



Camminare in Basilicata

Itinerari tra Borghi e Natura



Basilicata Sport&Natura

route
basilicata[®]
FREE TO MOVE

Camminare in Basilicata

© Una pubblicazione APT Basilicata

Direttore Generale

Antonio Nicoletti

Responsabile editoriale

Maria Teresa Lotito

Coordinamento e testi

Francesco Forte

Revisione editoriale

Carmine Cassino

Itinerari e tracce GPX

Francesco Forte, Carmen Ditrani,
Pasquale Larocca, Alessandro Cozzi,
Rocco Castellano, Domenico Porfido,
Ivan Rossino

Elaborazione tecnica GPX

Alessandro Cozzi

Progetto grafico e stampa

Tecnostampa srl – Marsicovetere (PZ)

Fotografie

Foto Video Di Noia, Michele Luongo,
Francesco Forte, Rocco Castellano,
Alessandro Cozzi, Pietro Ielpo,
Daria Lorito, Fabio Limongi,
Ugo Ferrero, Antonio Lamboglia,
Ivan Rossino, Archivio APT Basilicata

Mappe dei cammini

Map data ©OpenStreetMap

In copertina

Paesaggi lucani, Foto Video Di Noia

Il ritmo del mondo, passo dopo passo, nei mille paesaggi della Basilicata

*A quanti si immergono nella natura incontaminata percorrendo sentieri poco frequentati dall'uomo, capita a volte di provare un senso d'Infinito. Chi l'ha vissuto, dice che la pace dei boschi sacri, o il vento sulle cime a un passo dal cielo, o i riflessi cristallini della luce sulla neve o su uno specchio d'acqua, o ancora, la vista degli oceani d'argilla e di ginestra dei calanchi... insomma, dice chi l'ha provato, che tutto questo ci avvicini al Divino, ispirando un sentimento spontaneo di gratitudine e di passione. Forse sarà inconsciamente anche per questo, ma l'idea del lavoro che vi accingete a consultare nasce anch'essa da un sentimento di gratitudine verso una persona che ha accolto e accompagnato tanti di noi nel loro cammino alla ricerca di emozioni e sentimenti puri, lungo i sentieri della Basilicata. **Fabio Limongi**, col suo sorriso pieno e luminoso, ha lasciato un segno indelebile nel cuore pulsante del turismo lucano; a molti ha insegnato cosa vuol dire la parola "escursionismo"; a tutti ha trasmesso una passione infinita verso il territorio, passione che sopravvive, che si rinnova e si perpetua passo dopo passo, sentiero dopo sentiero, cima dopo cima, nuvola dopo nuvola.*

La passione genera passione, una parola che torna spesso nella mente di chi come noi si occupa di turismo in questa terra che si apre generosa ai viandanti. Un paradiso per gli amanti della natura, dove gli ambienti più selvaggi possono ospitare, in convivenza perfetta, specie rare di flora e fauna accanto ad attrazioni dalle più poetiche, come la giostra più lenta



del mondo, alle più emozionanti, come le zipline e i ponti sospesi, o un bob tra le fronde e gli strapiombi che sormontano Maratea, con la mole imponente del suo Cristo a collegare visivamente il blu del mare al verde profondo dei boschi.

*Un ringraziamento speciale va all'autore, **Francesco Forte**, amico e allievo esperto di Fabio; a lui è stato affidato un compito non facile. Come è evidente in tutte le produzioni editoriali che l'APT sta realizzando, ogni libro - compresa una guida - è un racconto originale di sé; ogni racconto, anche di territorio, non è mai neutrale, ma restituisce quello che noi viviamo, sentiamo e interpretiamo col nostro filtro emotivo. In questo caso, a Francesco Forte è stato chiesto di raccontare il territorio partendo dall'esperienza di un maestro, e di trasformarla in qualcosa di originale e suo. Vi accorgete che ci è riuscito davvero, percorrendo e tracciando oltre **500 km** di sentieri, attraversando e proponendo **cammini da 3 a 23 giorni** nei territori di **36 comuni**, integrando la narrazione con le informazioni e gli strumenti più utili e pratici per gli escursionisti, dal cartaceo al digitale, gps, app... insomma un lavoro monumentale per tanti possibili viaggi attraverso le mille diversità della Lucania.*

Proprio nella diversità, infatti, la Lucania trova la sua ricchezza, e noi vi invitiamo a scoprirla lentamente. Vi accorgete all'improvviso che in Basilicata non si cammina solo con le gambe e con i piedi, ma soprattutto con il cuore, e che lungo i tracciati meno battuti, il ritmo del vostro respiro può entrare in armonia con il ritmo del mondo.

Antonio Nicoletti
Direttore Generale APT Basilicata

Introduzione

Se dovessi consigliare a un visitatore un modo autentico per scoprire questa terra, senza ombra di dubbio gli consiglierei di attraversarla camminando, di perdersi (metaforicamente) nel suo ventre, nella sua storia. Sì, semplicemente camminare, non aggiungerei altro. Non c'è bisogno di aggiungere altro.

Perché camminare vuol dire sfidare i limiti del proprio corpo e della propria mente in modo sostenibile, ma significa anche sentire l'adrenalina pulsare nelle vene mentre si superano ostacoli e si conquistano vette.

Camminare è un'esperienza multisensoriale: è ascoltare il crepitio delle foglie calpestate, il canto melodioso degli uccelli che danzano tra gli alberi e il fragore delle cascate che risuona nell'aria; ma è anche respirare profondamente e assaporare l'odore della natura.

Camminare è anche un incontro con il mondo e soprattutto con sé stessi; è un momento di riflessione ed introspezione, un'opportunità per connettersi con la propria anima e trovare equilibrio interiore.

Camminare è un modo profondo di aumentare il proprio benessere, quello che i giapponesi hanno teorizzato come shinrin-yoku e che gli americani definiscono come forest bathing.



Ma vuol dire anche scoprire luoghi nascosti e segreti, incontrare persone con cui condividere storie e sorrisi, ma anche paure e dolori. Insomma, camminare è tante cose, che sommate producono una visione personale ed unica in ogni viaggio che mi piace sintetizzare come autentico.

*Procedere lentamente tra bellezza e mistero, farlo con passione. Questa parola ha per me un nome ben preciso, di colui che ha ispirato tutto ciò: **Fabio Limongi**. Ogni tracciato è stato concepito come una riscoperta degli insegnamenti di Fabio e non c'è stato nessun giorno in cui la sua presenza non mi abbia accompagnato. Alla fine, dopo aver percorso oltre 500 km tra sentieri, tratturi, asfalto e strade sterrate, quando siamo arrivati a tirare le somme è uscito fuori un lavoro dove ci sono dentro tutti questi sentimenti.*

*Questa guida vuole regalare al turista un modo autentico di scoprire la Basilicata. Pertanto, il volume che avete tra le mani è una **raccolta di itinerari** che si adattano alle più disparate esigenze, percorsi che presi singolarmente sono stati concepiti come una nostalgica cartolina da inviare e spedire a un amico, ma che se accostati e composti danno forma ad ogni genere di ricerca. Dalla natura selvaggia alla cultura, dall'archeologia al cibo, dai borghi secolari a vere e proprie oasi.*

Di seguito una proposta di sette itinerari che aggregano le singole tappe raccolte in questa guida:

- *il primo, **Alla scoperta della Valle del Noce**, si snoda tra i pittoreschi borghi adagiati sull'omonimo fiume e posti alle pendici occidentali del massiccio del Sirino;*
- *il secondo, **Sua maestà il Sirino: sulle tracce di Fabio Limongi**, è un cammino che parte da Maratea e giunge a Marsicovetere, collegando il mare con le vette innevate del Sirino, attraversando e scoprendo i tesori del Parco Nazionale dell'Appennino Lucano Val d'Agri Lagonegrese, posti e luoghi molto cari a colui che li ha amati più di chiunque altro;*
- *il terzo, **Lungo i Castelli di Federico II**, parte dal maniero di Lagopesole per giungere a Matera attraversando il Parco Regionale del Vulture e il Parco Regionale della Murgia Materana, un itinerario che si snoda tra storia e cultura, nelle terre di Orazio e Federico II, e ci porta alla scoperta dell'Aglianico, della valle del Bradano e della Città dei Sassi;*
- *il quarto, **Basilicata coast to coast**. Tra Fede e Pollino, è una versione inedita del coast to coast che da Maratea giunge a Policoro (o volendo a Matera con un transfer), attraverso le ardue scalate del Parco Nazionale del Pollino, alla scoperta dei maestosi pini loricati e di mistici santuari, per poi scendere verso la costa ionica;*

- il quinto, **Camminando tra i Borghi più belli d'Italia**, parte da Castelmezzano o Pietrapertosa, che ci regalano adrenalina ed emozioni pure all'interno del Parco Regionale Gallipoli Cognato e delle Piccole Dolomiti Lucane, collegandosi alla terza proposta (Lungo i Castelli di Federico II) attraverso un transfer sino a Lagopesole;
- il sesto, **In cammino verso Matera**, parte da Maratea, la Perla del Tirreno, e giunge fino alla Città dei Sassi, unendo la seconda proposta (Sua maestà il Sirino: sulle tracce di Fabio Limongi) con la quinta proposta (Camminando tra i Borghi più belli d'Italia) con un transfer da Marsicovetere a Castelmezzano. È un itinerario incredibile che collega quattro dei cinque parchi regionali e attraversa 25 borghi;
- il settimo, infine, è **Camminare in Basilicata**. Itinerari tra Borghi e Natura. Un cammino che crea un grande anello all'interno della regione, che parte da Maratea e arriva a Matera, per poi ritornare nella perla del Tirreno, unendo la sesta proposta (In cammino verso Matera) e percorrendo a ritroso la quarta (Basilicata coast to coast. Tra Fede e Pollino).

Abbiamo attraversato quasi tutti i Borghi più belli d'Italia che la regione annovera, scalato vette impervie e disceso incantevoli vallate, sognato in distese di campi coltivati e praterie adorne di fiori dai mille colori; abbiamo sofferto il caldo nei calanchi aridi e sentito la fatica quando l'acqua scarseggiava. Ci siamo ritrovati in decine di luoghi di culto e punti panoramici, ammaliati da paesaggi incantevoli, nella speranza di poter condividere questo dono con nuovi viandanti. Ci siamo persi tra paesaggi pittoreschi e tratturi selvaggi, ricercando l'ombra mentre eravamo avvolti nella luce intensa di questa terra. Il nostro appetito da pellegrini del bello e del buono ha trovato soddisfazione nei prodotti tipici, la sete è stata vinta con acque purissime e sorseggiando calici di ottimo vino. Abbiamo visitato luoghi di indicibile bellezza, respirando in decine di castelli il profumo della storia e delle storie che questa terra custodisce, che ci parlano di imperatori, di re, di principi e baroni, ma anche di poeti, di artigiani, di contadini e pastori.

Basilicata, terra autentica.
Basilicata, terra di meraviglia.
Basilicata, terra di cammini.

francesco fort

Avvertenze

Prepararsi ad affrontare un cammino prevede una serie sistematica di raccomandazioni standard che vanno dall'organizzazione dello zaino, alla scelta del kit di pronto soccorso, all'adeguata selezione delle scarpe e dell'abbigliamento tecnico. È consigliabile, dunque, tener presenti le seguenti avvertenze:



avere sempre con sé dell'**acqua, del cibo leggero**, un'attrezzatura tecnica di base (**scarpe e abbigliamento**) e **kit di pronto soccorso**. La Basilicata è una terra multiforme ed eterogenea, passeremo da tratti di montagna con basse temperature a spazi argillosi e caldi, da aree ricche di acqua a luoghi dove è più difficile trovare delle fonti. Pertanto, la preparazione delle proprie necessità è fondamentale. Preparatevi a tutto! Pioggia, sole e neve compresa!



condizione fisica: i cammini proposti sono adatti a persone in stato di buon allenamento. La maggior parte degli itinerari individuati sono indirizzati ai **camminatori** che il CAI classifica come EE, ossia **Escursionisti Esperti**, in grado di camminare mediamente **20 km al giorno**. Chi non si sente sufficientemente preparato ed allenato può estrarre da questa raccolta quei cammini definiti facili, ed eventualmente dividere in più tappe gli itinerari proposti.



organizzarsi preventivamente sul **dove dormire**: consultare il sito www.aptbasilicata.it/new-dove-dormire/.

Se si intende poi pernottare nei rifugi di Conserva di Sirino, Madonna del Pollino e Picciano di Matera, è necessaria la prenotazione.



tipologia dei cammini: questa raccolta ha inglobato importanti sentieri (del CAI, del Cammino Materano e del Cammino Basiliano) che sono segnalati e accessibili; ma anche percorsi inediti, che seppur tracciati e senza particolari problematiche, non sono ancora segnalati.

La raccomandazione è quella di fare un continuo controllo delle **tracce gpx caricate online e facilmente scaricabili**, perché potrebbero avere delle leggere variazioni (migliorative). Le nuove tecnologie ci permettono in ogni momento di sapere dove siamo e se siamo sulla traccia giusta, si consiglia pertanto di far **riferimento all'app indicata in calce**.



i tempi: si consiglia di partire tra aprile e ottobre, perché ci sono passaggi in quota (Sirino e Pollino) dove nei mesi invernali sarebbe impossibile camminare per via della neve.

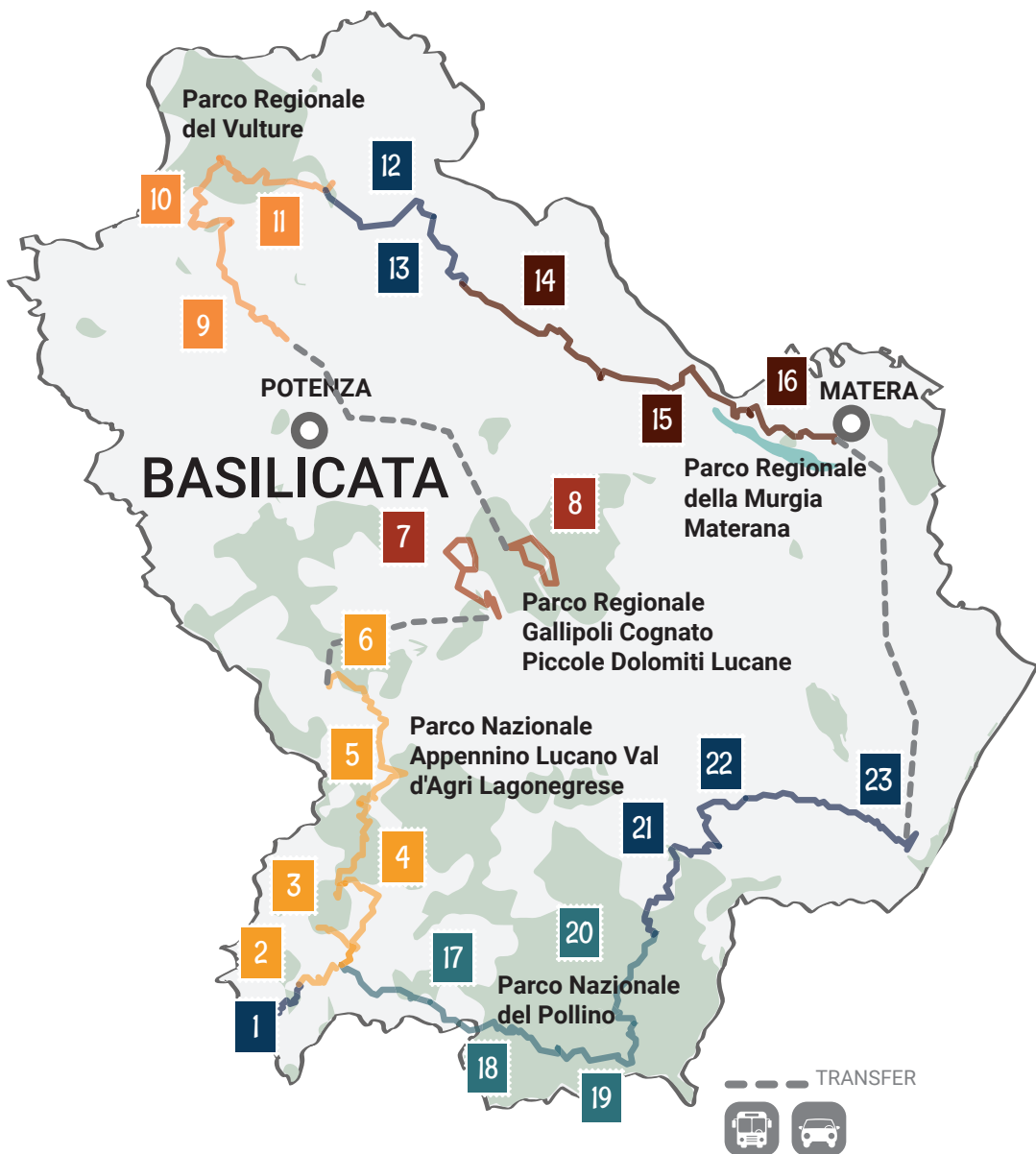
Scarica le tracce



Puoi anche seguire qui le tracce per un cammino assistito



Mappa Cammini



| | | | |
|--|-------------|---|-------------|
| | <i>pag.</i> | | <i>pag.</i> |
| 1 Maratea – Trecchina | 15 | 12 Venosa – Palazzo San Gervasio | 71 |
| | | 13 Palazzo San Gervasio – Genzano di Lucania | 77 |
| PARCO NAZIONALE APPENNINO LUCANO VAL D'AGRI LAGONEGRESE | | PARCO REGIONALE DELLA MURGIA MATERANA | |
| 2 Trecchina – Lauria | 19 | 14 Genzano di Lucania– Irsina | 83 |
| 3 Lauria – Conserva Sirino | 25 | 15 Irsina – Picciano | 87 |
| 4 Conserva Sirino – Moliterno | 31 | 16 Picciano – Matera | 91 |
| 5 Moliterno – Viggiano | 37 | | |
| 6 Viggiano – Marsicovetere | 43 | PARCO NAZIONALE DEL POLLINO | |
| PARCO REGIONALE GALLIPOLI COGNATO PICCOLE DOLOMITI LUCANE | | 17 Lauria – Castelluccio Inferiore | 97 |
| 7 Castelmezzano – Pietrapertosa | 47 | 18 Castelluccio Inf. – Madonna del Pollino | 101 |
| 8 Anello Gallipoli Cognato | 53 | 19 Madonna del Pollino – Terranova | 105 |
| PARCO REGIONALE DEL VULTURE | | 20 Terranova – Noepoli | 111 |
| 9 Lagopesole – Rionero in Vulture | 57 | 21 Noepoli – Colobrarò | 117 |
| 10 Rionero in Vulture – Melfi | 61 | 22 Colobrarò –Tursi | 121 |
| 11 Melfi – Venosa | 65 | 23 Tursi – Policoro | 127 |

Le proposte di viaggio

I seguenti itinerari si adattano alle esigenze di ogni camminatore. Esigenze di tempo, con proposte che vanno dai 3 ai 25 giorni; esigenze di ricerca, con idee che spaziano dal mare alla montagna, dai castelli ai luoghi di cultura e fede. Ogni proposta è stata ideata per offrire un ritratto autentico delle bellezze paesaggistiche e storico-artistiche della Basilicata. Ciascun itinerario è dunque a sé, ma allo stesso tempo è anche punto di partenza per un nuovo cammino. L'intento è quello di coinvolgere il "turista lento" nella scoperta di questa terra.

La proposta completa costituisce un vero e proprio itinerario ad anello della regione, che attraversa **5 parchi** e **36 borghi** e ci regala emozioni di ogni genere. Certo, i tempi sono importanti (quasi un mese di cammino!), ma l'idea è quella di offrire un'esperienza completa. Com'è ovvio, ogni proposta potrebbe essere compiuta nel verso opposto.

Tutto è componibile e scomponibile a seconda del senso che vogliamo dare al nostro viaggio.

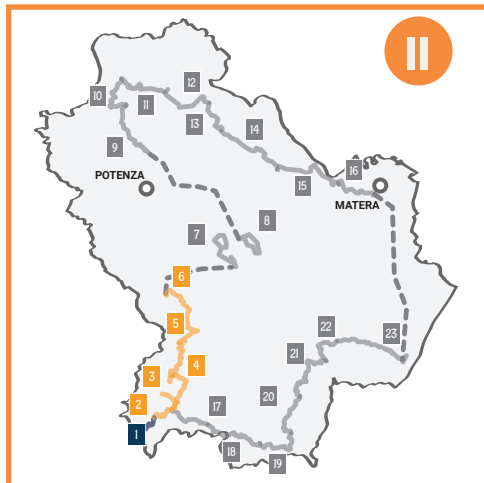




Alla scoperta della Valle del Noce

40 Km - 3 giorni

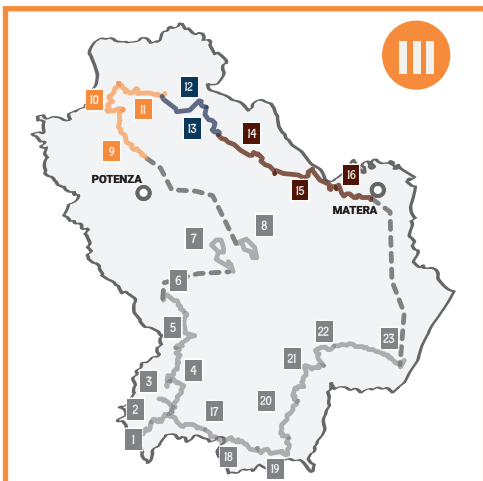
(Maratea - Lago Sirino)



Sua maestà il Sirino: sulle tracce di Fabio Limongi

110,5 Km - 6 giorni

(Maratea - Marsicovetere)



Lungo i Castelli di Federico II

182 Km - 8 giorni

(Lagopesole - Matera)



Lungo Basilicata coast to coast. Tra la fede e il Pollino

187,5 Km - 9 giorni

(Maratea - Policoro)



Camminando tra i Borghi più Belli d'Italia

205,5 Km - 10 giorni

(Castelmezzano - Matera)



In cammino verso Matera

314 Km - 16 giorni

(Maratea - Matera)



Camminare in Basilicata. Itinerari tra Borghi e Natura

501,5 Km - 25 giorni

(Maratea - Matera - Maratea)



Buon cammino!



Come leggere la guida

Ogni tappa è un diario di viaggio che oltre a riportare le informazioni tecniche, racconta impressioni e storie legate al territorio, al patrimonio culturale e ai tesori enogastronomici di questa terra.



Il QR code rimanda al percorso GPX utile per scaricare la traccia

Ogni percorso evidenzia i diversi ambiti di interesse che si trovano sul tracciato



ARTISTICO/MUSEALE



CASTELLI



LUOGHI DI FEDE



PUNTI PANORAMICI



PRODOTTI TIPICI



ATTIVITÀ OUTDOOR



ATTRATTORI LOCALI



Info Tappa

Leggere attentamente le caratteristiche della tappa prima di intraprendere il cammino



Un giorno in più...

La rubrica propone suggerimenti per prolungare la permanenza nei dintorni della tappa



SCARICA LA TRACCIA



Da Maratea a Trecchina



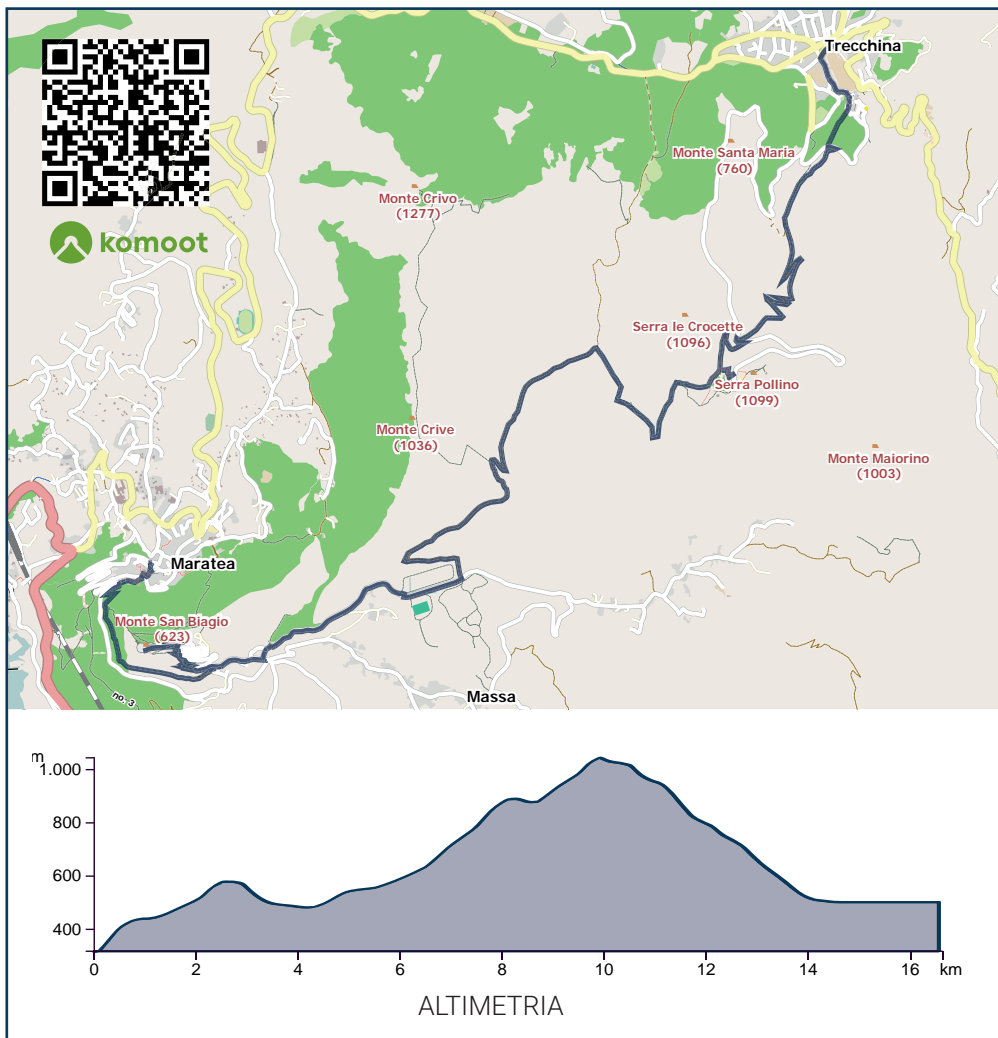
Info Tappa

- 📍 **Punto di partenza:** Maratea, Fontana vecchia
- ⊕ **Punto di arrivo:** Trecchina, Chiesa di San Michele Arcangelo
- ➔ **Distanza:** 16,5 Km
- ⌚ **Durata:** 6 ore
- ⚔️ **Salita totale:** 910 m
- ⚔️ **Discesa totale:** 730 m
- 📏 **Altitudine massima:** 1.060 m
- 📏 **Altitudine minima:** 310 m
- Difficoltà:** intermedio 🥾🥾🥾
- Tipologia strada:**



SENTIERO ESCURSIONISTICO - SENTIERO - ASFALTO

Il nostro viaggio inizia dalla *Perla del Tirreno*, Maratea, da poco tra i *Borghi più belli d'Italia*. Dalla stazione un autobus urbano ci conduce nel centro della cittadina. Maratea è incastonata come una preziosa gemma sotto il monte San Biagio, quasi nascosta dal mare e protetta dall'alto dalla maestosa statua del Cristo Redentore. Scesi a Fontana Vecchia ci avviamo verso il centro storico fino ad incrociare la chiesa di Santa Maria Maggiore del Borgo. Da qui iniziamo il *Cammino di San Biagio* che si inerpica prima tra i vicoli cittadini, poi nel rione Capocasale, dove troviamo



ancora una chiesa, quella di San Vito, che è la più antica della cittadina inferiore. Maratea, tra le altre cose, è famosa per essere la città delle 44 chiese. Ora, anche se non è difficile trovare questa definizione in altre realtà dell'Italia meridionale per la fortissima devozione popolare, a Maratea questo assume un significato simbolico molto pregnante proprio per il contesto di grande bellezza in cui si concretizza. La presenza di tanti luoghi di culto difatti è

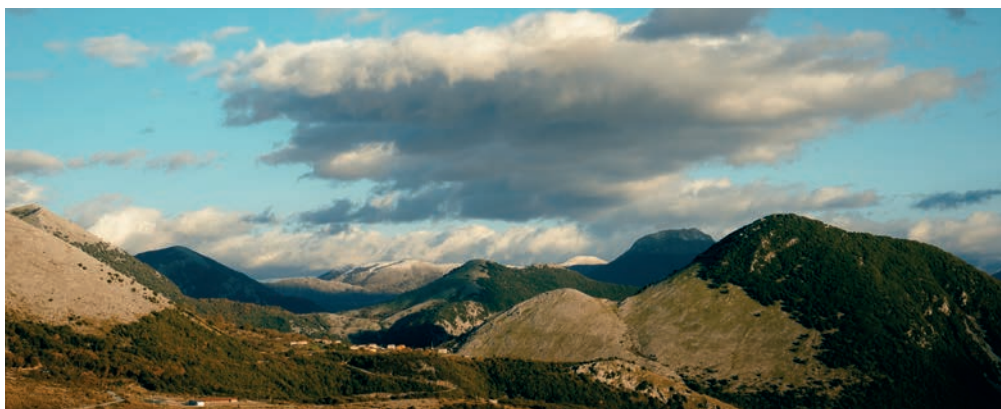
funzionale anche alla sacralizzazione di questo scenario mozzafiato. E, con tale "mistico" paesaggio, proseguiamo lungo il sentiero all'ombra di un fitto bosco di lecci e carpini, e circondati da ciclamini e orchidee selvatiche, fino ad arrivare al belvedere. Qui, la prima sosta è d'obbligo e tutto lo sforzo iniziale è ripagato: alziamo lo sguardo e davanti ai nostri occhi appare uno scorcio emozionante sul Golfo di Policastro. Andando avanti



il cammino attraversa l'antica cittadina, edificata tra V e VI sec. d. C, tra pareti rocciose subverticali e aspre. Oggi ne osserviamo i ruderi, che ci dicono che un tempo doveva essere maestosa e potente, e tra un passo nella storia e uno sguardo nella meraviglia di questo posto unico al mondo, arriviamo sul monte San Biagio a 623 metri di altezza e con il mare sotto i nostri occhi. Una visita alla basilica, per poi incamminarci, verso la statua del **Cristo Redentore**, e nel fare questa

panoramica passeggiata non smettiamo di ammirare lo skyline che la vista offre. Qui, l'unica parola pertinente e opportuna è meraviglia.

Abbagliati da tanta grazia ci rimettiamo in marcia e, tornando indietro al santuario, per chi volesse concedersi qualche ora di pura adrenalina, segnaliamo che poco più a valle, sulla sinistra, c'è la **Via ferrata del Cristo Redentore**. Percorrendo invece la strada comunale che conduce a contrada Brefaro, sulla sinistra incrociamo il



sentiero di *Maratea Skyline*, che si dirama tra il monte Crivo e Serra Pollino. Passo dopo passo saliamo fino alla prossima diramazione dove, virando sulla destra e dopo un altro lieve dislivello, giungiamo al **Parco delle Stelle**.

Dopo un'ora di fatica siamo finalmente in cima! Siamo sul monte Serra Pollino, quota 1099 metri. Spingiamoci verso il santuario della Madonna del Perpetuo Soccorso, dove la vista ci permette di capire la geografia di questo territorio. A sud il fiume Noce traccia il confine con la Calabria, poco più dietro notiamo l'isola di Dino, mentre in lontananza si intravedono le vette del Pollino; a ovest appare una distesa infinita di blu e celeste, dove in giornate di particolare chiarore si riesce a scorgere anche la silhouette conica dell'isola di Stromboli; a nord la costa rocciosa e impervia di Maratea precipita nel Golfo di Policastro, dove questo mare cristallino diventa cornice di pietra e macchia mediterranea, con le sue calette nascoste dove è possibile incontrare bagnanti in qualsiasi stagione dell'anno; infine, a est si apre la vista sulla valle del Noce e sul monte Sirino, che schiudono ai nostri occhi un ampio spazio, dominato da una natura maestosa e selvaggia.

Ci rimettiamo in marcia sulla strada che va a valle e, superato il primo tornante, sulla sinistra, imbocchiamo il sentiero della Madonna, camminamento antico e mistico che attraversa un fitto bosco di cerri e castagni e che ci conduce direttamente a San Michele. Siamo nella parte più alta e vetusta della cittadina di Trecchina, resa celebre da accoglienza e dolci alle **castagne**, combinazione perfetta per la nostra prima sosta.



Approfondimenti

Cristo Redentore

Eretto nel 1965 per volontà del conte Rivetti è stato realizzato dall'artista Bruno Innocenti. La statua è alta 22 metri ed è seconda per dimensioni solo alla statua del Cristo di Rio de Janeiro. Il Cristo domina tutto il Golfo di Policastro ed è di spalle al mare, rivolto verso la cittadina tirrenica a mo' di protezione verso i suoi concittadini.

Via ferrata del Cristo Redentore

La Via si snoda sul versante nord occidentale del Monte San Biagio (623 m) a strapiombo sulla costa di Maratea, affronta una serie di risalti rocciosi nella prima parte, proseguendo poi sulla cresta del monte e con due ponti tibetani sbucca in cima ai piedi del Cristo di Maratea. L'itinerario deve essere percorso da persone esperte nelle tecniche di progressione e sicurezza facendo uso di tutti i dispositivi di sicurezza. Inesperti e minori devono essere accompagnati.

Parco delle Stelle

Il Parco è situato sul Monte Serra Pollino a 1030 m nel comune di Trecchina. Qui è possibile godere di un panorama naturalistico straordinario, che consente di ammirare dall'alto parte della costa Tirrenica di Maratea e godere di adrenaliniche attrattive.

Sagra della castagna di Trecchina

Da segnalare l'appuntamento che vede protagonista la castagna, che da oltre 20 anni attira migliaia di turisti.



SCARICA LA TRACCIA



Da Trecchina a Lauria



Info Tappa

- 📍 **Punto di partenza:** Trecchina, Chiesa di San Michele Arcangelo
- 📍 **Punto di arrivo:** Lauria, Piazza San Giacomo
- ➔ **Distanza:** 10,8 Km
- 🕒 **Durata:** 5 ore
- ⚡ **Salita totale:** 240 m
- ⚡ **Discesa totale:** 340 m
- 📏 **Altitudine massima:** 500 m
- 📏 **Altitudine minima:** 170 m
- Difficoltà:** facile 🧡🧡🧡
- Tipologia strada:**

SENTIERO - ASFALTO

Il risveglio a Trecchina ha il sapore dei dolci alle castagne e delle paste secche alle noci, una specialità del luogo. La cittadina è avvolta costantemente da un'aria frizzante e, nell'attraversare la vivacissima piazza del Popolo, ci lasciamo alle spalle questo grazioso centro urbano che funge da cerniera tra la costa tirrenica e il suo entroterra, particolarmente amato dai turisti, in primis quelli provenienti dalle regioni limitrofe, che per la sua vantaggiosa posizione lo hanno eletto a loro residenza estiva, a metà strada tra il mare e la montagna, tra le onde e i boschi. Quando alziamo lo sguardo appare



davanti ai noi la valle del Noce: Rivello, Nemoli, e una vista panoramica di Lauria; in lontananza il massiccio del Sirino domina la vallata. Lasciamo momentaneamente la SP3 e subito sulla destra ci immettiamo su via Fontanelle, dopo poco rispuntiamo sulla strada provinciale, nell'attraversarla imbocchiamo sulla sinistra via San Martino. Tornati sulla provinciale alla prima diramazione restiamo sulla destra.

Poco dopo, incrociamo (sempre sulla destra) il bivio di località Foresta. Da qui si scende ripidamente, tra un tornante e l'altro fino ad arrivare a valle, a contrada Rotaro, dove per attraversare la statale SS585 utilizziamo la vecchia strada di servizio che passa di fianco alla recente galleria, evitando inutili pericoli. Una volta che si è dall'altra parte iniziamo la nostra salita verso Lauria. Ci mettiamo nuovamente sulla SP3 e, subito dopo

il ponte che attraversa il fiume Noce, giriamo a destra e imbocchiamo il nostro sentiero. Da lì costeggiamo il corso d'acqua sino a quando non ci si imbatte in una piccola centrale idroelettrica, ma prima di ripartire ci concediamo 5 minuti di pausa sulle sponde del Noce. Questo fiume, che nasce sulle pendici del Sirino e che dopo 45 km sfocia nel Tirreno, è il vero collante della valle: sul suo corso, infatti, si affacciano i comuni di Lagonegro, Rivello, Nemoli, Trecchina e Lauria. Il Noce è la voce comune di tutte queste comunità: ne ha accomunato i destini, e continua a farlo, presentando costanti sfide a difesa della sua straordinaria biodiversità. Il suo corso è un libro di storia: se da questo punto si risalisse verso nord, all'altezza di Rivello si potrebbero ammirare ben sette ponti di origine altomedievale, perfettamente conservati. Ma lasciamo questo suggerimento per una prossima obbligatoria venuta, e torniamo a concentrarci sul punto in cui ci troviamo ora. Qui, sotto un grande viadotto in cemento armato, il fiume si allarga e diventa una fiumara che sembra scomparire tra gole e le insenature, sotto le pareti a strapiombo del Monte Messina. La sua bellezza è ipnotica, ma il camminatore deve saper eludere il "canto delle sirene" che si leva da queste acque, e ripartire in direzione nord-est.

Avviandoci sul sentiero che si sviluppa lungo le sponde del torrente Cafaro, ci lasciamo alle spalle il Noce con sulla destra la centrale; per un po' camminiamo di fianco a questo corso d'acqua, all'ombra di alberi di faggio, castagno e betulle, in una vera e propria oasi di pace. Al termine di questa risalita ci ritroviamo direttamente a Lauria, ai piedi di un suggestivo scorcio cittadino che ospita il Presepe del Ruscello. Passati lì sotto, una scalinata in pietra porta direttamente





nel centro abitato, risalendo il quale lungo la via Fontana si arriva a Piazza San Severino, la cui toponomastica ci rimanda a nobili famiglie rinascimentali e dove spicca il Convento di San Bernardino. Dalla piazza risaliamo da via Giovanni da Procida, tra vicoli, palazzi del XV secolo e scorci di tanta gloria passata; una strada importante perché tradisce la tipica pavimentazione a lastre di selci, che nel dialetto locale ha il nome di *ansilicata*. Alzando lo sguardo, il monte Armo domina il centro abitato; sulla sua cresta notiamo il Santuario dell'Assunta, mentre sulla sinistra la mole maestosa della chiesa di San Giacomo, con la sua particolare cupola bizantineggiante, stimola la nostra curiosità e mostra

le varie stratificazioni architettoniche del passato. Terminata la ripida salita sbuchiamo direttamente nel cuore della cittadina, a Piazza San Giacomo, un vero e proprio balcone cittadino che si affaccia sulla valle: incanto. Da qui, la valle del Noce si manifesta nuovamente con tutto il suo fascino cromatico, un verde che avvolge lo spazio per tutto l'anno, e che si spinge fin sulle creste dei monti che nascondono il mare. È, di fatto, uno dei punti panoramici più belli della regione. All'orizzonte notiamo il punto di partenza, Trecchina è difatti dirimpettaia e poco più in alto scrutiamo anche il Santuario della Madonna del Soccorso; voltando lo sguardo verso nord-ovest, Nemoli e Rivello mostrano i



Approfondimenti

Castello di Lauria

La fondazione è da ascrivere al periodo longobardo, ma la fama del Castello è legata alla figura di Ruggero di Lauria (1245-1305), celebre ammiraglio d'Aragona, considerato un genio militare unico poiché vinse tutte le battaglie a cui partecipò. Oggi restano pochi ruderi ricchi di fascino.

Beato Domenico Lentini

Nacque a Lauria, Potenza, nel 1770 da famiglia di umili condizioni. Ordinato sacerdote, condusse un'esistenza fatta di mortificazioni corporali e penitenza; gli abiti furono logori e poverissimo il giaciglio. Alla sua morte le celebrazioni durarono ben sette giorni con grandissima partecipazione di popolo. Ancor oggi numerose sono le grazie ed i miracoli attribuiti al Beato Lentini.



loro profili, che stimolano quella curiosità "paesologica" che rende ogni borgo di questo nostro paese un ineludibile spazio da attraversare camminando.

Qui si conclude la tappa odierna: sospesi sulla valle e sul fiume, con la presenza incombente del massiccio del Sirino, il nostro prossimo obiettivo.

Lauria è il centro più importante dell'area e da qui ripartiremo, avendo la possibilità di scegliere se continuare ad andare verso nord (appunto, sul Sirino) per poi valicare nella Val d'Agri, e arrivare nel cuore del

Parco Nazionale dell'Appennino Lucano oppure deviare a est verso Castelluccio ed entrare nel Parco del Pollino.

Degne di nota nella cittadina sono la visita alla già citata chiesa di San Giacomo Apostolo, che ospita un meraviglioso coro ligneo del XV secolo; il rione Cafaro, con il Castello Ruggero e il santuario della Madonna Assunta; la chiesa di San Nicola di Bari, che ospita le spoglie del **Beato Domenico Lentini**, patrono della cittadina e venerato in tutta l'area valnocina, infine il seicentesco convento dei frati cappuccini.



Un giorno in più...

Ponte Tibetano

Da Lauria partono autobus di linea che arrivano a Castelsaraceno dove segnaliamo il ponte tibetano più lungo del mondo: 586 metri di lunghezza e 80 d'altezza, sul canyon attraversato dal torrente Raganello, a metà tra il Parco Nazionale del Pollino e il Parco Nazionale dell'Appennino Lucano-Val d'Agri Lagonegrese: il "Ponte tra i due Parchi".





SCARICA LA TRACCIA



Da Lauria a Conserva Sirino

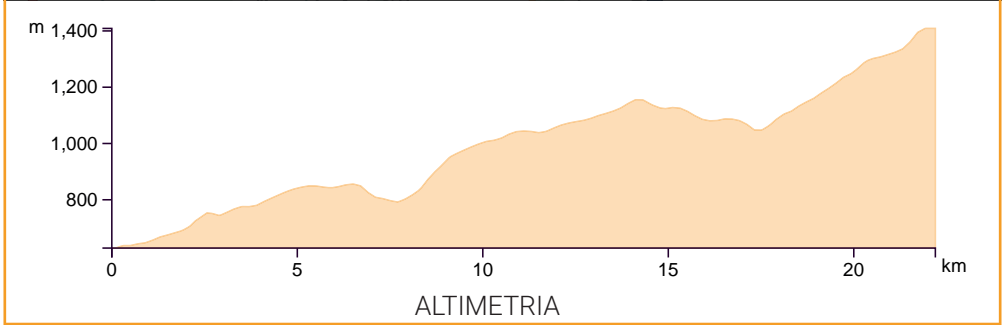


Info Tappa

- 📍 **Punto di partenza:** Lauria, Fontana Borbone
- 📍 **Punto di arrivo:** Lauria, Rifugio Conserva
- ➔ **Distanza:** 22,2 Km
- 🕒 **Durata:** 8 ore
- ⚡ **Salita totale:** 1.040 m
- ⚡ **Discesa totale:** 240 m
- 📏 **Altitudine massima:** 1.400 m
- 📏 **Altitudine minima:** 600 m
- Difficoltà:** difficile 🥾🥾🥾
- Tipologia strada:**

ASFALTO - SENTIERO ESCURSIONISTICO - SENTIERO

La partenza è fissata all'alba. Sarà una lunga tappa, pesante e complessa, perché dobbiamo arrivare sul monte Sirino, Sì, proprio lì in cima. Visto da Lauria, il Sirino si mostra maestoso, impone il suo dominio su tutta la valle che da esso nasce e a esso obbedisce, e pensare di dover arrivare proprio lì in cima blocca un po' le gambe. Quindi, per motivarci, prima di partire ci rificilliamo con un tipico *viscuttinu c'u naspro* e portiamo una scorta abbondante di *biscotti a otto*, prodotti tipici della cittadina valnocina. La fame e la stanchezza si faranno sentire e non avremo punti di ristoro lungo il cammino odierno.



Partiamo dalla Fontana Borbone, nel quartiere Taverna del rione superiore. Alle spalle del monumento, un sentiero si inerpica subito sotto il grande ponte della vecchia ferrovia calabro-lucana. Arrivati sull'antico tracciato ferroviario, ci tocca decidere se continuare a salire - e quindi entrare nel Parco Nazionale dell'Appennino Lucano (verso il Sirino) - oppure procedere verso sud-est, in direzione del Parco del Pollino (vedi tappa 17). Decidiamo di continuare verso il Sirino, ma prima di metterci in cammino dedichiamo un minuto di contemplazione al panorama mozzafiato che si dispiega innanzi a noi. Il tracciato della ferrovia, costruita tra fine Ottocento e inizio Novecento, e dismessa alla fine dei Settanta, oggi è un **ciclovia turistica** ma anche un luogo ideale per camminare in uno scenario unico che si snoda tra la valle del Noce e quella del Mercure. In questo tratto il tracciato procede tra ponti, gallerie e scorci panoramici unici. È una gran bella passeggiata! Dopo un'ora siamo a Pecorone di Lauria. Ora, per chi volesse proseguire e allungare di un giorno il cammino consigliamo vivamente di arrivare al Lago Sirino (vedi deviazione tappa 3 - Lago Sirino). Noi, invece, lasciamo la ciclovia e ci immettiamo sulla strada statale che porta all'imbocco dell'A2 (autostrada del Mediterraneo). Si tratta di un tratto particolarmente trafficato, dunque nel percorrerlo si consiglia vivamente di indossare una pettorina catarifrangente. Dopo circa 2 km e a ridosso del viadotto dell'autostrada voltiamo a sinistra (indicazione Conserva di Lauriamonte Sirino) e imbocchiamo la strada comunale; dopo meno di 1 Km, sulla destra, incrociamo una strada sterrata che ci porterà sulle rive del **Sinni**. Da



li, incrociamo il ponte per attraversare il corso d'acqua e ci immettiamo nel tratto forestale che attraversa tutto Bosco Canicella. È un tratto molto selvaggio, tra alti faggi, cerri e castagni, per circa 8 km restiamo nel sentiero che taglia il bosco, sempre sulla cresta della montagna fino a quando incrociamo un tracciato MTB che si snoda dritto verso nord e ci fa sbucare in contrada Alvaneta. Qui ritroviamo l'asfalto che ci condurrà in cima, ma prima scenderemo nuovamente di quota, attraversando ancora una volta

il Sinni, e poi una volta incrociate le prime case spunteremo direttamente presso l'Agriturismo La Cappellina, dove una sosta è molto più che dovuta. Il dislivello è stato importante, perché dai 620 m della partenza siamo arrivati a 1085 in quasi 6 ore di cammino. Chiediamo di consumare qualche fragolina di bosco e recuperiamo un po' di energia. Il più è fatto, ma altri 4 km ci separano da Conserva di Sirino. Ripartiamo e l'ultimo tratto affrontato tra asfalto e stanchezza è davvero molto pesante. Tornante dopo tornante arriviamo all'incrocio che ci avvisa: Conserva (sinistra) o Lago Laudemio (destra).

Non scegliamo nessuna delle due opzioni, ma subito dietro quell'insegna imbocchiamo il Sentiero Italia (SI). È l'ultima mezz'ora di cammino in un fitto bosco fino a quando si manifesta la nostra meta: rifugio Conserva del Monte Sirino. Siamo arrivati! Siamo ad oltre 1440 metri di altezza, stanchi, affamati ma molto felici. È stata una tappa bellissima, degna di ricordare chi in questa montagna ci ha messo tutta la sua vita, ma di questo parleremo domani. Ora, è il tempo di bere un bicchiere di buon vino, di assaggiare una fetta di formaggio locale e godersi la meravigliosa maestosità del luogo.



Approfondimenti

Ciclovia turistica

La Ferrovia Calabro-Lucana, fu ideata per collegare quattro regioni e attraversare sette province, le cui origini progettuali risalgono all'ultimo ventennio dell'Ottocento. Il fine di questo ampio e ambizioso progetto era quello del rilancio del Meridione, ma venne solo in parte realizzato e accantonato a partire dagli anni '70. Oggi, tra la valle del Noce e la Valle del Mercure si sviluppa sull'antico tracciato della ferrovia, una suggestiva ciclovia turistica che recupera questo antico percorso, tra ponti, vallate, laghi, parchi e altipiani panoramici vista mare. Partendo da Lagonegro e arrivando a Rotonda, si attraversano sette comuni (Lagonegro, Rivello, Nemoli, Lauria, Castelluccio Superiore, Castelluccio Inferiore, Rotonda).

Sinni

Quella del fiume Sinni è una valle incantata, lontana dagli itinerari turistici classici, che regala un paesaggio inatteso, aspro e selvaggio, arricchito dai molti profumi della folta vegetazione. Il fiume Sinni nasce a quota 1.380 m dalla cima Serra della Giumenta, sul versante orientale del massiccio del monte Sirino. Percorre da ovest a est l'estremo settore meridionale della Basilicata, ricevendo l'apporto di svariati affluenti. A Senise nel Sinni affluisce il torrente Serrapotamo, il cui corso è sbarrato dalla diga in terra battuta più grande d'Europa, che va a formare il Lago di Monte Cotugno, infine sfocia nello Ionio, tra Rotondella e Policoro.



Lago Sirino

DEVIAZIONE TAPPA 3



Info Deviazione

- 📍 **Punto di partenza:** Lauria, Fontana Borbone
- 📍 **Punto di arrivo:** Nemoli, Lago Sirino
- ➔ **Distanza:** 10 Km
- 🕒 **Durata:** 4 ore
- ⚡ **Salita totale:** 290 m
- ⚡ **Discesa totale:** 120 m
- 📏 **Altitudine massima:** 830 m
- 📏 **Altitudine minima:** 600 m
- Difficoltà:** facile 🧡🧡🧡
- Tipologia strada:**

ASFALTO - SENTIERO ESCURSIONISTICO

Arrivati a Pecorone di Lauria, per chi volesse regalarsi un altro giorno di cammino il consiglio è quello di allungarsi verso il Lago Sirino. Restando sul tracciato della ciclovìa, infatti, dopo meno di 5 km da Pecorone, si arriva direttamente su questo incantevole bacino, residuo di un lago pleistocenico ben più vasto: posto magico e suggestivo, fiabesco quando si ha la fortuna di vederlo innevato. Sulle sue sponde si può godere di grande ospitalità e di irrinunciabili leccornie, soprattutto per quanto riguarda i prodotti da forno. Nel periodo estivo il lago si trasforma in palcoscenico di spettacoli, con eventi che mescolano storia, natura e giochi di luci, ed è frequentato da moltissimi visitatori provenienti dalle regioni limitrofe, a testimonianza della riconosciuta intraprendenza nel campo del ristoro e dell'ospitalità, che fanno di questa località uno dei fiori all'occhiello dell'offerta turistica lucana.



Per continuare il nostro cammino, il mattino seguente ci rimettiamo nuovamente su questo tracciato e,

percorrendolo a ritroso, una volta arrivati a Pecorone continuiamo così come descritto nella Tappa 3.



Approfondimenti

La leggenda del lago

Questo lago è stato creato da una "lacrima divina". In tale punto, un tempo non c'era il lago, ma un'aia con buoi che trebbiavano il grano appena falciato. Era il giorno della Madonna di Sirino, una giornata che doveva essere totalmente dedicata alla preghiera.

Alcuni contadini però avevano deciso di non perdere tempo e di lavorare. Un viandante si fermò e sconcertato chiese loro perché avessero deciso di lavorare anziché dedicarsi alla preghiera, diversamente da tutta la comunità in quel giorno

sacro e dedicato alla Madonna protettrice di quella comunità.

I contadini infastiditi gli dissero di andare via perché il lavoro dava il pane, non la preghiera. Il viandante si allontanò e il cielo, ad un tratto, cominciò ad oscurarsi, tuoni e lampi arrivarono all'improvviso. Immediatamente iniziò a piovere e partì una pioggia torrenziale che non permise a nessuno di rifugiarsi a casa ed in pochissimo tempo tutto fu inondato.

Quando il temporale finì tutto era scomparso, non c'era più l'aia, non c'erano più i campi, né gli uomini e gli animali. Subito dopo, il cielo tornò azzurro ed al posto di tutto ciò c'era un'ampia distesa d'acqua nella quale si specchiava il Monte Sirino.



SCARICA LA TRACCIA



Da Conserva Sirino a Moliterno

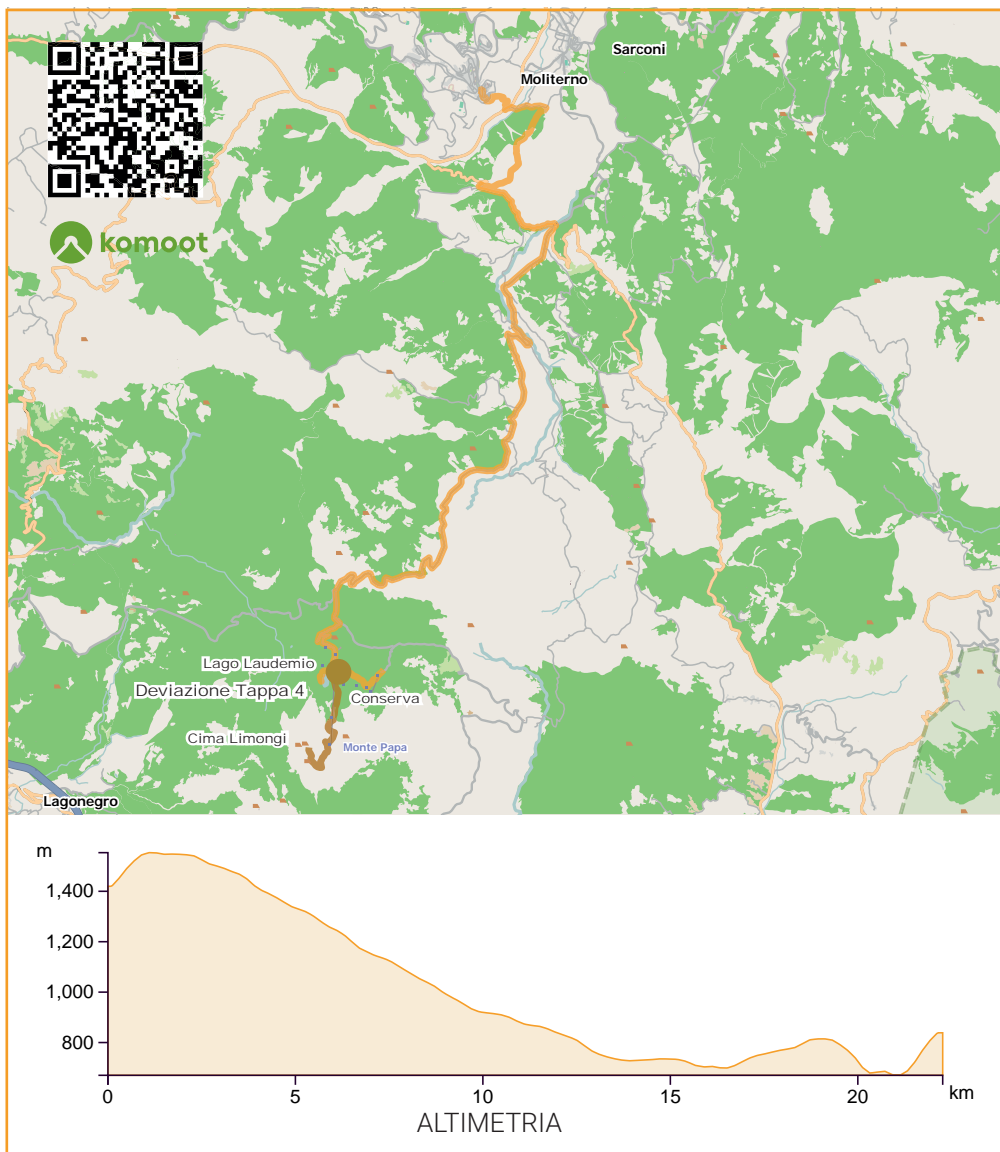


Info Tappa

- Punto di partenza:** Lauria, Rifugio Conserva
- Punto di arrivo:** Moliterno, Piazza del Plebiscito
- Distanza:** 22 Km
- Durata:** 7 ore
- Salita totale:** 470 m
- Discesa totale:** 1.030 m
- Altitudine massima:** 1.550 m
- Altitudine minima:** 670 m
- Difficoltà:** difficile
- Tipologia strada:**

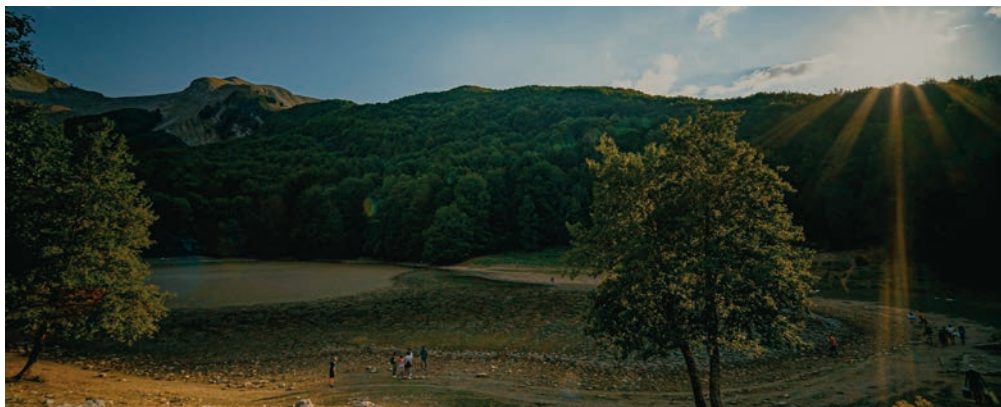
ASFALTO - SENTIERO ESCURSIONISTICO - SENTIERO

Il risveglio in quota è di per sé un'esperienza mistica. Silenzio, pace e una velocità differita del tempo ci portano a consumare una colazione lenta e meditativa. Sistemato lo zaino, e soprattutto lo stomaco, riprendiamo il cammino e, usciti dal rifugio, ci avviamo sulla destra per imboccare il sentiero SI che porta a **Lago Laudemio**. Sono meno di 2 Km, ma è un'ora di salita secca, dura e molto tecnica. Ma non disunitevi: arrivati a destinazione, infatti, lo sforzo è ampiamente ripagato. Il Laudemio è nascosto, protetto, abbracciato dalle pendici maestose del Sirino. È un luogo di una bellezza



ammaliante, capace di appagare molti dei nostri pensieri, come in una sorta di nirvana verde in cui dar vita all'atarassico distacco dall'effimero, dal superfluo. È molto bello, *sic et simpliciter*.

Ci fermiamo il tempo sufficiente a ristorare sguardo e mente, scattiamo qualche foto (più che dovuta) e segnaliamo, per chi volesse restare un'altra notte in quota e godere di questa pace, la deviazione della Tappa che porta alla Cima Limongi.



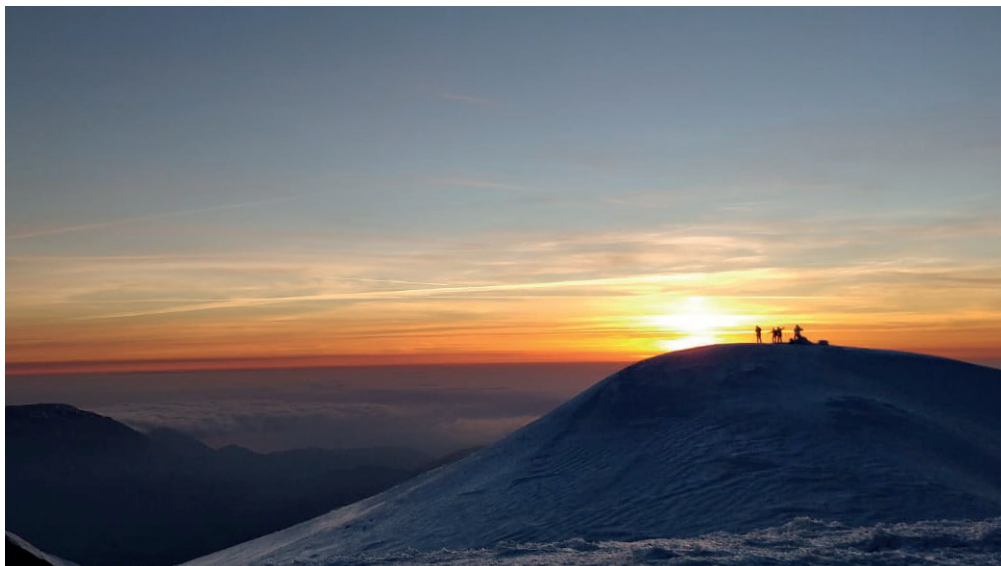
Nel riprendere il nostro cammino giriamo non senza rimpianto le spalle al lago, lasciamo sulla destra il rifugio (abbandonato e chiuso) e iniziamo a scendere per la strada comunale per 3 Km, fino a quando sulla destra troviamo le indicazioni per Taranto - Moliterno. Da qui, per altri 10 km, tra un tornante e l'altro, attraversiamo scorci meravigliosi e nomi evocativi (località Paradiso – Purgatorio – Inferno) fino ad arrivare a valle, con un dislivello di 800 metri, a Piano di Maglia. La bellezza di questa discesa, accompagnata dall'armonia della natura, ci conduce silenziosamente in questo moto dai tratti onirici, ritrovandoci, dopo un campo seminato e l'altro, tra un allevamento di ovini e bovini, immersi in rumori ancestrali di un tempo sospeso, finalmente a valle.

Siamo arrivati al Vecchio Ponte di Maglie, dove chi vi giunge molto stanco potrebbe optare per dormire, ma non è il nostro caso. Dunque, dopo una breve sosta caffè, siamo poi pronti per l'ultimo tratto odierno.

Attraversato il ponte sul Maglia, giriamo a sinistra e iniziamo la risalita sulla SP 19 per circa 2 km fino ad incontrare la Chiesa di Santa Maria del Rito. Dietro di essa ci immettiamo in un tratturo che, tra

sterrato e bosco, ci porta direttamente a valle, tra campi seminati e ordinatissime coltivazioni di primizie. Usciti dal bosco e abbandonato il sentiero, sulla sinistra imbocchiamo una strada asfaltata, che ci conduce in un vero e proprio tunnel alberato, fino a quando, una volta passati sul torrente Sciaura, siamo sulla SP 103. Con estrema attenzione attraversiamo la carreggiata e subito sulla destra imbocchiamo un'altra strada comunale, da qui ci inoltriamo in un sentiero che in poco più di 1 km ci porta direttamente nel centro storico di Moliterno. Gioiello di storia e cultura, Moliterno è famosa, tra le altre cose, per aver dato i natali a Giacomo Racioppi e Ferdinando Petruccelli della Gattina, figure di primo piano della cultura meridionale ottocentesca.

Appena si mette piede nel borgo questo alone di storia, cultura, arte e natura si respira istantaneamente. Moliterno è anche - e forse soprattutto - conosciuta per una questione di gusto: è infatti la città del famosissimo (e buonissimo) formaggio **Canestrato di Moliterno IGP**, la nostra vera ricompensa dopo una lunga e faticosa giornata. Siamo molto stanchi e affamati, prerogative ideali per godere appieno dell'icona enogastronomica di questa storica e importante cittadina.



Approfondimenti

Il Lago Laudemio

Il lago d'origine glaciale, si trova in una conca morenica originatasi nel quaternario quando durante l'era glaciale il gruppo montuoso del Sirino era ricoperto da ghiacciai che ne hanno modellato le forme.

Il Laudemio è conosciuto anche col nome di Remmo ed situato a quota 1525 m. È esteso 2,5 ettari e durante l'estate il lago perde molta acqua e si copre di alghe.



Il Canestrato di Moliterno

Il Pecorino Canestrato IGP di Moliterno è una delle eccellenze della gastronomia lucana, ottenuto da latte ovino e caprino. Dal sapore dolce il formaggio è riposto in tipici canestri di giunco, dai quali prende il nome. Famosa e longeva è la sagra dedicata al formaggio che si tiene ogni anno nella prima decade di agosto.





Cima Fabio Limongi

DEVIAZIONE TAPPA 4



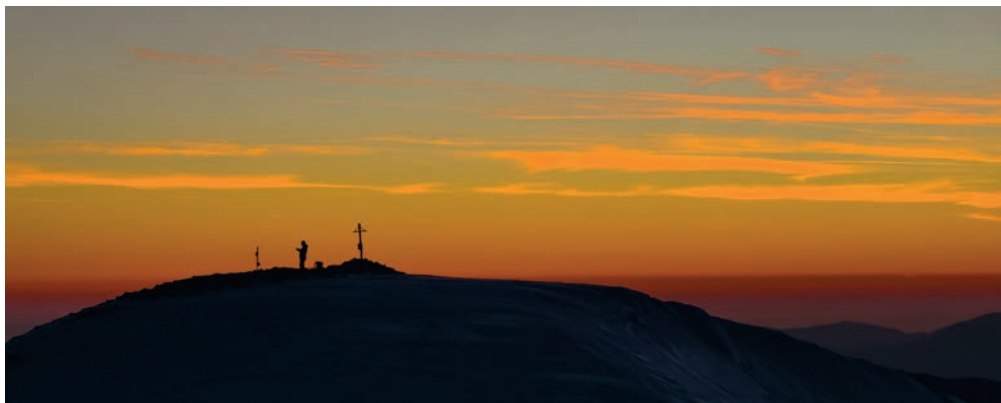
Info Deviazione

- 📍 **Punto di partenza:** Lauria, Rifugio Conserva
- 📍 **Punto di arrivo:** Lauria, Rifugio Conserva
- ➔ **Distanza:** 4 Km
- 🕒 **Durata:** 4 ore
- ⚡ **Salita totale:** 570 m
- ⚡ **Discesa totale:** 0 m
- 📏 **Altitudine massima:** 2.005 m
- 📏 **Altitudine minima:** 1.400 m
- Difficoltà:** intermedio 🥾🥾🥾
- Tipologia strada:**

SENTIERO ESCURSIONISTICO - SENTIERO

Per un amante della montagna è doveroso proporre un ulteriore giorno di escursioni sulle cime del Sirino.

Consigliamo un duplice pernottamento per esplorare queste vette ancora poco conosciute ma che regalano suggestivi scorci del Parco dell'Appennino Lucano Val d'Agri Lagonegrese. Dunque, partiti dalla Conserva di Lauria, seguiamo il SI che lungo la pista da sci ci porta direttamente al Lago Laudemio, così come già indicato nella Tappa 4. Ora, anziché mettersi sull'asfalto e iniziare la discesa a valle, ci incamminiamo sulla morena lasciata dal ghiaccio che un tempo occupava queste terre, sulla quale oggi c'è un impianto di risalita. Lo sguardo si apre sul panorama incantevole che la natura del Sirino ci offre, poi con sguardo più attento focalizziamo il monte Alpi che a valle, verso est, si staglia maestoso e caratteristico per la sua vetta conica che si innalza sui circostanti



territori. Poi, continuando a salire sulla sinistra segnaliamo Timpa Scazzariddo (1930 m) e a destra, la vetta più alta del massiccio del Sirino, il monte Papa (2005 m). Quando arriviamo allo snodo ciò che si manifesta ci fa rimanere attoniti perché è uno spettacolare panorama sulla valle del Noce. All'orizzonte il mare, ai nostri lati le vette precedentemente citate, mentre alle nostre spalle appare un primo scorcio della Valle dell'Agri. Se la giornata è clemente a sud, in lontananza non è difficile scorgere anche le vette del Pollino. Da qui, l'ultimo tratto del percorso ci regala momenti di grande riflessione e panorami unici, ma anche una sorta di strana emozione.

Difatti, per chi vi sta scrivendo, questo è un momento di infinita commozione.



Siamo arrivati sulla cima Fabio Limongi, colui che ha ispirato tutti questi cammini, e colui che ha lasciato un'indelebile impronta impressa su quest'area. Ogni pietra, ogni tratturo, ogni albero erano per Fabio conosciuti, quasi amati ed ogni singolo passo di questo tratto ne ricorda la sua passione, la sua grande generosità e il suo grande impegno. Fabio Limongi ha dedicato tutta la sua vita alla valorizzazione e alla promozione di quest'area. Questo luogo così tanto amato, che amava definire come il "suo ufficio" e con cui aveva un rapporto viscerale, è il luogo che l'ha visto partecipe di quella sua ultima e sfortunata avventura.

Questa montagna ha tenuto per sé l'anima di quel figlio che più di tutti l'ha amata. Ora, il suo ricordo resta indelebile e il connubio Sirino-Limongi è inscindibile.



SCARICA LA TRACCIA



Da Moliterno a Viggiano

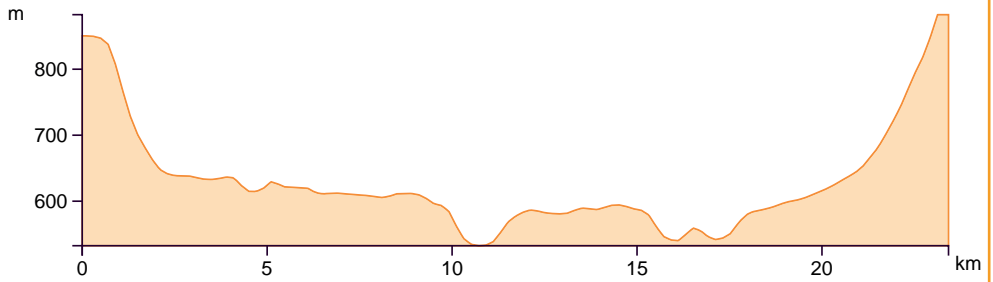


Info Tappa

- 📍 **Punto di partenza:** Moliterno, Castello medievale
- 📍 **Punto di arrivo:** Viggiano, Palazzo del Municipio
- ➔ **Distanza:** 23,5 Km
- 🕒 **Durata:** 7 ore
- ⚡ **Salita totale:** 520 m
- ⚡ **Discesa totale:** 440 m
- 📏 **Altitudine massima:** 920 m
- 📏 **Altitudine minima:** 530 m
- Difficoltà:** difficile 🥾🥾🥾
- Tipologia strada:**

ASFALTO - SENTIERO ESCURSIONISTICO - SENTIERO

Il punto di partenza è l'imponente castello medievale di Moliterno. Edificato sotto la dominazione normanna, il monumento si presenta ancora oggi pieno di fascino ed è un imponente simbolo che domina tutta la vallata. Approfittiamo della bellissima giornata per salire sulla torre e fare una panoramica del luogo, da qui tutto ci è più chiaro: ammiriamo il massiccio del Sirino, il monte Alpi, il monte Raparo; scendendo con lo sguardo a valle emerge il borgo di Sarconi, l'invaso del Pertusillo, sopra di esso Spinoso e in lontananza anche Montemurro; notiamo poi l'area archeologica di Grumentum e sul colle dirimpettaio la cittadina di Grumento



ALTIMETRIA

Nova. Infine, guardando verso nord, la città di Viggiano, meta finale della nostra tappa.

Usciti dal castello, imbocchiamo via Lovito, dove inizia la nostra avventura tra vicoli, suggestivi scorci cittadini, numerose chiese (su tutte Santa Maria Assunta) e gli interessanti musei che offre Moliterno. Poco dopo, ci ritroviamo nell'elegante villa comunale, da cui, sulla destra, imbocchiamo una strada che ci porterà direttamente a valle. Arrivati al fondo, attraversiamo nuovamente (sempre con molta attenzione) la SP 103 per giungere nel comune di Sarconi.

Sarconi ci accoglie con le sue campagne ordinate e colorate, ovunque si volga lo sguardo ci si rende conto di come la coltivazione dei fagioli sia prevalente, e non è certo un caso: questa è proprio la città del **Fagiolo IGP**, detto appunto di Sarconi. Vero e proprio tesoro agroalimentare della

regione. Camminando, il nostro sguardo è altresì catturato da un altro monumento che appare imponente e stuzzica il pensiero di una capatina: l'**acquedotto Cavour**. La costruzione merita qualche scatto e una breve pausa, dopo la quale si riparte verso il centro storico, dove ci inoltriamo in vicoli stretti decorati da bellissimi portali. Usciti dal centro abitato, ci concediamo una piccola deviazione: restando sulla destra visitiamo un altro posto interessante, il parco fluviale Sir Baden Powell con l'antico ponte romano che attraversa il Maglie. Questa è un'oasi vera e propria posta alle spalle della cittadina, dove natura e storia hanno creato un convivio perfetto. È un posto veramente bello che vale la pena visitare e dal quale ripartiamo con un po' di fatica. Ritornati in paese imbocchiamo la SP104 e seguiamo l'asfalto per 5 km, lunghi e un po' monotoni, fino a quando non ci





ritroviamo all'ingresso dell'Aviosuperficie di Grumento. Qui, sulla destra imbocchiamo il sentiero che ci immette nel bosco: inizia una vera e propria passeggiata fatata. Restiamo come sospesi su un tappeto colorato da delicati fiori e orchidee, circondati da maestosi faggi che sembrano essere sentinelle silenziose e vigili, fino a quando arriviamo sulle sponde del **Pertusillo**, dove con un po' di fortuna si può intravedere qualche lontra. Scendiamo sulle sponde dell'invaso e lo costeggiamo per poco meno di 1 Km; dopo, sulla sinistra, imbocchiamo il sentiero che ci riporta nel bosco e una volta raggiunto il centro di educazione ambientale Bosco dei cigni ci fermiamo per una meritata sosta ricreativa. Ripartiamo e attraversiamo l'ultima parte di questo che è definito come bosco Maglie e proseguiamo per altri 3 km tra un tratturo e l'altro, immersi in terra coltivata e ricca, fino a quando non ci ritroviamo sull'asfalto all'ingresso del **Parco Archeologico di Grumentum**. Qui è inutile dire che la visita più che dovuta è un vero e proprio obbligo!

Usciti dalla visita ritorniamo sull'asfalto e seguiamo le indicazioni per Potenza-Taranto fino a quando sulla destra non troviamo la chiesa della Madonna delle Grazie. Dietro di essa imbocchiamo un sentiero che dopo meno di 1 km ci immette sulla SP103. Con estrema attenzione percorriamo un altro km sulla statale fino all'incrocio successivo, dove seguiamo le indicazioni sulla destra per Viggiano. Dopo 200 metri, sulla sinistra, imbocchiamo una strada secondaria che ci immette in un bosco, al termine del quale sbuchiamo direttamente di fronte al Centro Olio Val d'Agri.

Sulla destra si imbecca via Pellettieri per altri 2 km fino a quando all'incrocio con la SS276 continuiamo a salire dritti in direzione di Viggiano. Raggiunte le prime abitazioni, sulla sinistra imbocchiamo



Approfondimenti

Fagiolo IGP di Sarconi

Declinato in diciassette ecotipi, il fagiolo di Sarconi fa la differenza per la tenerezza del prodotto, che lo rende particolarmente appetibile e digeribile, oltre alla sua rapidità di cottura e la particolare sapidità conferita dai metodi tradizionali di coltivazione, ma anche e soprattutto dal clima, dai terreni, dalle acque. Importantissima e grandiosa, di risonanza nazionale, è la sagra dedicata a "sua Maestà il Fagiolo", prodotto d'eccellenza della gastronomia lucana e italiana e marchio I.G.P. dal luglio 1996.

l'ultimo tratto di strada che ci conduce direttamente al centro storico della cittadina.

È l'ultimo chilometro, ed è veramente impegnativo. Il dislivello è elevato ma alla fine si arriva alla meta. Stanchi, anzi stanchissimi ma soddisfatti per il meraviglioso cammino che la tappa odierna ha regalato.





Acquedotto Cavour

Costruito nel 1867 è un'imponente opera architettonica in stile romano, su arcate in muratura di pietra e mattoni. Rappresenta una delle più antiche testimonianze di ingegneria idraulica della Val d'Agri, fondamentale per la rinascita agricola dell'area. L'opera è dotata di un doppio canale per l'irrigazione che per decenni ha servito i terreni compresi tra Sarconi e Moliterno.



Lago di Pietra del Pertusillo

Il lago, la cui diga è in funzione dal 1963, occupa una superficie di 75 chilometri quadrati con una capacità da 145 a 155 milioni di metri cubi d'acqua, destinati sia ad uso irriguo che potabile e idroelettrico. Il lago ha dato vita ad un complesso e delicato ecosistema. Vi abitano rari uccelli stanziali e migratori, innumerevoli specie ittiche (trote, cavedani, carpe, boccioni) e delle rarità faunistiche, come la lontra, la salamandra dagli occhiali, l'airone cenerino e la cicogna nera.

Parco Archeologico di Grumentum

Il Parco racchiude i resti dell'antica città romana. Fondata nella prima metà del III sec. a.C., divenne uno dei centri più importanti della Lucania antica, fino alla sua distruzione avvenuta nel IX sec. d.C. per mano dei Saraceni. Il parco conserva un teatro, un anfiteatro, le terme, templi e decumani, insomma un vero e proprio "pezzettino" dell'Antica Roma che troviamo lungo il nostro cammino.



SCARICA LA TRACCIA

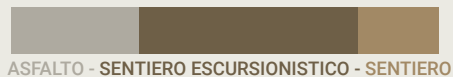


Da Viggiano a Marsicovetere



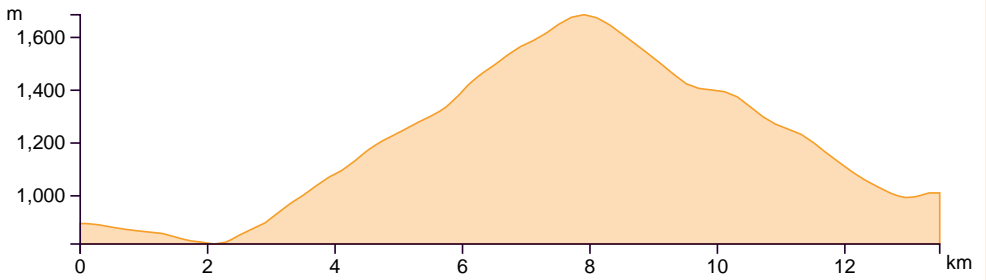
Info Tappa

- 📍 **Punto di partenza:** Viggiano, Monumento alla Madonna dei portatori
- 📍 **Punto di arrivo:** Marsicovetere, Castello
- ➔ **Distanza:** 13,6 Km
- 🕒 **Durata:** 5 ore
- ⚡ **Salita totale:** 900 m
- ⚡ **Discesa totale:** 790 m
- 📏 **Altitudine massima:** 1.700 m
- 📏 **Altitudine minima:** 800 m
- Difficoltà:** intermedio 🥾🥾🥾
- Tipologia strada:**



ASFALTO - SENTIERO ESCURSIONISTICO - SENTIERO

Viggiano domina l'alta Val D'Agri. Città dell'arpa, città di Maria, ma anche sede del più grande impianto di estrazioni di idrocarburi su terra d'Europa, questa comunità è un tourbillon di storia, tradizione, fede e innovazione. Simbolo della religiosità territoriale, custodisce e protegge la **Madonna Nera** di Viggiano, patrona del popolo lucano, che la venera e la ama come una grande madre. Dopo una visita nella Basilica Pontificia ci avviamo lungo viale Vittorio Emanuele e iniziamo la nostra tappa da Piazza Giovanni XXIII. Da qui seguiamo le indicazioni che portano al Sacro Monte e per 2 km restiamo sull'asfalto fino

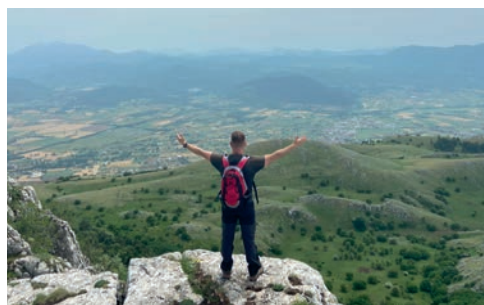


ALTIMETRIA

a quando incrociamo sulla destra un parcheggio. Qui, un cartello informativo ci indica l'inizio dell'Antico tratturo della Madonna Nera. Seguiamo il sentiero e attraversiamo il torrente Alli su un ponte di recente costruzione. Una volta dall'altra parte, iniziamo a percorrere il cammino che porta dritti al monte, una serpentina tra i costoni della montagna, tra alberi da frutto e ulivo, in mezzo a pascoli, con mucche, pecore e cavalli liberi, circondata da fiori e colori unici. Insomma sono 5 Km di pura bellezza che non hanno bisogno di essere descritti, ma devono solo essere percorsi. Arrivati alla Fontana dei Pastori, a Piana Bonocore, ci rificilliamo e ci prepariamo per l'ultimo tratto della salita, dura e ripida. Da qui il tratturo si trasforma in un cammino su pietra che gira intorno al monte e sale, sale, sale. Ad un certo punto, guardandoci intorno il cammino sembra essere tracciato su una maestosa muraglia che si snoda sulla cresta del monte. Pietra, storia, fede, ogni

passo è riflessione, ogni sguardo è vista incantevole sulla valle. Assorti in tanta grazia non ci rendiamo neppure conto che la muraglia termina la sua risalita sul piazzale del Santuario della Madonna. Silenzio, pace, armonia e un senso di appagamento ci travolgono, così come l'aria frizzante dei 1727 metri di altitudine. Entriamo in chiesa e restiamo in silenzio per qualche minuto. L'aura mistica avvolge ogni cosa, anche l'ipnotica effigie della Madonna, catalizzatrice dei nostri pensieri e portatrice di pace. È molto bello. Dopo questa pausa riprendiamo il cammino e ci avviamo verso Marsicovetere, tenendoci alle spalle il santuario e proseguendo lungo la cresta del sacro monte. Iniziamo una ripida discesa, restando letteralmente incantati dalla montagna che ci circonda.

Dopo 2 km incrociamo l'asfalto e sulla destra imbocchiamo un SI che scende dal Monte Volturino e restiamo su questo tracciato per altri 2 Km. Alla fine, siamo a valle della cittadina di **Marsicovetere**.





Approfondimenti

La Madonna Nera

La leggenda vuole che nell’XI secolo, quando le invasioni arabe distrussero gran parte della valle, questa sacra icona fu salvata miracolosamente dalla razzia saracena. Successivamente fu rinvenuta nel XIV secolo sul monte di Viggiano, quando alcuni pastori che stavano vegliando il loro gregge si accorsero di bagliori soprannaturali sulla cima della montagna. Un grande fermento di clero e popolo si radunò sul sito e una grande processione di uomini raggiunse la cima del monte. Lì, scavando un solo palmo di terra, fu rinvenuta la straordinaria statua della Vergine. Nel 1965 la Madonna di Viggiano è stata proclamata “Patrona e Regina delle genti lucane” da Papa Paolo VI.

Oggi è il luogo mistico per eccellenza nella terra di Basilicata e uno dei luoghi di culto mariani più importanti del meridione. La devozione popolare è

così forte tanto che i cammini mariani che raggiungono il sacro monte di Viggiano sono candidati a Patrimonio dell’UNESCO.

Marsicovetere

Il borgo di Marsicovetere arroccato a 1037 mt d’altitudine offre un panorama unico sulla Val d’Agri, ed è punto strategico per le escursioni sul monte Vulturino. Il centro storico, d’impostazione medievale, è uno dei più caratteristici della regione. Strade in pietra, archi, ma anche maestosi palazzi e il castello, danno l’impressione di camminare a ritroso nel tempo. Degna di nota è la Villa Romana di età imperiale rinvenuta a Barricelle, la cui proprietà è attribuita ai Bruttii Praesentes, famiglia lucana dell’imperatrice Bruttia Crispina, moglie di Commodus. Si segnalano inoltre, i conventi di Santa Maria dell’Aspro e Santa Maria di Costantinopoli.



SCARICA LA TRACCIA



Da Castelmezzano a Pietrapertosa

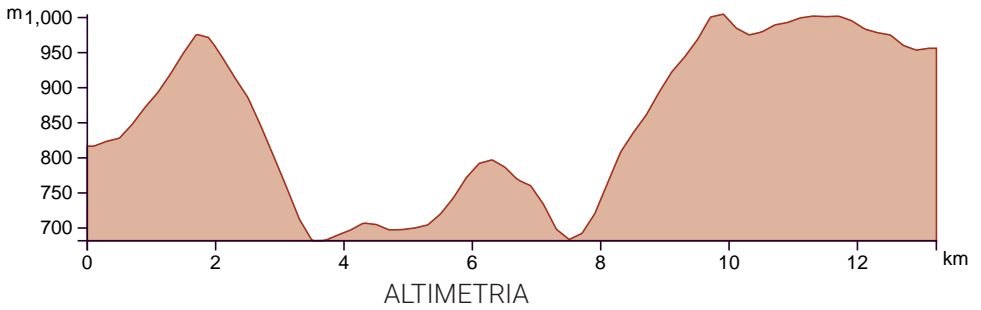
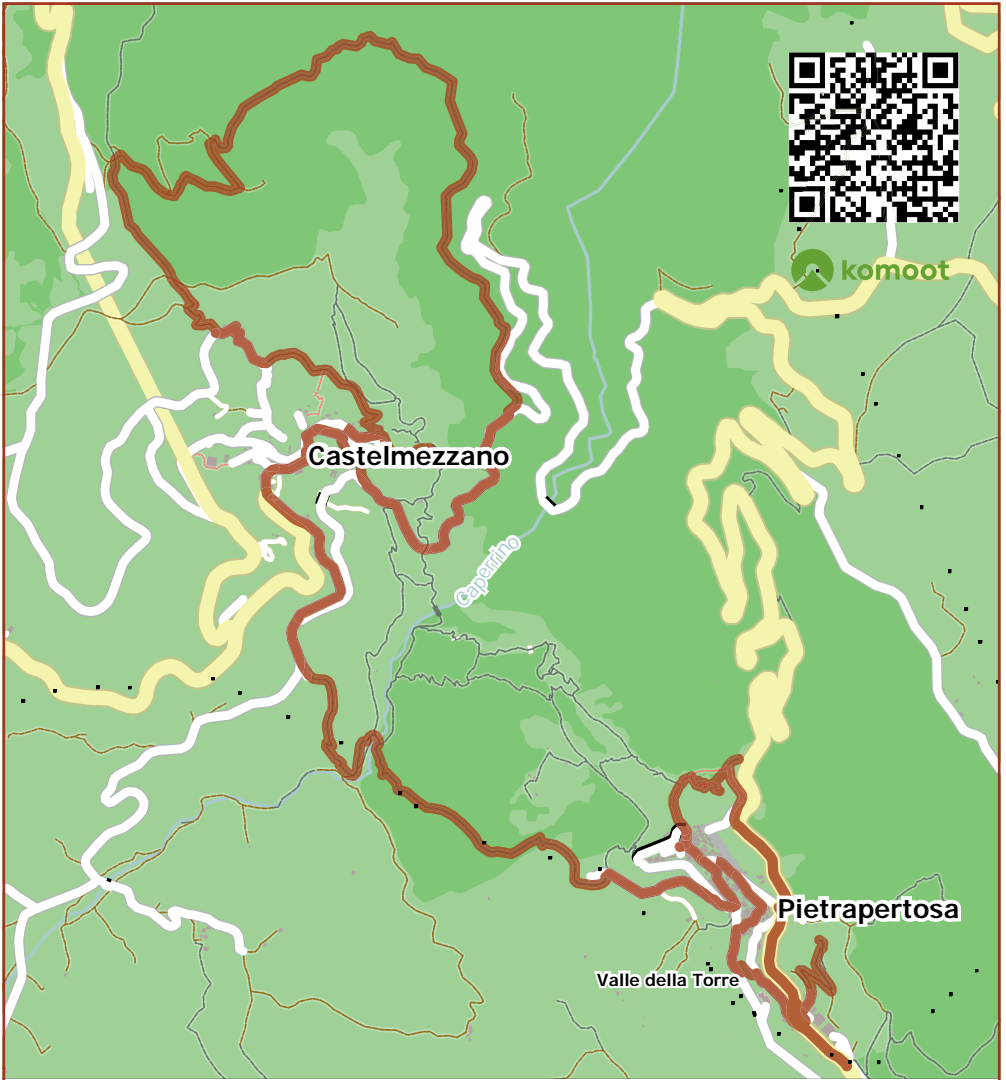


Info Tappa

- 📍 **Punto di partenza:** Castelmezzano, via Roma
- 📍 **Punto di arrivo:** Pietrapertosa, via M. Torraca
- ➔ **Distanza:** 13,3 Km
- 🕒 **Durata:** 5 ore
- ⚔️ **Salita totale:** 620 m
- ⚔️ **Discesa totale:** 480 m
- 📏 **Altitudine massima:** 1.000 m
- 📏 **Altitudine minima:** 680 m
- Difficoltà:** intermedio 🥾🥾🥾
- Tipologia strada:**

ASFALTO - SENTIERO ESCURSIONISTICO

Giunti a Castelmezzano, vero e proprio paese-presepe incastonato nelle Dolomiti Lucane, restiamo stupiti dalla bellezza del luogo: è una delle zone più affascinanti della regione, non a caso annoverata tra *I Borghi più belli d'Italia*. Una sorta di magia avvolge il nostro sguardo che è come se fosse quasi paralizzato dalla bellezza geomorfologica del sito. Iniziamo il cammino dal centro storico, punto di riferimento è il Palazzo Ducale. Da qui seguiamo le indicazioni che dalle vie urbane ci portano alla **gradinata normanna**. Una volta in cima, diamo uno sguardo alle rocce di svariata fattezze che ci circondano, godiamo di numerosi scorci



panoramici sulle valli del Fiume Basento, del Torrente Caperrino, dell'orografia del luogo e di come l'uomo si sia adattato a costruire questo borgo arroccato e nascosto nella roccia dolomitica. Una volta scesi dal punto più alto del paese, abbiamo due opzioni: la prima, per chi volesse allungare il cammino di qualche chilometro, vede la possibilità di seguire il Sentiero 710, che forma un anello a monte del paese e rispunta poi a valle sulla SP13; la seconda, invece, ci porta direttamente verso il **Percorso delle Sette Pietre** e ci ricongiunge a Pietrapertosa. Volendo fare il cammino completo ci avviamo lungo il sentiero che si snoda prima nei vicoli cittadini; poi, una volta abbandonato il centro storico, su un sentiero tracciato con selciato che si inerpica fino alla cresta da cui parte il **Volo dell'Angelo**.



La passeggiata è davvero degna di nota e per 4 km il nostro pensiero è completamente assorto nella bellezza del luogo, poi ci immettiamo sulla SP13 per 1 km, strada ormai in disuso e dedicata ad attività di outdoor, fino a quando non ritorniamo nel centro storico. Eccoci di nuovo nelle viuzze cittadine, tra negozi di artigianato e giochi di colori che la pietra offre, continuiamo il nostro viaggio e seguiamo la cartellonistica per il Percorso delle Sette Pietre. Cammino che recupera un antico sentiero contadino di circa 2 km, che collega i comuni di Pietrapertosa e Castelmezzano. Il tratto si sviluppa su quote variabili, dai 770 metri di Castelmezzano scende a 660 nella valle attraversata dal torrente Caperrino e risale ai 920 di Pietrapertosa. Un percorso magico, ancestrale, di grande valenza storico-antropologica, immerso in una natura arcaica. Passo dopo passo ogni storia che il sentiero racconta sembra palesarsi

e l'immaginario prende forma nelle nostre menti. Lungo questo sentiero segnaliamo altresì che è possibile trovare l'inizio delle **due vie ferrate e il ponte nepalese**, che richiedono l'attrezzatura di sicurezza e una giusta preparazione. Insomma, per chi volesse restare anche un altro giorno, le Dolomiti Lucane offrono ulteriori possibilità. Usciti dal sentiero ci troviamo direttamente in un altro tra *I Borghi più belli d'Italia*: Pietrapertosa. Vicoli, scalinate, scorci d'autore, camminiamo e siamo rapiti dalla suggestiva e unica conformazione del posto: sorto durante la dominazione saracena, divenne poi fortezza normanno sveva, e grazie alla sua posizione strategica, quasi inaccessibile, Pietrapertosa domina tutto il territorio circostante. Oggi, di questo passato glorioso restano la Rabata (o Arabata) e i resti del castello, ma la prima cosa che si nota è lo straordinario selciato cittadino ricamato nella roccia dolomitica. Si decide di partire dalla scalinata, la parte del paese in cui sono presenti pitture rupestri e le cosiddette scalelle, struttura urbana di vicoli e gradinate che narrano di connessioni tra i livelli dell'abitato, e che conferma l'abitare simbiotico della comunità con il suo paesaggio di rocce. La salita conduce alla Chiesa di San Cataldo, cappella del 1739. Dopo una dovuta visita nel luogo sacro è d'obbligo fermarsi per una veloce sosta e apprezzare quanto il panorama offre. Ripartendo inizia il percorso tra le rocce e lungo il quale si trovano i cartelli con le descrizioni delle rocce antropomorfe: è davvero suggestivo soffermarsi ed ammirare le sculture che la natura ha creato con le piogge ed il vento sulle pietre dolomitiche, che oggi hanno le forme di incudine, le facce d'uomo e d'animali.



Si arriva alle pendici del castello, al di sotto del quale si sviluppa il nucleo di prima formazione del centro abitato attuale, che conserva ancora oggi il nome di origine saracena, la Rabata. Dalle rocce si scende e si arriva alla Chiesa di San Giacomo, la Chiesa Madre il cui campanile sovrasta tutto il paese. Si passa in un vicolo che percorre la parte bassa dell'abitato, oltre il quale vi è un belvedere. Il percorso si inerpica in un bellissimo boschetto di abeti fino ad arrivare in cima ad un



colle dal quale si vede tutto il borgo. Le case disposte dall'alto verso il basso si adattano all'andamento del terreno, tanto che, addossate alla roccia, la utilizzano come parete. Si riconosce in questo ambito la struttura di quella casa minima di origine medievale a schieramento monocellulare, con due assi di finestre, rappresentazione dell'edilizia derivata da esigenze funzionali.



Approfondimenti

Gradinata Normanna

È una singolare scalinata scavata nella roccia di una delle guglie dolomitiche che sovrastano Castelmezzano.

I 54 gradini conducono ai ruderi della cinta muraria dell'antico castello di Castrum Medianum (antico nome del sito), di origine normanno-sveva.

Vie ferrate

Le Vie Ferrate sono un percorso attrezzato per scalare le Dolomiti Lucane e che permette di raggiungerne punti altrimenti inaccessibili. I due rami del percorso partono dal ponte romano situato nelle vicinanze dell'area attrezzata Antro delle Streghe e salgono l'uno verso Castelmezzano e l'altro verso Pietrapertosa. La Via Ferrata Salemm

sale sul versante di Castelmezzano; mentre la Via Ferrata Marcirosa si inerpica verso Pietrapertosa. I due percorsi sono collegati da un Ponte Nepalese.

Volo dell'angelo

Un volo in sospensione su un cavo d'acciaio che collega i borghi di Castelmezzano e Pietrapertosa. Grande attrazione di questo territorio. Adrenalina pura.



Percorso delle Sette Pietre

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

Lungo il sentiero la narrazione si traduce in forme visive, sonore ed evocative e diventa una storia incisa sulla pietra. Ogni tappa prevede uno spazio allestito che accoglie l'opera artistica evocatrice di una delle sequenze del racconto, ed una ambientazione sonora che regala ulteriori suggestioni alla magia della natura che si svela.





SCARICA LA TRACCIA



Anello Gallipoli Cognato



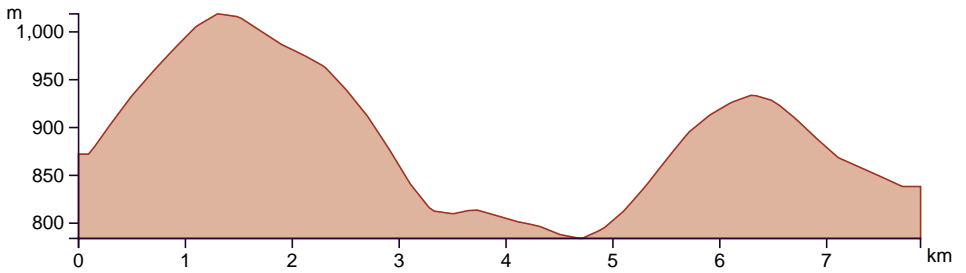
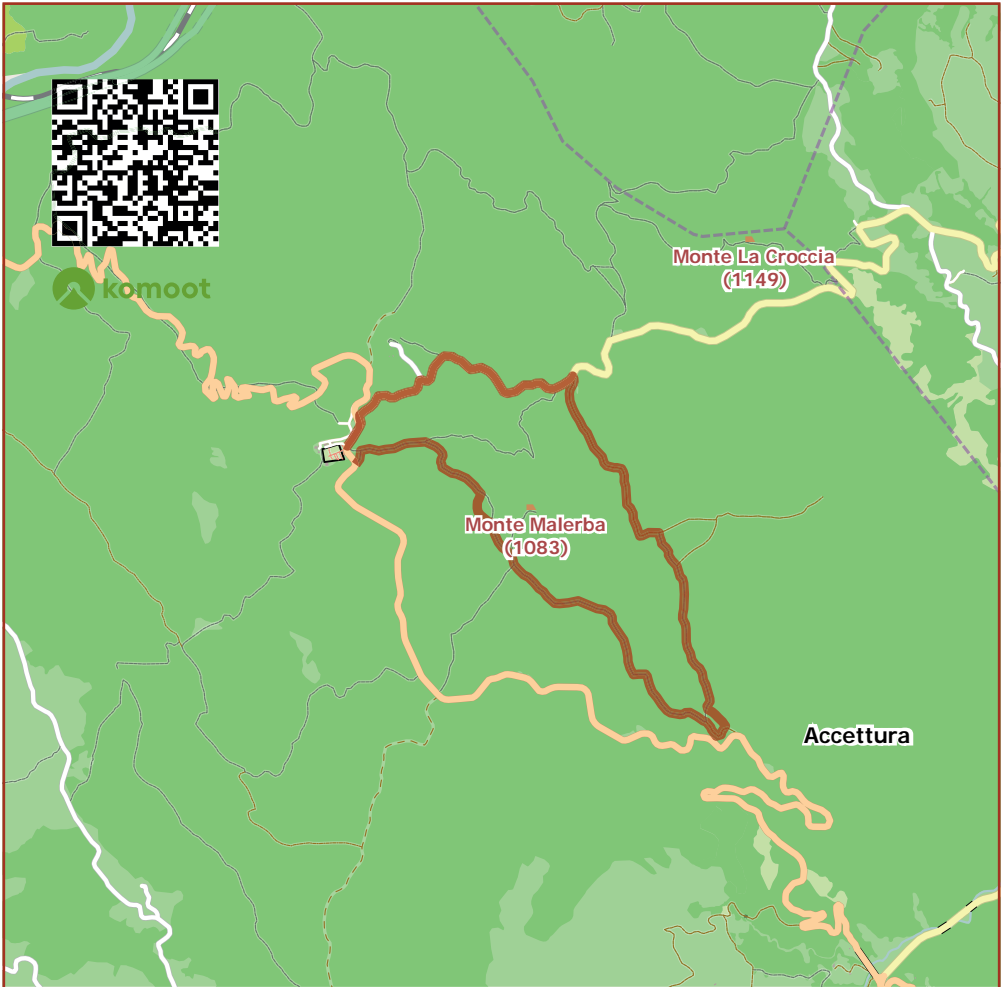
Info Tappa

- 📍 **Punto di partenza:** Accettura, Caserma Palazzo
- 📍 **Punto di arrivo:** Accettura, Caserma Palazzo
- ➔ **Distanza:** 8 Km
- 🕒 **Durata:** 3 ore
- ⚡ **Salita totale:** 290 m
- ⚡ **Discesa totale:** 330m
- 📏 **Altitudine massima:** 1.020 m
- 📏 **Altitudine minima:** 780 m
- Difficoltà:** facile 🥾🥾🥾
- Tipologia strada:**



ASFALTO - SENTIERO ESCURSIONISTICO - SENTIERO

Per chi volesse godere ancora un giorno del parco, suggeriamo un cammino nel cuore verde della regione. Con un transfer reperibile da Castelmezzano o Pietrapertosa, si arriva al centro direzionale del parco in località Caserma Palazzo, sito nel comune di Accettura, cittadina famosa per il suo Maggio. Da qui iniziamo il caratteristico percorso naturalistico che attraversa il maestoso e misterioso bosco di Gallipoli Cognato, un regno tanto selvaggio quanto affascinante. Imbocchiamo il SI 706 e dopo 500 metri giriamo subito a destra ed entriamo nella selva. Le sue imponenti querce secolari si ergono verso il cielo come



ALTIMETRIA



antichi guardiani, le cui fronde intrecciate formano una sorta di cupola verde che protegge un luogo ancora originario. È uno dei boschi più fitti e antichi dell'entroterra lucano. E la flora che ci circonda ne è la dimostrazione, in quanto ospita rare specie, tra tutte la *Heptaptera angustifolia*, endemismo esclusivo lucano.

Il tratturo forestale si snoda prevalentemente lungo il crinale orientale di Monte Malerba, si estende attraverso la cerreta che cede il passo ad aree coperte da vegetazione arbustiva dominata dall'erica, ogni passo ci regala aperture panoramiche di grande effetto paesaggistico in un contesto affascinante ed incantevole, vero e proprio beneficio per la nostra mente.

Lungo il percorso, effettuando una piccola deviazione, si ha la possibilità di visitare i ruderi medievali di Gallipolis, rinvenibili su Tempa Castello. Proseguiamo in salita fino al crinale del Monte Malerba, successivamente imbocchiamo la discesa fino all'incrocio di Manca Giliberti e seguiamo il sentiero fino all'incrocio successivo, dove svoltiamo sulla sinistra percorrendo una parte SI 714 per raggiungere il punto di partenza.

È stata una passeggiata piacevole ed evasiva, avvolta da un'atmosfera magica, tra arbusti solenni e delicate orchidee, dove guardando attentamente attraverso il fitto fogliame possiamo avere anche la fortuna di osservare la cicogna nera, simbolo del Parco di Gallipoli-Cognato.



Approfondimenti

Maggio d'Accettura

Il Maggio d'Accettura è uno dei Riti Arborei della regione, che vede il paese si trasformarsi in un palcoscenico vivente, con le strade adornate da colorate installazioni floreali per onorare la primavera, in un'esplosione di gioia e vitalità. L'evento si ripete ogni anno alla domenica del Corpus Domini ed è dedicato al Patrono: San Giuliano.

È un matrimonio arboreo, atavico rito propiziatorio in cui un tronco e una cima, lo "sposo" e la "sposa", sono innestati e innalzati al cielo in un'unione simbolica. Due sono i boschi, due le parti della città, due gli alberi-simbolo da coniugare. Il maschio, l'albero più alto e più dritto (il maggio) bisogna cercarlo a Montepiano ed è un cerro di grandi dimensioni; mentre la sposa, la femmina, la "cima" dell'agrifoglio va trovata nella foresta di Gallipoli Cognato.





SCARICA LA TRACCIA



Da Lagopesole a Rionero in Vulture

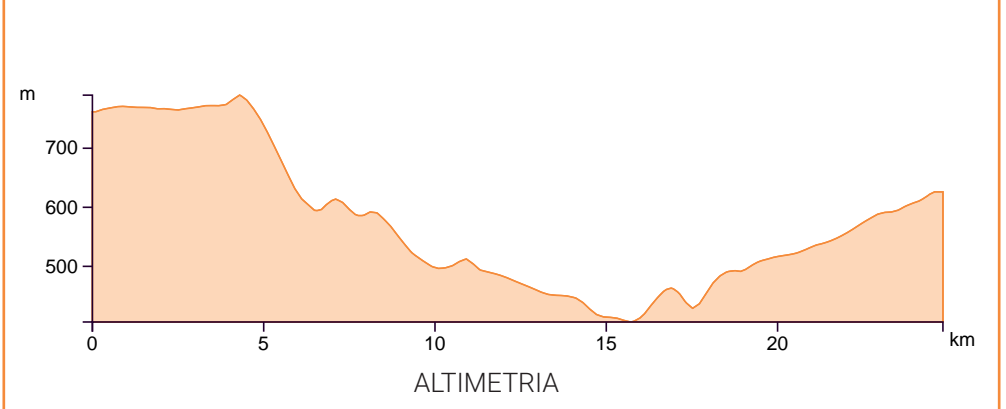


Info Tappa

- 📍 **Punto di partenza:** Lagopesole, stazione ferroviaria
- ⊕ **Punto di arrivo:** Rionero, via Umberto
- ➡ **Distanza:** 24,6 Km
- 🕒 **Durata:** 7 ore
- ⚔ **Salita totale:** 310 m
- ⚔ **Discesa totale:** 450 m
- 📏 **Altitudine massima:** 780 m
- 📏 **Altitudine minima:** 400 m
- Difficoltà:** difficile 🥾🥾🥾
- Tipologia strada:**

ASFALTO - SENTIERO ESCURSIONISTICO

Usciti dalla stazione di Castel Lagopesole, ci immettiamo sulla SS93 Appulo-Lucana in direzione di Lagopesole, graziosa frazione del comune di Avigliano (che a sua volta segnaliamo per un'importante tipicità culinaria: il baccalà). Arriviamo alla borgata che si sviluppa alle pendici del castello di Lagopesole, e una breve sosta tra storia e leggenda, nel complesso architettonico voluto da Federico II, è dovuta. Ogni passo, tra la pietra e i fiori che adornano il luogo, sono un passo verso la grandezza storica dello *stupor mundi*. Questo di Lagopesole è solo uno dei tanti manieri che l'imperatore ha voluto ed eretto nella terra lucana, ma è



significativo perché qui amava praticare la falconeria, la caccia con i rapaci, di cui fu anche un importante teorico avendo scritto un celebre trattato in merito, *De Arte Venandi Cum Avibus*. Oggi il castello ospita anche il Museo dell'emigrazione

lucana. Un'ulteriore ragione per fermarsi! Uscendo dal borgo, al primo incrocio a destra entriamo in un SI tra campi e sterrato (che ci fa incrociare nuovamente la statale), ma sul quale restiamo per circa 2 km, fino a quando non rispuntiamo



sulla SS93.

Al primo nucleo abitativo seguiamo le indicazioni per Filiano e imbocchiamo la strada sulla sinistra e dopo una mezz'ora arriviamo nel centro del borgo per poi proseguire dritti fino all'uscita del paese, dove seguiamo le indicazioni per Rionero-Barletta. Ma, prima di lasciarci alle spalle il paese è doveroso un assaggio del sublime **pecorino**, fiore all'occhiello della produzione agroalimentare dell'area.



Nei pressi segnaliamo anche, le pitture rupestri del Paleomesolitico (ca 10 000 a. C.), in località Tuppo dei Sassi, che rappresentano la più antica testimonianza dell'uomo in Basilicata. Dopo la pausa, camminiamo per 2 km sulla SP93 di Vaccaro, fino a quando, poco prima di incrociare nuovamente la SS93, sulla sinistra imbocchiamo il SI. Come riferimento dobbiamo lasciare dall'altra parte della statale la frazione di Iscalunga. Seguendo sempre il SI camminiamo tra l'asfalto della SP Inforchi Sant'Ilario e tratti di sterrato, attraversiamo le frazioni di Don Ciccio-Tittarella, fino ad arrivare ad Inforchia. Al bivio teniamo la destra seguendo la strada comunale, al primo incrocio ancora a destra e poi sempre dritti su questa strada, tra campi ordinati e campagna coltivata, attraversiamo prima la SP 219 Vitalba-Ofantina, poi la SS93 fino a quando, sulla sinistra, imbocchiamo una strada sterrata che ci porterà dritti ad Atella.

La passeggiata nel centro storico di Atella è un modo piacevole per immergersi nella sua atmosfera antica, con stradine strette e tortuose, con le sue case tradizionali



in pietra e la maestosa torre Angioina che domina il centro. La cittadina è famosa per le sue importanti acque che attraversando le rocce vulcaniche del monte Vulture si arricchiscono di un'effervescenza unica, difatti Atella è sede delle principali industrie di acque minerali e delle bibite analcoliche di tutta la regione. Dopo questa "dissetante" sosta ci avviamo per l'ultimo tratto in direzione di Rionero. Attraversiamo tutto il centro urbano per andare ad incrociare nuovamente la SS93, sulla quale restiamo per 1 km fino ad incrociare sulla sinistra una strada di servizio, e subito dopo sulla destra imbocchiamo una strada sterrata che passa tra campi coltivati e seguiamo leggeri tra di essi, ormai vicini alla meta dritti fino a Rionero, la città dell'Aglianico. Stanchi e affamati, ma desiderosi di rifocillarci con un corposo calice di vino.

non si è più sciolto, tanto che oggi è uno dei più celebri esempi della tradizione culinaria lucana e, allo stesso tempo, modello della "cucina povera" italiana, in cui ingredienti semplici vengono trasformati in piatti saporiti.

Pecorino di Filiano

Il pecorino di Filiano è un formaggio a pasta dura ottenuto dal latte di pecora, è caratterizzato da un sapore intenso e aromatico, dalla pasta compatta e friabile. Questo prodotto un'eccellenza culinaria della tradizione lucana, da apprezzare nella sua autenticità dovuta alla stagionatura che avviene in grotte naturali, a temperatura costante per mesi. Leggenda vuole che già Federico II fosse particolarmente legato alla bontà di questo formaggio, tanto che ne chiedeva sempre durante i suoi soggiorni nei possedimenti lucani.



Approfondimenti

Il baccalà di Avigliano

Ad Avigliano il baccalà è una vera propria istituzione, tanto che la cittadina lucana gli rende omaggio con una imponente sagra che richiama turisti da ogni dove. Ogni giorno, le osterie dell'area offrono agli ospiti tradizionali ricette che si tramandano di generazione in generazione. La leggenda vuole che fu addirittura Federico II ad introdurre il baccalà nella dieta locale, l'imperatore se lo faceva spedire dal nord del suo regno e da quel momento il binomio di Avigliano col merluzzo sotto sale





SCARICA LA TRACCIA



Da Rionero in Vulture a Melfi

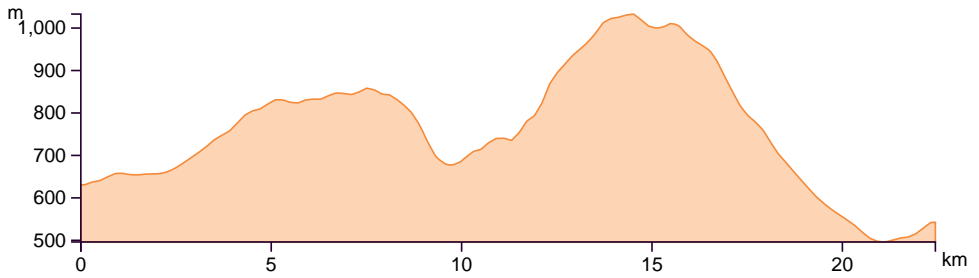
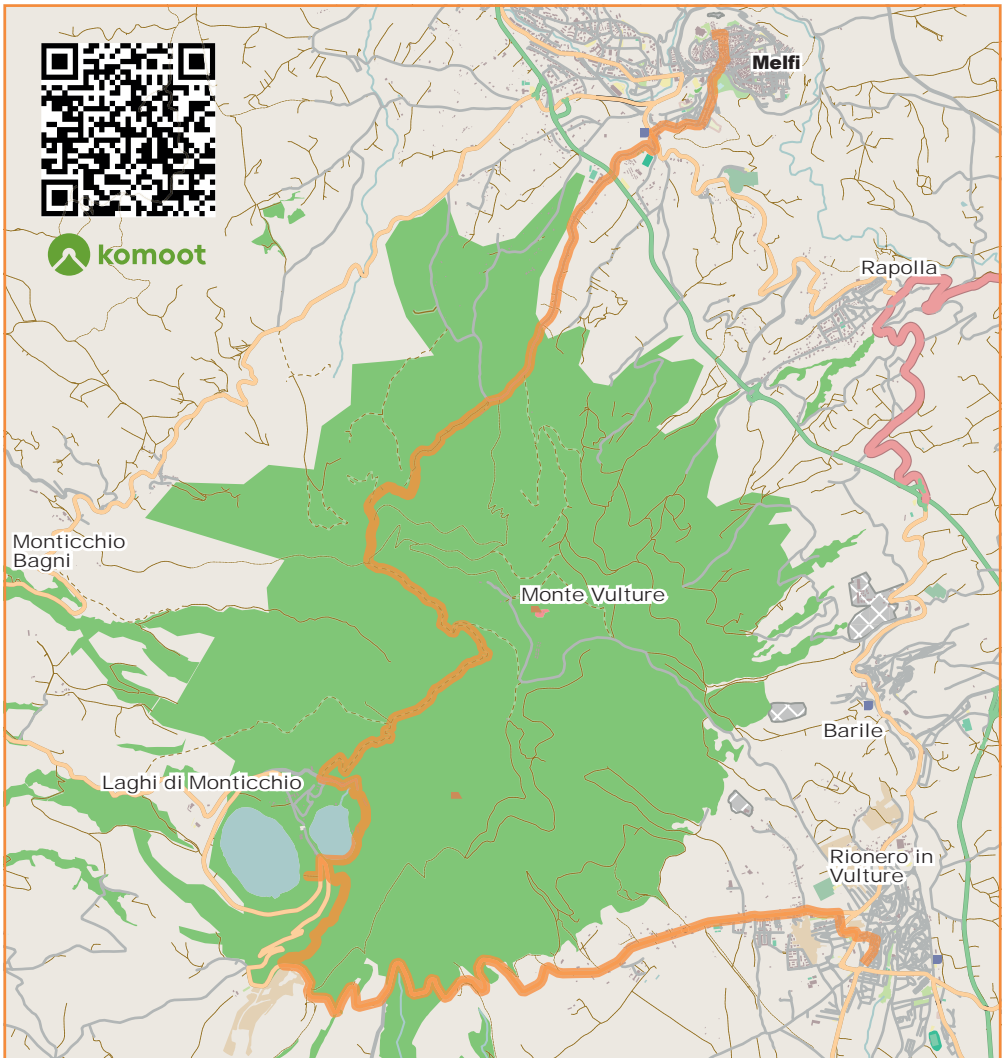


Info Tappa

- 📍 **Punto di partenza:** Rionero, via Umberto I
- 📍 **Punto di arrivo:** Melfi, Castello Normanno-Svevo
- ➔ **Distanza:** 22,5 Km
- 🕒 **Durata:** 7,5 ore
- ⚡ **Salita totale:** 640 m
- ⚡ **Discesa totale:** 730 m
- 📏 **Altitudine massima:** 1.030 m
- 📏 **Altitudine minima:** 500 m
- Difficoltà:** difficile 🥾🥾🥾
- Tipologia strada:**

ASFALTO - SENTIERO ESCURSIONISTICO

La serata a Rionero è trascorsa piacevolmente tra degustazioni varie in compagnia del re dei vini lucani: l'**Aglianico del Vulture**. Il "Barolo del sud" (così come ama definirlo qualcuno, forse impropriamente, non fosse altro che per la sua identità ben strutturata) è l'icona di questa cittadina, che sorge su due colline alle pendici sud-orientali del **Monte Vulture**. E tale particolare condizione pedoclimatica fa di questo territorio il fulcro di produzione di un vero e proprio gioiello enologico italiano. Ma, oltre al buon vino, Rionero è anche la città natale di Giustino Fortunato, giurista e politico lucano, colui che pose nella storia



ALTIMETRIA



post-unitaria la cosiddetta *questione meridionale*. Da Palazzo Fortunato riprendiamo il cammino, lasciandoci alle spalle il centro urbano e dirigendoci sulla strada dei laghi di Monticchio.

Iniziamo con una lunga e regolare carreggiata asfaltata, che lentamente sale verso il Vulture, alternandosi tra un bosco e l'altro. Per nostra fortuna, la bellezza degli scorci che il sito ci dona sono un vero e proprio toccasana nonostante il cammino sia a tratti pesante. Dopo circa 8 km sulla destra troviamo la segnaletica di un sentiero che ci indica Abbazia di San Michele. Lo imbocchiamo ed entriamo in un fitto bosco di faggi e abeti, aceri e pioppi, che in poco più di 30 minuti ci fanno sbucare in un luogo unico: i Laghi di Monticchio!

I laghi, il Piccolo e il Grande, sono due

crateri vulcanici formatisi milioni di anni fa, situati sul versante ovest del monte Vulture. Il sito è di straordinaria bellezza sia naturalistica, sia storica, e ne cogliamo gli echi guardandoci intorno, nei riflessi dello specchio d'acqua. Emergono i ruderi del monastero di Sant'Ippolito, situato tra i due laghi; e l'abbazia benedettina di San Michele Arcangelo, che ospita il Museo di Storia Naturale del Vulture, e che oggi svetta e domina il lago Piccolo, un vero e proprio baluardo che sembra proteggere tale paesaggio da sogno. Eppure questo posto, connubio di armonia, fede, storia e bellezze naturalistiche, è stato anche luogo di storie più rudi ma non prive di fascino, come quelle dei briganti. Il nome di Carmine Crocco rimbomba un po' ovunque, così come gli avvenimenti post-unitari. E, seguendo appunto le

rotte dei briganti, ci incamminiamo sul SI 101 salendo in direzione del monte, continuando la nostra salita, lenta e a tratti onirica. Dopo un'ora di cammino, sulla sinistra imbocchiamo uno dei sentieri della rete "Piste dei Briganti di Crocco", che in direzione di Fontana dei Faggi ci farà sbucare in località Femmina Morta. La vetta del monte Vulture è alla nostra destra, maestosa e misteriosa. Questa montagna incombe con la sua presenza per ancora altri 3 km di sentiero, attraverso un fitto bosco di castagni, giganti e monumentali.

Siamo letteralmente assorbiti da cotanta bellezza. Passo dopo passo, improvvisamente, il sentiero sbuca su una strada asfaltata, che ci risveglia dalla nostra passeggiata e ci riconduce alla realtà, concretizzandosi all'orizzonte nelle solide mura del maniero normanno-svevo della città di Melfi, terra di Roberto il Guiscardo e città cara a Federico II di Svevia. Altro giro, altra storia in questa terra che continua a sorprenderci.



Approfondimenti

Aglianico del Vulture

È il vitigno principe della regione, E rappresenta il 60% della produzione vitata e 9/10 della produzione di vini DOP e IGP di tutto il territorio lucano. Ha ottenuto dal 1971 la denominazione dell'origine controllata ed oggi questo vino rappresenta la Basilicata più di ogni altro prodotto enogastronomico. La particolarità dei terreni viticoli, siti in prossimità del vulcano spento, conferiscono al vino freschezza, sapidità e mineralità. Tutto questo succede perché il suolo è particolarmente fertile e ricco di potassio, e soprattutto per la grande presenza nel sottosuolo di acque minerali, fonte di anidride carbonica, che attraverso il tufo danno giusta umidità alla vite, grazie all'acqua accumulata nei periodi invernali. Il clima temperato freddo è ideale per far esprimere in

maniera eccezionale questo vino, annoverato tra i più grandi rossi d'Italia. Segnaliamo l'Aglianico Wine Festival che si tiene ogni anno, nel mese di ottobre.

Il monte Vulture

Il monte Vulture svetta con i suoi 1.326 m di altitudine ed è un vulcano spento, la cui ultima eruzione è avvenuta circa 600.000 anni fa. I suoi versanti sono totalmente ricoperti da una fitta e rigogliosa vegetazione dovuta a un terreno naturalmente fertile, caratterizzato da rocce vulcaniche, e le cui caratteristiche hanno favorito l'agricoltura e la produzione di vini pregiati, tra cui appunto l'Aglianico. Circondati da una flora lussureggiante sono i due laghi di Monticchio, bacini formati nel cratere principale del vulcano.



SCARICA LA TRACCIA



Da Melfi a Venosa

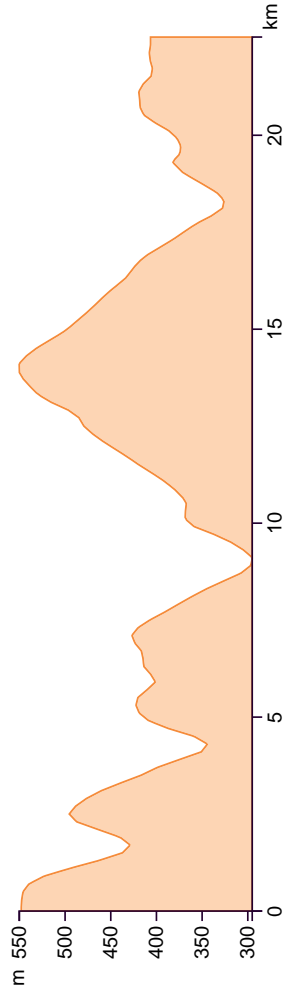
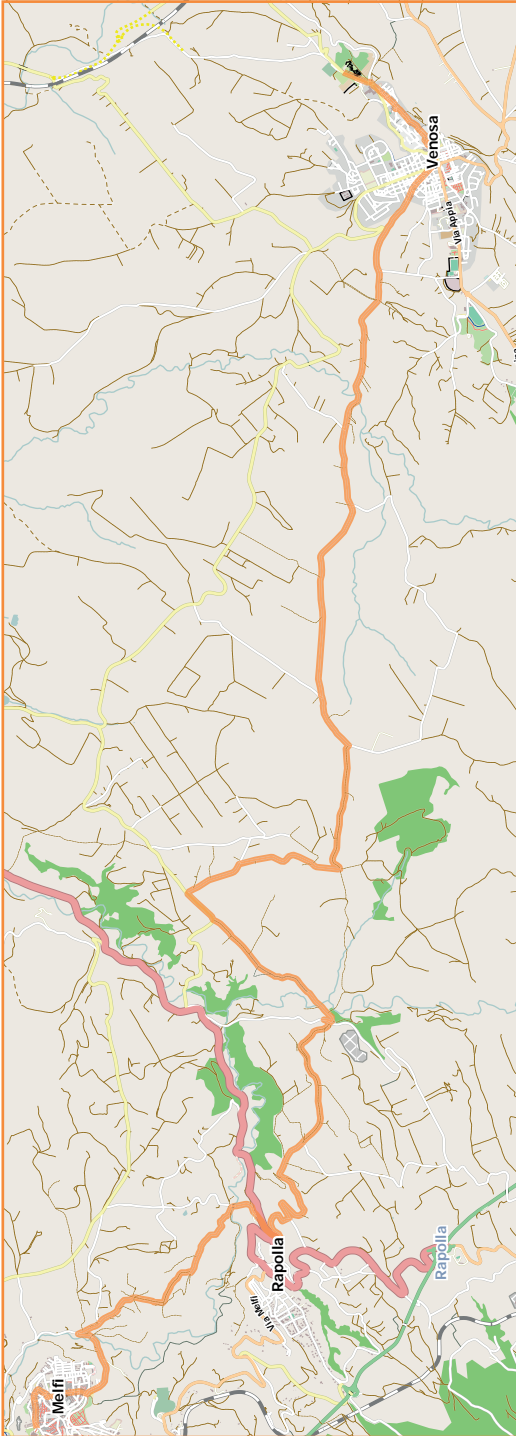


Info Tappa

- 📍 **Punto di partenza:** Melfi, Castello Normanno-Svevo
- 📍 **Punto di arrivo:** Venosa, L'incompiuta
- ➔ **Distanza:** 22,5 Km
- 🕒 **Durata:** 7 ore
- ⚔️ **Salita totale:** 510 m
- ⚔️ **Discesa totale:** 650 m
- 📏 **Altitudine massima:** 500 m
- 📏 **Altitudine minima:** 300 m
- Difficoltà:** intermedio 🥾🥾🥾
- Tipologia strada:**

ASFALTO - SENTIERO ESCURSIONISTICO

Melfi è una delle città più importanti della regione, già durante il periodo normanno divenne la capitale del Principato di Salerno e di Capua. Qui, il conte normanno Roberto il Guiscardo ricevette la concessione papale per il titolo di duca di Puglia, Calabria e Sicilia. Dunque, è a Melfi che di fatto ebbe inizio la grande storia meridionale dei Normanni, anche se l'evento storico più rilevante della città è collegato alla figura di Federico II di Svevia che nel 1231 promulgò una delle prime raccolte di leggi scritte nel Medioevo europeo, il *Liber Augustalis*, conosciuto anche come Costituzioni Melfitane, emanate all'interno del celebre



ALTIMETRIA



castello che domina la città. Da questo luogo, così intriso di storia e regalità, ci incamminiamo su via dei Normanni fino ad arrivare al Duomo di Santa Maria Assunta. Restiamo colpiti dal suo campanile in stile romanico che svetta solido ed elegante per oltre 50 metri. Seguiamo poi le indicazioni che ci portano alla Porta Venosina (uno dei sei antichi ingressi della città). Da qui, volendo fare una deviazione, potremmo optare per una visita alla **Cripta di Santa Margherita**, una delle chiese rupestri più importanti del meridione. Se invece decidiamo di restare sulla nostra traccia, usciti dalla porta imbocchiamo subito sulla sinistra il SI - Tappa R12, incamminandoci prima

su una strada comunale, poi dopo 2 km, in un tratturo che ritorna su una strada asfaltata, la quale ci porta direttamente alle porte di Rapolla.

Entriamo a Rapolla, famosa per il **Sarcofago** di età romana conservato nel museo di Melfi, e seguendo sempre il SI proseguiamo sulla strada comunale del Convento Vecchio, dove camminiamo circondati da meravigliosi campi di ulivi. Sì, è bene sottolineare come quest'area, oltre al vino, regali un'altra preziosa gemma enogastronomica ai suoi visitatori: il Vulture DOP – Olio EVO. Un olio unico per il suo sapore che a tratti ha dei sentori di piccante. Il Vulture è davvero uno scrigno di tesori preziosi! E così, tra distese



di terra tappezzate da vividi colori, tra imponenti alberi di ulivo e preziosi vigneti, restiamo solerti e curiosi su questo sentiero, quasi sospesi in un contesto che a tratti è ammaliatore, e ci toglie le parole. E il cammino resta tale fino quando non incrociamo la SP 110 a Piano del Cerro, dove giriamo subito a destra, continuando a camminare ancora, a perdita d'occhio, tra alberi di ulivo e campi seminati. Qui l'asfalto si alterna ai tratturi, il cemento ai cocci, per altri 10 km che in realtà passano rapidi e quasi senza fatica. Infine, Venosa, la città di Orazio e di Gesualdo, altro centro annoverato nei *Borghi più belli*

d'Italia, l'ennesimo luogo ricco di storia, arte, archeologia e buona cucina. Ma per adesso attraversiamo rapidamente il centro urbano, per terminare la nostra tappa davanti all'**Abbazia Incompiuta**, suggestiva opera architettonica eretta su una vecchia basilica paleocristiana, innalzata dai benedettini e ampliata – ma mai conclusa - dai Normanni. Insomma, questo posto suggestivo e mistico è un vero gioiello di cui godere come giusta ricompensa dopo una lunghissima giornata. Tante, forse troppe cose tutte insieme sono difficili da raccontare.



Approfondimenti

Il castello di Melfi

Erretto intorno al XIII secolo, rappresenta un importante esempio di architettura militare medievale. È emblema della dominazione normanno-sveva e si erge sulla vallata con tutta la sua maestosità e imponenza. Il castello è circondato da dieci torri rettangolari e pentagonali ed è protetto da un fossato. È stato residenza di vari sovrani, tra cui Roberto il Guiscardo, l'imperatore Federico II di Svevia, e nobili delle famiglie d'Angiò, Caracciolo e Doria. Durante i secoli è stato più volte rimaneggiato ma resta uno dei manieri più imponenti e maestosi di tutto il meridione d'Italia. Fu donato allo stato italiano nel 1952 dalla famiglia Doria, oggi è sede di un importante museo archeologico.



Cripta di Santa Margherita

È una delle più suggestive e antiche chiese rupestri del territorio, risalente al secolo XI. La cripta prende il nome da Santa Margherita, vergine e martire cristiana. È caratterizzata da una struttura a navata unica, con un soffitto a volta a botte e irregolari pareti laterali affrescate con scene sacre. Tra queste emerge uno dei primi esempi di pittura macabra del territorio nazionale: l'Incontro dei tre vivi e dei tre morti. La fattura della pittura e l'importanza del tema, rimandano direttamente ai cicli pittorici d'oltralpe che relazionano la città di Melfi nella grande rete delle città medievali d'Europa.



Sarcofago di Rapolla

È una delle testimonianze più vivide dell'età imperiale romana del II secolo d.C. ed è Conservato nel Museo Archeologico Nazionale "Massimo Pallottino" di Melfi (sito appunto nel castello). Il monumento funebre, dedicato alla memoria di Emilia Scauro, figlia di un patrizio Romano, fu rinvenuto nel 1856 lungo il percorso della Via Appia, nel territorio di Rapolla, vicino ai resti di una villa romana. Il sarcofago, dalla colorazione candida e dalla imponente bellezza classica, è giunto ai nostri giorni in ottimo stato conservativo.



Abbazia Incompiuta – Complesso della Santissima Trinità

È tra i più importanti siti monumentali dell'Italia meridionale. A renderlo unico è la stratificazione di presenze romane, longobarde e normanne che emergono dalle strutture e raccontano secoli di storia. Il grande complesso abbaziale si compone della Chiesa antica (o vecchia) e dell'Incompiuta (o nuova), la cui costruzione non fu mai portata a termine, da qui l'appellativo di Incompiuta. Le ipotesi sulla sua fondazione appaiono ancora controverse. Per alcuni studiosi venne innalzata dai Benedettini prima della venuta dei Normanni. Il nucleo originario è costituito da una Basilica Paleocristiana sorta tra il V ed il VI secolo, ove in precedenza vi era un tempio pagano dedicato a Imene. La basilica romanica nel 1059 venne consacrata da papa Niccolò II; Nello stesso anno Roberto il Guiscardo volle rendere la chiesa il sacrario degli Altavilla e successivamente verrà anche lui sepolto qui.





SCARICA LA TRACCIA



Da Venosa a Palazzo San Gervasio

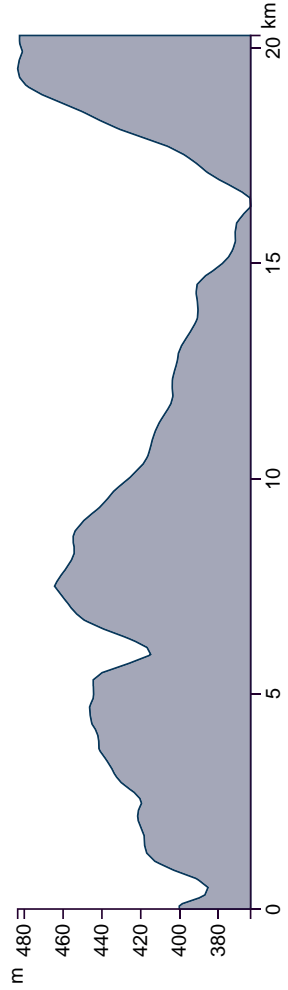
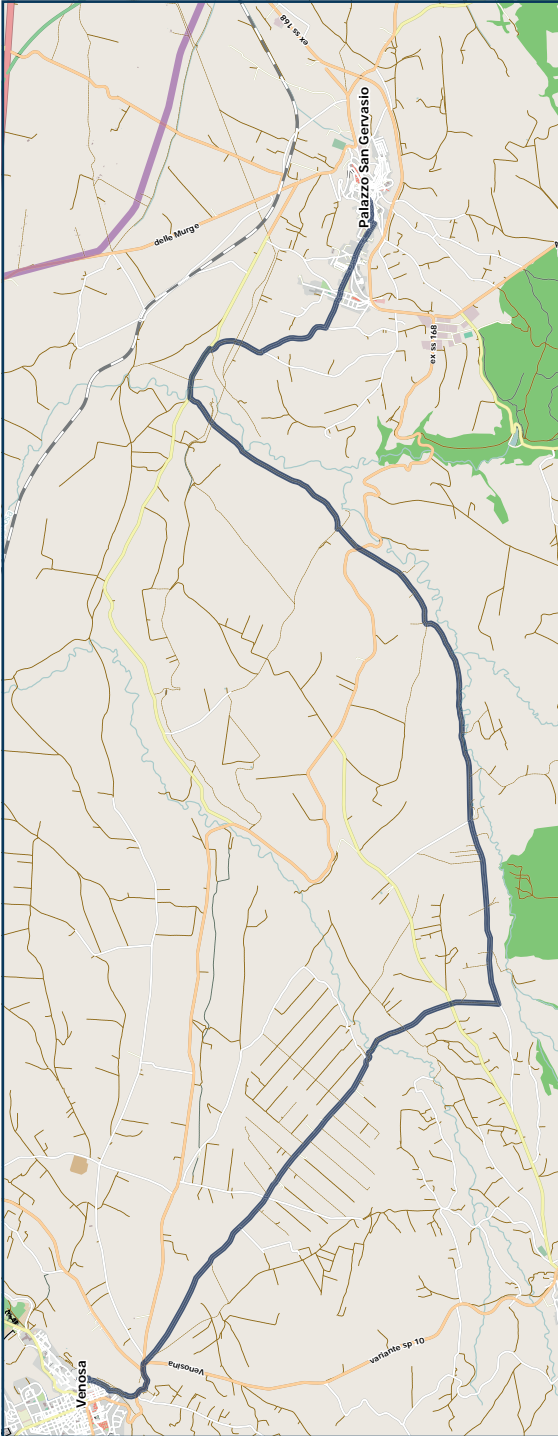


Info Tappa

- 📍 **Punto di partenza:** Venosa, Castello Pirro del Balzo
- 📍 **Punto di arrivo:** Palazzo San Gervasio, P.zza Giacomo Matteotti
- ➔ **Distanza:** 20,3 Km
- 🕒 **Durata:** 7 ore
- ⚡ **Salita totale:** 230 m
- ⚡ **Discesa totale:** 150 m
- 📏 **Altitudine massima:** 480 m
- 📏 **Altitudine minima:** 365 m
- Difficoltà:** intermedio 🥾🥾🥾
- Tipologia strada:**

ASFALTO - SENTIERO ESCURSIONISTICO

Ci ritroviamo nel “cuore” del centro artistico-storico di Venosa, con una sosta nel magnifico **castello aragonese** che imponente domina il borgo della città oraziana, ospitando al suo interno il museo archeologico nazionale, “custode” della documentazione di età romana, tardo antica e alto medioevale della città e del suo territorio. Fermatevi qui per un attimo ad ammirare le bellezze e le meraviglie dell’antico castello e l’eleganza della sua piazza. Venosa, patria del poeta latino **Quinto Orazio Flacco** e del virtuoso madrigalista del ‘500 **Carlo Gesualdo**, è una cittadina incantevole che a ogni passo decalca l’antico sistema viario della città



ALTIMETRIA

romana, con due vie di attraversamento nell'attuale Corso Vittorio Emanuele e Corso Garibaldi, e con una serie di strade minori. Segnaliamo per una deviazione il sito delle **catacombe ebraiche**, appena fuori il contesto urbano, scavate nel tufo e ricche di graffiti, epigrafi, incisioni e affreschi.

Da piazza Umberto I, a destra del castello, l'itinerario prosegue lungo le vie del centro storico tra ciottoli, dimori signorili e il verde del paesaggio. "Assaporando" la storia del borgo lucano e percorrendo via Fornaci ci si ritrova lungo il tratto di via Giordano Bruno. Da qui, se non l'avete mai visitata, è d'obbligo una deviazione alla Cattedrale di Sant'Andrea, affiancata da un campanile di ben 42 metri, strutturato in due ordini. L'itinerario prosegue ritornando su via Giordano Bruno e prendendo un sentiero che a sinistra conduce alla Sp EX SS168 che si innesta sul SI Tappa R11B. Il cammino lungo strada provinciale permette di adagiare lo sguardo sui meravigliosi



panorami dell'area del Vulture-Melfese, probabilmente le più suggestive dell'intero territorio lucano. Un paesaggio caratterizzato da vasti appezzamenti di terreni coltivati a cereali e dal verde





dell'intensa natura circostante. Si continua a camminare per circa 5 chilometri per raggiungere un incrocio e girare a destra per un piccolo sentiero in direzione di Palazzo San Gervasio. Il cammino unisce Venosa a quest'altra cittadina federiciana, coprendo una distanza di circa 15 chilometri. L'incredibile itinerario racconta di come la gente vive e lavora in sintonia col paesaggio circostante con lo scorrere delle stagioni. Tutto ciò fa sembrare quasi come se il tempo non fosse mai trascorso. Passeggiando in un ambiente sospeso, decantato tra le straordinarie bellezze paesaggistiche, si attraversano i filari che producono un'uva tipica della zona, e tanti uliveti. Uno scenario dell'entroterra che fin dal passato ha testimoniato lungo tutto il suo percorso la ruralità, la cultura locale e contadina del luogo che invita il viandante a riscoprire le radici del popolo lucano. Quindi, entriamo nel tratto più bello del nostro itinerario. Il paesaggio è quello tipico della campagna, punteggiato da olivi e vigneti ai quali si alternano piccoli tratti di natura rigogliosa e profumi della macchia.



Lungo il percorso si incontrano alcune pregevoli masserie, cornice dell'ospitalità e della cordialità profusa da quei pochi residenti che qui ancora vivono in connubio con la terra madre. Dopo circa 3 chilometri si giunge ad un crocevia, dove si interseca la strada dei Mulini che offre degli scorci panoramici particolarmente intensi, dall'alba fino al tramonto. Per qualche chilometro si raggiunge via Giovanni Palatucci, incrociando poi via Roma e Guglielmo Marconi, fino ad arrivare presso l'incantevole Palazzo D'Errico che ospita la celebre e omonima pinacoteca, dedicata a Camillo D'Errico,

raffinato mecenate lucano e appassionato collezionista. Un vero e proprio scrigno di raccolte letterarie e artistiche, tra le più preziose nel sud Italia. Qui si conclude la nostra tappa. Visitando Palazzo San Gervasio non può mancare una sosta all'antico castello maniero, noto anche come Palazzo Marchesa, utilizzato da Federico II per allevare cavalli. In cima, lo sguardo si perde nel panorama della murgia pugliese.

Quella di oggi è stata una tappa semplicemente meravigliosa, tra storia, archeologia e un paesaggio difficile da dimenticare.





Approfondimenti

Il castello di Venosa

Edificato tra 1460 e 1470 per volontà di Pirro del Balzo, sorge su una preesistente cattedrale romanica. Domina il centro storico della città oraziana ospitando al suo interno il Museo Archeologico Nazionale. Del castello di Venosa è possibile ammirare quattro torri cilindriche, che segnano gli angoli della pianta quadrangolare. L'ingresso è preceduto da un maestoso ponte levatoio sospeso un profondo fossato e un ampio cortile circondato da un loggiato rinascimentale.

Quinto Orazio Flacco

È stato un poeta romano del periodo dell'antica Roma. È considerato uno dei più grandi poeti lirici della letteratura latina e la sua opera è ancora studiata e apprezzata oggi. Orazio nacque l'8 dicembre del 65 a.C. a Venosa. Suo padre era un libertus, un ex schiavo che aveva guadagnato la libertà, e sua madre apparteneva a una famiglia di umili origini. Nonostante la modesta condizione sociale della sua famiglia, Orazio ricevette un'ottima educazione. Studiò retorica e filosofia a Roma e successivamente si recò ad Atene per approfondire i suoi studi. Il nome di Orazio è associato in maniera indelebile a una delle locuzioni più famose: *Carpe diem*, che in latino significa "Cogli l'attimo".

Questa frase è tratta dall'Ode 1.11 di Orazio, in cui esorta il lettore a godersi il presente e a non preoccuparsi eccessivamente del futuro.

Le Catacombe ebraiche

Importante luogo di sepoltura che testimonia la presenza della comunità ebraica a Venosa durante l'epoca romana. Le catacombe sono state scoperte casualmente nel 1853 durante i lavori di costruzione di una strada. Si ritiene che siano state utilizzate per la sepoltura degli ebrei locali tra il I e il IV secolo d.C. Durante questo periodo, Venosa era una città di notevole importanza nella regione, e la comunità ebraica locale aveva una presenza significativa. Costituite da un complesso di gallerie sotterranee dove venivano deposti i defunti, le tombe sono scavate nella roccia e presentano nicchie per i corpi. Molti dei giacigli sono decorati con affreschi, raffiguranti motivi simbolici ebraici e scene della vita quotidiana dell'epoca.





SCARICA LA TRACCIA



Da Palazzo San Gervasio a Genzano di Lucania



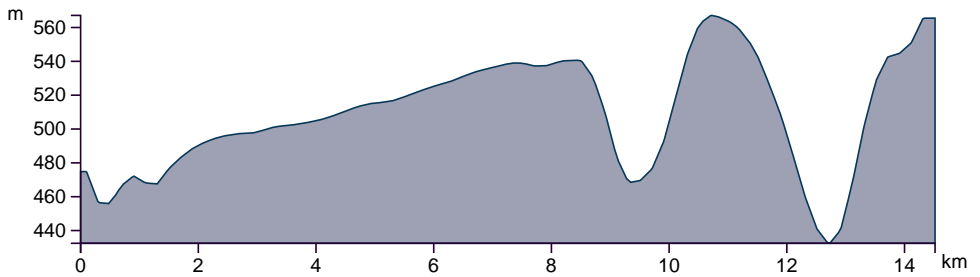
Info Tappa



- 📍 **Punto di partenza:** Palazzo San Gervasio, P.zza Giacomo Matteotti
- 📍 **Punto di arrivo:** Genzano di Lucania, Fontana Cavallina
- ➔ **Distanza:** 14,5 Km
- 🕒 **Durata:** 5 ore
- ⚔️ **Salita totale:** 310 m
- ⚔️ **Discesa totale:** 220 m
- 📏 **Altitudine massima:** 570 m
- 📏 **Altitudine minima:** 430 m
- Difficoltà:** intermedio 🥾🥾🥾
- Tipologia strada:**

ASFALTO - SENTIERO ESCURSIONISTICO

Ripartiamo da Palazzo D'Errico, custode dell'omonima **Pinacoteca**, e seguiamo la strada via Calata Banzi che ci porta fuori dal contesto urbano e ci immette direttamente nell'incantevole paesaggio dell'alta Valle del Bradano. Durante questa lunga passeggiata potremo ammirare diverse specie di uccelli che abitano questi luoghi e una ricca vegetazione, fatta di uliveti e filari di vigneti. Scendiamo lungo la strada comunale di Acerenza che ci porterà sulla strada provinciale SP6, dove restiamo per 2 km, fino a quando sulla sinistra incrociamo una strada secondaria che ci attira per le innumerevoli pale eoliche che asseconda. Ci immettiamo



ALTIMETRIA

in questo paesaggio lunare adornato da maestose turbine moderne e restiamo in cammino per altri 5 km, a osservare immense distese di campi coltivati, i quali mutano colore e tono a mo' di un dipinto puntinista. Una volta ritrovati sulla SP6 attraversiamo e imbocchiamo un tratturo che in poco più di 1 km ci porta nel centro storico di **Banži**.

Una breve sosta per ammirare l'affascinante contesto storico e artistico del borgo, un vero e proprio gioiello racchiuso tra le mura di un'antica abbazia, e subito dopo ci rimettiamo in marcia verso la nostra prossima meta, lasciandoci letteralmente alle spalle Banži, camminando tra strade secondarie e tratturi, circondati dalla campagna e da piccoli casolari agricoli, alla volta di Genzano di Lucania, altro tra i maggiori paesi produttori dell'Aglianico del Vulture.



Qui viene abitualmente conservato nelle antiche "grotte" che si aprono nei valloni del paese vecchio. Arrivati a valle di Genzano, lasciamo la strada principale e sulla sinistra ci immettiamo su un sentiero che ci conduce, come una sorta di passaggio segreto, direttamente nel centro urbano, arroccato su uno sperone di roccia. Qui le abitazioni sono perfettamente incastrate l'una con l'altra, come veri e propri tasselli di un puzzle. Una visita alla chiesa dell'Annunziata e poi su via Carmine dritti alla meta finale: **Fontana Cavallina**. Ma, nell'attraversare queste pittoresche vie, non possiamo non soffermarci ad ammirare gli antichi edifici, le facciate in pietra e le balconate decorate, simbolo di un passato importante e glorioso, certificato anche dal bellissimo **castello di Monteserico**, distante qualche chilometro dall'abitato e situato sulla sommità della collina, dove si può ammirare il paesaggio della valle sottostante.





Approfondimenti

Pinacoteca D'Errico

È tra le più importanti collezioni private del Mezzogiorno, voluta da Camillo d'Errico, mecenate lucano. Custodisce capolavori della pittura napoletana del '600 e del '700, un gruppo rappresentativo di incisioni a stampa in gran parte del XIX secolo e 31 preziosi libri antichi, veri tesori di uno straordinario patrimonio culturale.

Banzi

Banzi trae il nome dalla Tabula Bantina Osca, lastra bronzea del II a.C., contenente incisioni in lingua osca, che risulta il testo più lungo e complesso tra quelli rinvenuti e scritti in lingua osca con caratteri latini, oggi conservata al Museo Archeologico di Napoli. Banzi si fregia di un cospicuo patrimonio archeologico avvolto dal fascino della storia, come i resti della più antica abbazia benedettina della regione risalente al IX secolo. Segnaliamo anche la Fons Bandusiae, fontana storica, fuori dal contesto urbano, citata da Orazio.

Fontana Cavallina

Costruita tra 1865 e il 1893 è complesso architettonico maestoso e sbalorditivo a forma di anfiteatro, con struttura a mattoni pieni, cotti, naturali, senza intonaco e con cordonatura superiore in pietra viva. Ha il pavimento fatto di selciato che si estende alle due rampe di accesso, al centro un arco in stile romano è sovrastato da una statua della dea Cerere, divinità della fertilità, importante reperto archeologico del II sec. a. C., rinvenuto nel 1800 nei pressi di Genzano. La fontana è alimentata da una bolla inesauribile di acque sorgive. È riconosciuta tra le fontane più belle d'Italia.

Castello di Monteserico

Si erge solitario alla sommità di un imponente rilievo roccioso a circa 15 Km ad est di Genzano di Lucania, rappresenta, per le fasi costruttive che lo caratterizzano, un interessante esempio di architettura medievale in Basilicata. Di origine bizantina fu ampliato dai Normanni ai tempi di Ruggero II. Ha una pianta trapezoidale con due alte torri angolari quadrate, mentre la muratura è rivestita di grosse bugne. Il Castello domina un vasto territorio collinare, originariamente coperto di ampie zone boschive, in posizione strategica lungo importanti direttrici viarie e al confine tra i territori bizantini della media e bassa valle del Bradano.



Un giorno in più...

Da Genzano consigliamo la visita ad Acerenza, accessibile attraverso autobus di linea, oppure corse private. Annoverata tra i Borghi più belli d'Italia, è conosciuta come la città cattedrale. La cittadina,

racchiusa tra il fiume Bradano e il torrente Fiumarella, ad oltre 800 metri sul livello del mare, è famosa per la Cattedrale dedicata a Santa Maria Assunta e a San Canio (XI-XIII sec.).





SCARICA LA TRACCIA



Da Genzano di Lucania a Irsina



Info Tappa

- 📍 **Punto di partenza:** Genzano di Lucania, Fontana Cavallina
- ⊕ **Punto di arrivo:** Irsina, Cattedrale Santa Eufemia
- ➔ **Distanza:** 27 Km
- 🕒 **Durata:** 8 ore
- ⚡ **Salita totale:** 410 m
- ⚡ **Discesa totale:** 450 m
- 📏 **Altitudine massima:** 588 m
- 📏 **Altitudine minima:** 246 m
- Difficoltà:** difficile 🥾🥾🥾
- Tipologia strada:**

ASFALTO - SENTIERO ESCURSIONISTICO

Dalla Fontana Cavallina si va verso Corso Vittorio Emanuele, poi a destra prendiamo via San Francesco per raggiungere la strada provinciale ex SS 169. Una volta lasciato il centro urbano ci immettiamo su via Colonia che si innesta con un sentiero sterrato e ripido. Questo tratturo attraversa e taglia un meraviglioso bosco, quasi un'oasi considerata la morfologia del territorio. Qui non è difficile vedere un rapace come il falco pellegrino, oppure incontrare – come successo a chi vi scrive – qualche pastore alle prese con il suo bestiame, come Pasquale, occhi dolci ma stanchi, che con mani ruvide e logore dal lavoro ci saluta e quasi si scusa per



averci intralciato con il suo gregge. Usciti dal bosco ci ritroviamo su un'infinita strada sterrata che taglia a metà i campi, lambisce casolari e aziende agricole. Alzando lo sguardo, sulla sinistra, si intravede la sagoma del castello di Monteserico, ma noi proseguiamo dritti per dritti sul nostro sentiero, passo dopo passo, in viaggio lento e a tratti meditativo e surreale. Ci ritroviamo sulla SS96 bis e subito dopo sulla sinistra vediamo il

nostro check point: Borgo Taccone. Una breve sosta e riprendiamo il cammino, immersi ancora una volta in un paesaggio unico tra sentieri che attraversano campi coltivati, altri 5 km di cammino solitario. Adesso la stanchezza inizia a farsi sentire! E, così, ci ritroviamo ancora una volta sulla SS96 bis, giriamo a destra e dopo qualche decina di metri imbocchiamo un nuovo sentiero che sulla sinistra taglia per i poderi, in direzione di



Irsina. Caldo e stanchezza presidiano il nostro incedere, ma dopo un bel respiro (e l'ultimo sorso d'acqua!), iniziamo una lunga e faticosa salita. 4 km di nulla, dove non vediamo altro che campi, campi, campi e ancora campi, rossi, ocra e gialli. Poi, improvvisamente ci ritroviamo sulla SP 209 e finalmente siamo a Irsina.

Irsina, punto di riferimento per greci e romani, centro fortificato nel medioevo, conquistata e ricostruita da bizantini, longobardi, normanni, svevi, angioini e aragonesi. Irsina, anticamente conosciuta con il nome di Montepeloso. Irsina, con le sue stradine lastricate, le chiese e le architetture medievali ci ammalia e ci svela il perché rientra tra i *Borghi più Belli d'Italia*. Una lunga passeggiata per le vie del centro, e poi l'incanto: la **Cattedrale di Santa Maria Assunta**. Il cielo ci regala un tramonto straordinario, un vero dono che ci ricompensa dell'immane sforzo, e che rende ancora più suggestivo questo maestoso sito religioso, che a tratti assomiglia ad una vera e propria fortezza. All'interno la chiesa custodisce



una scultura di **Santa Eufemia** in pietra di Nanto attribuita ad Andrea Mantegna, unica opera scultorea attribuita all'artista padovano, e la *Donazione De Mabilia*.

Nel borgo non può mancare una visita al sistema dei Bottini, un percorso di fontane e cunicoli sotterranei, reso possibile da un'antica tecnica di incanalamento delle acque, che garantiva l'approvvigionamento idrico alla città. E poi ci si deve necessariamente fermare a contemplare i palazzi nobiliari, ognuno dei quali racconta un pezzo di storia e di vita della cittadina, assaporando l'atmosfera autentica dei tesori nascosti dell'affascinante borgo. Infine, una visita anche alla chiesa di San Francesco, nota per i suoi affreschi ben conservati e per il suo chiostro rinascimentale; per concludere, il Museo Civico "Michele Janora" che ospita una collezione di reperti archeologici che raccontano la storia della regione, dalla preistoria all'età romana. Ora, prima di andare a riposare è necessaria una nota gastronomica, perché Irsina è famosa per i suoi allevamenti di suino nero lucano. L'ultima gioia quotidiana!



Approfondimenti

Cattedrale di Santa Maria Assunta

Questo maestoso sito dedicato alla Madonna dell'Assunta ha una storia lunga e complessa di ricostruzioni e stili che si susseguono dall'XI al XVIII secolo. Il primo sito di età normanna e stile romanico risalente all'XI secolo, venne modificato successivamente nel XIII secolo in stile gotico, a sua volta rimaneggiato nel Settecento, perché ormai fatiscente e pericolante.

L'architettura della cattedrale presenta uno stile romanico con influenze gotiche anche se la facciata si presenta

in forme barocche napoletane con un portale riccamente decorato.

Sant'Eufemia di Mantegna

Con la statua di Sant'Eufemia Irsina ha guadagnato una grande notorietà in quanto attribuita ad Andrea Mantegna, artista di spicco del Rinascimento italiano. La statua raffigura Santa Eufemia Martire che ha una mano nella bocca di un leone, simbolo del martirio subito nel 304 d.C., mentre con l'altra sostiene un triplice monte con un castello che simboleggia appunto l'antica Montepeloso. La statua è stata realizzata in pietra di Nanto, lavorata nel vicentino.



SCARICA LA TRACCIA



Da Irsina a Picciano

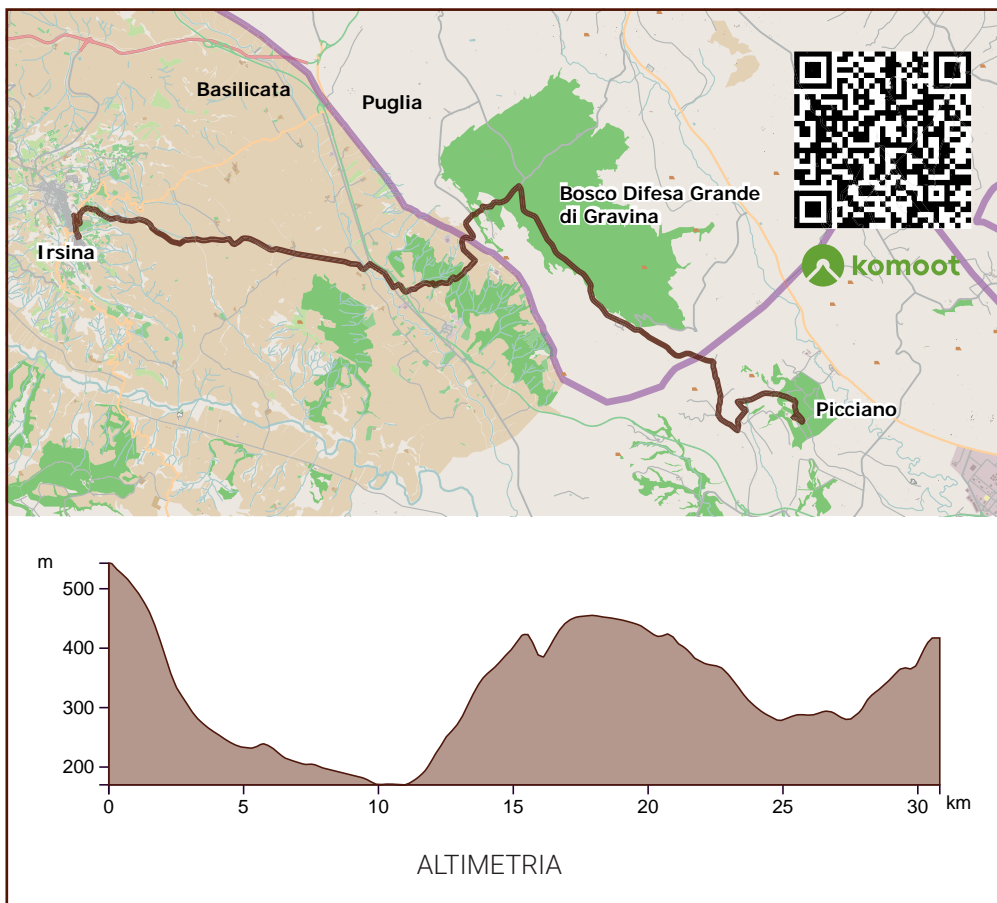


Info Tappa

- 📍 **Punto di partenza:** Irsina, Cattedrale Santa Eufemia
- ⊕ **Punto di arrivo:** Picciano, Santuario Santa Maria di Picciano
- ➔ **Distanza:** 31 Km
- 🕒 **Durata:** 9 ore
- ⚡ **Salita totale:** 480 m
- ⚡ **Discesa totale:** 600 m
- 📏 **Altitudine massima:** 547 m
- 📏 **Altitudine minima:** 169 m
- Difficoltà:** difficile 🥾🥾🥾
- Tipologia strada:**

ASFALTO - SENTIERO ESCURSIONISTICO - SENTIERO

Dalla Piazza Garibaldi di Irsina ci dirigiamo verso corso Matteotti, poi a destra sulla strada provinciale ex SS 96. Fuori da Irsina la panoramica sulla valle ci toglie il fiato: è una veduta pazzesca! I colori pastello annientano l'*horror vacui*, i tratturi contornano quei campi che più che arati sembrano ricamati all'uncinetto, ordinati e composti in maniera impeccabile. Dall'alto affiniamo lo sguardo e scrutiamo aree squisitamente rurali, notando sentieri che sbucano da ogni dove: è un paesaggio senza termini di paragoni, atemporale ed etereo. Poco dopo abbandoniamo la statale e sulla destra imbocchiamo un tratturo che percorriamo per 6 km fino

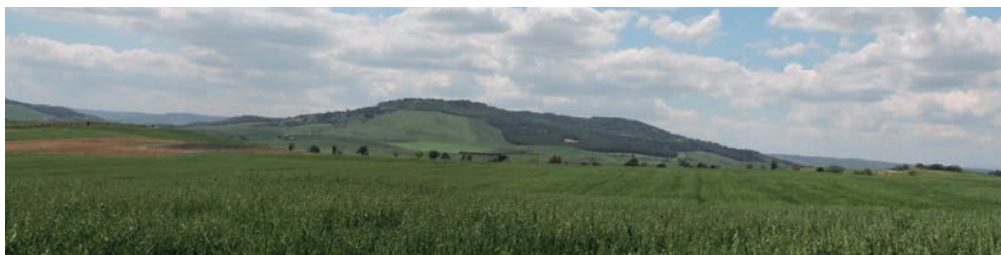


a quando non rispuntiamo sulla SP Val Fosso Acqua di Lupo-Basentello, giriamo a destra e restiamo su questa strada per altri 4 km. Distese di frumento, a destra e a sinistra, sono circondate da un cielo azzurro pastello che accompagna, e delizia, il nostro procedere fino a quando incrociamo la SP Valle del Basentello; qui, giriamo a destra e subito dopo a sinistra per attraversare la SS 655 Bradanica (con molta attenzione!). Puntiamo con lo sguardo verso nord-est e verso Serra la Cappella; lasciamo l'asfalto della statale per imboccare sulla sinistra un meraviglioso tratturo che attraversa

località san Domenico. Notiamo lungo il sentiero numerosi ruderi in pietra, tracce di vecchi di casolari, testimonianze passate dell'attività contadina che in quest'area è ancora importante, oggi come secoli fa. È un cammino lento sul quale restiamo per altri 4 km, poi giriamo a sinistra e imbocchiamo la prima diramazione che si sviluppa poi sulla destra. Da qui, iniziamo a salire per altri 3 km fino a quando non ci ritroviamo sulla SP158. Poco più avanti, imbocchiamo sulla destra il sentiero del Cammino Materano Via Peuceta – Tappa 6: siamo nel Bosco Difesa Grande di Gravina.

Restiamo in questo luogo ideale e idilliaco per meditare. Sono 5 km di puro spettacolo naturalistico, difatti è un'area SIC (Sito Interesse Comunitario) e ZSC (Zona Speciale Conservazione). Questo bosco si estende su una superficie di oltre 3.000 ettari e rappresenta una delle ultime testimonianze della rigogliosa foresta mesofita che copriva quest'area del Mediterraneo. Attraversiamo sentieri che si snodano tra querce, cerri, corbezzoli, insomma un'oasi di verde dopo molti chilometri passati senza nessun riparo dal sole! Ma questo bosco è anche un importante complesso faunistico, riserva di ramarri, lepri, volpi, puzzole, tassi, istrici, gatti selvatici. Così come consistente è la presenza ornitica: cuculo, barbogianni, il nibbio reale, la poiana. Insomma, è una passeggiata bellissima che si conclude dopo quasi due ore sull'asfalto SP 193.

Usciti dal bosco seguiamo le indicazioni (precise e puntuali) del Cammino Materano, attraversando il paesaggio delle dolci colline del medio Bradano, osservando le ampie distese intensamente coltivate, fino a quando non inizia l'ultima salita verso la collina di Picciano. Stanchi ma felici arriviamo in cima, al **santuario benedettino di Picciano**, meta odierna ma punto di partenza per la nostra destinazione finale: Matera! La verità è che un tourbillon di emozioni ci pervade, felici per il percorso fatto finora, ma allo stesso tempo tristi per la fine di questa avventura.





Approfondimenti

Santuario benedettino di Picciano
Picciano è una frazione di Matera, sede di un antichissimo luogo di culto situato su una collina a 15 km a Nord Ovest della città dei Sassi. L'impianto della chiesa è di stile romanico anche se i successivi ampliamenti hanno rimaneggiato il complesso. All'interno, i visitatori potranno ammirare l'immagine della Madonna risalente

al XV secolo, nonché la statua della Madonna di Picciano nella cappella alle spalle dell'altare maggiore. La leggenda vuole che un contadino abruzzese durante una transumanza abbia scoperto un'immagine della Vergine in una grotta sita nei pressi. L'immagine fu considerata miracolosa e il luogo divenne punto di preghiera e meta di pellegrinaggio.





SCARICA LA TRACCIA



Da Picciano a Matera



Info Tappa

- 📍 **Punto di partenza:** Picciano, Santuario Santa Maria
- 📍 **Punto di arrivo:** Matera, Piazza Vittorio Veneto
- ➔ **Distanza:** 18,3 Km
- 🕒 **Durata:** 5,30 ore
- ⚡ **Salita totale:** 250 m
- ⚡ **Discesa totale:** 280 m
- 📏 **Altitudine massima:** 429 m
- 📏 **Altitudine minima:** 188 m
- Difficoltà:** facile 🥾🥾🥾
- Tipologia strada:**

ASFALTO - SENTIERO

Prima di ripartire dal Santuario di Picciano, scegliamo quale itinerario percorrere per arrivare a Matera. Abbiamo due possibilità: la prima è quella di seguire il Cammino Materano Via Peuceta - tappa 7, lunga una trentina di chilometri che passa dalla Riserva Naturale di San Giuliano per risalire verso Matera; la seconda è una deviazione lunga circa 18 chilometri, che taglia dalla zona industriale di La Martella e che a tratti si interseca comunque con il Cammino Materano. In considerazione dei chilometri finora percorsi, e della prevedibile stanchezza che li accompagna, si suggerisce di seguire la seconda opzione che in 5 ore vi



vedrà arrivare alla Città dei Sassi. Dal Santuario ci si avvia per la discesa, tenendo subito la sinistra. Percorriamo 1 km sulla strada asfaltata e al primo incrocio giriamo a destra, seguendo le indicazioni per Matera. Attraversiamo il bosco e dopo 2 km, prima di arrivare al borgo di Picciano, giriamo a destra per immetterci in un tratto che attraversa campi coltivati. È un tratto molto suggestivo, dove sembra di camminare sospesi in uno dei paesaggi impressionisti di Monet, questo incanto dura fino a quando non incrociamo la SP 67 Timmari – Santa Chiara. Qui, giriamo a destra e al primo incrocio andiamo a sinistra su una strada secondaria, sulla quale restiamo per qualche centinaio di

metri. Subito dopo, facciamo attenzione a prendere sempre sulla sinistra una strada sterrata e una volta guadato il torrente Gravina (che sconsigliamo di attraversare scalzi), ci ritroviamo nella zona industriale di **La Martella**.

Costeggiamo l'insediamento produttivo restando su via Pirelli, poi a destra su via Alvino che abbandoniamo poco dopo per imboccare un tratto (sempre sulla destra) che esce sulla Prima Strada Guirro, in contrada Chiatamura. Arrivati sull'asfalto, giriamo a sinistra e quando intersechiamo Via della Tecnica giriamo a destra dove restiamo fino all'arrivo nella Zona Paip 1 di Matera. Da qui, continuiamo su Via della Scienza e Via Conversi, e quando attraversiamo la SS7 e arriviamo



nel Rione San Giacomo possiamo dire di essere finalmente in città! A questo punto seguiamo le indicazioni per i Sassi, seguendo Via Martella, Via Olivetti, Via Manzoni sino ad arrivare su Via Nazionale (dove ritroviamo il SI Tappa R07A) che ci porta al nostro punto di arrivo: Piazza Vittorio Veneto.

Siamo finalmente arrivati nel cuore di una delle città più belle al mondo. Adesso i nostri passi sono sospesi sopra il **Palombaro Lungo**, mentre il nostro sguardo scorge in lontananza il campanile della **Cattedrale**, ma la curiosità dei nostri occhi è attratta da alcuni archi che sembrano nascondere nella penombra qualcosa di prezioso. Così, ci dirigiamo verso quell'angolo e notiamo di essere sul

Belvedere Guerricchio: lo spettacolo dei **Sassi** accende la nostra vista, donandoci un'emozione tale che sorprenderebbe anche lo stesso Stendhal.

Matera merita almeno un giorno di sosta per poter scoprire appieno le sue bellezze tangibili e sotterranee. Matera, città primitiva e complessa, è uno degli insediamenti più antichi al mondo, abitato sin dalla Preistoria. Matera è la città simbolo del riscatto di questa regione, che da vergogna d'Italia è divenuta Capitale Europea della Cultura. Famosa per il suo pane e per le sue eccellenze enogastronomiche (dalla Capriata al vino Matera DOC), che comprendono anche un'antica tradizione pastaia.

Città che ospita il **Parco delle chiese rupestri** e la Cripta del Peccato Originale, ma anche sede di musei e palazzi ricchi di arte. Matera è il cuore pulsante di tradizioni ataviche (come la festa della *Madonna della Bruna*, il 2 di ogni luglio dal 1389), ma anche sede del centro di Geodesia Spaziale, che studia le stelle e guarda al futuro. Matera è il punto di snodo di numerosi cammini che si immergono nelle gravine o nelle grotte preistoriche; ma anche naturale set cinematografico, amata da registi come Pasolini, Mel Gibson e Tornatore. Matera è la Città dei Sassi, complesso di antiche case scavate nella roccia, Patrimonio dell'Umanità dell'Unesco.

Questi sono solo alcuni dei buoni motivi per restare un giorno in più e continuare a passeggiare per le sue stradine tortuose che si aprono su cortili e gradinate, scalinate e vicoli, in cui le case si sovrappongono



l'una all'altra.

Questo agglomerato secolare ci regala scorci di storia e architettura unici al mondo, immortalati in un affresco di pietra costudito da un silenzio dai toni mistici, in uno degli esempi più lampanti della capacità di adattamento dell'uomo, nel corso dei secoli.



Un giorno in più...

Da Matera grazie ad autobus di linea è facilmente accessibile **Miglionico**. Annoverato anch'esso tra i Borghi più belli d'Italia, è famoso per il **Castello del Malconsiglio**, teatro della famosa *Congiura dei Baroni*, che si consumò nel 1485, quando una cospirazione di

importante baroni del regno di Napoli (i Sanseverino, i Guevara, i Del Balzo, i Caracciolo e gli Acquaviva), diedero il via, nelle sale di questo castello, ad una sommossa contro re Ferdinando I d'Aragona.





Approfondimenti

Borgo La Martella

Il borgo di La Martella nasce da un celebre intervento urbanistico degli anni Cinquanta che coinvolse in primis personalità come Adriano Olivetti e Ludovico Quaroni. Venne edificato a seguito della legge speciale 619 del 1952 che dichiarava i Sassi di Matera privi di condizioni minime di igiene e abitabilità, obbligando i loro abitanti ad abbandonare le loro abitazioni.

Il Palombaro Lungo

Il mondo sotterraneo di Matera la rende una città unica, difatti i Sassi sono contraddistinti da un sistema idrico finalizzato alla raccolta delle acque, strutturato in una rete di canali e cisterne. Da Piazza Vittorio Veneto si può visitare il Palombaro Lungo che è la più grande riserva d'acqua della città antica, gioiello di architettura e ingegneria idraulica.

La Cattedrale di Matera

Edificata nel XIII secolo, sull'area dell'antico monastero benedettino dedicato a Sant'Eustachio, la cattedrale è di stile romanico-pugliese ed è dedicata alla Madonna della Bruna e Sant'Eustachio, Patroni della città.

L'edificio si erge nel punto più alto della Civita che divide i due Sassi della città. Sul portale trova posto la statua della Madonna della Bruna, mentre ai lati, oltre alle statue di San Pietro e San Paolo, sulla sinistra, si può ammirare il bassorilievo di Sant'Eustachio.

Di grande impatto sono l'imponente rosone romanico, che ripropone il tema della ruota della fortuna, e il campanile a base quadrata che domina lo skyline di Sassi.



I Sassi di Matera

I Sassi di Matera sono costituiti da due grandi teatri naturali scavati nella roccia, il Sasso Barisano e il Sasso Caveoso. Il primo, a nord ovest, è ricco di palazzi e case tradizionali; mentre il secondo, a sud, vede la presenza di antichissime grotte che si affacciano sulla gravina. Il nucleo più antico dell'abitato è però il quartiere della Civita, eretto intorno alla Cattedrale. Il paesaggio dei Sassi varia a seconda delle ore e dell'intensità della luce; la scala di colori che ne deriva va a fondersi con la pietra tufacea, regalando al visitatore la sensazione d'essere parte di un presepe, costellato di tante piccole luci.

Il Parco delle Chiese rupestri

L'area protetta (tra i territori di Matera e Montescaglioso) presenta oltre 150 chiese rupestri che raccontano secoli di spiritualità; si tratta, in alcuni casi, di insediamenti risalenti al periodo Romano, ornati da affreschi e splendidi elementi architettonici come absidi, colonne quadrilobate, capitelli e volte, resi ancora più caratteristici dalla presenza di piccole cupole.

La Cripta del Peccato Originale, nota anche come la "Cappella Sistina" della pittura parietale rupestre



per il valore tanto artistico quanto teologico del compendio pittorico che la decora, è una delle chiese rupestri più interessanti di tutto il Mezzogiorno d'Italia. Era un cenobio benedettino, di periodo longobardo. La grotta è impreziosita da uno straordinario ciclo di affreschi che presenta episodi della Creazione e del Peccato Originale.



SCARICA LA TRACCIA



Da Lauria a Castelluccio Inferiore



Info Tappa

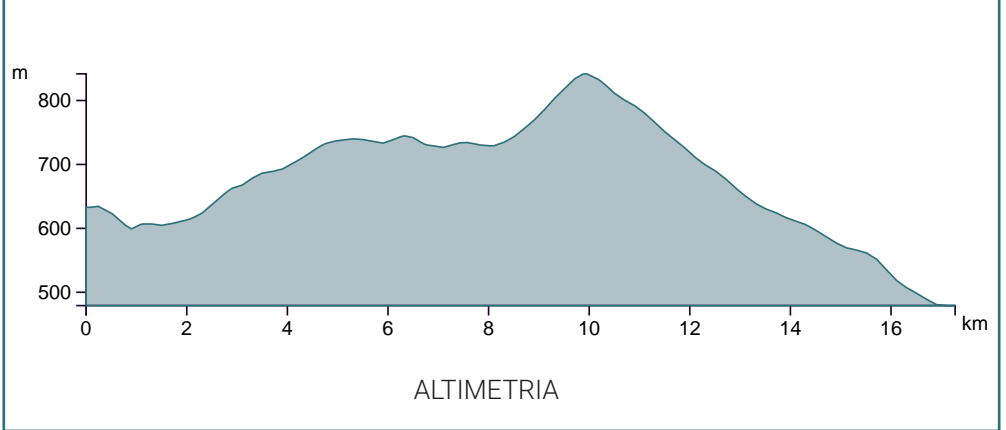
- 📍 **Punto di partenza:** Lauria, Fontana Borbone
- ⊕ **Punto di arrivo:** Castelluccio Inferiore, Chiesa di San Nicola di Mira
- ➔ **Distanza:** 16,7 Km
- 🕒 **Durata:** 5 ore
- ⚡ **Salita totale:** 270 m
- ⚡ **Discesa totale:** 420 m
- 📏 **Altitudine massima:** 847 m
- 📏 **Altitudine minima:** 477 m
- Difficoltà:** facile 🧡🧡🧡
- Tipologia strada:**

ASFALTO - SENTIERO



Dalla Fontana Borbone a Lauria seguiamo il sentiero che ci conduce sul tracciato ferroviario (vedi *Tappa 3*). Sul ponte ferrato ci ritroviamo in uno snodo fondamentale del nostro cammino e, tenendo come riferimento la valle del Noce (che si staglia innanzi ai nostri occhi), proseguiamo sulla sinistra verso il Parco Nazionale del Pollino (ricordiamo che andando a destra si entra invece nel Parco Nazionale dell'Appennino Val d'Agri Lagonegrese – *Tappa 3*).

I primi passi sulla vecchia ferrovia, che oggi è la già citata ciclovvia turistica Lagonegro-Rotonda, sono all'interno della galleria Pastorella: lunga, fredda e decisamente



umida! Appena usciti dal traforo, sulla destra segnaliamo il sentiero che porta alla *Falesia Fabio Limongi*, una parete per arrampicata purtroppo poco frequentata. Pensate che per la sua inaugurazione il grande Fabio fece venire il mitico Maurizio Zanolla, meglio conosciuto come Manolo, uno dei più grandi – forse il più grande - arrampicatore italiano. Poco più avanti incrociamo il primo casello abbandonato con l'indicazione Lauria, segno tangibile di questa opera fondamentale, che nella prima metà del secolo scorso ha rappresentato il punto di rottura dell'isolamento delle realtà



montane che attraversava. Camminando sulla pista fendiamo la valle di Menavoli fino a giungere nella piana di Galdo, dove il tracciato ferroviario scompare momentaneamente, ma le attente segnalazioni ci permettono di seguire con facilità il percorso della ciclabile. Attraversiamo l'area industriale e, alzando lo sguardo, possiamo ammirare davanti a noi il Monte La Spina; camminiamo per qualche minuto sull'asfalto della SS19 e, dopo poco più di un chilometro, sulla destra, ci ritroviamo al casello di Prestieri. Qui, riprendiamo il sentiero di ferro in una lunga e dolce discesa, avvolta dal bosco di faggi, fino a quando non compare davanti a noi il borgo di Castelluccio Superiore, arroccato e pittoresco. Poco dopo, attraversiamo la **galleria elicoidale**, vero gioiello ingegneristico, che separa Castelluccio Superiore da Castelluccio Inferiore, prima di immetterci su via Roma: siamo giunti nel borgo di sotto, porta d'ingresso alla valle del Mercure e del Parco Nazionale del Pollino.

Il paese è un antico feudo dei Sanseverino, che sorge a valle di **Castelluccio Superiore** (fino al 1813 erano un unico comune) e alle pendici del Cozzo Pastano dove è arroccato l'antico Santuario della Madonna del Soccorso. Recenti scoperte



archeologiche potrebbero riscrivere la storia locale, in quanto corroborano l'ipotesi che Castelluccio sia quella leggendaria *Nerelum* che compare nella *Tabula Peutingeriana*. Oggi, i suoi vicoli, i suoi palazzi, le sue chiese ne fanno un vero e proprio gioiellino dall'impianto medievale che si caratterizza per la ricchezza di sorgenti e di acqua. Difatti, appena arrivati nel centro storico è ancora visibile un microsistema di opifici che traevano dall'acqua la forza motrice per filare. Ma, Castelluccio è ideale per gli amanti della natura, tra il bosco Difesa, l'area montana della Fagosa e la valle del Peschiera; senza dimenticare la vasta gamma di leccornie che è capace di offrire, dai *rafaiul* (ravioli di ricotta), i *cavatidd'* (gnocchi) e il *piccidat'* (buccellato) preparato in occasione della Santa Pasqua.



Approfondimenti

Castelluccio Superiore

Le origini sono molto remote: i primi insediamenti risalgono al IV-III secolo a.C. Diverse sono le ipotesi di fondazione, secondo alcuni storici il paese sarebbe sorto nel luogo in cui sorgeva l'antica Tebe Lucana, costruita dagli Osci e più volte distrutta. Secondo altri sarebbe sorto sulle rovine di Nerulum, nodo commerciale che univa la via Herculea con la via Popilia.

L'attuale nucleo del paese risale all'epoca tardo-medievale.

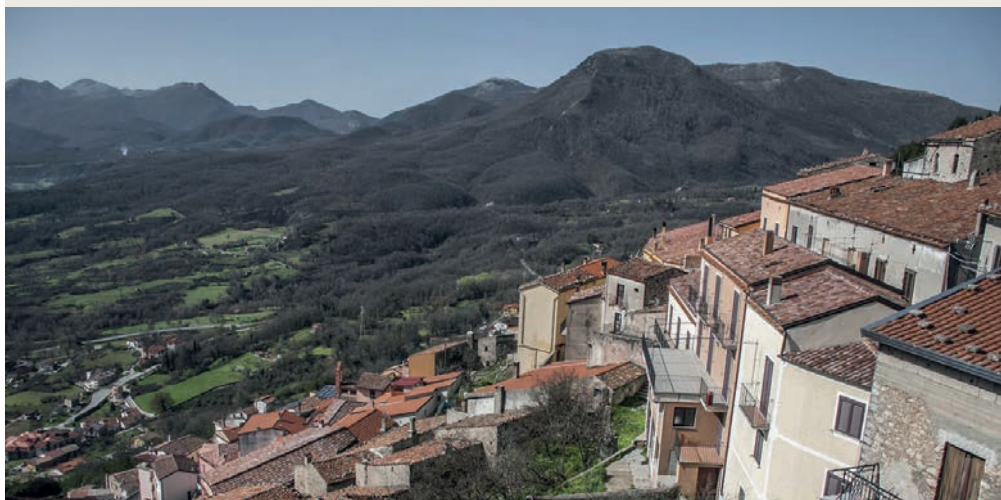
Caratteristica peculiare del paese sono le misule, antichi terrazzamenti posti in pieno centro storico dove si coltivavano ogni varietà di piante officinali, ortaggi e legumi.

La coltivazione era resa possibile da una sapiente e rigorosa gestione dell'acqua sorgiva, attraverso un'intricata rete di canali e canalette

che, partendo da serbatoi posti alla sommità del paese, si dipanava poi per tutto il centro abitato. Per secoli le misule hanno rappresentato così un'importante opera di salvaguardia idrogeologica.

Galleria elicoidale

Queste gallerie venivano realizzate per la riduzione delle grosse pendenze per tratti di ferrovia di montagna che avevano il sistema a cremagliera. Erano una sorta di scala a chiocciola lungo la linea, che permetteva di allungare il percorso superando in pochissimo spazio consistenti dislivelli. Quella di Castelluccio è un vero e proprio gioiello ingegneristico, che conserva una galleria lunga 485 metri, che con un raggio di curvatura di 120 metri, ha permesso una riduzione della pendenza.





SCARICA LA TRACCIA



Da Castelluccio Inferiore a Madonna del Pollino



Info Tappa

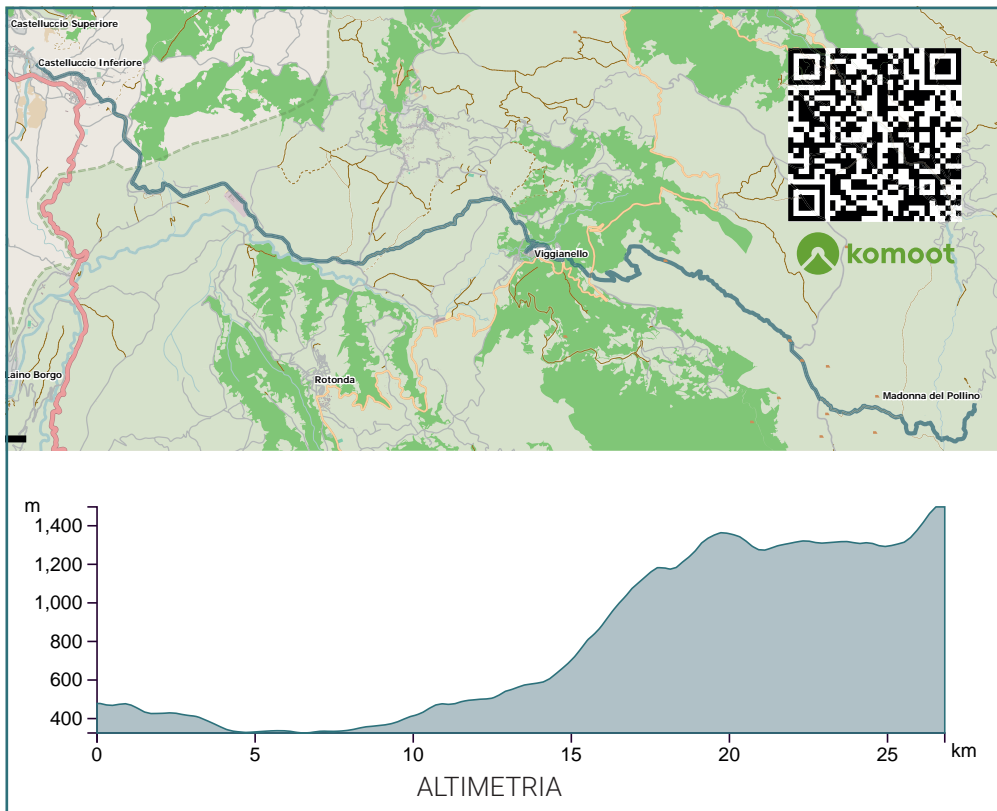
- 📍 **Punto di partenza:** Castelluccio Inf., Chiesa di San Nicola di Mira
- ⊕ **Punto di arrivo:** Terranova, Santuario della Madonna del Pollino
- ➔ **Distanza:** 27 Km
- 🕒 **Durata:** 9 ore
- ⚡ **Salita totale:** 1.310 m
- ⚡ **Discesa totale:** 300 m
- 📏 **Altitudine massima:** 1.500 m
- 📏 **Altitudine minima:** 325 m
- Difficoltà:** difficile 🥾🥾🥾
- Tipologia strada:**



ASFALTO - SENTIERO ESCURSIONISTICO - SENTIERO

La partenza fissata all'alba ci dona un suggestivo risveglio nella valle del Mercurion, ampio bacino fluviale, tra Basilicata e Calabria, un tempo occupato da un lago Pliocenico. La valle è attraversata dal fiume Mercure, che nasce dal Monte Serra del Prete (Viggiannello) e giunge nel territorio calabrese dove muta il suo nome in fiume Lao. Questo suggestivo sito è noto anche come Valle dei monasteri, per il grande numero di insediamenti del monachesimo di matrice orientale che dall'VIII secolo si svilupparono nell'area.

Da via Roma lasciamo il centro storico di Castelluccio Inferiore in direzione



di Viggianello. Poco fuori dal centro urbano, sulla destra imbocchiamo una strada secondaria che ci fa sbucare in contrada Ceracalla. Ora, giriamo a sinistra e proseguiamo fino a quando incrociamo la ciclovia dove camminiamo per circa un chilometro. Lasciamo il vecchio tracciato ferroviario per metterci sulla SP4, che attraversiamo per imboccare sulla sinistra una strada secondaria che ci farà sbucare appena prima dell'imponente centrale a biomassa del Mercure, da decenni al centro delle cronache locali per il suo impatto non solo visivo sull'area circostante. Continuiamo sull'asfalto immersi in un paesaggio dove il verde e il blu fanno da padroni, circondati da campi coltivati a grano e con gli occhi proiettati

sulle maestose vette del Pollino. Seguiamo le indicazioni per Pedali, poi sulla sinistra ci immettiamo sulla strada provinciale Pedali-Viggianello dove restiamo per 2 km, poi sulla destra imbocchiamo un sentiero sterrato che in 2 ore ci porta nel centro storico di **Viggianello**: un altro dei *Borghi più Belli d'Italia* che la Basilicata annovera!

Per poter visitare al meglio il centro abitato, i palazzi (su tutti Palazzo Caporale), il Castello dei Principi Sanseverino o le sue importanti e preziose chiese, Viggianello è degno di una sosta (o magari anche di un pernottamento)! Difatti, si potrebbe dividere la tappa odierna per poi ripartire l'indomani alla volta della **Madonna del Pollino**. Segnaliamo che oltre al nostro



Approfondimenti

Viggianello

Il centro storico si sviluppa lungo il costone roccioso del Monte Serra. Fondato probabilmente dai romani come castrum sulla via Popilia è un vero e proprio crocevia dove si snodano sentieri antichi e moderni che portano alle grandi vette del Massiccio del Pollino (Serra Dolcedorme, Monte Pollino, i Grandi Piani di Pollino). Ma, oltre alle escursioni, è possibile praticare attività ricreative, come l'Acquatrekking (trekking nel fiume Mercure), l'Arrampicata sportiva e la visita all'Orto Botanico. La cittadina è però sede anche di importanti riti arborei: La "pitu" e la rocca. Un rito che ricorre tre volte all'anno in tre zone diverse: in contrada

Pedali (la prima settimana dopo Pasqua); nel centro del paese (l'ultima settimana di agosto), dove è associato alle celebrazioni in onore di San Francesco di Paola; mentre in località Zarafa, in occasione della Madonna del Soccorso (a metà settembre). È un matrimonio tra due piante che si celebra affinché porti prosperità alla comunità. Anche La Danza del Falcetto e dei Cirii (in onore alla Madonna del Carmelo) è un'affascinante festa nella frazione Pedali che si svolge la terza domenica di agosto: danze con costumi tipici del luogo e cinte di grano poste sul capo animano le vie e le piazze del paese, auspicando un buon raccolto nei campi.





itinerario, a Viggianello si incrocia anche il Cammino Basiliano, che raggiunge sempre la stessa meta.

Lasciamo il centro storico da via San Francesco e appena ci ritroviamo sulla SP4, sulla sinistra imbocchiamo il sentiero del Parco n.912 che si snoda tra maestosi boschi di faggi, castagni, abeti. È un sentiero che si inerpica immediatamente e senza tregua. Si sale rapidamente a 1200 metri (con un imponente dislivello!) su Monte Serra e Piano Jacco, poi si sfiorano i 1300 mt a Colle dell'Abete e, solo quando passiamo Timpa del Demonio, possiamo finalmente rifiatore. Poi, attraversiamo il torrente Frido e ci prepariamo per l'ultimo, ripido e durissimo strappo che ci porterà al Santuario della Madonna del Pollino, nel comune di **San Severino Lucano**.

Siamo finalmente arrivati e siamo a 1537 metri, è stata una fatica immensa ma è immediatamente ripagata da una bellezza autentica: cavalli selvaggi, colori puri, paesaggi onirici e alberi maestosi ci danno la conferma di essere nel cuore del Parco Nazionale del Pollino.

Madonna del Pollino

Ubicato su uno sperone di roccia a 1537 metri nella frazione di Mezzana del comune di San Severino Lucano, è un sito di culto che oltre al tempio comprende altri edifici adibiti per i pellegrini. Il culto nasce agli inizi del Settecento quando a un pastore apparve la Vergine, poi due donne andarono a pregare in questo sito e ricevettero una grazia. A seguito di questi avvenimenti, venne edificata una prima cappella in onore della Madonna. Oggi è un luogo di grande devozione mariana e la statua della Madonna, ogni anno a maggio, è condotta a spalla da instancabili portatori dalla Chiesa Madre del paese fino al santuario, sul sacro monte, per fare ritorno a San Severino la seconda domenica di settembre. Meravigliosa è la statua bronzea dell'artista Daphné Du Barry che domina il panorama mozzafiato nei pressi del monte.

San Severino Lucano

Il centro deve il suo nome ai Sanseverino, nota famiglia di feudatari del XV secolo cui per lungo tempo è appartenuto il feudo. Offre bellissimi scorci paesaggistici sul Pollino, ma merita una visita anche bosco Magnano nel quale scorre il Peschiera, affluente del Frido, dimora ideale per la lontra. Si segnala la presenza della giostra più lenta del mondo, la RB Ride realizzata dall'artista Carsten Höller, voluta per recuperare il valore del tempo.



SCARICA LA TRACCIA

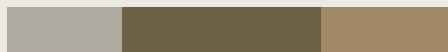


Da Madonna del Pollino a Terranova



Info Tappa

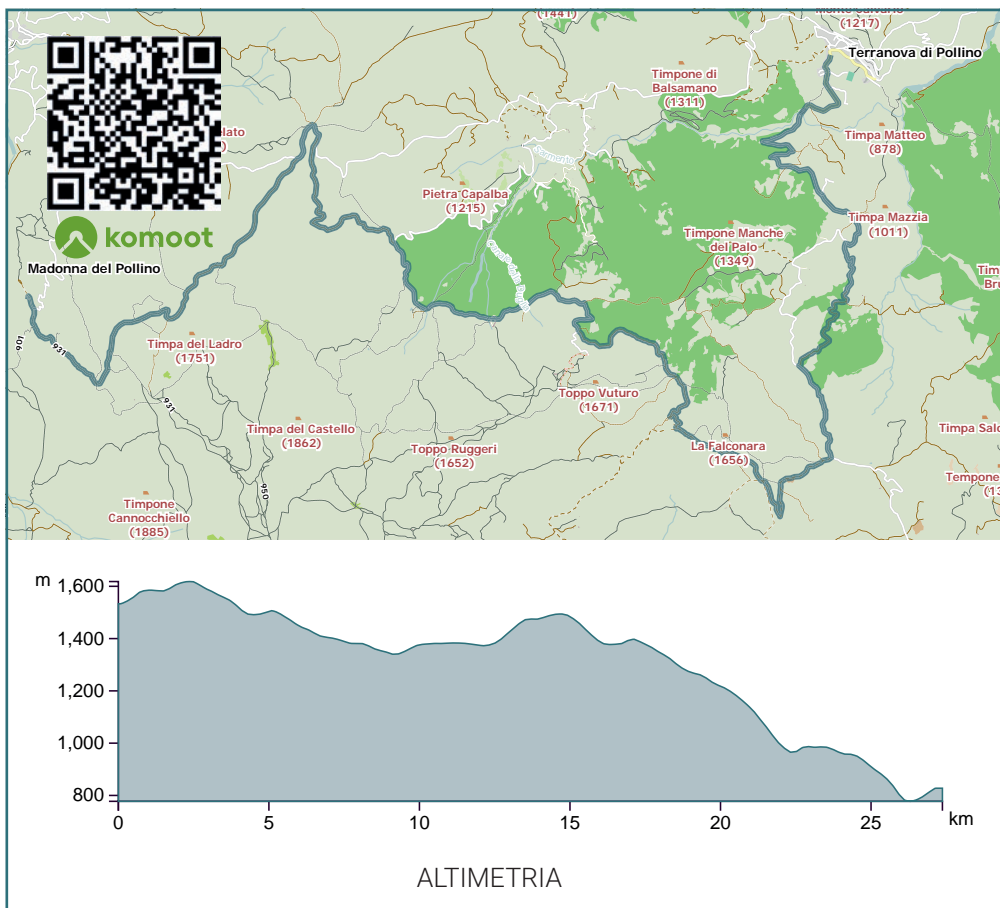
- 📍 **Punto di partenza:** Terranova, Santuario della Madonna del Pollino
- ⊕ **Punto di arrivo:** Terranova di Pollino, Piazza Virgallita
- ➔ **Distanza:** 23,5 Km
- ⌚ **Durata:** 8 ore
- ⚡ **Salita totale:** 440 m
- ⚡ **Discesa totale:** 1.090 m
- 📏 **Altitudine massima:** 1.710 m
- 📏 **Altitudine minima:** 760 m
- Difficoltà:** difficile 🥾🥾🥾
- Tipologia strada:**



ASFALTO - SENTIERO ESCURSIONISTICO - SENTIERO

Quella che andremo ad affrontare è una delle tappe più belle del nostro cammino, dove l'immersione nella natura è totale, simbiotica. Attraverseremo il Parco Nazionale del Pollino, ammireremo le sue vette e godremo di tutta la sua potenza naturalistica. Una potenza che è anche cura, beneficio: quando i colonizzatori greci arrivarono in questo sito, non a caso lo chiamarono Apollineus, monte di Apollo, il Dio della medicina.

Fissiamo la sveglia all'alba per non perdere un solo tassello di questo mosaico di divina bellezza che si stende innanzi ai nostri occhi, dalla Madonna del Pollino. Guardando ad est (verso lo Ionio)



o a ovest (verso il Tirreno), sfumature di rosa contornano la nostra vista, restiamo attoniti e immersi in questa grazia che ha echi trascendentali. Non ci sono molte parole per descriverla, ogni epiteto in più risulterebbe pleonastico, retorico. Bisogna usare lo sguardo, più che la voce. Ripartiamo dal santuario e dopo il rifugio prendiamo il SI 931 che percorriamo fino a Piano di Jannacce. Questi raccoglie tutte le acque che scendono da Serra di Crispo, dove un tempo i fedeli si accampavano prima dell'ultimo tratto che li separava dalla Madonna. Qui, il sentiero prosegue verso sud e passa dal **Giardino degli Dei**.





Noi, invece, lasciamo il SI e ci immettiamo sulla sinistra, imboccando un cammino che ci porterà verso Timpa del Ladro. Man mano che si procede, appaiono come un ventaglio le maestose vette del Pollino, le più alte del meridione d'Italia: Serra di Crispo (2054 m), Serra delle Ciavole (2130 m), Serra del Prete (2180 m), Monte Pollino (2248) e Serra Dolcedorme (2267 m). Inutile sottolineare come ognuna di queste creste andrebbe risalita con un'escursione ad hoc che richiederebbe



altri giorni di sosta. In questo luogo di amore platonico verso Madre Natura, posto a cavallo tra la Basilicata e la Calabria, nell'area protetta più grande d'Italia (1925 Km²!), l'addentrarsi sulle cime regalerebbe incontri ravvicinati con poderosi cavalli selvaggi e bovini al pascolo; ci farebbe godere dei profumi intensi di ginepri, mirti, aceri e ginestre; ma soprattutto ci permetterebbe di conoscere i maestosi **Pini Loricati**, simbolo del Parco e veri e propri monumenti secolari.

Attraversiamo un fitto bosco di faggi nel canale di San Francesco percorrendo quella che è conosciuta come la via dei Briganti (che ripercorre le orme della banda di Antonio Franco), fino ad arrivare ad Acqua Tremula. Da qui, imbocchiamo in direzione sud una strada forestale che attraversa il bosco di Cugno dell'Acero e arriva fino al Lago della Duglia dove sostiamo per qualche minuto. Il luogo è veramente incantevole!

Ripartiamo su un sentiero che va verso est, passiamo davanti al Rifugio Segheria e proseguiamo verso Toppo Vuturo (1671 m), dove inizia ad apparire maestoso e solitario il Monte la Falconara. Una volta



Approfondimenti

Giardino degli Dei

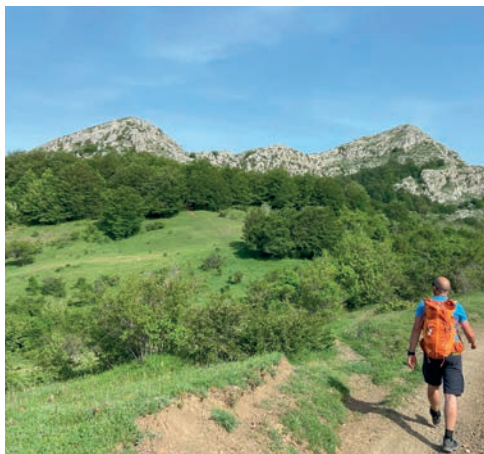
Il nome particolarmente evocativo indica un vero e proprio giardino naturale dove abbiamo la possibilità di ammirare e camminare tra pini loricati millenari, situato nei pressi di Serra di Crispo. Il percorso è punteggiato da imponenti ammassi di rocce, contornato da macchie di basso ginepro e spettacolari esemplari di Pino Loricato: Il luogo è tra i più avvincenti e seducenti di tutto il Massiccio, tanto da essere denominato in maniera tanto enfatica. Mozzafiato appare il panorama sulla Valle del Frido e del Sarmento, nonché sui Piani di Pollino.

Pino Loricato

*Il *Pinus heldreichii*, spesso conosciuto come *pinus leucodermis* (da leuco - bianco - e dermis - pelle) è una preziosa rarità botanica, un vero e proprio fossile vivente o dinosauro degli alberi che popola le sommità e i dirupi rocciosi di queste montagne. Ora maestosi e dritti, ora modellati dall'insistenza degli elementi, aggrappati ai dirupi rocciosi o ancora secchi e bianchi come fantasmi, i loricati creano uno spettacolo suggestivo di vita, morte e rinascita, da cui sembra manifestarsi la forza di una natura ancora selvaggia e primordiale. Sono specie millenarie dalle grandi capacità di adattamento: vive dagli 800 fino ad oltre i 2200 metri ed è l'unico albero che riesce a resistere al di sopra della faggeta.*



Emblema del parco, il Pino Loricato è una specie particolarmente diffusa in diverse aree dell'Europa balcanica, compreso il Monte Olimpo, ma molto meno qui in Italia dove, infatti, si concentra esclusivamente in questa area. Particolarità di questa specie, il cui nome comune deriva dalla somiglianza della sua corteccia con la lorica, caratteristico corpetto dei legionari romani, sono l'altezza che può arrivare fino ai 35 metri e la corteccia, tendente al grigio chiaro, con toni rossastri e marroni, tanto che nelle giornate più soleggiate questi maestosi sempreverdi assumono un aspetto brillante.



raggiunto il sito, alzando lo sguardo (e con un po' di fortuna) non sarà difficile scorgere un nibbio reale che volteggia in questo cielo terso. Questo monte appare proprio come un «colossale dente roccioso che emerge da una molle gengiva d'argilla, la Falconara si presenta da sud con una caratteristica forma a piramide» (Giorgio Braschi).

Siamo molto stanchi, ma il più è fatto (anche se mancano altri 10 km!). Aggiriamo il monte (dalla destra) e lasciamo il sentiero, avviandoci a valle tra un campo coltivato e l'altro.

Proseguiamo su una strada sterrata per circa due chilometri, poi sulla destra imbocchiamo un sentiero e un nuovo bosco, e poi ancora sterrato a cui segue dell'asfalto in una costante e ripida discesa fino al Sarmento, uno dei maggiori affluenti del Sinni. Ora è veramente fatta e, una volta attraversato il fiume, solamente due chilometri ci separano da Terranova di Pollino, dove tra una leccornia tipica e una degustazione di vino locale rifocilliamo i nostri sforzi, ammirando stanchi e felici questa nuova valle che si apre davanti a noi: la Val Sarmento, lembo orientale del Pollino.



Terranova di Pollino

Considerata la "Porta del Parco", si sviluppa alle falde del Monte Calvario, a 900 metri, nella testata a valle del fiume Sarmento.

Fu fondata dal marchese di Cerchiara e Signore di Noepoli, con il nome di Terranovella di Noia (antico nome di Noepoli), nel XVI secolo. La struttura urbanistica è una sorta di cinta muraria che si sviluppa intorno al monte, dove varie file di case corrono parallele. Da segnalare la chiesa di San Francesco di Paola e il santuario della Madonna della Pietà, risalenti al XVI secolo.





SCARICA LA TRACCIA



Da Terranova a Noepoli

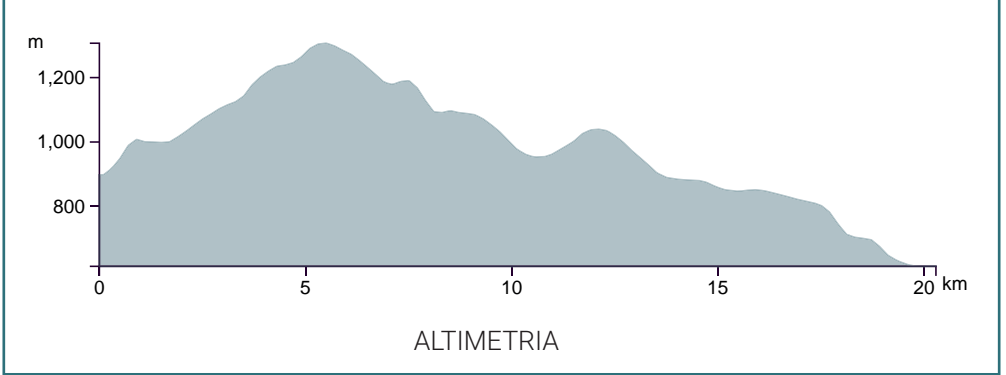
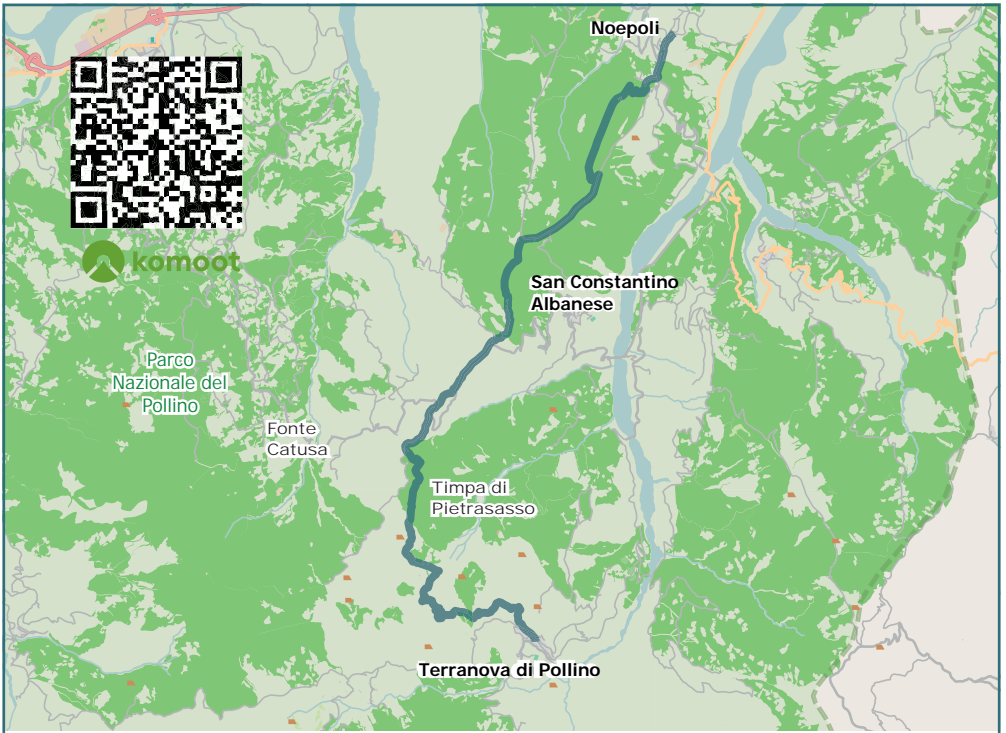


Info Tappa

- 📍 **Punto di partenza:** Terranova di Pollino, Piazza Virgallita
- ⊕ **Punto di arrivo:** Noepoli, Piazza Guglielmo Marconi
- ➔ **Distanza:** 20,7 Km
- ⌚ **Durata:** 7 ore
- ⚡ **Salita totale:** 550 m
- ⚡ **Discesa totale:** 800 m
- 📏 **Altitudine massima:** 1.305 m
- 📏 **Altitudine minima:** 614 m
- Difficoltà:** difficile 🥾🥾🥾
- Tipologia strada:**

ASFALTO - SENTIERO ESCURSIONISTICO - SENTIERO

Lasciamo il borgo della **Val Sarmento** partendo da piazza Virgallitta ci avviamo nel corso di Terranova per metterci su via Convento, poco dopo sulla destra imbocchiamo una strada lastricata. Da questo punto iniziamo il sentiero che prima si snoda alle pendici del Monte Calvario, poi costeggia Timpa Angiolicchio e infine arriva a Timpa di Pietrasasso (1362 metri). Dopo questa partenza razzo e molto faticosa (6 km di salita!), una pausa per ammirare la bellezza del sito è dovuta (oltre che necessaria!). Un grande e suggestivo monolite, circondato da agrifogli e cerri e monitorato da rapaci, che svetta sulla valle del Sinni e scruta in



lontananza il Mar Ionio. Sito di bellezza assoluta che ci aiuta anche a capire la storia geologica del parco, dai tempi in cui era un oceano in formazione. Timpa di Pietrasasso è un affioramento di ofioliti, cioè pezzi di crosta oceanica portate in cima alle montagne dagli eventi tettonici che hanno provocato la formazione della catena appenninica e che risalgono a circa 130 milioni di anni. Insomma, un pezzo d'oceano nel cuore del Pollino!

Riprendiamo il nostro cammino, che da adesso in poi sarà una lenta e piacevole discesa fino a Noepoli. Dopo qualche minuto il nostro sentiero interseca una strada sterrata che segnaliamo per una deviazione.



Approfondimenti

Valle del Sarmento

La valle del Sarmento è un territorio su cui insistono sei piccole comunità: Noepoli, Cersosimo, San Costantino Albanese, San Giorgio Lucano, San Paolo Albanese e Terranova del Pollino. Luogo di grande interesse etnoantropologico, rappresenta un ordito millenario di natura e lavoro.

Terra di eccezionale bellezza, si presenta ancora oggi in gran parte integra e selvaggia, offrendo una incredibile varietà di paesaggi ed ecosistemi.

Coronata da alte montagne da cui discendono boschi di faggi e abeti bianchi, lussureggianti foreste e antichi tratturi, si sviluppa lungo il corso del Sarmento, uno dei maggiori affluenti del fiume Sinni, che nasce nella parte orientale del Pollino.



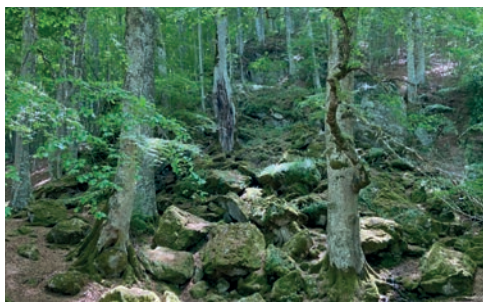
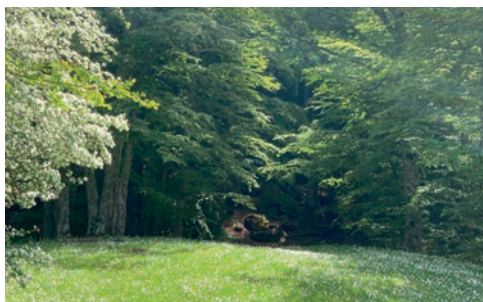
Difatti, imboccando verso sinistra il tratturo appena incrociato, arriveremo in un posto veramente magico: **Fonte Catusa**. Invece, continuando dritti la nostra discesa, in una buona mezz'ora saremo al Rifugio Acquafredda, prima però passiamo dal Belvedere Tumbarino che ci regala eloquenti panorami sulla valle del Sinni.

Dal Rifugio Acquafredda ripartiamo in direzione di San Costantino Albanese fino ad arrivare sulla SP 107; la attraversiamo e, sulla destra, imbocchiamo un tratturo che ci riporta nuovamente sulla strada provinciale dove restiamo un altro chilometro. Ora, sulla sinistra prendiamo una strada secondaria che subito a destra innesta un tratturo che ritorna sulla via dei Briganti.

Fonte Catusa

È un vero e proprio santuario naturale a 1280 metri, di proprietà del Comune di San Giorgio Lucano, ma circondato da territorio di Terranova del Pollino e di San Costantino Albanese.

La Fonte Catusa è un luogo incantevole, immerso in un bosco di faggi secolari, di grandi distese di viole e di orchidee selvatiche che danno al sito un'atmosfera fiabesca. La sorgente è posta ai piedi di un ripido versante muschioso, nascosta nell'oscurità del bosco, sorvegliata da alcuni maestosi esemplari di faggi che, con radici tentacolari e affioranti, danno all'ambiente un fascino unico, reso ancora più suggestivo dalla luce ovattata che filtra dalle foglie e dalla temperatura che è costantemente poco sopra lo zero.



Poco dopo inizia uno dei tratti più rilassanti di tutto il nostro cammino, un vero e proprio Percorso del Benessere, tra cinguettii di passerii e fringuelli, tra secolari e monumentali alberi di farnetto (*Quercus frainetto*).

Attraversiamo per oltre 10 km il Bosco della Farneta, dove camminiamo leggeri, in silenzio e con una non trascurabile dose di felicità.

Usciti dal bosco andiamo verso valle, tra conglomerati di argilla e pietra, tra faggi e pini, attraversiamo il canale della Farneta, ci mettiamo sulla SS92 e dopo qualche curva appare **Noepoli**, protetta, arroccata e inespugnabile grazie alle sue poderose mura che svettano sull'ultima valle che attraverseremo, quella del Sinni.

Noepoli

Antico centro enotrio-lucano, i cui ritrovamenti sono conservati nel museo della Siritide a Policoro, in età feudale è appartenuto ai Sanseverino e ai Pignatelli d'Aragona. Molto originale, il nucleo di Noepoli - città nuova - si divide in due parti, quella vecchia, che si sviluppa intorno al castello del Quattrocento, con le caratteristiche case in pietra e il forno familiare esterno; e il borgo a valle detto Casale, caratterizzato da case piccole e semplici. L'antica denominazione feudale di Noia deriva dal latino Novium (terra umida e grassa adatta al pascolo), poi sostituita da Noepoli dopo l'abolizione del feudalesimo.





Un giorno in più...

Da Terranova del Pollino si consiglia una visita a **San Costantino Albanese** per due buoni motivi: il primo è perché è uno dei più caratteristici paesi di cultura arbëreshe della Basilicata, che conserva nel nome, nella parlata quotidiana, nelle tradizioni e nella cultura le impostazioni delle popolazioni albanesi che qui hanno trovato rifugio nei secoli scorsi; il secondo è perché è per provare la fantastica emozione del Volo dell'Aquila, una caduta in volo con un deltaplano fissato ad un cavo d'acciaio ad una velocità di circa 90 km orari che sorvola la Val Sarmento.





SCARICA LA TRACCIA



Da Noepoli a Colobrarò



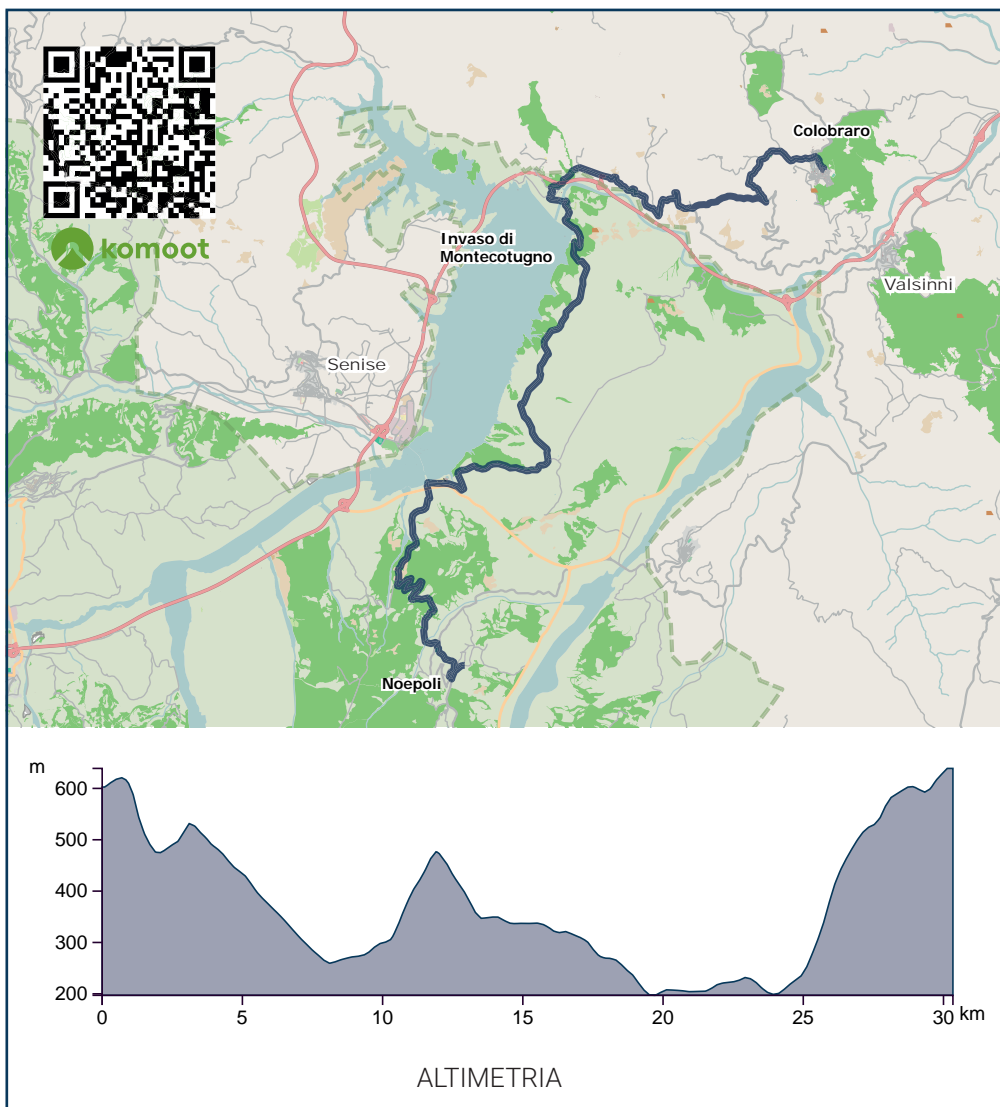
Info Tappa

- 📍 **Punto di partenza:** Noepoli, Piazza Guglielmo Marconi
- ⊕ **Punto di arrivo:** Colobrarò, Castello dei Conti Carafa
- ➔ **Distanza:** 30,5 Km
- ⌚ **Durata:** 9 ore
- ⚡ **Salita totale:** 770 m
- ⚡ **Discesa totale:** 770 m
- 📏 **Altitudine massima:** 640 m
- 📏 **Altitudine minima:** 200 m
- Difficoltà:** difficile 🥾🥾🥾
- Tipologia strada:**

ASFALTO - SENTIERO

Appena lasciamo il centro storico di Noepoli giriamo a destra (su via dei Lucani) per immetterci sulla strada comunale di Manche Porticelli. Proseguiamo verso valle fino ad incrociare la SS92, dove seguiamo le indicazioni per Senise. Questa lenta discesa ci dona prospettive incantevoli sulla valle del Sinni, che cambiano da tornante a tornante, da Chiaromonte che si erge in lontananza verso ovest, a Senise che si manifesta davanti a noi, all'**invaso di Montecotugno** che domina e catalizza la nostra vista e il paesaggio circostante.

A valle, attraversiamo (con attenzione!) la SS742 e proseguiamo seguendo le



indicazioni per l'Arena Sinni. Iniziamo un percorso che si snoda per 12 Km su questa strada di servizio che costeggia l'invaso. La maestosa diga è come una sorta di mare interno, che dona a tutto il complesso paesaggistico colori e toni che lo rendono un posto unico nel suo genere. L'asfalto si snoda tra la terra argillosa, costantemente accompagnato da alberi

di conifere sulla sinistra e campi coltivati a destra. È un percorso molto bello, sia per la nostra vista che per il nostro animo. Dopo aver superato l'Osservatorio Avifaunistico, oasi ricreativa per gli appassionati di ornitologia e di birdwatching (qui hanno trovato habitat ideale germani reali, fischioni, volpoche, ballerine gialle, aironi cenerini, cormorani, nibbi reali, etc.),



Approfondimenti

Invaso di Montecotugno

Realizzato tra il 1970 e 1982 lungo il corso del Sinni, in agro di Senise, è fondato su un deposito alluvionale che ricopre a sua volta arenarie, sabbie e limi del pliocene, in un tratto in cui vi è un restringimento del letto del fiume. Con i suoi 530 milioni di mc di capacità è la più grande diga in terra battuta d'Europa e rappresenta il punto nodale dello schema idrico ionico-Sinni. La diga entra in funzione nel 1983 e le sue portate derivate sono destinate a usi plurimi, da quello potabile a quello irriguo per l'agricoltura, a quello industriale. È un fondamentale impianto di raccolta delle acque che soddisfa il territorio di questa valle, ma soprattutto quello della vicina Puglia.

Peperone "Crusco" di Senise IGP

Crusco, oro rosso oppure zafaran, qualsiasi nome gli si voglia dare, il Peperone di Senise è uno dei gioielli più preziosi dell'enogastronomia lucana. Un vero ambasciatore della Basilicata nel mondo. L'esplosione di gusto che regala questo ortaggio è indescrivibile. Lo si può gustare solo, con la pasta, con il baccalà, con la salsiccia, ma anche fritti con l'uovo, o con altre mille varianti che conquistano il palato di ogni buongustaio.

Diventa per la sua croccantezza e dolcezza, un piacere irrinunciabile. Vengono sapientemente essiccati in nzerze (filari) che, appese ai balconi,



ci avviamo per una breve salita verso Timpa di Castelmarino. Arrivati in cima è obbligatorio fare un commento a questo panorama eccezionale. A destra, il corso del Sinni si snoda e scompare in questo paesaggio selvaggio che ha modellato nel corso dei millenni; in alto, accovacciato su un cucuzzolo che domina il territorio sottostante, scorciamo Colobrarro, meta della tappa odierna; poi, davanti a noi e a sinistra, risaltano due colori: il celeste e l'ocra. È davvero molto bello, ma bisogna ripartire!

Proseguiamo verso valle, e a destra e sinistra masserie antiche e moderne sono circondate da campi che ospitano alberi di ulivo, albicocche e percoche, ma soprattutto sono ricolmi dei famosi (e deliziosi) **Peperoni "Cruschi" di Senise**.

decorano i vicoli dei borghi che lo producono, su tutti Senise. Ad agosto a questa tipicità è dedicata la sagra "U Strittul ru Zafaran" (Il vicolo del peperone) nel corso della quale è possibile assaporare i croccanti prodotti in tutte le soluzioni culinarie che lo vedono protagonista.

Il paese della magia

Famoso per le superstizioni che lo definivano come il "paese innominabile", perché secondo la vulgata popolare portava sfortuna, per molti anni la pronuncia del nome di Colobrarò è stata un vero e proprio tabù nella società lucana, per via di strani aneddoti e credenze. Ma Colobrarò è un luogo fondamentale della geografia etnoantropologica lucana, si pensi per esempio agli studi sulla magia che Ernesto De Martino ivi vi condusse. La sua comunità ha però saputo sfruttare con intelligenza questa infame nomea, dedicandole tutta una serie di eventi culturali, su tutti il "Sogno di una notte di a quel paese", che esorcizza e gioca in maniera autoironica su tale visione negativa.



Arrivati a valle, transitiamo dietro lo sbarramento e attraversiamo il letto del fiume (ormai secco). Ora, un grande respiro è d'obbligo perché ci aspetta la risalita verso Colobrarò! Giriamo subito a destra e passati sotto il cavalcavia della statale, ci ritroviamo sulla SS104 (ormai dismessa e disastrosa), seguendo le indicazioni per Valsinni. Restiamo su questa storica direttrice, che un tempo collegava il Tirreno e lo Ionio, e dopo 3 km facciamo attenzione ad una strada secondaria che letteralmente si inerpica sulla sinistra. La imbocchiamo e proseguiamo sul tratturo che attraversa Petto della Serra. Dopo 2 km (e tanta fatica!) ritorniamo sull'asfalto e giriamo a sinistra sulla SP154.

Un ultimo sforzo, un'ultima salita, infine Colobrarò: il paese della magia!





SCARICA LA TRACCIA



Da Colobraro a Tursi



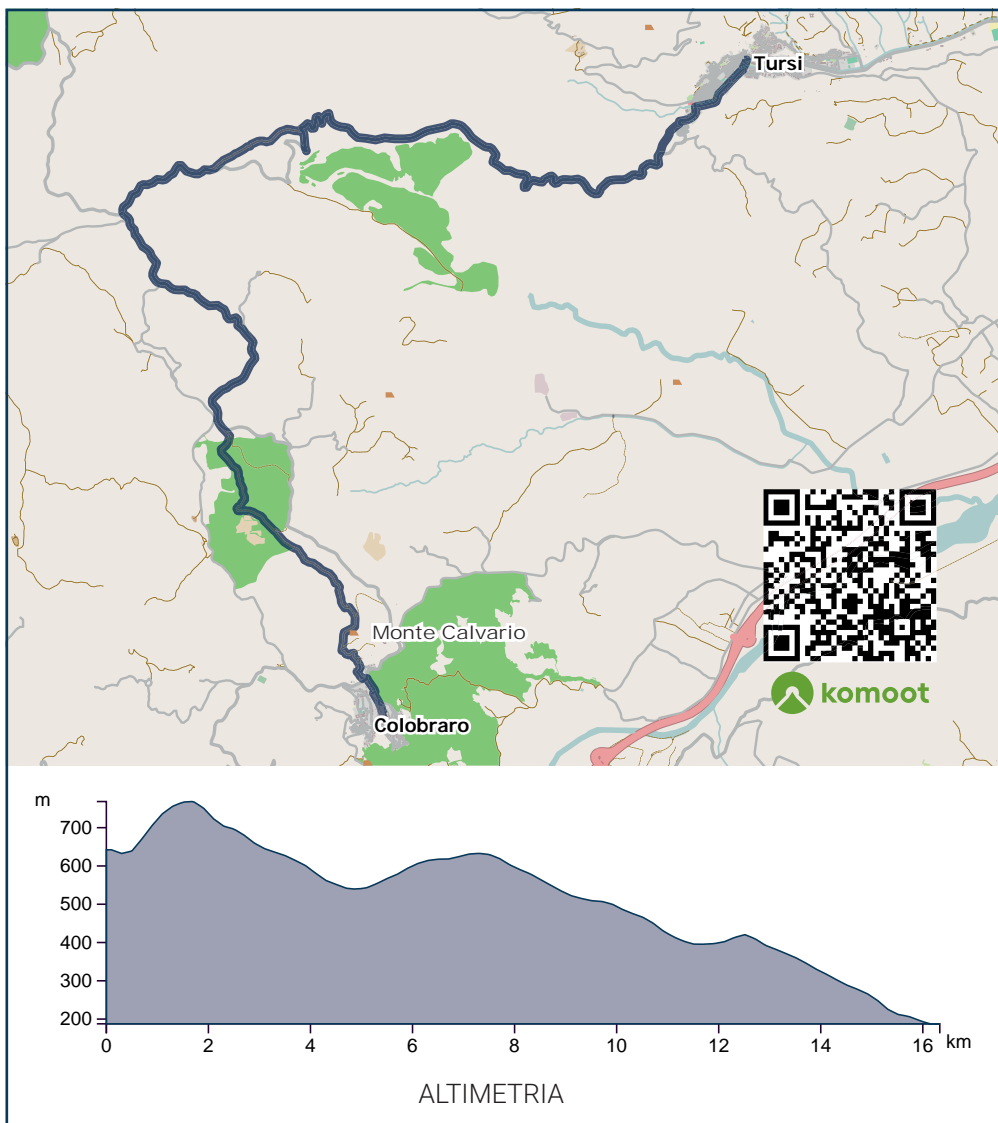
Info Tappa

- 📍 **Punto di partenza:** Colobraro, Castello dei Conti Carafa
- 📍 **Punto di arrivo:** Tursi, Piazza SS. Maria D'Anglona
- ➔ **Distanza:** 16,4 Km
- 🕒 **Durata:** 6 ore
- ⚡ **Salita totale:** 250 m
- ⚡ **Discesa totale:** 700 m
- 📏 **Altitudine massima:** 770 m
- 📏 **Altitudine minima:** 190 m
- Difficoltà:** facile 🧡🧡🧡
- Tipologia strada:**

ASFALTO - SENTIERO ESCURSIONISTICO - SENTIERO

Le ore passate a Colobraro sono un vero e proprio toccasana. La vista che domina la valle e che "controlla" la sottostante Valsinni è un poggiolo su questo territorio selvaggio, che dalle montagne del Pollino si dilunga fino alle coste dello Ionio. Il passeggio sull'antico acciottolato di questo grazioso centro, tra gli antichi palazzi, i resti del castello e le preziose chiese incastonate nella pietra urbana, ci ammaliano: è una piacevole scoperta! Questa è la vera magia cui assistiamo in questo luogo incantevole.

Ripartiamo su viale Vittorio Veneto al termine del quale imbocchiamo – appena fuori il centro storico e prima di arrivare



sulla SP154 - la strada selciata che sale verso il Monte Calvario. Poco prima di arrivare in cima giriamo a sinistra, su un tratto che attraversa Serra Cortina, e sbuchiamo sulla SP154. Ecco, questa è la strada che ci porterà dritti a Tursi!

Camminiamo verso valle su questa

direttrice che si snoda tra colline argillose, coperte di maestosi ulivi e incantevoli **Giardini** a cavallo tra le valli del Sinni e dell'Agri. Da secoli l'uomo ha sfruttato al meglio questo terreno fertile, dal clima mite e vicino al mare, per raccogliere frutti gustosi, oggi simbolo della tradizione



Approfondimenti

I Giardini

I Giardini sono le terre lucane coltivate secondo antiche pratiche rurali. Scrigni di biodiversità e presidi Slow Food, sono ricchi di frutteti, uliveti e vigneti. Questi Giardini si sviluppano tra Tursi, Moltabano e Grassano (nella collina a ridosso dello Ionio), sfruttano la particolare conformazione del territorio (terra argillosa e fertile) e la favorevole posizione (clima mite che sfrutta le correnti marine). A Colobraro segnaliamo la produzione della pera Signora della Valle del Sinni, apprezzata per la sua dolcezza e le sfumature aromatiche; mentre nel territorio di Tursi menzioniamo l'Arancia Staccia, importata dai Saraceni intorno all'anno mille, e il Percoco Settembrino, che è coltivato in loco dal Settecento.

agricola lucana. Su questa strada, che non lasceremo più fino a destinazione, segnaliamo un paio di deviazioni: la prima dopo circa Km 8,5 che taglia a Cozzo Tre Querce; la seconda dopo circa Km 15 (alle porte di Tursi), che attraversa la pineta per sbucare direttamente nella cittadina.

La bellezza di Tursi si manifesta all'istante.



Fondata dagli arabi nel VII secolo su una collina di formazione arenaria tra i fiumi Sinni ed Agri, diventa presto meta dei Saraceni nei periodi a venire. La calda pietra della **Rabatana**, che domina dall'alto il centro urbano, è l'emblema di questa dominazione millenaria, ma gli arabi oltre all'impatto architettonico sulla cittadina hanno lasciato tracce palesi nella cultura materiale e immateriale di Tursi: dai terrazzamenti (agricoli e urbani), all'importazione del genotipo dell'arancia staccia, alla lingua che conserva ancora tracce e influenze del mondo islamico.

Ma, Tursi è anche la città natale di Albino Pierro, poeta lucano più volte candidato al Premio Nobel (di cui segnaliamo il Parco Letterario e il Museo della Poesia Pierriana), nonché importantissima sede vescovile già dal X secolo, difatti non può mancare la visita alla Cattedrale dell'Annunziata, di fondazione quattrocentesca e che custodisce diversi

La Rabatana

Il quartiere più celebre di Tursi è la Rabatana, da rabat che nella lingua araba indica un luogo fortificato. Il quartiere che si sviluppa letteralmente sul centro abitato, arroccato e inaccessibile, sorge sui resti dell'antico castello risalente al VII secolo.

È un groviglio di vicoli scoscesi e gradinate tortuose che conducono a profondi precipizi e vedute panoramiche sulla valle sottostante. Dalla parte più alta, in cui segnaliamo la Chiesa di Santa Maria Maggiore, di fondazione basiliana, si arriva al centro storico più a valle attraverso la gradinata detta à pietrize che è costellata da importanti palazzi gentilizi. È di qualche anno fa la candidatura della Rabatana a patrimonio dell'UNESCO.





tesori artistici. Segnaliamo infine, appena fuori il contesto della Rabatana, il bellissimo convento di San Francesco, edificato nel XIV secolo e che dopo un lungo periodo di abbandono ha recuperato speranza di rinascita, dal momento che è stato classificato quale Monumento Nazionale.

La città è un groviglio di stradine e vicoli che si snodano nei meandri urbani, tra modeste abitazioni, palazzi e chiese, che testimoniano l'importanza storica e la valenza culturale del sito, dove per lungo tempo musulmani e cristiani hanno convissuto in maniera pacifica.



Un giorno in più...

Valsinni sorge sulla sponda opposta del Sinni di fronte al borgo di Colobrarò. La storia di questa cittadina, anticamente chiamata Favale, è indissolubilmente legata alla storia di Isabella Morra. Poetessa lucana del cinquecento barbaramente uccisa dai suoi fratelli per colpa di un amore platonico che la giovane nutriva nei confronti di Diego Sandoval de Casto, signore di Bollita, l'odierna Nova Siri. La giovane Isabella, appena quindicenne, venne sorpresa a scrivere dei versi d'amore che scatenarono la violenza dei famigliari e le



costarono la vita. Le gesta, la poesia e la storia, affascinante e triste, di questa sfortunata ragazza sono ricordati dal Parco Letterario Isabella Morra, che propone un percorso che si dispiega dal cuore del borgo medioevale di Valsinni

fino al castello, dimora dei Morra. Isabella, una delle voci liriche più importanti del XVI secolo la cui produzione fu molto apprezzata da Benedetto Croce è oggi simbolo della poesia al femminile delle regione.





SCARICA LA TRACCIA



Da Tursi a Policoro



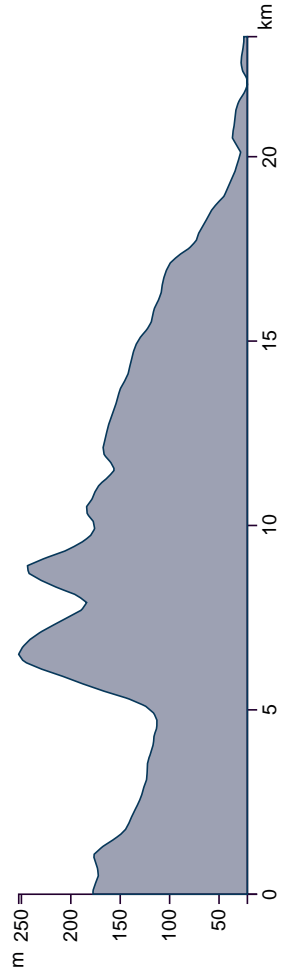
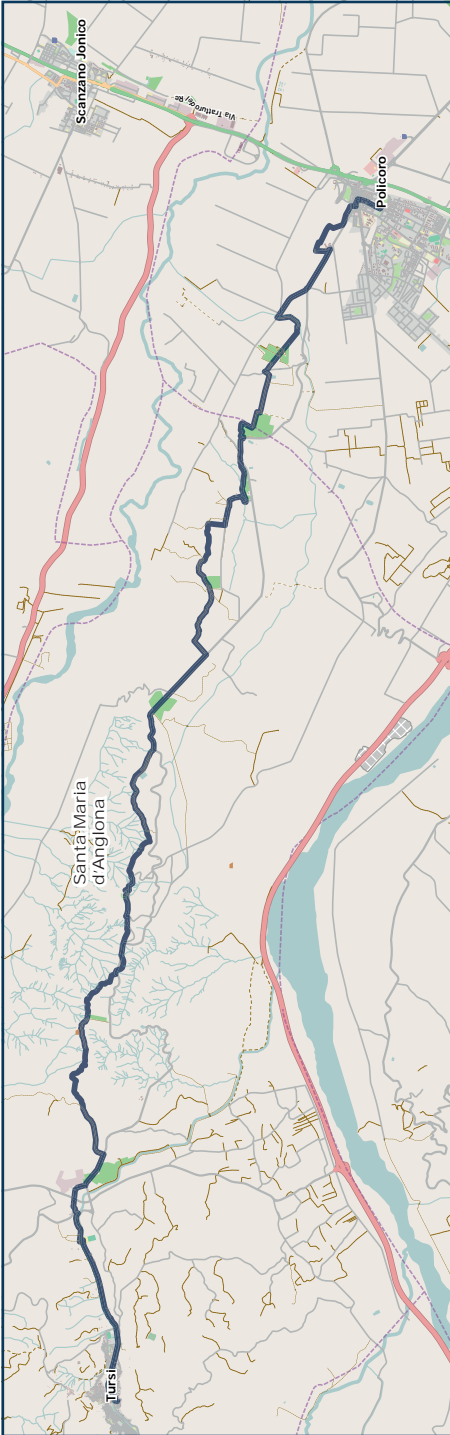
Info Tappa

- 📍 **Punto di partenza:** Tursi, Piazza SS. Maria D'Anglona
- 📍 **Punto di arrivo:** Policoro, Villa Comunale
- ➔ **Distanza:** 23,2 Km
- 🕒 **Durata:** 7 ore
- ⚡ **Salita totale:** 230 m
- ⚡ **Discesa totale:** 380 m
- 📏 **Altitudine massima:** 250 m
- 📏 **Altitudine minima:** 20 m
- Difficoltà:** intermedio 🥾🥾🥾
- Tipologia strada:**



ASFALTO - SENTIERO ESCURSIONISTICO - SENTIERO

Dalla cattedrale ripartiamo lungo via Roma prima, e via Eraclea poi, e al primo ponte pedonale attraversiamo il canale di Pescogrosso. Proseguiamo sul marciapiede di viale Sant'Anna fino a quando non arriviamo al campo sportivo. Ora, ripassiamo dall'altra parte del canale per immetterci su un sentiero che, da destra, sbuca sulla SP Rabatana di Tursi. Teniamo la destra e, al primo incrocio, seguiamo per Policoro, sulla provinciale Tursi-Policoro. Dopo 500 metri sulla sinistra prendiamo il sentiero che si snoda (con un buon dislivello!) nei **calanchi** che attraversano Croce d'Anglona. La giornata è molto calda e



ALTIMETRIA



Approfondimenti

Calanchi

Sono un fenomeno geomorfologico di erosione del terreno che si forma su rocce di tipo argilloso con scarsa copertura vegetale sulle quali, a causa dell'azione dell'acqua nel tempo, si producono profondi solchi, lungo il fianco di un monte o di una collina. Il risultato sono dei paesaggi molto particolari, evolutisi nel corso di milioni di anni. Si trovano lungo il versante orientale dell'Appennino meridionale, ma in Basilicata rappresentano un luogo esclusivo a livello paesaggistico-geomorfologico.

Difatti, i calanchi si uniscono alla macchia mediterranea, creando luoghi suggestivi e unici al mondo. La Riserva regionale dei Calanchi Montalbano Jonico (poco più a nord di Tursi) è una delle aree protette più importanti d'Italia.

Santa Maria d'Anglona

Edificato nell'XI secolo su un colle a 263 metri e ad 11 km dal centro abitato di Tursi, è uno dei monumenti di architettura medievale più importanti della regione, tanto da essere classificato quale Monumento Nazionale già dal 1931. Il portale strombato di matrice romanica, che introduce all'interno della chiesa, è sormontato da un arco in tufo al di sopra del quale si possono ammirare dei bassorilievi raffiguranti l'Agnello e gli Evangelisti, mentre ai lati si distinguono gli

camminare in questo paesaggio arido, a tratti lunare, trasmette una strana sensazione: è come se fossimo in un deserto. Dopo un po' rispuntiamo sulla strada provinciale e più avanti seguiamo le indicazioni per il **Santuario di Santa Maria d'Anglona**. Il sito si erge su un colle a metà tra i fiumi Sinni e Agri, sulle rovine della leggendaria città greca di Pandosia. Lo spettacolo del luogo regala una vista completa sulle valli e sui borghi che la circondano: da Colobraro a Valsinni, da Rotondella a Nova Siri, da Montalbano a Policoro. Poi, all'orizzonte, dove il giallo paglierino dei calanchi si innesta nella sabbia chiara del litorale, e il blu intenso dello Ionio si mescola a quello pastello del cielo, lo spettacolo diventa sublime, quasi metafisico. Ma, Santa Maria d'Anglona è anche un vero e proprio gioiello di architettura medievale, dal suo portale strombato in stile romanico, alle preziose opere che internamente custodisce.



Dopo una bellissima pausa, ripartiamo verso valle e, appena usciti dal bosco che circonda il luogo sacro, sulla sinistra prendiamo una strada sterrata che rispunta nuovamente sulla provinciale. Con le ore calde e l'asfalto rovente, attraversiamo distese di campi coltivati con ogni primizia, con serre stracolme della famosa (e dolcissima) **fragola del metapontino**, regina indiscussa dell'agricoltura lucana. Dopo 2 km di asfalto bollente (in prossimità di un grosso capannone agricolo e di un maneggio) svoltiamo a sinistra seguendo il sentiero sterrato che per 4 km ci toglie letteralmente dal fuoco della provinciale. Ogni centimetro di questa terra è messo a coltura, e ogni frutto e ortaggio che spunta da questo florido terreno sembra quasi chiamarci per essere gustato. Dopo un'ora ritorniamo sulla provinciale, che abbandoniamo dopo qualche metro per tornare a camminare in una nuova distesa di campi lavorati.

Ecco dimostrata l'importanza della **Piana di Metaponto**, terra molto più che florida che già dall'antichità era conosciuta per

apostoli Pietro e Paolo. Pregevoli sono i dipinti che decorano le pareti interne rimandando ad episodi del Vecchio e del Nuovo Testamento, mentre sui pilastri sono raffigurati alcuni santi. La navata centrale, invece, è abbellita dall'intero ciclo della Genesi, databile all'XI secolo, mentre sui pilastri sono riconoscibili alcune figure di santi che risalgono al XV secolo.

Fragola Candonga

Nata da incroci naturali della pregiata fragola Sabrosa-Candonga, ha trovato

nelle ottime condizioni pedoclimatiche del Metapontino il suo habitat ideale, che l'ha resa una fragola unica. Nasce in serra e rappresenta il 90% di tutta la produzione varietale del territorio. È un frutto dall'aroma intenso, dal sapore dolce, di colore rosso intenso, ricca di vitamine, con una polpa succosa e consistente. Ha ottenuto il marchio Candonga Fragola Top Quality® rendendo riconoscibile questo prodotto esclusivamente lucano che ha letteralmente conquistato le tavole di tutti i mercati italiani e internazionali. Si coltiva da febbraio a giugno e ha un'elevata shelf life, difatti riesce a conservarsi fino a 7 giorni.

Piana di Metaponto

Il nome della pianura trae origine dall'antica città greca di Metaponto, e indica anche la regione storica in cui si sviluppò la civiltà della Magna Grecia, con le tre grandi aree archeologiche di Metapontum (Bernalda), Heraclea (Policoro) e Siris (Nova Siri). La piana si affaccia sul mar Ionio, dove sfociano i quattro fiumi simbolo della regione: Sinni, Agri, Basento, Bradano. È l'unica pianura di una certa importanza in Basilicata. Già i micenei la descrivevano come terra provvida, fertilissima. Poi, con l'avvento dei Greci nel VI secolo a. C., la ricerca archeologica ha dimostrato che questa piana vedeva la presenza di circa 300 fattorie e numerose necropoli. È conosciuta anche come "California del Sud" e le sue produzioni di grande qualità trovano all'estero un importante mercato di riferimento. Oggi è una delle zone ortofrutticole più rinomate d'Italia.

la sua abbondanza. E così, passando nei tratturi che separano le varie aziende agricole, arriviamo su viale Matera e poi via Cristoforo Colombo. È l'ultimo tratto, quello che costeggia il Parco Archeologico di Siris Herakleia, che passa davanti al Museo Nazionale Archeologico della Siritide e che infine, arriva nel centro urbano della moderna Policoro. Città nata sulle rovine dell'antica Herakleia, affacciata sullo Ionio e punto di arrivo del nostro viaggio.

Adesso è tutto vero: il nostro cammino è giunto al termine!

In quest'ultimo atto sensazioni disparate fanno capolino nel mio animo e si mescolano fino a diventare irricognoscibili, dalla malinconia alla gioia, dall'eccitazione alla tristezza. Abbiamo attraversato decine di borghi, guardato numerosi fiumi, ammirato molteplici paesaggi, scalato

imponenti cime, valicato innumerevoli valli e goduto delle prelibatezze della tavola lucana. Ora, nell'ultimo passo di quest'avventura, siamo molto stanchi e la fine di questo viaggio dovrebbe sì rallegrarci, ma in realtà prevale un retrogusto amaro! Così, per consolarci, camminiamo per altri 6 km, quelli che separano il centro di Policoro dal mare. Per avere l'idea precisa della traversata che abbiamo compiuto, iniziata sulla costa tirrenica e terminata sulla costa jonica, dalle impervie calette di Maratea fino alle paradisiache spiagge di Policoro. E, davanti a questa distesa di sabbia dorata non ci resta che tuffarci in quest'acqua cristallina per ricordare ancora una volta chi ha ispirato tutto questo.

Sì, ti sarebbe piaciuto.

Ciao Fabio!





Un giorno in più...

La costa ionica con la sua sabbia dorata e il mare cristallino è un vero e proprio paradiso che si estende per 35 km. I fondali sabbiosi e poco profondi sono meta ideale per vacanze all'insegna del relax in acque insignite più di una volta con bandiera blu. Ma, oltre al mare limpido, e le spiagge, che spesso sono ricoperte con aree di macchia mediterranea e suggestive pinete, questo litorale è un gioiello dal punto di vista archeologico. Emblema è il sito di Metaponto.

Metapontum, che letteralmente significa "posta tra due fiumi" (Bradano e Basento), sorge sul litorale di Bernalda. La fondazione da parte di coloni greci dell'Acacia risale alla seconda metà del VII secolo a.C. e diventerà una delle città più importanti della Magna Grecia. La sua fama si deve alla notevole fertilità delle sue terre. Nell'area archeologica e nel Museo Archeologico Nazionale di Metaponto sono impresse tracce di un glorioso passato fatto di eroi e divinità, guerrieri e filosofi. Su tutti ricordiamo Pitagora, il grande matematico che a Metaponto fonda la sua scuola e muore nel 495 a.C. Ma, il vero segno dell'antica città greca sono le imponenti e affascinanti Tavole Palatine, quindici colonne in stile dorico, resti del Tempio di Hera, che sono una delle maggiori testimonianze di luogo di culto della Magna Grecia.



Altri giorni in più...

Da Policoro partono ogni giorno autobus di linea che raggiungono borghi che meritano di essere visitati:

- **Matera.** Per chi volesse raggiungere la Città dei Sassi e collegarsi alle altre tappe di Camminare in Basilicata, da Policoro partono costantemente corse verso Matera.

- **Pisticci.** Alcuni studiosi riconducono l'etimologia di Pisticci dal greco Pistoikos, luogo fedele (da Pistis: fede e Oikos: luogo), poiché durante la guerra tra Taranto e Roma (nel 291 a.C.), Pisticci fu l'unica città metapontina a rimanere fedele a Taranto. Il centro storico si sviluppa sulle colline di Serra Cipolla, San Francesco e Monte Como, che dominano il paesaggio lunare sui calanchi e le valli dei fiumi Basento e Cavone. Segnaliamo l'Abbazia di Santa Maria del Casale, costruita nell'XI secolo, la Chiesa di Sant'Antonio e il Convento di Santa Maria delle Grazie. Nel centro storico di notevole rilievo

sono il Palazzocchio e il Palazzo Giannantonio, particolare è invece il "Terrazzino del Melograno", caratterizzato da archi e splendidi murali. Pisticci è circondata da un sistema di torri difensive come la Torre Bruni, Accio e Minnaia, così come merita una visita il Castello di San Basilio, che nasce nel VI secolo, per mano della comunità monastica dei basiliani, come masseria fortificata, per poi trasformarsi, sotto i normanni, in un vero e proprio castello con la costruzione del torrione centrale. Il vasto territorio si suddivide in importanti borgate come Marconia, dove segnaliamo Piazza Elettra (costruita nel 1940 è un esempio di piazza rurale del periodo fascista che rispetta i canoni indicati dal regime), Pisticci Scalo e la Marina di Pisticci, che si estende dalla foce del Basento, dove è ubicato il Porto degli Argonauti, fino a quella del Cavone dove segnaliamo le meravigliose spiagge di San Basilio, San Teodoro e Macchia. Inoltre, nasce a Pisticci, per mano della famiglia Vena, uno dei prodotti icona della Basilicata: l'Amaro Lucano.

- **Bernalda.** La cittadina sorge intorno al Cinquecento sulle rovine dell'antica città di Camarda, un agglomerato di abitazioni verso cui si spostò la popolazione di Metaponto (oggi frazione di Bernalda), intorno alla fine del III sec. a.C., in seguito alla distruzione subita dai romani. Bernalda, da qui il nome, viene fondata dal barone Bernardino de Bernaudo, segretario del re Alfonso II d'Aragona, che decide di spostare il villaggio di Camarda nella zona del castello. Oggi è nota per essere il paese d'origine dei nonni di Francis Ford Coppola, al quale il regista è molto legato. Il borgo sorge tra i fiumi Bradano e Basento, su un altipiano scosceso verso il mare e da cui si può godere di una vista mozzafiato sul Mar Ionio e sulla vicina frazione di Metaponto. Facendo un giro nel borgo e tra i palazzi signorili, ci si ritrova davanti all'imponente Palazzo Margherita, dimora storica del XIX che ha un padrone di casa d'eccezione come appunto Francis Ford Coppola. Imponente e di notevole interesse è il Castello di Bernalda.



Fabio Limongi

Fabio nasce il 15 luglio del 1972 a Maratea. Fin da piccolo la sua indole irrequieta, la sua curiosità e la sua voglia di scoprire il mondo lo portano, più che sui libri di scuola, a volgere lo sguardo verso l'alto, verso quelle vette (del Sirino) che dalla sua cameretta osservava ammaliato. In età adolescenziale emergono le sue passioni per la montagna e la fotografia (oltre che per le motociclette!). Dopo il diploma da geometra, la leva militare gli regala la possibilità di assaporare l'adrenalina pura: viene assegnato al reparto dei paracadutisti, nella leggendaria brigata Folgore! In quegli anni si iscrive al CAI ed è promotore di innumerevoli attività, oltre che vero e proprio trasciatore di decine di ragazzi che metaforicamente spinge verso l'associazione, e a cui trasmette tutta la sua passione verso la montagna. E di questa passione riesce a fare un lavoro vero e proprio. Nel 2007 è Guida Ufficiale AIGAE riconosciuta sia dal Parco Nazionale del Pollino che dal Parco Nazionale dell'Appennino Val d'Agri-Lagonegrese. L'anno successivo diventa Maestro di Sci e apre la prima scuola ufficiale di Sci del Monte Sirino, poco dopo è uno dei primi tecnici ad essere abilitato come Maestro Specializzato per l'Insegnamento dello Sci ai Disabili. Sempre pronto ad aiutare il prossimo, a regalare un sorriso, a tendere la mano a chi è in difficoltà. E, quando nel 2008 sposa Katia, l'amore della sua vita, devolve parte dei suoi regali di nozze per costruire una scuola e aiutare i bambini del Nepal.



Nel 2011 si attiva come imprenditore, ed inaugura una prima agenzia di viaggi a Lauria, che replica con una succursale nel capoluogo di regione. Da Tour Operator propone continuamente ai suoi clienti eventi e pacchetti turistici trasversali ed innovativi, dalle ciaspolate notturne al trekking, dal canyoning alle vie ferrate. Proposte che attirano turisti da ogni dove, volti a far conoscere in maniera autentica questa terra tanto amata. Le sue attività vanno dal Sirino al Pollino, dal Vulture alle Dolomiti Lucane, da Matera alla val Sarmento, fino a spingersi oltre i confini regionali. Non c'è un operatore turistico di questa regione (e non solo) che Fabio non conoscesse e con il quale non avesse progettato o realizzato qualcosa! In quegli

anni diventa tecnico responsabile della pista di risalita del Sirino e gestore del Volo dell'Aquila di San Costantino Albanese. È un vero e proprio moto perpetuo di attività e di proposte che lo vedono impegnato a 360 gradi su più fronti. Ogni giorno dell'anno Fabio è da qualche parte. Una continua scoperta!

Nel 2014 è uno dei promotori del Cammino verso Matera 2019, quando decine di giovani da tutta la regione si incamminano alla volta della città dei Sassi per sostenerne la candidatura a Capitale Europea della Cultura. In quel contesto la figura carismatica di Fabio emerge come un gigante, e non c'è gruppo - di tecnici o appassionati - che non facesse riferimento a lui.

Dopo anni di formazione e di volontariato nel Soccorso Alpino e Speleologico di Basilicata, nel 2015 è abilitato come Tecnico di Elisoccorso del CNAS Basilicata. Continua parallelamente e ininterrottamente a formarsi con corsi di fotografia e con certificazioni per l'utilizzo di droni, videocamere e tutto quanto connesso. L'obiettivo è semplice: trasmettere la sua passione attraverso ogni mezzo, ogni canale tecnologico e innovativo. Dai reportage ai video promozionali, dalle campagne social alla partecipazione ai meeting, la sua è un'interrotta ed efficace promozione della Basilicata.

Fabio è stato un vulcano di idee, molte delle quali sono state realizzate proprio grazie alla sua visione e alla sua perseveranza, nonostante le innumerevoli difficoltà che sistematicamente si manifestavano. Nessuna brutta notizia lo scalfiva, quasi fosse pronto e preparato a superare ogni ostacolo, burocratico e tecnico. Era nella sua indole: andare oltre! Restano ad oggi sul territorio attrattori



come la Falesia di Lauria (a lui dedicata), la via Ferrata del Cristo Redentore e lo Skywalk di Maratea. Probabilmente queste opere non esisterebbero senza il suo decisivo contributo. Ha lavorato anche come location man per grandi produzioni cinematografiche, tra cui 007 – No Time To Die. Ma Fabio era anche un maratoneta e, oltre ad essere uno sportivo seriale, è stato uno dei pochi a riuscire nell'impresa di scalare le 5 vette del Pollino (tutte sopra i 2000 mt!) in meno di 6 ore. Insomma, Fabio era tante cose: volano di idee, catalizzatore di uomini, imprenditore, filantropo, maestro e vero gigante della Montagna.

Già, la Montagna, quella con la lettera maiuscola che Fabio venerava: il Sirino. E, dalle vette del suo ufficio (come amava definirlo), quel bimbo sognatore aveva imparato ad allacciare gli scarponi, a salire, a soffrire: a scalare. Partendo dal Sirino scala il Gran Sasso (2912 mt), l'Etna (3329 mt), il Monte Bianco (4 696 mt). C'era un altro grande sogno il: Seven Summits. Inizia nel 2005 con la scalata della cima dell'Island Peak (6189 mt) sulla catena dell'Himalaya in Nepal; nel 2009 è la volta dell'Aconcagua (6962 mt) sulla Cordigliera delle Ande in Argentina, il monte più alto d'America e dell'emisfero australe; continua nel 2011 sul Kilimangiaro (5 895 mt) il monte più alto del continente africano; poi, nel 2015, il Monte Elbrus (5642 mt) sulla catena del Caucaso, la montagna più alta della Russia e dell'Europa secondo alcune convenzioni geografiche. Una dopo l'altra queste vette vengono conquistate e i progetti futuri si pianificano, l'Antartide, il Giappone...poi però arriva il 27 gennaio del 2021.



È un freddissimo, anonimo e grigio pomeriggio invernale, Fabio è in escursione con alcuni amici sulla sua Montagna, su quelle vette innevate che conosceva meglio di casa.

Da quell'escursione non rientrerà mai.

Oggi quella Montagna conserva l'anima di quell'uomo che più di chiunque lo ha amato, e una di quelle vette porta il suo nome: cima Fabio Limongi. Quelle vette che da piccolo scrutava, sognava e immaginava, sono diventate le guardiane dello spirito del gigante della Montagna.



Questa pubblicazione è il frutto di un lungo e faticoso lavoro, fisico ed emotivo, dedicato a Fabio Limongi.

Un ringraziamento va a tutti quelli che hanno collaborato alla realizzazione di questo volume. Una menzione particolare va alla famiglia di Fabio, nello specifico a Katia e Claudia, per il prezioso e continuo supporto.



“Tutti vogliono vivere in cima ad una montagna, ma la felicità si trova lungo il cammino per scalarla.”

Fabio Limongi



Referenze fotografiche

- Pag. 1 *L'alba sul Sirino con Fabio Limongi*, Ugo Ferrero
- Pag. 3 *Sarconi. Parco Sir Baden Powell*, Foto Video Di Noia
- Pag. 10 *Il fiume Maglie*, Foto Video Di Noia
- Pag. 12 *Sarconi. Centro storico*, Foto Video Di Noia
- Pag. 13 *Monte La Falconara*, Francesco Forte
- Pag. 15 *Maratea. Porto*, Foto Video Di Noia
- Pag. 17 *Maratea. Il Cristo Redentore*, Foto Video Di Noia
Maratea. Panoramica sull'entroterra, Foto Video Di Noia
- Pag. 19 *Lauria*, Foto Video Di Noia
- Pag. 21 *Rivello*, Foto Video Di Noia
Lauria. Il Presepe del ruscello, Francesco Forte
- Pag. 22 *Lauria. Piazza San Giacomo*, Antonio Lamboglia
- Pag. 23 *Il fiume Noce*, Francesco Forte
- Pag. 24 *Lauria. Panoramica sulla valle del Noce*, Daria Lorito
Castelsaraceno. Ponte Tibetano, Archivio APT Basilicata
- Pag. 25 *Lauria. Il massiccio del Sirino*, Daria Lorito
- Pag. 27 *Lauria. Ponte Pastorella*, Francesco Forte
Lauria. Pista ciclabile sul ponte Pastorella, Francesco Forte
- Pag. 29 *Nemoli. Lago Sirino innevato*, Foto Video Di Noia
- Pag. 30 *Nemoli. Lago Sirino*, Francesco Forte
- Pag. 31 *Lago Laudemio in autunno*, Foto Video Di Noia
- Pag. 33 *Lago Laudemio in primavera*, Foto Video Di Noia
- Pag. 34 *Alba sul Sirino innevato*, Pietro Ielpo
Lago Laudemio ghiacciato, Foto Video Di Noia
Il canestrato di Moliterno, Archivio APT Basilicata
- Pag. 35 *Cima Limongi*, Alessandro Cozzi
- Pag. 36 *Tramonto sul monte Papa*, Alessandro Cozzi
"La finestra del mio ufficio", Fabio Limongi
- Pag. 37 *Panoramica sull'alta Val d'Agri*, Foto Video Di Noia
- Pag. 39 *Sarconi. Acquedotto Cavour*, Foto Video Di Noia
- Pag. 40 *Il fiume Maglia*, Foto Video Di Noia
Lago del Pertusillo, Foto Video Di Noia
Parco Archeologico di Grumentum, Foto Video Di Noia
- Pag. 41 *Sarconi. Piazza San Giacomo*, Foto Video Di Noia
Il fagiolo IGP di Sarconi, Michele Luongo
- Pag. 42 *Anfiteatro. Parco Archeologico di Grumentum*, Francesco Forte
Mosaico. Parco Archeologico di Grumentum, Francesco Forte
- Pag. 43 *Viggiano. Antico Tratturo della Madonna Nera*, Francesco Forte
- Pag. 45 *Scatti sull'Antico Tratturo della Madonna Nera*, Francesco Forte
- Pag. 46 *Santuario del Sacro Monte di Viggiano*, Francesco Forte
Madonna Nera di Viggiano, Francesco Forte
- Pag. 47 *Castelmezzano*, Foto Video Di Noia

| | |
|---------|---|
| Pag. 49 | <i>Ponte sul torrente Caperrino, Foto Video Di Noia</i> |
| | <i>Percorso delle Sette Pietre, Foto Video Di Noia</i> |
| Pag. 50 | <i>Pietrapertosa. Cappella di San Cataldo, Ivan Rossino</i> |
| | <i>Pietrapertosa. Rocce Antropomorfe, Ivan Rossino</i> |
| Pag. 51 | <i>Pietrapertosa. Sentiero tra le Dolomiti Lucane, Ivan Rossino</i> |
| | <i>Pietrapertosa, Ivan Rossino</i> |
| Pag. 52 | <i>Volo dell'Angelo, Archivio APT Basilicata</i> |
| | <i>Percorso delle Sette Pietre, Ivan Rossino</i> |
| Pag. 53 | <i>Pietrapertosa, Michele Luongo</i> |
| Pag. 55 | <i>Pietrapertosa, Panorama sulla valle, Michele Luongo</i> |
| Pag. 56 | <i>Accettura, Michele Luongo</i> |
| | <i>Il maggio d'Accettura, Michele Luongo</i> |
| | <i>Il maggio d'Accettura, Archivio APT Basilicata</i> |
| Pag. 57 | <i>Castello di Lagopesole, Michele Luongo</i> |
| Pag. 59 | <i>Castello di Lagopesole, Michele Luongo</i> |
| | <i>Atella. Porta di Melfi, Michele Luongo</i> |
| | <i>Atella. Centro storico, Michele Luongo</i> |
| Pag. 60 | <i>Pecorino di Filiano, Archivio APT Basilicata</i> |
| Pag. 61 | <i>Laghi di Monticchio, Alessandro Cozzi</i> |
| Pag. 63 | <i>Laghi di Monticchio visti dall'alto, Alessandro Cozzi</i> |
| | <i>Lago Piccolo e Abbazia di San Michele Arcangelo, Alessandro Cozzi</i> |
| | <i>Piccole imbarcazioni sui laghi di Monticchio, Alessandro Cozzi</i> |
| | <i>Abbazia di San Michele Arcangelo, Alessandro Cozzi</i> |
| Pag. 65 | <i>Melfi. Porta Venosina, Foto Video Di Noia</i> |
| Pag. 67 | <i>Melfi. Castello normanno-svevo, Foto Video Di Noia</i> |
| | <i>Rapolla, Foto Video Di Noia</i> |
| Pag. 68 | <i>Venosa. Abbazia Incompiuta, Foto Video Di Noia</i> |
| Pag. 69 | <i>Melfi, Castello normanno-svevo, Michele Luongo</i> |
| | <i>Melfi, Cripta di Santa Margherita, Francesco Forte</i> |
| Pag. 70 | <i>Sarcofago di Rapolla, Archivio APT Basilicata</i> |
| | <i>Venosa. Abbazia Incompiuta, Foto Video Di Noia</i> |
| | <i>Venosa. Abbazia Incompiuta, Foto Video Di Noia</i> |
| Pag. 71 | <i>Venosa. Castello Pirro del Balzo Orsini, Foto Video Di Noia</i> |
| Pag. 73 | <i>Venosa. Piazza Orazio Flacco, Foto Video Di Noia</i> |
| | <i>Venosa. Metopa romana nel centro storico, Foto Video Di Noia</i> |
| | <i>Venosa. Paesaggio rurale, Foto Video Di Noia</i> |
| Pag. 74 | <i>Venosa. Campi di Aglianico, Foto Video Di Noia</i> |
| | <i>Venosa. Paesaggio rurale, Foto Video Di Noia.</i> |
| | <i>Venosa. Tratturo tra i campi coltivati, Foto Video Di Noia</i> |
| Pag. 75 | <i>Percorso nel parco eolico tra Palazzo San Gervasio e Banzi, Foto Video Di Noia</i> |
| Pag. 76 | <i>Venosa. Catacombe ebraiche, Archivio APT Basilicata</i> |
| Pag. 77 | <i>Genzano di Lucania, Fontana Cavallina, Michele Luongo</i> |

- Pag. 79 *Banzi. Centro storico, Foto Video Di Noia*
Paesaggio dell'alto Bradano, Michele Luongo
- Pag. 80 *Genzano di Lucania. Paesaggio rurale, Michele Luongo*
Genzano di Lucania. Centro Storico, Michele Luongo
Genzano di Lucania. Fontana Cavallina, Michele Luongo
- Pag. 82 *Acerenza. Cattedrale di Santa Maria Assunta e San Canio, Archivio APT Basilicata*
- Pag. 83 *Irsina. Cattedrale di Sant'Eufemia, Foto Video Di Noia*
- Pag. 85 *Irsina. Paesaggio rurale, Michele Luongo*
Masseria rurale, Michele Luongo
Paesaggio dell'alto Bradano, Foto Video Di Noia
- Pag. 86 *Irsina. Cattedrale di Sant'Eufemia, Michele Luongo*
- Pag. 87 *Papaveri fioriti nella collina materana, Rocco Castellano*
- Pag. 89 *Tratturo nella collina materana, Rocco Castellano*
Santuario di Picciano, Rocco Castellano
Panoramica della collina materana, Rocco Castellano
- Pag. 90 *Scatti del Santuario di Picciano, Rocco Castellano*
- Pag. 91 *Matera, Foto Video Di Noia*
- Pag. 93 *Percorso dal Santuario di Picciano, Rocco Castellano*
Percorso dal Santuario di Picciano, Rocco Castellano
Percorso dal Santuario di Picciano, Rocco Castellano
Gravina di Matera, Rocco Castellano
- Pag. 94 *Matera. Belvedere sui Sassi, Francesco Forte*
Miglionico. Castello del Malconsiglio, Archivio APT Basilicata
- Pag. 95 *Matera. Piazza Vittorio Veneto, Francesco Forte*
Matera. Scatto sui Sassi e sulla cattedrale, Rocco Castellano
- Pag. 97 *Lauria. Ciclovía nella valle di Menavoli, Francesco Forte*
- Pag. 98 *Lauria. Galleria sulla ciclovía, Francesco Forte*
- Pag. 99 *Lauria. Ex casello ferroviario sulla ciclovía, Francesco Forte*
Castelluccio Inferiore, Michele Luongo
- Pag. 100 *Castelluccio Superiore, Michele Luongo*
- Pag. 101 *Panoramica dal Santuario di Madonna del Pollino, Francesco Forte*
- Pag. 103 *Viggianello, Michele Luongo*
- Pag. 104 *Percorso verso il Santuario di Madonna di Pollino, Francesco Forte*
- Pag. 105 *Panorama con Pini Loricati, Francesco Forte*
- Pag. 106 *Giardino degli Dei, Francesco Forte*
- Pag. 107 *Giardino degli Dei, Francesco Forte*
Pini Loricati, Francesco Forte
- Pag. 108 *Pini Loricati, Francesco Forte*
- Pag. 109 *Fonte Catusa, Foto Video Di Noia*

| | |
|---------------|---|
| | <i>Monte La Falconara</i> , Francesco Forte |
| | <i>Percorso verso Monte la Falconara</i> , Francesco Forte |
| | <i>Canale di San Francesco</i> , Francesco Forte |
| Pag. 110 | <i>Autunno sul Pollino</i> , Francesco Forte |
| | <i>Terranova di Pollino</i> , Michele Luongo |
| Pag. 111 | <i>Panorama sulla valle del Sinni</i> , Francesco Forte |
| Pag. 112 | <i>Belvedere Tumbarino</i> , Francesco Forte |
| Pag. 113 | <i>Timpa di Pietrasasso</i> , Francesco Forte |
| | <i>Valle del Sarmento</i> , Michele Luongo |
| Pag. 114 | <i>Percorso verso Noepoli</i> , Francesco Forte |
| | <i>Fonte Catusa</i> , Francesco Forte |
| | <i>La Via dei Briganti nel bosco della Farneta</i> , Francesco Forte |
| | <i>Fonte Catusa</i> , Francesco Forte |
| Pag. 115 | <i>Noepoli</i> , Michele Luongo |
| Pag. 116 | <i>San Costantino Albanese. Volo dell'Aquila</i> , Francesco Forte |
| | <i>San Costantino Albanese</i> , Michele Luongo |
| Pag. 117 | <i>Senise. Vista sull'invaso di Montecotugno</i> , Francesco Forte |
| Pag. 119 | <i>Vista sull'invaso di Montecotugno</i> , Francesco Forte |
| | <i>Percorso verso Colobraro</i> , Francesco Forte |
| Pag. 120 | <i>Peperone Crusco di Senise</i> , Archivio APT Basilicata |
| | <i>Colobraro</i> , Michele Luongo |
| Pag. 121 | <i>Tursi</i> , Michele Luongo |
| Pag. 123 | <i>Percorso da Colobraro a Tursi</i> , Francesco Forte |
| | <i>Valle del Sinni tra Colobraro e Valsinni</i> , Francesco Forte |
| Pag. 124 | <i>Tursi. La Rabatana</i> , Archivio APT Basilicata |
| Pag. 125 | <i>Tursi. La Rabatana</i> , Michele Luongo |
| | <i>Tursi. Centro storico</i> , Michele Luogno |
| Pag. 126 | <i>Busto di Isabella Morra</i> , Archivio APT Basilicata |
| | <i>Valsinni</i> , Michele Luongo |
| | <i>Valsinni</i> , Francesco Forte |
| Pag. 127 | <i>I Calanchi di Croce d'Anglona</i> , Michele Luongo |
| Pag. 129 | <i>Tursi. Santa Maria d'Anglona</i> , Michele Luongo |
| | <i>Tursi. Santa Maria d'Anglona. Particolare del portale</i> , Michele Luongo |
| Pag. 131 | <i>Parco Archeologico di Siris Herakleia</i> , Archivio APT Basilicata |
| | <i>Costa ionica</i> , Archivio APT Basilicata |
| | <i>Policoro</i> , Michele Luongo |
| Pag. 132 | <i>Metaponto</i> , Archivio APT Basilicata |
| Pag. 133 | <i>Pisticci</i> , Michele Luongo |
| | <i>Bernalda</i> , Michele Luongo |
| Pagg. 134-137 | Foto di Fabio Limongi |
| Pagg138-139 | <i>Ciaspolata sul Sirino innevato</i> , Fabio Limongi |

APPUNTI DI VIAGGIO





Agenzia di Promozione Territoriale Basilicata

Matera

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

Basilicata Open Space

Matera, Piazza Vittorio Veneto -

Tel +39 0835 406464; +39 0835 408816

Potenza

Via del Gallitello, 89 - Tel+ 39 0971 507611

www.basilicataturistica.it



PUBBLICAZIONE GRATUITA



Basilicata Sport&Natura

