



# FIAB • Amici della Bicicletta

*per una città possibile - onlus*

Piazza Santo Spirito, 13 - 37122 • Verona  
Telefono e fax 045-8004443 • P.iva 02079650236  
www.amicidellabicicletta.it • sede@amicidellabicicletta.it



## Coast to Coast dal Tirreno allo Ionio **da sabato sera 23 maggio a lunedì 1 giugno 2015**

**Direzione Tecnica di Top TRAVEL TEAM – Lungadige Porta Vittoria 21 – Verona**

### **DESCRIZIONE**

#### **23/24 maggio: Verona - Lagonegro**

**km 880**

Ore 21.30: raduno allo Stadio di Verona per il carico delle bici sul carrello.

Ore 22.00: partenza per Lagonegro. Arrivo previsto verso le ore 9 del mattino.

#### **24 maggio: Lagonegro - Maratea**

**km 55**

Scarico delle bici. Visita di Lagonegro e poi partenza in bicicletta diretti a Maratea. Percorso di circa 50 km: la prima parte di km 30 è in parte su percorso piano e in parte su strada in discesa. Si arriva con ampia vista sul mare a Sapri. Sosta pranzo e relax sulla spiaggia. Si parte infine diretti a Maratea percorrendo una strada panoramica con viste ampie sul mare. Sistemazione nell'Hotel Murmann 4S, cena e pernottamento.

#### **25 maggio: Maratea - Rotonda**

**km 60**

Oggi inizia il nostro percorso di attraversamento da costa a costa. Ci dirigiamo verso Trecchina percorrendo una strada provinciale subito in salita: circa 8 km da quota del mare a quota 590 con pendenze accentuate. Superato il valico iniziamo a scendere e raggiungiamo il centro abitato di Trecchina, bello da visitare. Proseguiamo poi in discesa fino al fondovalle a quota m 180: una discesa di circa km 8. Riprendiamo quindi la salita diretti a Lauria, circa km 8 a quota m 400. Sosta pranzo e visita del centro abitato. Nel pomeriggio riprendiamo il nostro percorso e in costante salita raggiungiamo il valico di Montegaldo a quota m 830 dopo km 12. Ci aspetta ora una lunga discesa di km 14: attraversiamo l'abitato di Castelluccio e scendiamo a quota m 330 con un dislivello di m 500. Un ultimo sforzo e in circa km 10 raggiungiamo in salita la nostra meta Rotonda del Pollino a quota m 620. Oggi abbiamo percorso km 38 in salita e 22 in discesa con salite per m 1510 circa, pendenza media 4%. Il Bus è a disposizione di coloro che non si sentono in grado di fare tutte le salite. Pernottamento e cena all'Hotel Santa Filomena 3S.

#### **26 maggio: Rotonda - Rotonda - giro ad anello vicino alle vette**

**km 50**

Rimaniamo due notti a Rotonda. Oggi facciamo un giro ad anello: saliremo su fino a Piano Ruggio a quota m 1620 e discenderemo per una diversa strada ritornando a Rotonda. Sarà un percorso un po' faticoso, ma saremo ripagati dalla visione di stupendi panorami e dalla speciale vegetazione del Pollino. La salita a Piano Ruggio è di circa 20 km, costante con pendenza media 5,4%. Da Piano Ruggio facciamo un percorso tra le cime del Pollino fino al Colle dell'Impiso e ritorno: saranno circa 15 km immersi in una natura spettacolare ( speriamo ci sia il cielo azzurro...) su una strada con lievi saliscendi. Ritorniamo al punto di arrivo vicino a Rifugio De Gasperi e scendiamo lungo una ripida strada che in breve ci riporterà a Rotonda, km 15 circa. Cena e pernottamento all'Hotel Santa Filomena 3S.

#### **27 maggio: Rotonda - Terranova del Pollino**

**km 65**

Di buon mattino partenza diretti a Terranova del Pollino. Per circa 8 km procederemo in lenta discesa, poi inizieremo una lenta salita di circa km 16 fino al bivio, dove noi gireremo a destra. Lungo il percorso incontreremo la sorgente del fiume Mercure, da cui sgorga acqua cristallina. Raggiungiamo quindi il centro abitato di Viaggianello. Una breve sosta per una visita e sorseggiare un buon caffè e poi proseguiamo: al bivio svoltiamo a destra in direzione di Mezzana Frido, che dista circa km 8. La strada presenta un andamento a leggeri saliscendi. Da Mezzana Frido, quota m 930 la strada sale ripida verso il valico di Acquatemola a quota m 1450: dislivello di m m 520. Lungo la salita a quota m 1200 potremo abbandonare le bici e salire a piedi al poggio della Madonna del Pollino a quota 1525, punto panoramico con ampia vista tutto intorno. Riprese le biciclette e raggiunto il valico ini-

ziamo una bella discesa, che in circa 10 km ci porta a Terranova del Pollino. Il percorso è tutto di costa e ci permette di spaziare con lo sguardo su una delle parti più belle del Parco del Pollino. Cena e pernottamento all'Hotel Pino Loricato 3S, dove staremo due notti. Oggi il Bus è a riposo.

### **28 maggio: Terranova - Porta del Pollino - Terranova** **km 30**

Oggi faremo un percorso che ci porterà a vedere il famoso " pino loricato del Pollino ". Da Terranova a quota 950 m saliremo a quota 1380, dove lasceremo le biciclette: da qui a piedi saliremo fino a quota 1700 m circa dove potremo vedere i famosi pini loricati del Pollino. Gli ardimentosi potranno anche prolungare la salita fino a m. 2000 circa raggiungendo la cima, la " Porta del Pollino " con una vista mozzafiato su entrambi i mari Tirreno e Ionio in presenza di visibilità ottima. Scendiamo a riprendere le biciclette e proseguiamo il giro fino a ritornare a Terranova del Pollino. Il percorso in bicicletta presenta una prima salita di km 14 fino a quota 1450 e poi una discesa di 11 km fino a quota 950.

Cena e pernottamento all'Hotel Pino Loricato 3S.

### **29 maggio: Terranova del Pollino - Nova Siri Scalo** **km 70**

Da Terranova scendiamo sulla costa ionica. La strada scende a quota m 300 fiancheggiando il letto del fiume per km 20 circa. Passiamo il ponte e saliamo per circa km 2 giungendo a San Giorgio Lucano a quota m 370. Proseguiamo in discesa per km 5 fino ad oltrepassare un torrentello e quindi riprendiamo a salire per km 13 a quota m 830 raggiungendo l'abitato di Nocera. Sosta pranzo. Da qui potremo avere una splendida vista sulla costa Ionica , che si vede in lontananza. Il paesaggio circostante ha una bellezza selvaggia e faremo fatica a riprendere le nostre biciclette per scendere al mare: sarà una lunga discesa di km 25 circa con intervallata qualche breve risalita. Verso la fine troveremo l'abitato Rocca Imperiale con un discreto centro storico e una imponente Rocca.

Arriviamo così alla nostra meta al mare Jonio. Pernottamento a Nova Siri Scalo Grand Hotel Imperiale 4S: cena in un agriturismo dove lo scorso anno siamo stati deliziati con ottimi piatti lucani.

### **30 maggio: giornata libera**

Giornata da gestire liberamente. E' possibile passeggiare in riva al mare, nella pineta, prendere il sole, fare il bagno. Oppure si può fare un bel giro in bicicletta salendo a Nova Siri e a Rotondella.

Si potrà anche organizzare una salita con il bus e carrello bici fino ad Aliano ( noto per l'esilio di Carlo Levi ) e discesa sulla costa attraversando la suggestiva zona dei conetti di Alianello e Tursi.

Pernottamento a Nova Siri Scalo Grand Hotel Imperiale 4S e cena in un secondo agriturismo con degustazione di altri piatti tipici lucani.

### **31 maggio: Nova Siri Scalo - Pisticci** **km 70**

Seguiamo strade secondarie e raggiungiamo Policoro, Scanzano Ionico e Montalbano Ionico. Interesse particolare riveste la visita della balconata sui calanchi ad Ovest, dove possiamo notare la presenza di numerosi fossili. Prendiamo poi la strada per Pisticci. Dapprima avremo una leggera discesa e poi una dura salita che ci porterà a quota m. 445 con pendenze finali notevoli: il tratto è breve e si potrà sempre scendere. Visita del centro storico davvero interessante e con la visibilità buona si potrà godere anche di una splendida vista sul mare e sul paesaggio intorno, che a tratti sembra quasi di tipo lunare. Discesa a valle, dove troveremo il bus per il carico delle bici. Ci trasferiamo a Metaponto. Visita del parco Archeologico della Magna Grecia. Cena e pernottamento Hotel Turismo 3S.

### **01 giugno: Metaponto - Verona** **km 900**

Partenza il mattino presto per Verona. Arrivo previsto verso le ore 21.30.

#### **Lunghezza del percorso: km 400**

**Strade** : **asfaltate, possibili brevi tratti di buono sterrato in montagna**

**Difficoltà** : **media - alta. E' sempre disponibile il bus nei momenti difficili**

**Organizzatore - coordinatore** : **Guido Dosso** **guido@dosso.it** **tel. 3286350305**

**Collaborazione** : **Luigia Pignatti** **luigia@pignatti.com** **tel. 3471385556**  
**Rita D'Argenio**

**Iscrizioni nella sede AdB: dal 23 gennaio al 27 marzo 2015**

