

Basilicata & Calabria

Alla scoperta delle regioni meno conosciute d'Italia, tra splendidi paesaggi montani, borghi medievali e grandi canyon



PROGRAMMA DI VIAGGIO

© Genius Loci Travel. Tutti i diritti sono riservati.

#GeniusItaly



info@trekking-italia.it | www.trekking-italia.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit of Italy



INTRODUZIONE

Uno splendido scenario montuoso, profonde valli, villaggi medievali: puoi trovare tutto ciò nel cuore del profondo sud italiano. Spesso sottovalutate dalla gran parte degli operatori turistici, la Basilicata e la Calabria offrono una miriade di perle nascoste dove puoi testare l'autentica Italia.

Il tour inizia a Castelmazzano, nell'entroterra montuoso delle cosiddette 'Dolomiti' della Lucania. Considerato uno dei paesi più belli d'Italia, Castelmazzano ha certamente avuto la sua giusta parte di storia quando fu fondata dai coloni greci tra il VI e il V secolo a.C.: Saraceni, Longobardi e Normanni hanno tutti lasciato il loro segno – ed è attraversando la “gradinata Normanna” che ci si può arrampicare fino ad un meraviglioso punto panoramico vicino al villaggio di Pietrapertosa. Da qui si percorre un bellissimo sentiero dove sette “pietre parlanti” lasciano scoprire i segreti di una leggenda locale. Il vero punto forte però è la via di ritorno a Castelmazzano. Passeggiare attraverso la valle di queste “Dolomiti del Sud” è davvero speciale, ma l'opzione alternativa offre la possibilità di goderla da una straordinaria prospettiva: il Volo dell'Angelo.

Il tour prosegue con una visita al villaggio di Aliano, che ospita il museo dedicato a Carlo Levi, il pittore/ scrittore famoso per le sue memorie, “Cristo si è fermato ad Eboli” - proseguendo la passeggiata si ha modo di visitare numerosi posti menzionati nel suo libro. Se il pittoresco panorama e la città fantasma di Craco sembrano familiari potrebbe essere perché sono stati menzionati in numerosi film famosi, tra cui “La Passione di Cristo” e “Quantum” di Solace.

Da qui ci si dirige verso Matera. Questa città, dichiarata Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO, è davvero unica con i suoi famosi "Sassi" – abitazioni rupestri secolari scavate nella roccia, che ospitavano la gran parte della popolazione fino a pochi decenni fa. Sarà un piacere esplorare questa straordinaria architettura, visitando chiese rupestri, castelli e gallerie d'arte, mentre si fa una meravigliosa passeggiata fuori dalla città nella valle di Gravina, attraverso diversi villaggi rurali a valle.

La prossima destinazione si trova più a sud, sulla costa ionica. Antichi templi greci e remoti villaggi di montagna sono i punti salienti delle passeggiate attraverso foreste e aree rocciose, prima di visitare Civita, un villaggio nel Parco Nazionale del Pollino che domina la gola del fiume Raganello. Qui si scopre la cultura locale albanese e si fa una passeggiata che parte dal pittoresco centro del villaggio e conduce al "Grand Canyon" italiano, con panorami mozzafiato come il Ponte del Diavolo.

Ci si immerge nello straordinario patrimonio culturale mentre si attraversa Morano Calabro. La passeggiata conduce ad un castello normanno e ad uno dei centri paesaggistici più panoramici del sud Italia. Poi è di nuovo tempo per una natura meravigliosa: si segue il fiume Lao fino alla costa, con diverse possibilità di scendere nel suo canyon mozzafiato: alla Grotta del Romito, un'abitazione rupestre con affascinanti opere d'arte preistorica, e nel villaggio bizantino di Papasidero, dove una semplice passeggiata conduce ad un grande santuario giù su un ponte medievale sul fiume. Per finire il tour ci sono diverse opzioni: l'hotel a Scalea si trova su una spiaggia sabbiosa dove ci si può rilassare. Inoltre ci sono molte opzioni per un'ultima fantastica passeggiata o per visitare la città.



#GeniusItaly



info@trekking-italia.it | www.trekking-italia.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit of Italy



ITINERARIO

N.B. Nel caso si arrivi a Napoli in serata, si raccomanda di pianificare una notte nel Vallo di Diano, un altipiano situato nella parte meridionale della Campania, tra la Basilicata e il Parco Nazionale del Cilento. Questo darà la possibilità di visitare le spettacolari Grotte di Pertosa, l'abbazia più grande del Sud-Italia, La Certosa di Padula, così come l'affascinante Teggiano.

Giorno 1 – Arrivo a Castelmezzano in Basilicata, il Profondo Sud

Oggi si viaggia in macchina verso il villaggio di Castelmezzano, circa 180 km al sud di Napoli. Questo viaggio conduce attraverso la parte meridionale della Campania fino al capoluogo della Basilicata, Potenza. L'ultima parte è molto panoramica e include uno spettacolare giro fino a Castelmezzano (nel caso si arrivi presto, si raccomanda di raggiungere anche Pietrapertosa). La sera si cena presso uno dei migliori ristoranti della regione.

Pernottamento: Castelmezzano – Hotel* - mezza pensione**

Tempo di guida 2-3 ore (da Napoli)

Giorno 2 - Le "Dolomiti" del sud Italia

Oggi è prevista una bellissima passeggiata attraverso lo splendido scenario montano di queste "Dolomiti" meridionali. Dopo aver acquistato il pranzo in paese, prima si effettua una passeggiata attraverso il centro antico di Castelmezzano, poi si sale sulle montagne più alte, godendo di una splendida vista su tutta l'area. Si continua fino ai resti del vecchio castello normanno da dove è possibile scalare la "gradinata normanna", scavata nella roccia nuda, fino a un punto panoramico mozzafiato. Dopo pranzo si cammina verso il vicino paesino di Pietrapertosa, un tempo importante roccaforte prima araba e poi normanna. Per arrivare qui bisogna attraversare la valle del fiume, lungo un bellissimo sentiero, il "*Sentiero delle sette pietre parlanti*". Una breve passeggiata attraverso il paese di Pietrapertosa dovrebbe includere la visita al suo fantastico castello. Si hanno due opzioni per il ritorno a Castelmezzano: si può camminare attraverso la valle o fare il 'Volo dell'Angelo' (la più alta teleferica del mondo, che offre la possibilità di 'volare' ad oltre 1400m tra i due villaggi). In entrambi i casi, la sera si ha il tempo di passeggiare nel villaggio fiabesco e scegliere il locale giusto per una buona cena.

Pernottamento: Castelmezzano – Hotel* - pernottamento e prima colazione**

Distanza: 10 km (con ritorno a Castelmezzano: 13 km). Durata approssimativa: 4 ore.

Giorno 3 – Da Castelmezzano ad Aliano

Un breve viaggio oggi conduce lungo un punto panoramico nel vero "Profondo Sud", la vecchia "Lucania" romana, ora chiamata Basilicata ("terra delle basiliche"). Si consiglia di sostare lungo la strada in alcuni dei paesi in cui il tempo sembra essersi fermato: la Guardia Perticara magnificamente restaurata e il villaggio di Gorgoglione, dove è anche possibile fare una breve passeggiata nella Grotta del 'Brigante'. L'ultima sosta per oggi è in uno dei luoghi più caratteristici e intriganti di questa zona praticamente sconosciuta: il piccolo villaggio di Aliano. Qui bisogna prendersi un po' di tempo per un caffè e una passeggiata nel villaggio, dopo di che si può visitare il museo dello scrittore-pittore Carlo Levi ("*Cristo si è fermato a Eboli*") e godersi una straordinaria presentazione della vita nel sud Italia, il "Mezzogiorno", nella casa in cui Carlo Levi fu "esiliato" sotto il dominio fascista.

Se si è in anticipo, si può anche scegliere di fare una passeggiata attraverso gli affascinanti "calanchi", tra scenari fantastici che ricordano la Cappadocia, "*precipizi di argilla bianca, su cui le case stavano come liberate nell'aria*". Ci si gode un "aperitivo" in piazza, una grande opportunità per immedesimarsi nella vita di un piccolo villaggio. Per

#GeniusItaly



info@trekking-italia.it | www.trekking-italia.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit of Italy



concludere la giornata, si cenerà in un bel ristorante nelle vicinanze. Una piacevole passeggiata serale chiude la giornata nel vero cuore della Basilicata.

Pernottamento: Aliano – Hotel * - pernottamento e prima colazione**

Distanza: 9 km. Durata approssimativa: 4 ore. Tempo di guida 3 ore.

Giorno 4 – -Alla scoperta del cuore della Lucania: da Aliano a Matera

Nel caso non si fosse avuto il tempo di farlo ieri, sarebbe opportuno fare la bella passeggiata attraverso gli intriganti "calanchi", appena fuori Aliano, uno scenario lunare assolutamente unico e particolare. Si continua il viaggio oltre il villaggio abbandonato di Alianello. La prossima tappa sarà nella città fantasma di "Craco", un villaggio completamente abbandonato, ora usato solo occasionalmente come set cinematografico. Si può fare una bella passeggiata attraverso il paese e nei suoi immediati dintorni. Un breve viaggio porterà poi al villaggio imbiancato di Pisticci, dove si può fare un aperitivo verso la fine del pomeriggio. Andando avanti, si arriva quindi in uno dei luoghi più straordinari della Terra: Matera, classificata come patrimonio mondiale dell'umanità dall'UNESCO (assolutamente da vedere). Questa città è famosa per i suoi "Sassi". I "Sassi" sono in realtà abitazioni rupestri, abbarbicate lungo i pendii di un profondo vallone, una caratteristica che risale a molti secoli fa e che oggi sembra quasi un nido. La passeggiata serale attraverso i "Sassi" è semplicemente sbalorditiva!

Pernottamento: Matera – Hotel * - pernottamento e prima colazione**

Distanza: 9 km. Durata approssimativa: 4 ore. Tempo di guida 3 ore.

Giorno 5 – Da Matera, città dei "Sassi", a Montescaglioso, attraverso il "Grand Canyon"

Dopo la colazione, si parte per un tour a piedi della zona dei "Sassi", divisa tra il più antico Sasso Caveoso e le aree più numerose del Sasso Barisano. L'atmosfera fuori dal mondo, lo stile degli alloggi e la vita nelle scarpate sono unici. C'è una serie impressionante di chiese rupestri, con meravigliosi affreschi medievali, il museo della civiltà rurale, il castello incompiuto del XV secolo, la galleria d'arte dell'Errico di Palazzo Lanfranchi, le Chiese del Purgatorio, San Francesco d'Assisi, S Lucia e Materdomini, e ovviamente la cattedrale, che spicca con la sua sagoma romanica. Stradine e piccole caffetterie spuntano dietro ogni angolo e vale la pena di esplorare. Durante la passeggiata si scopre passo dopo passo l'insolita architettura di questa città. Verso la fine della mattinata si consiglia di acquistare il necessario per il picnic e scendere nella "Gravina", il canyon sotto Matera. Si segue il canyon a valle in direzione sud, attraverso un paesaggio fuori dal mondo, pieno di abitazioni rupestri (a volte interi "villaggi") e chiese rupestri. Il pranzo può essere consumato in uno dei bei posti che si incontrano lungo il percorso. Si mangia su una terrazza con vista sulla città e sul canyon. Verso la fine del pomeriggio si raggiunge la parte meridionale del canyon, proprio sotto l'incantevole cittadina di Montescaglioso. Da qui si può camminare o prendere l'autobus locale per Montescaglioso per una visita veloce e un 'aperitivo', prima di tornare in autobus a Matera. La sera si hanno diverse opzioni per una buona cena libera nei pressi dell'hotel.

Pernottamento: Matera - Hotel * - pernottamento e prima colazione**

Distanza: 15 km. Durata approssimativa: 5 ore. Tempo di guida 0,5 ore.



Giorno 6 – Da Matera, lungo la costa ionica, fino alla Calabria

Dopo colazione si va verso sud, verso il Mar Ionio con le sue ampie spiagge sabbiose. Ci si ferma vicino alla costa presso il Metapontum greco, per dare un'occhiata ai resti dei templi greci e fare una visita a Sibari, una volta una delle città greche più ricche (sibaritiche). Dopo una visita al sito archeologico ci si dirige verso la zona interna, il Parco Nazionale del Pollino. Qui la passeggiata è piacevole e affascinante attraverso la foresta e le aree rocciose, toccando alcuni dei siti più interessanti della zona: i villaggi di San Lorenzo e Cerchiara e la splendida Madonna degli Armi, una chiesa bizantina con una magnifica vista sul Mar Ionio. Nel tardo pomeriggio si procede verso il bellissimo villaggio di Civita, che domina l'ingresso della gola del fiume Raganello. Civita è di origine albanese, fondata da esiliati fuggiti dalla dominazione turca dei Balcani. Si trascorreranno le prossime due notti a Civita, una full immersion nella cultura "albanese" locale (e nel cibo!). Già stasera si può fare una breve passeggiata nel centro antico di Civita, approfondendo sulle sue origini e assorbendo la fantastica atmosfera, prima di cenare con fantastici piatti locali in un ristorante nelle vicinanze.

Pernottamento: Civita – Fittacamere/B&B – mezza pensione

Distanza: 9 km. Durata approssimativa: 3,5 ore. Tempo di guida 2 ore.

Giorno 7 – Civita & il Parco Nazionale del Pollino

Oggi si comincia con una bellissima passeggiata di 5 ore direttamente dall'hotel. Si parte alla scoperta del bellissimo centro cittadino, per seguire un fantastico percorso a piedi attraverso alcuni punti panoramici mozzafiato sul "Grand Canyon" del sud Italia. Successivamente si inizia a scendere nel canyon, seguendo una vecchia mulattiera, che conduce al cosiddetto "Ponte del Diavolo" - un ponte medievale che attraversa la parte più stretta del canyon. Si può fare una breve camminata nel canyon, fino al punto in cui l'acqua riempie l'intera larghezza della gola sempre più stretta. Si procede con una piacevole passeggiata, seguendo il letto del fiume, fino ad un agriturismo in una posizione incantevole, dove c'è eventualmente la possibilità di gustare un pranzo in campagna. Dopo pranzo c'è un po' di tempo per riposarsi, prima di tornare al villaggio che si raggiunge a metà pomeriggio. Il resto del tempo è libero; si consiglia vivamente di visitare la Chiesa ortodossa, l'interessante museo e, naturalmente, immergersi nella vita reale del villaggio. Stasera la cena è libera.

Pernottamento: Civita - Fittacamere/B&B – pernottamento e prima colazione

Distanza: 14 km. Durata approssimativa: 5 ore.

Giorno extra – nel Parco Nazionale del Pollino

In estate si consiglia vivamente di prenotare un giorno in più (o due) per esplorare gli altipiani del Parco Nazionale del Pollino. Soggiornando in un lussuoso "Rifugio" si è vicino ad alcuni dei migliori sentieri della zona. Un giorno si può fare il giro lungo le cime del Massiccio del Pollino, il monte Pollino stesso, e il più alto "Dolcedorme". Il giorno successivo si può fare un'altra passeggiata alla scoperta delle splendide pianure, delle cappelle rurali e della straordinaria vegetazione. Anche i piccoli villaggi di Rotonda e Viggianello (con un vero dinosauro nel museo locale) meritano una visita.

Pernottamento: Rotonda (Pollino) - Rifugio 'Fasanelli'* – mezza pensione**

Giorno 8 – Morano Calabro e le gole del fiume Lao

Questa giornata è piena di emozioni, ancora una volta un'immersione nella cultura locale, circondati da una natura straordinaria. Un breve tragitto in auto conduce a Morano Calabro, uno dei villaggi più panoramici d'Italia. Dal

#GeniusItaly



info@trekking-italia.it | www.trekking-italia.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit of Italy



castello, con vista mozzafiato sul Parco Nazionale del Pollino, è possibile scendere a piedi attraverso i suoi caratteristici vicoli. Si ha tempo di comprare delle provviste per il picnic e un caffè. Poi, attraverso le alte pianure dei Monti Orsomarso, si parte verso la gola del fiume Lao, uno dei canyon più spettacolari del sud Italia. Si può parcheggiare l'auto nello splendido villaggio di Papasidero e intraprendere una meravigliosa passeggiata nel canyon, dirigendosi verso una dimora rupestre preistorica, la Grotta del Romito, dove si possono ammirare alcuni fantastici dipinti. E' tempo di godersi il pranzo a sacco e rilassarsi vicino al fiume. Dopo essere rientrati a Papasidero, si scende verso la costa, dove ci si stabilisce in un grazioso hotel, appena fuori dal bellissimo centro del paese di Scalea, vicino alla grande spiaggia di sabbia. In alternativa, si può soggiornare in un antico palazzo nobiliare restaurato nel piccolo villaggio di Maierà.

Pernottamento: Maierà (Scalea) – Hotel * - pernottamento e prima colazione**

Distanza: 11 km. Durata approssimativa: 4 ore. Tempo di guida 3 ore.

Giorno Extra – esplorando il Grand Canyon del fiume Lao

A chi piace l'adrenalina, consigliamo vivamente di fare mezza giornata di rafting attraverso il canyon del fiume Lao, una delle migliori esperienze di rafting in Italia. Per fare ciò è possibile prenotare una notte extra a Rotonda o direttamente a Laino dove inizia il rafting. Soprattutto in estate è una cosa fantastica e interessante da fare!

Pernottamento: Laino/Rotonda - B&B/Hotel * - pernottamento e prima colazione**

Giorno 9 – La ‘Riviera dei Cedri’ – Scalea, Cirella e Orsomarso

Per quest'ultimo giorno si hanno diverse opzioni: ovviamente c'è la bellissima spiaggia appena sotto l'hotel per divertirsi, ma si consiglia di fare anche il giro per il centro storico di Scalea. Fare un'escursione rafting di mezza giornata nel Canyon del Lao è anche un'ottima opzione. I più esperti possono optare per un'escursione sui Monti dell'Orsomarso, ad esempio nella valle del fiume Argentino, a partire dall'incantevole villaggio di Orsomarso. Si raccomanda anche di visitare con una breve passeggiata il villaggio abbandonato di Cirella (distrutto dalla flotta di Napoleone), con vista sul Mediterraneo. Si cammina da qui fino alla spiaggia, preferibilmente nel tardo pomeriggio, per godere di una vista mozzafiato. Altre opzioni includono una visita al villaggio di Santa Maria del Cedro, la capitale mondiale del frutto del cedro: il frutto del cedro qui è forse migliore che in qualsiasi altro luogo. Questa specialità locale è il "digestivo" ideale, ottimo per l'ultimo pasto serale qui in Calabria!

Pernottamento: Maierà (Scalea) – Hotel * – pernottamento e prima colazione**

Distanza: 11 km. Durata approssimativa: 4 ore. Tempo di guida: 3 ore.



#GeniusItaly



info@trekking-italia.it | www.trekking-italia.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit of Italy



Giorni extra sui Monti Orsomarso

Per gli escursionisti si consiglia vivamente di prenotare un giorno in più (o meglio due) per esplorare i Monti dell'Orsomarso, forse l'ultima natura incontaminata d'Italia. Oltre alla piacevole escursione nella valle del fiume Argentino, questa zona ha molto da offrire! Per esplorare l'entroterra della catena montuosa, comprese le vette, Montea, Mula e Pellegrino, ma anche il Fiume Rosa e la "Valle dei Mulini" tra Maierà e Grisolia, si hanno a disposizione diverse sistemazioni, vicino ai migliori sentieri nell'area. Si prega di notare che si tratta di escursioni complesse, solo per escursionisti esperti!

Giorno 10 – Rientro da Maierà /Scalea

Il tour si conclude dopo colazione. Prima di tornare a casa probabilmente si avrà ancora del tempo per immergersi nel Mediterraneo (l'hotel si trova sulla spiaggia più bella di Scalea, quindi fare una nuotata potrebbe essere una buona opzione). Il viaggio di ritorno a Napoli dura circa 2,5-3 ore.



INFORMAZIONI PRATICHE

ARRIVO & PARTENZA

Arrivo: Il tour standard inizia a CASTELMEZZANO, che si raggiunge dall'aeroporto di Napoli o di Bari in circa 2 ore.

Partenza: Il tour standard termina a SCALEA. Da qui si raggiunge Napoli in circa 2,5 ore. In alternativa, si raggiunge l'aeroporto di Lamezia Terme in circa 2 ore.

PERNOTTAMENTI & PASTI

Tutte le notti si trascorrono in splendidi hotel (generalmente 3 stelle). Tutte le camere sono dotate di servizi privati.

La maggior parte delle sistemazioni è con trattamento di pernottamento e prima colazione. Le cene sono incluse i giorni 1, 4 e 6. Per tutti gli altri giorni sarete liberi di scegliere dove cenare. Per non sbagliare vi suggeriamo di chiedere informazioni presso la struttura dove alloggiate.

Nessun pranzo al sacco è incluso nel prezzo del tour, ma possono essere preparati su richiesta dai proprietari dell'alloggio, oppure è possibile acquistare il necessario per i picnic nei vari paesi.

Notti 1&2: Le prime due notti si trascorrono nell'antico paese di Castelmezzano, in un nuovo hotel, con un ristorante eccezionale.

Notte 3: Per una notte si alloggia in un palazzo storico rinnovato nel piccolo villaggio di Aliano.

Notti 4&5: Queste due notti si trascorrono in un grazioso hotel nel centro della città di Matera, a due passi dal "Sassi", patrimonio mondiale dell'UNESCO.

Notti 6&7: Si alloggia le due notti successive presso un hotel in posizione centrale nell'affascinante paesino "albanese" di Civita.

Notti 8&9: Le ultime due notti si trascorrono in un grazioso hotel nel bellissimo villaggio di Maierà, o in alternativa in un grazioso hotel a Scalea, proprio sulla bellissima spiaggia sabbiosa.

LA QUOTA COMPRENDE

- 2 notti Hotel *** - Castelmezzano
- 1 notte Hotel *** - Aliano
- 2 notti Hotel *** - Matera
- 2 notti Fittacamere/B&B - Civita
- 2 notti Hotel *** - Scalea (o Maierà);
- Pasti: 9 colazioni, 2 cene
- Route Notes dettagliate, con descrizione dei percorsi e informazioni turistiche
- Mappe scala 1: 25.000
- Assistenza 7/7



NON INCLUSO

- Tasse di soggiorno
- Noleggio Auto
- Assicurazione di viaggio
- Cibi e bevande non menzionate nell'itinerario
- Escursioni o attività extra
- Mance
- Articoli di natura personale
- Tutto quanto non elencato sotto la voce "la quota comprende"

LIVELLO DI DIFFICOLTÀ

Facile (1): I sentieri seguono semplici percorsi senza grande difficoltà tecnica e sono percorribili da chiunque abbia una minima esperienza e sia in buone condizioni fisiche. Le passeggiate non presentano particolari difficoltà tecniche.

Il livello di difficoltà di questo tour aumenta decisamente d'estate, consigliamo pertanto di prenotare nei mesi più freschi, non in estate inoltrata.

Fitness: Non è necessario un elevato livello di forma fisica, ma bisogna essere preparati a camminare circa 5 ore al giorno in diverse condizioni climatiche, a volte su sentieri polverosi e rocciosi

PERNOTTAMENTI EXTRA ED ESTENSIONI

Questo viaggio è un itinerario corposo, ben bilanciato, che mostra la grande varietà di questa parte meridionale dell'Italia, sia le zone autentiche interne, sia la splendida costa, ma questa tipologia di tour offre la libertà di personalizzare il programma in base alle proprie esigenze.

Contattateci per ulteriori informazioni.

Nel caso si voglia trascorrere un paio di giorni in più sulla costa, si raccomandano località come Diamante, Maratea o il Cilento. Saranno fornite passeggiate aggiuntive. È anche possibile prolungare il tour con alcuni giorni a Napoli, Salerno, in Costiera Amalfitana in Cilento, Basilicata o Calabria.

Dettagli e prezzi su richiesta.

© Genius Loci Travel. Tutti i diritti sono riservati.

#GeniusItaly



info@trekking-italia.it | www.trekking-italia.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit of Italy

