

Mare Jonio

PARCO NATURALE REGIONALE DELLE SERRE

PARCO NAZIONALE DELL'ASPROMONTE



Calabria | Italia

Laino Borgo

Reggio Calabria

INFORMAZIONI UTILI

La Ciclovía in cifre

Lunghezza: 545 Km

Altitudine massima: 1565 m

Altitudine minima: 19 m

Salite totali: 10.240 m

Discese totali: 10.510 m

Tempo di percorrenza complessivo: 29:34

Parchi attraversati: 4 (3 Parchi Nazionali e uno Regionale)

Paesi, città e centri abitati attraversati: 46

Il tracciato

La Ciclovía dei Parchi della Calabria è un itinerario Appenninico costituito dall'unione di strade a bassa percorrenza di auto, piste e sentieri ciclabili. L'itinerario che parte da Laino Borgo e arriva a Reggio Calabria ha una lunghezza complessiva di 545 Km; attraversa i Parchi Nazionali del Pollino e della Sila, il Parco Naturale Regionale delle Serre e il Parco Nazionale dell'Aspromonte.

Il dislivello positivo complessivo è di 10.240 m mentre quello negativo è pari a 10.510 m; l'altitudine massima raggiunta è 1.565 m che si tocca al Km 208, nel Parco della Sila in prossimità del Lago Arvo, mentre il punto più basso si riferisce all'approdo di Reggio Calabria, al livello del mare.

Il viaggio è strutturato in 12 tappe, che coprono dai 31 ai 58 Km ciascuna presentando tre diversi livelli di difficoltà, facile, intermedio o difficile, il più impegnativo per via delle asperità appenniniche.

Unitamente al percorso principale, la Ciclovía propone anche una variante che consente di raggiungere il Lago Angitola, nel Parco delle Serre, nella tappa n. 9 che collega Girifalco a Serra San Bruno. La Ciclovía può essere percorsa nella sua interezza tutto l'anno, inteso che chi volesse intraprendere il viaggio nei mesi invernali dovrà verificare le condizioni climatiche e l'eventuale presenza di neve.

L'intero tragitto è dotato di insegne e cartellonistica identificativa, compresi i segnali di attenzione al ciclista e distanza di sicurezza.

Oltre al tracciato della Ciclovía, la Guida indica per ciascuna tappa anche siti naturalistici o culturali ritenuti di particolare interesse, suggerendo alcune escursioni, evidenziate dal prefisso ESC, che esulano però dal percorso ufficiale della Ciclovía e che ciascuno può scegliere liberamente di percorrere o meno.



Bicicletta e abbigliamento

Si consiglia di utilizzare una bicicletta adatta alle lunghe percorrenze, una gravel o meglio una mountain bike (MTB), anche con pedalata assistita. Può essere opportuno considerare l'utilizzo di pneumatici da off-road (o misti) in caso di gravel, una larghezza al di sotto di 38 mm è più che adeguata. Sebbene la maggior parte del percorso della Ciclovìa dei Parchi è su asfalto, è bene prevedere un assetto che consente di affrontare in sicurezza i bellissimi tratti nei boschi che naturalmente in caso di maltempo possono presentare fango e pietrisco. Come trasmissione è consigliata una doppia corona, visti i dislivelli ma anche le frequenti discese. Importante che la bici sia corredata di luci per affrontare le gallerie delle ciclopiste del Pollino, ed anche di power bank per la possibilità di raggiungere il termine della tappa dopo il calar del sole.

L'**abbigliamento consigliato** è quello che meglio si adatta alla stagione in cui si decide di viaggiare; trattandosi di percorsi per buona parte in quota è bene portare con sé giacche anti pioggia e indumenti da usare con temperature più basse della media se ci si muove nelle prime ore della mattina o dopo il calar del sole, a causa delle escursioni termiche che possono esserci raggiungendo quote significative soprattutto nel Parco della Sila.



Rifornimenti, ricettività e servizi

Il percorso della Ciclovìa dei Parchi attraversa molti paesi e centri abitati per cui l'ospitalità e la ristorazione sono sempre garantite, così come i servizi di assistenza (bike service, officine, transfer). Tutti gli operatori che hanno aderito alla Carta dei Servizi della Ciclovìa dei Parchi sono presenti nella sezione dedicata del portale cicloviaparchicalabria.it: hotel, alberghi, b&b, case vacanza, agriturismo e campeggi. Per ciascuno sono indicate anche le distanze dal tracciato che è sempre bene verificare in anticipo.

Il tratto che presenta minori servizi, per ragioni legate esclusivamente alla natura del territorio, è quello dell'Aspromonte, tra i centri di Canolo Nuova e Gambarie; si consiglia pertanto di prenotare in anticipo presso le strutture indicate.

Lungo l'intero tracciato della Ciclovìa sono presenti **fontane pubbliche** con acqua fresca, il più delle volte sorgiva. Le tratte in cui può essere vantaggioso fare rifornimento in partenza sono quelle da San Sosti a Bisignano (tappa 3) e da Settingiano a Girifalco (tappa 8).

A questo si aggiunga il proverbiale senso di ospitalità dei calabresi su cui si può senza dubbio contare durante il viaggio.

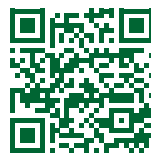
La **rete telefonica** risulta quasi sempre disponibile, ad eccezione di alcuni tratti aspromontani compresi tra Canolo e Gambarie. Da non dimenticare il kit di attrezzi utile in caso di foratura o altri piccoli inconvenienti (bomboletta "gonfia e ripara", pompa, chiavi, ecc...).



E-bike

Per chi utilizza bici a pedalata assistita, lungo il tracciato della Ciclovia sono presenti le **colonnine di ricarica**; la mappa delle posizioni è disponibile nella sezione dedicata del sito cicloviaparchicalabria.it

Anche le strutture ricettive presenti nella sezione "Ospitalità e servizi" del sito rendono disponibile il servizio di ricarica.



Cibo meridiano

La tradizione culinaria della Calabria si esprime al meglio proprio nelle aree interne, ragione per cui ci sarà solo l'imbarazzo della scelta tra piatti di terra, di mare, terra-mare, zuppe, specialità tradizionalmente "vegane" o vegetariane, formaggi, carni, salumi, verdure, funghi, conserve e tanti legumi e pasta fatta a mano, per non parlare della immensa varietà di frutta e dolci. Ristoranti, trattorie e bar sono frequenti nei paesi che si incontrano lungo il tracciato, inteso quanto già detto per il tratto aspromontano. Attrezzarsi alla partenza preparando un panino o della frutta fresca può essere buona abitudine per affrontare lo sforzo fisico sulle salite, valutando l'opportunità di integratori e sali minerali in borraccia in funzione delle proprie esigenze. A cena ci si può rilassare nei ristoranti tipici, le trattorie e gli agriturismi dove non manca mai il buon vino locale e talvolta anche l'ottima birra artigianale, sempre ricordandosi di bere con moderazione. La colazione può contare sulla presenza di prodotti di prima qualità, formaggi, salumi, uova, pane di semola cotto a legna, focacce, oltre a marmellate, miele e dolci tipici, se preferiti.

Per ciascuna delle quattro Aree Parco attraversate la Guida presenta la sezione "**Esperienze di gusto**" in cui sono riassunte le principali tipicità, le produzioni di qualità e le proposte agroalimentari del territorio, senza naturalmente la pretesa di comprenderle tutte, cosa che avrebbe richiesto un trattato "enciclopedico".



Sentieri e Cammini

La guida indica anche la presenza di cammini che intersecano la Ciclovia, una fitta rete sentieristica per buona parte percorribile anche in sella ad una MTB. Il **Sentiero Calabria** propone un tracciato di 654 Km costituito da 35 tappe, che ripercorrono il tratto regionale del **Sentiero Italia**, il più lungo dei cammini nazionali con i suoi settemila chilometri, individuati dalla capillare segnaletica dai segni bianco-rossi del Club Alpino Italiano (CAI). Un tragitto escursionistico che attraversa longitudinalmente la regione, collocandosi sulla dorsale appenninica, trovando molti punti di coincidenza

con la Ciclovía dei Parchi. I riferimenti utilizzati all'interno della guida per individuare di volta in volta i sentieri interessati sono quelli del *Sentiero Italia* del CAI.

La Credenziale

La Credenziale della Ciclovía si può ritirare nelle sedi dei Parchi e presso gli operatori accreditati il cui elenco è disponibile sul sito cicloviaparchicalabria.it. Il documento contiene le generalità del ciclovialaggiatore e ne attesta la presenza lungo la Ciclovía dei Parchi. Il personale degli Enti coinvolti e quello delle strutture ricettive apporrà il timbro con la data e l'indicazione del Paese o della località d'arrivo.



Come arrivare



In treno: per quel che riguarda la mobilità su rotaie, sulla linea InterCity **Roma-Reggio Calabria** è possibile viaggiare con la propria bici al seguito, senza necessità di smontaggio.

Il treno percorre la costa tirrenica e ferma nei principali centri abitati della regione, che distano in media 40 km dalla Ciclovía. **Dalla stazione ferroviaria di Scalea**, prima fermata dell'IC in territorio calabrese, **si può raggiungere la Ciclovía dei Parchi in bici** all'altezza di Mormanno (sulla tappa 1 Laino Borgo-Morano Calabro), sia percorrendo la SP3 verso Papisidero (45 Km), sia risalendo la via per Orsomarso (36,3 Km), più breve ma con dislivelli molto impegnativi. Altrimenti, si può utilizzare l'autobus di TNC Trasporti Nord Calabria per Mormanno (linea 365 da Scalea, ore 5:30 - 9:30 - 17:30; da Mormanno ore 5:55 - 14:50, dal lunedì al sabato); orari e disponibilità che si consiglia di verificare: tel. +39 0981 63450 e-mail: info@trasportinordcalabria.it.

Altra possibilità di collegamento dalla costa tirrenica è quella che riguarda la linea delle Ferrovie dello Stato che va da Paola a Cosenza. Arrivati nel capoluogo calabrese si prospettano tre soluzioni per raggiungere la Ciclovia, in punti diversi: la prima, utilizzando il servizio di autobus delle Ferrovie della Calabria verso Castrovillari, che si trova nella parte iniziale della II tappa della Ciclovia (linea 377, ore 10:00, 14:05, 17:15, 18:45, 20:10; orari e disponibilità che si consiglia di verificare: tel. +39 0984.399554, www.ferroviedellacalabria.it); la seconda, servendosi del treno regionale per Sibari con fermata a S. Marco-Roggiano, che dista 7,6 Km da Ferramonti-Tarsia, oppure a Torano-Lattarico che si trova a 11 Km da Bisignano (III tappa della Ciclovia); l'altra possibilità da Cosenza si riferisce all'autobus che conduce a Camigliatello Silano (ore 9:00, 10:55, 12:15, 14:25, la domenica, 9:00, 12:00, 18:00; orari e disponibilità che si consiglia di verificare: tel. +39 0984.399554, www.ferroviedellacalabria.it). Si può raggiungere la Ciclovia anche utilizzando l'InterCity che percorre la linea Jonica delle FS, **Taranto-Reggio Calabria**, con fermata nella stazione di **Sibari** e coincidenza in direzione di Cosenza, con arrivo nelle stazioni di Ferramonti-Tarsia e Torano Lattarico, già indicate.



In aereo: sono collegati gli aeroporti di **Lamezia Terme**, voli domestici e internazionali, quello di **Reggio Calabria** (voli domestici da Milano Linate e Roma Fiumicino con ITA Airways), e quello di **Crotone** (voli domestici da Bologna, Milano-Bergamo e Venezia-Treviso con Ryanair). Presso l'aeroporto di Lamezia Terme sono disponibili gli spazi necessari all'imballaggio e al disimballaggio delle biciclette e i servizi Taxi per raggiungere la Ciclovia con bici al seguito.



In auto: si possono raggiungere direttamente diverse località interessate dalla Ciclovia oppure arrivare in prossimità, sia dal versante tirrenico che da quello jonico: da ovest, si giunge tramite l'Autostrada del Mediterraneo (A2) Salerno-Reggio Calabria (E45) che corre lungo il versante tirrenico ma che si spinge più all'interno nei territori del Parco del Pollino e delle Serre; da est si può utilizzare la strada statale SS106 Taranto-Reggio Calabria (E90), che percorre il versante jonico e che collega tutte le suggestive e panoramiche strade che attraversano la Calabria da costa a costa.



In bus: una ulteriore possibilità di raggiungere i luoghi della Ciclovia con bicicletta al seguito è offerta da Flixbus che collega alle principali città italiane diversi Comuni interessati dal percorso, come Mormanno, Firmo, Tarsia, Bisignano, Acri, nella parte nord, e Reggio Calabria, a Sud. In particolare, per chi arriva in aereo o in treno, Flixbus offre collegamenti giornalieri dall'aeroporto di Napoli Capodichino e dalla stazione ferroviaria di Salerno.

Dodici tappe e una variante

All'interno della Guida per ciascuna tappa è presente il QR Code che consente di scaricare gratuitamente la traccia nel formato GPX.



Parco Nazionale del Pollino

1. Laino Borgo-Morano Calabro --> Km 33,2
2. Morano Calabro-San Donato di Ninea --> Km 55,6
3. San Donato di Ninea-Bisignano --> Km 58,6

Parco Nazionale della Sila

4. Bisignano-Lago Cecita --> Km 44,4
5. Lago Cecita-Lorica --> Km 40,4
6. Lorica-Villaggio Mancuso --> Km 58,3
7. Villaggio Mancuso-Tiriolo --> Km 55,7

Parco Regionale Naturale delle Serre

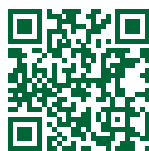
8. Tiriolo-Girifalco --> Km 31
9. Girifalco-Serra San Bruno --> Km 46,1
- 9.1 Variante Lago Angitola --> Km 56

Parco Nazionale dell'Aspromonte

10. Serra San Bruno-Canolo --> Km 56
11. Canolo-Gambarie --> Km 56,8
12. Gambarie-Reggio Calabria --> Km 32,2

Le ciclopiste

La Guida fornisce indicazioni sulle ciclopiste attualmente disponibili sulla Ciclovìa dei Parchi ma dal momento che si tratta di infrastrutture in costante ampliamento si rimanda alla sezione del sito dedicata dove sono disponibili informazioni sempre aggiornate.



- Campotenese-Morano [tappa 1]: 13,5 Km
- Morano-Castrovillari [tappa 2]: 6,1 Km
- Lago Ampollino [tappa 6]: 1,5 Km
- Villaggio Racise-Villaggio Mancuso [tappa 6]: 5 Km
- Lago Angitola [tappa 9]: 6,1 Km



La Guida segnala con questa icona le **attività outdoor adatte ai bambini**: ciclopiste, pump track, e-kart, parchi avventura, ecc.

Abbreviazioni presenti nel testo:

slm = s.l.m.

ESC = Escursioni esterne al tracciato della Ciclovìa



Parco Nazionale del Pollino






Il Parco nazionale del Pollino è un “palcoscenico” unico dove la meravigliosa scenografia della natura ammalia lo spettatore tra paesaggi mozzafiato e vette maestose. Qui dominano i sacri Patriarchi, memoria tenace e silenziosa di una storia millenaria.

Il Parco Nazionale del Pollino, con i suoi 192.565 ettari di estensione, è la più grande area protetta di nuova istituzione in Italia. A cavallo tra Calabria e Basilicata, il territorio del Parco, che comprende 56 Comuni, è caratterizzato da diversi massicci montuosi che vanno a comporre la catena dell'Appennino meridionale: il Massiccio del Pollino, i monti dell'Orsomarso e il monte Alpi. Qui, tra vette altissime, la Natura e l'Uomo intrecciano millenari rapporti che il Parco, istituito nel 1993, conserva e tutela sotto il suo emblema: il Pino Loricato.

Nel 2015 il Parco è entrato a far parte della Rete europea e globale dei Geoparchi sotto l'egida dell'UNESCO che, rispettivamente nel 2017 e nel 2021, ha inserito la Faggeta Vetusta di Cozzo Ferriero e la Faggeta Vetusta del Pollinello nel Sito transnazionale delle “Antiche Faggete Primordiali dei Carpazi e di altre regioni d'Europa”, proclamandole Patrimonio Mondiale.

Parco Nazionale del Pollino
Complesso Monumentale Santa Maria della Consolazione
Rotonda (PZ) - CAP 85048
Telefono: 0973 669311
E-mail: ente@parconazionalepollino.it
www.parconazionalepollino.it



1 Laino Borgo-Morano Calabro

2 Morano Calabro-San Donato di Ninea

3 San Donato di Ninea-Bisignano

4 Bisignano-Lago Cecita

5 Lago Cecita-Lorica

6 Lorica-Villaggio Mancuso

7 Villaggio Mancuso-Tiriolo

8 Tiriolo-Girifalco

9 Girifalco-Serra San Bruno

10 Serra San Bruno-Canolo

11 Canolo-Gambarie

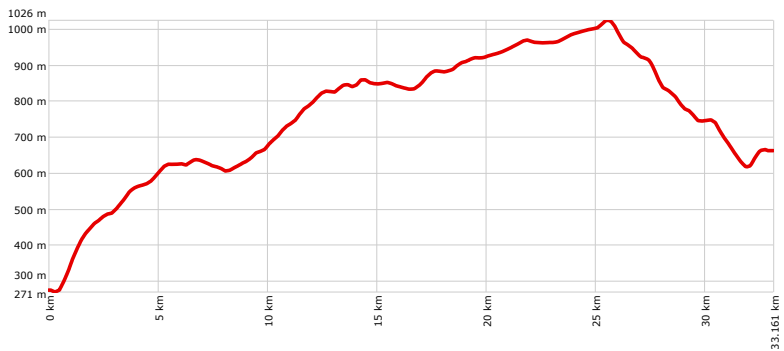
12 Gambarie-Reggio Calabria



TAPPA 1

Laino Borgo-Morano Calabro





TAPPA 1**Laino Borgo (278 m) - Morano Calabro (640 m)**

Lunghezza: 33,2 Km	Salita totale: 930
Tempo di percorrenza: 2:55	Discesa Totale: 570
Livello di difficoltà: Difficile	Altitudine max: 1028 m
Fondo stradale: asfalto, cemento	Altitudine min: 269 m

Il viaggio sulla Ciclovia dei Parchi inizia da Laino Borgo, nel cuore del Parco Nazionale del Pollino, a due passi dal confine con la Basilicata e a soli 45 Km dalla costa tirrenica di Maratea e Scalea. Il paese collinare, noto per il suggestivo canyon roccioso sul fiume Lao, dove da tempo è possibile praticare rafting e trekking acquatico godendo di uno spettacolo di natura davvero unico [ESC 1.1], ha un centro storico accogliente con diversi monumenti e palazzi di pregio come la Chiesa di Santo Spirito che affaccia su piazza Navararo. Altro elemento di particolare suggestione sono le pareti istoriate nel centro storico che raccontano vicende e tradizioni locali nei murales di Sara Palermo che culminano lungo *U strittinu i S. Antoniu*, il "Vicoletto del sentimento" che con i suoi 38 cm di larghezza nel punto intermedio concorre nella top 5 dei vicoli stretti più famosi d'Italia. Attraversando strade e piazzette, l'atmosfera che si vive a Laino Borgo è quella ideale per iniziare il viaggio: ci sono botteghe, caffè, profumi buoni e persone disponibili. Ma la tappa si annuncia impegnativa e dunque è bene non attardarsi.



Tra i monumenti storici di maggior rilievo di **Laino Borgo** vi è il Santuario della Madonna dello Spasimo sul Sacro Monte, da sempre conosciuto con il nome di Santuario delle Cappelle. Fondato dal devoto lainese Domenico Longo nel 1557, il frequentato luogo di culto è situato a circa 2 km dal paese in un contesto naturale di grande spiritualità. La storia millenaria di questo territorio è testimoniata invece dai ritrovamenti archeologici che hanno portato alla luce i resti di un antico e vasto centro abitato di epoca lucana (IV-III sec. a.C.), in un'area di circa 40 ettari a Santa Gada, ritenuto il più importante insediamento abitativo della valle del Lao-Mercore e da molti studiosi identificato con *Laos*, leggendaria città di epoca magnogreca, nodo strategico del commercio tra i mari Jonio e Tirreno.

Dal centro storico di Laino Borgo si raggiunge l'area di sosta su Corso Umberto I e si imbecca la Ciclovia in direzione di Mormanno, indicato a 13,5 Km. Superato il ponte sul fiume Lao, imboccata la



Laino Borgo, centro storico



Sullo sfondo, Laino Castello

Provinciale 135, la strada inizia subito a salire verso Laino Castello di cui si intravede sulla sinistra il nucleo storico. Fortezza longobarda eretta sul colle San Teodoro, abbandonata definitivamente nel 1982, a causa di problemi di dissesto idrogeologico aggravati da attività sismiche, **Laino Castello vecchio** ha tutto il fascino dei paesi arroccati e deserti e vale la pena fare una piccola deviazione rispetto al percorso della Ciclovía (circa 3 Km) per attraversarlo e godere di una vista meravigliosa sulla valle e il canyon del fiume Lao.



Profonda circa 200 m, la grande Gola di roccia calcarea rosata s'insinua sotto la campata più ampia del viadotto Italia, l'impressionante ponte sull'A2 che con i suoi 259 m risulta essere il più alto dell'intera rete autostradale italiana.

Il dislivello è consistente tant'è che in poco più di 3 Km occorre raggiungere e superare i 500 m slm per approdare a Laino Castello. Dalla periferia del paese nuovo si continua a salire circondati da una vegetazione rigogliosa dove non mancano sorgenti e fontane con acqua freschissima che rinfrancano sulla salita. Da queste parti, nei boschi e nelle grotte di Laino, sembra aver trovato rifugio il brigante Musolino poco prima della sua cattura.

Al Km 7,7 si incontra il bivio che a destra conduce verso l'affascinante borgo disabitato di **Avena** e la **Grotta del Romito di Papisidero**, un luogo epico che vale assolutamente il sacrificio dei 12,2 Km richiesti per raggiungerlo. **[ESC 1.2]**

Svoltando a sinistra, invece, la Ciclovía procede in direzione di Mormanno con pendenze comprese fra il 4 e il 10% richiedendo una buona dose di determinazione sui pedali a cui dà una consistente spinta il desiderio dei rinomati "bocconotti", dolci tipici di qui ripieni di ogni delizia. Superato l'incrocio con la SP241, dove il tracciato di **Eurovelo 7 - la Strada del Sole** (uno dei percorsi più lunghi della rete ciclistica ideata dalla ECF che va da Capo Nord, in Norvegia, fino all'isola di Malta) confluisce per un breve tratto sulla Ciclovía dei Parchi, al Km 13,3 si approda nel centro di **Mormanno** con la consapevolezza di aver superato le peggiori asperità della tappa.

La Parrocchia di Santa Maria del Colle, con la sua monumentale facciata barocca in tufo, si erge fra la piazza e il corso principale animato da negozi e bar, pure in lieve discesa nel tratto iniziale, cosa molto gradita. Una pausa è d'obbligo.



Il centro storico di **Mormanno** con i suoi antichi quartieri *Costa*, *Capo lo Serro*, *Casalicchio* e *Torretta* richiama le origini medievali del centro abitato posto a guardia della valle del Mercure; nelle vie strette che si inerpicano sulle pendici, da cui si gode lo spettacolo del Massiccio del Pollino e dei Monti dell'Orsomarso, si scorgono scalette, archi e antichi portali in pietra, palazzi signorili e numerose cappelle votive e chiese, testimonianza viva di una storia e di uno sviluppo consistente avuto in epoca feudale quando al governo di Mormanno si insediarono i Principi Sanseverino di Bisignano, una delle più importanti e potenti casate del Regno di Napoli. Nei bar-pasticceria e nei forni che si incontrano in paese, il protagonista assoluto è il nostro decantato "bocconotto", premio meritatissimo a questa altitudine, siamo a circa 840 m, dopo le fatiche della salita. Prima di ripartire alla volta di Morano è bene volgere lo sguardo verso il Faro Votivo, vero e proprio simbolo di Mormanno, un monumento eretto nel 1928 sullo "sprone" del monte San Michele, dedicato ai Caduti calabresi della Grande Guerra.

Ripreso il viaggio sulla SP 241, ex SS19 delle Calabrie, da cui si gode tutto lo spettacolo della maestosa corona di montagne del Pollino dove vivono tenacemente i temerari pini loricati si continua a pedalare in lieve salita con pendenze che non superano il 4%, tranne nel breve tratto di Ciclovia ad uso esclusivo che si trova al Km 16,8, al bivio che conduce verso Orsomarso, nei pressi del ponte autostradale e del Laghetto Pantano, con pendenze che sfiorano l'8%.

Mormanno: Piazza Umberto I, vicoli centro storico e bocconotti





Verso Morano Calabro

Superati i 950 m di altitudine il paesaggio si apre d'improvviso. È qui che l'area naturale protetta regala uno degli spettacoli più suggestivi con la Piana di Campotenese che si insinua fra il massiccio del Pollino e i monti dell'Orsomarso (siti del Geoparco UNESCO), un vasto altopiano segnato da campi coltivati, pascoli e distese di lavanda la cui fioritura si può ammirare tra giugno e agosto. Ed è ancora qui che la Ciclovie offre un punto di sosta irrinunciabile, l'**hub turistico della Catasta**, una struttura multifunzionale del Parco del Pollino, che ha il profilo architettonico di una gigantesca catasta di legname, che accoglie cicloturisti ed escursionisti, molto attrezzata e dove poter richiedere informazioni, consultare materiale editoriale o degustare ottimo cibo con prodotti tipici a Km 0. Irrinunciabili le tisane con le erbe autoctone. Qui è possibile entrare in contatto con l'Associazione delle **Guide ufficiali del Parco Nazionale del Pollino** che propongono escursioni molto coinvolgenti, in un'area protetta immensa.

Dopo la meritata pausa, la ripresa del viaggio verso Sud offre due alternative: proseguire lungo la ex SS19 in direzione di Morano Ca-

Campotenese, Catasta Pollino





Morano Calabro, centro storico

labro, oppure imboccare il tracciato ciclopedonale realizzato lungo il percorso della ex ferrovia Calabro Lucana Lagonegro-Spezzano Albanese: dopo una prima galleria, illuminata quanto basta, raggiunto il punto più alto della tappa a 1028 m, la pista offre una emozionante discesa che si insinua in una vegetazione intatta che in primavera regala ai viandanti il meraviglioso profumo delle ginestre in fiore.

Superato il Casello di Carbonaro, si continua a scendere beatamente con il panorama che a sinistra si apre verso Castrovillari e la sibiritide, sullo Jonio, fino all'ultima galleria, la più lunga, al termine della quale si scorge la sagoma del castello di **Morano Calabro**, il punto più alto di uno dei Borghi più belli d'Italia e Bandiera arancione del Touring Club.

Il paese, noto per la sua fiabesca forma a cono che Maurits Cornelis Escher, artista e incisore olandese, ritrasse mirabilmente nel corso del suo viaggio in Calabria nel 1930, è di quelli da togliere il fiato, sia per la salita che bisogna affrontare per arrivare al castello sia per la bellezza del centro storico, davvero indimenticabile.

Morano Calabro, il castello





Dal punto più alto di **Morano Calabro** si gode un panorama immenso che spazia da Serra del Prete al Pollino fino a Serra Dolcedorme (2267 m), la cima più elevata dell'Appennino meridionale e della Calabria. Tra le case basse, i vicoli stretti, le scale irte si scorgono particolari molto suggestivi, come le finestre con le "ser-te" di peperoni ad asciugare al sole, fra settembre e ottobre, o le decorazioni in pietra sulle facciate delle abitazioni del borgo antico ristrutturate mirabilmente dall'associazione "Il Nibbio" in cui è possibile soggiornare rievocando tradizioni e saperi, come nelle case del vasaio, dell'artista, del poeta..., o entrare in contatto con il paesaggio del Pollino [ESC 1.3] facendo visita all'interessante museo naturalistico.

A partire dal Castello normanno-svevo, il paese offre tanti monumenti e opere d'arte di pregio, in particolare la Chiesa dei Santi Apostoli Pietro e Paolo, una delle tre Collegiate di Morano, con splendide sculture di Pietro Bernini, padre di Gianlorenzo, datate fra il 1592 e il 1601, la Croce processionale d'argento (1445), altari in marmo policromo e preziosi arredi lignei realizzati dai Fusco, nota famiglia di ebanisti moranesi, tra il 1793 e il 1805.

Ma sulla prima pagina del catalogo delle opere di valore presenti a Morano, vi è senza dubbio lo splendido Polittico Sanseverino di Bartolomeo Vivarini, datato 1477, che si può ammirare nella Collegiata di Santa Maria Maddalena, un vero capolavoro proveniente dalla Chiesa di San Bernardino.



Esperienze di gusto nel Parco del Pollino

Il territorio del Parco del Pollino ha una straordinaria ricchezza di prodotti agroalimentari tradizionali che sono proposti nei numerosi agriturismi e ristoranti tipici presenti nei paesi e nelle campagne attraversate dalla Ciclovia dei Parchi.

Tanti sono i formaggi che nascono da un latte di primissima qualità, pecorini e caprini, paddaccio, cacioricotta, ricotta infornata, oppure la Felciata di Morano, che prende il nome dalle felci usate per filtrare il latte di capra che rilasciano un aroma particolarissimo. E poi i legumi, immancabili nei piatti di montagna, come le lenticchie di Mormanno, piccole e dal colore variegato, Presidio Slow Food. Le farine di grani antichi da cui si producono pane, friselle, taralli, biscotti, i dolci e tante tipologie di pasta fresca fatta a mano.



E poi c'è l'olio extravergine che molto si utilizza anche per le magnifiche conserve di funghi cardoncelli, melanzane, zucchini e altri ortaggi. E come è noto, tanti sono i salumi e gli insaccati di suino, salsiccia, soppressata, guanciale, capocollo, prosciutto; e non mancano confetture, mieli e liquori realizzati con i frutti e le erbe spontanee che qui abbondano.

Tra i tanti piatti tipici che è possibile degustare nei paesi del Parco, sono irrinunciabili i cavatelli e i *rascateddri* con sugo di salsiccia, le lagane con i fagioli "poverelli" o i ceci, i formaggi in purezza o con miele e composte, i *cancareddi* cruschi, ossia i peperoni rossi seccati al sole e fritti, e lo *stoccu e patati*, stoccafisso servito con patate *'mbilacchiate*, cioè gustosamente attaccate l'una all'altra nella cottura in padella, e il fragrante pane di montagna di Cerchiara, a lievitazione naturale e cotto in forno a legna. Tutto accompagnato dagli ottimi vini del Pollino non di rado ricavati da vitigni autoctoni, come il Magliocco, nelle belle cantine del territorio alcune delle quali attrezzate per la degustazione e l'ospitalità.



ESC 1.1

Rafting e trekking sul Fiume Lao

La Valle del Fiume Lao costituisce un ambiente fluviale ancora in parte intatto, ricco di boschi e foreste, arbusti tipici della macchia mediterranea che creano habitat ideali per la fauna che popola la Riserva naturale: cinghiali, volpi, lepri, faine, lontre, donnole, ricci, scoiattoli, trote, la salamandrina dagli occhiali, oltre a numerose specie di uccelli, anche importanti colonie di rapaci diurni e notturni. Il fiume nasce su Serra del Prete ad oltre 2000 m di quota, in Basilicata, dove viene chiamato Mercure prima di riversarsi in Calabria e sfociare nel Tirreno, all'altezza di Scalea. Il Lao è un fiume estremamente copioso e grazie a questo, alla purezza delle sue acque e alle profonde gole tra rocce carbonatiche che ne connotano il paesaggio, rende possibile le adrenaliniche discese di rafting e canoa, oltre al trekking acquatico, che qui si possono praticare alternativamente per buona parte dell'anno grazie al supporto di guide esperte e di attrezzature dedicate.





ESC 1.2 Grotta del Romito

La grotta del Romito è uno dei luoghi più emozionanti che si possano visitare lungo la Ciclovìa dei Parchi. E non importa che occorra deviare dal percorso tra Laino Castello e Mormanno, perché si tratta di un'esperienza straordinaria che conduce inaspettatamente all'alba dell'avventura umana.

Si tratta di un sito risalente al Paleolitico superiore, situato in località Nuppolarà nel territorio di Papisidero, che conserva una delle più antiche testimonianze dell'arte preistorica in Italia, fra le più rilevanti a livello europeo. All'esterno della grotta, che si raggiunge dopo una bella passeggiata nel fresco bosco di querce, carpini e tigli, si trovano alcune incisioni rupestri, tra le quali la più importante è un enorme graffito raffigurante due bovidi (*Bos primigenius*), insieme a tracce di antiche sepolture, risalenti a 10.500 anni fa. Vi sono stati ritrovati anche consistenti reperti di ossidiana risalenti al Neolitico che suffragano l'ipotesi secondo la quale la grotta fosse anticamente una base intermedia per il commercio del prezioso minerale tra Tirreno e Jonio. L'importanza scientifica di questo luogo è legata all'abbondanza di reperti paleolitici ritrovati, risalenti a un arco temporale compreso tra 23.000 e 10.000 anni fa, che hanno consentito la ricostruzione delle abitudini alimentari, della vita sociale e dell'ambiente dell'*Homo sapiens*. Il sito è inoltre corredato di un *Antiquarium* dove sono esposti alcuni reperti.



ESC 1.3 Ruederi Convento di Colloreto e Pini loricati

Per chi vuole godere della vista degli "eroici" pini loricati è possibile partire in bici da Morano Calabro lungo il Sentiero Italia (SI T01). Si percorrono circa 7 km di strada carrabile fino a località Colloreto, che si trova alla base del Massiccio del Pollino, dove si possono visitare i ruderi dell'omonimo convento. L'affascinante sito posto a 906 m si trova a circa 6 km dall'abitato di Morano Calabro, in cima ad un costone roccioso, immerso in un boschetto di faggi e lecci. Il **Monastero agostiniano** fu fondato nel 1546 dal Beato Bernardo da

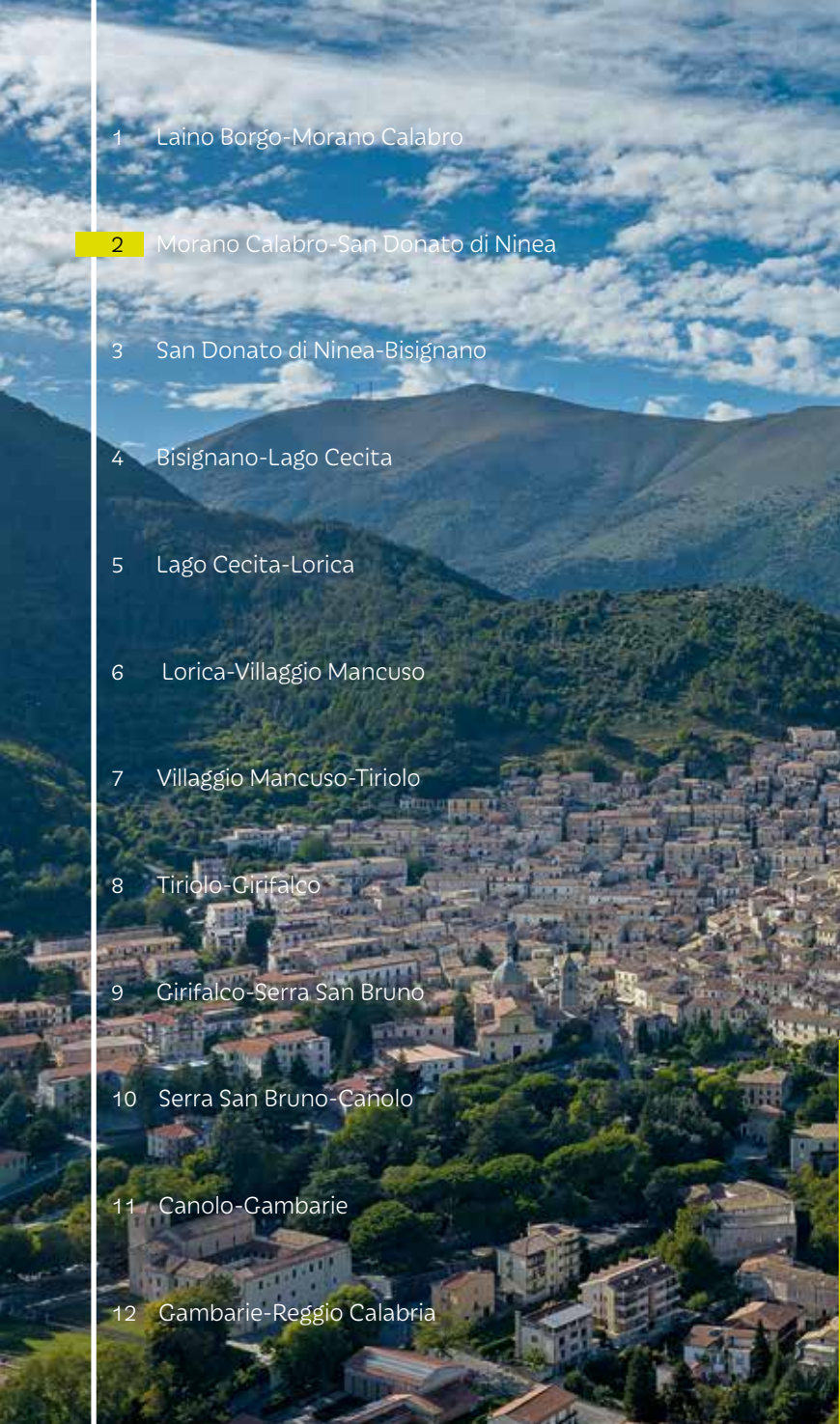


Rogliano, eremita che si ritirò in queste contrade per abbracciare la regola di Sant'Agostino. Nel 1560 la Congregazione degli Eremitani di Colloredo fu ufficialmente riconosciuta dal Papa Pio IV e si dimostrò molto accorsata e attiva per almeno due secoli, fino alla soppressione voluta dalle leggi murattiane che determinò il conseguente abbandono del monastero.



Lasciate in custodia le bici presso le strutture ricettive presenti nelle vicinanze, da questo punto è consigliato procedere a piedi sul sentiero n. 901 che porta a Piano Gaudolino, sul confine calabro-lucano, a quota 1693 m, un tratto in salita (detto la Scala dei Moranesi) segnato da sorgenti copiose e di particolare interesse naturalistico. Percorsi circa 5 Km, si giunge al Piano Gaudolino un luogo particolarmente indicato per una meritata pausa e per rifocillarsi, grazie alla presenza della fontana e di un bivacco. Da qui si può sia raggiungere la cima del Monte Pollino percorrendo il Sentiero CAI 920B, oppure costeggiando la base del Monte, tra boschi di faggi, si continua fino al Piano di Toscano. Usciti dalla faggeta si segue il sentiero n. 923, fino a conquistare, dopo circa 3 Km di cammino, la vista dei **"Guardiani del Parco"**, un nucleo di monumentali Pini Loricati abbarbicati sul bordo occidentale della Piana del Pollino.

Il **Pino loricato** è la specie emblema del Parco Nazionale del Pollino. Relitto delle antiche foreste oro-mediterranee del Terziario è presente solo nell'area del Parco e in alcuni paesi della penisola balcanica; vegeta sulle rocce ed assume forme e portamento molto singolari che denotano l'estrema adattabilità all'aridità del sottosuolo, caratteristica che rende possibile la sua sopravvivenza anche ai 2240 m di Serra Dolcedorme; una forza che si esprime nondimeno nella longevità, in esemplari che hanno vite secolari e finanche millenarie, primo fra tutti "Italus" che ha vissuto 1235 primavere, l'albero più longevo d'Europa. Il nome di questi straordinari monumenti della natura richiama la somiglianza tra la loro corteccia e le loriche, robuste corazze dei legionari romani, e gli fu attribuito dal botanico Biagio Longo che nel 1905 per primo descrisse questa specie.

An aerial photograph of a town in Calabria, Italy, showing a dense cluster of buildings with terracotta roofs and a prominent church with a dome. The town is surrounded by lush green hills and mountains in the background under a blue sky with scattered white clouds. A vertical white line is on the left side of the image.

1 Laino Borgo-Morano Calabro

2 Morano Calabro-San Donato di Ninea

3 San Donato di Ninea-Bisignano

4 Bisignano-Lago Cecita

5 Lago Cecita-Lorica

6 Lorica-Villaggio Mancuso

7 Villaggio Mancuso-Tiriolo

8 Tiriolo-Girifalco

9 Girifalco-Serra San Bruno

10 Serra San Bruno-Canolo

11 Canolo-Gambarie

12 Gambarie-Reggio Calabria



TAPPA 2

Morano Calabro-San Donato di Ninea





TAPPA 2**Morano Calabro (620 m) - San Donato di Ninea (658 m)**

Lunghezza: 55,6 Km	Salita totale: 1200 m
Tempo di percorrenza: 4:10	Discesa Totale: 1140 m
Livello di difficoltà: Difficile	Altitudine max: 792 m
Fondo stradale: asfalto, cemento	Altitudine min: 215 m

Riuscire a svegliarsi in tempo per godere dell'alba dalla cima di Morano Calabro in giornate terse è un'esperienza meravigliosa che tocca le corde più intime, un'emozione irripetibile che fa iniziare nel modo migliore la giornata.

Risaliti in sella si riparte comodamente in discesa in direzione di Castrovillari; guidati dalla segnaletica della Ciclovia si imbecca il secondo tratto della ciclopedonale sul tracciato dell'ex Ferrovia calabro-lucana che si trova a sinistra della SP 241. Percorrendo la pista si gode di un paesaggio naturale intatto che incrocia vecchi caselli ferroviari, alcuni trasformati in abitazioni. Un percorso quasi tutto in discesa con pendenze moderate tra il 2 e il 3%, fino al Km 6 quando, ormai in vista di Castrovillari, in poco meno di 3 Km si passa dai 527 ai 373 m slm.



Castrovillari è il centro abitato più grande dell'area del Pollino, conta oltre ventimila abitanti, ed è in posizione collinare lambito ad ovest dal fiume Coscile. E proprio i ritrovamenti emersi lungo le sponde dell'antico *Sybaris* testimoniano la frequentazione del sito sin dall'epoca paleolitica, una storia millenaria ben raccontata dal **SiMuCCà**, il Sistema museale della città ospitato nel Protoconvento Francescano, dove ha sede anche la Pinacoteca "Andrea Alfano". Arroccato intorno all'imponente **Castello Aragonese**, il centro storico di Castrovillari è davvero molto gradevole; in uno degli edifici storici di maggior pregio, Palazzo Gallo, ha sede il Centro servizi del Parco Nazionale del Pollino.

Nel territorio di Castrovillari, tra le cime del Pollino e del Dolcedorme si trova la magnifica **Faggeta Vetusta del Pollinello**, dichiarata Patrimonio UNESCO nel 2021, dove sono stati scoperti i faggi più vecchi d'Europa, in vita da oltre 600 anni. La Faggeta del Pollinello vegeta in simbiosi con il secolare Pino Loricato, e si estende fino a 2000 m di quota riuscendo, quindi, a resistere in condizioni climatiche e ambientali estreme.



Castrovillari, centro storico

Superata Castrovillari, imboccata la SP 263, la Ciclovia prosegue in salita verso **San Basile**, con pendenze che si aggirano fra il 4 e l'8%. Il paesaggio dell'alta Valle del fiume Coscile è contrassegnato da campi coltivati e uliveti; è qui che si producono alcuni degli olii extravergine premuti a freddo più buoni della Calabria. Percorsi circa 5 Km, toccata quota 540 m, il cartello di benvenuto in paese reca la scritta *Shën Vasili* e annuncia l'ingresso della Ciclovia in un'area del Parco storicamente abitata da comunità arbëreshe. Si tratta di insediamenti sorti tra il 1470 e il 1540 con l'arrivo di nuclei di profughi provenienti dall'Albania sfuggiti all'invasione turca, guidati dal celebre condottiero Giorgio Castriota Skanderbeg. Sono comunità che hanno conservato lingua e tradizioni, come le funzioni di rito greco-bizantino, i canti popolari, e i raffinati e coloratissimi costumi che si possono tutt'oggi ammirare nei giorni di festa. Un vero e proprio viaggio nel viaggio.

Oltrepassata San Basile, dopo un breve tratto semi pianeggiante, la Ciclovia comincia la sua risalita in direzione di Saracena, con pendenze massime intorno al 7%. Via via che ci si avvicina al centro abitato il paesaggio collinare si popola di uliveti e vigneti.

Verso Saracena



Cantina del Passito di Saracena





A **Saracena**, nella stagione della vendemmia il profumo del mosto cotto riempie le strade: ogni famiglia fa il proprio vino perché qui la tradizione enologica ha radici antiche; si pensi che già nel Cinquecento i barili di **Moscato** che si producevano qui venivano imbarcati a Scalea per essere consegnati alla corte dei Papi. Questo prezioso nettare, che conquistò lo scrittore britannico Norman Douglas durante il suo viaggio in Calabria all'inizio del Novecento, è Presidio Slow Food. Si produce con uve di vitigni autoctoni, guarnaccia, malvasia, duraca e moscatello, ha un color ambra lucente e profumi e sentori intensissimi di fichi secchi, frutta esotica, mandorle, datteri e miele: insomma, il Mediterraneo in un bicchiere, assolutamente imperdibile. Il paese custodisce diversi monumenti di pregio, come l'antica Chiesa di Santa Maria del Gamio e il cinquecentesco Convento dei Cappuccini, e presenta siti archeologici di rilievo come Città Vetere, la Grotta di S. Michele e la Grotta Campanella; dalle pendici dell'Orsomarso partono diversi sentieri escursionistici che conducono ai Monti del Caramolo e al Timpone della Magara. Imperdibile a Saracena una passeggiata nel "**Giardino delle meraviglie**", un luogo terapeutico in cui ritrovare serenità e pace interiore a stretto contatto con la natura, un progetto di agricoltura sociale, integrazione e inclusione, davvero interessante.

Percorsi i primi 18,5 Km della tappa, raggiunta la periferia nord di Saracena ad un'altitudine di circa 600 m, la Ciclovía propone una bella discesa di 8 Km sulla Provinciale 263, che conduce rapidamente a bassa quota (215 m) per poi risalire in direzione di **Firmo** che si raggiunge al Km 32,5, dopo aver percorso circa 6 Km di ascesa con pendenze massime fra il 4 e il 9%.



Ferma è un paese di origini arbëreshe e si trova su una collina in posizione panoramica sulla piana di Sibari, che affaccia sul mare Jonio. Tra i siti di maggiore importanza, l'antico Convento dei Domenicani (*ka këllogjeri*) intorno a cui si è sviluppato il paese, che oggi ospita il Museo delle Arti e delle Tradizioni degli arbëreshe.

Cime del Pollino



Firmo, Ex Convento dei Domenicani



La Ciclovia prosegue in salita sulla SP264 con pendenze che oscillano tra il 3 e il 9%; il tracciato si innesta sulla SP 263 al Km 36,9, bivio Saline-Altomonte, dove raggiunge i 529 m di altezza. Da qui, percorsi ancora 1,7 Km in salita, si approda a **Lungro**, *Ungra* in arbëreshe, paese posto sulle falde del Monte Petrosa a 600 m slm, sede dell'Eparchia bizantina che accoglie sotto la sua ala tutte le comunità albanesi d'Italia che hanno conservato il rito bizantino.



Lungro è un centro religioso e culturale di primario interesse.

Nella Chiesetta di Santa Maria dell'Icona, posizionata su una rupe sul confine nord del borgo medievale, è custodita una preziosa Madonna col bambino, una delle prime testimonianze di iconografia bizantina.

Ma c'è un altro elemento che ha reso celebre Lungro nel tempo ed è la sua miniera di salgemma, operativa fino al 1978 quando i Monopoli di Stato rinunciarono alla concessione mineraria perché antieconomica rispetto alla produzione siciliana. Una decisione drammatica che influò negativamente sull'economia del paese di cui è ancora vivo il ricordo nei lungresi che molto si batterono per mantenere attiva la produzione; il Museo della miniera di salgemma, situato nel Palazzo Marino, ne racconta la storia. **[ESC 2.1]** Prima di lasciare Lungro, però, è bene ricordarsi di assaggiare, fra i tanti piatti tipici di origini arbëreshe, gli *shëtridhlat*. Si tratta di una pasta fatta a mano che assomiglia alle tagliatelle ma che in realtà si ottiene con tanta maestria, senza mattarello o altri strumenti. Una lavorazione speciale tramandata dalle donne del paese che non di rado si uniscono per impastare insieme; è ottima servita con i legumi.

Lungro, Cattedrale



Shëtridhlat con fagioli e peperoni "cruschi"



Il viaggio nei paesi arbëreshe del Parco Nazionale del Pollino prosegue alla volta di Acquaformosa. Si continua a pedalare in salita sulla SP263 con pendenze massime che in alcuni brevi tratti sfiorano l'11%. Percorsi circa 2 Km, raggiunti i 656 m, si attraversa il Ponte dei Colombi sulla spettacolare Gola del Gàlatro, una stretta e profonda forra sul versante orientale del Monte Caramolo. Da qui la strada continua ad inerpicarsi fino ai 760 m di "*Firnoza*" che ebbe origine

intorno al 1501 da alcuni profughi albanesi provenienti dalla regione greca della Beozia che qui si insediarono, nelle terre dell'allora fiorente Abbazia di Santa Maria di Leucio. Raggiunta la piazza del paese, sulla destra, davanti al Municipio, si apprezza il busto in bronzo del condottiero Giorgio Castriota Skanderbeg – ogni comunità albanese ha un monumento che lo ricorda – e sulla sinistra l'elegante facciata della Chiesa di San Giovanni Battista con la cupola maiolicata.



Acquaformosa, Chiesa Matrice



Edificata agli inizi del XVI secolo, a causa di danni subiti nel corso dei secoli, la Chiesa Matrice di **Acquaformosa** è stata ricostruita negli anni Trenta del Novecento e interamente decorata con mosaici che raccontano scene dell'Antico e del Nuovo Testamento con tessere dorate e policrome intagliate a mano. La suggestione che si prova entrando in questo meraviglioso luogo di culto vale da sola il viaggio. Il vociare delle persone sedute ai tavoli del bar sulla piazza ha sonorità antiche, una lingua, l'arbëreshe, molto musicale, che la comunità continua a preservare insieme ai costumi, alla cultura materiale e ai riti che si tramandano da secoli, di generazione in generazione.

Prima di lasciare il paese è bene fermarsi alla Fontana vecchia per godere di un'acqua freschissima, sorgente di vita che viene benedetta ogni anno nei giorni dell'Epifania.

Risaliti in sella, si riparte proseguendo sulla SP263 con la consapevolezza che ora inizia una fantastica discesa che in soli 7 Km copre un dislivello di oltre 350 m da percorrere in gran parte sui ripidi tornanti che solcano il colle roccioso a picco sulla valle dell'Esaro. Terminata la discesa, percorsi circa 50 Km dall'inizio della tappa, la Provinciale riprende a salire, ascesa che prosegue sulla deviazione che s'imbocca all'incrocio sulla destra che indica San Donato di Ninea.



San Donato di Ninea

Il centro abitato si raggiunge dopo un ultimo strappo di aspra pendenza, che però apre le porte ad uno dei borghi più belli del tracciato della Ciclovia. Giunti in paese si può scegliere sin dove arrivare in bici o proseguire a piedi verso la parte più alta, quella che dal Piazzale Motta, delimitato dalla splendida Chiesa romana di SS Maria Assunta, svela un panorama mozzafiato sui tetti del centro storico, sui castagneti alle pendici dei monti Calva, Cresta e Mula, e sulla Valle dell'Esaro, con un orizzonte che si apre splendidamente fino al Mar Jonio.



Fondato dagli Enotri e fortificato nel medioevo, **San Donato di Ninea** offre tanti elementi di interesse, dalla torre longobarda all'intero borgo dove è davvero piacevole passeggiare e "perdersi". Ma altrettanto interessante è il paesaggio naturale in cui è immerso il paese del Parco del Pollino, ricco d'acqua e di grotte divenute luogo di eremitaggio per l'immigrazione monastica, fra l'VIII e IX secolo, come le grotte di San Michele. **[ESC 2.2]** Se ci si trova a passare da qui in autunno, assolutamente imperdibile è la sagra della castagna.



Riti e feste arbëresche

Una delle esperienze più interessanti che si possono vivere sulla Ciclovia dei Parchi è quella di entrare in contatto con culture e tradizioni davvero uniche, espressione di storie di migrazioni e contaminazioni che da sempre hanno segnato la storia della Calabria, così calata dentro le vicende e le sorti del sud del Mediterraneo. La presenza di comunità arbëreshe è parte del mosaico di culture che questa regione come poche altre offre, saperi che si esprimono nella lingua, nei riti religiosi, nei cibi, nei canti. Nei paesi di tradizione



Civita: Gole del Raganello, "Ponte del diavolo" e *Vallje*; Cerchiara, Santa Maria delle Armi

italo-albanese è particolarmente piacevole ritrovarsi nei giorni di festa, animati da canti e *Vallje*, le tipiche danze che gli Arbëreshe intrecciano tenendosi a catena per mezzo di fazzoletti.

Le comunità italo-albanesi che la Ciclovía incontra sono quelle di San Basile, Firmo, Lungro e Acquaformosa, sebbene in un raggio di pochi chilometri vi siano altri paesi interessati, come Spezzano Albanese, Frascineto, dove si può visitare il Museo del costume, e **Civita**, dove ha sede il **Museo Etnico Arbëreshe**. *Çifti* è arroccata a strapiombo sulle strettissime **Gole del Raganello**, unite da una stupefacente struttura medievale in pietra ad un'unica arcata, il leggendario "**Ponte del diavolo**", per lungo tempo il solo punto di attraversamento del Raganello, che si trova sul Cammino Basiliano che da Cerchiara si spinge verso Cassano allo Jonio; per gli amanti dell'avventura, un'escursione nella **Riserva naturale fluviale** è assolutamente consigliata. Nei pressi del Ponte si trova la Filanda Filardi, un opificio rimasto in attività fino al 1979. Civita è tra i Borghi più belli d'Italia e si raggiunge agevolmente pedalando da Castrovillari su un tratto complementare della Ciclovía lungo circa 12 Km. Da qui, per chi ha passione per i luoghi di intensa spiritualità e ha buone gambe, ci si può spingere fino al **Santuario di Santa Maria delle Armi** percorrendo 12 Km in salita che ripagano con uno spettacolo che non ha pari: il Santuario, di origine bizantina, è letteralmente incastonato nella roccia alle pendici del Monte Selaro con un orizzonte sconfinato sulla Sibaritide, la più vasta area pianeggiante della Calabria che trae il nome dalla omonima città magnogreca. Da Civita, per chi avesse desiderio di immergersi nello Jonio, la spiaggia di Villapiana Lido dista soltanto 22 Km percorribili agevolmente in bici.



SIMuCCà - Sistema Museale di Castrovillari

Per chi ama viaggiare e conoscere la storia e la cultura dei luoghi che attraversa suggeriamo di non mancare una visita al Polo museale di Castrovillari che ha sede nel Protoconvento Franciscano. Si tratta del primo convento dell'Ordine fondato in questa regione, tra il 1217 e il 1220, dal **Beato Pietro Cathin** che si stabilì a Castrovillari (all'epoca situata sulla via "a Regio ad Capuam") dopo essere stato designato da San Francesco quale primo ministro provinciale della Calabria. Il Museo archeologico custodisce importanti testimonianze rinvenienti dal territorio di Castrovillari, a partire dal Paleolitico per finire al Medioevo. Di particolare rilievo è la sequenza dei reperti provenienti dal Colle della Madonna del Castello, sito d'origine dell'abitato castrovillarese, che attesta come questo territorio sia stato abitato, senza soluzione di continuità, dall'epoca preistorica fino ai giorni nostri. Nel complesso culturale, a cui è stato attribuito l'originale acronimo **SIMuCCà** (Sistema Museale Città di Castrovillari), è ospitata anche l'interessante **Pinacoteca** dedicata ad **Andrea Alfano** (Castrovillari 1879 – Roma 1967), raffinato pittore, scultore e poeta, che ha donato alla sua città natale gran parte delle opere con un lascito testamentario. Si tratta di un artista di rilievo nel panorama dell'arte italiana del primo Novecento che, ancora giovanissimo, nel 1908, si aggiudicò il I premio Nazionale di Pittura accanto ad Antonio Mancini. Nell'autoritratto esposto in Pinacoteca si coglie l'essenza della vita e dell'arte di Alfano, "tecnicamente inimitabile", come volle definirla Comanducci nel suo Dizionario illustrato dei pittori e incisori italiani, pubblicato nel 1962.



ESC 2.1 Saline di Lungro e centro storico di Altomonte

Per chi avesse voglia di vivere un'avventura in più su questo percorso, si consiglia la deviazione in direzione delle Saline di Lungro per visitare il sito delle miniere di salgemma. Imboccata la SP 263 dopo 2,3 Km, all'incrocio con la SP121, tenere la destra e indirizzarsi su una strada secondaria con asfalto un po' dissestato. Di lì a poco un cancello segnala l'ingresso all'area del sito che da quel punto dista circa 300 m. **La miniera** mostra ancora tutte le strutture originarie, perlopiù in disarmo, silenziose e fiere testimoni del duro lavoro di quegli uomini che ogni giorno e per secoli hanno calpestato oltre 2000



gradini nelle viscere della terra; un luogo dove la linea del tempo sembra essersi fermata in un istante e per questo straniante come solo i siti di archeologia industriale sanno essere. Gli amanti del genere non resteranno delusi.

Ritornati sulla SP121 si procede verso Sud in direzione di **Altomonte** che si raggiunge percorrendo la Provinciale per 7,2 Km che inizia in discesa e poi risale verso il paese con pendenze non proibitive. L'antica *Balbia*, inserita fra i Borghi più belli d'Italia, ha un nucleo storico molto ben conservato che rivela storia e bellezza: dal castello di epoca normanna alla splendida chiesa di Santa Maria della Consolazione in stile gotico-angioino, dal rosone monumentale, passando per i vicoli e le intricate stradine di impianto arabo.

Altomonte gode di una posizione formidabile con vista sulla piana di Sibari, il mar Jonio e la corona dei monti che culminano con la cima di Cozzo del Pellegrino. Il paese, che già Plinio il Vecchio citava tra quelli che producevano vini pregiati, ha mantenuto viva questa tradizione e oggi presenta una realtà attiva di aziende a conduzione familiare che realizzano liquori e distillati, con essenze del territorio, e birra artigianale, oltre all'ottimo olio extravergine di oliva.



Chiesa di Santa Maria della Consolazione

Si consiglia vivamente di approfittare della tradizionale cucina "mare e terra" rivisitata con sapienza dagli chef delle osterie, delle cantine e dei ristoranti tipici del centro storico. Altomonte offre servizi dedicati ai cicloturisti, percorsi ciclabili e un punto di ricarica per e-bike che si trova sul lato destro della piazza del Teatro "Costantino Belluscio": la struttura all'aperto di circa mille posti, che da tempo ospita il "Festival Euromediterraneo", presenta richiami evidenti alla tradizione culturale magnogreca e gode di una vista mozzafiato sulla Piana di Sibari. Da qui, ripresa la SP120 è possibile fare rientro ad **Acquaformosa** risalendo la via che attraversa Contrada Fellaro fino a quota 765 m, un percorso di circa 6,5 Km che si ricongiunge alla Ciclovía sulla SP263, verso San Donato di Ninea.



Capriolo sui Monti dell'Orsomarso



ESC 2.2 Cozzo del Pellegrino


Si tratta di un sito di interesse comunitario (SIC) e la sua importanza è dovuta alla elevata biodiversità vegetale e animale che ha consentito di preservare nel tempo, fra gli altri esemplari, un nucleo autoctono di Capriolo appenninico. Queste montagne dalla natura rocciosa dolomitica si trovano al centro di un'area scarsamente antropizzata, considerata una delle "isole" selvagge e incontaminate più belle d'Italia. Il Cozzo del Pellegrino presenta una vegetazione variegata con castagneti da frutto che via via che si risale si alternano a boschi di ontano napoletano e faggete, senza dimenticare le tante specie erbacee che esplodono soprattutto in primavera, campanule, *allium*, muschi e felci.

L'escursione, che ha la durata complessiva di circa sette ore, incrocia il Sentiero Italia U31 e parte dal **Rifugio Piano di Lanzo**, raggiungibile da San Donato di Ninea in 30 minuti in auto. Dal Rifugio si percorre la strada sterrata che porta al piano di Lanzo, una spianata dove è posta una statua della Madonna. Si prosegue sulla sinistra e si percorre per circa 1,5 Km la stradina forestale in salita (Sentiero CAI 621) fino a lasciare il bosco e raggiungere il pianoro che verso ovest porta al valico della Cresta (1619 m slm).

Attraversata la radura si devia a destra e si sale sul crinale del Monte La Calvia, tra pianori che si alternano a piccoli boschi di faggio; arrivati in cima (1910 m), si vede finalmente la sommità del Cozzo del Pellegrino che si raggiunge proseguendo sull'itinerario tracciato, a quota 1987 m. Si tratta della vetta più alta dei Monti dell'Orsomarso da cui si gode uno spettacolo di natura unico: un orizzonte che spazia dal Tirreno allo Jonio, un'esperienza di bellezza che toglie il fiato e che ripaga da ogni fatica.



Faggio monumentale a Piano di Lanzo - San Donato di Ninea



1 Laino Borgo-Morano Calabro

2 Morano Calabro-San Donato di Ninea

3 San Donato di Ninea-Bisignano

4 Bisignano-Lago Cecita

5 Lago Cecita-Lorica

6 Lorica-Villaggio Mancuso

7 Villaggio Mancuso-Tiriolo

8 Tiriolo-Girifalco

9 Girifalco-Serra San Bruno

10 Serra San Bruno-Canolo

11 Canolo-Gambarie

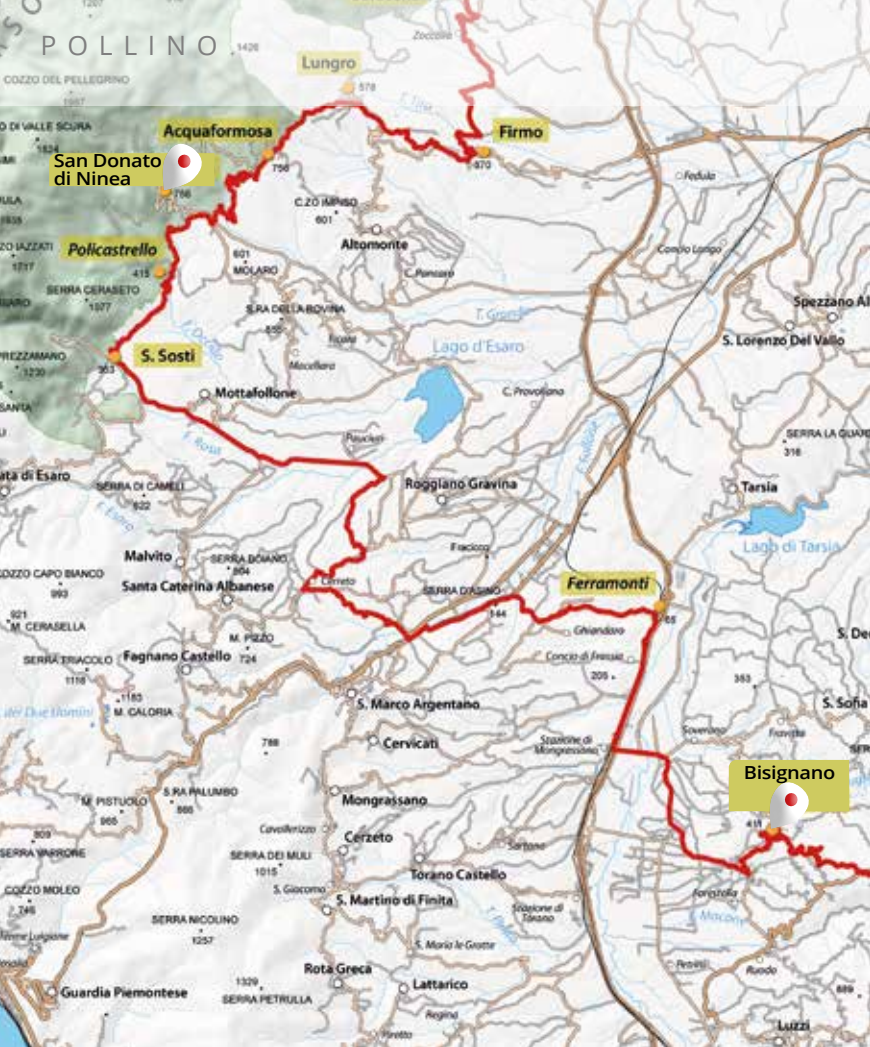
12 Gambarie-Reggio Calabria



TAPPA 3

San Donato di Ninea-Bisignano





TAPPA 3**San Donato di Ninea (658 m) – Bisignano (304 m)**

Lunghezza: 58,6 Km

Salita totale: 620 m

Tempo di percorrenza: 3:22

Discesa Totale: 990 m

Livello di difficoltà: Intermedio

Altitudine max: 679 m

Fondo stradale: asfalto

Altitudine min: 62 m

Ripreso il viaggio, si ridiscende da San Donato di Ninea verso la SP263 che si imbocca in direzione San Sosti. Dopo 5 Km in discesa si raggiunge il bivio per Policastrello, una deviazione assolutamente consigliata.



Il centro di **Policastrello**, antica città fortezza (*Polis-Castron*) di origini medievali, posta a circa 400 m slm, è davvero piacevole, con i suoi vicoli stretti, i fontanili e le piazzette che si rincorrono fino in cima al vecchio castello, con squarci di panorama che si aprono sulla valle dell'Esaro, come quello che si gode dal piccolo Battistero di S. Pietro (XI sec). Un borgo molto curato anche grazie all'impegno dell'associazione *Policastrello Vive* che nel centro polifunzionale offre servizi dedicati ai cicloturisti, inserito tra gli "Albergabici" FIAB 2023.

Superata Policastrello, dopo un breve tratto pianeggiante, si comincia a risalire sulla collina con alcuni tornanti immersi in una fitta vegetazione; percorsi circa 4 Km e valicati i 400 m, la strada riprende la sua discesa verso **San Sosti** che si raggiunge in pochi minuti. Posto a 355 m slm, il paese sorge in un territorio abitato con continuità a partire dall'Età del Bronzo.



Tanti i reperti ritrovati nelle diverse campagne di scavo nel territorio di San Sosti, una storia raccontata nel **Museo Artemis** allestito negli spazi del vecchio carcere, dove si ritrovano testimonianze dei 56 comuni del Parco Nazionale del Pollino. Ma il nome di questo paese è fortemente legato a quello del Santuario della **Madonna del Pettoruto**, luogo di culto molto venerato, in posizione meravigliosamente impervia sulle pendici dell'Orsomarso, a 600 m slm, che richiama fedeli da ogni dove sin dalla metà del XV sec. **[ESC 3.1]** Nella piazza di San Sosti non è raro trovare i banchetti dei contadini con frutta, verdura, ortaggi e legumi coltivati nelle terre della fertile valle dell'Esaro, così come anche gli ottimi formaggi freschi di latte di capra e pecora.





Masseria fortificata con vigneti sulla Valle dell'Esaro

Il percorso della Ciclovía prosegue in discesa in direzione di Motafollone. Superato il bivio per Sant'Agata di Esaro [ESC 3.2] al Km 12,3, la strada prosegue dolcemente in discesa, con pendenze fra il 2 e il 3%, attraversando i campi coltivati della Valle dell'Esaro. È una zona molto fertile contrassegnata da uliveti e vigneti, con diverse cantine storiche dove è possibile sia soggiornare che degustare gli ottimi vini biologici prodotti da uve Magliocco, ma anche da altri celebri vitigni italiani coltivati in condizioni climatiche speciali, in un territorio ricco di risorse naturali, prima fra tutte l'acqua che sgorga copiosa dalle montagne circostanti. E se si va più a fondo, non senza sorpresa, si può scoprire che un vino spumante prodotto a queste latitudini può risultare il migliore in assoluto, come decretato dal *Concours Mondial* di Bruxelles nel 2022.

Oltrepassato il bivio per Malvito, che si trova al Km 17, la Ciclovía prosegue sulla SP263 costeggiando le sponde dell'Esaro, che secondo alcuni potrebbe identificarsi con l'antico fiume *Kalabros*, da cui successivamente avrebbe tratto origine il nome "Calabrie" adottato nel basso Medioevo per demarcare il territorio della regione suddiviso in due provincie, quella "Citeriore" o settentrionale e quella "Ulteriore". Senza dimenticare che sin dal V sec. a.C. si parlava di *Italói* e dunque di Italia proprio per identificare la parte più a Sud della Calabria.



Percorrendo la Provinciale 270, al Km 21, prima di arrivare nei pressi di **Roggiano Gravina**, paese situato al centro delle valli fluviali dell'Esaro e del Fullone a 260 m s.l.m., il percorso della Ciclovía si avvicina molto al Lago di Esaro. Sulle sponde di questo bacino si trova il **Parco archeologico con Villa Romana di Larderìa**, uno dei complessi residenziali extra-urbani di epoca romana più importanti della Calabria.

Si tratta di una domus patrizia e di un vasto complesso termale caratterizzato dalla presenza di una pavimentazione musiva ancora ben apprezzabile, in un contesto paesaggistico davvero suggestivo.



Al Km 21, superato il ponte sul fiume Esaro e il bivio per Roggiano Gravina, il percorso prosegue in salita fino all'incrocio per Contrada Cerreto e Santa Caterina Albanese, a 352 m s.l.m., il secondo punto più alto della tappa [ESC 3.3]. Da qui inizia una nuova discesa che al Km 33 approda all'incrocio con il Fiume Fullone e la SS283 delle Terme Luigiane (non percorribile in bicicletta), dove occorre svoltare a sinistra in direzione di Ferramonti/Tarsia.

La Ciclovía prosegue in lieve discesa fino al Km 37,2 quando, tenendo la destra, rientra nella SP270 su un breve tratto in salita, e poi prosegue in discesa fino al Km 43 che rappresenta uno dei punti più a valle della Ciclovía dei Parchi, a 62 m s.l.m. A questo incrocio svoltando a destra si imbocca la SP241 che costeggia la A2 e prosegue in direzione di Bisignano.



Qui la Ciclovía offre anche la possibilità di procedere a sinistra verso Ferramonti/Tarsia. Percorsi 500 m, ad angolo con il punto di sosta e ristoro, è possibile svoltare su via Pacifici per ritrovarsi all'ingresso del Campo di concentramento di Ferramonti di Tarsia, un luogo che tramanda il ricordo di una delle pagine più drammatiche della storia italiana, quella delle leggi razziali fasciste. Una vicenda raccontata molto bene nel **Museo internazionale della Memoria** che si consiglia di visitare.



A Ferramonti, dove vi sono diverse strutture agrituristiche e *agrichef* che propongono gli ottimi prodotti della Valle dell'Esaro, gli amanti del *birdwatching* possono deviare in direzione della **Riserva naturale del Lago di Tarsia**, che dista circa 7 Km. Un'area umida sul Corso del Fiume Crati dove dimorano molti uccelli migratori, tra cui la cicogna, e dove è possibile scorgere alcuni rapaci, come il nibbio bruno e il falco di palude. Il Comune di Tarsia ospita una delle 4 sezioni del **Museo di Storia naturale della Calabria**, con i Diorami delle aree protette; gli altri allestimenti tematici si trovano a Corigliano Calabro (Acquari del Mediterraneo), a Cassano All'Ionio (Raccolte mineralogiche e geologiche) e nella vicina S. Sofia d'Epiro con l'Erbario del Crati).



Svoltando a destra al Km 43, si prosegue in direzione di Bisignano che si raggiunge pedalando sulla ex Statale delle Calabrie, dove occorre prestare attenzione per una maggiore presenza di auto rispetto al resto del tracciato. Si attraversa un lungo tratto pianeggiante di circa 10 Km e poi, in ultimo, una leggera salita di circa 4 Km che conduce sino al centro storico del paese, punto d'arrivo della tappa, a 190 m slm.



Bisignano, Convento e Santuario di Sant'Umile



Bisignano, sede di Diocesi tra le più antiche della Calabria, in epoca feudale diviene città capoluogo del principato di una delle più potenti dinastie del tempo, i Sanseverino Principi di Bisignano. Tra i monumenti di maggior pregio, la Cattedrale di Santa Maria Assunta con il bel portale a sesto acuto in pietra, l'antica chiesetta di Santa Maria di Costantinopoli nel quartiere S. Croce, e il **Convento e Santuario di Sant'Umile**. Istituito dal **Beato Pietro Cathin** nel XIII sec., ricostruito nel 1380 e consegnato ai frati minori, il convento restituisce tante memorie e opere d'arte tra cui emergono il crocifisso ligneo di Fra Umile da Petralia del 1637, la statua in marmo di Santa Maria delle Grazie attribuita alla bottega dei Gaggini (XVI sec.) e l'organo di Maurus Gallo del 1756. È possibile visitare il Museo conventuale che conduce anche alla cella di Sant'Umile da Bisignano, al secolo Lucantonio Pirozzo, canonizzato da Papa Giovanni Paolo II il 19 maggio del 2002.

I frati di Sant'Umile accolgono viandanti e gruppi di preghiera che intendano sostare in questo luogo di intensa spiritualità, e fra questi, i cicloturisti che percorrono la Ciclovia dei Parchi. Un altro dei segni distintivi di Bisignano è la tradizione artigiana. Come quella della liuteria, abilità raffinata nella realizzazione di strumen-

ti a corda tramandata da generazioni. Nel centro storico, si trova il laboratorio e la bottega/museo di **Rosalba De Bonis**, erede della storica famiglia di liutai che si è stabilita a Bisignano nel XVIII sec., dalle cui mani nascono chitarre battenti e altri strumenti a corda in legno rigorosamente lavorati a fuoco sulla fornace, preziosissimi e irripetibili pezzi unici spediti in ogni parte del mondo. Altra tradizione artigiana ancor oggi ben rappresentata è quella della ceramica, in



Bisignano: le botteghe-laboratorio di Rosalba De Bonis e Mario Scuro

un'area dove è stata documentata la presenza di una fornace in età ellenistica; si tratta dell'arte vasaia di **Mario Scuro** che nella sua bottega ospita di frequente anche attività laboratoriali e didattiche.

Tra i dolci e i piatti da degustare a Bisignano, consigliamo lo "sciuciello" alla bisignanese, ovvero peperoni verdelli passati in padella con pomodoro e uova strapazzate, e i "guanti", le chiacchiere che si preparavano originariamente a carnevale ma che oggi si possono gustare ogni giorno e soprattutto in occasione della **Festa di San Francesco da Paola** e di **Sant'Umile da Bisignano**.



ESC 3.1 Santuario Madonna del Pettoruto ed escursione a Timpone Prezzamano

Trovandosi a San Sosti è assolutamente consigliata una escursione al **Santuario Regionale della Madonna del Pettoruto**, raggiungibile in bici, sempre che vi siano buone gambe e tanta fede. Il suo nome richiama la natura pietrosa del sito che si raggiunge dopo una salita e un andirivieni di tornanti in ripido pendio sulla SP125, a 2,4 Km dal paese. La tradizione vuole che il Santuario sia sorto dopo che una statua in pietra raffigurante la Vergine col

Bambino sia stata casualmente ritrovata tra i rovi da un pastorello sordomuto di Scalea, Giuseppe Labbazia, agli inizi del XVII sec., a cui la Madonna restituisce la voce e l'udito perché potesse raccontare ai credenti di San Sosti dell'accaduto e del desiderio espresso



che in quel luogo sorgesse una chiesa a Lei sacra. Da quel momento il **Pettoruto** divenne meta di pellegrinaggi da tutta la valle dell'Esaro e dall'intera Calabria. La statua, che leggenda narra sia stata realizzata da uno scultore di Altomonte, tale Nicola Mario, rifugiatosi tra le grotte rocciose della montagna del Pettoruto per sfuggire ad un'accusa di omicidio, infine decaduta, si può ammirare oggi all'interno del Santuario che Papa S. Giovanni Paolo II, nel 1979, ha elevato a Basilica Minore riconoscendolo come uno dei luoghi mariani più importanti dell'Italia meridionale. Quello della Madonna del Pettoruto è l'unico Santuario mariano al mondo ad essere gemellato con il Santuario Internazionale di Nostra Signora di Fatima.



Dal Santuario parte un itinerario dai paesaggi e dalle vedute magnifiche, più adatto al trekking che alla MTB. Il percorso in salita di circa 6,2 Km sul Sentiero Italia (U29), attraverso un fitto bosco di lecci, querce, faggi e pini conduce ai ruderi di **Artemisia**, centro medievale a 890 m di quota dove sono ancora visibili i ruderi della chiesa, alcune fortificazioni e la cisterna. È qui che è stata ritrovata la preziosa ascia votiva in bronzo del 520 a.C. con iscrizioni in alfabeto acheo confluita nella collezione del British Museum di Londra.

Da Artemisia si prosegue lungo il sentiero e poi su strada sterrata, fino a raggiungere il **Timpone Prezzamano** (1216 m), da cui è possibile ammirare le Gole del Rosa e le maestose montagne circostanti.





ESC 3.2 Grotta della Monaca

Partendo da San Sosti, percorrendo la SP263 per 11 Km pressoché pianeggianti, si può raggiungere un luogo di notevole importanza speleo-archeologica, la Grotta della Monaca e quella del Tesoro, oltre alle miniere preistoriche tra le più antiche testimonianze dell'attività estrattiva in Europa. Si tratta di un sito dell'alta valle del fiume Esaro, a soli 10 Km dalle sponde del Tirreno, nel territorio di Sant'Agata di Esaro, in un ambiente naturale molto affascinante con balze rocciose e dirupi su di una profonda incisione valliva, non lontano dal Passo dello Scalone (740 m slm) dove sorge l'Esaro. La **Grotta della Monaca** si sviluppa nei calcari dolomitici per 355 m attraverso gallerie, cunicoli e sale, tra cui quella dei "pipistrelli", l'ambiente più grande della cavità. La Grotta presenta copiose mineralizzazioni di ferro ma anche rame, risorse che hanno determinato la costante frequentazione del sito sin dalla Preistoria. La "Monaca" è rappresentata da una figura con sembianze antropomorfe, una concrezione di calcite rinvenuta lungo le pareti della sala dei pipistrelli evidentemente ritoccata da mano umana. Il **Centro visita** introduce ai tre percorsi consentiti, breve, medio e lungo, che richiedono rispettivamente 54, 75 e 105 minuti. Un'esperienza molto coinvolgente e appassionante.



Ingresso di Grotta visto dall'interno e dettaglio del volto della cosiddetta "Monaca".
Per info e prenotazioni: <http://www.grottadellamonaca.it>



ESC 3.3 Abbazia Santa Maria della Matina, San Marco Argentano e San Francesco da Paola

Una breve deviazione dal tracciato di questa tappa della Ciclovia, 7 Km in lieve ascesa, offre la possibilità di vedere uno dei più raffinati esempi di architettura cistercense in Europa, l'**Abbazia di Santa Maria della Matina**, nel territorio di San Marco Argentano. La documentazione storica attesta che la dedicazione della Chiesa a Santa Maria avvenne il 31 marzo 1065 alla presenza del duca Roberto il Guiscardo e sua moglie Sikelgaita. Nonostante le trasformazioni subite nel corso dei secoli, dell'Abbazia risultano ancora



San Marco Argentario, Santuario Santa Maria della Matina

visitabili il parlatorio, lo *scriptorium*, la scala d'accesso ai piani superiori, l'aula capitolare. Quest'ultima, splendida testimonianza di architettura cistercense, è suddivisa in tre navate con maestose volte a crociera. L'Abbazia oggi ricade nel territorio di un'azienda agricola è dunque consigliato prenotare la visita sul sito lamatina.it

A soli 4 Km da qui si raggiunge **San Marco Argentario**. Posto sulla via istmica che collega lo Jonio al Tirreno, il paese custodisce importanti testimonianze architettoniche di epoca normanna. Sede di diocesi, fra il 1429 e il 1430 ha ospitato **San Francesco da Paola**; per questa ragione San Marco rappresenta una delle tappe del Cammino dedicato al Santo patrono della Calabria e della gente di mare, lungo *La Via del Giovane*, un percorso molto suggestivo che attraversa le montagne costiere e giunge sino al **Santuario di Paola**. Francesco Martolilla, nato a Paola nel 1416, è probabilmente il santo più venerato nel Sud dell'Italia. La sua professione di fede, accresciuta dopo un viaggio ad Assisi, lo portò a trascorrere lunghi periodi di eremitaggio nella sua terra natia. Tanti i seguaci che lo seguirono e i fedeli che si recarono in pellegrinaggio a Paola da tutto il Regno di

San Marco Argentario, Cripta Cattedrale e scorcio del centro storico





Paola, Santuario di San Francesco da Paola


Napoli; fondò l'ordine dei Minimi e viaggiò moltissimo per istituire i romitori per i suoi amati frati, a Spezzano della Sila, Corigliano Calabro, Marsala (in Sicilia) e a Paterno Calabro. La fama di Francesco travalicò i confini nazionali al punto che nel 1483 il Re di Francia Luigi IX, gravemente ammalato, lo volle accanto a sé. Francesco si spense nel castello di Plessis-lez-Tours nel 1507, una morte che non fece che accrescerne l'aura, al punto che soltanto dodici anni dopo, il 1 maggio del 1519, fu canonizzato da Papa Leone X. Nel 1962 Giovanni XXIII lo ha proclamato "Celeste Patrono presso Dio della Calabria", e nel 1990, l'UNICEF lo ha nominato "Ambasciatore dei bambini e dei giovani di tutta la Calabria". A San Marco Argentano è assolutamente consigliata la visita alla Torre medievale dalla cui sommità si gode un panorama a 360 gradi.

Paesaggi del Cammino di San Francesco da Paola





PIANTA N.47
Ø cm 168
H. m 41.20



Parco Nazionale della Sila





Il simbolo del Parco della Sila, situato nel cuore della Calabria, è il lupo, una specie che ha ripopolato questo luogo incantevole, le sue montagne e le valli. Nell'area protetta convivono piante spettacolari e una grande varietà di animali che rappresentano uno dei più significativi patrimoni di biodiversità italiani. Si possono attraversare e ammirare, a piedi o in bici, habitat selvaggi e scenari che cambiano con le stagioni e con il variare delle quote. Nella Sila è possibile immergersi in sinfonie di colori e sfumature, costeggiare specchi d'acqua e torrenti, andare alla scoperta di "patriarchi vegetali", alberi singolari e preziosi, secolari e monumentali, che convivono in equilibrio con l'ambiente circostante, moderano il clima e valorizzano il paesaggio. Negli oltre 70.000 chilometri quadrati del Parco non mancano i Musei Tematici, Multimediali ed Interattivi per approfondire la conoscenza della natura e della cultura, i centri dedicati ai visitatori, i ristoranti, le attività agricole. Ma soprattutto, il Parco consente di praticare tantissime attività in totale sintonia con l'ambiente naturale e nel rispetto del suo equilibrio: non solo bici, ma anche passeggiate a cavallo, sci di fondo in inverno oppure giornate dedicate all'orienteeing e alla fotografia.

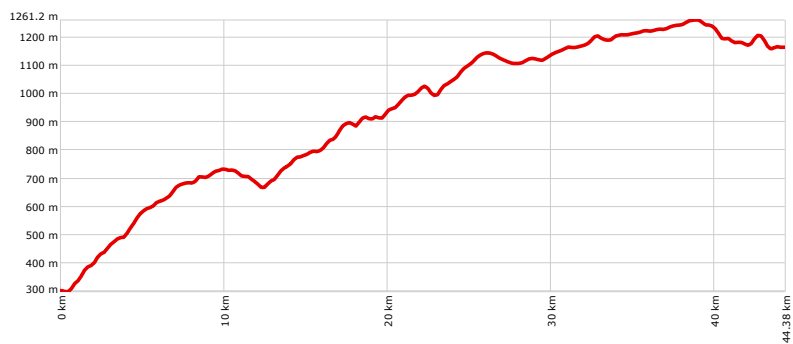
Parco Nazionale della Sila
Via Nazionale snc
Lorica di San Giovanni in Fiore (CS) - CAP 87055
Telefono: 0984 537109
E-mail: info@parcosila.it
www.parcosila.it

- 
- 1 Laino Borgo-Morano Calabro
 - 2 Morano Calabro-San Donato di Ninea
 - 3 San Donato di Ninea-Bisignano
 - 4 Bisignano-Lago Cecita
 - 5 Lago Cecita-Lorica
 - 6 Lorica-Villaggio Mancuso
 - 7 Villaggio Mancuso-Tiriolo
 - 8 Tiriolo-Girifalco
 - 9 Girifalco-Serra San Bruno
 - 10 Serra San Bruno-Canolo
 - 11 Canolo-Gambarie
 - 12 Gambarie-Reggio Calabria



TAPPA 4
Bisignano-Lago Cecita





TAPPA 4**Bisignano (304 m) - Lago Cecita (1164 m)**

Lunghezza: 44,4 Km

Tempo di percorrenza: 3:46

Livello di difficoltà: difficile

Fondo stradale: asfalto

Salita totale: 1260 m

Discesa Totale: 390 m

Altitudine max: 1262 m

Altitudine min: 298 m

Il viaggio riprende con la consapevolezza di essere ormai alle porte della Sila Greca e di dover affrontare non poche asperità per salire in quota verso il territorio del Parco. Il percorso della Ciclovia riparte dal Santuario di Sant'Umile risalendo su via Moccone e immettendosi su una sorta di tangenziale alle pendici di Bisignano centro, dove si ritrova il cartello di benvenuto della Ciclovia dei Parchi. Si procede su questa strada in direzione di Acri tenendo la destra per immettersi nel viale Principe di Piemonte che incrocia di lì a poco la Provinciale 236 che si imbecca tenendo la sinistra al rondò e seguendo le indicazioni della Ciclovia verso Acri.



Percorrendo questo tratto in salita con pendenze che sfiorano il 13%, sull'alta valle del Crati, si scorgono sulla sinistra splendidi vigneti e uno storico casino di caccia, un tempo luogo di allevamento dei cavalli *Chinea bianca* dei principi Sanseverino, dove oggi è possibile anche soggiornare degustando gli ottimi vini della DOP Terre di Cosenza e non solo. In questa vasta area, che comprende le Colline del Crati, Condoleo, Donnici, Esaro, Pollino, San Vito di Luzzi, Verbicaro, la coltura della vite è attestata sin dall'VIII secolo a. C., un territorio vocato alla viticoltura e da sempre maggior produttore di vino della Calabria, un comparto in cui rilevante è il contributo delle donne, non di rado enologhe e capitate d'azienda.



Al Km 5,7 la Provinciale si innesta nella SS660 di Acri che costeggia il Vallone San Lorenzo. La Statale prosegue "impetuosamente" in salita con pendenze che sfiorano anche il 13%. Il paesaggio è coltivato per buona parte, molti uliveti, sebbene vi siano anche tratti meno curati su un tracciato che richiede un po' di attenzione in più in quanto abbastanza frequentato dalle auto, ma la presenza di cicloturisti è ben segnalata. Dopo 11 Km, a 730 m di altitudine, si giunge alla variante della SS660, che non va imboccata ma occorre tenere la sinistra al bivio restando così sul vecchio tracciato che transita sotto

il nuovo ponte della Statale. Da qui si prosegue su un tratto della Ciclovía in lieve discesa che conduce in breve alle porte di Acri.



Basilica di Sant'Angelo D'Acri

Situata ai piedi della Sila e della Montagna della Noce, a 720 m di altitudine, da cui l'origine greca del nome (*Akra*, sommità), **Acri** domina le valli del Mucone e del Crati, in un territorio ricco di fonti d'acqua potabile, fra le più antiche la Fonte del Rinfresco. La città che oggi conta circa ventimila abitanti, è nota per aver dato i natali a **Sant'Angelo d'Acri**, al secolo Lucantonio Falcone (1669-1739), canonizzato nel 2017 da Papa Francesco; sacerdote dell'Ordine dei Frati Minori, ha speso la sua vita in difesa della povera gente predicando in tutto il meridione d'Italia, guadagnandosi l'appellativo di "apostolo delle Calabrie". In città è visitabile la Cappella di Sant'Angelo, edificata sui resti della casa natale del Santo di Acri, e la monumentale Basilica la cui costruzione iniziò nel maggio del 1893. Fra gli altri edifici di pregio, il seicentesco Palazzo Sanseverino Falcone che ospita il **MACA**, il museo di arte contemporanea aperto nel 2006 in seguito alla donazione di 237 opere fatta da **Silvio Vigliaturo**, artista e maestro del vetro nato ad Acri nel 1949. Ben 237 le opere presenti, tra cui la grande installazione dal titolo *Battaglia fuori dalle mura*.

Ad Acri la Ciclovía dei Parchi incrocia il Cammino di San Francesco da Paola in una delle sei tappe della *Via dei Monasteri*, un percorso di 135 Km che collega il **Santuario di Paterno Calabro** a quello di **Corigliano**.



Facciata del Municipio di Acri, Cracking Art, *30 rondini in volo* (Silunafest 2022)
In alto: MACA, Silvio Vigliaturo, *Battaglia fuori dalle mura*

Ripreso il viaggio la Ciclovia prosegue verso la Via della Sila e poi riprende la SS660 che continua la sua risalita, con rade e brevissime ascese, fino al Km 26, dove si raggiunge quota 1.146 m. Da qui inizia un breve tratto in lieve discesa e poi pianeggiante, fino al Km 29 dove si supera l'incrocio con la SP188 per Rossano e Corigliano.



La Provinciale 188 è una strada di collegamento con la costa Jonica non lontana dai **percorsi della transumanza**, Patrimonio immateriale dell'Umanità, usati dai pastori della Sila che d'inverno portavano le greggi sulle basse colline e le pianure assolate dello Jonio per poi risalire in montagna in vista della primavera, spostamenti che in alcuni casi ancora si verificano. Sono molte le aziende agricole di questo territorio che producono latte e formaggi di primissima qualità, anche biologici, come il rinomato caciocavallo silano DOP, ma anche caprini, pecorini, yogurt e finanche ottimi gelati dai gusti unici, fra cui primeggia il pistacchio salato. Alcune di queste moderne **fattorie multifunzionali** si sono attrezzate per l'ospitalità dei cicloturisti e offrono anche esperienze culturali di un certo rilievo, come quella del *Terzo*



Paradiso, installazione di land art realizzata dall'Associazione Siluna sul modello dell'opera ideata da Michelangelo Pistoletto nel 2005, simbolo di unione della comunità umana e la natura. I tre cerchi contigui del *Terzo Paradiso* sono composti da 58 pini larici, storici alberi della Sila, piantumati su una magnifica radura di 70 metri di lunghezza per 35 di larghezza, a 1200 m di altitudine.



Dal Km 29 la Statale 660 riprende la sua morbida salita costeggiando campi coltivati e alcune macchie di bosco di pini larici della Sila Greca. Al Km 38, all'incrocio per Longobucco [ESC 4.1], occorre tenere la destra e proseguire sulla SS177 in direzione Cava di Melis che si raggiunge dopo 1 Km superando il punto più alto della tappa a 1262 m, in vista ormai dei Monti della Sila, Cozzo del Brigante (1519 m), Colle del Lupo (1491 m), Cozzo del Principe (1629 m), Serra Ripollata (1682 m), Monte Pettinascura (1689 m). Il percorso della Ciclovia comincia a discendere verso il Lago di Cecità che si intravede attraverso gli slanciati tronchi delle conifere. L'arrivo sulle sponde del bacino offre uno spettacolo di natura davvero emozionante: questa è la Sila, laghi, radure e boschi secolari a perdita d'occhio e le mandrie di mucche che popolano le rive e riempiono l'aria rarefatta con i suoni dei loro campanacci. Un piacevole accompagnamento sonoro costante che connoterà l'intero tracciato, da qui in poi.



Lago Cecita in autunno

Superato il bivio con la SP255 che si incrocia sulla sinistra, direzione Bocchigliero, la Ciclovia rimane sulla SS177 e al Km 44,2 raggiunge il **Centro visita Cupone** a 1164 m slm [ESC 4.2], luogo ideale per conoscere dall'interno il Parco Nazionale della Sila, una straordinaria area protetta di oltre 73mila ettari nel cuore della Calabria dove si respira l'aria più sana d'Europa, addirittura più pulita di quella delle Isole Svalbard, non lontane dal Polo Nord. Pedalare e respirare a pieni polmoni, dunque, per rigenerarsi. [ESC 4.3]



ESC 4.1 Cava di Melis, Longobucco, la via delle miniere e i tessuti

Cava di Melis è una piccola frazione nel territorio di Longobucco che si trova a 5 Km dal Centro visita, in direzione nord sulla SS177. Si tratta di un gruppo di case un tempo abitate dai lavoratori della pece e dai "mannisi", i taglialegna. Dalle piante più grandi di pino laricio per secoli si è estratta una preziosa resina chiamata *Pix Brutia*, pece liquida utilizzata per l'impermeabilizzazione degli scafi delle navi e per molti altri impieghi, particolarmente sfruttata e richiesta in epoca romana come ricorda Plinio il Vecchio nella sua *Naturalis Historia*. Ed è su queste pendici, tra i 1264 e i 1300 m slm, che grazie alla tenacia, alla passione e alla competenza di una famiglia di viticoltori del posto si realizza un progetto di viticoltura eroica, con la produzione di vini IGP in quello che è attestato come il vigneto più alto del Vecchio continente.

Vigneti a Cava di Melis





Longobucco: in sella tra i pini larici; ingresso antica miniera; Bovini "pezzata rossa" sul Lago

Oltrepassato il borgo di Cava di Melis e il bivio con la SS660 si procede in direzione di Longobucco che, valicati i 1554 metri all'altezza di Croce della Sila, si raggiunge dopo circa 24 Km in discesa e piacevoli tornanti sulla SS177 Silana di Rossano, attraversando boschi di pini larici.

Longobucco, da molti identificata con l'antica *Temesa* di cui parla Omero nel primo libro dell'Odissea, è posto in una vallata che affaccia sulla valle del fiume Trionto e gode di un territorio boschivo vastissimo, tra Sila Greca e Sila Grande, che a lungo ha rappresentato la risorsa principale, dal commercio del legname all'attività estrattiva, le cui tracce sono ancora oggi rinvenibili lungo il sentiero della **Via delle miniere** che inizia in località "Mulinu e ru Rizzu", superato il Torrente Manna. Questo in passato era un vero e proprio crocevia tra "metalliferi" alla ricerca di argento, pastori in transumanza, boscaioli, contadini che coltivavano orzo e segale. Il paese si trova sul Cammino Basiliano che si insinua tra le splendide gole rocciose del Fiume Trionto, dove si possono ancora apprezzare numerose cappelle a testimonianze di questa antica frequentazione.

Una delle tradizioni più note di Longobucco è quella della lavorazione dei tessuti ricamanti a mano, ancora oggi attiva, una storia che è possibile approfondire nel **Museo della tessitura**.

Per fare ritorno verso il Lago di Cecità si può percorrere la SP255 che attraversa le splendide foreste della Fossiatà. Distanza 18,4 Km, dislivello di 746 m, tempo di percorrenza circa due ore.





ESC 4.2 Centro visita Cupone e orto botanico

La località Cupone si trova a ridosso del Lago di Cecita. Il nome sembra derivare dal pino “cupo”, da cui si ricavava la pece. In questo habitat protetto caratterizzato dalla massiccia presenza di pini larici, in quella che un tempo era una segheria, è sorto il **Centro Visita del Parco**; un luogo ameno e particolarmente curato che ospita il Centro di educazione ambientale con sentieri naturalistici, osservatori faunistici, un museo, un orto botanico e un giardino geologico accessibili anche a ipovedenti e non vedenti. L’Orto occupa una superficie di 10.400 mq ed è situata a 1.156 metri di quota; presenta tutta la flora essenziale autoctona del territorio del Parco suddivisa fra una zona umida e una roccaglia acida che riproduce la vegetazione dell’altipiano silano caratterizzata nell’esposizione a Sud da pino laricio e a Nord da faggio e abete bianco, oltre che dalla presenza di massi erratici di granito.

Il percorso didattico è dotato di staccionate con corrimano per consentire a tutti di interagire con le 115 specie autoctone della flora montana calabrese, dalla potentilla all’astragalo, con l’ausilio di schede in braille. Il museo della biodiversità, che si trova all’interno del Centro, presenta la flora e la fauna della Sila con ricostruzione degli habitat naturali ed esemplari di animali tassidermizzati, tra cui i lupi. Inoltre, attraverso immagini, suoni, narrazioni e oggetti, il museo racconta anche il delicato rapporto tra lo sfruttamento delle risorse naturali della montagna e il lavoro umano. I diversi sentieri che si dipartono dal Centro attraversano luoghi di natura incontaminata e offrono la possibilità di conoscere da vicino il paesaggio della Sila.





ESC 4.3 Fossiateda e Arboreto del Parco


Tempo di percorrenza 28", 5,5 Km | Dislivello: 142 m

Per raggiungere la Fossiateda, dal Centro Visita Cupone occorre risalire per circa 1 Km la SS177 e poi svoltare a destra verso Bocchigliero sulla SP255 e procedere fino all'area picnic, che si raggiunge superati 5,4 Km in lieve ascesa.

Situata nell'Altopiano della Sila Grande, la **Foresta Demaniale della Fossiateda** è la più grande ed importante tra le foreste della provincia di Cosenza e custodisce un gran numero di specie arboree: faggio, pino laricio, castagno, abete bianco e ontano nero, frassino e agrifoglio, che rievocano la maestosità dell'antica *Silva Brutia*.

Percorsi 200 metri, in corrispondenza di uno slargo sulla destra, si arriva all'**Arboreto del Parco**, 90 ettari di radure e foreste trasformati in un centro di esperienze della biodiversità nel cuore della Riserva della Biosfera Mab-Sila dell'UNESCO. Si tratta di un'area con una superficie di circa 90 ettari che da ex vivaio forestale abbandonato è stata trasformata dall'Ente Parco, in collaborazione con l'Università della Calabria, in un fantastico giardino della biodiversità, con all'interno anche specie tipiche di latitudini ben più nordiche, il larice, l'abete rosso, il pino silvestre, la betulla, la douglasia, che si sono perfettamente adattate in questo incredibile habitat mediterraneo di montagna, un vero e proprio spettacolo per i sensi.

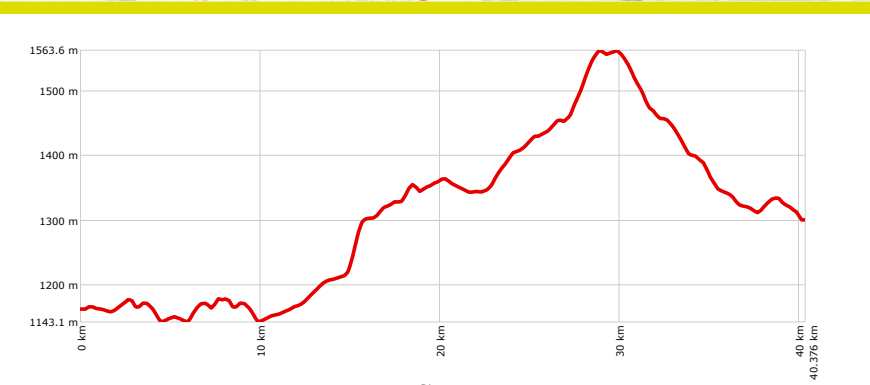
I sentieri e i viali sono corredati di tabelle che descrivono le specie animali e vegetali presenti e le interazioni tra loro. Imperdibile la **Bat-House** e il **laghetto** dotato di camera subacquea attraverso cui è possibile osservare in presa diretta le dinamiche delle comunità presenti di pipistrelli, tritoni e libellule. Da qui partono diversi sentieri verso Macchia Longa, Cozzo del Principe e Cupone.

- 1 Laino Borgo-Morano Calabro
 - 2 Morano Calabro-San Donato di Ninea
 - 3 San Donato di Ninea-Bisignano
 - 4 Bisignano-Lago Cecita
 - 5 Lago Cecita-Lorica
 - 6 Lorica-Villaggio Mancuso
 - 7 Villaggio Mancuso-Tiriolo
 - 8 Tiriolo-Girifalco
 - 9 Girifalco-Serra San Bruno
 - 10 Serra San Bruno-Canolo
 - 11 Canolo-Gambarie
 - 12 Gambarie-Reggio Calabria
- 
- A photograph of two cyclists resting by a lake. One cyclist in a bright green jersey is drinking from a red water bottle, while the other in a red jersey stands with their back to the camera. A bicycle is leaning against a wooden fence in the foreground. The background shows a wide expanse of water, a grassy field, and a blue sky with scattered white clouds.



TAPPA 5
Lago Cecita-Lorica





TAPPA 5**Lago Cecita (1164 m) – Lorica (1290 m)**

Lunghezza: 40,4 Km

Tempo di percorrenza: 2:46

Livello di difficoltà: difficile

Fondo stradale: asfalto

Salita totale: 610 m

Discesa Totale: 480 m

Altitudine max: 1565 m

Altitudine min: 1141 m

Il percorso della Ciclovia riparte dal Centro Visita Cupone sulla SS177, costeggiando il Lago di Cecita. Superato il primo Km immersi nel bosco alle pendici di Serra Ripollata (1682 m), in direzione Camigliatello Silano, il paesaggio si apre evidenziando la presenza di numerose aziende agricole e agriturismi con ampi terreni coltivati che si alternano ai pascoli.

Al Km 11,6 si approda al borgo di Campo San Lorenzo e qui è irrinunciabile una deviazione a destra che conduce verso la splendida chiesetta in legno dedicata a San Lorenzo, immersa nei prati d'estate e coperta di neve durante il rigido inverno silano. È qui che ogni anno nella notte tra il 9 e il 10 agosto, dopo un pellegrinaggio che parte da Camigliatello Silano, si celebra la santa messa in onore del martire sulle sponde del lago Cecita, per godersi lo spettacolo delle stelle in totale assenza di inquinamento luminoso. Una pausa rigenerante.

Superato il bivio sulla destra che porta al Centro sperimentale di Malarotta – dove su un'estensione di circa 227 ettari l'ARSAC (Azienda Regionale per lo Sviluppo dell'Agricoltura Calabrese) effettua attività di ricerca, sperimentazione e divulgazione nel settore delle produzioni vegetali e zootecniche – e raggiunta la Casa cantoniera al Km 13,6, si svolta a sinistra imboccando il tracciato della Ciclovia che attraversa le campagne di Camigliatello Silano, distante dall'incrocio poco più di 4 Km.



Località montana del comune di Spezzano della Sila, situata a 1300 m slm, **Camigliatello** è tra i centri della Sila a maggiore vocazione turistica; dispone di un impianto per sci ed escursioni che conduce alla stazione di Monte Curcio a 1786 m slm, approdo che offre un panorama straordinario sulla Sila Grande.

A circa 1 Km da Camigliatello, in via dei Camigliati, si trova **La nave della Sila**, il Museo narrante dell'emigrazione curato da Gian Antonio Stella, un progetto della Fondazione Napoli Novantano-ve inaugurato nel 2005 e ospitato nell'antica vaccheria nel **Parco Old Calabria**, ispirato a Norman Douglas e ai viaggiatori del *Grand Tour*.



Il centro visitatori è a Torre Camigliati, splendida costruzione abitata dai Baroni Barracco fino all'inizio del secolo scorso e immersa in un parco naturale di 60 ettari. Per chi intende visitare il Museo e il Parco è consigliata la prenotazione sul sito lanavedellasila.org.

La Ciclovía prosegue verso il borgo di Colle Lungo e all'incrocio con via Camigliati svolta a sinistra e subito a destra per continuare in direzione Sud affrontando un tratto di circa 1 Km in ripida salita, con pendenze che sfiorano il 13%, in uno splendido paesaggio che alterna radure verdeggianti e macchie di bosco di pini. Da qui il percorso continua ad inerparsi ma con pendenze meno pronunciate. Al Km 18,6 la Ciclovía incontra la SP207 che si percorre in direzione di Loriga. Al Km 19 oltrepassa la linea delle Ferrovie della Calabria Cosenza-San Giovanni in Fiore, supera la E846/SS107 Silana Crotonese e raggiunge immediatamente l'incrocio di Croce di Magara, a soli 3 Km dalla Riserva naturale biogenetica dei Giganti della Sila, un bosco secolare affidato in concessione al FAI che si consiglia vivamente di visitare. **[ESC 5.1]**

Oltrepassato il ponte sul fiume Neto, la Ciclovía prosegue sulla SP211 in direzione di Sculca con lievi saliscendi che si alternano fino al Km 24,7 dove si supera il ponte sulla ferrovia all'altezza di San Nicola Silano, in prossimità della storica stazione della Calabro-Lucana. Da qui la Ciclovía continua la sua salita verso il bivio per Silvana Mansio che si raggiunge al Km 27,3. **[ESC 5.2]**


Ripresa la SP211 in direzione Sud, la ripartenza si fa subito impegnativa con pendenze che sfiorano anche il 9%. Al Km 29 si toccano i 1565 metri che coincidono con il punto più alto della Ciclovía dei Parchi, sulle pendici di Monte Altare (1653 m), in un paesaggio naturale splendido.



Superato il bivio per il Centro Fondo Carlomagno di San Giovanni in Fiore, un complesso sportivo per lo sci di fondo che offre ben 5 percorsi con diversi livelli di difficoltà per gli appassionati, la Ciclovia dei Parchi inizia la sua attesa e piacevolissima discesa che tocca punte del 9% alla volta di Rovale, frazione che si lambisce al Km 35,3. La SS108 bis prosegue in lieve discesa fino al Km 37,5 e poi riprende a salire fino a raggiungere e superare la Strada delle Vette, il campeggio del lago Arvo e la sede del Parco della Sila, per poi iniziare la discesa verso Lorica circondati da un bosco di pini che ombreggia e delimita la carreggiata, quando, d'improvviso, nel fitto della vegetazione appare l'azzurro Lago di Arvo. La Ciclovia approda sul lungolago di Lorica e la bellezza del paesaggio è di quelle che ripagano d'ogni fatica.





L'abitato di **Lorica** è situato sulla riva nord-orientale del Lago di Arvo ed è uno dei centri a vocazione turistica più rinomati e attrezzati della Sila, caseggiato che nella parte più alta raggiunge i 1314 m di altitudine. L'arrivo in questo paradiso consente di fare tante attività outdoor: canoa, kayak e canottaggio; escursioni in bici o a piedi, tanto intorno la Lago quanto salendo in quota  sul Monte Botte Donato (1928 m), una vetta che offre un panorama immenso che nei giorni di maggior chiarore si estende sino alla cima dell'Etna [ESC 5.3].



Lorica: centro abitato (in alto) e Lago Arvo (in basso)



Esperienze di gusto nel Parco della Sila

Il percorso della Ciclovía nel Parco della Sila offre esperienze di gusto uniche che molto hanno a che fare sia con la fertilità di questo Altopiano, che gode di risorse naturali speciali, prime fra tutte l'abbondanza d'acqua e la purezza dell'aria, sia con la capacità e la passione di tanti agricoltori, agrichef, artigiani, raccoglitori, che hanno voluto rimanere o tornare qui, oppure, non di rado, hanno scelto di trasferirsi e di abitare questo territorio meraviglioso.

Il paesaggio silano è connotato da boschi e foreste così come da ampie radure in cui insistono molte aziende agricole, alcune delle quali offrono servizi dedicati ai cicloturisti, con degustazione di frutti di bosco, composte e formaggi di straordinaria qualità, oltre all'ottimo gelato e ai dessert prodotti con il latte di mucche felici, per nulla stressate, che godono di pascoli incontaminati. Il Caciocavallo DOP e i formaggi silani, gli insaccati di suino DOP, le farine di grani antichi, le patate della Sila IGP, il Pomodorino "siccagno" di Zagarise, Presidio Slow food, il miele di castagno, sono solo alcuni dei tanti prodotti di alta qualità di quest'area.

E non mancano progetti di design floreale sostenibile che utilizzano al meglio il trionfo di fioriture spontanee primaverili, con la raccolta e l'essiccazione di fiori ed erbe officinali: gramigne, assenzio, achillea, muschi, lavanda, origano, camomilla, timo e tanto altro.

Anche la ristorazione propone esperienze molto appaganti e fuori dall'ordinario, nei tanti agriturismi con prodotti a Km0 ma anche in quei ristoranti che interpretano al meglio la ricchezza e la varietà delle materie prime della Sila e della Calabria, tracciando una sorta di mappa delle eccellenze del territorio e creando una rete sostenibile di allevatori e produttori. Progetti di cibo meridiano che hanno finanche conquistato "stelle" *Michelin*, come nel caso di Antonio Biafora a

San Giovanni in Fiore, al suono de «il gusto è storia da raccontare». Infine, come non citare la *Pitta 'mpigliata*, un dolce originario di San Giovanni in Fiore che si è diffuso in buona parte della Calabria e in cui sembrano coesistere tutte le culture che hanno attraversato nei secoli questa terra. Chiamato anche *Pitta 'nchiusa*, e il nome potrebbe derivare tanto dal greco "pita", ovvero schiacciata, che dal latino "picta", ossia dipinta, ornata, questo dolce assume la forma di eleganti "rosette", spirali di pasta croccante ricoperte di miele con dentro "ogni ben di Dio": noci, mandorle, pinoli, uva passa, fichi secchi, chiodi di garofano, cannella, anice, essenze di arancio e mandarino. Semplicemente, indimenticabile e pasto ideale per affrontare qualunque asperità.



ESC 5.1 I Giganti della Sila

Per raggiungere la Riserva biogenetica occorre che all'incrocio di Croce di Magàra, al Km 19, si svolti a destra imboccando la strada che collega a **Camigliatello**, in direzione "Giganti della Sila". La **Riserva di Fallistro** custodisce un patrimonio arboreo che non ha eguali, ben 58 pini larici che raggiungono i 40 metri di altezza e hanno un tronco capace di superare i due metri di larghezza, con un'età media che supera i 350 anni, una testimonianza viva dell'antica *Silvia Brutia*. Un patrimonio tutelato dal FAI che arriva a noi grazie all'impegno della famiglia Mollo, che impiantò questa parte di bosco nel Seicento garantendone l'integrità fino agli anni Quaranta del Novecento quando i terreni furono espropriati e reintegrati nel patrimonio dell'Ex Azienda di Stato per le Foreste Demaniali.



Nel 1987, per espressa volontà della Baronessa Paola Mollo, si concretizzò l'istituzione dell'attuale **Riserva Naturale Guidata Biogenetica** allo scopo di studiare, conservare geneticamente e tutelare un patrimonio storico e naturale di valore inestimabile. Sul viale che conduce all'ingresso si apprezzano splendidi esemplari di acero montani e lungo la via di accesso si scorge il Casino Mollo, donato al FAI nel 2016. Il restauro prevede di restituire alla fruizione del pubblico un tradizionale Casino della selva silana, per poter raccontare, con oggetti, arredi, exhibit e tecnologie multimediali, la singolare storia di questo paesaggio rurale, a partire dal XVII sec. fino ad oggi. Il percorso della Riserva è molto ben segnalato e dotato di tabelle descrittive.



ESC 5.2 Silvana Mansio e il Treno a vapore della Sila

Sorto negli anni Trenta del Novecento, il fiabesco villaggio di baite in legno di **Silvana Mansio** è immerso in un bosco di faggi e pini larici di circa 10 ettari, nel comune di **Casali del Manco**. Si tratta di uno dei luoghi più suggestivi della Sila e della Ciclovía dei Parchi che merita sicuramente una sosta. Il nucleo abitato sorge in prossimità di un'antica stazione di posta di epoca romana, situata sulla Via degli eserciti che congiungeva i due mari, dal Golfo di Sibari a quello di Sant'Eufemia. La costruzione del villaggio di baite in legno si deve a un imprenditore di Varese, Alessandro Vanotti, che giunto qui per seguire la costruzione di alcuni tronchi della Ferrovia calabro-lucana nel 1932, restò così colpito dalla bellezza del luogo da decidere di stabilirvisi. Insieme alle baite meritano attenzione il **Parco Vanotti** e la **Chiesa di Sant'Alessandro Martire**.



La vicina **stazione San Nicola-Silvana Mansio** fa parte della "galeotta" linea a scartamento ridotto oggi delle Ferrovie della Calabria. Definito "tetto ferroviario d'Italia" per i suoi 1406 m slm, è attualmente il capolinea del **Treno della Sila** che raggiunge

Camigliatello, con un convoglio d'epoca trainato da una locomotiva Borsig a vapore del 1923. La stazione ha una piattaforma girevole, che consente di riposizionare la locomotiva sull'unico binario esistente, ed anche un punto ristoro ricavato da vecchi vagoni in disuso. Se si desidera fare questa magnifica esperienza "a vapore", che si tiene solo in alcuni periodi dell'anno e solitamente nei giorni festivi, occorre prenotare sul sito trenodellasila.it.





Piacevoli incontri lungo la Ciclovía, nel Parco della Sila



Lorica e Rovale: bike hotel (in alto) e paesaggio silano in ottobre (in basso)





ESC 5.3 Loricca-Monte Botte Donato

Risaliti nella parte alta di Loricca all'altezza della SS108bis si prosegue verso Loricchella; superato l'abitato si raggiunge la località Il Cavaliere e poi si continua su Via Giovanni Altomare. Da qui, dopo 4 Km, si raggiunge Casali del Manco e il *Loricca Sky pass*, la cabinovia che collega la cima di Monte Botte Donato, a 1928 m di altezza.

Per coloro che invece hanno "gamba" e una bici adatta anche a tratti sterrati, è possibile fare un percorso ad anello (durata 2:25", 23,8 Km, 710 m dislivello negativo e 710 positivo) che per la risalita utilizza il Sentiero Italia U19, un tracciato di circa 12 Km che sale sul Monte Coppo con pendenze impegnative tra il 10 e il 20%. Raggiunti i 1870 m si incrocia la Strada delle Vette e da qui, sull'altipiano, la cima di Botte Donato con il vicino rifugio.

Dall'alto di questo Monte maestoso si domina la Calabria intera, dal Pollino all'Aspromonte, dall'altopiano della Sila, con i laghi Cecita e Arvo fino alle coste joniche e tirreniche e, se la giornata è tersa, è possibile finanche vedere la Calabria che si adagia nel mare dello Stretto, fino alla cima dell'Etna, la costa siciliana e l'isola di Stromboli.

Un'emozione magnifica che solo montagne maestose come queste possono regalare.

Per il rientro, superato il rifugio, si prosegue attraverso la Strada delle Vette con lievi saliscendi fino a quota 1805 m quando inizia una splendida discesa di 7 Km che riporta al centro di Loricca.



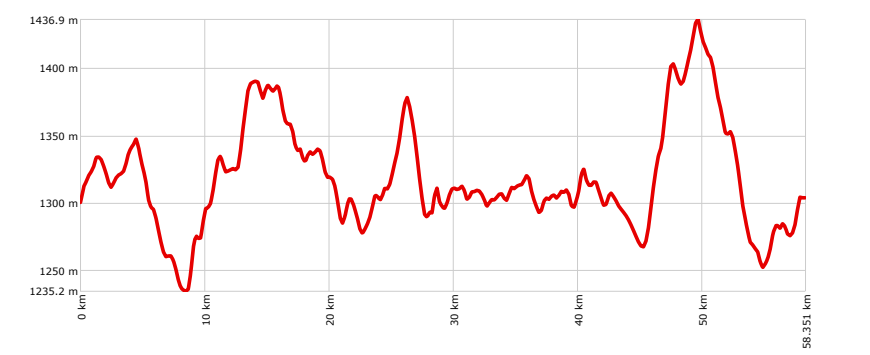
- 
- 1 Laino Borgo-Morano Calabro
 - 2 Morano Calabro-San Donato di Ninea
 - 3 San Donato di Ninea-Bisignano
 - 4 Bisignano-Lago Cecita
 - 5 Lago Cecita-Lorica
 - 6** Lorica-Villaggio Mancuso
 - 7 Villaggio Mancuso-Tiriolo
 - 8 Tiriolo-Girifalco
 - 9 Girifalco-Serra San Bruno
 - 10 Serra San Bruno-Canolo
 - 11 Canolo-Gambarie
 - 12 Gambarie-Reggio Calabria



TAPPA 6

Lorica-Villaggio Mancuso





TAPPA 6**Lorica (1290 m) - Villaggio Mancuso (1304 m)**

Lunghezza: 58,3 Km

Salita totale: 850 m

Tempo di percorrenza: 3:40

Discesa Totale: 840 m

Livello di difficoltà: Intermedio

Altitudine max: 1439 m

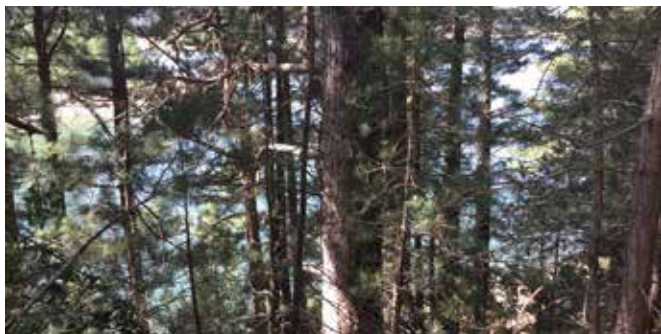
Fondo stradale: asfalto

Altitudine min: 1235 m

La partenza da Lorica si presenta subito impegnativa. La Ciclovía risale verso Rovale e si porta sulla SS108 bis Silana di Cariati in direzione Silvana Mansio. Raggiunto l'incrocio con la SP211 al Km 4,5, si prosegue verso San Giovanni in Fiore e subito si incontra una discesa abbastanza ripida di 4 Km che fa toccare il punto più basso della tappa, a 1235 m nell'incrocio con la SP214 che occorre imboccare tenendo la destra. Da questo punto ha inizio una salita impegnativa con dislivelli che sfiorano il 7%, un assaggio di quella che sarà la cifra distintiva di questa tappa che presenta la linea altimetrica con più "picchi" di tutta la Ciclovía.

Al Km 13,5 all'apice di questa salita, si approda in un breve tratto pressoché pianeggiante sulle pendici di Montenero (1881 m), la seconda vetta più alta dell'altopiano della Sila, dove si sfiorano i 1400 m. Si continua a pedalare immersi in una foresta rigogliosa di pini e faggi e al Km 16 inizia una nuova discesa ed è qui, in un'ampia radura in località Cagno, al Km 16,5, che la Ciclovía incrocia il **Cammino di Gioacchino da Fiore**, un percorso che da San Giovanni in Fiore conduce all'Abbazia di Corazzo toccando il Lago Passante, nella Sila Piccola.

Raggiunti i 1380 m al Km 26,4, inizia la discesa verso il Lago Ampollino avvolti da pini altissimi che proteggono la carreggiata. La discesa è godibilissima. Il lago si avverte ma ancora non filtra tra i tronchi. Il primo chiarore si comincia a scorgere superato il 27° Km.





Superato il ponte al Km 28,4, ecco che finalmente il Lago si presenta in tutto il suo splendore. La Ciclovie costeggia il bacino lacustre, vero e proprio spartiacque tra Montenero e il Monte Scorciavuoi (1745 m), tra la Sila Grande e la Sila Piccola, e al Km 30,2 incrocia il **Centro visite Museo dell'acqua e dell'energia** in località Trepidò, nel territorio comunale di Cotronei. Il Centro racconta il paesaggio della Sila e approfondisce in particolare il tema delle risorse idriche e della sostenibilità ambientale in chiave divulgativa con percorsi di conoscenza immersivi e interattivi, in un territorio in cui non mancano esperienze e progetti di educazione ambientale, da quelli curati dalle **Guide ufficiali della Sila** a quelli delle associazioni del posto, come *Il Barattolo Ecotronei* che organizza escursioni e laboratori tra arte, natura e cultura.



A partire da qui, la Ciclovie propone un piacevolissimo tratto ad uso esclusivo di circa 1,5 Km che raggiunge il Teatro Tenda sulle sponde del lago, una ciclopista adatta anche ai bambini che permette di godere appieno di un paesaggio naturale magnifico: lo specchio d'acqua è circondato da una fitta foresta di conifere, abeti, pini e lecci mentre sulle sponde del lago si muovono e sostano beatamente mandrie di mucche, non di rado podoliche. L'Ampollino è collegato tramite un tunnel al Lago di Arvo e ne condivide le specie ittiche: trote, tinche, cavedani, persici reali, carpe e arborelle cisalpine. Questi bacini artificiali, nati a partire dagli anni Venti del Novecento per assicurare la produzione idroelettrica, si sono perfettamente integrati nel paesaggio silano connotandone fortemente l'identità e divenendo uno dei fattori di maggiore attrazione turistica. Il lago Ampollino è il più alto in quota dei tre grandi invasi artificiali della Sila, posto a 1.271 metri.



Lasciata la ciclopista, il tracciato della Ciclovía si reimmette sulla panoramica SP61. Oltrepastato il bivio di Villaggio Palumbo, si procede in direzione di Torre Spineto continuando a lambire le sponde del lago su lievi saliscendi, fino al Km 39 quando il percorso in leggera salita si porta più all'interno sulla SS179 attraversando un paesaggio segnato da ampie e verdi radure.

Al Km 40 si costeggia la Casa Cantoniera Verberano, fronteggiata da una tipica casa in pietra della campagna silana, in un tratto in cui la Ciclovía incrocia il Sentiero Italia U17 che da Villaggio Buturo, attraversando lo storico percorso avventura "Orme nel Parco" sulle pendici del Monte Spinalba, raggiunge Caporosa, frazione di Aprigliano posta sulle sponde occidentali del lago Ampollino.



Proseguendo sulla SP161 il paesaggio si apre e via via la vegetazione lascia spazio ad ampie radure e campi coltivati. Dopo un breve tratto in discesa sulla SP243, dove si incontrano alcune aziende agricole, al Km 44,7 si raggiunge Borgo Torre Spineto.

Terminata la discesa, al Bivio Spineto, con punto ristoro, si svolta a sinistra in direzione di Taverna, un percorso che di lì a poco, superato il caseggiato di Manco Spineto Migliari, si mostra subito impegnativo nella risalita che porta la Ciclovía a superare i 1400 m di quota, all'altezza del bivio per Villaggio Spineto, mentre si pedala immersi in uno splendido bosco misto di pini.

A questo punto arriva un breve tratto in discesa che conduce fino alla località Fontana dei Monaci (Km 48,5) e poi all'incrocio con la SP22 verso Tirivolo e Buturo [ESC 6.1] da dove inizia l'ultimo tratto impegnativo, con pendenze intorno al 4%, per valicare il punto più alto della tappa a 1439 m tra il Monte Pietra Posta e Colle Nervo. Da qui inizia una magnifica discesa di circa 5 Km in direzione di Villaggio Racise, un percorso protetto dalla fitta vegetazione prevalentemente di pini e faggi, fino al Km 54,6 quando attraversato il borgo in località Pantane, dove insistono alcuni punti ristoro, occorre tenere la sinistra al bivio per proseguire in direzione di Villaggio Racise.



È qui che la Ciclovía offre un gradevole tratto ad uso esclusivo di circa 5 Km che da località Pantane collega i Villaggi Racise e Mancuso al Centro Visita Garcea in località Monaco.



Racise è un piacevole villaggio turistico sorto negli anni Sessanta con case in pietra e legno, che ospita numerose strutture ricettive. Nella piazzetta che si incontra attraversandolo, sulla destra si trova la piccola Chiesa della Madonna delle Nevi dal caratteristico tet-



to a falde spioventi che rende ancora più palpabile l'atmosfera tipica dei luoghi di montagna, d'inverno molto innevati.

Il viaggio prosegue verso Sud e dopo alcuni brevi saliscendi, accarezzati dal bosco, si approda a Villaggio Mancuso (Km 58,3). Situato nel territorio di Taverna, in un'area montana ricca di Riserve naturali, **Villaggio Mancuso** è uno dei luoghi turistici più noti della Sila e della Calabria. Sorprende piacevolmente sia per la struttura abitativa, fatta

perlopiù di case in legno a tetti spioventi, che molto evocano le baite alpine, sia per i boschi meravigliosi in cui il villaggio è immerso. È punto di snodo di una fitta rete sentieristica, dal Sentiero Italia



al Cammino Basiliano, a quello di Gioacchino da Fiore che interessa l'area nord del Lago Passante. [ESC 6.2]

Preso d'assalto dai turisti in agosto e nelle domeniche d'estate, Villaggio Mancuso negli altri periodi dell'anno è un luogo ameno in cui godere di tutti i comfort della rilassante ospitalità di montagna, piatti e prodotti tipici compresi, come il caciocavallo e il capocollo silani, il filettuccio di maiale, le carni e i formaggi podolici, i funghi porcini, rositi, mazze di tamburo, vavusi, e le irrinunciabili "patate 'mpacchiusè".



Villaggio Mancuso è sorto negli anni Trenta del Novecento; il suo nucleo originario presenta una piacevole architettura montana, con baite in legno a tetti spioventi, tra cui emerge il **Grande Albergo delle Fate**, purtroppo al momento in disarmo ma che si confida possa tornare ai suoi antichi splendori. Situato in un bellissimo parco, fu realizzato tra il 1929 e il 1931 per volontà del giovane costruttore catanzarese Eugenio Mancuso che trovandosi a disporre di un ingente quantitativo di legname invenduto a causa della crisi economica che attraversava il Paese in quegli anni, ebbe l'idea di acquistare una vasta area boschiva sul Colle della Poverella nella Sila Piccola, su cui insisteva una segheria, per dare corpo al visionario progetto di edificare un intero villaggio turistico con casette in legno. Allo scopo ingaggiò una ditta di Belluno per riprodurre le ambientazioni tipiche delle montagne dolomitiche, creando di



Villaggio Mancuso, Grande Albergo delle Fate

fatto un paesaggio fiabesco in cui tutto era assolutamente curato, dal verde, alle strade, agli spazi per la comunità, come la chiesetta e la "Rotonda", tutt'ora esistente, assurta a simbolo del villaggio.

Il Grande Albergo delle Fate, dichiarato monumento storico nazionale dal Ministero per i Beni culturali nel 2007, fu inaugurato il 16 agosto del 1931 e apparve subito in tutto il suo splendore con interni curatissimi e servizi avveniristici per l'epoca come la nursery, la boutique, la sala lettura e un centro sportivo completo di campo di calcio, tennis, tiro a volo, piscina, oltre ad un teatro-sala cinematografica e a un ampio salone per le serate danzanti.

Negli anni ha ospitato attori e personaggi illustri della cultura e della politica, italiani e internazionali, ed è stato scelto come set per diverse produzioni cinematografiche ed eventi di rilievo, tra cui i film *Il lupo della Sila* (1949) e *La ballata dei mariti* (1963), e le cerimonie di premiazione dell'*Oscar dei due mondi* e del *Premio Calabria*.



Da non perdere il **Centro visita Antonio Garcea** in località Monaco, collegato con la ciclopista a Villaggio Mancuso, immerso nella Riserva Naturale Biogenetica "Poverella-Villaggio Mancuso" e curato dall'Ente di Gestione del Parco Nazionale della Sila.



Le attività del Centro sono essenzialmente rivolte alla conservazione dell'ambiente naturale; si tratta di una vera e propria oasi di biodiversità, a scopo divulgativo, didattico e scientifico, con musei tematici e sentieri, accessibili anche a ipovedenti e non vedenti, recinti faunistici, voliere, un "Giardino delle erbe aromatiche e medicinali", un "Villaggio rurale dell'antica Sila" e uno splendido laghetto circondato da pini svettanti. Un'esperienza di conoscenza attiva molto appagante.



ESC 6.1 Buturo e la Torre della Marchesa

Da Villaggio Mancuso, se si ha a disposizione una *mountain bike* oppure si ha voglia di trekking, si può fare un'escursione a **Villaggio Buturo** che dista circa 20 Km, seguendo il percorso del Sentiero Italia U16. Un tracciato non asfaltato che scende fino a quota 1172 m e poi risale con dislivelli positivi che in alcuni brevi tratti sfiorano il 13%. È un percorso splendido dal punto di vista paesaggistico, caratterizzato da boschi molto fitti e da zone selvagge. Nella prima parte del viaggio si incontrano le emozionanti faggete della Foresta di Roncino dove ha sede l'omonima Caserma forestale, poco distante dalla quale è presente un'area picnic con una fonte. Superate le asperità più impegnative tra il Km 11,7 e quello immediatamente successivo, il percorso risale dolcemente e raggiunge **Villaggio Buturo**.

Posto a 1548 m, costruito nell'Ottocento, pare prenda il nome da "Vuturu", termine dialettale con cui si identificava l'avvoltoio, un tempo presente in quest'area della Sila. **Villaggio Buturo**, uno dei più antichi della Sila Piccola, ospita il Centro Visita Casa Giulia-Reparto Carabinieri Biodiversità ed è punto di partenza di tanti sentieri naturalistici di grande interesse, come quelli che portano alla Cascata del Lupo e a quella del Faggio nella **Riserva naturale Coturelle Piccione**, quelli che attraversano la **Riserva Biogenetica del monte Gariglione-Pisarello**, un'area di 450 ettari di foresta di pino laricio e abete bianco, o quelli più brevi che raggiungono i ruderi della Segheria e la **Torre della Marchesa**. Un percorso di circa 2,3 Km che in bici richiede non più di venti minuti partendo dal centro di Buturo.

Cascata del Lupo



Cascata del Faggio





Il rudere della "Torre dei due mari" è immerso nella vegetazione selvaggia ed è ciò che resta della grande villa della marchesa **Maria Elia De Seta Pignatelli** (Firenze 1894 – Nicastro 1968), una protagonista della vita politica e culturale del Novecento; molto vicina ai futuristi, fu ritratta da Gino Severini e da Renato Guttuso; D'Annunzio la definì "Madonna silana" per la bellezza e il fascino che emanava. Durante la Seconda guerra mondiale svolse attività di *intelligence* nella opposizione fascista all'esercito anglo-americano. Con la storica dell'arte e Soprintendente catanzarese Emilia Zinzi condivise diverse iniziative e non poche lotte per la tutela dei beni culturali della regione che cercò di proteggere e valorizzare anche in qualità di vicepresidente dell'Istituto Italiano dei Castelli.

Autrice del volume *Introduzione alla Calabria* pubblicato nel 1966, decise di donare la sua vasta collezione di libri alla Biblioteca provinciale Bruno Chimirri di Catanzaro. Morì in un incidente d'auto nel 1968. Suo figlio, **Vittorio De Seta** (Palermo 1923-Sellia Marina 2011), regista e sceneggiatore è considerato il maestro del cinema documentario italiano. Premiato a Cannes e a Venezia, di orientamento ideologico decisamente opposto a quello di Maria Elia, Vittorio ha rivolto buona parte della sua produzione filmica al racconto del Sud, con particolare attenzione alla Sardegna, alla Sicilia e alla sua terra d'elezione a cui ha dedicato i cortometraggi *I dimenticati* del 1959, girato ad Alessandria del Carretto, e *In Calabria* del 1993. Negli anni Ottanta decise di stabilirsi a **Sellia Marina**, nella Presila catanzarese, dove è sepolto, mentre la madre riposa nel cimitero di **Sersale**, il paese della **Riserva naturale delle Valli Cupe** e del magnifico **Giardino etnobotanico di Monte Crozze**, che si trova sulle ultime propaggini della Sila, a ridosso del Golfo di Squillace, sul Mar Jonio.



ESC 6.2 L'anello sul Lago Passante, Sila Science Park e MABOS

Distanza 22,8 Km

Dislivello negativo 500 m

Livello di difficoltà Intermedio

Altitudine massima 1306 m

Dislivello positivo: 340 m

Altitudine minima 1112 m

Una delle escursioni più emozionanti che questa tappa della Ciclovia consente è senza dubbio il giro ad anello sul Lago Passante. Il paesaggio naturale del più piccolo dei bacini artificiali della Sila è davvero magnifico e raggiunge l'apice in primavera, nel periodo di massima fioritura delle ginestre che emanano un profumo irresistibile. Si tratta di un tracciato che nel punto di partenza, sullo sbarramento a sud del lago, incrocia il Sentiero Italia U15 diretto al Santuario Madonna di Porto.

Partendo in bici da Villaggio Mancuso occorre tornare in direzione di Villaggio Racise e al Km 1,3 circa, all'altezza della Chiesa, imboccare la strada sulla sinistra. Al Km 4,2 la Provinciale incrocia il sentiero d'accesso al **Sila Science Park**, una sosta assolutamente consigliata. Si tratta di un'oasi naturale di oltre 80 ettari che ospita il **F.A.T.A. museum**, uno spazio di apprendimento scientifico dal carattere



esperienziale dedicato ai quattro elementi naturali: Fuoco, Acqua, Terra, Aria. Un percorso di conoscenza molto coinvolgente e, per certi versi, spettacolare.

La riva sud del Lago Passante, posta a 1125 m slm, si raggiunge al Km 4,8 all'imbocco del ponte sulla SP26 che si attraversa per poi, al primo incrocio, proseguire sulla carrareccia che si trova sulla





destra che conduce sulle sponde del Lago e ne percorre il periplo avvicinandosi alle rive.

Giunti in prossimità della parte alta del bacino, si imbecca un sentiero in leggera discesa che passa sotto il ponte a pilastri e poi continua lungo la riva sinistra fino a raggiungere il punto di svolta in cui il Fiume Passante si immette nel Lago, un passaggio che si guarda facilmente. È questa parte del tracciato che segna l'ansa nord del Lago a rientrare nel Cammino di **Gioacchino da Fiore** (Celico 1145 circa - San Giovanni in Fiore, secondo altre fonti Pietrafitta, 1202), percorso ispirato alla figura dell'esegeta calabrese che al ritorno da un viaggio in Terrasanta entrò nell'Ordine cistercense all'Abbazia della Sambucina. Abate di Corazzo fino al 1187 – gli struggenti resti dell'**Abbazia di Santa Maria** si trovano a circa 20 Km dal Lago Passante – visse in seguito lunghi anni di eremitaggio in Sila raccogliendo attorno a sé molti seguaci con cui edificò l'eremo di S. Giovanni in Fiore e costituì l'Ordine fiorense. Tante le opere teologiche e quelle esegetiche che esercitarono una notevole influenza sui contemporanei, al punto che Dante Alighieri lo citò nella Divina Commedia ponendolo tra gli Spiriti sapienti.

Abbazia di Santa Maria di Corazzo in località Castagna (Carlopoli)

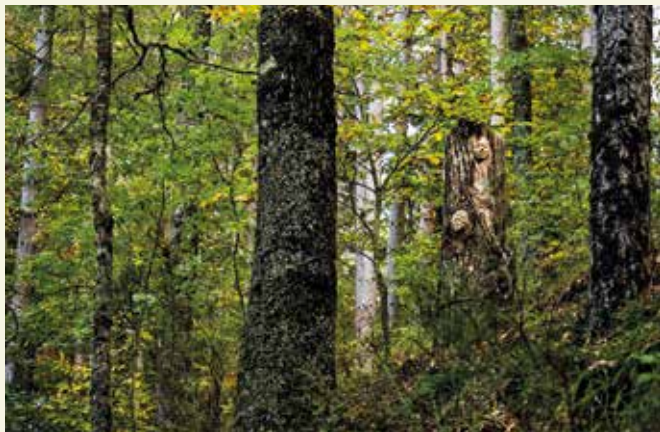


Il percorso ad anello prosegue lambendo la parte destra del Lago dove si incontra un sentiero stretto che attraversa una fitta vegetazione e costeggia il bacino lacustre sulla carrareccia principale, in lieve ascesa; percorsi un paio di chilometri fino al punto ristoro, si giunge nei pressi del borgo di Pantane da dove parte la ciclopista che riconduce a Villaggio Mancuso.

Ma prima di rientrare alla base, se si ha voglia di vivere un'altra esperienza fuori dall'ordinario, dal bivio di Pantane è possibile proseguire in direzione di Taverna, sulla SP26, e a soli 3,2 Km fermarsi al Parco del Granaro. Si tratta di un luogo magnifico in cui il **Museo di arte contemporanea** con opere *site specific* nel bosco della Sila Piccola (**Mabos**), e relativo **Parco didattico ambientale**, coesiste con spazi e servizi per l'attività outdoor, come il Parco avventura, una pista ad uso esclusivo di 2 km in terra battuta per *bike* ed *e-kart* a pedalata assistita, dedicata ai cicloturisti anche con bambini e ragazzi al seguito. Infine, il Granaro propone un percorso esperienziale sulla figura di Gioacchino da Fiore immerso nei boschi, per offrire ai cicloturisti e ai viandanti un meritato momento di relax e meditazione.



Mabos - Museo d'Arte del bosco della Sila



- 
- 1 Laino Borgo-Morano Calabro
 - 2 Morano Calabro-San Donato di Ninea
 - 3 San Donato di Ninea-Bisignano
 - 4 Bisignano-Lago Cecita
 - 5 Lago Cecita-Lorica
 - 6 Lorica-Villaggio Mancuso
 - 7** Villaggio Mancuso-Tiriolo
 - 8 Tiriolo-Girifalco
 - 9 Girifalco-Serra San Bruno
 - 10 Serra San Bruno-Canolo
 - 11 Canolo-Gambarie
 - 12 Gambarie-Reggio Calabria



TAPPA 7

Villaggio Mancuso-Tiriolo





TAPPA 7

Villaggio Mancuso (1304 m) – Tiriolo (634 m)

Lunghezza: 55,7 Km

Tempo di percorrenza: 3:48

Livello di difficoltà: Difficile

Fondo stradale: asfalto

Salita totale: 1120 m

Discesa Totale: 1780 m

Altitudine max: 1298 m

Altitudine min: 472 m

Da Villaggio Mancuso il percorso della Ciclovía riprende con una piacevole discesa che corre tra i pini larici, interrompendosi brevemente al Km 4,7, su un tratto di circa 600 m in salita. Da qui riparte in "picchiata" con una pendenza che in alcuni tratti sfiora il 17%, fino alle porte di Albi (Km 11,7) dove il paesaggio si apre su un ampio panorama verso le colline coltivate, segnate da una fitta coltre di alberi d'ulivo, con il mare Jonio all'orizzonte.



Situato a 710 m slm, **Albi** ospita il **Museo della Civiltà Agrosilvopastorale, delle Arti e delle Tradizioni del Parco Nazionale della Sila**. La sua storia è fortemente legata a quella di Taverna, da dove provenivano molte delle famiglie che si rifugiarono nel borgo di S. Giovanni d'Albi nella prima metà del XV sec, in un'epoca di scontri sanguinosi tra le fazioni Aragonesi e Angioine.

Superato il centro abitato di Albi, dopo alcuni tornanti in discesa, al Km 15,5 la Ciclovía riprende a salire, quando si è oramai alle porte di Taverna. E sale ancora fino a raggiungere il cuore del paese un tempo chiamato *Trischene*, le cui origini risalgono all'epoca della colonizzazione magnogreca, che ha dato i natali a quello che è stato uno dei maggiori pittori del Seicento italiano, Mattia Preti.



Bandiera arancione, **Taverna** è annoverata tra le località accoglienti del Touring Club Italiano ed è luogo di transito, oltretutto della Ciclovía dei Parchi, anche dell'Appennino bike tour e del Cammino Basiliano.

Nella centralissima Piazza del Popolo, su cui affacciano la Chiesa di San Domenico e l'attiguo ex Convento che ospita il **Museo Civico**, è presente una colonnina per la ricarica delle e-bike ed anche una mini-officina per eventuali riparazioni.



Oltre ai Palazzi, alle Chiese e ai vicoli del centro storico, vanno segnalati: i ruderi del Torrizzo o **Torre del Baiolardo**, a circa 3 Km dal paese sulla vecchia strada che da Taverna raggiunge Villaggio Mancuso, fortificazione eretta probabilmente nel 1064 dal nipote di Roberto il Guiscardo, di cui porta il nome; la Chiesa di Santa Spina e i ruderi della millenaria Abbazia Basiliana di Santa Maria di Pèseca in un luogo che gode di un'atmosfera e un panorama straordinari. Alle porte del paese si incrocia, invece, la "**Via dei mulini**", bellissimo percorso sul fiume Alli, costeggiato dai ruderi restaurati degli antichi opifici.



Taverna: Piazza del Popolo con la Chiesa di S. Domenico e l'annesso Museo Civico



Noto con il nome di Cavaliere Calabrese, **Mattia Preti** (Taverna 1613 -La Valletta, Malta 1699) è stato uno dei maggiori interpreti della pittura italiana del '600. Alcune delle sue opere, insieme a quelle del fratello Gregorio, sono custodite nella Chiesa di Santa Barbara e in quella di S. Domenico, oltre che nel **Museo Civico** allestito nell'attiguo **ex Convento di San Domenico** a cui si accede dalla Piazza principale del paese.

Il complesso museale ospita anche una **Collezione d'arte contemporanea** di un certo interesse dedicata agli artisti Ercole e Lia Drei, Francesco Guerrieri e Carmelo Savelli, oltre a proporre opere di artisti nati fra il 1900 e il 1960, tra cui Mimmo Rotella, Angelo Savelli, Mirella Bentivoglio.

Inoltre, è presente una sala intitolata allo studioso e pittore **Alfonso Frangipane** (Catanzaro, 1881 Reggio Calabria, 1970), con stampe e libri d'artista. I servizi museali sono gestiti ottimamente dalla Cooperativa Sociale Artè che si consiglia di contattare per prenotare la visita guidata.



Superata Taverna, dopo una lieve discesa che conduce al ponte sul fiume Alli, la Ciclovía riprende a salire in direzione di Sorbo San Basile, subito visibile sulle colline che si disvelano a sinistra del percorso.



Posto ai piedi del Colle di Santa Maria delle Serre (Monte Panaro), sulla via di cenobi e monasteri basiliani, **Sorbo San Basile** è un borgo delizioso, nonostante abbia subito danni ingenti nei terremoti del 1783 e del 1835. Tra le testimonianze di epoca medievale, emergono i ruderi del monumentale ponte a tre arcate sul fiume Alli che congiungeva il **Monastero basiliano di S. Maria di Pesaca**.

In paese opera il giovane ebanista **Giuseppe Scalise** che realizza incisioni a fuoco su tavola e originali sculture in legno *Chainsaw carving*, ovvero vere e proprie opere d'arte compiute utilizzando la sega elettrica con straordinaria maestria. Giuseppe adopera essenze autoctone, faggio, pioppo, pino, e trae ispirazione dal paesaggio che lo circonda. I lupi sono uno dei soggetti più ritratti. Una visita al suo laboratorio è occasione da non perdere.



Oltrepassato Sorbo San Basile, al Km 20 il percorso della tappa riprende in salita, con brevissimi strappi intorno al 10% di dislivello. Il paesaggio sulla sinistra della carreggiata è aperto e guarda verso le colline attraversate dal fiume Alli.

Al Km 21,4, al culmine di una breve ma ripida discesa, si approda a **Maranise**, una deliziosa frazione di Fossato Serralta che regala un magnifico belvedere su cui spicca il bel monumento dedicato a Marcello Cua, artista scomparso prematuramente nel 2010 fortemente ispirato dai paesaggi della presila catanzarese, autore di opere in legno, pietra e bronzo dal forte valore simbolico.

Il pentagramma che svetta in cielo, innanzi ad un vasto panorama che abbraccia Taverna e i monti che la circondano, è di forte richiamo e non c'è cicloturista che non vi si ritragga. Affacciandosi dal belvedere, si è colti dalla piacevole sorpresa di scorgere i tetti della frazione disabitata di **Savuci**, che si consiglia di visitare.



Abbandonata a causa di fenomeni alluvionali negli anni '70, di recente è stata fatta oggetto di un interessante progetto di *street art* da cui ha preso vita "Savuci in Festival", una iniziativa che per alcune stagioni estive ha rianimato il borgo con mostre d'arte e artigianato dei maestri cestai fossatesi.

Da Maranise, non prima di aver fatto rifornimento d'acqua alla Fonte Noce, la Ciclovia dei Parchi riparte subito in salita attraversando un paesaggio che sorprende per la presenza di fichi d'india e macchia mediterranea tra piante di lecci e ulivi sul lato destro della carreggiata.

Al Km 24,5 si lambisce il paese di **Fossato Serralta**, che si trova a 711 m slm, e si continua a salire fino a quota 890 m, l'ultima asperità della tappa che conduce al valico della Casa Cantoniera Cafarda, al Km 26,8, da cui si gode un panorama vastissimo sui monti e i paesi che affacciano sulle Valli dei fiumi Allì e Simeri, da Fossato Serralta a Sellia, da Magisano a Zagarise, fino a Sersale.



Ciclovia Parchi Calabria: tappa 7

Ripreso il viaggio si prosegue verso il quadrivio di **Pentone** che si incontra di lì a poco, borgo sorto intorno al XII sec. come casale di Taverna, dove è possibile approvvigionarsi d'acqua.

Da qui occorre proseguire sulla Ciclovia tenendo la destra e imboccando la prima uscita, dopodiché inizia una morbida discesa e al Km 32,4, in un tratto pressoché pianeggiante, si incrocia il borgo rurale di Canne, che si trova a 609 m di altitudine. Superato l'incrocio per Militello e attraversato il ponte omonimo, la Ciclovia prosegue sulla SS109 della Piccola Sila, in direzione di Soveria Mannelli, e dal Km 35,8 riprende a salire sulle pendici di Colle Castello (749 m) e Monte Trearie (992 m), in un tratto che lambisce il fiume Corace e la linea delle

Ferrovie della Calabria che collega Soveria Mannelli a Gimigliano: qui il paesaggio è contrassegnato dalla presenza di castagni che in autunno regalano a questo tratto della Ciclovía colori e profumi magnifici. Proseguendo in salita, al bivio che si trova al Km 39,2, si svolta a sinistra sulla SP34. Sulla strada si incontrano diverse edicole votive che segnalano la vicinanza del noto Santuario della Madonna di Porto, che si scorge dall'alto e che volendo si può raggiungere agevolmente imboccando la SP35, ovvero svoltando a destra al Km 40,2. [ESC 7.1] Superato questo bivio, invece, la Ciclovía riprende i suoi lievi saliscendi e al Km 43,8 approda nella città di Gimigliano (603 m). Poco prima di raggiungere il centro del paese, affacciandosi sul lato destro e guardando in basso, si scorgono i ruderi dell'antica **Chiesa della Madonna delle Grazie** sul fiume Corace.



Gimigliano è storicamente strutturata in due parti, quella superiore e quella inferiore. Anche la piazza del paese in alto si compone di due livelli: Piazza Margherita, sulla strada della Ciclovía, e **Piazza Aldo Moro** che la sovrasta, davvero suggestiva.

Vi si accede da un'ampia scala e giunti sul piazzale panoramico, attraversato l'arco sulla destra, ci si trova immediatamente nel centro storico dove si incontra la monumentale **Chiesa Madre del SS. Salvatore**. Sorta all'epoca della formazione del paese, nel X sec., ricostruita in forme neoclassiche dopo il terremoto del 1783, la chiesa stupisce per la presenza di pregevoli elementi architettonici e decorativi in marmo verde e rosa di Gimigliano.

L'altare maggiore, realizzato in forme tardo-barocche con marmi policromi, custodisce il quadro miracoloso della Madonna di Porto. Alla chiesa matrice è intitolata la **Banda Musicale di Gimigliano**, tra le più apprezzate in Calabria e non solo.





Ridiscese le pendici di Gimigliano superiore e oltrepassato il bivio per la stazione che si trova sulla sinistra al Km 45,6, la Ciclovía continua sulla SP40 superando il ponte della ferrovia e attraversando Gimigliano inferiore. Superato il viadotto sul fiume Corace e il ponte Fosso Patia, la strada riprende a salire in direzione di Tiriolo sulle pendici del Monte Farinella (802 m); qui il paesaggio si apre sul lato sinistro della carreggiata che affaccia sulla valle del fiume Corace, che si costeggia fino al Km 50 quando, terminata la discesa, la Ciclovía rimane pressoché pianeggiante fino al Km 52,7. Da questo punto inizia la risalita verso il paese, in una zona segnata dalla presenza di diverse piantagioni di ulivo inframmezzate sulla parte destra della carreggiata da evidenti formazioni rocciose, un paesaggio ideale per il pascolo di pecore e capre che qui s'incontrano non di rado. Superato il restringimento di carreggiata che si presenta al Km 54, le peggiori asperità possono dirsi terminate ed ecco che **Tiriolo** si svela d'improvviso con il suo suggestivo centro storico abbarbicato intorno ai resti della roccaforte. L'ultimo tratto utile a raggiungere il centro del "paese dei due mari" è su Corso Garibaldi e si presenta in lieve discesa fino ad arrivare in Piazza Italia, al Km 55,7. Qui lo splendido **Palazzo Alemanni** che si trova sulla destra, dove sostò l'eroe dei due mondi, fa da spartiacque tra la scalinata di via De Filippis e la via Cavour che conducono fino in cima al paese. Questo tratto ha pendenze proibitive che occorre trovare il coraggio di risalire, in bici o a piedi, per godere di uno degli spettacoli più belli che la Ciclovía dei Parchi può offrire, ovvero l'**affaccio dal Castello di Tiriolo**: in giornate terse lo sguardo spazia fin oltre l'Aspromonte e vede distintamente il confine delle terre emerse calabre che s'insinua tra Jonio e Tirreno, un sussulto d'emozioni, per i più romantici, meraviglioso nelle ore dell'alba e del tramonto. [ESC 7.2]



Tiriolo: il tramonto visto dal Castello



Le origini di **Tiriolo** si fanno risalire ad un periodo compreso tra la fine del IV e il primo trentennio del III secolo a.C., nuclei abitativi di cui resta una preziosa testimonianza nella zona del vecchio campo sportivo dove è venuto alla luce il cosiddetto “**Palazzo dei delfini**” insieme ad un numero cospicuo di monete brettie, oggi esposte nell’attiguo *Antiquarium*. Ma ad accrescere il fascino di questo luogo è la teoria dello studioso tedesco Armin Wolf che ha identificato l’istmo catanzarese con l’omerica Scheria, cioè la «Terra dei Feaci», ultima tappa delle peregrinazioni di Ulisse reduce dalla vittoriosa guerra di Troia; a questa suggestione si ispira Il **monumento** realizzato negli anni '80 dallo scultore calabrese **Maurizio Carnevali** che si può ammirare in Piazza Italia.

Insieme al **Parco archeologico urbano Gianmartino** e all’**Antiquarium** sono tante le attività culturali e outdoor che Tiriolo offre, a partire dalla visita al centro storico con gli splendidi palazzi De Filippis, Donati, Schettini, e le botteghe degli artigiani, fra cui quelle del ceramista, pittore e designer

Corrado Rotundo, della tessitrice **Mirella Leone**, che nella sua bottega-laboratorio lavora su uno splendido telaio in legno, e il fratello **Tommaso Leone**, liutaio e suonatore di strumenti a corde tradizionali come la lira calabrese. Di origini contadine, perciò interamente costruita a mano, la lira calabrese è munita di tre corde di budello





I tessuti di Mirella Leone e la Lira calabrese di Tommaso Leone

e si suonava con un archetto ricavato da un ramo; veniva utilizzata perlopiù per l'accompagnamento al canto. Risentire il suono antico di questi strumenti, che sono anche splendidi oggetti d'arte, è un piacere da non perdere.

Da visitare il **Museo del Costume regionale** dove protagonista è la cosiddetta "pacchiana", l'abito tradizionale tirioloese con pregiati ricami che faceva parte della dote per il matrimonio che si tramandava di madre in figlia, a testimonianza di una tradizione nella produzione tessile molto documentata in quest'area che va da Soveria Mannelli, con il Lanificio Leo, la più antica fabbrica tessile della Calabria che oggi si racconta in uno splendido museo d'impresa, fino a Gimigliano, Tiriolo, San Floro e Marcellinara.

Un altro elemento cardine dell'economia di Tiriolo è rappresentato dalla **produzione olearia** con aziende che imbottigliano oli Extravergine di oliva di straordinaria qualità Presidio Slow Food, non di rado biologico e vincitore di premi nazionali.

Scorci del centro storico di Tiriolo





ESC 7.1 Il santuario della Madonna di Porto o di Costantinopoli e il Parco fluviale del Corace

Situato in località Porto, a 4 Km da Gimigliano, elevato a Basilica Minore Pontificia nel 2013, il **Santuario della Madonna di Porto** è uno dei luoghi mariani più frequentati della Calabria e punto d'incontro per pellegrini e devoti provenienti da tutto il mondo. Il nuovo Santuario è stato edificato nel 1975 laddove sorgeva quello antico che si narra, in un intreccio tra storia, leggenda e credenze popolari, sia stato eretto dai fedeli gimiglianesi in seguito ad una visione della Madonna di Costantinopoli. Venerata sin dal 1626 e proclamata protettrice di Gimigliano, in un periodo segnato da pestilenze e calamità naturali, nel 1753 la Madonna appare ad un giovane errabondo, Pietro Gatto, dicendogli che era sua volontà che si erigesse «una cappelluccia a Porto». Cosa che questi fece costruendo la «cona» ancor oggi visibile. Da quel momento, il giovane stabilì la sua dimora nel romitaggio che sorge nei pressi assumendo il nome di Fra Costantino.

Ma la storia di questa secolare venerazione si lega anche al dipinto miracoloso con l'immagine della Vergine con il Bambino sulle braccia, custodito nella Chiesa



Madre del SS. Salvatore, commissionato dai gimiglianesi nel 1626 ad un pittore della vicina Gagliano, tal Marco Pizzuto, soprannominato Marcangione. La storia vuole che questi abbozzò solamente il disegno che il giorno seguente, con sua meraviglia, ritrovò miracolosamente compiuto. Per questa ragione l'immagine sacra, che rappresenta la Madonna che tiene sul braccio destro il Bambino nell'atto di allattare, rientra nella tipologia delle «Achèropita», cioè opere non fatte da mano d'uomo. Il quadro della Madonna di Porto, Patrona della provincia di Catanzaro, è stato benedetto da Papa Paolo VI nel 1974 e da Papa Giovanni Paolo II nel 1997.

Lo splendido paesaggio in cui il Santuario è immerso è reso particolarmente suggestivo dalla presenza del **Fiume Corace**, l'antico *Crotalus*, ovvero fiume dove mormorano i corvi, che in questo punto ha formato un larghissimo greto detto, appunto, Porto. Si tratta di una via di collegamento molto utilizzata in passato dagli abitanti di quest'area, oggi in parte ripercorsa dal Sentiero Italia, che si trova poco distante dall'altra via fluviale, quella segnata dal fiume Amato, che corre quasi in parallelo, ad una distanza inferiore ai 2 Km.



L'importanza del **Fiume Corace**, che nasce nel territorio di Bianchi e sfocia nel Golfo di Squillace, è legata in particolar modo all'**Abbazia cistercense di Santa Maria di Corazzo**, una storia che, come già detto, incrocia quella di Gioacchino da Fiore. Partendo da Gimigliano inferiore e seguendo il corso del fiume Corace, sono ben dodici gli itinerari del **Parco fluviale** che giunge fino alla frazione Porto, sentieri naturalistici di grande interesse arricchiti dalla presenza di un laghetto degli anfibi, un orto botanico, una parete rocciosa da scalare. Tra i percorsi segnaliamo quello che conduce fino alle antiche cave di marmo del celebre "verde di Calabria", il Sentiero Madonna delle Grazie e il Sentiero sul Monte Carigli, che è poi quello utilizzato dai fedeli durante la **Festa della Madonna di Porto** quando il quadro miracoloso viene portato in spalla dalla Chiesa di San Salvatore alla Basilica Minore, il martedì di Pentecoste. Un rito religioso che culmina nella "Cunfrunta", ovvero l'incontro tra la Madonna e San Giuseppe, protettore di Gimigliano.



ESC 7.2 Escursione sul Monte Tiriolo

Per godere appieno della vista dell'istmo calabrese, che è poi il tratto più stretto della penisola italiana, occorre risalire le pendici del **Monte Tiriolo** e arrivare fino in cima, nel punto strategico da cui per secoli si è esercitato il controllo della via dei due mari, rotta cruciale per persone e merci.

Il Monte si distingue per la sua forma a tronco di piramide generata dall'attività di erosione dei fiumi Corace a Est e Amato ad Ovest. Per arrivarci si può partire da Piazza Italia e utilizzare il percorso tracciato di circa 2,5 Km. Il punto panoramico si trova a 815 m, nei pressi dei ruderi della Fortezza Monte, dove nel periodo bizantino vi era un vero e proprio centro abitato poi abbandonato dai Normanni che



si insediarono laddove sorge l'attuale Tiriolo. Rimanendo nel Parco della Fortezza si può raggiungere la costruzione in pietra di fine Ottocento, con vistosa torre centrale, che ospita l'ecomuseo naturalistico. Prima della partenza è bene accertarsi che sia fruibile poiché al momento è interessata da lavori di restauro.

Ma sono tante le tracce che documentano la persistenza millenaria di nuclei abitati, in un territorio dove si sono verificate interessantissime scoperte archeologiche. Tra queste, la più incredibile e allo stesso tempo controversa, è quella che riguarda la presenza di **scheletri di giganti** nelle campagne di Tiriolo di cui testimonia il medico **Giovanni Battista Cappucci**, originario di Napoli ma residente a Crotone, in una lettera indirizzata al medico e professore bolognese Marcello Malpighi del 1663 in cui parla del ritrovamento di un cadavere di ben quindici palmi di statura immerso in una strana pece bruna. Una vicenda evidentemente nota ai più, che si è tramandata nei secoli, di cui parla anche **Norman Douglas** nel suo *Old Calabria* del 1915, in un passaggio in cui scrive: «Rivisitai Tiriolo, un tempo famosa per i sepolcri dei giganti (tombe greche) e più recentemente per i ritrovamenti antichi di maggior valore». Di fatto si tratta di una storia che per ora non ha trovato conferme scientifiche e che resta sospesa tra mito e realtà alimentando il mistero.

Un'altra narrazione "fantastica" è quella legata alla grotta del Re Nilio, che si trova nei pressi della fortezza, una profonda cavità carsica che emana maliosi vapori sulfurei. La leggenda racconta di una contrastata storia d'amore tra un principe e una popolana, a cui la grotta offrì a lungo rifugio, ma su cui gravava la maledizione dei sovrani che infine si avverò: un giorno il gallo non annunciò l'alba con il suo canto e il principe, presa la via del ritorno, si sciolse come cera al sole.





Parco Naturale Regionale delle Serre





Il comprensorio delle Serre si trova tra la Sila e l'Aspromonte. Costituisce un gruppo montuoso articolato, che vede alternarsi valli, boschi, fiumare e tantissime sorgenti. Nelle Serre orientali, i corsi d'acqua diventano impetuosi torrenti che con il loro fluire creano incredibili forre, strettissime gole e bellissime cascate come quelle del Marmarico o quelle della fumara Assi. Tanti sono gli animali che abitano l'area, in particolare, emblemi di questa terra suggestiva sono, oltre al lupo, l'istrice e il gatto selvatico. La zona inoltre è caratterizzata da molte antiche produzioni artigianali come la lavorazione della lana e della seta o quella del legno. Nel Parco delle Serre si può quindi intraprendere non solo un itinerario tra le meraviglie della natura ma anche scoprire quelle manifatture originali e introvabili, come le pipe a Brognaturo o i vasi di terracotta per la conservazione e la cottura dei cibi a Sorianello e Gerocarne.

Parco Naturale Regionale delle Serre
Via Santa Rosellina, 2
Serra San Bruno (VV) - CAP 89822
Telefono: 0963 772825
E-mail: info@parcodelleserre.it
www.parcodelleserre.it

- 
- An aerial photograph of a hillside town, likely in Calabria, Italy, during sunset. The town features traditional stone buildings with terracotta roofs, clustered together on a steep slope. The background shows rolling hills and a clear sky with a warm orange glow from the setting sun. A vertical white line is positioned on the left side of the image, and a numbered list is overlaid on the left side of the town. The number '8' is highlighted in a yellow box.
- 1 Laino Borgo-Morano Calabro
 - 2 Morano Calabro-San Donato di Ninea
 - 3 San Donato di Ninea-Bisignano
 - 4 Bisignano-Lago Cecita
 - 5 Lago Cecita-Lorica
 - 6 Lorica-Villaggio Mancuso
 - 7 Villaggio Mancuso-Tiriolo
 - 8** Tiriolo-Girifalco
 - 9 Girifalco-Serra San Bruno
 - 10 Serra San Bruno-Canolo
 - 11 Canolo-Gambarie
 - 12 Gambarie-Reggio Calabria



TAPPA 8

Tiriolo-Girifalco





TAPPA 8**Tiriolo (634 m) – Girifalco (446 m)**

Lunghezza: 31 Km

Tempo di percorrenza: 2:04

Livello di difficoltà: Intermedio

Fondo stradale: asfalto

Salita totale: 560 m

Discesa Totale: 760 m

Altitudine max: 641 m

Altitudine min: 68 m

Ripartiti da Piazza Italia in direzione Sud, superato l'abitato di Tiriolo e il bivio Pedadace, dove occorre svoltare a sinistra, il percorso della Ciclovía prosegue in direzione di Pratora/Catanzaro sulla SS delle Calabrie. Da qui ha inizio una lunga discesa che ben presto offre una piacevole vegetazione mista di alta e bassa collina con alberi di castagne, cerri, ulivi, inframezzati da eucalipti e piante di fichi d'india. Al Km 6,4 si incontra il paese di **Settingiano** posizionato sulla bassa valle del Corace, a 170 m di altitudine. Una sosta in Piazza Bellavista con la statua bronzea di San Martino e il mendicante consente di apprezzare lo splendido panorama ma anche di fare una passeggiata nei viottoli di questo piccolo centro della via istmica catanzarese, che evoca l'antica *Rocca Falluca* magnogreca. Ricostruito dopo il terremoto del 1783, Settingiano si trova sul Cammino Basiliano nella tappa che da Tiriolo raggiunge San Floro.

Superato il centro abitato, la Ciclovía dei Parchi continua la sua discesa verso la **Gola di Marcellinara**, nota anche come *Garrupa*, ovvero la depressione più



profonda dell'Appennino calabrese; posta a 221 m slm, la Gola precede di poco la Sella di Marcellinara, ossia il punto più stretto della penisola italiana dove il mar Jonio e il mar Tirreno distano appena 30 km, luogo di snodo cruciale dei commerci del Mediterraneo e dove si svolgeva la nota Fiera di Marcellinara.

Alla vista del cartello che segnala l'uscita da Settingiano, al Km 7,7, in prossimità del raccordo con la SS280 dei due Mari (E848), occorre fare una sorta di inversione a U per imboccare il tracciato della Ciclovía che prosegue in direzione di **Sarrottino**, parallelamente alla Strada europea che collega **Lamezia Terme** a **Catanzaro**, il capoluogo di regione che da questo bivio dista meno di 10 Km. Superato il punto ristoro e raggiunto il quadrivio al Km 10,2, occorre deviare a destra e transitare nel sottopasso per procedere dritto in direzione di **Martelletto** che si raggiunge di lì a poco.



Qui si consiglia di riempire le borracce perché sulla salita che conduce a Caraffa non s'incontreranno fontane. Procedendo su Corso Telesio, su cui insistono diverse attività commerciali, dopo una lieve ascesa, la Ciclovía devia leggermente sulla destra in un tratto di aperta campagna in cui vi sono molti uliveti. Al bivio al Km 12,6 occorre svoltare sulla sinistra seguendo le indicazioni della Ciclovía per Caraffa. Da qui, per un breve tratto il tracciato corre parallelamente al fiume Corace che si attraversa al Km 14 dopo di che la strada comincia a risalire con dislivelli che non superano il 7%. Il paesaggio collinare è segnato dalla presenza di ulivi e alberi da frutta, oltre che da alcuni impianti per la produzione di energia eolica sui rilievi.

Dal Km 16,7 le pendenze cominciano a farsi più impegnative nella risalita verso Caraffa di Catanzaro e la strada propone diversi tornanti e curve pronunciate in un tratto in cui l'orizzonte è aperto sulla campagna coltivata, contrappuntata da uliveti. Via via che la Ciclovía prende quota il panorama sulla valle del Corace si allarga. Dal Km 17 la strada si inerpica con pendenze che in alcuni brevi passaggi sfiorano l'11%, un tratto che si consiglia di evitare in giornate particolarmente calde per la scarsa presenza di vegetazione. Al culmine di questa salita, al Km 18,3 si apre una piccola area di sosta nei pressi di una casetta disabitata, tra pini marittimi ed eucalipti, che gode dell'affaccio sulla Sella di Marcellinara e i Golfi di Squillace e Sant'Eufemia.

Da qui, dopo un brevissimo tratto in lieve discesa, la Ciclovía torna a salire fino al Km 19,8, che coincide con l'arrivo nel centro di **Caraffa**. La parte storica più interessante di questo paese ruota intorno a Piazza Scanderbeg che denota subito, come già di fatto evidenziato nella segnaletica bilingue, che ci si trova in un luogo di origini arbëreshe, un unicum in quest'area alle porte di **Catanzaro**.



Agli amanti della natura si consiglia vivamente una visita al **Parco della Biodiversità mediterranea di Catanzaro** con lo splendido giardino botanico curato dalla Scuola agraria che ha sede all'interno. E giunti sin qui, non si può mancare di fare un giro nella Città capoluogo, ripensata nel segno dell'arte da **ALT!rove - Street Art Festival**.



L'insediamento di colonie italo-albanesi a *Garrafè* risalirebbe alla metà del XVI sec. quando da Usito e Arenoso, dove si erano stanziati all'epoca del loro arrivo nel Regno di Napoli a metà del secolo precedente, gli abitanti dovettero spostarsi per via di una frana causata dai disboscamenti selvaggi in montagna. Il Barone di Tiriolo accordò il trasferimento a patto che il nuovo insediamento prendesse il nome del suo casato, Carafa, per l'appunto, a volte riportato anche come *Caraffa* o *Carrafa*.

Raggiunta l'estremità del paese il percorso della Ciclovia procede in lieve discesa in direzione di Girifalco sulla SP49 attraversando un'area con molte aziende agricole e campi coltivati. Raggiunto l'incrocio di Vena di Maida al Km 21,2, segnato da una icona votiva, si prosegue in lieve discesa fra frutteti e uliveti dove insistono anche alcuni impianti di produzione eolica. Il tracciato prosegue prevalentemente in discesa; proseguendo diritto al bivio con la Provinciale che conduce a Borgia, giunta al Km 25,6 la Ciclovia riprende a salire e la vegetazione che circonda la carreggiata finalmente si infittisce. Al Km 26,6 si lascia la SP92 svoltando a sinistra in direzione di Girifalco, oramai segnalato a 3 Km. Questo breve tratto che porta al centro del paese attraversa campagne coltivate e aziende agricole. Superato il sottopasso al Km 27,7, la Ciclovia riprende la sua salita sulla SP62 con pendenze che in alcuni brevi tratti sfiorano l'8%. Alle porte di Girifalco si intensifica la presenza di ulivi che segnano piacevolmente i bordi della carreggiata; superato l'incrocio di Contrada Quadri, identificato da un'icona votiva al Km 29, si è ormai alle porte del centro abitato, che si raggiunge di lì a poco. Proseguendo diritto in direzione del centro storico all'incrocio che a destra segnala la strada per Cortale [ESC 8.1], al Km 31 si approda in Piazza Vittorio Emanuele con la monumentale fontana barocca ad offrire meritato refrigerio.





Girifalco è un paese di oltre cinquemila abitanti situato alle pendici del Monte Covello, la vetta che si dovrà scalare nella prossima tappa. Per la sua posizione, al centro dell'istmo e in un'area ricca di risorse idriche, ha conosciuto la presenza di nuclei abitati sin dal Neolitico. Le origini del nome, di etimologia incerta, da molti si fa risalire al volteggiare dei falchi addestrati alla caccia e al controllo del territorio in epoca medievale; Il *falco rusticolus*, detto *girifalco* o *girfalco*, è un uccello rapace della famiglia Falconidi, che in autunno migra a meridione dal nord Europa, fra i più apprezzati nella falconeria, un'arte venatoria di cui Federico II di Svevia è stato tra i maggiori interpreti e teorizzatori, autore del celebre *Tractatus de arte venandi cum avibus*.

L'influenza dei Normanni e degli Svevi è testimoniata dal culto di San Michele Arcangelo, antico patrono del paese. L'odierna Girifalco deve la sua fondazione all'arrivo di comunità in fuga da Toco e Caria, nuclei abitati presi d'assedio dai Saraceni nell'836 d.C. I devastanti terremoti del Seicento hanno mutato l'aspetto del paese, cuore del feudo della duchessa di Girifalco Virginia Ravaschieri poi passato ai Caracciolo, che fu ricostruito più a valle proprio nella zona della fontana barocca. Voluta dal capo del consiglio dell'*Università* di Girifalco, **Carlo Pacino**, a cui è intitolata la splendida opera in pietra calcarea che all'esterno ha forma ottagonale mentre è circolare all'interno, è nota anche come "**Fontana del diavolo**"; la ragione di questa attribuzione al malvagio si deve al fatto che in un giorno del 1663 la costruzione apparve d'improvviso ai contadini che, partiti verso i campi all'alba, al loro ritorno al tramonto si ritrovarono innanzi la fontana di cui al mattino non v'era traccia. In realtà la ragione di questa rapida realizzazione sta tutta nell'abilità degli scalpellini locali che, preparati i diversi moduli in quella che è



tutt'ora denominata la *grotta degli scalpellini*, che si trova nei pressi della rupe *Pietra dei Monaci*, li avevano con maestria collocati e assemblati in Piazza in poche ore. L'opera si trova accanto alla **Chiesa di S. Rocco**, un tempo dedicata a San Michele Arcangelo, a cui è dedicata una Cappella. Il terremoto del 28 marzo 1783, che ebbe come epicentro proprio Borgia e Girifalco, una violenta scossa di magnitudo 7.0, devastò ulteriormente la parte più antica del paese, distruggendo anche la vecchia chiesa Matrice della Madonna delle Nevi poi riedificata nel 1789 sul sedime della cappella del convento dei Domenicani, di cui sono ancora evidenti le rovine. Da vedere l'ingresso del Palazzo ducale, la Cannaletta, una bella fontana a sei canali, e l'orto botanico.

A Girifalco opera un giovanissimo artigiano-designer dei tessuti, **Rocco Vitaliano**, che riprende i vecchi filati naturali calabresi per farne tessuti sostenibili e identitari, utilizzando seta e lino filati a mano e, su richiesta, anche capi con la fibra di ginestra. Una visita al suo laboratorio è assolutamente consigliata.



Girifalco: particolari del Centro storico; degustazione di un tipico piatto "mare-monti"





ESC 8.1 Cortale, dall'arte di Cefaly a quella della seta

Dal centro di Girifalco, al Km 30 circa, è possibile proseguire sulla SP162 in direzione di Cortale, una escursione consigliata agli amanti dell'arte e dell'artigianato perché questo paese, che faceva parte dell'antico Feudo di Maida, ha dato i natali ad uno dei maggiori pittori italiani dell'Ottocento, **Andrea Cefaly** (Cortale 1827-Napoli 1907) di cui sono presenti alcune opere nella Chiesa Matrice ma anche in altre chiese di Cortale e di altri paesi calabresi, tra cui la Certosa di Serra San Bruno, Vallelonga, Maida e il Santuario di Sant'Antonio a Lamezia Terme. Sua la scultura in terracotta *All'Italia* che si trova nella piazza di Cortale poco distante da Palazzo Cefaly.

Patriota e artista eccelso, formatosi all'Accademia di Napoli, Cefaly è stato uno dei protagonisti del movimento di rinnovamento dell'arte italiana dell'Ottocento, insieme ad altri pittori meridionali che con lui si ritrovavano nello studio al Vicolo San Mattia, come il lucano Michele Tedesco. Al MARCA di Catanzaro è esposto il *Bivacco di Garibaldini* mentre una delle opere più celebri



di Cefaly si può ammirare al Museo Civico in Castelnuovo di Napoli: si tratta della tela *Il miglior modo di viaggiare in Calabria* dedicata al Ministro dei lavori pubblici, un dipinto presentato alla Promotrice di Napoli del 1866 in cui Cefaly ha inteso esprimere tutto il suo disappunto per gli investimenti mancati nella sua terra d'origine all'indomani dell'Unità d'Italia, per cui tanto si era battuto. Un'azione di denuncia sociale assolutamente inedita nella temperie artistica del suo tempo.

Nel centro di Cortale, splendida la **Chiesa di Santa Maria Cattolica** (XVII sec.) con opere di Cefaly, non si può mancare di visitare il laboratorio "**Dal baco alla seta**" di Mariana Bertuca per scoprire la storia di una famiglia di artigiani che tiene viva la filiera completa di produzione della seta, dall'allevamento dei bachi alla tessitura di splendidi tessuti e complementi d'arredo.



Altra esperienza imperdibile, questa volta per il palato, sono le famose **Graffiole**, un dolce semplice e leggerissimo con candida glassa un tempo servito in occasione delle feste e oggi realizzato con l'antica ricetta dell'Ottocento dalla giovane Lucia Occhiuto. Che dire, infine, degli ottimi **Fagioli di Cortale**, Presidio Slow Food, che comprendono ben cinque varietà: la reginella bianca, (detta "ammalatèddha", più delicata), la reginella gialla, la cannellina bianca (o rognonella per la forma

“a rene”), la cocò gialla (detta “limunìdu”) e la cocò bianca. Prima di andar via, si consiglia di degustare la celebre “fagiolata”.



Da **Cortale** è anche possibile proseguire in direzione di **Serra San Bruno** utilizzando la SP92 verso il **Passo Fossa del Lupo** che si raggiunge dopo 11 Km (823 m slm). Da qui si procede sulla SP145 e tocca i 947 m, al Km 12,5, si pedala in discesa sino a ricongiungersi con la Ciclovía dei Parchi al Km 14,3, al bivio per Cenadi/Chiaravalle. Un percorso che aggira le impegnative asperità del Monte Covello.



ESC 8.2 Verso il Golfo di Squillace tra borghi, giardini epicurei e archeologia

Distanza: 64,7 Km

Tempo percorrenza: 4:21

Dislivello positivo: 1090 m

Dislivello negativo 1100 m

Altitudine massima: 495 m

Altitudine minima: 8 m

Si tratta di uno dei percorsi ad anello più battuti dai cicloturisti che amano unire montagna e mare: è quello che collega Girifalco al Golfo di Squillace e, volendo “esagerare”, al Monte Covello. Si tratta di uno splendido itinerario di viaggio che offre paesaggi davvero magnifici ed anche esperienze di conoscenza fuori dall’ordinario.

Si parte da Piazza Vittorio Emanuele e si procede verso la SP162 in direzione di Squillace. La strada è in discesa e raggiunge il centro di **Amaroni** al Km 6,2. La città del miele della Calabria (Millefiori, Acacia, Zagare, Castagno, Sulla ed Eucalipto) è circondata da un paesaggio splendido, di castagneti, querceti e uliveti, con percorsi naturalistici molto piacevoli che giungono fino alle porte di **Vallefiorita**. In bici la si raggiunge al Km 12 e sebbene l’abbrivio sia in salita una sosta è assolutamente consigliata. L’antica “conca d’oro”, così detta perché particolarmente ricca di agrumeti, vigneti e coltivazioni di grano, oggi “Città dell’olio”, ha un centro storico piacevole e soprattutto permette di visitare gli **antichi mulini ad acqua**, altrove introvabili. Ripresa la SP162, sempre in direzione Squillace, giunti al Km 15,7, con il mare oramai molto vicino, occorre svoltare a sinistra.





Per chi invece volesse fare un'esperienza "sensoriale" davvero interessante, a questo punto si consiglia di svoltare a destra in direzione di **Montauro**, imboccando la SP122. Il paese ha un centro storico gradevole ma soprattutto ospita il **Giardino epicureo** da cui si gode un panorama magnifico sul Golfo. Questo luogo dal nome così evocativo è il primo giardino sensoriale-terapeutico creato in Italia che sia basato sul pensiero del filosofo di Samo, in particolare ispirandosi al concetto di piacere come equilibrio interiore. Qui è possibile fare una sosta di benessere, che sarà sicuramente gradita ai cinque sensi.



Il viaggio della **ESC 8.2** procede in direzione di **Squillace** che si raggiunge dopo una lunga discesa che si protrae fino al Km 28,5; da qui inizia un breve tratto in salita, l'ultima lieve asperità prima della costa. Il paese ha una storia antica inscritta nella strategica posizione che occupa sull'omonimo golfo. Impensabile non visitare il centro con il Castello di origine normanna, la Concattedrale di Santa Maria Assunta e le botteghe dei ceramisti. Il viale Cassiodoro ricorda il politico e letterato romano Flavio Magno Aurelio di *Scolacium* (490 ca. - 580 d.C.) che qui fondò il monastero con biblioteca e *scriptorium* che divenne il prototipo dei centri culturali monastici del Medioevo. Ripartiti da Squillace sulla SP172, si percorre una discesa adrenalinica che al Km 38, nel punto in cui i fiumi Alessi e Ghetterello confluiscono, incrocia il Santuario della Madonna del Ponte che nella chiesa custodisce un venerato affresco della Madonna che allatta.



Superata la variante della Statale 106 Jonica si prosegue in direzione di Squillace Lido sulla SP162 fino al quadrivio della strada costiera che si incontra al Km 37,5; a questo punto occorre svoltare a sinistra in direzione di Crotone e proseguire dritto fino al bivio che si trova al Km 41,8, oramai alle porte di **Roccelletta di Borgia** e non distante da **Catanzaro Lido**. In questo incrocio segnato dalla Masseria fortificata Monisciano, con la sua bella Chiesa, si deve svoltare a sinistra in direzione di Girifalco/Aeroporto di Lamezia. Percorsi pochi metri si trova il **Museo e Parco archeologico nazionale di Scolacium**; visitando questo sito di rara bellezza si scopre la storia di *Skylletion*, città della Magna Grecia che divenne una prospera colonia romana. Si tratta di un nodo cruciale per le vie di comunicazione lungo la rotta dell'istmo calabrese, a presidio del Golfo di Squillace; un ruolo strategico che *Scolacium* ha esercitato fino all'epoca normanna, come testimoniano



i resti dell'imponente **Basilica di Santa Maria della Roccella**. Per gli appassionati di musica jazz, nella vicina Roccella Jonica dal 1980 si tiene d'estate il **Festival** più lungo d'Italia.

Ripreso il viaggio in direzione di Girifalco sulla SP172, superata nuovamente la variante della Statale 106 Jonica, si prosegue in leggera salita verso di **San Floro**. Il paese si raggiunge percorsi circa 7 Km con un *rush* finale di circa 400 m che conduce al Museo della seta nel Castello Caracciolo, sito culturale che racconta una delle anime di questo splendido paese che domina la valle del Corace, una tradizione che la Cooperativa *Nido di seta* ha ripreso e valorizzato con il progetto sperimentale "**Dal Gelso alla Seta**" che oltre alla produzione propone anche laboratori, escursioni e una fattoria didattica. Un'altra delle tradizioni che ha reso celebre San Floro è quella dei **fichi bianchi** essiccati al sole e impilati a "Pittera" secondo l'antico metodo che utilizza un fusto d'erba spontanea, una produzione che oggi coinvolge giovani agricoltori del territorio.



Tornati sulla SP172 si prosegue in direzione di Borgia su un tratto in salita con pendenze che sfiorano il 10%. Al Km 56 si arriva alle porte del centro abitato. Fondata come subcolonia di *Kroton* per esercitare il controllo sull'istmo, **Borgia** è una cittadina di oltre settemila abitanti ricostruita dopo il tragico terremoto del 1783, con un centro storico gradevole e una campagna connotata da grandi estensioni di ulivi.

Proseguendo su via San Fantino e poi sulla SP172 in direzione di Girifalco e Cortale, al Km 59 la strada torna a farsi in salita fino a chiudere il cerchio a **Girifalco**, in Piazza Vittorio Emanuele, al Km 64,7.



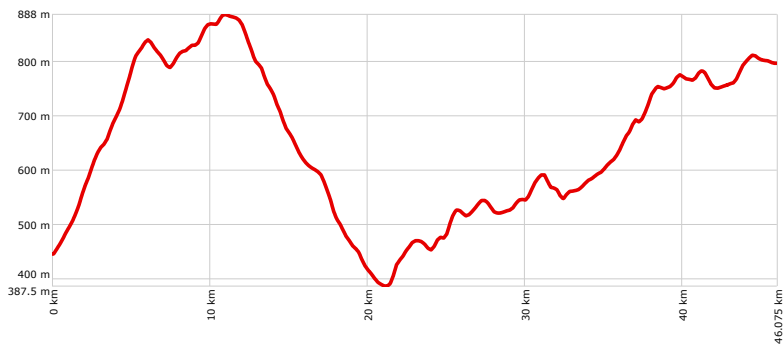
- 
- 1 Laino Borgo-Morano Calabro
 - 2 Morano Calabro-San Donato di Ninea
 - 3 San Donato di Ninea-Bisignano
 - 4 Bisignano-Lago Cecita
 - 5 Lago Cecita-Lorica
 - 6 Lorica-Villaggio Mancuso
 - 7 Villaggio Mancuso-Tiriolo
 - 8 Tiriolo-Girifalco
 - 9** Girifalco-Serra San Bruno
 - 10 Serra San Bruno-Canolo
 - 11 Canolo-Gambarie
 - 12 Gambarie-Reggio Calabria



TAPPA 9

Girifalco-Serra San Bruno





TAPPA 9**Girifalco (446 m) – Serra San Bruno (798 m)**

Lunghezza: 46,1 Km

Tempo di percorrenza: 3:30

Livello di difficoltà: Difficile

Fondo stradale: asfalto

Salita totale: 1090 m

Discesa Totale: 740 m

Altitudine max: 889 m

Altitudine min: 387 m

La tappa con partenza da Girifalco segna di fatto l'ingresso della Ciclovía dei Parchi nel territorio delle Preserre catanzaresi; è da qui, infatti, che in soli 4 Km si raggiunge la vetta del Monte Covello, la cima posta proprio al centro dell'Istmo. Imboccata la SP162 in direzione di Polia, si comincia subito a pedalare in salita nelle campagne di Girifalco, con pendenze che in brevi tratti sfiorano il 15%. Al Km 3,8 si incontra l'indicazione della Fontana pubblica a ridosso dei primi stabilimenti di imbottigliamento di acqua oligominerale di cui Monte Covello è ricchissima. Da qui si continua a salire e la vegetazione inizia ad infittirsi fino a quando, al Km 5,5, si raggiunge il **Parco del Monte Covello** un luogo meraviglioso con pini altissimi che creano un'atmosfera unica e profumi intensi che ripagano da qualunque sforzo fatto nella salita. Fermarsi alla fontana e ascoltare le voci dei tanti uccelli che popolano il bosco è assolutamente rigenerante. In ottobre il tappeto di aghi di pino è contrappuntato dall'emergere dei funghi delle varietà più disparate. Da qui si dipanano una serie di cammini che conducono al laghetto Rimitello, al Casello Forestale e alla località Fossa del Lupo, oltre al Sentiero Italia U12 che collega Girifalco a San Vito allo Jonio.

Superato il Km 6 il percorso prosegue con diversi saliscendi attraversando Monte Andrea (842 m) e Monte Pompulello (880 m) dove al Km 11 si tocca il punto più alto della tappa.

Da qui si inizia a scendere di quota e di lì a poco si incontra il quadrivio dove si può scegliere se andare a destra verso Polia, e dunque indirizzarsi verso il tratto denominato "**Variante del Lago Angitola**" [ESC 9.1], oppure proseguire sulla direttrice principale della Ciclovía, svoltando a sinistra in direzione Chiaravalle/Cenadi, sulla SP145.





A questo incrocio, proseguendo dritto, si trova l'ingresso del "**Bosco sospeso**", un parco avventura molto vasto, in una splendida faggeta, con percorsi per ogni età.

Imboccata la Provinciale sulla sinistra inizia una piacevolissima discesa che in alcuni brevi tratti sfiora il 12% mentre il bosco si dirada e l'orizzonte si apre sulle colline con le Serre all'orizzonte. Al Km 18 si raggiunge Cenadi, piccolo paese di origini normanne di poco più di cinquecento abitanti con un centro storico gradevole che si sviluppa intorno alla Chiesa di San Giovanni Battista; l'economia dei cenadesi è strettamente legata alla produzione agricola, in particolare alla coltivazione della patata, del fagiolo e della castagna, una tradizione ben raccontata nel Museo della civiltà contadina e artigianale. Proseguendo sulla SP171, al culmine della discesa, al Km 20 la Ciclovía arriva a **San Vito Sullo Jonio**.



San Vito Sullo Jonio sorge a 400 m s.l.m., ai piedi di una collina con coltivazioni di uliveti e vigneti. Un tempo l'economia di questa comunità ruotava prevalentemente attorno ai mulini ad acqua, alla coltivazione del gelso e alla lavorazione della seta, oltretutto alla produzione e al commercio di pipe in radica, tradizione ancora vivissima che ha nei laboratori di **Vitaliano Posella**, a San Vito e Girifalco, la sua migliore espressione. Nelle animate vie del centro storico si trova il **Complesso della vecchia filanda** con murales che raccontano le fasi di lavorazione dell'opificio. La **Chiesa di San Vito** d'impianto neoclassico offre un bel panorama sulla valle del torrente Scurzuna, lungo il quale, in una profonda gola all'ingresso del paese, in località Fontanella, vi è lo storico **Mulino Cavalier Danieli** che si consiglia di visitare.



Superato San Vito, la Ciclovía procede in leggera salita in direzione Sud sulla SP171. Al Km 23,7 incrocia la frazione di **Pirivoglia** con la vecchia stazione delle Ferrovie Calabro Lucane che da Chiaravalle Centrale portava a Soverato, chiusa nel 1969.



San Vito Sullo Jonio, Panorama dalla Chiesa di San Vito Vecchia Stazione di Pirivoglia

Da qui si procede su lievi saliscendi e al Km 25 si approda a **Chiaravalle Centrale** che si trova a 525 m slm.



Nucleo abitato situato in posizione strategica tra la costa jonica e la vicina Serra San Bruno, l'antica *Claravallis* era nota sin dal XV sec. per la produzione e il commercio del lino, testimoniata dall'esistenza di vasche per la macerazione in località "Gurne".

Oggi l'economia del paese è incentrata sull'agricoltura; le coltivazioni più rilevanti sono quelle delle olive, del grano, della patata e del castagno da frutto. Tra i principali monumenti si segnalano il **Convento dei Padri Francescani Cappuccini**, fondato da Padre



Giacomo da Soverato nel XVII sec., che vanta una biblioteca di oltre diecimila volumi ed ospita il **Museo della Civiltà Contadina ed Artigiana**, e l'attigua **Chiesa del Sacro Cuore**, da cui si gode un ampio panorama sulla vallata che si estende fino al mare Jonio.

Oltrepassata Chiaravalle Centrale, la Ciclovía procede risalendo con dolcezza le colline coltivate. Al Km 28 incrocia la SS182 che si imbecca svoltando a destra in località Carrozza.

Al Km 30, superata la Casa Cantoniera, si continua a salire sino a raggiungere, di lì a poco, il centro abitato di **Torre di Ruggiero**, toccando i 590 m slm. Al Km 31,4 un fontanino sulla sinistra segna l'incrocio con Via del Principe che si imbecca procedendo dritto per raggiungere Piazza Ravaschieri nel centro storico del paese, dove un tempo vi era la filanda per la lavorazione della seta. Oggi è la Nocciola tonda di Calabria bio la protagonista dell'attività produttiva di questo Comune che ha aderito all'Associazione Nazionale della Città della Nocciola.



Chiesa di Santa Domenica; Santuario della Madonna delle Grazie; fontana a tre canali



Torre di Ruggiero sorge sul versante orientale delle Serre, nella media Valle dell'Ancinale; la sua fondazione si deve a Ruggero I il Normanno che volle riunire i diversi villaggi di cui era formata la borgata sotto la giurisdizione di Torre di Spadola; a ricordo del suo fondatore, nel XIX sec. le fu attribuita l'attuale denominazione. Il paese ha oggi poco meno di mille abitanti e offre un centro storico molto piacevole dove le chiese e i palazzi gentilizi conservano gli originari portali in granito locale. Tra i monumenti e i luoghi di culto storici si segnalano la **Chiesa Matrice di Santa Domenica** su Piazza del Popolo, e il **Santuario della Madonna delle Grazie**, luogo simbolo della spiritualità mariana di tutto il comprensorio. Molto suggestivo il percorso "**Cammino della Spiritualità**" che, attraverso l'**antica via Romana** che univa le due coste calabre, con basole in granito in alcuni tratti ancora ben preservate, conduce alla Fontana dei monaci e ai suggestivi **ruderi dei Monasteri Basiliano e Agostiniano**. Il paese è attraversato dal Sentiero Italia U10 che collega Torre di Ruggiero a Serra San Bruno.

Percorrendo via Roma (la strada in pietra che attraversa il centro storico di Torre di Ruggiero), all'incrocio con una bella fontana a tre canali, si esce dal paese su via delle Grazie e si raggiunge il quadrivio con la SS713 che si supera percorrendo il sottopasso in direzione di Cardinale. Di lì a poco, al Km 33 la Ciclovía procede svoltando a destra in direzione di Simbario, ma una sosta a **Cardinale**, che si raggiunge proseguendo diritto per poche centinaia di metri, può essere molto piacevole, per godere dello splendido scorcio sul fiume Ancinale che si ammira dal ponte ciclopedonale, ma anche per degustare gli ottimi gelati, i torroni e i dolci a base di nocciola, perché a



Segnaletica della Ciclovia nel Parco delle Serre; agricoltore nel nocciolo di Cardinale

Cardinale la coltivazione di questo magnifico frutto, oggi inserito tra le risorse regionali di biodiversità da tutelare, è stata introdotta sin dalla fine del '700. È qui che si tiene *'nTramenti Nocciola di Cardinale Art Festival*, l'evento dedicato alle arti e alle scelte sostenibili, un progetto di valorizzazione culturale tutto al femminile.

Imboccata la SP150, la Ciclovia prosegue in direzione di Simbario attraversando la campagna di Cardinale e costeggiando il corso dell'Ancinale. La strada risale le pendici del Monte Pietre Bianche (818 m) con pendenze moderate che solo in alcuni brevi tratti, nel punto in cui il tracciato costeggia la Statale delle Serre, sfiorano il 10%. Via via che la Ciclovia sale di quota la vegetazione si infittisce e cominciano ad apparire le prime felci che segnano il paesaggio del Parco Naturale Regionale delle Serre.

Al Km 41,3 si approda a **Simbario**, paese che si trova a 766 m slm, in un territorio ricco di castagni, carpini, querce, faggi e abeti bianchi, che si annuncia con una bella fontana in pietra.



Non distante dal centro del paese si può visitare il parco tematico "Il mondo della preistoria" che racconta le fasi evolutive della vita sulla terra con riproduzioni di animali preistorici e fedeli ricostruzioni degli habitat.



Percorse poche centinaia di metri, si raggiunge **Spadola** (770 m slm); il piccolo paese dell'alta valle dell'Ancinale, un tempo rinomato per la produzione di noci, ha una storia che risale al tempo dei Romani e allo sfruttamento delle miniere delle Serre, una storia fortemente legata a quella di Simbario e Brognaturo che sono vicinissimi. Sebbene solo lambito dalla Ciclovìa, **Brognaturo** merita una visita per la piacevolezza del borgo e nondimeno per poter



toccare con mano le meravigliose **pipe** della **famiglia Greci**, veri capolavori realizzati con la migliore radica di Erica arborea, richieste da ogni parte del mondo, che hanno avuto estimatori eccellenti, primo fra tutti Sandro Pertini.

Ripreso il percorso della Ciclovìa dei Parchi si procede in direzione di Serra San Bruno; giunti al Km 43,5, superato il bivio per Brognaturo, la strada si fa in salita con dislivelli intorno al 9% sino al rondò in cui si innesta la Statale 713 che collega Angitola e Soverato. A questo punto le asperità sono terminate e si è ormai in vista di Serra San Bruno che si raggiunge in piacevole scioltezza al Km 46. Costeggiando il **Fiume Ancinale** si entra nel centro storico del paese: da Corso Umberto I si approda in Piazza Medaglia D'Oro segnata dalla splendida facciata tardo barocca della Chiesa dell'Addolorata, sulla cui scalinata i serresi si fermano volentieri a conversare.

Serra San Bruno: Chiesa dell'Addolorata e Corso Umberto





Serra San Bruno è un paese vivace e accogliente di oltre seimila abitanti posto a 790 m slm, in un'ampia conca umida, già baciata lacustre quaternario, circondata da monti ricchi di boschi di faggi e abeti. Le origini del centro abitato risalgono alla fine dell'XI sec. e coincidono con l'edificazione della **Certosa di S. Stefano del Bosco** da parte di **S. Bruno di Colonia** (certosino di Grenoble e fondatore della *Grande Chartreuse*), sui terreni avuti in concessione da Ruggiero il Normanno. Il piacevole paesaggio urbano, segnato dalla presenza del fiume Ancinale, che nasce dal Monte Pecoraro, il rilievo più alto delle Serre calabresi, è strutturato in due parti: il centro storico, denominato **Terravecchia**, e il quartiere **Spinetto** edificato dopo il terremoto del 1783. I Palazzi e le Chiese denotano uno sviluppo economico e culturale significativo originato dalla presenza di architetti, artisti e artigiani sapienti evidentemente richiamati dal grande cantiere della Certosa che dopo il sisma fu interamente ricostruita.



La **Certosa di Santo Stefano**, primo monastero certosino d'Italia, sorge sul limitare del grande bosco di abeti di Santa Maria dove S. Bruno da Colonia fondò il suo primo eremo. Delle grandiose costruzioni edificate fra il XIV e il XVII sec., successive alla transizione del Monastero di S. Stefano del Bosco dall'Ordine certosino a quello cistercense, sancita con bolla pontificia dell'11 dicembre 1192, e del reintegro nell'Ordine certosino avvenuto il 27 febbraio 1514, rimane la monumentale facciata della Chiesa in granito locale e il porticato antistante. Dopo anni di abbandono seguiti alla distruzione del terremoto del 1783, i monaci tornarono a stabilirsi in ciò che restava della Certosa soltanto nel 1857; nel 1889 il Capitolo Generale di Grenoble affidò a François Pichat, architetto dell'Ordine, il compito di redigere un progetto complessivo di ricostruzione e restauro che fu completato in pochissimi anni dopo la venuta in Calabria dell'architetto francese. Delle preesistenze cinquecentesche furono recuperati il Refettorio, la Sala del Capitolo, la Biblioteca e la Cappella delle reliquie. Il nuovo complesso della Certosa dei Santi Stefano e Bruno venne inaugurato in occasione delle festività pasquali del 1899, mentre la consacrazione

della nuova Chiesa ebbe luogo l'anno successivo. In tempi recenti molte voci hanno attribuito alla Certosa la presenza di ospiti illustri che avrebbero scelto questo luogo di preghiera appartato per ritirarsi a vita eremitica; tra queste, quella di Leonardo Sciascia che ipotizzò che vi si fosse rifugiato Ettore Majorana, allievo di Enrico Fermi, scomparso prematuramente nel 1938, una presenza sempre negata dai monaci.

Nella parte aperta al pubblico, oggi la Certosa offre un percorso di visita ben organizzato con un **Museo** che racconta la storia e l'evoluzione di questo luogo di fede immerso in un paesaggio toccante per la sua immanente bellezza; una spiritualità della natura che si può apprezzare anche nel vicino **Sanctuario Mariano di Santa Maria del Bosco**, circondato da abeti bianchi, dove il fondatore dell'Ordine ebbe degna sepoltura.



La memoria di un fiorentino artigiano. nella lavorazione del legno, della pietra, del ferro battuto, è presente a Serra San Bruno, dove vi sono botteghe e laboratori molto attivi. Ma c'è una tradizione che rende questo luogo davvero speciale, ed è quella della produzione del carbone vegetale da parte delle **famiglie di carbonai** che si tramandano questa millenaria competenza di padre in figlio, dalla scelta del legname alla composizione delle "caldaie" alte fino a sei metri, che assomigliano a piccoli vulcani attivi, all'interno delle quali la legna cuoce a lungo. Quello che si ha il privilegio di ammirare è un paesaggio senza tempo, ritratti in bianco e nero di uomini che tenacemente lavorano senza soluzione di continuità immersi nella caligine degli "scarazzi", dandosi il cambio, di giorno e di notte, ripetendo gesti ancestrali, ai nostri occhi sospesi tra mito e realtà.





Per chi ha tempo di fare un'escursione a piedi, partendo da Serra San Bruno è assolutamente consigliato il sentiero nel **Bosco Archiforo**.

Si tratta di una delle testimonianze più significative dell'originario paesaggio delle Serre calabresi, che consente di immergersi in una splendida foresta mista di abete bianco e faggio, con maestose pietre granitiche affioranti, dove si trova l'**Orto botanico Rosarella**.

La straordinarietà di questo habitat naturale trova riscontro anche nel lavoro del medico e immunologo **Qing Li** che colloca il Bosco Archiforo tra i quaranta siti mondiali, solo due quelli individuati in Italia, ideali per lo *Shinrin-Yoku*, il "bagno nella foresta", altrimenti detto Silvoterapia o *Forest bathing*, ovvero il metodo giapponese per trarre il massimo giovamento psicofisico dalla permanenza nella foresta, per coltivare la felicità e vivere più a lungo. Dalla Certosa, invece, parte il **Sentiero Frassati** che conduce al Laghetto San Bruno, all'Albero inginocchiato, alla Chiesa di S. Maria del Bosco e al Dormitorio del Santo; proseguendo si arriva a **Mongiana** passando per il **Laghetto Sambuco** e gli splendidi ponti di legno sul Torrente Allaro immersi nel bosco di faggi, castagni, pino nero, ontano e abeti bianchi della **Riserva Cropani-Micone**, un habitat naturale preservato e integro che lascia senza fiato per la bellezza che emana. L'**Associazione delle Guide delle Serre** offre tante proposte di escursioni in questo territorio ricco di tesori naturalistici e non solo.



ESC 9.1 Variante del Lago Angitola

Da Passo Fossa del Lupo (878 m) a Torre di Ruggiero (570 m)

Lunghezza: 56 Km

Tempo di percorrenza: 3:50

Livello di difficoltà: Difficile

Fondo stradale: asfalto

Salita totale: 1040 m

Discesa Totale: 1350 m

Altitudine max: 947 m

Altitudine min: 57 m

Per seguire questo tracciato della Ciclovia che conduce verso lo splendido **Lago Angitola**, al Km 12 della tappa che da Girifalco porta a Serra San Bruno occorre svoltare a destra sulla SP145 in direzione di Polia, all'altezza del **Passo Fossa del Lupo**. Per il primo chilometro la strada si presenta in salita con pendenze che sfiorano il 10% ma subito si apre ad una lunga discesa che raggiunge un dislivello negativo

importante, intorno al 20%, in località **Tre Croci**, con un ampio panorama sulla valle del Lago, quando si è oramai alle porte di **Polia**. Il paese, che comprende quattro frazioni, Cellia, Poliolo, Trecroci e Menniti, ed è situato a 400 m slm, gode di un paesaggio magnifico,



ricco di sorgenti, che presenta sia vegetazione montana nelle parti più alte, con castagni, querce, olmi, pini, faggi e abeti oltre alla rara felce bulbifera gigante *woodwardia radicans*, sia macchia mediterranea nella parte collinare con viti, ulivi, fichi d'india e non rari cespugli di mirto.

Superate Polia e Menniti la Ciclovía procede sulla SP40 con brevi saliscendi in direzione di **Monterosso Calabro**, che si raggiunge al Km 21,6. Indicato tra i venti borghi più belli d'Italia da Skyscanner nel 2016, Monterosso ha circa 1500 abitanti e sorge alle pendici del monte Coppari; ha un centro storico molto gradevole che si sviluppa intorno a Rocca Capana nei pressi della quale, nel settecentesco palazzo Aceti-Amoroso-Basile, ha sede il **Museo della Civiltà contadina e artigiana della Calabria** che si consiglia di visitare, insieme a quello multimediale delle Serre Calabresi allestito nelle sale dell'antica Filanda Massara. La presenza di miniere di grafite ha segnato la storia del territorio di Monterosso sin dall'antichità, un'attività estrattiva chiusa definitivamente nel 1948. Il minerale veniva utilizzato anche nella colorazione delle stoffe, un processo di lavorazione che di recente ha ispirato una *Start up* che ha avviato una produzione di tessuti con un trattamento di tintura a base di polvere di grafite, alternativa naturale ai pigmenti chimici. Da non perdere, in paese, il laboratorio del legno e della terracotta di Pasquale Puzzello, con le singolari maschere apotropiche di antica memoria.



lazzo Aceti-Amoroso-Basile, ha sede il **Museo della Civiltà contadina e artigiana della Calabria** che si consiglia di visitare, insieme a quello multimediale delle Serre Calabresi allestito nelle sale dell'antica Filanda Massara. La presenza di miniere di grafite ha segnato la storia del territorio di Monterosso sin dall'antichità, un'attività estrattiva chiusa definitivamente nel 1948. Il minerale veniva utilizzato anche nella colorazione delle stoffe, un processo di lavorazione che di recente ha ispirato una *Start up* che ha avviato una produzione di tessuti con un trattamento di tintura a base di polvere di grafite, alternativa naturale ai pigmenti chimici. Da non perdere, in paese, il laboratorio del legno e della terracotta di Pasquale Puzzello, con le singolari maschere apotropiche di antica memoria.

A valle di Monterosso, la Ciclovía imbrocca la SP47 in direzione del Lago di Angitola attraversando piacevoli colline di ulivi e procedendo in lieve discesa fino a lambire le rive del bacino lacustre che si raggiunge al Km 27, a meno di 60 m sul livello del Mar Tirreno, mai così vicino alla Ciclovía dei Parchi, le spiagge di Pizzo Calabro distano solo 5 km da qui. L'**Oasi naturalistica del Lago Angitola** è stata dichiarata "zona umida di

A valle di Monterosso, la Ciclovía imbrocca la SP47 in direzione del Lago di Angitola attraversando piacevoli colline di ulivi e procedendo in lieve discesa fino a lambire le rive del bacino lacustre che si raggiunge al Km 27, a meno di 60 m sul livello del Mar Tirreno, mai così vicino alla Ciclovía dei Parchi, le spiagge di Pizzo Calabro distano solo 5 km da qui. L'**Oasi naturalistica del Lago Angitola** è stata dichiarata "zona umida di





valore internazionale” ed è un posto davvero incantevole che regala sensazioni che lasciano il segno, per i colori che il lago assume nelle diverse ore del giorno e per le tante specie di uccelli che lo popolano, dal Falco pescatore a quello di palude, dall’Airone bianco a quelli rosso e cenerino, fino ai cormorani. Lungo le rive si può percorrere un piacevole tracciato ciclopedonale con attraversamento del fiume su di un ponte in legno, immersi in un paesaggio lacustre magnifico.

Il percorso della Ciclovía riprende in leggera salita sulla SS110 in direzione di **S. Nicola da Crissa**. La vegetazione si infittisce e la strada risale per un pezzo seguendo il tracciato del fiume Angitola. Dal Km 33,4 le pendenze iniziano a farsi sentire, fino a sfiorare il 13% ormai alle porte del paese che si raggiunge al Km 41. Il centro abitato è abbarbicato sulle pendici del monte Cucco a 518 m slm e la sua storia si intreccia con quella di Crissa, la città fondata dai coloni greci con tutta probabilità risaliti sul versante tirrenico delle Serre da *Locri Epizefiri* fra VI e V sec. a.C., quando la città magnogreca estese il suo dominio sopra un largo territorio dal Mare Ionio al Tirreno. Il luogo più suggestivo del paese è senz’altro Piazza Crissa da cui si gode un panorama immenso che nei giorni di maggiore chiarore consente di vedere l’intera costa calabra sul Tirreno, fino alle isole Eolie, allo Stretto di Messina e all’Etna: è questo **“Il balcone delle Calabrie”** di Ferdinando II di Borbone che non mancò di visitare anche le aree montane e i territori più sconosciuti e impervi del Regno dopo la restaurazione, lo stesso sovrano che nel 1839 inaugurò la ferrovia Napoli-Portici, la prima costruita in Italia, con le rotaie realizzate nelle Reali Ferriere Borboniche di Mongiana.



Superato San Nicola da Crissa la Ciclovía riprende la sua ascesa verso Torre di Ruggiero attraversando uno splendido paesaggio di alta collina segnato dall'ampia presenza di felci lungo la carreggiata. Al Km 44, raggiunti i 660 m s.l.m., il panorama sulla valle si fa sempre più ampio mentre la strada risale fino a toccare i 748 m per poi iniziare l'ultimo tratto del percorso in lieve discesa; imboccato il bivio a sinistra al Km 49,3 in direzione di **Torre di Ruggiero**, e percorsi circa 6 Km, si approda nel centro del paese.



Esperienze di gusto nel Parco delle Serre

Grazie alla straordinaria varietà del paesaggio, i paesi delle Serre, godono di un patrimonio enogastronomico magnifico e in gran parte legato alle tradizioni di un territorio che di fatto si estende dal mare alla montagna. E le contaminazioni fra queste due anime della tipica cucina calabrese ne rappresentano uno dei caratteri distintivi.

Formaggi e salumi eccellenti si ritrovano a Monterosso, S. Nicola da Crissa, Simbario e un po' ovunque a queste latitudini dove non si è del tutto smarrita la tradizione della produzione familiare di prosciutti, capocolli, pancetta, lardo e insaccati di suino nero o bianco.



Speciali sono le pietanze a base di funghi porcini di Serra San Bruno e nondimeno la pasta con le ortiche e la indimenticabile *Pitta china cullu pipi di maju*, ovvero una focaccia ripiena con cipolla di Tropea, olive, acciughe e fiori di sambuco, una vera delizia da portare in viaggio e gustare nei boschi delle Serre; ma se ne fa poca e il consiglio è d'alzarsi presto per averla appena sfornata direttamente nel laboratorio di Bruno e Andrea, lungo il Fiume Ancinale.

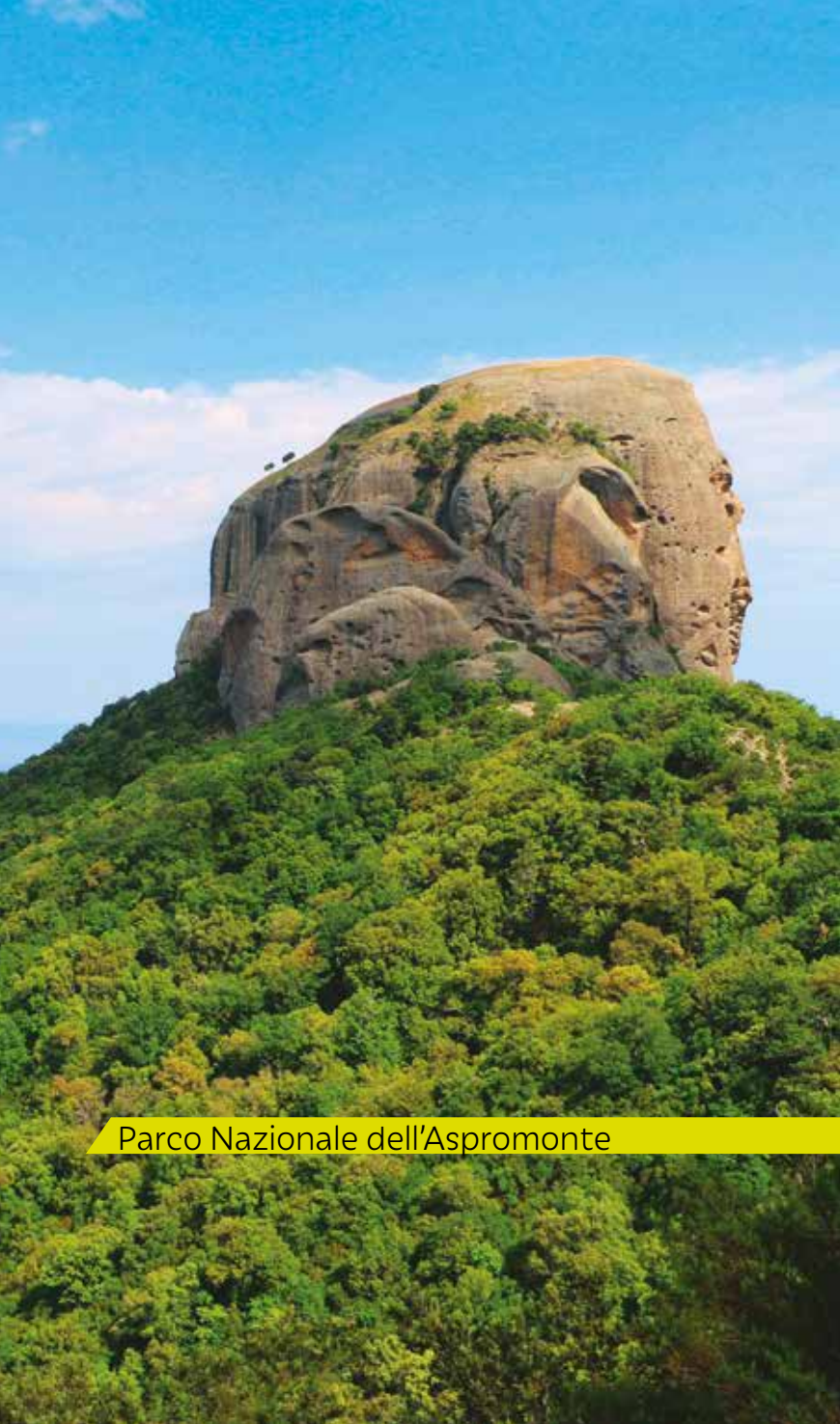


E poi c'è l'universo dei fagioli, in cui emergono quello delle Serre calabre, detto *Suriaca di la Sérra*, coltivato in passato dai monaci della Certosa di Santo Stefano, fra i principali alimenti proteici nella dieta pressoché vegetariana dei Certosini, e la *Suriaca russa janca*, un ecotipo risalente a tempi remotissimi che gode di una Denominazione comunale di origine ed è una specificità di San Nicola da Crissa; in zona è molto utilizzato per il suo alto contenuto proteico nella preparazione di piatti "vegani" *ante litteram*, come *Cavulu e suriaca* (cavolo e fagioli), *Fileja e suriaca russa-janca* (pasta fatta a mano realizzata utilizzando un bastoncino di vimini o ginestra essiccata), e le *Erve stranghijati* (verdure selvatiche, fagioli, aglio e pane raffermo). Nelle Serre non mancano di certo i formaggi, soprattutto quelli di pecora e capra che si apprezzano in particolare tra la primavera e l'estate. E che dire delle celebri castagne di Fabrizia e Mongiana e delle nocciole di Torre di Ruggiero e Cardinale, di liquori e rosoli a base di erbe selvatiche e frutti di bosco, il *Vinu 'e puma*, il sidro di derivazione normanna che si produce fra Cardinale e Novalba, e gli ottimi vini DOC Bivongi, bianchi rosati e rossi, sebbene il consiglio sia sempre quello di bere alcolici con moderazione.

Ma sono i prodotti da forno e i dolci a farla da padrone, e questa guida non può certo contenerli tutti ma solo una minima parte di una produzione sterminata in cui la frutta secca e il miele hanno prevalenza assoluta con evidenti richiami alla tradizione greca e araba, e non solo. Tra quelli speciali segnaliamo: i *Taraji* di Francavilla Angítola, biscotti non troppo dolci ricoperti di glassa che si realizzano in occasione della festa di San Foca, protettore contro i morsi dei rettili, proposti a forma di serpente; i *Popatuli* di Monterosso, "ex voto" dolci e coloratissimi offerti alla Madonna del Soccorso e a S. Rocco; gli *'nzuddi*, croccanti dolci di Serra San Bruno con le mandorle; i fichi secchi con le noci e gli imperdibili torroni di arachidi, nocciole e mandorle; per non parlare dei gelati della vicinissima Pizzo Calabro, noccia imbottita, tartufo e cassata... da perdere i sensi!







Parco Nazionale dell'Aspromonte





Il Parco dell'Aspromonte è ricco di meravigliosi sentieri naturalistici da percorrere in bicicletta oppure a cavallo. La natura è regina indiscussa di questa riserva che, grazie alla presenza di numerosi corsi d'acqua, è rigogliosa, ricca di boschi di faggi e, nelle aree più vicine alla costa, di splendidi oleandri e tamerici. Addentrandosi e salendo di quota, con vette che toccano i 2000 metri, ci si può immergere invece in favolose pinete di pini larici, alberi simbolo di questo Parco che nel 2021 è entrato a far parte dell'Unesco Global Geoparks, la Rete Mondiale dei Geoparchi UNESCO, con 8 Geositi di rilevanza internazionale e altri 89 geositi censiti.

Viaggiare alla scoperta di questo Parco significa anche tornare alle radici della gastronomia delle zone montane calabresi, basata su prodotti tipicamente agro-pastorali o anche su eccellenze dell'agricoltura come il bergamotto. Pedalando sulle strade e i sentieri dell'Aspromonte si potranno cercare anche le rarità agroalimentari, come il formaggio pecorino dell'area grecanica, realizzato con uno stampo di legno particolare, la "musulupa", che lascia sulla forma un'impronta circolare raffigurante figure umane e pupazzi. Da non perdere inoltre i tradizionali maccaruni 'e casa, maccheroni fatti a mano lavorando un pezzetto di pasta con un giunco o un ferro da calza, oltre ai magnifici salumi: capocolli, soppressate, 'nduja' e salsicce.

Parco Nazionale dell'Aspromonte
Via Aurora, 1
Gambarie di S. Stefano in Aspromonte - CAP 89057
Telefono: 0965 743060
E-mail: info.posta@parconazionaleaspromonte.it
www.parconazionaleaspromonte.it

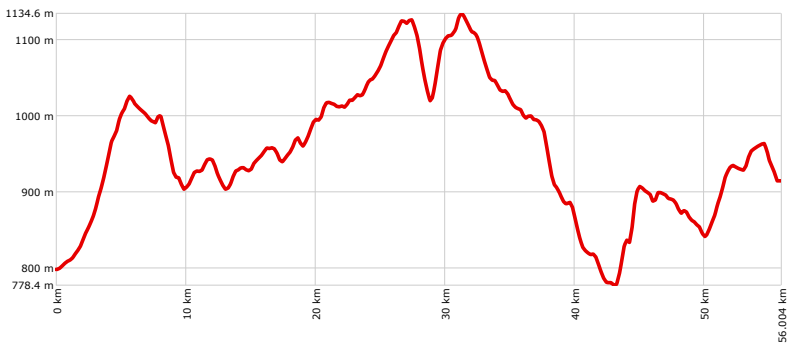
- 
- 1 Laino Borgo-Morano Calabro
 - 2 Morano Calabro-San Donato di Ninea
 - 3 San Donato di Ninea-Bisignano
 - 4 Bisignano-Lago Cecita
 - 5 Lago Cecita-Lorica
 - 6 Lorica-Villaggio Mancuso
 - 7 Villaggio Mancuso-Tiriolo
 - 8 Tiriolo-Girifalco
 - 9 Girifalco-Serra San Bruno
 - 10** Serra San Bruno-Canolo
 - 11 Canolo-Gambarie
 - 12 Gambarie-Reggio Calabria



TAPPA 10

Serra San Bruno-Canolo





TAPPA 10**Serra San Bruno (798 m) – Canolo (913 m)**

Lunghezza: 56 Km

Tempo di percorrenza: 3:47

Livello di difficoltà: Difficile

Fondo stradale: asfalto

Salita totale: 1000 m

Discesa Totale: 890 m

Altitudine max: 1137 m

Altitudine min: 777 m

Il viaggio riprende da Piazza Medaglia D'Oro in direzione della Certosa di Serra San Bruno, su Corso Umberto I. Superata la bella Chiesa Maria SS. Assunta in Cielo di Spinetto la Ciclovía prosegue in direzione di Mongiana godendo del piacevole viale alberato che conduce alla Certosa in un tratto ciclopedonale. A partire da qui il percorso si presenta subito in salita con pendenze che sfiorano il 10% e la Statale richiede una certa attenzione per la presenza di auto. Al Km 5,6 in vista dell'incrocio con la Provinciale per Alberata si superano i mille metri di quota e inizia una gradevole discesa fino a **Mongiana** che si raggiunge al Km 9,3.

Attraversando il centro abitato posto a 920 m slm si coglie subito una struttura urbanistica molto diversa dai paesi fin qui incontrati poiché le case a due piani a schiera che affacciano lungo la principale via di comunicazione erano le abitazioni delle famiglie impiegate nelle Reali Ferriere Borboniche di Mongiana, aperte tra il 1770 e il 1771. Si tratta del principale polo siderurgico del Regno attivo fino alla caduta dei Borbone che occupava oltre 1500 persone in un comprensorio esteso ai comuni di Bivongi, Pazzano, Stilo, Fabrizia, Cardinale, Guardavalle e Ferdinandea [ESC 10.1]. Questa storia così significativa è raccontata mirabilmente nel **MuFAR, il Museo della Fabbrica d'Armi di Mongiana** che contempla anche il percorso esterno dell'area produttiva delle Reali Ferriere Borboniche, una visita davvero imperdibile.





La sosta al **Museo di Mongiana** consente di conoscere approfonditamente la storia di un'attività estrattiva che risale a tempi remoti in un territorio ricchissimo di risorse minerarie. Istituite da Ferdinando IV di Borbone, nella seconda metà del 1700, le Reali Ferriere e Officine, la cui produzione fu molto incrementata nel periodo del Governo francese di Gioacchino Murat, divennero infrastruttura strategica per la produzione di armi (celebre il fucile "Mongiana" e la sciabola fuori ordinanza premiata all'Esposizione internazionale di Londra del 1862), ma anche e soprattutto per opere di ingegneria civile, come la ferrovia Napoli-Portici, il ponte Real Ferdinando sul Garigliano e quello Maria Cristina sul Fiume Calore. I percorsi informativi del MuFAR e le rispettive attrezzature sono dislocati all'interno degli storici locali della Fabbrica d'Armi e lungo il percorso che si snoda dalla stessa Fabbrica fino alla Fonderia vera e propria, per proseguire poi verso gli Altiforni e i resti della ferriera Robinson, dove si conservano pezzi della fabbrica per ferri e lamine a cilindri, e l'area del Cubilot, con la presenza di alcuni ambienti riferibili a magazzini, depositi e officine. Prima di lasciare il sito, si consiglia di abbeverarsi alla magnifica fontana che si trova sotto l'arco in pietra adiacente all'ingresso.

Lasciata Mongiana e superato il ponte Allaro con svolta a sinistra, la Ciclovía riprende a salire in direzione di Fabrizia. I margini della carreggiata ben presto si popolano di felci in un tratto che attraversa la **Riserva Statale Cropani Micone** dove sono presenti sentieri naturalistici, che insistono in un contesto ambientale vario, costituito da faggeta e castagneto; giunti al Km 12,8 ci si può abbeverare alla fonte Santa Maria di Drosia, una delle tante sorgenti che connotano un territorio ricco di fonti d'acqua oligominerale e di stabilimenti di produzione. Non è difficile incontrare i mezzi che trasportano le confezioni e dunque in questo breve tratto che insiste sulla SS501 è bene prestare particolare attenzione, sebbene non manchi la segnaletica di "attenzione al ciclista" e quella della Ciclovía dei Parchi.

Dopo lievi e ripetuti saliscendi, si arriva a **Fabrizia** che si trova al centro di una magnifica corona di monti, Pecoraro (1423 m), Pietra del Boaro (1280 m), Pietra Sambrase (1218 m) e Monte Crocco (1294 m).



Si tratta della **Riserva Naturale Biogenetica Marchesale** - Rete UE Natura 2000, che offre un fitto reticolo di sentieri, piste e percorsi didattici e naturalistici, dove il Raggruppamento dei Carabinieri Biodiversità svolge attività di monitoraggio costante della presenza del lupo, *Canis lupus*. Al Km 16 si raggiunge **Fabrizia**, come annuncia il cartello della Ciclovía, e di lì a poco, dopo circa ottocento metri, si incontra la villetta comunale con l'antica fontana, che si trova sulla sinistra della carreggiata; una sosta è vivamente consigliata per godere della splendida vista sulla valle della fiumara Allaro, verso Nordipace.



La storia fondativa di **Fabrizia** è legata alla presenza della residenza estiva di Fabrizio Carafa, Principe di Roccella, che scelse questo luogo per l'abbondanza dei pascoli e la fertilità dei campi, e da cui prese il nome il centro abitato che iniziò a svilupparsi a partire dalla fine del XVI sec. Piacevole il borgo con la Chiesa Matrice che affaccia su Piazza Regina Margherita e il Palazzo della Cavalera, la casa di villeggiatura dei Carafa; immerso in boschi fittissimi, il paese di Fabrizio fu teatro dello scontro violento tra l'esercito napoleonico e i briganti filoborbonici che insanguinò la Calabria e il Sud della penisola sul finire del Settecento, poiché tra i capi della rivolta antifrancese vi era il fabriziese Giuseppe Monteleone, detto "Runca", che si unì a molti altri conterranei. Ma i boschi delle Serre e quelli dell'Aspromonte, ormai molto prossimi, furono rifugio e terreno prediletto delle scorrerie brigantesche fino alla violenta repressione postunitaria che assunse i con-



notati di una vera e propria guerra civile. All'aspetto meno tragico di questa vicenda, che è poi quello leggendario, si ispira il famoso **Sentiero del Brigante**, un itinerario di ben 120 Km in nove tappe, che percorre la zona di crinale delle Serre e dell'Aspromonte, che unisce Serra San Bruno e Stilo a Gambarie, passando per Mongiana e Fabrizia, per l'appunto, e poi da Passo della Limina, Passo del Mercante, Trepitò, Zervò e Piani di Carmelia, un percorso per lunghi tratti coincidente con quello della Ciclovía dei Parchi.

Oltrepassata Fabrizia, che è anche tappa dell'*Appennino bike tour*, la Ciclovía prosegue in salita. Raggiunto il bivio che conduce al Laghetto Passo dell'Abate al Km 18,5, si procede verso Sud, con pendenze che per brevi tratti sfiorano il 6 %. Al Km 19,8 si incontra la **Fontana "Marco Marra"** in uno splendido bosco misto di faggi, castagni e abeti bianchi, che ricade sulle pendici del Monte Crocco a 980 m di altitudine. Una pausa è d'obbligo.



Giunti all'incrocio con la SS501 per Gioiosa Jonica, la Ciclovía svolta a destra in direzione Mammola/Limina sulla SP45 toccando i 1125 m immersi in una natura straripante. Superato il bivio con il Sentiero del Passo di Croce Ferrata (Km 27,2), ci si trova su una breve ma ripida discesa con pendenze fra il 6 e il 12% che termina al Km 29 dove inizia una salita abbastanza impegnativa che risale



le pendici della montagna, fino al Km 31,2; qui s'incontra la segnaletica del sentiero che porta fin sulla cima di **Monte Seduto** (1143 m) e all'invaso della **Diga del Metramo**, a circa 20 Km da **Galatro**, paese noto per le sue Terme che offrono i benefici delle acque sulfureo-salzo-iodiche delle sorgenti "S. Elia" che sgorgano dalle Gole del Monte Livia alla temperatura naturale di 37°.

Da qui la Ciclovia dei Parchi prosegue su un lungo tratto in discesa sempre protetto dal verde del bosco; al Km 38,4 giunti all'altezza dell'incrocio per **Giffone** si raggiunge un pianoro e l'atmosfera cambia improvvisamente: dopo aver percorso chilometri e chilometri nel fitto dei boschi si prova una sensazione di imprevista apertura sull'infinito, un orizzonte vastissimo che nella parte di destra sembra potersi spingere oltre Polistena, fino alla Piana di Gioia Tauro e al Tirreno.



A questo punto la Ciclovia riprende la sua discesa e al Km 41, dopo aver attraversato meravigliose faggete in cui è impensabile non fermarsi per abbracciare uno di questi tronchi maestosi, si approda al **Passo della Limina** a 822 m, la **porta d'accesso al Parco dell'Aspromonte**. L'arrivo in questo antichissimo crocevia fra Jonio e Tirreno, Serre e Aspromonte, dove popoli e culture si sono affrontati e incontrati per secoli, è di quelli che non si dimenticano. Poco prima di arrivare al Passo, sulla sinistra, si trova il Villaggio UNRRA, un piccolo nucleo abitativo edificato negli anni Cinquanta per accogliere le famiglie di contadini sfollati a causa della rovinosa alluvione che colpì la Calabria meridionale nell'ottobre del 1951.





Il borgo sorge nel territorio di Mammola ed è pressoché disabitato ma si presenta in una cornice naturale meravigliosa, immerso in un prato curato ai margini di una splendida pineta, a 820 m di altitudine. Una sosta nel Villaggio è un'esperienza da non perdere che si arricchisce ancor di più se si ha la fortuna di incontrare Damiano, il frate che vive nella casa nei pressi della Chiesa dell'Assunta che non lesina la sua compagnia ai tanti viandanti e cicloturisti che passano dalla Limina, una compagnia gradita dal momento che il Villaggio, operai forestali a parte, si popola solo in occasione della Festa del 15 di agosto, momento in cui vi confluiscano migliaia di fedeli provenienti da Mammola e da tutti i paesi del circondario, finanche dalla Piana e dalla Locride.



Una deviazione che si consiglia agli amanti dell'arte e della buona tavola è quella che da Villaggio Limina conduce a **Mammola**, 12 Km in discesa, certo, da rifare in salita al ritorno (598 sono i metri di dislivello), ma che permette di conoscere uno dei musei/istallazione d'arte contemporanea più interessanti del nostro Paese; si tratta del **Parco Museo di Santa Barbara**, meglio noto come **MuSaBa**, un complesso polifunzionale, ideato e realizzato da Nik Spatari, recentemente scomparso, e Hiske Maas, che si estende intorno ai resti dell'antico complesso monastico certosino di Santa Barbara. Il Museo propone una sorta di sinossi delle arti del Mediterraneo, dalle incisioni rupestri della Valle Camonica fino a Picasso. Tra le opere più significative, *Il sogno di Giacobbe*, dedicata a Tommaso Campanella: un percorso onirico "immersivo" che si estende nell'abside e nella volta dell'ex Chiesa di Santa Barbara. Quello al MuSaBa è un viaggio cromatico tra paesaggio e arte davvero imperdibile.



A Mammola ha sede il **Centro visita**, porta di accesso al Parco Nazionale dell'Aspromonte, un luogo di apprendimento molto interessante per chi voglia approfondire alcuni importanti aspetti della storia di quest'area, con particolare riferimento all'archeologia industriale connessa all'impiego dell'acqua. Mammola si trova in un territorio ricco di risorse idriche dove insistono antichi mulini e frantoi che rendono palpabile l'importanza della scoperta della macchina idraulica che, soppiantando la forza animale, ebbe effetti rivoluzionari nel mondo produttivo.

Arrivati sin qui, però, non si può mancare l'appuntamento con almeno due delle tipicità di questa terra, riconosciute nell'elenco delle Produzioni Agroalimentari Tradizionali italiane dal Ministero



dell'Agricoltura, ovvero, il **Formaggio caprino della Limina** e lo **Stocco di Mammola**, che si lavora in paese sin dal Settecento, merce di scambio da sempre molto appetita, che si preferisce cuocere nel tegame di terracotta con cipolla, patate a spicchi, olive, peperoni e pomodori. Un piatto magnifico, equilibrato e appagante.

L'incrocio del **Passo della Limina** si trova poco più avanti rispetto al Villaggio ed è qui che si innesta una fitta rete di cammini molto battuti, dal Sentiero Italia (U07-U08) a quello del Brigante fino al Sentiero dei Greci da cui si raggiunge il Santuario di San Nicodemo sul Monte Kellerano dove l'Abate Basiliano ha vissuto insieme con altri Monaci nel corso del X secolo; è qui che ogni 12 di maggio numerosi fedeli in pellegrinaggio si radunano per la festa del patrono.

Il Sentiero dei Greci riprende l'antica via utilizzata dai Locresi in epoca magnogreca per raggiungere le coste del Tirreno, percorso oggi attraversato dalla SS682 che collega Gioiosa Jonica a Rosarno.

Superato il Passo sulle pendici del Monte Limina (888 m), la Ciclovìa prosegue in direzione di Canolo sulla SP35, imboccando la seconda uscita a destra del rondò che si incontra pochi metri più avanti al Km 41,5, nel punto in cui si registra il livello di altitudine minima della tappa (770 m slm). Da qui la Ciclovìa si immerge in una fitta faggeta, con pendenze che si fanno subito sostenute fino al Km 44,9 quando il bosco si dirada e inizia l'ultima lunga discesa della tappa che conduce al bivio per San Giorgio Morgeti che occorre lasciare sulla destra per imboccare la strada a sinistra verso Gerace/Canolo/Zomaro, al Km 50.



Questo tratto della Ciclovìa è fra i più belli da un punto di vista paesaggistico, ma occorre prestare attenzione al manto stradale che inevitabilmente subisce gli urti delle gelate invernali. Si prosegue in salita con pendenze che solo per brevissimi tratti sfiorano l'8%; al bivio che s'incontra al Km 51,4 occorre tenere la sinistra e proseguire in direzione Gerace/Canolo. Dopo una lieve discesa, superato l'incrocio per Mammola che si incontra sulla sinistra, al Km 53 si raggiunge uno dei punti più suggestivi della tappa, la **Località Barca**, comunemente nota come "Trippacotta", nel territorio di **San Giorgio Morgeto**, un'area di sosta magnifica tra faggi e conifere svettanti con un sottobosco dal profumo intensissimo. Da qui si procede in leggera salita fino al pianoro che conduce al bivio per **Canolo Nuova** che si trova sulla sinistra, al Km 54,8, oramai alle porte del paese che si raggiunge con una piacevole pedalata in discesa.





«Spinto in un nido di rocce appuntite subito dopo il vasto precipizio che si chiude attorno al Passo del Mercante», come lo descrisse il pittore e scrittore inglese Edward Lear nel suo *Journals of a landscape painter in southern Calabria* pubblicato nel 1852, **Canolo "vecchia"** è un borgo molto suggestivo situato al centro di due grandi canyon con il Torrente Pachina che scorre fra il paese e il Massiccio di Monte Mutolo. Si parla di autentiche torri rocciose dai colori cangianti da cui si domina la locride, paradiso degli arrampicatori, tra i Geositi del Parco Nazionale dell'Aspromonte di maggior pregio geologico e naturalistico. Fondato in epoca bizantina, a causa dell'alluvione del 1951 il paese perse i suoi abitanti che dovettero trasferirsi nel borgo di **Canolo Nuova** (900 m slm) che dista circa 9 Km.



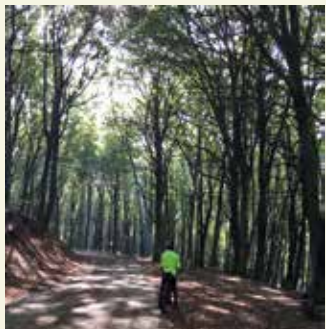
Una tipicità di questo paese assolutamente imperdibile è il **Pane jermano**, un prodotto da forno speciale, promosso dalla Fondazione Slow Food per la biodiversità, fatto con farina di segale a Km0 che prima di essere molita viene essiccata al sole su panni in fibra di ginestra, le "pezzare". La farina che si ricava viene impastata esclusivamente con lievito madre ottenendo un pane molto nutriente dalla forma circolare e dal colore dorato scuro. La tradizione è tutt'ora viva e i canolesi portano in cottura le forme di pane nei forni a legna comunitari di Canolo Nuova.

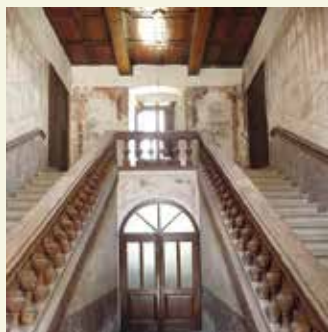


ESC 10.1 Da Mongiana a Ferdinanda: tra ferriere e fonderie

Per restare sulle tracce dei più importanti centri siderurgici di questo territorio, partendo da **Mongiana**, attraverso splendidi boschi di abete, faggio, pino e castagno, si raggiunge la **Ferdinanda**. Il percorso è quello del Sentiero Italia U09 e presenta asperità impegnative nell'ultimo chilometro che conduce alla cima di Pietra del Boaro (1280), a partire dal Km 5,6, con dislivelli che superano anche il 20%.

L'arrivo a **Ferdinanda**, che si raggiunge al Km 11 dopo una lunga e piacevole discesa, ripaga dello sforzo compiuto: «Non v'è che questa foresta, immensa, sconfinata: solo quest'alta vegetazione





Ferdinandeia, Villa borbonica

esiste», scriveva Matilde Serao nel 1886 dopo essere stata ospite a Ferdinandeia. Oltre alla ferriera, si possono visitare la magnifica villa borbonica, la Cappella, la caserma, le scuderie, le stalle, gli alloggi degli operai e la vecchia strada in pietra. Il sito è parte dell'Ecomuseo delle ferriere e fonderie di Calabria curato dall'Associazione Calabrese Archeologia Industriale con sede a **Bivongi**.

Nei pressi della tenuta, al centro di un parco di circa 3600 ettari con bosco di alto fusto, si trova una delle fonti di acqua minerale più note della Calabria in una zona ricchissima di risorse idriche che presenta anche spettacolari cascate, come quella del **Marmàrico**, con i suoi 114 m la più alta dell'Appennino meridionale, che si trova in prossimità del letto del torrente Stilaro, sul sentiero del Brigante. Il cammino prosegue verso Est passando dallo splendido borgo di **Bivongi** e da **Pazzano**, dove sorgeva l'altro fiorentino centro minerario calabrese, fino a concludersi a **Stilo**, il paese di Tommaso Campanella, tra i Borghi più belli d'Italia, dove è possibile ammirare la meravigliosa Cattolica, la chiesa di epoca normanna divenuta un vero e proprio simbolo per la Calabria. Candidata a diventare Patrimonio dell'umanità UNESCO, la **Cattolica di Stilo** è un monumento intriso di spiritualità bizantina che regala emozioni infinite per la sua bellezza architettonica e artistica ma anche per il contesto paesaggistico in cui si inserisce: il panorama che si gode dal Monte Consolino che arriva fino alle spiagge di Monasterace e Riace è di quelli da togliere il fiato. *Trekking Stilaro*, un'associazione di guide che nasce qui e vive questo territorio, propone escursioni, attività culturali e artistiche, molto coinvolgenti, così come l'associazione delle **Guide ufficiali del Parco Nazionale dell'Aspromonte**.



Cattolica di Stilo



Cascate del Marmàrico

- 
- 1 Laino Borgo-Morano Calabro
 - 2 Morano Calabro-San Donato di Ninea
 - 3 San Donato di Ninea-Bisignano
 - 4 Bisignano-Lago Cecita
 - 5 Lago Cecita-Lorica
 - 6 Lorica-Villaggio Mancuso
 - 7 Villaggio Mancuso-Tiriolo
 - 8 Tiriolo-Girifalco
 - 9 Girifalco-Serra San Bruno
 - 10 Serra San Bruno-Canolo
 - 11** Canolo-Gambarie
 - 12 Gambarie-Reggio Calabria



TAPPA 11
Canolo-Gambarie



TAPPA 11**Canolo Nuova (913 m) - Gambarie (1320 m)**

Lunghezza: 56,8 Km

Tempo di percorrenza: 4:20

Livello di difficoltà: Difficile

Fondo stradale: asfalto

Salita totale: 1300 m

Discesa Totale: 890 m

Altitudine max: 1378 m

Altitudine min: 913 m

Da Canolo Nuova si riparte in lieve ascesa per tornare sul tracciato della Ciclovía, all'incrocio per **Gerace [ESC 11.1]** che si trova sul **Passo del Mercante** (942 m slm), per secoli uno degli snodi naturali di relazioni e scambi tra le popolazioni joniche e tirreniche; ed è qui che si innestano alcuni tracciati del Sentiero Italia (U06-U07) e del Sentiero del Brigante. Per restare sulla Ciclovía dei Parchi occorre svoltare a sinistra verso lo Zomaro. La strada, in lieve ascesa, attraversa un'area di particolare pregio naturalistico grazie alla presenza di una ricca flora e di alberi monumentali, tra cui abeti e pini larici centenari.

In quest'area, come attesta Plutarco, si è consumata la battaglia tra il proconsole Marco Licinio Crasso e il ribelle Spartaco intento a risalire la Calabria insieme al suo esercito di schiavi con l'intento di conquistare Roma, fra il 72 e il 71 a.C.; lo testimoniano i resti di alcune costruzioni militari nascoste nella faggeta e note come le "Fortificazioni di Spartaco".



Al Km 5,2 al bivio dell'Ostello della gioventù, al momento non operativo, la Ciclovía procede sulla SP36 in direzione di Gambarie; ma a chi avesse interesse ad approfondire la conoscenza della flora del Parco, si consiglia di deviare e fare una sosta al **Centro visite "Museo Botanico dello Zomaro"**. La struttura, che ricade nel territorio di Cittanova e si trova nelle adiacenze del Villaggio Zomaro, a circa 1000 m di quota, ha la funzione di educare alla conoscenza e

alla conservazione della flora del Parco dell'Aspromonte, un patrimonio naturale di oltre 1.500 specie che rappresentano il 50% del patrimonio floristico della Calabria, compresa la *Woodwardia radicans*, felce gigante relitto del Terziario.



Nelle vicinanze si trova il Rifugio dell'Associazione Boschetto fiorito, immerso in un habitat magnifico costituito da una grande faggeta vetusta e una lecceta, che offre ospitalità diffusa con servizi dedicati ai cicloturisti, oltre che escursioni e degustazioni.



Proseguendo verso Gambarie si raggiunge Passo Canello (946 m), tra il Piano Crocco e Timpa della Donna, altro storico punto nodale per i rapporti tra le comunità del territorio e quelle della costa; al Km 6,8, non lontani dal Laghetto dello Zomaro, nei pressi del bivio per Antonimina, la Ciclovia procede su lievi saliscendi fino a raggiungere Villaggio Moleti nel Comune di Ciminà, che si trova a mille metri di quota tra faggi, abeti secolari e verdi praterie. Per chi ha tempo è consigliata una sosta intorno al laghetto attrezzato con l'area picnic, da cui partono percorsi che conducono alla Sorgente dell'Acqua Calda dove si può godere della compagnia di un faggio monumentale.

Faggeta Villaggio Moleti





Ciminà, dal greco *kyminà*, ovvero luogo dove abbonda il cumino selvatico o ciminaia, è un piccolo paese fondato dai profughi greci e albanesi giunti in Calabria a metà del XV sec. dopo la caduta di Costantinopoli; rappresenta una sorta di anticipazione della importante area grecanica che si sviluppa più a Sud intorno alla Fiumara Amendolea. È la patria del **Caciocavallo di Ciminà**, Presidio Slow Food e Prodotto Agroalimentare Tradizionale realizzato con latte vaccino e caprino a Km0 di qualità eccelsa, connotato dalla caratteristica “doppia testa”.



La Ciclovía procede sulla SP36 e al Km 13,6 su uno splendido altopiano a 1028 m slm, raggiunge il bivio che conduce a **Trepitò**, un piacevole villaggio che si trova a pochi chilometri da **Molochio**. È qui, in località Belvedere che l'Associazione turistico-culturale “Quadri-foglio” ha installato una panchina gigante rosso fuoco da cui si gode una vista mozzafiato sull'intera Piana di Gioia Tauro e, se la giornata lo permette, si può scorgere perfino lo Stromboli. Ma questo territorio regala un'altra meraviglia della natura, quella delle **Cascate Mundu e Galasia** che se si ha tempo a disposizione e voglia di trekking si consiglia di visitare. [ESC 11.2]

Proseguendo verso Sud, la Ciclovía va su un lungo tratto in salita che al Km 18,4, superato l'incrocio con la SP2 di Bagnara Calabria e Bovalino che conduce a Santa Cristina d'Aspromonte, raggiunge il Crocifisso sui **Piani dello Zilastro**, a 1061 m, punto di confluenza del Sentiero Italia; da qui, volendo fare una piccola deviazione, si può facilmente arrivare al Monumento in pietra posizionato in ricordo dei paracadutisti della Divisione Nembo morti nello scontro con i soldati canadesi del Reggimento Nuova Scozia e Edmonton, l'8 settembre 1943. Si tratta dell'ultima tragica e sfortunata battaglia di un reparto regolare dell'Esercito italiano contro le forze anglo-americane nel Sud dell'Italia, poiché nello stesso giorno il Maresciallo Badoglio avrebbe annunciato la resa e la firma dell'armistizio.

Superati i Piani dello Zilastro, dove occorre svoltare a sinistra in direzione di Gambarie, segnalata a 38 Km, la Ciclovía procede in salita contornata da splendidi pini e radure delimitate da felci, dove non è raro incontrare greggi al pascolo.



Con il profilo del Monte Scorda all'orizzonte (1572 m) attraversando una splendida faggeta, al Km 22,8 la Ciclovía approda all'incrocio che conduce all'ex **Sanatorio Antitubercolare della Calabria**, struttura imponente, inaugurata nel 1929 e destinata alla cura e riabilitazione dei reduci della Grande guerra affetti da TBC. Di recente l'intero complesso, che in passato aveva ospitato la Comunità Incontro di Don Gelmini, è stato trasformato in **Ostello e Casa di accoglienza**, un progetto di rifunzionalizzazione della Cooperativa sociale "Il Segno" di Oppido Mamertina.



Dopo alcuni saliscendi e piacevoli serpentine, al Km 29, giunti a 1250 m di altitudine, si raggiunge una bella radura da cui la Ciclovía prosegue in lieve ascesa e, sulla sinistra, al Km 32,5 si incontra una fontana con acqua freschissima in un piccolo angolo di paradiso tra i faggi attrezzato per la sosta. Pochi metri più avanti, sulla destra si innesta la strada che conduce ai **Piani di Carmelia**, punto di snodo di molti sentieri e cammini, da quello del Brigante al Sentiero Italia. È qui che si trova Il Biancospino, rifugio situato a 1260 m nel territorio di **Delianuova**, da cui poter partire per molte escursioni, a piedi e in bicicletta, fra cui quella verso il Monte Fistocchio (1568 m) e il Santuario della Madonna di Polsi, oppure verso il sentiero che conduce nella vallata delle grandi Pietre fino a **Pietra Cappa**, la "regina dell'Aspromonte", o ancora si può raggiungere la **Faggeta vetusta di Valle infernale**, patrimonio UNESCO, nel territorio di San Luca [ESC 11.2]. Ma il rifugio è anche luogo ideale per rigenerarsi e conoscere da vicino la vita e l'agricoltura di montagna, gustando prodotti a Km0 e piatti magnifici della tradizione aspromontana.



Ripreso il viaggio, a partire dalla **Chiesetta della Madonna della Salute**, al Km 34, ha inizio uno dei tratti memorabili della Ciclovía dei Parchi: si percorrono chilometri immersi in una pineta avvolgente e solitaria che regala un silenzio assoluto interrotto solo dalla voce degli uccelli e dal ticchettio dei picchi. Al Km 36, sulla sinistra, a circa 1290 m di altitudine, su un tratto in salita abbastanza impegnativo, si incontra **Pietra Salva**, Geosito del Parco dell'Aspromonte, un fantastico masso ciclopico a cui è legata una leggenda popolare. Si dice che la pietra nasconda un tesoro e che per riuscire ad impossessarsene occorra girarvi tre volte intorno senza mai prendere il respiro, dopo di che il megalite si aprirà. Provare per credere!



Da qui si sale ancora, fino al Km 38, il punto più alto della tappa posto a 1378 m da dove prende il via una discesa con dislivelli sostenuti che in soli 7 Km porta la Ciclovía a 935 m, in un paesaggio che regala ampie e improvvise aperture su radure dai colori cangianti. È un tratto da percorrere con attenzione per la presenza di diversi



tornanti. Al Km 43,7 l'orizzonte si apre d'improvviso e sembra già di poter vedere il mare, che si coglierà distintamente di lì a poco. Al Km 45 inizia l'ultima impegnativa asperità di questa tappa, sulla SP3 dove la Ciclovía attraversa ampie radure e dove si rivedono i campi coltivati. Superato il bivio per Sant'Eufemia d'Aspromonte si continua a salire

alla volta di Gambarie e al Km 49,9 si incontra sulla sinistra la strada che conduce al Cippo e al **Mausoleo di Garibaldi** che si raggiungono percorrendo 1,2 Km di strada asfaltata con pendenze notevoli. È un luogo importante per gli appassionati di storia risorgimentale perché il Generale dopo essere stato ferito in uno scontro a fuoco in Aspromonte, in località "Forestali", il 29 agosto del 1862 trovò riparo in questo bosco, trasportato dai suoi uomini: un Cippo indica il punto esatto dell'approdo; nei pressi, si trova anche il Mausoleo che conserva ricordi del passaggio dei Mille in Aspromonte e un bel bassorilievo sull'ingresso che ne evoca le gesta.



Ritornati sulla SP3, al Km 51 si incrocia la strada per Solano e Runci, che va verso la costa di Bagnara Calabria, ma la Ciclovia prosegue dritto sempre in leggera salita; dopo aver incontrato il fontanino che sgorga da una botte in legno all'altezza del punto ristoro, al Km 51,9 si torna a pedalare nel bosco, fino al bivio con la SP6 che svoltando a destra conduce a Scilla e a Villa

San Giovanni e che dall'altra parte porta al vicino Laghetto Rumia. L'incrocio si supera procedendo dritto sulla SP3 con uno skyline segnato dal profilo della vetta del Montalto (1956 m) e da quelle dei Monti Scirocco e Nardello, parte del comprensorio sciistico di Gambarie. E già, perché qui, a meno di 35 Km da Reggio Calabria, d'inverno si scia con vista mare, un privilegio assoluto. Al Km 55,7 si affronta l'ultima lieve asperità della tappa che raggiunge il centro di **Gambarie** in meno di un chilometro.

Il tramonto sullo Stretto visto da Gambarie





Piacevole e attrezzata località montana del Comune di Santo Stefano di Aspromonte, **Gambarie** è una storica stazione sciistica; è qui, infatti, che nel 1956 è stata costruita la prima seggiovia del meridione, la stessa che oggi dispone di diversi impianti di risalita con partenza dal centro abitato. Si tratta di 30 chilometri di piste battute con vari livelli di difficoltà che attraversano foreste di pini, abeti e faggi, offrendo agli appassionati di sci alpino e snowboard un'esperienza unica, anche per il magnifico orizzonte sullo Stretto che si gode dalle vette. A Gambarie ha sede l'**Ente Parco Nazionale dell'Aspromonte** e, a pochi chilometri, in località Cucullaro, si trova l'**Osservatorio per la biodiversità**, dove è possibile approfondire la conoscenza di flora, fauna, habitat ed ecosistemi della Calabria e del Parco Nazionale dell'Aspromonte.

Va ricordato che per la sua posizione all'estremità meridionale della Penisola, l'Aspromonte è uno dei luoghi ideali per osservare gli uccelli migratori, rapaci e cicogne, che dall'Europa devono superare lo Stretto per approdare in Africa.

Dalla **vetta del Montalto** (1956 m s.l.m.) si gode la vista delle superfici terrazzate di Gambarie, Geosito nella rete Unesco Global Geoparks, che degradano fino al mare tra gradini e scarpate, talvolta anche imponenti, solcate dalle fiumare. La rilevanza del sito è data dalla presenza di depositi marini, di livelli vulcanici e di resti archeologici di epoca preistorica che testimoniano l'emersione dal mare avvenuta durante il Quaternario, permettendo così di documentare la storia delle variazioni ambientali e climatiche di questa zona centrale del Mediterraneo. Sulla cima di questo che è il Monte più alto del territorio aspromontano si erge la **Statua del Cristo Redentore**. Si tratta di una imponente scultura in bronzo che in una mano tiene una grande croce e con l'altra benedice il popolo dei fedeli con lo sguardo rivolto verso Reggio Calabria e lo Stretto, opera di **Francesco Jerace** (1853-1937), uno dei più grandi scultori italiani del suo tempo, appartenente ad una famiglia di celebrati artisti di Polistena. Un monumento che rientra nel vasto progetto devozionale ideato da papa Leone XIII in occasione del Giubileo del 1900, che aveva previsto la collocazione di venti statue su altrettanti monti italiani.





Panorama sulla SP1 per Gerace



ESC 11.1 Gerace, la città normanna delle 100 chiese

Arrivati sin qui proprio non si può mancare la visita a uno dei paesi più identitari della Calabria, tra i Borghi più belli d'Italia. Per arrivarci, appena lasciata Canolo Nuova, occorre imboccare la SP1 Gioia Tauro-Locri e lasciarsi trasportare in una discesa che in soli 15 Km conduce a 400 m s.l.m., offrendo scorci magnifici e paesaggi che nel volgere di pochi minuti virano dalla folta pineta dello Zomaro alla macchia mediterranea battuta dal sole che risente della vicinissima Locride. Una leggenda narra che fu uno sparpiero (*hiérax* in greco) a guidare i locresi in questo luogo in posizione dominante sullo Jonio, nel VII sec. d.C. Fortificata dai Normanni, Gerace assume un ruolo importante nell'economia e nel controllo del territorio come dimostra il suo ricco e splendido tessuto urbano di impianto medievale che si sviluppa intorno al Castello e alla Cattedrale.

Edward Lear, ospite qui della famiglia Scaglione nel 1847, scrisse di Gerace che «ogni roccia, santuario e palazzo sembra colorato e fatto apposta per gli artisti e l'unione delle linee realizzate dalla





Gerace: Altare Chiesa di S. Francesco d'Assisi; Cattedrale; laboratorio tessuti

natura e dall'arte è semplicemente deliziosa». E il modo migliore per conoscere Gerace, "eccellenza da vivere" inserita tra i Borghi accoglienti del Touring Club, è quello di percorrerla a piedi, passeggiando tra i diversi rioni, le sue Chiese – documenti attestano che in passato se ne contassero cento –, il **Museo Civico** con i reperti archeologici dell'Area Stefanelli, anche punto informativo e Centro visita del Parco dell'Aspromonte, i Palazzi storici, le installazioni d'arte contemporanea. E poi, *dulcis in fundo*, i laboratori e le botteghe artigiane, un vero e proprio tesoro di tradizioni e saperi, in cui spiccano la produzione di ceramica e quella dei tessuti: fermarsi nella bottega laboratorio di Antonella Campisi, osservarla al lavoro al telaio e ammirare gli splendidi tessuti in seta, lino, lana, cotone e, perfino, ginestra, è un'esperienza entusiasmante. Prima di lasciare Gerace, non senza aver degustato alcune delle tante eccellenze gastronomiche, che culminano nelle dolci "**rafiole**" e nelle imperdibili granite, si consiglia di affacciarsi dal belvedere *Bombarde*, nei pressi degli antichi Ospedali di San Giacomo e San Gennaro, da cui si domina la Costa jonica.





ESC 11.2 Cascate, Grandi Pietre, Foreste Vetuste e Santuari

Superato Villaggio Trepitò, presa la via di **Molochio**, sulla sinistra si incontra la segnaletica del sentiero scosceso che conduce al sito delle **Cascate Mundu e Galasìa**, sul torrente Barvi.



Si tratta di uno degli otto Geositi del Parco dell'Aspromonte inseriti nella Rete Unesco Global Geoparks. Sorge su antichissime rocce cristallino-metamorfiche che segnano un'area di "confine geologico" tra i massicci dell'Aspromonte e delle Serre, testimoniando la storia dell'emersione dal mare, con microambienti unici che rendono possibile la sopravvivenza della felce preistorica *Woodwardia radicans*. **Galasìa**, la più grande delle due cascate, che si trova a circa un'ora di cammino, a 645 m di altitudine, compie un salto di oltre 35 metri generando una invitante piscina naturale in un paesaggio che non si dimentica, tra querce, faggi, lecci, robuste e lunghe liane di Vitalba.



Un altro itinerario splendido è quello che conduce alla **Valle delle Grandi Pietre**, anche questo Geosito della Rete Unesco Global Geoparks. Il sentiero 105 parte da **Natile Vecchio**, non lontano da Platì, e raggiunta contrada Scaru imbecca il Sentiero 124 che porta a Pietra Cappa e poco più avanti



a Pietra Lunga e Pietra Castello. Definita la "regina dell'Aspromonte", risalente all'Oligocene, **Pietra Cappa** è uno dei monoliti più grandi del vecchio continente, occupa circa quattro ettari per un'altezza di oltre cento metri: un masso conglomeratico che l'azione millenaria

degli agenti atmosferici ha modellato con sembianze vagamente antropomorfe, che variano a seconda dell'angolazione da cui si osserva e che ne hanno amplificato il carattere leggendario. La Valle delle Grandi Pietre è un complesso monumentale composto da tanti monoliti di diversa forma che interessa una vasta area dell'Aspromonte che si estende ad est, verso San Luca e Careri, un paesaggio che richiama quello dei "camini delle fate" della Cappadocia. In effetti la Valle è contrassegnata dalla presenza di numerose testimonianze



di eremi, cenobi basiliani e chiese tra cui emerge il **Santuario della Madonna della Montagna di Polsi**, uno dei luoghi mariani più frequentati al Sud che custodisce alcune importanti opere di **Vincenzo Jerace** (Polistena 1862 - Napoli 1940): la balaustra monumentale in marmo e bronzo, una portella e un bassorilievo in bronzo con la Crocifissione.

Un altro sito di grande rilevanza che ricade in questo territorio è la **Faggeta vetusta Valle Infernale**, iscritta tra i Patrimoni mondiali dell'Umanità nell'ambito del sito seriale "Ancient and Primeval Beech Forests of the Carpathians and Other Regions of Europe".

Si tratta di una faggeta, in parte mista ad abete bianco e acero, di difficile accesso e per questo pressoché intatta, un contenitore di biodiversità straordinariamente preservato, ricco di habitat congeniali a lupi, caprioli, martore, e molti altri esemplari di



fauna ed entomofauna altrove introvabili. Ed è nei pressi di questo bosco resiliente che vive **Demetra**, una rovere (*Quercus petraea*), ad oggi la latifoglia di clima temperato più antica al mondo, con i suoi 936 anni. La scoperta di una quercia così longeva nelle montagne dell'Aspromonte, che ha guadagnato la copertina di "Ecology" (*Ecological Society of America*) nel dicembre del 2020, conferma l'assunto che nei Parchi della Calabria persiste una biodiversità unica, e che, come sostiene il professore Gianluca Piovesan che ha coordinato l'attività di ricerca, questi ecosistemi hanno una capacità rilevante di rispondere ai cambiamenti climatici perché al contrario di quanto accade altrove «qui non c'è deperimento o morte degli alberi, ma una risposta positiva». Nel laboratorio di Dendrologia dell'Università della Tuscia gli studi proseguono per cercare di carpirne il segreto.





Esperienze di gusto nel Parco dell'Aspromonte

La ricchezza e varietà dei pascoli fa dell'Aspromonte un luogo di produzione di latte e formaggi di qualità eccelsa, molti dei quali rientrano tra i Prodotti Agroalimentari Tradizionali, come il Canestrato e la Ricotta affumicata, il caprino della Limina e il Caciocavallo di Ciminnà Presidio Slow Food. Altra eccellenza sono le carni, gli insaccati e la 'nduja di suino nero d'Aspromonte, il Capicollo greco-canico, Presidio Slow Food, e l'olio extravergine di oliva, in particolare quello ottenuto dall'oliva cultivar Grossa di Gerace, paese noto anche per l'ottimo vino greco passito.



Per non parlare dei torroni e dei dolci con frutta secca e miele, una vera delizia. Anche nella cucina tradizionale dell'Aspromonte i fagioli rivestono un ruolo importante, primi fra tutti i "pappaluni" di cui nelle zuppe si gustano pure i baccelli; una tavola quella aspromontana in cui immancabili sono il pane cotto in forno a legna, come quello "jermano" di Canolo, le paste fatte in casa, come la gustosissima "fileja" e le ottime patate di montagna, senza dimenticare la crema e il liquore di Bergamotto, da cui si ottengono anche le originali "tabacchiere da fiuto" ricavate dalla buccia riversa del frutto simbolo di questa regione, lavorata dagli abili artigiani di Varapodio.





E proprio quest'area della Calabria aspromontana è nota per avere una comunità di centenari fra le più numerose al mondo, in proporzione alla popolazione residente, come testimoniano le ricerche di **Valter Longo**, Professore di Biogerontologia e Direttore della *Longevity Institute* della USC (*University of Southern California*) di Los Angeles.

Lo scienziato originario di Molochio (RC) ha da recente dato avvio ad un importante studio clinico, il primo del genere in Italia, che coinvolge

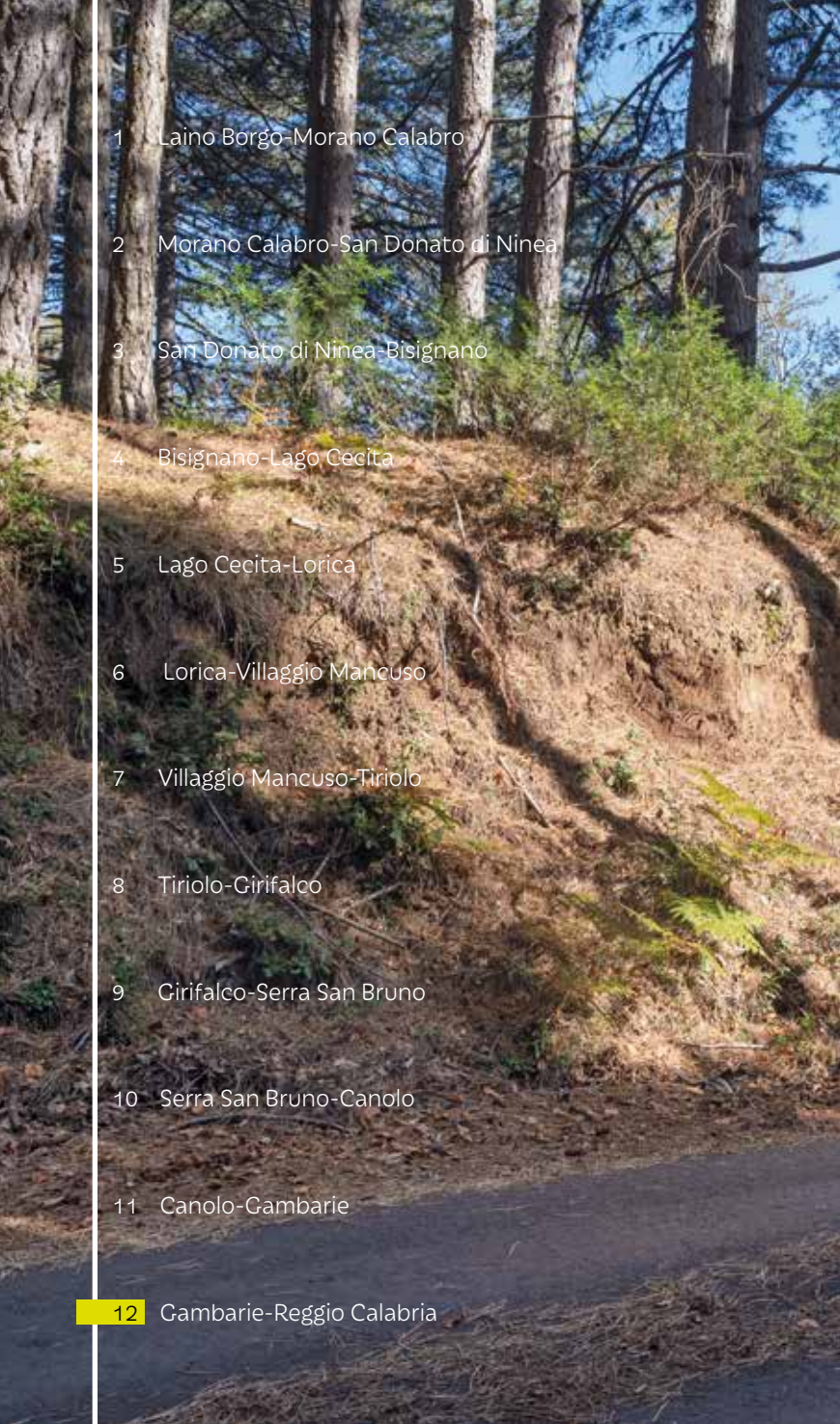


501 calabresi tra i 30 e 65 anni, finalizzato a testare l'efficacia della **Dieta della Longevità** nella prevenzione di molte malattie.

A questo studio, realizzato con il supporto del Comune di Varapodio, la rivista "National Geographic" ha dedicato la copertina dal titolo "I segreti della longevità", nel numero di gennaio 2023.



Agli appassionati di percorsi in MTB **Gambarie Bike Park** propone otto itinerari, che incrociano le piste da sci e paesaggi magnifici, con diversi livelli di difficoltà: dal sentiero bianco per i più piccoli e la famiglia a quelli rossi, giallo e nero per gli amanti dell'avventura, fino ai circuiti per chi desidera cimentarsi in gare a tempo. Le seggiovie sono attrezzate per trasportare le bici. Info su www.operatorigambarie.it/bikepark.

- 
- 1 Laino Borgo-Morano Calabro
 - 2 Morano Calabro-San Donato di Ninea
 - 3 San Donato di Ninea-Bisignano
 - 4 Bisignano-Lago Cecita
 - 5 Lago Cecita-Lorica
 - 6 Lorica-Villaggio Mancuso
 - 7 Villaggio Mancuso-Tiriolo
 - 8 Tiriolo-Girifalco
 - 9 Girifalco-Serra San Bruno
 - 10 Serra San Bruno-Canolo
 - 11 Canolo-Gambarie

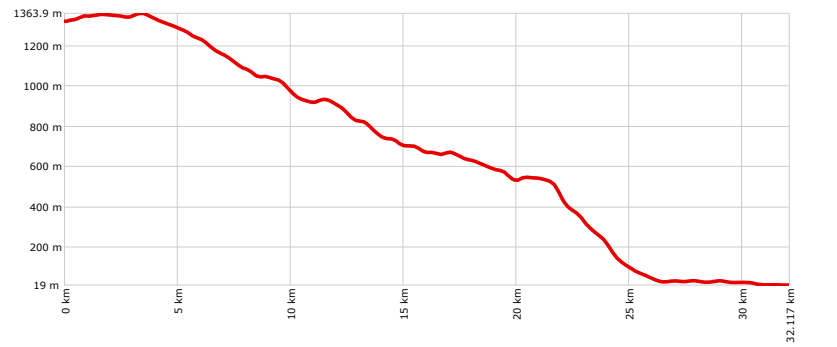
12 Gambarie-Reggio Calabria



TAPPA 12

Gambarie-Reggio Calabria





TAPPA 12**Gambarie (1320 m) – Reggio Calabria (19 m)**

Lunghezza: 32,2 Km

Tempo di percorrenza: 1:33

Livello di difficoltà: Facile

Fondo stradale: asfalto

Salita totale: 150 m

Discesa Totale: 1450 m

Altitudine max: 1365 m

Altitudine min: 19 m

La partenza da Gambarie per l'ultima tappa della Ciclovía si presenta in leggerissima ascesa in un tratto della SP3 immerso in una fitta vegetazione, alle pendici del Monte Basilico (1570 m), coincidente con il Sentiero Italia U01. Superato l'incrocio Fragolarà a 1328 m, al Km 34,4 si raggiunge l'ultima quota della Ciclovía dei Parchi, a posta a 1363 m, all'altezza della Colonia S. Antonio. Da qui occorre svoltare a destra, laddove la segnaletica della Ciclovía indica che Reggio Calabria è ormai a soli 28 Km. In questo quadrivio è facile incontrare produttori locali che vendono frutta e ortaggi di stagione.



La SP3, invece, prosegue in direzione di **Pentidattilo** lungo il tracciato del Sentiero Calabria che attraversa l'area greca, nella parte più meridionale del Parco Nazionale dell'Aspromonte, uno dei paesaggi culturali più affascinanti e maliosi che questa terra può offrire. [ESC 12.1]

Imboccata la Provinciale Reggio Calabria-Ortì, inizia la lunga discesa verso lo Stretto. Via via che la Ciclovía scende di quota la vegetazione muta e si dirada su pendenze che a tratti sfiorano il 10%. Al Km 12 l'orizzonte si apre e la Sicilia appare d'improvviso all'orizzonte mentre cominciano a profilarsi pini marittimi su colline coltivate. Al Km 14, raggiunto il bivio del Cimitero S. Angelo, occorre svoltare a sinistra; dopo 800 metri si incontra una magnifica terrazza panoramica, all'altezza di un punto ristoro.



Una pausa in questo spettacolare approdo è assolutamente consigliata. Sulla destra si imbecca la strada per Ortì che coincide con il Sentiero Calabria direzione Sud che conduce anche al Monastero della Visitazione. Il centro abitato si raggiunge in pochi minuti, al Km 17, attraversando un territorio con diverse abitazioni immerse nel verde che affacciano sulla carreggiata.



Ortì, noto come il “Balcone sullo Stretto”, con il panorama che si gode dalla **Chiesa di S. Maria di Loreto**, nella parte inferiore del borgo, non delude di certo le aspettative. È un piccolo centro collinare nel territorio di Reggio Calabria, ubicato a soli 4 Km dalla costa ma a ben 650 m slm; le origini del nucleo abitato si fanno risalire alla presenza dell’insediamento di Motta Anomeri sulle alture di Monte Chiarello, una delle tante fortificazioni erette a protezione di Reggio, tra le quali emergono i **Fortini di Pentimele**, una straordinaria opera di ingegneria militare di età Umbertina, costruita tra il 1884 e il 1890, che si trova più a sud sul Sentiero Italia U01 che dal porto di Reggio Calabria giunge a Ortì, un percorso alternativo molto piacevole da fare anche in bici se si ha a disposizione una MTB.



Proseguendo la discesa verso il mare, fino all’incrocio con la strada che conduce al **Monastero della Visitazione**, che si raggiunge al Km 29, è tutto un susseguirsi di panorami splendidi su Reggio Calabria e la Sicilia che toccano l’apice proprio affacciandosi dall’enorme e magnifico belvedere del Monastero, un luogo consacrato al silenzio, alla preghiera e all’accoglienza che resta nel cuore, sebbene per motivi di natura religiosa-claustrale non è possibile visitarlo all’interno.

Ripreso il viaggio si procede in direzione Sud tra vigneti e piante di fichi d’India, quanto basta per comprendere che i pini larici dell’Aspromonte sono alle nostre spalle e che si è ormai prossimi a raggiungere il Mediterraneo. La discesa si fa più ripida e in alcuni brevi frangenti sfiora il 19% con la città di Reggio ormai vicinissima. Al Km 25 irrompono nel paesaggio rurale i primi caseggiati di Archi, il quartiere della periferia nord di Reggio Calabria.



Monastero della Visitazione

Superato il sottopasso della A2, al Km 26,4 si raggiunge una fontana-lavatoio che segna l'angolo della strada, qui occorre svoltare a sinistra e proseguire dritto per 400 metri fino ad immettersi nella SS18 Tirrena Inferiore che costeggia il mare e la linea ferroviaria, un breve tratto dove è bene prestare attenzione per la presenza di traffico veicolare sostenuto. Raggiunta la rotonda sul porto di **Reggio Calabria**, al Km 30,8, occorre svoltare a sinistra per entrare sul viale alberato e poco più avanti immettersi sul **Lungomare Italo Falcomatà**, dove si ha il privilegio di pedalare con il mare da una parte e dall'altra una mirabile sequenza di alberi secolari e palazzi storici, proprio "il più bel chilometro d'Italia", come non dare ragione a D'Annunzio. Il breve percorso ciclabile conduce fino all'**Arena dello Stretto** dove si erge la statua di *Athena Promachos* protesa sul Mediterraneo, con la Sicilia vicinissima, epico punto d'arrivo della Ciclovía dei Parchi.

L'approdo della Ciclovía sul Lungomare di Reggio Calabria





La Città di Reggio Calabria ha un patrimonio di bellezze naturali e culturali davvero straordinarie. Rimanendo nel centro storico si possono apprezzare le mura ellenistiche, le terme romane, l'area archeologica Ipogea di Piazza Italia. E poi Piazza Duomo con la Cattedrale e l'adiacente Museo Diocesano; la Piazza con il Castello aragonese e la vicina Chiesa degli Ottimati. E ancora, i Musei, la Pinacoteca Civica ospitata nel teatro Comunale dove sono presenti due importanti opere di **Antonello da Messina** (*San Girolamo Penitente* e *La visita dei tre angeli ad Abramo*), un percorso che culmina nel **Museo Archeologico Nazionale di Reggio Calabria** uno dei rari esempi di edificio progettato e realizzato per accogliere collezioni museali. Noto al mondo per l'esposizione permanente dei Bronzi di Riace, le magnifiche statue risalenti al V sec. a.C. rinvenute nell'agosto del 1972 nei pressi di Riace Marina, quello di Reggio è uno dei Musei archeologici più rappresentativi del periodo magnogreco;

La sala dei Bronzi di Riace del Museo Archeologico Nazionale





espone al pubblico una ricca collezione di reperti provenienti da tutto il territorio calabrese, dalla Preistoria fino alla tarda Età Romana. Il percorso museale su più livelli è molto piacevole e ricco di apparati descrittivi, una visita che consente di comprendere appieno la storia antica della Calabria.

Per gli appassionati di arte contemporanea di grande interesse è il **Palazzo della Cultura Pasquino Crupi**, intitolato a uno dei maggiori studiosi della cultura meridionale e calabrese, che presenta una importante collezione di dipinti di alcuni dei principali artisti del Novecento, come De Chirico, Dalì, Campigli, Carrà, Ligabue, Cascella, Fontana e molti altri. A tal proposito è utile ricordare che una delle primissime e più note rappresentazioni del rapporto simbiotico fra uomo, bicicletta e natura è la splendida *Dinamismo di un ciclista* del 1913 di **Umberto Boccioni**, esponente di primo piano del movimento futurista, fra gli artisti più influenti del Novecento, nato proprio a Reggio Calabria nel 1882. Da non perdere, nel percorso che costeggia il mare, le tre grandi opere *site specific* della scultrice romana Paola Epifani, in arte Rabarama, *Trans-lettera*, *Labirintite* e *Co-stell-azione*, posizionate nei pressi della Villa Genoese Zerbi sul Lungomare Falcomatà, un'attrazione irresistibile.

Cattedrale, *Co-stell-azione* di Rabarama e la scultura "Omaggio a Boccioni" al Teatro Cilea





Infine, è bene sottolineare che non si può andar via da questa accogliente e ospitale città senza aver gustato i tanti piatti tipici in cui “mare e terra” convivono meravigliosamente, ma soprattutto i **gelati**, perché Reggio Calabria è la capitale del gelato artigianale con varietà eccezionali ottenute con prodotti tipici reggini come l'Annona, il Bergamotto e gli altri agrumi (arance, limoni, clementine), per non parlare delle creme, pistacchio, nocciola..., una vera delizia.



ESC 12.1 Area grecanica dell'Aspromonte

Proseguendo da Gambarie sulla Provinciale che conduce a **Pentidattilo** (borgo di grande bellezza pressoché disabitato, aggrappato a una incredibile parete rocciosa levigata dal vento che ricorda una grossa mano aperta, situato a pochi Km dalla costa di **Melito Porto Salvo**), dopo aver percorso 32,8 chilometri si approda a **Bagaladi** uno dei centri di maggiore interesse dell'Area grecanica.



È la porta a Sud del Parco Nazionale dell'Aspromonte che nell'antico Frantoio Jacopino ha allestito un Centro visita con un interessante Museo dell'Olio. Questo estremo lembo della Calabria che affaccia sul Mar Jonio, solcato dalla **Fiumara dell'Amendolea**, Geosito internazionale di Aspromonte Geopark, rappresenta una vera e propria roccaforte della cultura grecanica e dell'idioma grecofono che si è preservato nei secoli contaminandosi con i dialetti autoctoni.

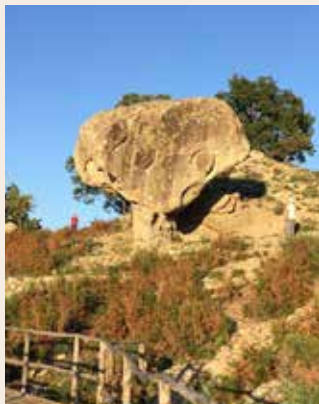
Tra i luoghi di maggiore interesse vanno segnalati **Gallicianò, Roghudi, San Lorenzo, Roccaforte del Greco, Condofuri, Melito Porto Salvo, Palizzi, Africo Antico** e **Bova**.

Tanti i sentieri incontaminati che si possono percorrere nell'area grecanica incontrando anche paesi abbandonati di grande suggestione come **Roghudi Vecchio** o **Amendolea Vecchia**, con il Castello Ruffo e i ruderi delle Chiese bizantine.

L'Amendolea da Roghudi Vecchio



Senza dimenticare i Geositi delle *Caldaie del Latte* e della *Rocca del Drako*, veri prodigi scultorei della natura, rocce arenacee risalenti all'Oligocene che delineano un paesaggio "sublunare" di sconvolgente bellezza. A **Gallicianò**, frazione del Comune di Condofuri, dove più che altrove si custodiscono gli elementi significativi della cultura grecanica, nella Chiesetta della Madonna della Grecìa viene tuttora celebrata la liturgia in rito greco ortodosso.



Geosito Rocca del Drako

Capitale della Calabria Greca è ritenuta l'antica città di **Bova**, considerata il centro dell'ellenofonia, ragione per cui si parla di Bovesìa per indicare l'Area Grecanica. È stata una delle ultime diocesi italiane ad essere latinizzate dalla Chiesa Cattolica. Tra i Borghi più belli d'Italia, Bova mantiene pressochè intatto il suo magnifico centro storico che si sviluppa intorno al castello Normanno da cui si gode una vista sconfinata sulla costa jonica e lo Stretto. Fra i tanti monumenti si segnala la Chiesa di San Leo con la cappella che custodisce le reliquie del Santo asceta, venerato a Bova e **Africo** che lo festeggiano rispettivamente il 5 e l'11 maggio.



Tramonto sullo Jonio da Bova

A Bova non si può mancare di degustare i magnifici prodotti ottenuti dal latte delle capre dell'Aspromonte, una razza autoctona che vive in particolare nell'area grecanica; freschi o stagionati, questi formaggi regalano vere e proprie emozioni gustative. Da non perdere anche la *lestopitta*, una sorta di pane sottile dall'impasto estremamente semplice, come nella migliore tradizione agropastorale, che viene fritto e farcito con i prodotti locali, dai salumi, ai formaggi alle verdure. Anche il pecorino dell'area grecanica ha una sua singolare tradizione, quella della "**musulupa**", uno stampo in legno che si utilizza per creare formaggi dalle sembianze antropomorfe.



*La Ciclovìa dei Parchi della Calabria**545 Km di autentica emozione tra Pollino, Sila, Serre e Aspromonte*

Responsabile del procedimento e coordinamento:

Bruno Niola – Ente Parco Nazionale del Pollino

Realizzazione: Basilicata Culture, Soc. Coop. Sociale ar.l.

Progetto editoriale, testi, illustrazioni e impaginazione:

Palmarosa Fuccella

Design grafico: Alessandra Carriero | Palmarosa Fuccella

Revisione bozze: Maria Livia Di Leo



Referenze fotografiche

Daniele Carletti | Bicycling.net: copertina, pp. 4, 16, 20, 37, 38b, 39a, 72a, 93a, 104b, 105b, 116, 140a, 143b, 156a, 164-165, 172a, 186a, 187c-d.

Francesco Vigliotti: pp. 8, 22-23, 26, 31a-b, 34-35, 38c-c, 41, 42, 44, 45a, 49-50, 55a, 68, 70, 74-75, 78, 80b, 81, 86-87, 90, 93b, 97, 103, 105a, 109a, 118-119, 127, 130-131, 139, 140b-c-d, 144, 145, 153, 154, 175a-c, 176a, 178c, 180-181, 185.

Paolo Ciaberta: pp. 27, 28a-b, 29, 31c, 62, 79, 83a, 99a-b, 137a, 148, 158b, 168a, 170c, 171b, 179c.

Palmarosa Fuccella: pp. 28c, 30, 33a, 39b, 40, 43a-c, 45b, 52, 53a, 54, 56c, 58b-c, 67, 71b-c-d, 82,, 83b, 84, 89, 91, 92, 96, 98, 106, 107, 108, 109b, 110, 112, 121, 122. 123, 124, 125, 126b, 129, 133, 134, 136, 137c-d, 138, 141, 142, 155, 156b, 157a, 158c, 160, 161b, 162a-b, 167, 168b-c, 169b, 170a-b, 171a-c-d, 175b-e, 176b, 177a-c, 178a-b, 183, 184, 186b-c, 187a-b-d, 188c-d, 189a-b.

Maria Livia Di Leo: pp. 32, 56a, 64-65, 80a, 85b, 111, 137b, 157b, 158a, 175d, 188a-b, 189c.

Giuseppe De Vivo, p. 10; Giorgio Braschi, p. 19; Carmelo Pizzuti, pp. 33b, 47; ProLoco Civita, p. 43b; Bruno Romanelli, p. 46;

Agostino Brusco, p. 53b; Rosalba De Bonis, p. 55b; British Museum di Londra, p. 56b; Giuseppe Fuccella, p. 59; Alessandra Carriero, pp. 60-61, 71a; Giacinto Le Pera, p. 69; Ente Parco Nazionale della Sila, pp. 72b, 73, 85a, 94b-c, 95; Anna Maria Corea, p. 94a; Pinar Pinzuti, pp. 100-101, 179a;

Francesco Parrottino, p. 104a; Enzo Dei Medici, p. 113;

Salvatore Federico, pp. 114-115; Massimiliano Capalbo, 128a; GAL Serre, p. 135c; Danilo Mastroddi, 143a; Ente Parco Nazionale dell'Aspromonte, pp. 146-147, 159b, 161a, 163, 169a, 172b, 173, 176c, 177; Raffaele Timpano, pp. 150-151; MUSABA Fondazione Spatari Maas, p. 159a; Ministero della Cultura, pp. 126a, 162c.

Redazione schede relative ai Parchi: Ezia Di Sanzo, Arturo Valicenti [Parco Nazionale del Pollino]; Barbara Carelli, Domenico Cerminara, Mauro Procellini [Parco Nazionale della Sila]; Silvia Lottero [Parco Nazionale dell'Aspromonte]; Francesco Pititto, Armando Mangone [Parco Naturale Regionale delle Serre].



Mappe: Pompeo Limongi

Cartografia di base derivata da Open Data con licenza IODL v.2 della Regione Calabria, Dipartimento n.11 "Territorio e Tutela dell'Ambiente", Settore n. 8 "QTRP - Osservatorio delle Trasformazioni e del Paesaggio, Politiche Territoriali e Centro Cartografico Regionale", Cittadella Regionale - Viale Europa, Località Germaneto - Catanzaro.



Consigli e indicazioni utili: Giovanni Aramini, Anna Maria Corea, Bruno Niola, Giuseppe Fuccella, Marcello Carbone, Mario Papasodaro, Antonio Barca, Pietro D'Ambrosio, Antonio Dalla Venezia.

Si ringraziano tutti coloro che a vario titolo hanno contribuito al buon esito dei nostri viaggi esplorativi lungo la Ciclovía dei Parchi. Particolare gratitudine è rivolta alle tante persone incontrate lungo il percorso, calabresi di nascita o d'adozione, abitanti temporanei o cicloturisti, che con passione hanno voluto raccontarci esperienze e storie: il cuore pulsante di questa Guida.



Ciclovía dei Parchi della Calabria è un progetto sostenuto con fondi del Programma Operativo della Regione Calabria 2014/2020 - Azione 6.6.1, che mira alla valorizzazione delle aree di elevata valenza naturalistica attraverso la promozione della mobilità sostenibile finalizzata alla fruizione delle bellezze naturali e paesaggistiche nonché del patrimonio culturale delle aree interne. È stato ideato e coordinato da Giovanni Aramini e Anna Maria Corea [Regione Calabria]; comunicazione e coordinamento: Bruno Niola [Parco Nazionale del Pollino]; piano di comunicazione e progetto immagine grafica coordinata: Palmarosa Fuccella; elaborazioni cartografiche: Raffaele Paone.



Ciclovia Parchi Calabria

Bike paths Park Calabria