

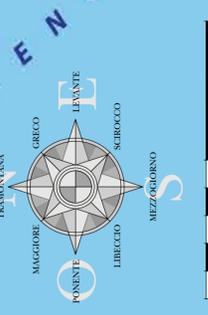
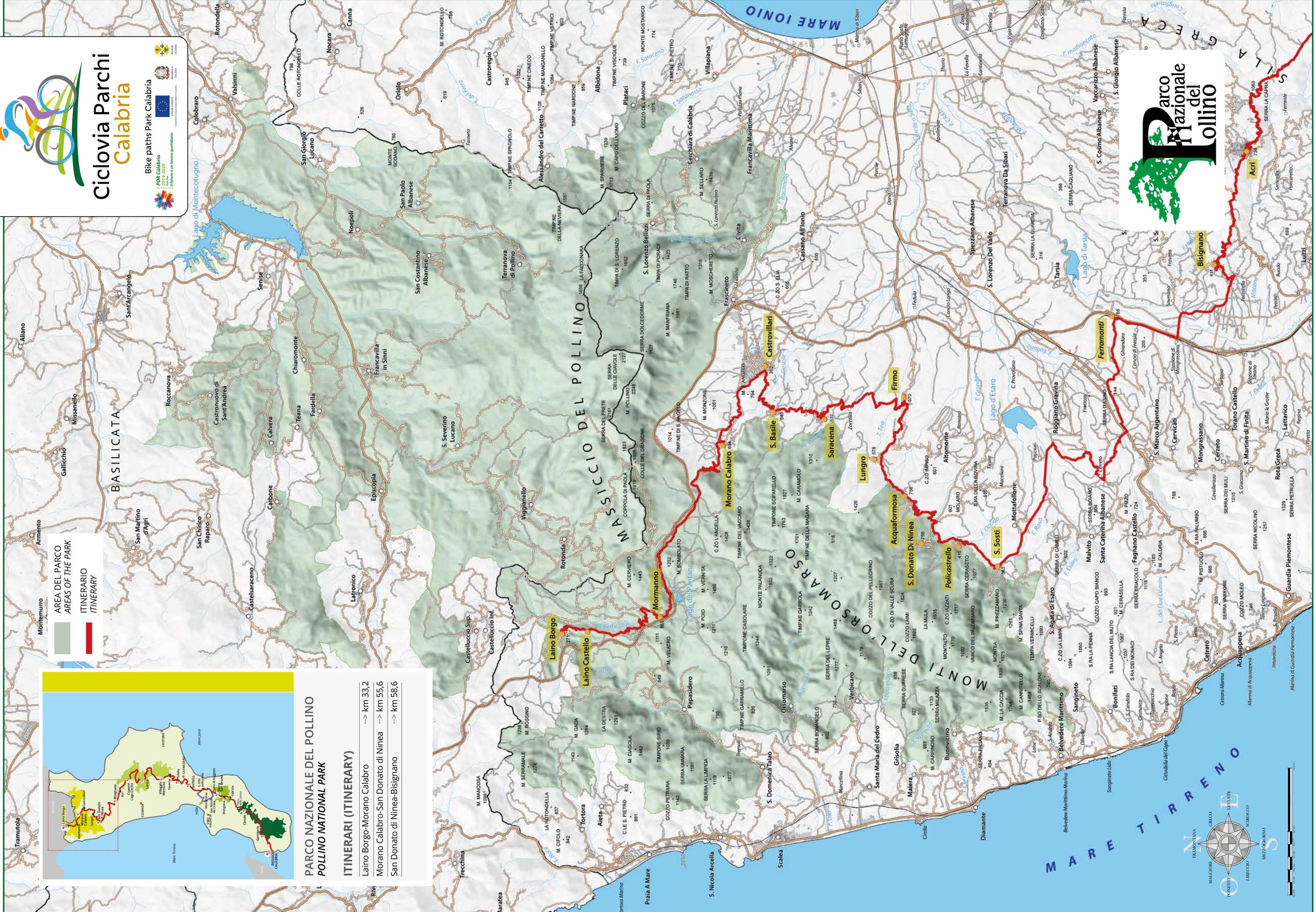
AREA DEL PARCO
 ITINERARIO

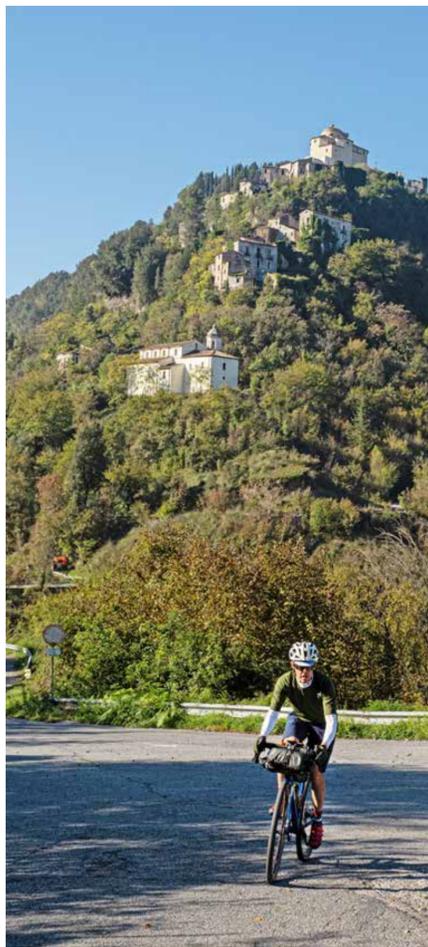


**PARCO NAZIONALE DEL POLLINO
POLLINO NATIONAL PARK**

ITINERARI (ITINERARY)

- Laino Borgo-Morano Calabro --> km 33,2
- Morano Calabro-San Donato di Ninea --> km 55,6
- San Donato di Ninea-Bisignano --> km 58,6





Parco Nazionale del Pollino

Estensione (Land Extension) 192.565 ettari
 Popolazione (Population size) 172.583 abitanti (resident)
 Regioni (Regions) Basilicata, Calabria
 Province (Provinces) Potenza, Cosenza, Matera
 Comuni (Towns) 24 in Basilicata, 32 in Calabria:
 Acquafredda, Aia, Alessandria del Carretto, Belvedere Maritimo, Buonvicino, Calvera, Castelluccio Inferiore, Castelluccio Superiore, Castelsaraceno, Castronuovo Sant'Andrea, Castrovillari, Carbone, Cerchiara di Calabria, Cersosimo, Chiaromonte, Civita, Episcopia, Fardella, Francavilla sul Sinni, Francavilla Marittima, Frascineto, Grisolia, Laino Borgo, Laino Castello, Latronico, Lauria, Lungro, Maiera, Morano Calabro, Mormanno, Mottafollone, Noepoli, Orsomarso, Pappasidero, Plataci, Praia a Mare, Rotonda, San Basile, San Costantino Albanese, San Donato di Ninea, San Giorgio Lucano, Sangineto, San Lorenzo Bellizzi, San Paolo Albanese, San Severino Lucano, San Sosti, Sant'Agata d'Esaro, Santa Domenica Talo, Saracena, Senise, Teana, Terranova di Pollino, Tortora, Valsinni, Verbicaro, Viggianello.
 Complesso Monumentale Santa Maria della Consolazione
 Sede (Headquarters) 85048 Rotonda (PZ)
 Tel. (Telephone number) 0973 669311
 E-mail ente@parconazionalepollino.it
 Sito (Website) www.parconazionalepollino.it



SAN SOSTI - SANTUARIO PETTORUTO

Il Santuario-Basilica della Madonna del Pettoruto (da *petruto*, cioè pietroso) si trova a 543 metri di altitudine sulle pendici del monte Montea ed è situato nella gola formata dal fiume Rosa. Si ritiene che sia stato fondato nel 1243, secondo altre fonti invece nel 1274, dai monaci basiliani dell'Abbazia di Santa Maria del Monte di Acquafredda, che lo mantennero alle loro dipendenze in qualità di granica. Sulla sua origine una leggenda narra che un tale di nome Nicola Mairo di Altomonte, accusato ingiustamente di omicidio, per sfuggire alla cattura si rifugiò sul monte dove sorge oggi il

ph. Paolo Ciaberta

ITINERARI

- PARCO NAZIONALE DEL POLLINO**
POLLINO NATIONAL PARK
 1. Laino Borgo-Morano Calabro -> Km 33,2
 2. Morano Calabro-San Donato di Ninea -> Km 55,6
 3. San Donato di Ninea-Bisignano -> Km 58,6

- PARCO NAZIONALE DELLA SILA**
SILA NATIONAL PARK
 4. Bisignano-Lago Cecita -> Km 44,4
 5. Lago Cecita-Lorica -> Km 40,4
 6. Lorica-Villaggio Mancuso -> Km 58,3
 7. Villaggio Mancuso-Tiriolo -> Km 55,7

- PARCO REGIONALE NATURALE DELLE SERRE**
SERRE REGIONAL NATURAL PARK
 8. Tiriolo-Girifalco -> Km 31
 9. Girifalco-Serra San Bruno -> Km 46,1
 9.1 Variante Lago Angitola -> Km 56

- PARCO NAZIONALE DELL'ASPRONTE**
ASPRONTE NATIONAL PARK
 10. Serra San Bruno-Canolo -> Km 56
 11. Canolo-Gambarie -> Km 56,8
 12. Gambarie-Reggio Calabria -> Km 32,2

Ciclovia Parchi Calabria



Il Parco Nazionale del Pollino è dal 2015 Patrimonio Unesco per la biodiversità che caratterizza la sua flora e la sua fauna, per i paesaggi incontaminati che si possono ammirare dalle cime che superano i 2000 metri s.l.m. e per la possibilità, straordinaria di allargare lo sguardo fino ad entrambe le coste, quella del Mar Ionio che quella del Tirreno. Moltissime le specie arboree presenti, tra cui il Pino Loricato simbolo del Parco, l'unico albero che sopravvive sulle vette dell'Appennino Calabro-Lucano, così denominato per la corteccia che lo riveste, simile all'armatura dei guerrieri romani (lorica). Da un punto di vista faunistico, l'area del Pollino è fra le più importanti di tutto il meridione d'Italia: fauna variegata, di cui fanno parte molte specie che si possono osservare soltanto qui, come il nibbio reale e il gracchio corallino. Un ambiente prezioso da scoprire e da vivere attraverso le proprie passioni sportive o in sella a una bicicletta.

The Pollino National Park has been a UNESCO World Heritage Site since 2015 thanks to the biodiversity of its flora and fauna, its uncontaminated landscapes that you can admire from the peaks that rise up to 2000 meters above sea level, and its extraordinary position that lets you admire both the Ionian Sea and the Tyrrhenian Sea. There are many species of trees in the Park, including the Pino Loricato. It is the symbol of the park, and the only tree that survives on the peaks of the Calabro-Lucano Apennines. It got its name from its bark, similar to the armour of Roman warriors (lorica). From a wildlife point of view, the Pollino area is amongst the most important all of Southern Italy. The fauna is varied and includes many species that will not see in any other mountain area, such as the red kite or the red-billed chough. Many are discovering this beautiful area and experiencing it through a variety of sports or on the saddle of a bicycle.



CASTROVILLARI - CASTELLO ARAGONESE

Imponente complesso di età tardo-medievale, il castello di Castrovillari venne fortemente ristrutturato nel 1490 per volontà del re Ferdinando d'Aragona. Edificato quasi certamente sul sostrato di un fortilizio più antico di età sveva, il castello si erge sopra un istmo pianeggiante del borgo antico di Castrovillari, a strapiombo sulla valle del Coscile. La maestosa costruzione, dotata di un ponte levatoio sormontato da due ferite, era circondata da un profondo fossato, oggi completamente interrato. Il suo corpo rettangolare è



MORANO CALABRO - LE CIME DEL MASSICCIO DEL POLLINO

La posizione strategica di Morano nell'alta valle del fiume Coscile, l'antico *Sybaris* di epoca magno-greca, e alle pendici del massiccio del Pollino, ha contribuito al suo sviluppo in epoca antica e ad un rinnovato splendore nei periodi medievale e rinascimentale, in particolare sotto la signoria dei Sanseverino di Bisignano. Il territorio è caratterizzato da rilievi particolarmente accentuati nei versanti posti a nord e a nord-ovest. Da qui si ha una vista unica e inaspettata e lo sguardo si perde tra le macchie della vegetazione dei crinali del Pollino, massiccio

munito di quattro torri cilindriche; la torre più grande, il cosiddetto "mastio", decorata da archetti pensili detti beccatelli, è tristemente nota come la "torre infame" a causa delle punizioni inflitte ai prigionieri che in essa venivano rinchiusi. Dal 1521, infatti, il castello aragonese divenne una prigione e fu adibito a carcere fino al 1995, anno in cui venne restaurato ed aperto al pubblico. Vero e proprio fortilizio medievale, tozzo e massiccio, il castello di Castrovillari, seppur rimaneggiato, resta comunque uno dei fortificati aragonesi meglio conservati in Calabria.

CASTROVILLARI - ARAGONESE CASTLE

The imposing Late Medieval castle of Castrovillari was completely restored in 1490 by King Ferdinand of Aragon. The castle rises above the flat isthmus of the ancient village of Castrovillari, overlooking the Coscile valley. It was almost certainly built on the substratum of an older Swabian fortress. The imposing building, with a drawbridge that is surmounted by two slits, was surrounded by a deep moat that is now completely underground. Its rectangular structure has four cylindrical towers. The largest tower, called the "mastio" (dungeon), decorated with hanging arches called "beccatelli" (beaks), is known, sadly, as the "infamous tower" because of the punishments inflicted on prisoners who were locked up in it. The Aragonese Castle was used as a prison from 1521 until 1995, when it was restored and opened to the public. The stocky and massive castle is a true medieval fortress. Although it has been remodeled, it is still one of the best examples of Aragonese castles in Calabria.

cio popolato da una ricca biodiversità animale dove sono ben rappresentati i grandi rapaci che è facile vedere volteggiare a queste latitudini. Primo tra tutti l'aquila reale, uno dei rapaci più grandi d'Europa con una apertura alare che supera i due metri, a seguire il falco pellegrino, che nidifica sulle pareti a picco, e, nei boschi, l'astore e lo sparviere. Sulle cime, inoltre, è possibile osservare il veleggiare del grifone mentre va alla ricerca di carcasse di animali di cui cibarsi.

MORANO CALABRO - THE PEAKS OF THE POLLINO MASSIF

Its strategic position in the upper valley of the Coscile River (whose ancient name was Sybaris during the Magna Graecia era) on the slopes of the Pollino massif, contributed to its development in ancient times and its splendour in the medieval and Renaissance periods, particularly under the Sanseverino family of Bisignano. Its area has reliefs on a large part of the surface, particularly accentuated on the slopes to the north and north-west. The view is unique and unexpected. Your gaze will be lost amongst the patches of vegetation of the Pollino ridges with their rich biodiversity. This is the home of great birds of prey, where it is common to see them circling overhead. First and foremost is the golden eagle, one of the largest birds of prey in Europe with a wingspan of more than two metres. You'll also see the peregrine falcon nesting on the cliffs, and in the woods you'll find the northern goshawk and the Eurasian sparrowhawk. Additionally, on the summits you can watch the griffon vulture fly over as it searches for animal carcasses to feed on.



LUNGRO - EPARCHIA E CATTEDRALE SAN NICOLA DI MIRA

L'eparchia di Lungro degli Italo-Albanesi è una sede della Chiesa bizantina cattolica in Italia di rito orientale, immediatamente soggetta alla Santa Sede. L'eparchia di Lungro ha giurisdizione su tutte le parrocchie delle comunità italo-albanesi di rito greco-bizantino, sparse in 4 regioni dell'Italia continentale e 5 province (Cosenza, Potenza, Bari, Lecce, Pescara), per un totale di 26 comunità con 30 parrocchie. È stata istituita il 13 febbraio 1919 con la bolla *Catholicis fideles* di papa Benedetto XV. Il riconoscimento costituì il primo passo

per la realizzazione dell'eparchia per i fedeli insulari in Sicilia, che segnò per gli albanesi d'Italia una tappa importante per una ripresa complessiva delle tradizioni arbëreshe. La principale chiesa dell'eparchia di Lungro è la cattedrale di San Nicola di Mira dove è possibile ammirare una splendida iconostasi e ricchi mosaici. La celebrazione liturgica avviene in lingua albanese e in greco antico, secondo la pratica tradizionale delle chiese orientali.

LUNGRO - EPARCHY AND CATHEDRAL OF SAINT NICHOLAS OF MIRA

The Lungro Eparchy of the Italian-Albanians is a seat of the Oriental rite of the Byzantine Catholic Church in Italy, subject to the Holy See. The Eparchy of Lungro has jurisdiction over all the parishes of the Italian-Albanian communities of the Greek-Byzantine rite, spread out over 4 regions of mainland Italy and 5 provinces (Cosenza, Potenza, Bari, Lecce, Pescara), for a total of 26 communities with 30 parishes. It was established on February 13, 1919 as part of Catholic Fideles of Pope Benedict XV. The recognition was the first step for the Eparchy for the faithful on the island of Sicily. It was an important step for the Albanians of Italy as a nod not only to their rituals but also to their Albanian traditions. The main church of the Eparchy of Lungro is the Cathedral of San Nicola di Mira, where you will be able to see a remarkable iconostasis and rich mosaics. The liturgical celebration takes place in Albanian and ancient Greek, according to the traditional practices of Eastern churches.



MORMANNO - BOCCONOTTO

Nel cuore del Parco Nazionale del Pollino la tradizione è dolce e gustosa con i Bocconotti di Mormanno, le squisite prelibatezze di pasta frolla farcita che vantano un sapore delizioso celebrato ogni anno con una grande festa che anima il centro del paese di cui prende il nome. Secondo la leggenda popolare, il Bocconotto di Mormanno vanta origini molto antiche, risalenti al XVIII secolo. Che sia vero oppure no, da lungo tempo questo prelibato dolcetto calabrese rappresenta un'istituzione della tradizione dolciaria e gastronomica della provincia di Cosenza. La fortuna del Bocconotto, oltre

al sapore prelibato, è legata ai suoi ottimi valori nutrizionali e alla prerogativa di mantenersi a lungo in ambiente naturale, così da poterlo conservare con facilità e per molto tempo. Che gli si dia forma ovale, la più diffusa, oppure rotonda o a canestrello, è un vero piacere per il palato sentire la gustosa frolla che si scioglie in bocca rilasciando il sapore dell'ottimo ripieno che varia in base ai gusti e alla creatività dei pasticceri di Mormanno.

MORMANNO - BOCCONOTTO

In the very heart of the Pollino National Park there is a delectably sweet tradition: the Bocconotti di Mormanno. They are delicious stuffed shortcrust pastries that boast a history spanning three centuries. The sweets are celebrated every year with a great festival in the mountain town they are named after. According to popular legend, Bocconotto di Mormanno boasts very ancient origins, dating back to the 18th century. Whether it is true or not, this delicious Calabrian sweet has long been an institution in the confectionery and gastronomic tradition of the province of Cosenza. The Bocconotto's good fortune, in addition to its delicious flavour, is linked to its excellent nutritional values and its prerogative to keep for a long time in a natural environment. Whether you give it an oval shape, which is the most common, or a round or canestrello shape, it is a real pleasure for the palate to feel the tasty shortcrust pastry melt in the mouth, releasing the flavour of the excellent filling that varies according to the tastes and creativity of the Mormanno confectioners.



ph. Daniele Carletti - Bicycling.net

ITINERARIES

- PARCO NAZIONALE DEL POLLINO**
POLLINO NATIONAL PARK
 1. Laino Borgo-Morano Calabro -> Km 33,2
 2. Morano Calabro-San Donato di Ninea -> Km 55,6
 3. San Donato di Ninea-Bisignano -> Km 58,6

- PARCO NAZIONALE DELLA SILA**
SILA NATIONAL PARK
 4. Bisignano-Lago Cecita -> Km 44,4
 5. Lago Cecita-Lorica -> Km 40,4
 6. Lorica-Villaggio Mancuso -> Km 58,3
 7. Villaggio Mancuso-Tiriolo -> Km 55,7

- PARCO REGIONALE NATURALE DELLE SERRE**
SERRE REGIONAL NATURAL PARK
 8. Tiriolo-Girifalco -> Km 31
 9. Girifalco-Serra San Bruno -> Km 46,1
 9.1 Variante Lago Angitola -> Km 56

- PARCO NAZIONALE DELL'ASPRONTE**
ASPRONTE NATIONAL PARK
 10. Serra San Bruno-Canolo -> Km 56
 11. Canolo-Gambarie -> Km 56,8
 12. Gambarie-Reggio Calabria -> Km 32,2

