Cura editoriale: **Alfonso Picone Chiodo**
Foto: **archivio CAI**

A&S PROMOTION IT Aprile 2019 - 10.000 copie

Club Alpino Italiano
CALABRIA
www.caicalabria.it

CAI REGGIO CALABRIA
www.caireggio.it

CAI CATANZARO
www.caicatanzaro.it

CAI COSENZA
www.caicosenza.it

CAI CASTROVILLARI
www.caicastrovillari.it

CAI VERBICARO
www.caiverbicaro.it

CAI CATANZARO
www.caicatanzaro.it

TELEFONI UTILI:
SOCCORSO ALPINO 118 • CARABINIERI FORESTALI • 1515

Club Alpino Italiano
CALABRIA

IL SENTIERO ITALIA

Suggestivi **itinerari escursionistici** lungo la nostra penisola

NOI DEL CAI ABBIAMO TUTTE LE CARTE IN REGOLA PER AIUTARTI A CONOSCERE LA NATURA

E' da circa un secolo e mezzo che portiamo gente in montagna. Oggi siamo oltre 300.000 soci in ogni regione d'Italia in più di 600 sezioni.

Il CAI è un mondo aperto a tutti coloro che sentono passione per la natura, che provano meraviglia per la montagna, che condividono valori come il rispetto dell'ambiente e la solidarietà tra gli uomini. Il CAI in Calabria è presente con **5 sezioni ed oltre mille soci.** È aperto a quanti desiderano far parte di una comunità di escursionisti/alpinisti consapevoli e attenti, che desiderano promuovere comportamenti a difesa dell'ambiente. Riscoprire le tradizioni storiche, culturali, antropologiche. Vivere la montagna anche in maniera conviviale. L'attività principale è l'escursionismo con uscite settimanali, in tutte le stagioni e per tutte le età. Sulle montagne calabresi, sulle Alpi ed extraeuropee. Ma anche attività sulla neve, arrampicata, alpinismo, speleologia, mountain bike ed interessanti iniziative culturali. Senza dimenticare la sicurezza grazie alla nostra squadra del Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico.

EDUCARE LE GIOVANI GENERAZIONI AL RISPETTO DELL'ECOSISTEMA, DI SE STESSI E DEGLI ALTRI.

INSOMMA TANTI MOTIVI PER CAMMINARE CON NOI

6 REGOLE PER L'ESCURSIONISTA

1. Per le tue escursioni in montagna, scegli itinerari in funzione delle tue capacità fisiche e tecniche, documentandoti adeguatamente sulla zona da visitare. Se cammini in gruppo prevedi tempi di percorrenza in relazione agli escursionisti più lenti.

2. Provvedi ad un abbigliamento ed equipaggiamento consono all'impegno e alla lunghezza dell'escursione. Porta nello zaino l'occorrente per eventuali situazioni di emergenza, assieme ad una minima dotazione di pronto soccorso.

3. Di preferenza non intraprendere da solo un'escursione in montagna e in ogni caso lascia detto a qualcuno l'itinerario che prevedi di percorrere, riavvisando del tuo ritorno.

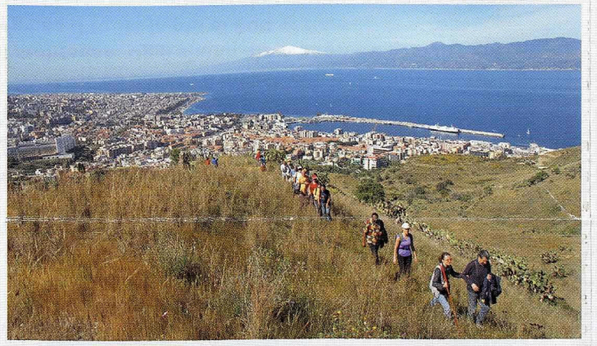
4. Informati sulle previsioni meteo e osserva costantemente lo sviluppo del tempo. Nel dubbio ritorna indietro.

5. A volte è meglio rinunciare che arrischiare l'insidia del maltempo o voler superare difficoltà di grado superiore alle proprie forze, capacità, attrezzature. Studia preventivamente itinerari alternativi di rientro.

6. Riporta a valle i tuoi rifiuti. Rispetta la flora e la fauna. Evita di uscire inutilmente dal sentiero e di fare scorciatoie, rispetta le culture e le tradizioni locali ricordandoti che sei ospite delle genti di montagna.

CALABRIA DA CAMMINARE

PROIETTATA AL CENTRO DEL MEDITERRANEO, PENISOLA NELLA PENISOLA, LA CALABRIA SOPRATTUTTO FAMOSA PER LE SUE COSTE CHE SI SVILUPPANO PER LA LUNGHEZZA RECORD DI QUASI 800 CHILOMETRI, UN QUINTO DELLO SVILUPPO DELL'INTERA PENISOLA.



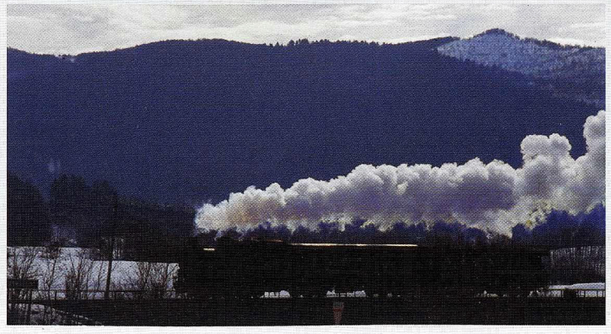
Il cuore della regione è però costituito dalle montagne che occupano con le colline più del 90% del territorio, un ambiente spesso di sapore alpino, ma dai singolari contrasti garantiti proprio per la vicinanza del mare. E' al mondo della montagna, del resto, che si rifà gran parte della storia e della cultura della Calabria le cui radici, almeno fino al XVIII secolo, affondano lontano dalle coste infestate dalla malaria, dalle alluvioni e dalle invasioni. Nell'interno si sono mantenute minoranze etno-linguistiche come il greco in Aspromonte e l'albanese nel Pollino. Suggestivi borghi custodiscono tradizioni artigianali, prodotti tipici, insomma l'anima della Calabria.

Le sue montagne richiamano subito alla mente l'idea di solitudine, di natura selvaggia e inaccessibile ed in gran parte tali si sono conservate grazie anche alla istituzione di aree protette nazionali (Aspromonte, Sila, Pollino) e regionali (Serre). Per tali motivi nelle montagne vive gran parte della fauna a cominciare dal lupo, emblema stesso della natura calabrese. Nuclei indigeni di capriolo sopravvivono nell'Orsomarso mentre in Sila sono stati immessi anche cervi e daini.

Il cinghiale è il re della macchia mentre elusivi sono la lepre, il gatto selvatico, la puzzola, il tasso e la martora mentre comuni e quindi più facilmente osservabili sono la volpe, lo scoiattolo, la donnola e la faina. Raro è l'istrice. Tra l'avifauna si citano l'aquila reale, l'aquila del Bonelli, il falco lanario, il biancone, il picchio nero, il gufo reale, la coturnice. Lo Stretto di Messina è inoltre una delle più importanti aree del Mediterraneo per gli uccelli migratori.

Le zone umide della regione, infine offrono asilo a specie molto rare quali la lontra e numerosi uccelli acquatici.

Partendo dal sud troviamo **l'Aspromonte**, verdissimo e ricco di acque verso nord e ovest, spesso arido e brullo verso sud e sud-est. Circondato da tre parti dal mare e culminante nel Montalto (1.955 m), il massiccio offre vastissimi panorami, il fresco di fitte foreste di faggi, pini, abeti, querce, l'aridità delle fiumare, il fascino di luoghi di profonda suggestione religiosa, come il santuario di Polsi o le grotte di romitaggio di Pietra Cappa. All'Aspromonte seguono **le Serre**, una serie di catene meno elevate (la cima più alta è il Monte Pecoraro di 1423 metri) con boschi unici di abete bianco e poi, oltre la depressione del fiume Amato, **la Sila**, l'antica "Silva" dei Romani: di origine cristallina come tutti gli altri massicci calabri ad eccezione del Pollino e dell'Orsomarso, formata da un insieme di fasci montuosi orientati in varie direzioni ma articolabili in tre gruppi principali (Sila Piccola a sud, Sila Grande al centro e Sila Greca a nord). Montagne innevata sino a tarda primavera (Botte Donato raggiunge i 1928 metri), altipiani, pascoli, i più estesi boschi dell'Italia peninsulare (il pino laricio silano forniva ai Romani il legname per la costruzione delle loro navi), ricchezza d'acqua dovuta al substrato roccioso granitico, grandi laghi artificiali per la produzione di energia idroelettrica. Sono queste le componenti del paesaggio silano, talvolta di sapore quasi scandinavo. Ad est della vallata del fiume Crati, l'Appennino Calabro prosegue con la **Catena Costiera**, che corre a poca distanza dal litorale toccando la maggiore altitudine nel Monte Cocuzzo, e con i solitari **Monti del Pellegrino** (o comunemente detti dell'Orsomarso) con le loro faggete e gli altipiani carsici. A nord di Morano Calabro si entra nel massiccio calcareo del **Pollino** che con la Serra Dolcedorme, la vetta più alta della regione, si erge a cavallo fra la Calabria e la Basilicata. È una zona di grande interesse ambientale, con le tracce più meridionali del glacialismo quaternario e interessanti fenomeni carsici modellati dall'acqua nella roccia calcarea. Ricchissima la varietà della flora, che ha nel pino loricato il suo rappresentante più nobile e famoso.



L'itinerario del Sentiero Italia calabro parte da Reggio Calabria, attraversa l'Aspromonte, le Serre, la Sila Piccola e la Sila Grande. Qui piega verso sud-est per proseguire verso la Catena Costiera e il Massiccio del Pellegrino per poi affrontare il Pollino lungo le cui creste corre il confine fra Calabria e Basilicata. Non sempre il tracciato si svolge sui crinali più elevati e sulle solitarie e boscose creste spartiacque, ma spesso si dirama sulle pendici per collegarsi con i centri abitati.

(liberamente tratto da "Il nuovo Camminaitalia" di G. Corbellini e T. Valsesia, Ed. TCI)

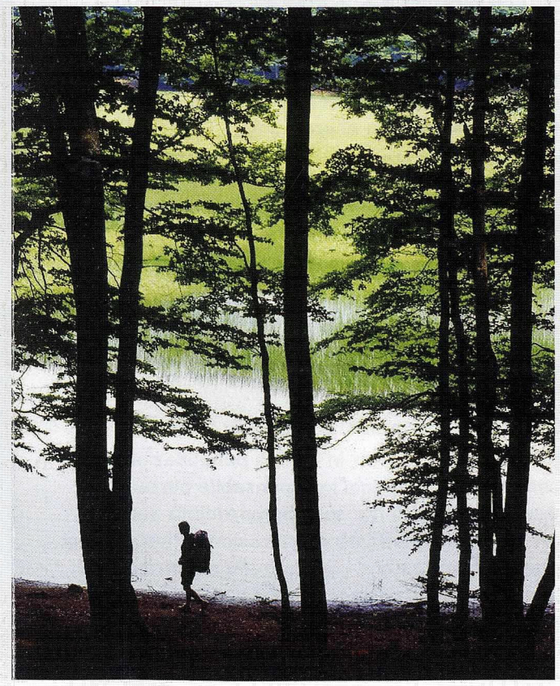


TABELLA TAPPE E PERCORSI

Numero tappa	Partenza	Arrivo	Tempi andata (h, mm)	L.(hm)	Sezione Cai
1	Reggio di Calabria	Gambarie	7	27	Reggio Calabria
2	Gambarie	Santuario di Polsi	7	22	Reggio Calabria
3	Santuario di Polsi	San Luca	6	13	Reggio Calabria
4	San Luca	Piani di Zervò	8	22	Reggio Calabria
5	Piani di Zervò	Trepitò	4	11	Reggio Calabria
6	Trepitò	Passo del Mercante	4	12	Reggio Calabria
7	Passo del Mercante	Passo della Limina	3	12	Reggio Calabria
8	Passo della Limina	Mongiana	9	35	Catanzaro
9	Mongiana	Serra San Bruno	7	28	Catanzaro
10	Serra San Bruno	Torre di Ruggiero	5	20	Catanzaro
11	Torre di Ruggiero	San Vito sullo Jonio	6	21	Catanzaro
12	San Vito sullo Jonio	Girifalco	4	23	Catanzaro
13	Girifalco	Tiriolo	6	23	Catanzaro
14	Tiriolo	Santuario Madonna di Porto	3.30	10	Catanzaro
15	Santuario Madonna di Porto	Villaggio Mancuso	6.30	25	Catanzaro
16	Villaggio Mancuso	Buturo	6	22	Catanzaro
17	Buturo	Caporosa	7	28	Catanzaro
18	Caporosa	Lorica	4.20	16	Cosenza
19	Lorica	Rifugio Botte Donato	4.20	17	Cosenza
20	Rifugio Botte Donato	Camigliatello Silano	3.05	11	Cosenza
21	Camigliatello Silano	Spezzano Piccolo	4.20	15	Cosenza
22	Spezzano Piccolo	Piano Lago	2	6	Cosenza
23	Piano Lago	Casello forestale Monte Cocuzzo	7.20	27	Cosenza
24	Casello forestale Monte Cocuzzo	Passo Crocetta	3.50	14	Cosenza
25	Passo Crocetta	Casello Cinquemiglia	4.15	18	Cosenza
26	Casello Cinquemiglia	Cantoniera Pietrabianca	4.15	18	Cosenza
27	Cantoniera Pietrabianca	Passo dello Scalone / Sant'Agata d'Esaro	8	30	Verbicaro
28	Sant'Agata d'Esaro	Madonna del Pettoruto	8.30	16	Castrovillari
29	Madonna del Pettoruto	Piano di Lanzo	8.30	21	Castrovillari
30	Piano di Lanzo	Piano Novacco	6.15	18	Castrovillari
31	Piano Novacco	Piazza Croce	7.30	14	Castrovillari
32	Piazza Croce	Madonna del Pollino	8.30	19	Castrovillari

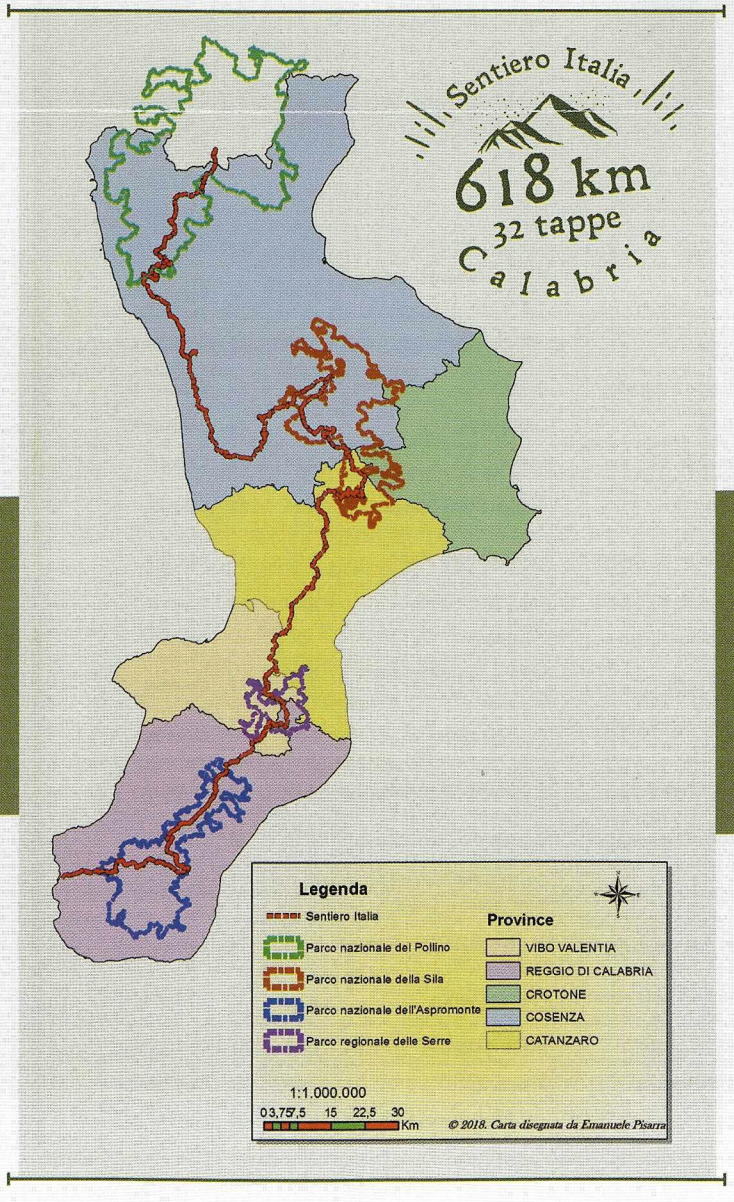
Sentiero Italia CAI

IL SENTIERO ITALIA

è il fiore all'occhiello dell'escursionismo di lunga percorrenza di casa nostra. Ideato nel 1983 ha avuto una genesi lunga e interessante. Si tratta di un percorso pedonale che si sviluppa per **oltre 6100 chilometri** e, dove presenti, sono state utilizzate le tracce di itinerari preesistenti.

Percorre l'intero arco alpino e la dorsale appenninica, unisce Trieste alle Alpi Liguri e da queste si spinge fino all'Aspromonte, per poi continuare nelle due isole maggiori. E' un'arteria escursionistica che propone una varietà infinita di suggestioni e di atmosfere, di ambienti naturali, panorami e paesaggi. Grazie alla presenza capillare delle **Sezioni CAI** che curano la manutenzione, ogni tratto è dotato di **segnaletica bianco - rosso, sigla SI ed un numero individuato nell'ambito del Catasto Nazionale Sentieri.** Può riempire decine di giornate di cammino, da collegare in rapida sequenza l'una all'altra, ma può essere percorso anche solo a tratti, con passeggiate di un giorno, o con brevi trek.

Sentiero Italia
6100 km
di percorso
Sentiero Italia



IL TRATTO CALABRO

In Calabria, nel 1990 parte la segnatura delle prime tappe del meridione, grazie all'impegno della Sezione CAI di Reggio che opera in Aspromonte.

Successivamente tutte le Sezioni CAI calabresi hanno contribuito a individuare l'intero tracciato per un totale di **618 km e 32 tappe**. In una regione dal territorio prevalentemente montuoso, il percorso costituisce un'importante direttrice naturale che unisce le aree interne e le aree protette. Quest'ultime hanno la titolarità della cura dei tratti ricadenti nei territori di loro competenza, anche in collaborazione col CAI, in virtù degli accordi quadro stipulati.

La descrizione del percorso, in questa pubblicazione, è necessariamente sintetica. Indispensabile pertanto informarsi preventivamente sulla percorribilità delle tappe prescelte, su ricettività e ristorazione. Rivolgendosi alle Sezioni CAI competenti per territorio si potrà avere materiale informativo, cartografia di dettaglio, tracce gpx o partecipare a qualcuna delle escursioni solitamente in programma. Il CAI non è in ogni caso responsabile di eventuali errori di percorso, incidenti o altri disguidi che dovessero verificarsi durante la percorrenza dell'itinerario.