



# TREK BASILICATA COAST TO COAST DAL TIRRENO ALLO IONIO

Da sabato 20 a domenica 28 maggio 2017

Proponiamo ai soci questo trekking che prevede una traversata a tappe sulle montagne Lucane partendo dal mar Tirreno di Maratea per raggiungere il mar Ionio al Lido di Policoro. Alterneremo alle escursioni alcune giornate più culturali e turistiche e non mancherà per chi vorrà anche la possibilità di percorrere due ferrate sulle Dolomiti Lucane. Visiteremo Aliano e il parco letterario Carlo Levi, il paese fantasma di Craco, la zona del parco della riserva dei calanchi di Montalbano e la cattedrale di Santa Maria di Anglona. Gli ultimi giorni saranno a Metaponto, Montescaglioso e Matera per visitare i siti archeologici, i Sassi e il parco della Murgia Materana.

## **Sabato 20/05/2017. Maratea – Sasso di San Biagio - Trecchina**

Partenza da via Transalgaro, 2 a Padova per l'aeroporto Marco Polo di Venezia con volo Easy Jet per Napoli. Da Napoli con pullman riservato raggiungeremo **Maratea. Visita di Maratea Centro** mt. 290 e inizio escursione da piazza Buraglia verso il Sasso di San Biagio lungo la salita della Pendenata passando per la cappella degli Ulivi mt.550. Giunti sulla cima **del Sasso di San Biagio mt. 644**, dove troviamo la statua omonima andiamo a visitare la Basilica Pontificia. Bel panorama su Maratea e il golfo di Policastro e sulle montagne Lucane. Dalla Basilica riprendiamo il ns. pullman e ci trasferiamo a **Trecchina** per la salita al santuario della Madonna del Soccorso sulla Serra Pollino mt. 1099 e ritornando sempre a Trecchina mt 500. Qui troveremo il ns. pullman che ci porterà in hotel a Maratea. Cena e pernottato. **Difficoltà: E Dislivello salita mt. 850 e discesa mt 550. Tempo ore 5,30**

## **Domenica 21/05/2017. Monte Sirino e Monte del Papa.**

Colazione in hotel e transfer da Maratea a Lagonegro dove saliremo fino al santuario della Madonna del Brusco mt. 1060, incantevole cappella montana sul fianco occidentale del monte Sirino. Qui inizierà la ns. escursione. Saliremo sul monte Sirino lungo l'itinerario percorso dai pellegrini nella terza domenica di giugno e il 05 agosto vanno a raggiungere la chiesetta sommitale. Dalla Madonna del Brusco prendiamo la mulattiera selciata a destra della chiesa salendo con comodi tornanti il fianco ovest del monte, prima nel bosco e poi per pendii erbosi, fin sulla vetta del Sirino mt.1907. La vetta è occupata dalla chiesetta dedicata alla Madonna della Neve e da tre ricoveri per i pellegrini. Dalla cima scendiamo su una sterrata in direzione di una sella quotata mt.1814 che separa il Sirino dalla Timpa Schiena dell'Asino. Lasciata la sterrata si prende un sentiero a destra che porta ad un colletto mt. 1830 che si scavalca scendendo ad est in una valletta erbosa. Giunti ad un bivio si svolta a sinistra e si sale lungo il versante sud del monte del Papa fino ad una selletta dalla quale si prosegue sulla cresta sud ovest fino alla cima del Monte del Papa mt. 2005. Dalla cima si scende lungo il versante est a raggiungere la sella dove si trova l'arrivo degli impianti della seggiovia mt. 1865 da dove in breve saliamo la Timpa Scazzariddo mt. 1930. Da qui scendiamo per sentiero a fianco di una pietraia per poi entrare in una faggeta che ci porta in discesa al lago Laudemio o Remmo mt.1535 considerato da sempre una dei più bei laghi della Basilicata. Dal lago seguendo la strada si perviene al rifugio Italia – Monte Sirino mt. 1500 circa dove troveremo il ns pullman che ci porterà prima a **Moliterno, dove visiteremo il centro storico**, e poi in hotel a Nova Grumento. Cena e pernottato.

**Difficoltà: E. Dislivello salita mt.900 e discesa mt.600. tempo ore 5.00**

## **Lunedì 22/05/2017- Grumentum – Viggiano – Monte Volturino.**

Colazione in hotel e transfer per la **visita guidata del Parco archeologico di Grumentum** e del museo archeologico nazionale della Val d'Agri. **Grumentum** fu uno dei principali centri Lucani ed importante colonia romana, sede Vesuviale dal 372 d.c. al Mille. Incendiata una prima volta nel 872 d.c. dai Saraceni che la distrussero completamente nel 975 d.c. facendo riparare gli abitanti nei paesi vicini ripopolandoli. Terminata la visita ci spostiamo a **Viggiano** per la visita del centro storico e sosta pranzo. Viggiano antico pagus di Grumentum, fu fortificata dai Longobardi, ma dell'antico castello distrutto nel 1857 rimangono solo tratti delle mura. Nella Chiesa Madre è custodita fino alla prima domenica di maggio la Madonna di Viggiano, detta anche "Madonna nera" che viene portata in processione al santuario della Madonna sopra il paese e dove vi rimane per tutta l'estate. La Madonna di Viggiano è una delle immagini più venerate in Basilicata tanto da esserne anche la patrona. Pranzo libero. Da



Viggiano in pullman saliamo al **santuario della Madonna di Viggiano** per una visita per poi proseguire con il pullman fino al quadrivio di **Tuppo delle Seti mt. 1307** da dove inizierà la ns. escursione lungo il sentiero Cai nr. 500. Il sentiero si snoda prima attraversando le praterie sottostante la strada asfaltata e poi salendo in una faggeta e sbucando alla fontana ubicata al margine dell'ampio pianoro di **Piano dell'Imperatore mt. 1555**. Da qui seguendo il segnavia 500 si attraversa il pianoro e si raggiunge la chiesetta da dove si prosegue costeggiando un breve tratto di bosco per poi addentrarvi e raggiungere la cima del **monte Volturino mt. 1836**. Dalla cima superbo panorama sulla val d'Agri, sulla Montagna di Viggiano e il suo Santuario, sul monte Vulture, sul monte Sirino e il massiccio del Pollino. Si scenderà dalla cima lungo la panoramica linea di cresta, segnavia 501/A che riporterà a Piano dell'Imperatore dove con il ns pullman rientreremo in hotel a Nova Grumento o in agriturismo a Missanello. Cena e pernottamento.

**Difficoltà: E Dislivello salita mt. 520 e discesa mt. 280. Tempo ore 3:00**

### **Martedì 23/05/2017. Monte Rapano.**

Colazione in hotel o agriturismo. Transfer in pullman a Castelsaraceno da dove e si prosegue verso San Chirico Raparo per 2 km e in corrispondenza di una curva mt 928 si prende sulla sinistra una stradella asfaltata che sale a la destra idrografica di un vallone. Si sale fino a quota a1040 mt poco prima di una sorgente mt. 1060. Da quota mt, 1040 si prende sulla destra una stradina sterrata che sale sulla sinistra del vallone, portandosi poi sulla sua destra nei pressi di una baracca in pietra all'inizio del fronte montuoso. Si prosegue sulla sterrata, tralasciano un bivio a sinistra a quota1275, fino al suo termine a quota 1320. Si prosegue sulla sinistra di un vallone superando due valloncelli laterali fino a quota 1550., dove ci si porta a destra fuori del bosco rimontando fino ad una larga sella alla testata del vallone mt., 1720. Se va ora a sinistra e in breve , dopo aver incrociato una stradina, si sale in vetta al **monte Raparo mt. 1764**. Dalla cima si ridiscende alla stradina ed ad una conca erbosa da dove seguendo la stradina scendiamo verso nord-est che scende ad un bivio sul costone Ovest del Rapano – località Murge d'Andrea. Da qui seguendo sempre la sterrata che affianca un acquedotto ci porta a raggiungere la località **Croce del Rapano mt. 1361** dove troviamo una piccola cappella ed un rifugio. Qui troveremo il ns. pullman che ci riporterà in hotel. passando per il paese di **Spinoso** dove effettueremo una breve sosta in centro dai bei palazzi settecenteschi per visitare la chiesa Matrice dove c'è una statua tardo trecentesca di una Madonna con bambino proveniente dalla chiesa della Madonna dei Termini. Rientro in hotel a Nova Grumento o agriturismo a Missanello. Cena e pernottamento.

**Difficoltà: E. Dislivelli salita 500 discesa 500 Tempi complessivi 4 ore.**

### **Mercoledì 24/05/2016. Dolomiti Lucane – Aliano**

Colazione in hotel/agriturismo. Transfer via Corleto Perticara, Laurenzana e Trivigno a **Pietrapertosa**. Visita del borgo.

**Percorso facile:** percorso escursionistico delle "Sette Pietre" che recupera un antico sentiero contadino di circa 2 km, che collega i Comuni di Pietrapertosa e Castelmezzano e che si sviluppa su quote variabili: da 920 metri a Pietrapertosa scende fino a 660 metri nella valle attraversata dal torrente Caperrino e risale a 770 metri a Castelmezzano. Sul percorso troveremo sette pietre, punti tematici: destini, incanto, sortilegio, streghe, volo, ballo e delirio. Giunti nei pressi di Castelmezzano ci si innesterà nel percorso ad anello del Parco nr. 710 da forte connotazione paesaggistica e naturalistica. Dalla provinciale proveniente da Pietrapertosa ci porta in centro a **Castelmezzano** e passando lungo le viuzze si raggiunge il Palazzo Ducale dove è possibile fare una deviazione per visitare i ruderi del castello medioevale-. Dal palazzo Ducale si procede a sinistra salendo alla cappella di Santa Maria. Superata la chiesa si prosegue per un chilometro sul crinale per poi scendere a destra seguendo i segnavia e proseguire nel bosco fino a raggiungere la provinciale proveniente da Pietrapertosa poco sotto il paese. Risalita brevemente la strada si rientra in paese dove termina l'anello.

**Difficoltà: E. Dislivelli salita/discesa mt.500. Tempo: 3:30 ore.**

**Percorso impegnativo: ferrata Marcirosa e ferrata Salemm.** Da Pietrapertosa seguiamo il sentiero delle 7 Pietre fino al ponte Romano mt. 643 dove deviamo raggiungendo l'attacco della ferrata Marcirosa mt. 630. Seguiamo la via attrezzata, passando su due ponti tibetani quotati mt. 713 e mt. 829, con saliscendi sulle pareti delle Dolomiti Lucane ne raggiungiamo la fine mt.914. Saliamo a Pietrapertosa passando per la partenza del volo dell'Angelo mt 972. Rifacciamo il sentiero delle Sette Pietre raggiungendo nuovamente il ponte Romano e la zona della ferrata Marcirosa dove seguiamo per il tratto di connessione con la ferrata Salemm passando su una passerella tipo ponte tibetano. Raggiunto l'attacco della ferrata Salemm mt 672 seguiamo lungo le attrezzature passando per una galleria che porta con saliscendi infine alla chiesetta del Santo Sepolcro mt. 771( prima via di fuga per



Castelmezzano). Si prosegue in salita a raggiungere il belvedere del castello mt. 874 (altra via di fuga in discesa per Castelmezzano). L'ultimo tratto attrezzato ci porta a quota 890 dove termina il percorso attrezzato. Per sentiero in discesa si raggiunge la strada comunale "Paschiere" che in breve porta nel centro storico di Castelmezzano. **Difficoltà: EEA. Dislivelli salita/discesa 850 mt. Tempo ore 5:00.**

Da Castelmezzano transfer ad **Aliano**. Visita con breve trekking sul belvedere sui **Calanchi di Aliano e visita del centro storico e del Parco Letterario Carlo Levi con la visita della Casa-Museo, Pinacoteca, Casa con gli occhi**. Rientro in hotel/agriturismo. Cena e pernottamento.

#### **Giovedì 25/05/2016. Craco – Montalbano Jonico – Santa Maria in Anglona – Policoro.**

Colazione in hotel/agriturismo. Transfer al paese fantasma di **Craco**. Visita guidata del vecchio paese con un servizio di guide organizzate dal Comune con un percorso di circa un ora. **Craco** un borgo addossato attorno alla torre Normanna del XII° secolo, fatto di stretti vicoli e mura di pietra a causa di una frana venne evacuato nel 1963. Da allora Craco è diventato un "paese fantasma" il cui fascino ha conquistato l'interesse di registi e produttori che hanno ambientato qui i loro film: da **Cristo si è fermato ad Eboli** di Francesco Rosi a **King David** di Bruce Beresford, da **Terra bruciata** di Segatori alla **Passione di Cristo** di Mel Gibson, dove Craco appare sullo sfondo durante la scena dell'impiccagione di Giuda. Tra gli ultimi film ambientati a Craco ci sono anche l'agente 007 – **Quantum of Solace** (2008) di Marc Forest e **Basilicata Coast to Coast** (2010) di Rocco Papaleo. Al termine della visita trasferimento a **Montalbano Jonico** e visita trekking con un **percorso nella riserva dei Calanchi**. Dopo ci sposteremo verso il mar Ionio sostando a **visitare la chiesa di Santa Maria in Anglona** nei pressi di Tursi. La cattedrale della città romana di Anglona costruita sul sito della città greca di Pandosia distrutta nel 81 a.c, da Silla. Anglona fu saccheggiata dai Goti nel 410 d.c. e poi distrutta dai Saraceni nel IX° secolo. La Cattedrale edificata nel VII-VIII secolo, ma l'attuale struttura risale a IX – XII secolo. La chiesa è a croce latina e dispone di tre navate, la centrale molto alta e le laterali basse e strette. In origine la chiesa era ricca di pregevoli affreschi raffiguranti episodi del vecchio e Nuovo Testamento. Sulle colonne sono tuttora presenti figure di Santi: Santa Lucia, San Leonardo, San Vito Martire, San Rocco e San Giovanni Battista, Lasciata il santuario di Santa Maria Regina di Anglona raggiungiamo il mar **Ionio al Lido di Policoro**, idealmente punto terminale della nostra coast to coast dal Tirreno allo Ionio. Si valuterà sia dal punto di vista climatico che dal tempo disponibile se fare un bagno in mare. Transfer in hotel a Policoro. Cena e pernottamento.

#### **Venerdì 26/05/2017. Policoro – Metaponto – Montescaglioso e. Matera.**

Colazione in hotel e transfer da **Metaponto. Visita del Museo archeologico e delle tavole Palatine**. Transfer in pullman a **Montescaglioso** mt.352. Visita del centro storico e **dell'Abbazia di San Michele Arcangelo**, grandioso complesso monastico menzionato già nel 1079 ricostruito da Carlo II d'Angiò e rimaneggiato nel 1484. Dal monastero ci portiamo fuori Porta Schiavoni e con un transfer in bus raggiungiamo l'ex stazione ferroviaria della Calabria Lucana da dove inizieremo il ns trekking verso Matera. Percorso un tratto del tratturo regio saliamo sui bordi della gravina che percorreremo fino a Matera passando per le **cripte del Canarino e della Scaletta, la chiesa rupestre di Sant'Andrea, il vallone della Loia, il complesso di Sant'Eustacchio, la masseria Passarelli, la chiesa rupestre del Cristo della Selva, le grotte conosciute come Villaggio Saraceno, la grotta dei Pipistrelli, il complesso rupestre dell'Ofra, la chiesa della Madonna della Rena**, e raggiunta la contrada dell'Agna potremmo concludere la traversata trovando il ns pullman che ci porta all'hotel di Matera. Cena e pernottamento. **Difficoltà: E. Dislivello salita mt. 300 e discesa mt.300. Tempo ore 5.30. Km 23.**

#### **Sabato 27/08/2017. MATERA – SASSI – PARCO MURCIA MATERANA – MURCIA SIMONE.**

Visita dei Sassi e dal centro del Parco a Porta Pistola traversata su ponte tibetano la gravina salire sulla Murgia Timone. Percorreremo la zona del Parco della Murgia Materana di Murgia sulla Murgia Timone passando per le chiese rupestri di Sant'Agnes, Madonna delle Tre Pietre, San Vito, San Felicione, lo Jazzo Gattini, il villaggio trincerato di Murgia Timone, il centro visita di Masseria Radogna, la Cripta di Madonna delle Croci, ripassiamo per San Vito e per la zona delle cascatelle della zona dello Jurio e la cappella della Madonna di Monteverde e ripassando la Gravina rientriamo a porta Pistola. Pranzo presso azienda agricola Quarto 16,00 euro a pax (azienda di produzione di olio - durante il pranzo buffet di prodotti locali valorizzati dall'olio di produzione propria).



Nel pomeriggio breve visita guidata del centro storico (Duomo - San Giovanni Battista - piazza Vittorio Veneto). Tempo libero. Cena e pernottato.

**Difficoltà: E. Dislivello salita mt. 120 e discesa mt.120. Tempo ore 4:00. Km 6.**

**Domenica 28/05/2017. MATERA – CHIESE RUPESTRI DELLA MURGECCHIA - BARI.**

Colazione in hotel. Visita **escursionistica di Murgecchia** - arrivo in bus presso Santa Maria della Palomba. Si prosegue fino al villaggio neolitico costeggiando la gravina si visiteranno le chiesette di della Madonna delle Vergini, la Madonna della Scordata e scendendo il sentiero che porta nella gravina si visiterà la Madonna di Monteverde - all'altezza del torrente gravina poi si risale per Madonna degli Angeli. **Difficoltà: E. Dislivello salita/discesa mt.80. Tempo ore 3:00. Km 4. Pranzo libero. Possibilità libera di breve degustazione in forno.** Tempo libero e transfer a Bari per il rientro con volo Volotea su Venezia. Transfer dall'aeroporto di Venezia a Padova.

**Prezzo base 25 pax in Hotel e Agriturismo in camera doppia: € 750,00**

**Supplemento camera singola: € 20,00**

La quota comprende: Volo Venezia/Napoli e Bari/Venezia (**suscettibili di variazione al momento dello stacco del biglietto al 15.12.2015i € 138,00**) e transfer A/R da Padova a Venezia; 9 mezzepensioni in hotel/agriturismo, guide escursionistiche locali full day dal 21 al 27.05 e half day il 20 e il 28.05; pranzo azienda agricola Quarto, transfer in pullman per tutto il periodo del trekking dall'aeroporto di Napoli all'aeroporto di Bari; ingressi (parco archeologico di Grumentum, Craco card, museo nazionale di Metaponto, Aliano circuito musei Leviani, assicurazione infortuni.

**Prezzo base 35 pax in Hotel in camera doppia: € 730,00**

**Supplemento camera singola: € 20,00**

La quota comprende: Volo Venezia/Napoli e Bari/Venezia (**suscettibili di variazione al momento dello stacco del biglietto al 15.12.2016 € 138,00**) e transfer A/R da Padova a Venezia; 9 mezzepensioni in hotel, guide escursionistiche locali full day dal 21 al 27.05 e half day il 20 e il 28.05; pranzo azienda agricola Quarto, transfer in pullman per tutto il periodo del trekking dall'aeroporto di Napoli all'aeroporto di Bari; ingressi (parco archeologico di Grumentum, Craco card, museo nazionale di Metaponto, Aliano circuito musei Leviani, assicurazione infortuni.

**La quota non comprende:**

**tutti i pranzi. le spese extra di carattere personale e tutto quanto non indicato tra "la quota comprende".**

**Le adesioni ricevute con la proroga al 16.01.2017 saranno soggette a riverifica della quota del volo. Eventuali aumenti del costo volo andranno in aggiunta alle quote sopra indicate.**

**Per informazioni: Cral Araba Fenice cell. 3455787523 Fabris Ennio uff. 049 6992378**

## **Proroga scadenza adesioni entro il16 Gennaio 2017**

Equipaggiamento: N = necessario - C = consigliato - F = facoltativo

<b>N</b>	Carta d'identità	<b>N</b>	Poncho o mantella	<b>C</b>	Materiale per riparazioni
<b>N</b>	Tessera Sanitaria	<b>N</b>	Telo mare e costume da bagno	<b>C</b>	Materiale per bucato
<b>N</b>	Scarponi leggeri da trekking	<b>N</b>	Pila frontale e batterie ricambio	<b>C</b>	Salviettine umidificate
<b>N</b>	Zainetto	<b>N</b>	Bastoncini telescopici	<b>C</b>	Coltellino svizzero
<b>N</b>	Giacca a vento leggera	<b>N</b>	Felpa	<b>C</b>	Sacchetti plastica
<b>N</b>	Pantaloni leggeri (corti e lunghi)	<b>N</b>	Scarpe da ginnastica	<b>C</b>	Pronto soccorso personale
<b>N</b>	Scarpe da riposo e calzettoni vari	<b>N</b>	Occhiali da sole e crema solare	<b>F</b>	Macchina fotografica
<b>N</b>	Magliette t-short varie	<b>N</b>	Berretto da sole	<b>F</b>	Telecamera
<b>N</b>	Ciabatte doccia	<b>N</b>	Burro cacao	<b>F</b>	Block-notes, matita e penna
<b>N</b>	Biancheria personale	<b>C</b>	Foulard (bandana)	<b>F</b>	Forbicine
<b>N</b>	Materiale per l'igiene personale	<b>C</b>	Tuta da ginnastica o pigiama	<b>F</b>	Tappi per orecchie
<b>N</b>	Ombrello	<b>C</b>	Camicia	<b>F</b>	Fazzoletti in carta

Ricordati: Proteggere gli indumenti di ricambio e tutti gli oggetti che si mettono nello zaino infilandoli prima in sacchetti di plastica. Se si hanno scarponi nuovi, e/o piedi sensibili, applicare prima di iniziare a camminare, un largo cerotto di cotone, in particolare al tallone e alla punta del piede. E' consigliabile usare sempre un buon paio di calze da trekking



Araba Fenice Veneto www.cralaraba.com - e-mail: cralaraba@gmail.com fax 049 8252422

**ADESIONE AL TREK "BASILICATA COAST TO COAST"**  
**DA INVIARE ALLA SEGRETERIA CRAL ARABA FENICE ANCHE VIA FAX 049 8252422**

Il/la sottoscritto/a \_\_\_\_\_ nato/a a \_\_\_\_\_

il \_\_\_\_\_ Documento \_\_\_\_\_ nr \_\_\_\_\_ rilasciato

il \_\_\_\_\_ da \_\_\_\_\_ telefono casa \_\_\_\_\_

Cellulare per comunicazioni urgenti \_\_\_\_\_

Aderisce al "Trekking "Basilicata Coast to Coast" dal 20 al 28.05.2017 assieme a:

Cognome e nome \_\_\_\_\_ Residente a \_\_\_\_\_

Nato/a a \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_ Documento \_\_\_\_\_

nr \_\_\_\_\_ rilasciato il \_\_\_\_\_ da \_\_\_\_\_

Camera singola  Camera doppia  doppia letti separati

Note \_\_\_\_\_

Quota trek € \_\_\_\_\_ Supplemento singola € \_\_\_\_\_

Autorizzo l'addebito dell'acconto e del saldo sul C/C \_\_\_\_\_ c/o ag.fil. MPS \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ codice interno \_\_\_\_\_

**I soci aggregati Fitel non clienti di Banca MPS dovranno bonificare acconto (alla conferma) e saldo a favore Cral Araba Fenice Veneto codice Iban : IT80 S 01030 12159 000001420360 con causale: trekking Basilicata Coast to Coast 2017**

Data, \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_



Maratea – Sasso di San Biagio



Lago Remmo Timpa Scazzariddo e Monte del Papa



DOLOMITI LUCANE



**GRUMENTUM**



**FERRATA MARCIROSA**



**CRACO**



**CALANCHI DI ALIANO**



**SANTA MARIA IN ANGLONA**



**TAVOLE PALATINE - METAPONTO**



**MATERA**



**MATERA PONTE TIBETANO SULLA GRAVINA**