



Scopri la Calabria
in bici e vivi il respiro
autentico della natura

*Bike through Calabria
and experience the thrill
of discovering nature's
authentic breath*

Ciclovia Parchi Calabria

Bike paths Park Calabria



NATURA E AVVENTURA

La Ciclovia dei Parchi attraversa longitudinalmente la regione Calabria sulla dorsale appenninica interessando un'area protetta vasta circa 350.000 ettari con un patrimonio paesaggistico, di biodiversità, di endemismi vegetali ed animali, davvero straordinario.

Con lo sguardo aperto al paesaggio, pedalata dopo pedalata, qui si ritrova il respiro autentico della natura e allo stesso tempo si gode di panorami emozionanti e maliosi che dai boschi fitti e le foreste, attraversando borghi ricchi di storia, si aprono d'improvviso alla luce aurorale delle colline coltivate che guardano il mare.

Percorsi di bellezza diffusa che la mobilità dolce rende palpabile agli occhi di chi desidera conoscere luoghi inesplorati e vivere esperienze intense e avventurose, in uno spazio dell'anima in cui perdersi.





PARCO NAZIONALE DEL POLLINO IL REGNO DEI PINI LORICATI

Il viaggio alla scoperta dei paesaggi naturali attraversati dalla Ciclovia, parte dai massicci del Pollino e dell'Orsomarso, tra le più alte vette del Sud Italia, dove, abbarbicato sulle scoscese pietraie calcaree, vive il tenace pino loricato, emblema del Parco Nazionale del Pollino che annovera nelle sue fila anche l'albero vivente più antico d'Europa: *Italus* un pino loricato che ha conosciuto ben 1235 primavere.

Un territorio che presenta 75 Geositi, dal 2015 entrati a far parte della rete globale dei geoparchi riconosciuta dall'UNESCO, Organizzazione che nel 2017 e nel 2021 ha inserito tra i Patrimoni dell'umanità anche la Faggeta Vetusta di Cozzo Ferriero e la Faggeta Vetusta del Pollinello. In vetta, sui Piani, il paesaggio montano si apre d'incanto verso il mare Jonio della siritide: la variegata morfologia del Pollino ha modellato un territorio che armonizza creste dolomitiche, impenetrabili foreste e canyon vertiginosi, scavati da fiumi e torrenti impetuosi, e che custodisce una preziosa area umida, la Riserva del Lago di Tarsia, rifugio di rapaci e uccelli migratori. Trekking e rafting, torrentismo e canyoning, arrampicata e free climbing, mountain bike e turismo equestre, parchi avventura, sono solo alcune tra le principali attività del turismo active e outdoor che il Parco Nazionale del Pollino è in grado di offrire e proporre tutto l'anno, in habitat tra i più ricchi di biodiversità del pianeta.



PARCO NAZIONALE DELLA SILA IL GRAN BOSCO D'ITALIA

Proseguendo verso Sud si incontra una delle più importanti Riserve della biosfera nella Rete Mondiale dei siti di eccellenza UNESCO, il Parco Nazionale della Sila. Storicamente nota come il "gran bosco d'Italia" - da qui proveniva buona parte del legname per i cantieri e le botteghe artigiane della Magna Grecia - questa area protetta è quasi interamente coperta da boschi e antiche foreste che godono di una falda acquifera ricchissima che confluisce nei tre laghi artificiali che ne connotano il paesaggio, Cecita, Arvo e Ampollino e da altri specchi d'acqua di minore estensione, ma ugualmente di grande bellezza, come i laghi Ariamacìna. All'interno del Parco ci sono nove riserve naturali biogenetiche fra cui spiccano i "Giganti della Sila" di Fallistro. La specie arborea più singolare è il pino nero di Calabria a cui si affiancano faggi, abeti bianchi, querce, castagni, aceri e tigli. Nella fitta copertura boschiva si muovono furtivi i lupi che regnano sulla fauna della Sila. Tante le attività outdoor possibili: parchi avventura, escursioni, orienteering, vela e canoa, tiro con l'arco, bio e bird-watching, sleddog, sci da fondo e discesa, su piste che si possono raggiungere anche con il suggestivo Treno a vapore della Sila, viaggiando su carrozze magnificamente recuperate alla storia.



RISERVA REGIONALE NATURALE DELLE SERRE LA SPIRITALITÀ DI NATURA

L'itinerario della Ciclovia continua in direzione meridionale e raggiunge la Riserva naturale regionale delle Serre, un gruppo montuoso ricoperto di foreste fittissime e compreso in un vasto altipiano che digrada verso il mar Jonio, a oriente, e verso lo spartiacque del bacino del fiume Mesima, a occidente. La parte centrale, invece, è connotata dalle conche dell'alta valle dell'Ancinale (con l'antico borgo di Serra San Bruno), di Mongiana e della Lacina, riconducibili a bacini lacustri quaternari interrati. La presenza di sorgenti e corsi d'acqua che si trasformano in impetuosi torrenti, origina a valle forre impenetrabili e gole strettissime che generano una serie di spettacolari cascate come quelle del Marmarico e di fiumara Assi. A questo spettacolo fa eco il maestoso habitat rupestre dei Monti Mammicomito e Consolino dai quali si estraeva il minerale per le fonderie e la fabbrica d'armi di Ferdinandea e Mongiana. Ad est, infine, si trova la valle del torrente Stilaro, attorno alla quale si estende il magnifico "Bosco di Stilo". Per gli appassionati di bird-watching l'Oasi naturalistica del Lago Angitola offre spettacoli naturali mozzafiato. La Riserva delle Serre è il luogo ideale per attività outdoor, anche nei parchi avventura.



PARCO NAZIONALE DELL'ASPROMONTE IL MISTERO DELLE GRANDI PIETRE

Lasciate le Serre il percorso della Ciclovia approda nel Parco nazionale dell'Aspromonte che domina i due mari della Calabria, affacciandosi a Sud sullo Stretto e la Sicilia. Il Parco presenta una varietà floristica che non ha pari con oltre 1500 specie; tra le più rare, la *Woodwardia radicans*, felce gigante relitto del Terziario. A bassa quota regna la macchia mediterranea e i boschi di leccio d'alto fusto. Tra le faggete più suggestive quelle di Monte Scorda e di Zervò. Ottantanove sono i siti di interesse geologico candidati ad entrare nella rete mondiale dei geoparchi tra cui: la valle delle Grandi pietre, meravigliosa quella di Pietra Cappa (simbolo dell'Aspromonte); il paesaggio "dolomitico" di Canolo; le cascate Mundu e Galasia; i terrazzi marini e continentali, le valli delle Fiumare. Ricchissima è pure la fauna dove, oltre al lupo, incontriamo molte specie rare, come il piccolo driomio, la testuggine di Hermann, la Rosalia alpina, oltre ai tanti uccelli migratori, rapaci diurni e cicogne che si possono osservare da vicino da un'altana nei Piani d'Aspromonte. I trekking a piedi e a cavallo e le altre attività outdoor sono possibili tutto l'anno, anche nei parchi avventura. Inoltre, si possono praticare sport invernali nei diversi comprensori sciistici del Parco.



STORIA E FEDE

La Calabria è una regione lambita dal Mediterraneo con l'Appennino nel cuore. Una terra ricca di risorse naturali e perciò abitata sin da tempi remoti e da sempre crocevia di popoli diversi che qui hanno lasciato segni tangibili tanto nel paesaggio quanto nella lingua e nella cultura. Una storia di ibridazioni che la Ciclovia dei Parchi fa toccare con mano lungo i sentieri appenninici che attraversano borghi, luoghi di culto, siti di interesse storico e monumentale.



ARTE E CULTURA

Primo approdo alla penisola italica dai mari del Sud, la Calabria è una terra al centro tra Oriente e Occidente che custodisce straordinari tesori frutto della lunga e costante influenza tra popoli e genti provenienti tanto dal bacino del Mediterraneo quanto dal nord dell'Europa. Sono tesori che si svelano in maniera sorprendente lungo i percorsi della Calabria interna che la Ciclovia attraversa, soprattutto in quei borghi e paesi che sembrano resistere alla forza del tempo offrendo testimonianze d'arte ed esperienze culturali diffuse e dalla bellezza imprevista.





ENOASTRONOMIA E TRADIZIONI

Terra fertile e ricca d'acqua, la Calabria presenta una straordinaria varietà di prodotti agroalimentari, molti dei quali legati ai paesaggi montani e collinari dei Parchi attraversati dalla Ciclovia.

In ciascun borgo o paese che si incontra vi sono piatti legati alla storia delle comunità che qui si sono insediate, incontrate e integrate nel corso dei secoli, a partire dai sentieri della transumanza, viatico di scambi continui tra montagna e pianura, tradizioni alimentari e lingue.

Una varietà che vede primeggiare ortaggi, frutta, cereali, legumi, olio extra vergine di oliva, alla base della vera dieta mediterranea che qui è di casa da sempre come hanno dimostrato gli studi condotti da Ancel Keys a Nicotera nel 1957, sul rapporto tra benessere, alimentazione e stile di vita, e quelli più recenti di Valter Longo che ha individuato a Molochio, paese di ultracentenari, i segreti della longevità.



IN TRENO, IN MACCHINA, IN AEREO LA CALABRIA È VICINA

La Ciclovia dei Parchi della Calabria può essere percorsa in entrambi i sensi, partendo da Laino Borgo o da Reggio Calabria.

 **In treno:** per quel che riguarda la mobilità su rotaie, sulla linea Intercity Roma-Reggio Calabria è possibile viaggiare con la propria bici al seguito, senza necessità di smontaggio. Il treno percorre la costa tirrenica e ferma nelle principali stazioni della Regione che distano in media 40 km dalla Ciclovia.

Dalla stazione ferroviaria di Scalea, sulla costa tirrenica, a nord, si può raggiungere la Ciclovia in bici percorrendo la SP9 che passa dal paese di Orsomarso e conduce a Mormanno in 36,3 Km (prima tappa dell'itinerario Laino Borgo-Morano Calabro). Altrimenti, si può utilizzare l'autobus di TNC Trasporti Nord Calabria per raggiungere Mormanno, prima tappa dell'itinerario Laino Borgo - Morano Calabro (linea 365 da Scalea, ore 5:30 - 9:30 - 17:30; da Mormanno ore 5:55 - 14:50, dal lunedì al sabato).

Orari e disponibilità che si consiglia di verificare:

tel. +39 0981 63450 e-mail: info@trasportinordcalabria.it.

Altra possibilità di collegamento dalla costa tirrenica è quella che riguarda la linea delle Ferrovie dello Stato che va da Paola a Cosenza. Arrivati nel capoluogo calabrese si prospettano tre soluzioni per raggiungere la Ciclovia, in punti diversi: la prima, utilizzando il servizio di autobus delle Ferrovie della Calabria verso Castrovilli, che si trova nella parte iniziale della II tappa della Ciclovia (linea 377, ore 10:00, 14:05, 17:15, 18:45, 20:10; orari e disponibilità che si consiglia di verificare: tel. +39 0984.399554, www.ferroviedellacalabria.it); la seconda, servendosi del treno regionale per Sibari con fermata a S. Marco-Roggiano, che dista 7,6 Km da Ferramonti-Tarsia, oppure a Torano-Lattarico che si trova a 11 Km da Bisignano (III tappa della Ciclovia); la terza possibilità da Cosenza è quella dell'autobus verso Camigliatello Silano (ore 9:00, 10:55, 12:15, 14:25, la domenica, 9:00, 12:00, 18:00; orari e disponibilità che si consiglia di verificare: tel. +39 0984.399554, www.ferroviedellacalabria.it). Si può raggiungere la Ciclovia anche utilizzando la linea Jonica delle FS, Taranto-Reggio Calabria, con fermata nella stazione di Sibari e coincidenza in direzione di Cosenza, con arrivo nelle stazioni di Ferramonti-Tarsia e Torano Lattarico, già indicate.

 **In aereo:** sono collegati gli aeroporti di Lamezia Terme, voli domestici ed internazionali, Reggio Calabria, voli domestici da Milano Linate e Roma Fiumicino con ITA Airwais, e Crotone, voli domestici da Bologna e Bergamo con Ryanair. Presso l'aeroporto di Lamezia Terme sono disponibili gli spazi necessari all'imballaggio e al disimballaggio delle biciclette e i servizi Taxi per raggiungere la Ciclovia con bici al seguito.

 **In auto:** si possono raggiungere direttamente diverse località interessate dalla Ciclovia oppure arrivare in prossimità, sia dal versante tirrenico che da quello ionico: da ovest, si giunge tramite l'Autostrada del Mediterraneo (A2) Salerno-Reggio Calabria (E45) che corre lungo il versante tirrenico ma che si spinge più all'interno nei territori del Parco del Pollino e delle Serre; da est si può utilizzare la strada statale SS106 Taranto-Reggio Calabria (E90), che percorre il versante ionico e che collega tutte le suggestive e panoramiche strade che attraversano la Calabria da costa a costa.

 **In bus:** una ulteriore possibilità di raggiungere i luoghi della Ciclovia con bicicletta al seguito è offerta da Flixbus che collega alle principali città italiane diversi Comuni interessati dal percorso, come Mormanno, Firmo, Tarsia, Bisignano, Acri, nella parte nord, e Reggio Calabria, a Sud. In particolare, per chi arriva in aereo o in treno, Flixbus offre collegamenti giornalieri dall'aeroporto di Napoli Capodichino e dalla stazione ferroviaria di Salerno.

TRA LA MONTAGNA E IL MARE

COME MUOVERSI NEL PAESAGGIO CALABRO

L'itinerario della Ciclovia dei Parchi della Calabria è costituito dall'unione di strade, piste e sentieri ciclabili disposti lungo il crinale principale dell'Appennino calabrese. Il percorso, che attraversa i Parchi Nazionali dell'Aspromonte, della Sila e del Pollino ed il Parco Regionale delle Serre, incrocia o lambisce alcune delle principali arterie di collegamento della Regione: l'Autostrada del Mediterraneo [A2], le strade europee E844 (Firmo-Sibari), E846 (Paola-Crotone), E848 (Lamezia Terme-Catanzaro). Il tracciato, partendo dal Parco del Pollino, collega i quattro Parchi calabresi utilizzando prevalentemente percorsi viari di competenza provinciale, con volumi di traffico inferiori a 50 veicoli/h, e propone anche alcuni tratti ad uso esclusivo. Nell'ambito dei parchi la Ciclovia si raccorda con percorsi o piste interne ad uso escursionistico utilizzate per la fruizione naturalistica ed ambientale delle aree protette. Ha una lunghezza di 545 km, di cui circa 323 esterni ai parchi. L'elevazione minima è di 19 m s.l.m. e raggiunge la quota massima di 1565 m s.l.m.

ITINERARI

PARCO NAZIONALE DEL POLLINO

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

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 NATURALE REGIONALE DELLE SERRE

8. Tiriolo-Girifalco --> Km 31
9. Girifalco-Serra San Bruno --> Km 46,1
- 9.1 Variante Lago Angitola --> Km 56

PARCO NAZIONALE DELL'ASPROMONTE

10. Serra San Bruno-Canolo --> km 56
11. Canolo-Gambarie --> km 56,8
12. Gambarie-Reggio Calabria --> km 32,2



NATURE & ADVENTURE HOLIDAYS

The Parks cycle network crosses Calabria lengthwise along the Apennines' mountains ridge, covering about 350,000 hectares of protected area, which boast a natural heritage of extraordinary landscape value, rich biodiversity, and a wide range of animal and plants endemic to the area.

During your ride, you will enjoy breathtaking views across wonderful landscapes, where towns and villages steeped in history are nestled among thick woodlands and forests, and at dawn, a pale light covers the green hills overlooking the sea.

Along our amazing cycling routes, you can get lost in the enchantment of unique sights and undiscovered destinations, filled with thrilling adventures and unforgettable emotions.





PARCO NAZIONALE DEL POLLINO THE KINGDOM OF THE PINO LORICATO

Your extraordinary journey into discovering the natural landscapes crossed by the Parks' cycle network starts in the Pollino and Orsomarso massifs, which are listed among the highest peaks in Southern Italy. Here you'll have the chance to admire the Heldreich's pine (Pino Loricato) which grows here, clinging onto steep limestone rocks. This pine is the symbol of the Pollino National Park, which features the most ancient living tree in Europe: Italus, a 1235-year-old Heldreich's pine! This area boasts 75 geological sites, which became members of the global network of UNESCO geoparks in 2015, Organisation that in 2017 and 2021 also listed the Faggeta Vetusta di Cozzo Ferriero and the Faggeta Vetusta del Pollinello as World Heritage Sites. The park's high peaks offer a typical mountain scenery, which gradually opens up to the ancient land of Siritide, which in the past belonged to ancient Greece and today is caressed by the Ionian Sea. The varied morphology of the Pollino Park has shaped a territory where dolomitic ridges give way to dense forests and sharp canyons, which are crossed by raging rivers and torrents and house a precious wetland: the Tarsia lake reserve, populated by birds of prey and migratory birds. Trekking, rafting, canyoning, free climbing, mountain biking, trail riding, horse riding and adventure parks are just a few of the endless activity holidays that the Pollino National Park offer its visitors throughout the year, in a habitat that is considered one of the richest in biodiversity worldwide.



PARCO NAZIONALE DELLA SILA THE GREAT WOODLAND OF ITALY

As you ride southward, you arrive at one of the most important biosphere reserves listed among the UNESCO world heritage sites: the Sila National Park. Known historically as the "Great woodland of Italy" - as most of the wood intended for the building sites and craftsman's workshops of ancient Greece came from this area - this nature preserve is entirely covered in ancient woods and forests. The area is characterised by a rich aquifer that converges in three artificial lakes, that make the landscape even more extraordinary: the Cecita, Arvo and Ampollino lake. The Ariamacina lakes are smaller stretches of water of equal beauty. The Park boasts nine biogenetic nature reserves. One of the most important is the "Giganti della Sila" (Giants of the Sila) reserve in Fallistro. The most peculiar tree species is the black pine (*Pinus nigra*) of Calabria, which grows together with beech trees, silver firs, oaks, chestnuts, maple trees and lime trees. Wolves, which are the most common animals in this area, move stealthily across the thick woodlands. Here you can enjoy a wide range of sports and outdoor activities: adventure parks, trips, orienteering, sailing and canoeing, archery, bird-watching, sled dog racing, cross-country and downhill skiing, on tracks that are accessible also through the famous steam train of the Sila, with its wagons that seem to be travelling through time.



RISERVA REGIONALE NATURALE DELLE SERRE NATURE AND SPIRITUALITY

The Parks cycle network extends southward up to the Serre regional nature preserve. The Serre is a group of mountains covered in thick forests and surrounded by a vast plateau that gradually slopes down to the Ionian Sea, to the east, and descends towards the Messina's river basin, to the west. The central stretch, instead, is characterised by the wide valleys of Ancinale (with the ancient village of Serra San Bruno), Mongiana and Lacina, which are ancient underground lakes dating back to the Quaternary. This area boasts many water sources and streams, which suddenly become raging torrents and, over the years, have created narrow and deep gorges downstream and some spectacular rainfalls as the ones in Marmarico and Assi. This stunning spectacle of nature is made even more beautiful by the majestic rock scenery of mounts Mammicomito and Consolino, where the mineral used by the foundry and weapons' factory in Ferdinandea and Mongiana was extracted. To the east lies the Stilaro torrent's valley, surrounded by the wonderful Stilo woodland. The nature reserve of Angitola Lake offers breathtaking natural wonders for bird-lovers and birdwatchers. The Serre nature preserve is the ideal location to challenge yourself with outdoor activities and adventure parks.



PARCO NAZIONALE DELL'ASPROMONTE THE MYSTERY OF THE BIG STONES

Past the Serre reserve, the cycle network arrives at the Aspromonte national park, which overlooks the two seas that borders Calabria, as well as the Strait of Messina and Sicily. With over 1500 species, the park's flora has no equal. Among the rarest ones, it is worth mentioning the chain fern (*Woodwardia radicans*), which is a living relic from the Tertiary Period. At low altitudes, the landscape is marked by lush Mediterranean maquis and holm oak forests. The beech forest of Monte Scorda and Zervò is one of the most fascinating. There are eighty-nine sites of geological interest, which applied to become members of the UNESCO Global Geoparks network, including: the valley of the Great Stones, with the wonderful Pietra Cappa (a monolith, symbol of the Aspromonte Park); the dolomitic landscape of the Canolo; the Mundu and Galasia rainfalls; the marine and continental terraces and the Fiumare valleys. The local fauna is extremely rich and boasts, besides the wolf, many rare species such as the little forest dormouse, the Hermann's tortoise and the Rosalia longicorn, as well as many migratory birds, birds of prey and storks, which can be observed from a roof terrace at Piani d'Aspromonte. Here you can walk, hike, ride a horse and enjoy many other outdoor activities all year round, even in the adventure parks. The park is also the ideal location for winter sports enthusiasts thanks to a variety of ski resorts.



HISTORY AND FAITH

Calabria is a Southern Italian region nestled among the Apennines and bordered by the Mediterranean Sea. Thanks to its natural resources, since time immemorial this land has been a melting pot of cultures and people, who have left tangible traces in its landscape, language and civilisation. The Parks cycle network takes you at the heart of this crossroads of cultures, along Apennines trails and into discovering villages, worship places and sites of historical and monumental interest.



ART AND CULTURE

The first landing place on the Italian peninsula from southern seas, Calabria is a crucial gateway between East and West, which holds the extraordinary treasures of a long-lasting influence from various populations, coming from both the Mediterranean basin and northern Europe. The Parks cycle network gives you the possibility to explore all these treasures, while discovering the region's inland areas, full of villages and towns that stand the test of time and continue to offer art and cultural experiences of unexpected beauty.





FOOD, WINE AND TRADITIONS

Calabria is a fertile land, very rich in water. That's why this southern Italian region offers its visitors an extraordinary variety of agri-food products, often produced in the mountain and hilly areas of the parks crossed by the cycle network. In every village or town found along the routes, you'll find dishes linked to the history of the communities that have settled here over the centuries. The ancient sheep tracks used for seasonal migration of cattle, for example, have been points of continuous exchange of food and language traditions between mountain and valley communities. Local products mainly include vegetables, fruit, cereals, legumes and extra virgin olive oil, which is at the base of the true Mediterranean diet that has always been preferred here. A study carried out by Ancel Keys in Nicotera in 1957 showed that there is a close relationship among well-being, nutrition and lifestyle. Furthermore, a more recent research by Valter Longo identified that the secrets of longevity lie in this very region, and specifically in the village of Molochio, where many centenarians live.



BY TRAIN BY CAR BY PLANE BY COACH GETTING TO CALABRIA

Calabrian park's cycle network can be travelled in both directions, starting from Laino Borgo or Reggio Calabria.

By train: if you want to get here by train, we inform you that since October 2020 passengers have been able to travel on the Rome-Reggio Calabria Intercity trains with an assembled bike on board with them. These trains travel along the Tyrrhenian coast and stop at the main stations of the region, which are 40 km from the cycle network, on average. From the Scalea railway station on the Tyrrhenian coast to the north, the Ciclovia can be reached by cycling along the SP9, which passes through the village of Orsomarso and leads to Mormanno in 36.3 km (first stage of the Laino Borgo-Morano Calabro route). Otherwise, you can use the TNC Trasporti Nord Calabria bus to reach Mormanno (line 365; info tel. +39 0981 63450 e-mail: info@trasportinordcalabria.it). You can also reach the cycle network using the Jonica line of the national railways, the Taranto-Reggio Calabria, since Trenitalia has announced that from the summer of 2021 passengers will be able to travel with a bike on all Intercity trains. From the Sibari station, you can head inland taking the regional trains to Cosenza (travelling on holidays too). The stations of S. Marco-Roggiano and Torano-Tallarico are respectively 7.6 km and 11.4 km from Tarsia and Bisignano.

By air: if you want to travel by air, you can use the airports of Lamezia Terme (domestic and international flights), Reggio Calabria (domestic flights from Milan Linate and Rome Fiumicino with ITA Airwais) and Crotone (domestic flights from Bologna and Bergamo with Ryanair). At Lamezia Terme airport you'll find all the areas

for packing and unpacking your bicycle and taxi services to reach the cycle route with bikes in tow.

 **By car:** you can reach various towns crossed by the cycle network or arrive very close to them, both one the Tyrrhenian and the Ionian coasts. From the west, take the Salerno-Reggio Calabria (E45), which runs along the Tyrrhenian coast heading inland in the territories of the Pollino National Park and the Serre Regional Park; from the east, take the state road SS106 Taranto-Reggio Calabria (E90), which travels along the Ionian coast and connects all the panoramic roads that cross Calabria from coast to coast.

 **By bus:** one more way to get to the cycle network and take your bike with you is Flixbus, which connects the main Italian cities with the towns crossed by the cycle network, including Mormanno, Firmo, Tarsia, Bisignano, Acri, in the north, and Reggio Calabria, in the south. In particular, for those arriving by plane or train, Flixbus offers daily connections from Naples Capodichino airport and Salerno railway station.

BETWEEN THE MOUNTAINS AND THE SEA TRAVELLING WITHIN CALABRIA

The parks cycle network is made up of the all the cycling roads, paths and routes that wind along the main ridge of the Calabrian Apennines. The route, which crosses the Aspromonte, Sila and Pollino National Parks and the Serre Regional Park, crosses or borders some of the main arterial roads of the region: the Mediterranean highway [A2], the European roads E844 (Firmo-Sibari), E846 (Paola-Crotone) and E848 (Lamezia Terme-Catanzaro). The route starts from the Pollino National Park and connects the 4 regional parks mainly through provincial roads, with a traffic rate of less than 50 vehicles/hour and also proposes some sections for exclusive use. Within the parks, the cycle network is linked to paths or tracks used by hikers to enjoy the natural landscape of the protected areas. It is 545 km long, of which about 323 km are outside the parks. The altitude goes from a minimum of 19 m asl and a maximum of 1565 m asl.

PATHS

PARCO NAZIONALE DEL POLLINO

-
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

-
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 NATURALE REGIONALE DELLE SERRE

-
8. Tiriolo-Girifalco --> Km 31
 9. Girifalco-Serra San Bruno --> Km 46,1
 - 9.1 Variante Lago Angitola --> Km 56

PARCO NAZIONALE DELL'ASPROMONTE

-
10. Serra San Bruno-Canolo --> km 56
 11. Canolo-Gambarie --> km 56,8
 12. Gambarie-Reggio Calabria --> km 32,2



NATUR UND ABENTEUER

Der Radweg der Parks durchquert die Region Kalabrien in Längsrichtung auf dem Höhenrücken des Apennin. Er berührt Naturschutzgebiete von 350.000 Hektar Fläche mit einem aussergewöhnlichen Artenreichtum und zahlreichen endemischen Pflanzen und Tieren.

Mit einem offenen Blick für die Landschaft kann man hier Tritt für Tritt die Natur geniessen und gleichzeitig bezaubernde Panoramen erblicken. Sie reichen von dichten Wäldern über geschichtsträchtige Altstädte bis hin zu unvermittelt im Licht der aufgehenden Sonne liegenden Weinbergen in Meersnähe.

Strecken von großer Schönheit, die die Mobilität demjenigen zugänglich macht, der unbekannte Orte kennenlernen und intensive Erfahrungen machen will.





PARCO NAZIONALE DEL POLLINO DAS REICH DER SCHLANGENHAUTKIEFERN

Die Entdeckungsreise mit dem Fahrrad in die Natur beginnt in den Massiven des Pollino und Orsomarso. Sie gehören die zu den höchsten Erhebungen Süditaliens. Hier wächst verwurzelt an den steilen Kalkfelsen die Schlangenhaut-Kiefer, das Emblem des Pollino - Nationalparks. Zu dieser Art gehört auch der wohl älteste lebende Baum Europas: Italus, eine Schlangenhaut-Kiefer, die gut 1235 Lenze zählt. In der Region gibt es 75 Geosites, die seit 2015 zum globalen Netz der UNESCO Geoparks gehören, Organisation, die 2017 und 2021 auch die Faggeta Vetusta di Cozzo Ferriero und die Faggeta Vetusta del Pollinello zum Weltkulturerbe erklärte. Die Landschaft des Apennin öffnet sich auf den Höhen wie in den Ebenen bezaubernd zum Ionischen Meer der Sirtis. Die vielfältige Morphologie des Pollino ist gekennzeichnet durch dolomitische Kämme, undurchdringliche Wälder und schwindelerregende Canyons. Sie werden von Flüssen und reissenden Bergbächen geprägt, die auch wertvolle Feuchtgebiete wie den Tarsia-See bilden, Heimat von Greif- und Zugvögeln. Trekking und Rafting, Canyoning, Klettern und Freeclimbing, Mountainbiking und Reiten, sowie Abenteuerparks sind nur einige der wichtigsten touristischen Outdoor-Aktivitäten, die der Pollino-Nationalpark das ganze Jahr ermöglicht. In Lebensräumen, die zu den artenreichsten des Planeten zählen.



PARCO NAZIONALE DELLA SILA DER GROSSE WALD ITALIENS

Weiter gen Süden trifft man auf eines der bedeutendsten Biosphären-Schutzgebiete im globalen Netz der UNESCO-Stätten, den Nationalpark der Sila. Historisch bekannt als der „große Wald Italiens“ - von hier stammte ein großer Teil des Bauholzes für die Werften und Werkstätten der griechischen Kolonien in Süditalien – ist dieses Schutzgebiet quasi komplett mit Wäldern bedeckt. Sie profitieren von einer reichen wasserführenden Schicht, die auch in den drei landschaftsprägenden Stauseen zusammenfließt, Cecita, Arvo und Ampollino. Andere Wasserflächen sind kleiner, aber ebenso von großer Schönheit, wie die Ariamacina-Seen. Im Inneren des Parks existieren neun biogenetische Schutzzonen, unter denen die „Giganten der Sila“ von Fallistro herausragen. Eine besondere Baumart ist die kalabrische Schwarzkiefer, zu der sich Buchen, Weißtannen, Eichen, Kastanien, Ahorn und Linden gesellen. In Schutz der dichten Wälder bewegen sich räuberische Wölfe, die über die Tierwelt der Sila herrschen. Viele Outdoor-Aktivitäten sind hier möglich: Abenteuerparks, Ausflüge, Orientierungsläufe, Segeln und Kanufahrten, Bogenschießen, Vogelbeobachtung, Hundeschlittenfahren, Langlauf und Abfahrtski. Viele Orte lassen sich auch in den historischen Waggons der eindrucksvollen Dampfeisenbahn der Sila erreichen.



RISERVA REGIONALE NATURALE DELLE SERRE DIE SPIRITUALITÄT DER NATUR

Der Streckenverlauf des Radwegs führt weiter Richtung Süden und erreicht das Naturschutzgebiet der Serre, einen von dichten Wäldern bedeckten Gebirgszug. Er umfasst eine Hochebene, die nach Osten zum Ionischen Meer abfällt und im Westen zum Bassin des Flusses Mesima. Der zentrale Teil jedoch wird durch das Hochtal des Ancinale gebildet (mit dem alten Städtchen Serra San Bruno), von Mongiana und der Lacina. Diese sind zurückzuführen auf trocken gefallene Wasserbecken des Quartär. Quellen und Wasserläufen verwandeln sich in tosende Bergbäche und formen undurchdringliche Tobel und enge Schluchten. So entstehen eine Reihe von spektakulären Wasserfällen, wie die des Marmorico und des Fiumare Assi. Dem entsprechen die Felsformationen der Mammicomito- und Consolino-Berge, in denen die Erze für die Schmelzöfen und Waffenfabriken von Ferdinandea und Mongiana geschürft wurden. Richtung Osten befindet sich das Tal des Bergbaches Stilaro, um das sich der prächtige „Wald von Stilaro“ erstreckt. Für die Fans der Vogelbeobachtung bietet die Oase des Angitola-Sees atemberaubende Naturspektakel. Das Schutzgebiet der Serre ist der ideale Ort für Outdoor-Aktivitäten.



PARCO NAZIONALE DELL'ASPROMONTE DAS GEHEIMNIS DER RIESENFELSEN

Nach den Serre erreicht der Radweg den Nationalpark des Aspromonte. Dieses Gebirgsmassiv überblickt die beiden Meere Kalabriens und, nach Süden hin, die Strasse von Messina. Der Park bietet eine botanische Vielfalt, die mit über 1500 Arten ihresgleichen sucht; zu den seltensten Pflanzen zählt der Riesenfarn *Woodwardia radicans*, ein Überbleibsel des Tertiärs. In niederen Regionen regieren mediterrane Macchia und hoher Steineichenwald. Zu den schönsten Buchenwäldern gehören die des Monte Scorda und Zervò. 89 Stätten geologischen Interesses haben sich für das globalen Netz der Geoparks beworben, darunter das Tal der Riesenfelsen, besonders sehenswert der von Pietra Cappa (Symbol des Aspromonte); die „dolomitische“ Landschaft von Canolo; die Wasserfälle Mundu und Galasia; die marinischen und kontinentalen Terrassen, die Täler der Fiumare. Die vielfältige Tierwelt umfasst neben dem Wolf zahlreiche seltene Arten, wie den kleinen Baumschläfer, Landschildkröten oder den Alpenbock. Daneben nisten hier zahlreiche Zugvögel, Greifvögel und Störche, die sich im Aspromonte gut aus der Nähe beobachten lassen. Wanderungen zu Fuß und zu Pferde sowie alle anderen Outdoor-Aktivitäten sind das ganze Jahr über möglich, auch in den Abenteuerparks.



GESCHICHTE UND GLAUBE

Kalabrien ist eine vom Mittelmeer umspülte Region mit dem Apennin als Herzstück. Ein an natürlichen Ressourcen reiches und daher seit frühesten Zeiten besiedeltes Land, das von jeher Kreuzungspunkt verschiedener Völker war. Sie haben hier ihre sichtbaren Spuren hinterlassen, in der Landschaft aber auch in Sprache und Kultur. Eine Geschichte der gegenseitigen Bereicherung, die einen der Radweg der Parks auf den apenninischen Wegen erleben lässt, beim Durchqueren der Altstädte, Kultorte und historisch bedeutsamen Stätten.



KUNST UND KULTUR

Kalabrien ist eine Region in der Mitte zwischen Orient und Okzident, erste Anlaufstelle auf der italienischen Halbinsel von den Meeren des Südens her. Hier werden aussergewöhnliche Schätze bewahrt, die die Frucht einer langen und konstanten Interaktion zwischen den Völkern des Mittelmeerraums und Nordeuropas sind. Es sind Schätze, die sich dem Reisenden entlang des Radwegs durch Kalabrien überraschend erschliessen. Besonders die Altstädte und Ortschaften, die der Zeit zu widerstehen scheinen, bieten Kunsterlebnisse und kulturelle Erfahrungen von überraschender Schönheit.





KÜCHE UND TRADITION

Als wasserreiche und fruchtbare Region bringt Kalabrien eine ausserordentliche Vielfalt von landwirtschaftlichen Produkten hervor, von denen viele aus den Hügel- und Bergregionen der vom Radweg durchquerten Parks stammen. In jedem Städtchen oder Dorf, durch das man kommt, gibt es mit der Geschichte des Ortes verbundene Gerichte. Im Lauf der Jahrhunderte waren die Wege des Viehtriebes der Nährboden für einen beständigen Austausch von Lebensmitteln und Sprachen zwischen Bergen und Ebenen. Eine Vielfalt, in der Obst, Gemüse, Getreide und Olivenöl dominierten, die Basis der echten mediterranen Kost. Diese ist seit jeher hier zu Hause, wie die Studien von Ancel Keys in Nicotera 1957 zum Verhältnis von Wohlstand, Ernährung und Lebensweise bewiesen haben. Wie auch die jüngeren Datums von Valter Longo, der in Molochio, einem Ort von Hundertjährigen, die Geheimnisse eines langen Lebens entschlüsselt hat.



MIT DER BAHN MIT DEM AUTO MIT DEM FLUGZEUG KALABRIEN LIEGT NAHE

Der Radweg der kalabrischen Naturparks kann in beide Richtungen befahren werden, entweder mit Start in Laino Borgo oder in Reggio Calabria.

Mit dem Zug: die Anreise mit der Bahn ist seit Oktober 2020 auf der Intercity-Linie Rom-Reggio Calabria erleichtert, mitgeführte Fahrräder müssen nicht zerlegt werden. Der Intercity fährt entlang der tyrrhenischen Küste und hält an den wichtigsten Bahnhöfen der Region, die im Schnitt 40 km vom Radweg entfernt sind. Vom Bahnhof Scalea an der tyrrhenischen Küste im Norden erreicht man die Ciclovia mit dem Fahrrad über die SP9, die durch das Dorf Orsomarso führt und in 36,3 km nach Mormanno führt (der ersten Haltestelle der Strecke Laino Borgo - Morano Calabro, dem Ausgangspunkt der nördlichen Radroute). Ansonsten können Sie mit dem Bus der TNC Trasporti Nord Calabria nach Mormanno fahren, (Linie 365; Info Tel. +39 0981 63450 e-mail: info@trasportinordcalabria.it). Die Ciclovia kann auch mit der Linie FS Jonica, Taranto-Reggio Calabria, erreicht werden, da Trenitalia angekündigt hat, dass ab Sommer 2021 alle Intercity-Züge Fahrräder mitnehmen können. Vom Bahnhof Sibari geht die Reise weiter ins Landesinnere mit den Regionalzügen der Ferrovie dello Stato nach Cosenza, die auch an Feiertagen verkehren. Die Zwischenstationen S. Marco-Roggiano und Torano-Tallarico sind 7,6 km bzw. 11,4 km von Tarsia und Bisignano entfernt.

Mit dem Flugzeug ist der internationale Flughafen von Lamezia Terme erreichbar, Reggio Calabria mit Inlandsflügen von Mailand Linate und Rom Fiumicino mit ITA Airwais, sowie Crotone per Inlandsflug von Bologna und Bergamo mit Ryanair. Beim Flughafen von Lamezia Terme gibt es die notwendigen Plätze für das Verpacken und Entpacken der Fahrräder, und Taxidienste, um den Radweg mit Fahrrädern im Schlepptau zu erreichen.

 **Mit dem auto** kann man die am Radweg gelegenen Orte direkt erreichen: von Westen her über die Mittelmeer-Autobahn (A2/E45) Salerno-Reggio Calabria, die entlang der tyrrhenischen Seite verläuft, jedoch weiter ins Hinterland in die Gebiete des Pollino-Parks und der Serre reicht; von Osten kann man die Staatsstrasse SS106 Taranto-Reggio Calabria nutzen, die entlang der ionischen Küste verläuft und die Panoramastrassen Kalabriens von Küste zu Küste verbindet.

 **Mit dem bus:** eine weitere Möglichkeit, die Orte entlang der Ciclovia mit dem Fahrrad zu erreichen, bietet der Flixbus, der mehrere Gemeinden entlang der Strecke mit den wichtigsten italienischen Städten verbindet, wie Mormanno, Firmo, Tarsia, Bisignano, Acri, im nördlichen Teil, und Reggio Calabria. Insbesondere für diejenigen, die mit dem Flugzeug oder dem Zug anreisen, bietet Flixbus tägliche Verbindungen vom Flughafen Napoli Capodichino und vom Bahnhof Salerno an.

ZWISCHEN BERGEN UND MEER

WIE MAN SICH IN KALABRIEN FORTBEWEGLT

Der Streckenverlauf des Radwegs der kalabrischen Parks ist eine Kombination aus Strassen, Pisten und befahrbaren Wegen entlang des Hauptrückens des kalabrischen Apennins. Die Strecke durchquert die Nationalparks des Aspromonte, der Sila und des Pollino und den Regionalpark der Serre und kreuzt einige der wichtigsten Hauptverbindungsstrecken der Region: Die Mittelmeer-Autobahn (A2), die Europastrasse E 844 (Firmo-Sibari), E 846 (Paola-Crotone), E 848 (Lamezia Terme-Catanzaro). Ausgehend vom Nationalpark Pollino verbindet die Strecke die 4 kalabrischen Naturparks und nutzt überwiegend Provinzstrassen mit einem Verkehrsaufkommen von weniger als 50 Fahrzeugen pro Stunde und schlägt auch einige Abschnitte zur ausschließlichen Verwendung vor.. Im Bereich der Parks folgt der Radweg Strecken oder Pisten zur Erschliessung der Schutzgebiete. Er hat eine Länge von 545 km, davon circa 323 km ausserhalb der Parks. Der tiefste Punkt liegt 19 m über dem Meeresspiegel, der höchste bei 1565 m.

ITINERARI / ROUTEN-ETAPPEN

PARCO NAZIONALE DEL POLLINO

-
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

-
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 NATURALE REGIONALE DELLE SERRE

-
8. Tiriolo-Girifalco --> Km 31
 9. Girifalco-Serra San Bruno --> Km 46,1
 - 9.1 Variante Lago Angitola --> Km 56

PARCO NAZIONALE DELL'ASPROMONTE

-
10. Serra San Bruno-Canolo --> km 56
 11. Canolo-Gambarie --> km 56,8
 12. Gambarie-Reggio Calabria --> km 32,2



NATURE ET AVENTURE

La Véloroute des Parcs traverse longitudinalement la région de la Calabre sur la crête des Apennins, touchant une zone protégée d'environ 350,000 hectares avec un paysage, une biodiversité, un patrimoine végétal et animal vraiment extraordinaires.

Avec un regard ouvert sur le paysage, tandis que vous enfourchez votre vélo, ici vous pouvez trouver le souffle authentique de la nature et en même temps, profiter de vues passionnantes qui, depuis des bois et des forêts denses, en passant par des villages riches en histoire, s'ouvrent soudainement à la lumière aurorale des collines cultivées surplombant la mer.

Des itinéraires d'une beauté énorme que seul le vélo permet d'admirer pour ceux qui veulent connaître des lieux inexplorés et vivre des expériences intenses et aventureuses, dans un espace de l'âme où ils peuvent se perdre.





PARCO NAZIONALE DEL POLLINO LA TERRE DU PIN LORICATO

Le voyage à la découverte des paysages naturels traversés par la Véloroute, part des massifs du Pollino et de l'Orsomarso, parmi les plus hauts sommets du sud de l'Italie, où, perché sur les rochers calcaires escarpés, vit le tenace pin loricato, emblème du Parc National du Pollino. Le parc abrite, en outre, le plus vieil arbre vivant d'Europe: Italus, un pin loricato âgé de 1235 ans. Un territoire qui compte 75 Géosites qui depuis 2015 font partie du réseau mondial de géoparcs reconnus par l'UNESCO, Organisation qui, en 2017 et 2021, a également inscrit la Vetusta Faggeta di Cozzo Ferriero et la Vetusta Faggeta del Pollinello au patrimoine mondial de l'humanité.. Un paysage typique des Apennins qui au sommet, sur les Piani, s'ouvre sur la mer Ionienne de la Siritide. La morphologie variée du Pollino a façonné un territoire qui harmonise les crêtes dolomitiques, les forêts impénétrables et les canyons vertigineux, creusés par des fleuves et ruisseaux impétueux, et qui abrite une zone humide précieuse, la Réserve du lac de Tarsia, refuge des rapaces et des oiseaux migrateurs. Trekking et rafting, canyoning, escalade et free climbing, VTT et tourisme équestre, parcs aventure, ne sont que quelques-unes des principales activités de tourisme actif et en plein air que le Parc National du Pollino est en mesure d'offrir et de proposer toute l'année, en des habitats parmi les plus riches en biodiversité de la planète.



PARCO NAZIONALE DELLA SILA LE GRAND BOIS D'ITALIE

En continuant vers le sud, vous trouverez l'une des réserves de biosphère les plus importantes du réseau mondial des sites d'excellence de l'UNESCO, le Parc national de la Sila. Historiquement connue sous le nom de «grand bois d'Italie» - d'où provient une grande partie du bois des chantiers et des boutiques artisanales de la Grande-Grèce - cette zone protégée est presque entièrement couverte de bois et de forêts anciennes, bénéficiant d'une nappe phréatique très riche qui se jette dans les trois lacs artificiels qui caractérisent le paysage - Cecita, Arvo et Ampollino - et d'autres plans d'eau plus petits, mais également d'une grande beauté, comme les lacs Ariamacina. À l'intérieur du parc se trouvent neuf réserves naturelles biogénétiques parmi lesquelles se distinguent les «Giganti della Sila» de Fallistro. L'espèce d'arbre unique est le pin noir de Calabre qui est flanqué de hêtres, sapins blancs, chênes, châtaigniers, érables et tilleuls. Dans les denses forêts, les loups qui règnent sur la faune de la Sila se déplacent furtivement. Nombreuses activités en plein air sont possibles: parcs d'aventure, excursions, courses d'orientation, voile et canoë, tir à l'arc, bio et bird-watching, luge, ski de fond et descente, sur des pistes également accessibles avec le suggestif train à vapeur de la Sila, avec ses voitures magnifiquement restaurées.



RISERVA REGIONALE NATURALE DELLE SERRE SPIRITUALITÉ DE LA NATURE

L'itinéraire de la Véloroute se poursuit vers le sud et arrive à la réserve naturelle régionale des Serres, un groupe de montagnes couvert de forêts denses et inclus dans un vaste plateau qui descend vers la mer Ionienne, à l'est, et vers la ligne de partage des eaux du bassin du fleuve Mesima, à l'ouest.

La partie centrale, quant à elle, est caractérisée par les bassins de la haute vallée de l'Ancinale (avec l'ancien village de Serra San Bruno), de Mongiana et Lacina, qui remontent aux bassins lacustres souterrains quaternaires. La présence de sources et de rivières qui se transforment en ruisseaux impétueux, crée en aval des ravins impénétrables et des gorges très étroites qui sont à l'origine d'une série de chutes d'eau spectaculaires comme celles de Marmarico et de la rivière Assi. Ce spectacle est repris par le majestueux habitat rocheux des montagnes Mammicomito et Consolino où l'on extrayait le minéral pour les fonderies et l'usine d'armes de Ferdinandea et Mongiana. Enfin, à l'est, il y a la vallée du ruisseau Stilaro, autour de laquelle s'étend le magnifique «Bosco di Stilo». Pour les amateurs du birdwatching, l'oasis naturaliste du lac Angitola offre des spectacles naturels incroyables. La Réserve des Serres est le lieu idéal pour les activités en plein air, même dans les parcs aventure.



PARCO NAZIONALE DELL'ASPROMONTE LE MYSTÈRE DES GRANDES PIERRES

En quittant les Serres, l'itinéraire de la Véloroute arrive dans le Parc national de l'Aspromonte qui domine les deux mers de la Calabre, surplombant le détroit et la Sicile au sud. Le Parc présente une variété floristique sans précédent avec plus de 1500 espèces; parmi les plus rares, la Woodwardia radicans, une fougère géante originaire du Tertiaire. A basse altitude règnent les broussailles méditerranéennes et les grands bois de chênes verts. Parmi les bois de hêtres les plus suggestifs il faut citer ceux de Monte Scorda et Zervò. Quatre-vingt-neuf sites d'intérêt géologique sont candidats pour entrer dans le réseau mondial des géoparcs dont: la vallée des Grandi Pietre, la merveilleuse de Pietra Cappa (symbole de l'Aspromonte), le paysage «dolomitique» de Canolo, les chutes d'eau de Mundu et Galasia, les terrasses marines et continentales, les vallées des Fiumare. La faune est également très riche et, en plus du loup, on rencontre de nombreuses espèces rares, comme le petit lérotin, la tortue d'Hermann, la rosalie des alpes, sans compter les nombreux oiseaux migrateurs, rapaces diurnes et cigognes que l'on peut observer de près sur une plateforme à Piani d'Aspromonte. Des randonnées à pied et à cheval et d'autres activités en plein air sont possibles toute l'année, même dans les parcs aventure. De plus, vous pouvez pratiquer des sports



HISTOIRE ET RELIGION

La Calabre est une région baignée par la Méditerranée avec les Apennins en son cœur. Une terre riche en ressources naturelles et donc habitée depuis l'Antiquité et depuis toujours un carrefour de peuples différents qui ont laissé ici des signes tangibles tant dans le paysage que dans la langue et la culture. Une histoire d'hybridations que la Véloroute des Parcs vous permet de toucher de la main le long des sentiers des Apennins qui traversent villages, lieux de culte, sites d'intérêt historique et monumental.



ART ET CULTURE

Premier lieu de débarquement sur la péninsule italienne des mers du Sud, la Calabre est une terre au centre entre l'Est et l'Ouest qui recèle des trésors extraordinaires résultant de la longue et constante influence entre les peuples du bassin méditerranéen et du nord de l'Europe. Ce sont des trésors qui se révèlent de manière surprenante sur les itinéraires de la Calabre intérieure traversée par la Véloroute, en particulier dans les hameaux et les villages qui semblent résister à la force du temps, offrant des témoignages d'expériences artistiques et culturelles répandues d'une beauté inattendue.





ŒNOGASTRONOMIE ET TRADITIONS

Terre fertile et riche en eau, la Calabre possède une extraordinaire variété de produits alimentaires, dont beaucoup sont liés aux paysages de montagne et de colline des Parcs traversés par la Véloroute. Dans chaque hameau ou village que vous rencontrez, il y a des plats liés à l'histoire des communautés qui s'y sont installées, rencontrées et intégrées au fil des siècles, à partir des chemins de la transhumance, viatique des échanges continus entre montagnes et plaines, traditions alimentaires et langues. Une variété où l'on remarque les légumes, les fruits, les céréales, les légumineuses, l'huile d'olive extra vierge, à la base du véritable régime méditerranéen qui a toujours été le plus typique ici, comme l'ont montré les études menées par Ancel Keys à Nicotera en 1957, sur la relation entre bien-être, nutrition et mode de vie, et les plus récentes de Valter Longo qui a identifié les secrets de la longévité à Molochio, une ville de plus de cent ans.



EN TRAIN EN VOITURE EN AVION LA CALABRE N'EST PAS LOINTAINE

La Véloroute des Parcs de Calabre peut être parcourue dans les deux sens, à partir de Laino Borgo ou de Reggio Calabria.

 **En train:** pour ce qui concerne la mobilité sur les chemins de fer, en octobre 2020, la possibilité de voyager avec son propre vélo, sans besoin de démontage, a été introduite sur la ligne Intercity Rome-Reggio Calabria. L'Intercity parcourt la côte tyrrhénienne et s'arrête dans les principales gares de la Région toutes situées à presque 40 km de la Véloroute. Depuis la gare de Scalea, sur la côte tyrrhénienne au nord, on peut rejoindre la Ciclovia en empruntant la SP9, qui traverse le village d'Orsomarso et mène à Mormanno en 36,3 km (premier arrêt de la route Laino Borgo - Morano Calabro, point de départ de la piste cyclable nord). Sinon, vous pouvez utiliser le bus TNC Trasporti Nord Calabria pour rejoindre Mormanno, (ligne 365; info tél. +39 0981 63450 e-mail: info@trasportinordcalabria.it). La Ciclovia peut également être atteinte en utilisant la ligne FS Jonica, Taranto-Reggio Calabria, puisque Trenitalia a annoncé qu'à partir de l'été 2021, tous les trains Intercity pourront transporter des vélos. Depuis la gare de Sibari, le voyage se poursuit à l'intérieur des terres avec les trains régionaux de Ferrovie dello Stato jusqu'à Cosenza, également disponibles les jours fériés. Les stations intermédiaires de S. Marco-Roggiano et Torano-Tallarico sont respectivement à 7,6 km et 11,4 km de Tarsia et Bisignano.

 **En avion,** il est possible de rejoindre les aéroports de Lamezia Terme, vols nationaux et internationaux, Reggio Calabria, vols nationaux de Milan Linate et Rome Fiumicino avec ITA Airwais, et Crotone, vols nationaux de Bologne et Bergame avec Ryanair. A l'aéroport de Lamezia Terme, vous aurez à votre disposition des espaces dédiés à l'emballage et au déballage de vos vélos et les services de taxi pour rejoindre la piste cyclable avec les vélos en remorque.

 **En voiture**, il est possible de rejoindre directement de différents endroits touchés par la Véloroute ou d'arriver à proximité, à la fois du côté tyrrhénien et du côté ionien : de l'ouest, elle est accessible par l'Autoroute de la Méditerranée (A2) Salerne-Reggio Calabria (E45) qui longe le versant tyrrhénien mais va plus loin à l'intérieur dans les territoires des parcs du Pollino et des Serres; de l'est, vous pouvez utiliser la route nationale SS106 Taranto-Reggio Calabria (E90), qui longe la côte ionienne et relie toutes les routes suggestives et panoramiques qui traversent la Calabre d'une côté à l'autre.

 **En bus**: une autre possibilité pour rejoindre les lieux de la Ciclovia à vélo est offerte par Flixbus, qui relie plusieurs municipalités le long du parcours aux principales villes italiennes, comme Mormanno, Firmo, Tarsia, Bisignano, Acri, dans la partie nord, et Reggio Calabria. En particulier, pour ceux qui arrivent en avion ou en train, Flixbus propose des liaisons quotidiennes depuis l'aéroport de Napoli Capodichino et la gare de Salerno.

ENTRE MER ET MONTAGNE

COMMENT SE DÉPLACER DANS LE PAYSAGE CALABRAIS

L'itinéraire de la Véloroute des Parcs de Calabre consiste en l'union de routes, de sentiers et de pistes cyclables disposés le long de la crête principale des Apennins calabrais. L'itinéraire, qui traverse les parcs nationaux de l'Aspromonte, de la Sila et du Pollino et du Parc Régional des Serres, traverse ou longe certaines des principales artères de liaison de la région: l'autoroute de la Méditerranée [A2], les routes européennes E844 (Firmo-Sibari), E846 (Paola-Crotone), E848 (Lamezia Terme-Catanzaro). L'itinéraire, partant du parc du Pollino, relie les 4 parcs calabrais en utilisant principalement des routes provinciales, avec des volumes de trafic inférieurs à 50 véhicules/h et propose également certaines sections à usage exclusif. Dans les parcs, la Véloroute se connecte avec des itinéraires ou des pistes de randonnée internes utilisées pour profiter pleinement des aires protégées. La Véloroute s'étend pour 545 km, dont presque 323 à l'extérieur des Parcs. Son altitude minimale est de 19 m au-dessus du niveau de la mer et atteint l'altitude maximale de 1565 m.

ÉTAPES DE L'ITINÉRAIRE

PARCO NAZIONALE DEL POLLINO

-
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

-
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 NATURALE REGIONALE DELLE SERRE

-
8. Tiriolo-Girifalco --> Km 31
 9. Girifalco-Serra San Bruno --> Km 46,1
 - 9.1 Variante Lago Angitola --> Km 56

PARCO NAZIONALE DELL'ASPROMONTE

-
10. Serra San Bruno-Canolo --> km 56
 11. Canolo-Gambarie --> km 56,8
 12. Gambarie-Reggio Calabria --> km 32,2



- Percorso principale
Cycle route
- Variante Lago Angitola
Lake Angitola route variant



Ciclovia Parchi Calabria

Bike paths Park Calabria

www.cicloviaparchicalabria.it



**POR Calabria
2014-2020**

Fesr-Fse

il futuro è un lavoro quotidiano

