



sentieri d'aspromonte



2 // parco nazionale dell'aspromonte





Nato nel 1994 il Parco Nazionale dell'Aspromonte è uno dei più giovani parchi nazionali europei. Situato tra il mar Jonio ed il mar Tirreno, si estende su una superficie di poco più di 76.000 ettari. L'estrema bellezza di questa montagna è pari solo alla sua storia: il suo nome Aspromonte che significa "bianco monte" risale alle popolazioni greche della costa ionica che ammiravano le candide formazioni montuose del massiccio. Esso si presenta come un'enorme piramide di roccia che s'inerpica fino ai 1955 m di Montalto, la sua cima più alta: un perfetto belvedere naturale da cui si può ammirare in tutta la sua bellezza lo Stretto di Messina. Percorrere i suoi sentieri non è facile, sebbene i dislivelli possono sembrare pochi rispetto a quelli delle Alpi. Abbiamo scelto, attraverso questa guida, di proporvi sei escursioni, che sono state selezionate secondo i seguenti criteri:

- la durata: una giornata;
- i punti imperdibili del Parco: Pietra Cappa, il Lago Costantino, le Cascate Amendolea-Maesano...;
- il livello di difficoltà pressoché identico;
- la localizzazione nel Parco: tre gite nella parte ionica e tre nella parte tirrenica, per farvi scoprire la straordinaria bellezza dei diversi paesaggi e delle ricchezze naturalistiche.

Ma attenzione! La maggior parte dei sentieri proposti non è segnata perché l'Aspromonte sta ancora aprendosi al turismo. Bisogna quindi, in alcuni casi, avere un buon senso dell'orientamento ed aiutarsi con una carta topografica. E' superfluo ricordare che gli scarponcini da trekking sono obbligatori. Avventurarsi su questi sentieri con delle semplici scarpe da ginnastica può essere molto pericoloso. Attraverso i sentieri proposti, questa guida vi fornirà tutta una serie di informazioni pratiche per facilitare il vostro soggiorno in Aspromonte, ma non mancheranno le sorprese come una cappella bizantina, i ruderi di un castello, un castagno secolare... che valgono una deviazione al percorso. Non ci rimane che augurarvi delle belle passeggiate!

4 // sommario

costa ionica



// Amendolea-Gallicianò

(percorso ad anello)

Durata: 6 h
Dislivello: 500 m
Difficoltà: E

6

// Natile Vecchio-Pietra Cappa

(percorso ad anello)

Durata: 6 h
Dislivello: 400 m
Difficoltà: E



10



// Lago Costantino

Durata: 5 h
Dislivello: 150 m
Difficoltà: E

14

*T = Turistico (facile).
E = Escursionistico (facile ma
che richiede un certo allenamento
per la lunghezza del percorso).*

// 5

costa tirrenica



18

// Cascate Amendolea/Maesano

Durata: 2h45
Dislivello: 200 m
Difficoltà: T

// Montalto

(percorso ad anello)

Durata: 4h20
Dislivello: 300 m
Difficoltà: E

20



24

// Cascate Mundu e Galasia

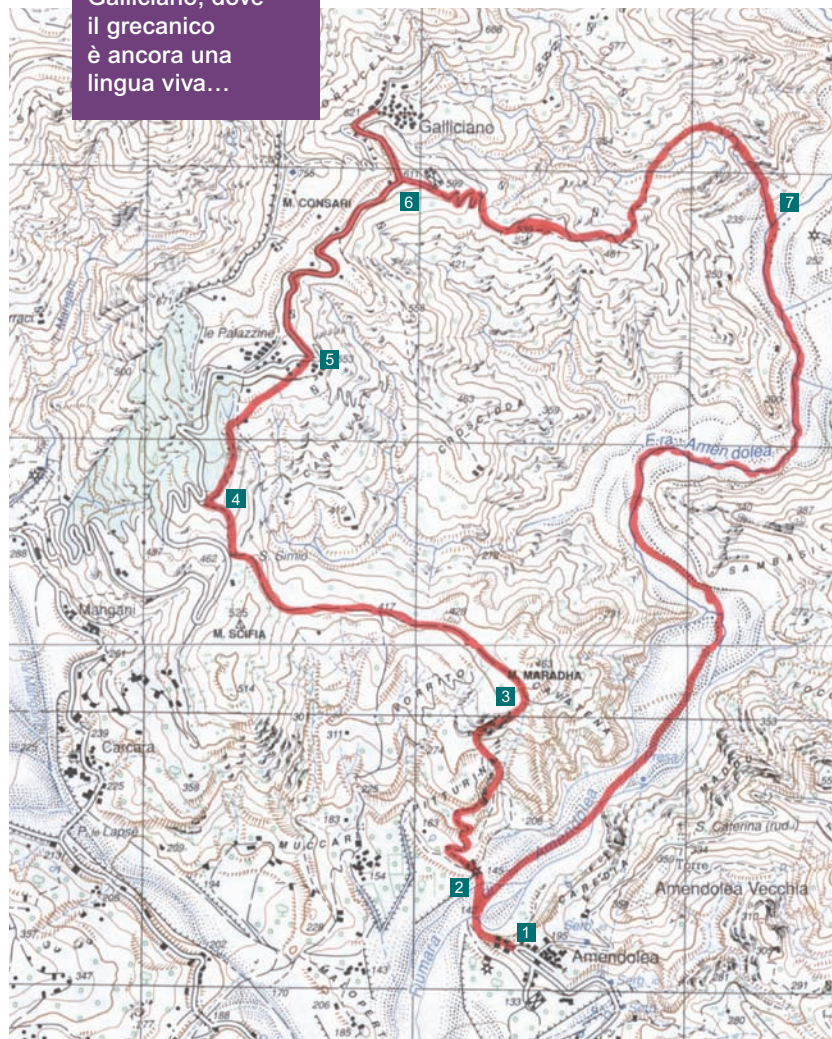
Durata: 3 h
Dislivello: 500 m
Difficoltà: E

6 // costa ionica

// Amendolea-Galliciano

Attraversando i sentieri aridi della costa ionica si arriva ad un paese, Galliciano, dove il grecanico è ancora una lingua viva...

Per arrivare ad Amendolea: sulla SS106, all'altezza di Condofuri Marina, deviare in direzione di San Carlo, proseguire poi verso Amendolea fino all'agriturismo "Il Bergamoto".





La fiumara Amendolea.

// 7

1 Prendere il sentiero che scende verso il letto della fiumara. Una volta raggiunto, attraversare la fiumara in direzione della casa abbandonata, situata sull'altra riva.

2 Prendere il sentiero che sale, a destra della casa. Poi aggirare la piccola costruzione di cemento. Alzando la testa, si intravede la roccia da raggiungere. Sul sentiero, dopo aver superato due peri situati sulla destra e raggiunto un piccolo ripiano, svoltare a destra all'altezza dell'ulivo e prendere il piccolo sentiero che sale. Dopo qualche metro, girare a destra e passare fra i fichi d'India. Subito dopo il corridoio di fichi d'India, lasciare la pista principale che scende e attraversare l'uliveto situato sulla destra affiancando gli altri fichi d'India. Rimanere sulla destra e continuare a salire fino a raggiungere la sporgenza della roccia situata in alto. Continuare a salire fino ad arrivare al livello dei tralicci della linea elettrica situata sul monte Maradha (463 m).

3 Arrivati al suo livello, seguire lo sterrato verso sinistra.

4 Qualche metro prima della fine della pista che termina su una strada asfaltata, seguire quella a destra in direzione delle case che appaiono in alto sulla collina. Seguire la pista per almeno 10' e dopo una curva sulla destra, lasciarla e prendere il sentiero che sale ///

Partenza/Arrivo:

L'agriturismo "Il Bergamotto" ad Amendolea.

Dislivello: Circa 500 m

Durata: 2h30 per la salita, 3h30 per la discesa.

Segnaletica: Nessuna.

Carta: 1:25 000, n° 615, sezione Bova + n° 602, sezione San Lorenzo.

Acqua potabile:

Fontana alla fine della salita (sulla strada asfaltata prima di arrivare a Gallicianò) e fontana dell'amore al centro di Gallicianò.

Raccomandazioni:

In certi posti, non c'è nessuna traccia di sentiero, bisogna avere dunque un buon senso dell'orientamento. Munirsi di calzature idonee per i continui guadi della fiumara e prestare molta attenzione alla portata della stessa

Periodo consigliato:

Primavera (dopo maggio) e autunno.

Da vedere: La Rocca del Lupo sulla penisola situata alla confluenza dei due ///

8 // costa ionica

/// sulla sinistra, in direzione delle case chiamate "Le Palazzine". Alla fine del sentiero, attraversare l'uliveto e le coltivazioni dirigendosi verso sinistra per giungere ad una piccola costruzione di cemento. Una volta raggiunta, oltrepassarla lasciandola alla propria sinistra per poi affiancare, sempre sulla propria sinistra, una recinzione per circa 50 m fino a raggiungere un largo sterrato. Percorrerlo per circa 5' e dopo una curva pronunciata, prendere il sentiero ripido che sale sulla sinistra (poco prima di una piccola costruzione di cemento).

5 Una volta raggiunta la strada asfaltata, girare a destra e seguire questa strada fino a Gallicianò.

6 Per il ritorno, riprendere la stessa strada e, al belvedere in pietra, scendere sulla sinistra. Seguendo il sentiero che scende, lasciare il cimitero sulla propria sinistra. Nella discesa, girare a sinistra all'altezza del vigneto.

7 Alla fine dei tanti tornanti, attraversare il boschetto di oleandri e seguire il corso della fiumara (guardando a seconda dei casi) fino a raggiungere l'agriturismo sulla sinistra.

*Qui sotto:
Veduta
dall'unica
strada che
porta a
Gallicianò ed
un esemplare
di fichi
d'India che
costeggiano
ogni tanto
il sentiero.
Accanto:
L'interno della
cappella di
stile bizantino
di Gallicianò.*





/// torrenti, "Il Condofuri" e "l'Amendolea", che si intravedono dalla strada arrivando all'agriturismo. Prendendo la strada in forte pendenza dopo l'agriturismo: il castello dei Ruffo (XII sec.), i ruderi del paese che lo circondano con la chiesa dell'Assunta (stile bizantino) e nelle immediate vicinanze le chiese di Santa Caterina, San Sebastiano e San Nicola.

A Gallicianò:
Una cappella di stile bizantino restaurata (foto).
Per visitarla, basta chiedere di "Mimmo l'artista" nella piazza del paese.
29 agosto: festa di San Giovanni, il santo del paese.

Vegetazione :
Lentischi, euforbie, acanti, cisti viola e bianchi, tassobarbassi, ferula ed elicriso.



// Natile Vecchio -Pietra Cappa

Incontrando uno dei simboli del parco nazionale, Pietra Cappa. Il sentiero permette d'osservarlo in tutti i suoi profili...

Per arrivare a Natile Vecchio: sulla SS106 (dir. Taranto), subito dopo l'uscita di Bovalino Marina, andare in direzione di Plati (SS 112 dir.). Dopo circa 10 km, all'altezza di Natile Nuovo, seguire l'indicazione "Plati 5 km" e prendere subito dopo la prima strada a sinistra. Dopo la discesa, attraversare il ponte che supera il torrente Acone e seguire la strada che sale fino a Natile Vecchio.





*Pietra Cappa
(a sinistra)
e le rocce di
San Pietro (a destra).*

1 Dalla piazza, subito dopo il bar, imboccare la stradina in salita a sinistra e seguire la segnaletica rossa e bianca. Circa 20 minuti dopo la partenza, al bivio, continuare il percorso seguendo la segnaletica rossa e bianca.

2 Circa 1 ora dopo la partenza, sul sentiero che porta a Pietra Cappa (monolito di sabbia e ciottoli), è possibile fare una deviazione (raccomandata) sulla sinistra per andare alla cima delle Rocce di San Pietro (accesso alla cima reso fruibile) e di Pietra Tonda dove si può godere un bellissimo panorama della costa ionica, del pianoro Afrundu e di Pietra Cappa. In seguito, ridiscendere verso il sentiero principale e continuare la salita fino a raggiungere una strada sterrata.

3 Seguirla verso la sinistra fino a trovare delle larghe scale (sulla sinistra) che bisogna prendere per andare a Pietra Cappa.

4 Ad un centinaio di metri da Pietra Cappa, imboccare il sentiero a sinistra, tralasciando la scalinata di destra iniziando così il periplo della roccia.

5 Dopo circa 40', facendo un'altra deviazione ovvero prendendo il sentiero che scende sulla sinistra, è possibile vedere i ruderi della chiesa San Giorgio ed ammirare un impressionante castagno secolare dentro il cortile ///

Partenza/Arrivo:

La piazza di Natile Vecchio (non parcheggiare sulla piazza, unico posto dove l'autobus può fare manovra).

Dislivelli: Circa 400 m.

Durata: 6 h.

Segnaletica:

Rosso e bianco.

Carta : 1:25 000. n° 603, sezione San Luca.

Acqua potabile:

Alla partenza, nella piazza del paese; subito prima di arrivare a Pietra Cappa (poco prima il punto 4 della carta), nell'area picnic (attenzione, perché non c'è sempre acqua); facendo la seconda deviazione, una fontana si trova accanto il casello forestale; al ritorno, subito prima di arrivare a Natile Vecchio.

Raccomandazioni:

E' vivamente sconsigliato arrampicarsi sulla roccia, in quanto molto friabile.

Periodo consigliato:

Tutto l'anno. ///

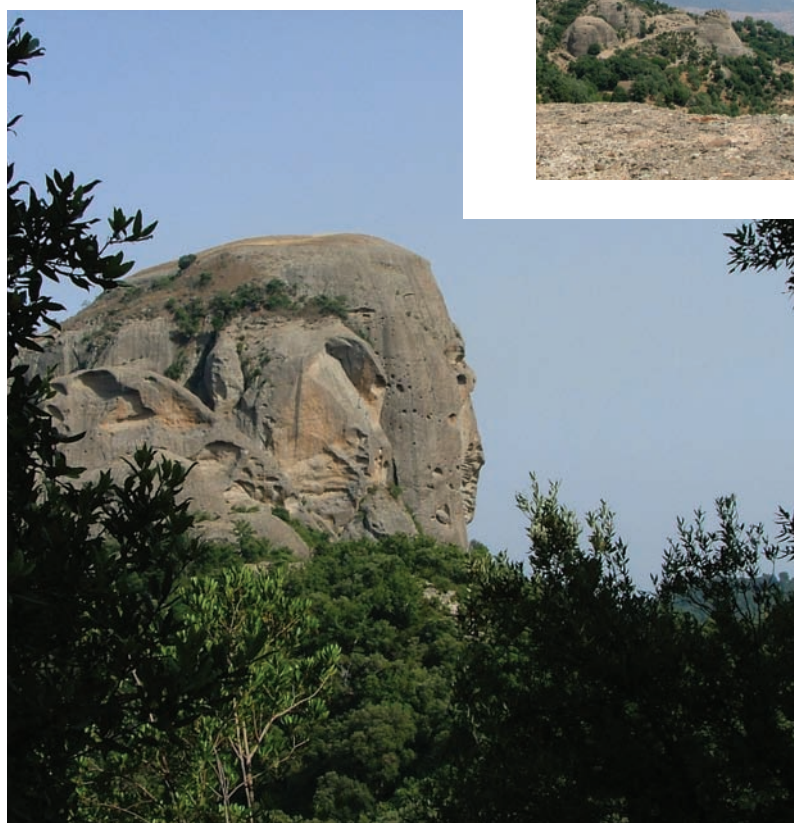
12 // costa ionica

/// del casello della forestale. Ritornare successivamente all'intersezione e ritrovare il cammino fatto all'andata.

6 Scendere e ritrovare la strada sterrata all'altezza della larga scala e seguirla, in discesa.

7 All'incrocio con il sentiero proveniente dalle rocche di San Pietro proseguire dritto fino ad arrivare ad una fontana situata sulla sinistra. Subito dopo, prendere il selciato che scende sulla destra ed arrivare fino alla piazza del paese.

*Qui sotto:
Il profilo
da Indiano di
Pietra Cappa
e vista da
Pietra Tonda.
Accanto:
Grotta che
serviva da
rifugio ai
monaci
"Basiliani".*





Da vedere:

Subito dietro le Rocce di San Pietro, si può scendere qualche metro e visitare – a condizione di fare la prima deviazione – una delle grotte (foto) dove si sono rifugiati gli eremiti basiliani (monaci orientali osservanti la regola di San Basilio). Ruederi della chiesa di San Giorgio (stile bizantino) ed un impressionante castagno secolare, situato accanto al casello forestale dello stato, facendo la seconda deviazione.

Vegetazione:

Lecci, eriche, querce, castagni, lentischi, ulivi...

Fauna:

Cinghiale, falco pellegrino (nidificazione in cima alla rupe).

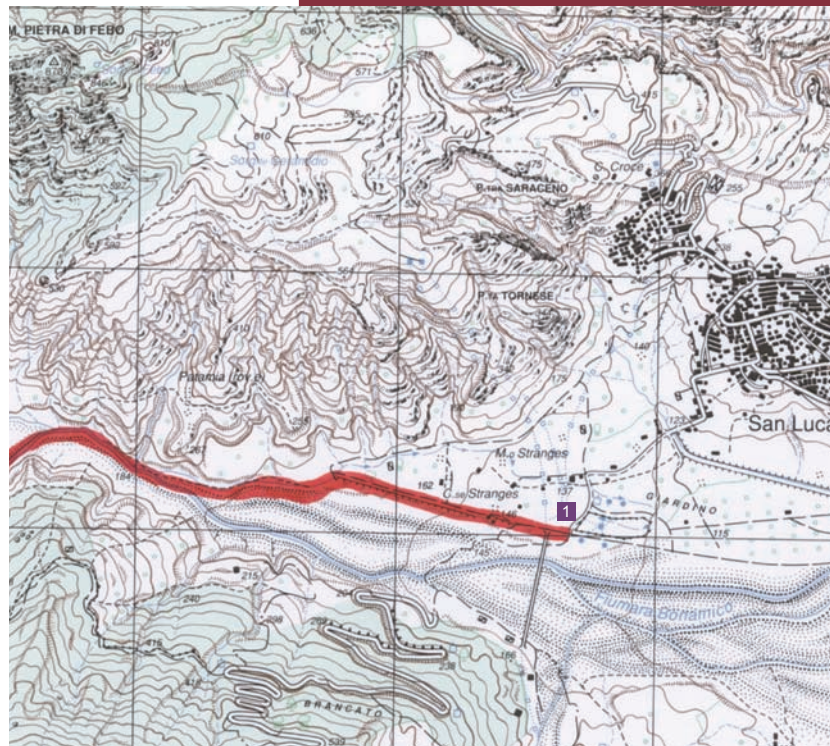


14 // costa ionica

// Lago Costantino

La presenza di un lago in un paesaggio arido è sorprendente. Ancor di più dopo aver risalito la fiumara attraverso un lungo sentiero ciottoloso.

Per arrivare a San Luca: sulla SS106, tra Bianco e Bovalino Marina, prendere in direzione di San Luca (12 km).





Il lago Costantino visto dal sentiero che arriva alla sua estremità.

1 L'escursione consiste nel risalire la fiumara fino al lago Costantino. Causa l'abbondanza delle piogge invernali e primaverili, il letto del Bonamico si modifica in maniera spettacolare quasi ogni anno. Il sentiero pertanto non è quasi mai lo stesso. In ogni caso, gli operai della forestale si incaricano di adattare un sentiero. Sta a voi seguire le tracce più visibili... Nel 2004, il sentiero si trovava sulla riva destra della fiumara.

2 Circa 2 ore dopo la partenza, si intravede sulla sinistra, per chi sale, una grande frana di più di 10 milioni di m³ (foto), all'origine della ///



Partenza/arrivo:

Il muro di contenimento del letto del torrente (il Bonamico) che si raggiunge prendendo la strada che scende verso la fiumara e dove è possibile lasciare la macchina.

Dislivello: Circa 150 m.

Durata:

2h30 all'andata,
2h30 al ritorno.

Segnaletica:

Rosso-bianco-rosso alla partenza, sul muro e tra i punti 3 e 4 della carta.

Carta: 1:25 000. n° 603, sezione San Luca.

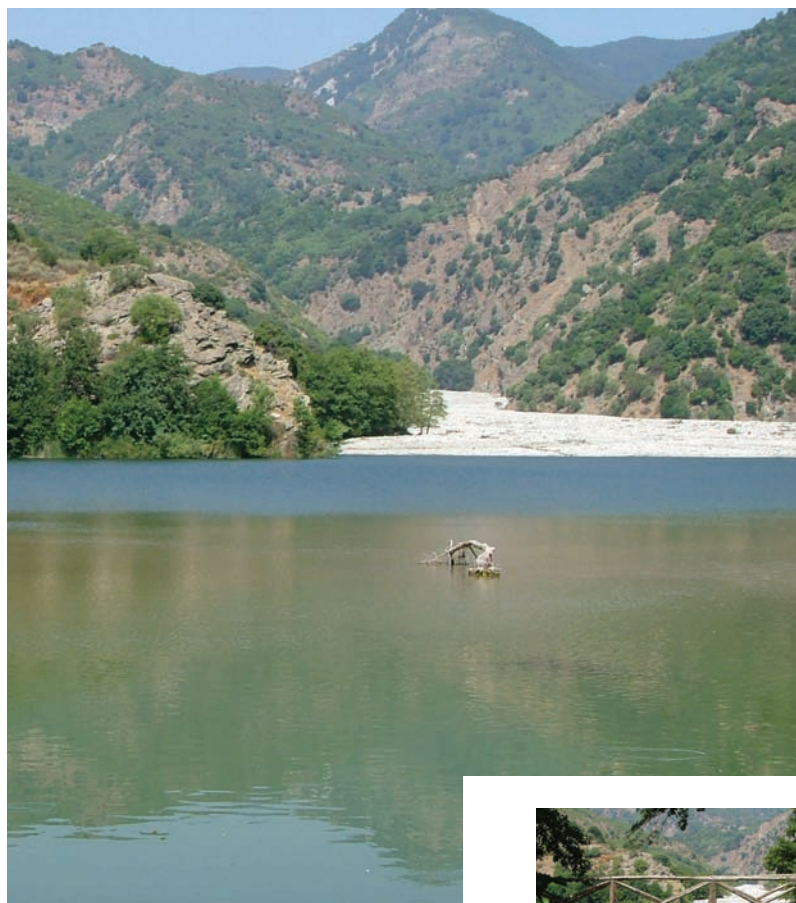
Acqua potabile:

Un po' prima di arrivare al lago, sulla riva destra del torrente, si può trovare una sorgente in un boschetto di ontani (foto pagina 17) che può scomparire nel caso di piogge troppo forti.

Periodi consigliati:

Tutti tranne i periodi di caldo forte perché la zona non è ombreggiata e quelle di piena al momento dello scioglimento delle nevi. ///

16 // costa ionica



/// creazione del lago, nel 1973. Ancora circa mezz'ora di cammino fino ad arrivare al lago.

3 E' possibile raggiungere l'altro lato del lago seguendo il sentiero che si trova sulla sinistra, al livello del piccolo ponte. Contare un'altra mezzora per raggiungere la "spiaggia" dove è possibile fare il bagno.

4 Per il ritorno, prendere lo stesso sentiero dell'andata.

Il lago Costantino, piccolo lago di sbarramento, d'origine naturale, situato nel mezzo del torrente Bonamico sfortunatamente condannato a scomparire nei prossimi decenni a causa dell'accumulo di detriti nel proprio fondo.





Da vedere:
A San Luca: la casa dove è nato lo scrittore Corrado Alvaro accanto alla chiesa Madre.

Vegetazione:
Oleandri, lecci, castagni, eriche, corbezzoli.

Fauna:
Trote Fario e Iridea, tinche e cavedani.

