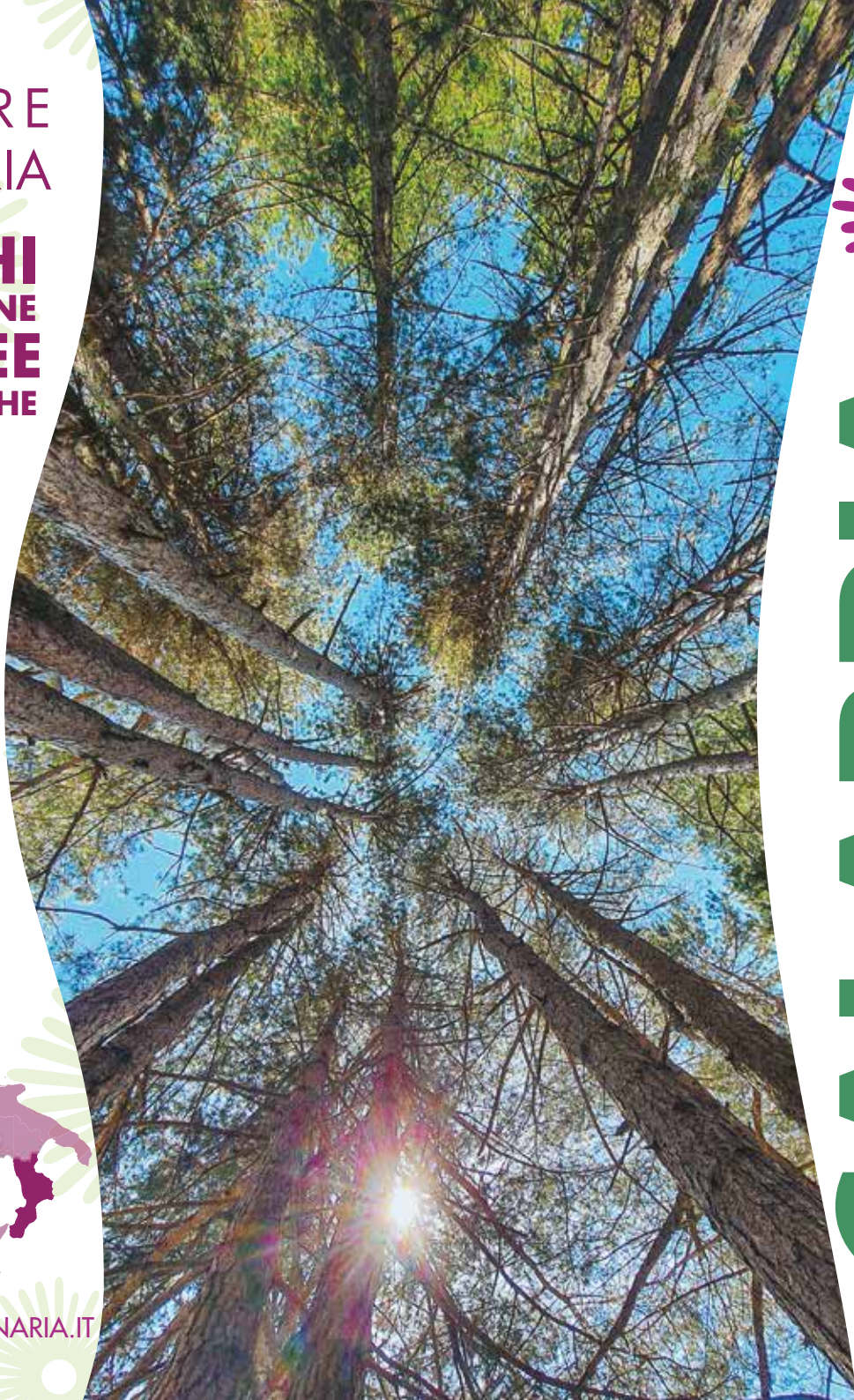


SCOPRIRE  
LACALABRIA

**I PARCHI  
DELLA REGIONE  
E LE AREE  
NATURALISTICHE**



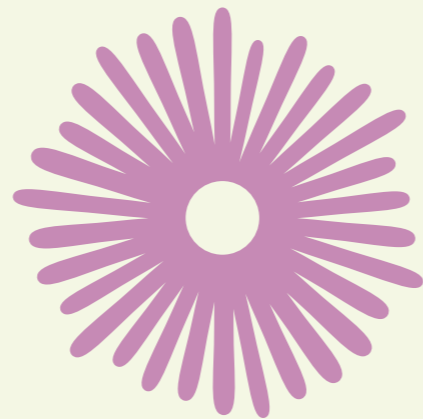
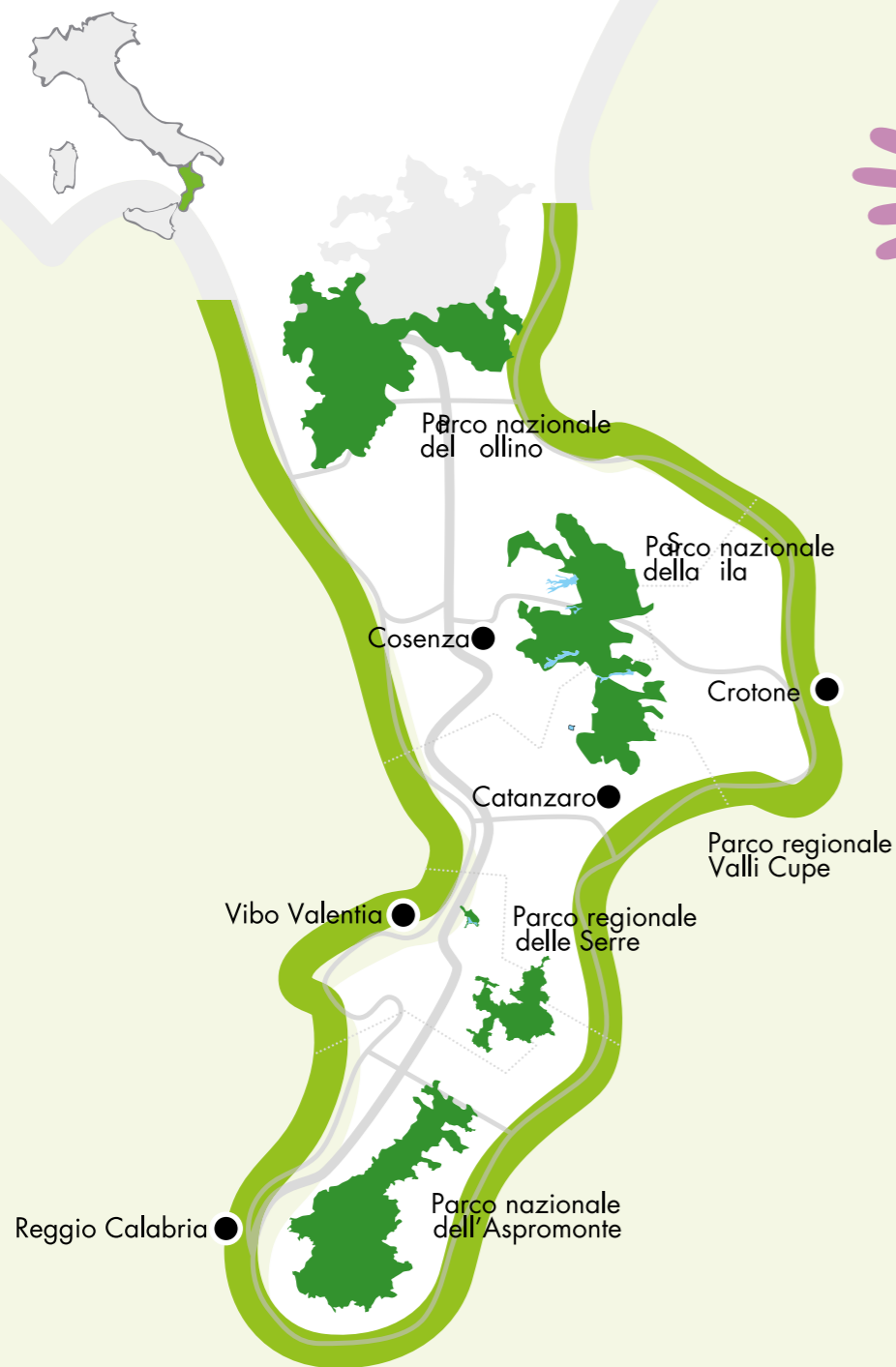
[CALABRIASTRAORDINARIA.IT](http://CALABRIASTRAORDINARIA.IT)



**CALABRIA**  
STRAORDINARIA



**CALABRIA**  
STRAORDINARIA



## CALABRIA

STRAORDINARIA

Regione Calabria  
Dipartimento Turismo,  
Marketing territoriale e Mobilità

Per ulteriori informazioni visitate:  
[www.calabriastroordinaria.it](http://www.calabriastroordinaria.it)

#calabriastroordinaria



REGIONE



CALABRIA

PIANO  
AZIONE  
COESIONE

PAC

@ 2023 Regione Calabria  
Citadella J. Santelli  
V.le Europa - Catanzaro

Questa guida fa parte di una collana di cinque guide di viaggio, ciascuna delle quali dedicata ad un particolare modo in cui è possibile scoprire e vivere la Calabria:

- I Parchi della Regione e le aree naturalistiche
- L'Arte, la Cultura e la Storia
- I Borghi ed i centri storici
- Il Mare e le Coste
- Enogastronomia, prodotti d'eccellenza e territorio

La Calabria gode di fama internazionale per le sue eccellenze agroalimentari. Questi prodotti, ampiamente riconosciuti e apprezzati nel mondo, costituiscono parte integrante dell'immaginario collettivo e rappresentano uno dei pilastri della cultura enogastronomica regionale.

La tradizione culinaria calabrese racconta la storia di un territorio, di una comunità e di una cultura, svelando il passato e regalando emozioni autentiche nel presente.

Benvenuti in Calabria, dove la bellezza del paesaggio si unisce alla bontà dei prodotti locali creando un'esperienza indimenticabile per gli amanti della buona cucina.



**Sila**  
Rio Gariglione

FU UN **VIAGGIO** SPLENDIDO  
L'ATTRAVERSARE QUEGLI **ALTIPIANI**  
CON LA VISTA DELLO **IONIO** DALL'ALTO  
LA STRADA GIRA INTORNO AI PRECIPIZI  
DOVE SCENDONO DAL MONTE I **RUSCELLI**  
SONO RICOPERTI DI **QUERCE** DA SUGHERO  
**LECCI** E ALTRA VEGETAZIONE  
TRA I RAMI VOLANO RIGOGOLI  
GHIANDAIE, UPUPE E CORACIE **GARRULE**

DA QUALUNQUE LATO SI RISALGA  
L'ALTOPIANO DELLA **SILA**  
DALLE **PIANURE** CIRCOSTANTI  
S'INCONTRA LA STESSA  
SUCCESIONE DI **ALBERI**

L'**ASPROMONTE** MERITA IL NOME CHE PORTA  
È UN'AGGLOMERAZIONE  
INCREDIBILMENTE ASPRA  
DI COLLI E **VALLONI**  
E LA **GEOLOGIA** DEL DISTRETTO  
RIVELA UN CAOS ASSOLUTO  
DI ROCCE DI OGNI **ETÀ**

Norman Douglas, *Vecchia Calabria*, 1915





**Sila**  
Lago Cecita

La Calabria, famosa per le sue splendide coste lunghe oltre ottocento chilometri, offre un'esperienza unica grazie alla sua straordinaria configurazione geografica. In brevi spostamenti potrete passare dalle rive mozzafiato del mare alle montagne dell'entroterra, godendo di un cambiamento radicale di clima e paesaggio.

Questa peculiarità del territorio rende la regione un luogo davvero unico in tutto il Sud Italia con un connubio inaspettato tra il fascino mediterraneo delle coste e la maestosità delle montagne circostanti. La Calabria ha il privilegio di custodire nel proprio territorio tre parchi naturali nazionali: il Parco Nazionale del Pollino, il Parco Nazionale della Sila, il Parco Nazionale dell'Aspromonte oltre che il Parco Naturale Regionale delle Serre, la Riserva Naturale Regionale delle Valli Cupe e numerose aree naturali protette.

In Calabria le montagne sono molto più di semplici formazioni geologiche: sono luoghi di ispirazione, avventura e scoperta ma anche un crocevia di culture e tradizioni: antichi borghi e testimonianze storiche si fondono con il paesaggio montano creando una sinfonia di emozioni e sensazioni.



**Valle del Corace**  
Ginestra di Spagna

# Parco Nazionale del Pollino

Il Parco Nazionale del Pollino si estende su 192.565,00 ettari lungo la dorsale appenninica meridionale tra la Calabria e la Basilicata, offrendo una varietà incredibile di paesaggi e biodiversità.

L'area montana del parco è caratterizzata da maestose formazioni rocciose, bastioni, gole, grotte ma anche verdi pascoli d'alta quota.

Il Pollino vanta le vette più alte di tutta la Calabria come Serra Dolcedorme a 2267 m s.l.m. situata a cavallo tra i territori di Castrovillari e Cerchiara, il Monte Pollino che con i suoi 2248 metri di quota s.l.m rappresenta la seconda montagna più alta della Calabria, Serra del Prete (2.181 m s.l.m.) dove è possibile ammirare meravigliose faggete tra cui il noto Faggio delle Sette sorelle, un maestoso esemplare il cui perimetro ad un metro circa da terra misura 470 cm di circonferenza.

Tra le vette oltre i 2000 metri presenti nel Parco Nazionale del Pollino troviamo anche Serra delle Ciavole (2130 m s.l.m.) che prende il nome dalla taccola, un corvide che nel vernacolo locale viene detto appunto ciavola e Serra di Crispo (2.054 metri di quota s.l.m) definita da Giorgio Braschi, guida ambientale autore di numerosi testi sul Pollino, "il Giardino degli Dei".

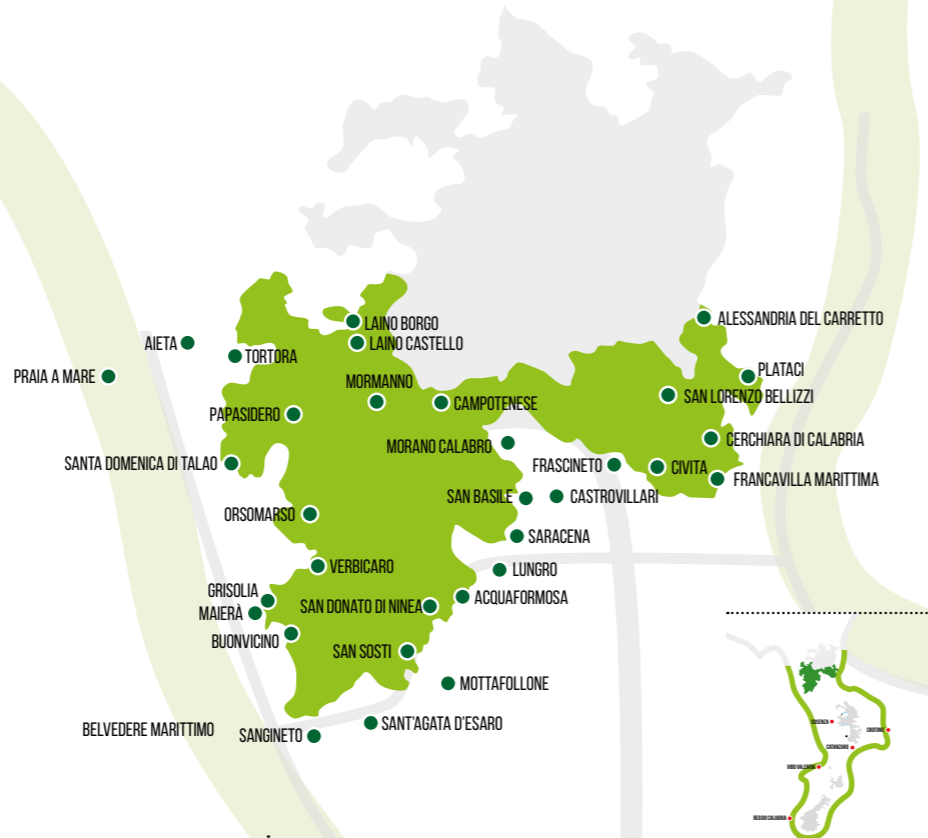
## Informazioni generali sul Parco

**Superficie:** 192.565,00 ha

**Regioni:** Calabria e Basilicata

**Provincia** (in Calabria): Cosenza

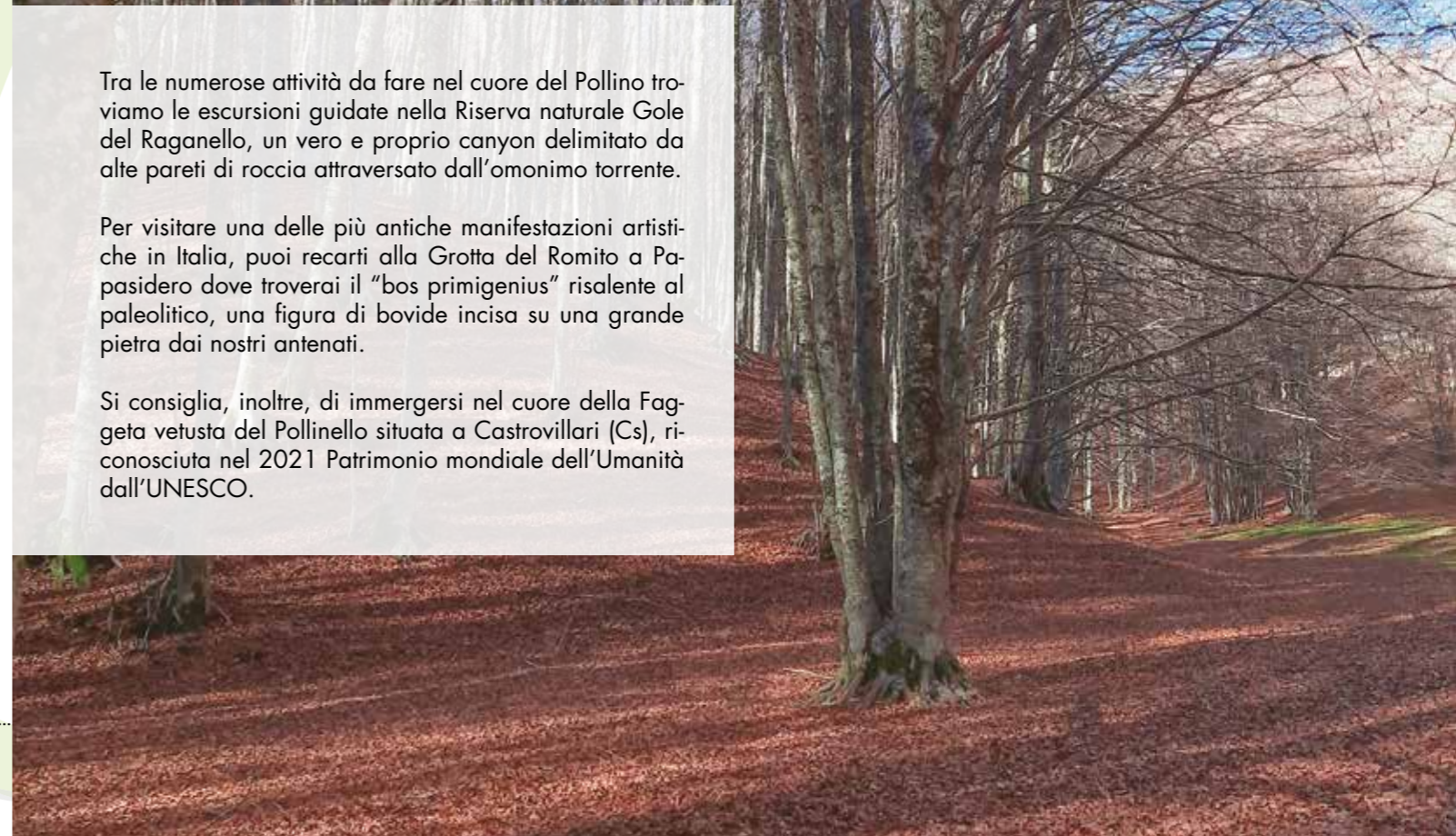
**Comuni** (in Calabria): Acquafamosa, Aieta, Alessandria del Carretto, Belvedere Marittimo, Buonvicino, Castrovillari, Cerchiara di Calabria, Civita, Francavilla Marittima, Frascineto, Grisolia, Laino Borgo, Laino Castello, Lungro, Maierà, Morano Calabro, Mormanno, Mottafollone, Orsomarso, Pappasidero, Plataci, Praia a Mare, San Basile, San Donato di Ninea, San Lorenzo Bellizzi, San Sosti, Sangineto, Sant'Agata di Esaro, Santa Domenica Talao, Saracena, Tortora, Verbicaro.



Tra le numerose attività da fare nel cuore del Pollino troviamo le escursioni guidate nella Riserva naturale Gole del Raganello, un vero e proprio canyon delimitato da alte pareti di roccia attraversato dall'omonimo torrente.

Per visitare una delle più antiche manifestazioni artistiche in Italia, puoi recarti alla Grotta del Romito a Pappasidero dove troverai il "bos primigenius" risalente al paleolitico, una figura di bovide incisa su una grande pietra dai nostri antenati.

Si consiglia, inoltre, di immergersi nel cuore della Faggeta vetusta del Pollinello situata a Castrovillari (Cs), riconosciuta nel 2021 Patrimonio mondiale dell'Umanità dall'UNESCO.





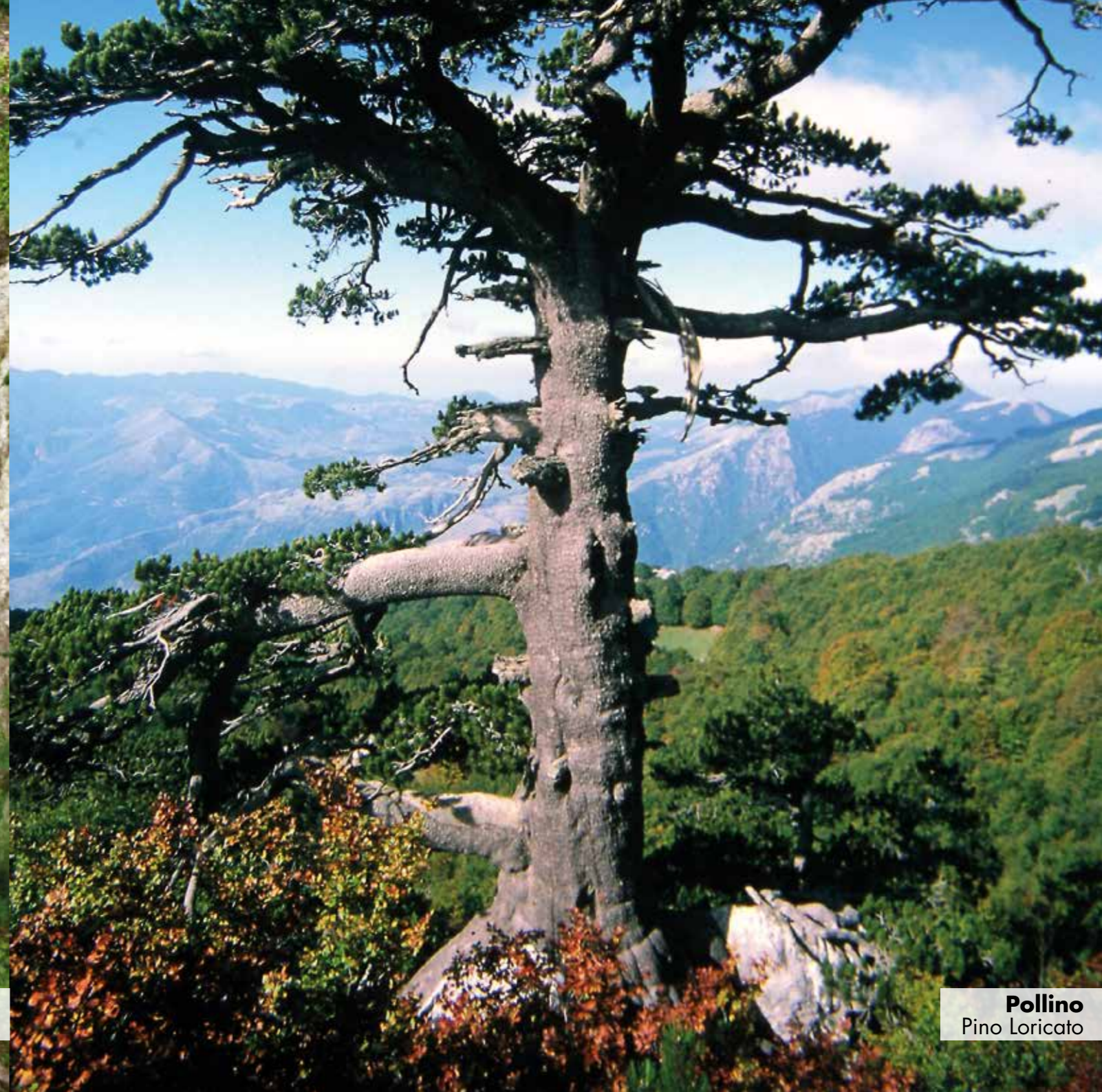
Riserve Naturali presenti nel  
Parco Nazionale del Pollino

- Riserva naturale Valle del Fiume Lao
- Riserva Naturale Gole del Raganello
- Riserva naturale Valle del Fiume Argentino

Punti di interesse principali presenti nel  
Parco Nazionale del Pollino

- Grotta del Romito
- Gole del Raganello
- Lago dei Due Uomini
  - Bosco Magnano
- Monte Serra Dolcedorme
  - Monte Pollino
  - Serra delle Ciavole
  - Grotta delle Ninfe
- Cascata Fra' Giovanni
- Villaggio Mancuso

**Pollino**  
Gole del Raganello



**Pollino**  
Pino Loricato



# Parco Nazionale della Sila

Il Parco Nazionale della Sila è uno dei gioielli naturalistici della Calabria, situato al centro della regione si estende per 73.695 ettari tra le province di Cosenza, Crotone e Catanzaro.

La Sila è una delle principali aree montuose dell'Italia meridionale e rappresenta un importante polmone verde per la Calabria. Il suo paesaggio è dominato dalla fitta vegetazione con un'ampia presenza di boschi di conifere, soprattutto di pino laricio, di faggi ma anche di abeti bianchi, pini neri e querce. Questa rigogliosa copertura boschiva ospita una varietà eccezionale di flora e fauna con una biodiversità unica.

Il Parco Nazionale della Sila è molto più di un semplice parco: nel 2014 è diventato ufficialmente una Riserva della Biosfera italiana, riconosciuta come parte del Programma MAB dell'UNESCO.

Questo riconoscimento testimonia l'importanza dell'area per la conservazione della biodiversità e per la promozione di uno sviluppo sostenibile, in armonia con l'ambiente circostante

## Informazioni generali sul Parco

**Superficie:** 73.695,00 ha

**Quota minima:** 368 m

**Quota massima:** 1.928 m

**Province:** Catanzaro, Cosenza e Crotone

**Comuni:** Acri, Albi, Aprigliano, Bocchigliero, Casali del Manco, Celico, Corigliano Rossano, Cotronei, Longobucco, Magisano, Mesoraca, Petilia Policastro, Petronà, San Giovanni in Fiore, Savelli, Sersale, Spezzano della Sila, Taverna, Zagarise.



Uno degli aspetti più affascinanti del Parco Nazionale della Sila è la sua capacità di offrire agli amanti della natura e degli sport all'aria aperta un'ampia gamma di attività. Durante la stagione estiva, primaverile ed autunnale si possono organizzare splendide escursioni guidate tra i boschi, praticare trekking lungo i sentieri naturalistici o esplorare il territorio in bicicletta e a cavallo.

In Sila sono presenti diversi laghi, alcuni naturali ed altri artificiali. Tra i laghi più importanti vi sono il lago Ampollino, il lago Arvo e il lago Cecita, dove si possono praticare attività come canottaggio e pesca sportiva ma anche affittare canoe, pedalò e piccole imbarcazioni.

Con l'arrivo dell'inverno la Sila si trasforma in una meta ideale per gli appassionati di sport invernali. Le stazioni sciistiche di Lorica e Camigliatello Silano offrono impianti di risalita e piste da sci per tutte le esigenze, sia per principianti che per esperti.

Inoltre, se sei un'amante delle esperienze autentiche ti consigliamo di prendere un biglietto per il "Treno della Sila", un'autentica locomotiva restaurata dei primi del Novecento che ti condurrà da Camigliatello Silano fino alla stazione di Silvana Mansio, a 1405 metri sul livello del mare.



### Punti di interesse principali presenti nel Parco Nazionale della Sila

- Lago Arvo
- Lago Cecita
- Lago Ampollino
- Bosco di Fallistro
- Bosco del Gariglione
- Monte Botte Donato
- I Giganti della Sila
- Elefante di Pietra di Campana (I Giganti della Incavallicata)
  - Centro Visita Cupone
  - Centro Visita Garcei
  - Centro Visita Cotronei

### Riserve Naturali presenti nel Parco Nazionale della Sila

- Riserva Naturale Biogenetica Gallopane
  - I Giganti della Sila e la Riserva Naturale di Fallistro
- Riserva Naturale Biogenetica Tasso-Camigliatello Silano
- Riserva Naturale del Gariglione
- Riserva Naturale Biogenetica Poverella Villaggio Mancuso
- Riserva Naturale Biogenetica Coturrelle Piccione
  - Riserva Naturale Biogenetica Macchia della Giumenta
- Riserva Naturale Biogenetica Trenta Coste
- Riserva Naturale Biogenetica Golia - Corvo



# Parco Nazionale dell'Aspromonte

Il Parco Nazionale dell'Aspromonte è situato nella Calabria meridionale, in provincia di Reggio Calabria. Questo massiccio montuoso, caratterizzato da una natura selvaggia e incontaminata, si estende su un'area di oltre 64.000 ettari abbracciando una vasta varietà di paesaggi, dalle imponenti vette montuose alle suggestive coste marine.

Una delle peculiarità che rende l'Aspromonte unico è il suo confine quasi completamente circondato dal mare con le montagne che digradano verso le acque del Mar Ionio e del Mar Tirreno. Questa posizione geografica privilegiata offre panorami mozzafiato e una sensazione di armonia tra il mare e la montagna.

La flora dell'Aspromonte è incredibilmente ricca e diversificata grazie alla presenza di molteplici microclimi e corsi d'acqua. Tra le specie vegetali più rappresentative vi sono i faggi e i pini larici, simboli di quest'area. Tra le diverse piante presenti spicca il bergamotto, agrume profumato e pregiato diffuso solo in alcuni punti della Calabria.

Dal 2021 il parco dell'Aspromonte è stato ufficialmente riconosciuto ed inserito all'interno della rete mondiale dei geoparchi curata dall'UNESCO.

## Informazioni generali sul Parco

**Superficie:** 64.544,61 ha

**Provincia:** Reggio Calabria

**Comuni:** Africo, Antonimina, Bagaladi, Bova, Bruzzano Zeirio, Canolo, Cardeto, Careri, Ciminà, Cinquefrondi, Cittanova, Condofuri, Cosoleto, Delianuova, Gerace, Mammola, Molochio, Oppido Mamertina, Palizzi, Platì, Reggio Calabria, Roccaforte del Greco, Roghudi, Samo, San Giorgio Morgeto, San Lorenzo, San Luca, San Roberto, Sant'Agata del Bianco, Sant'Eufemia d'Aspromonte, Santa Cristina d'Aspromonte, Scido, Scilla, Sinopoli, Staiti, Varapodio.



Il Parco Nazionale dell'Aspromonte offre un'esperienza unica tra natura incontaminata e ricchezze dal punto di vista storico e culturale.

Percorrendo i sentieri, sia a piedi che in mountain bike o a cavallo, si possono attraversare diverse bellezze naturali, dalle cascate agli stretti valloni, dai monumenti storici ai borghi antichi.

Nei piccoli borghi presenti nell'Area del Parco sono celati numerosi beni storici, artistici e archeologici che meritano di essere visitati. I borghi conservano tutto il fascino del passato, con i caratteristici impianti urbani formati da piccole case una attaccata all'altra e strette viuzze, piccole piazze, antiche chiese, palazzi nobiliari e affascinanti scorci panoramici. A tal proposito si consiglia di visitare il paese di Gallicianò, piccolo borgo grecofono della Vallata dell'Amendolea, oggi frazione del comune di Condofuri.

Merita una visita anche Roghudi Vecchio, un borgo completamente disabitato dopo le alluvioni degli anni 1970, perfetto per realizzare scatti e video con un paesaggio unico e misterioso. Prima di raggiungere Roghudi, lungo il percorso, si incontrano altre due formazioni geologiche peculiari del Parco dell'Aspromonte: la Rocca del Drako e le Caldaie.

Questi luoghi sono avvolti da suggestive leggende e sicuramente meritano una sosta, accompagnati dalle Guide Ufficiali del Parco in grado di narrarne la storia.

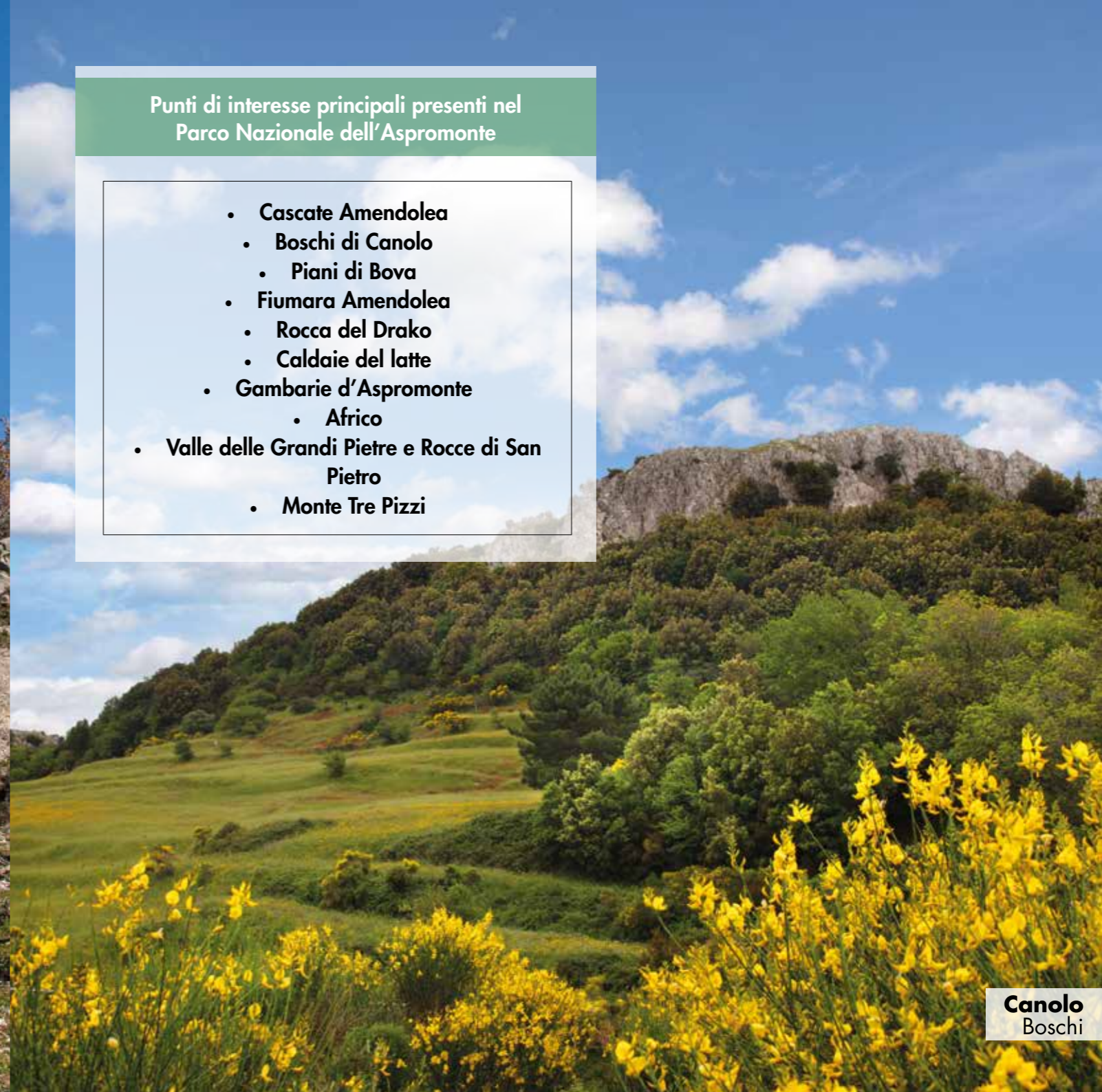




**Roghudi**  
Roccia del Drago

**Punti di interesse principali presenti nel  
Parco Nazionale dell'Aspromonte**

- **Cascate Amendolea**
- **Boschi di Canolo**
  - **Piani di Bova**
- **Fiumara Amendolea**
  - **Rocca del Drako**
  - **Caldaie del latte**
- **Gambarie d'Aspromonte**
  - **Africo**
- **Valle delle Grandi Pietre e Rocce di San Pietro**
  - **Monte Tre Pizzi**



**Canolo**  
Boschi

# Parco Naturale Regionale delle Serre

Il Parco Naturale Regionale delle Serre è un'area protetta situata in Calabria tra l'Aspromonte e la Sila. Si estende su una superficie di quasi 18.000 ettari e comprende i territori delle province di Catanzaro, Vibo Valentia e Reggio Calabria. Questo parco è stato istituito nel 1990 e successivamente è stato riconosciuto come area naturale protetta nel 2004 con l'obiettivo di tutelare e valorizzare il suo prezioso patrimonio naturale e culturale.

La geografia delle Serre è caratterizzata da diverse catene montuose contrapposte, attraversate da gole scoscese e ricoperte da ampie estensioni di boschi. Tra le catene montuose più importanti ci sono il Monte Covello e il Monte Pecoraro, quest'ultimo raggiunge la sua cima più alta a circa 1400 metri d'altitudine. Il paesaggio delle Serre offre una varietà eccezionale di formazioni forestali, con boschi di Castagno, Pino Laricio, Ontano, Faggio, Abete bianco, Leccio, Pioppo bianco e Acero. Queste vaste estensioni di boschi sono l'habitat ideale per una ricca fauna, che comprende cinghiali, volpi, tassi, lupi e molti altri ancora. Il parco è attraversato da numerosi corsi d'acqua che creano suggestive cascate. Una delle più imponenti è la cascata del Marmarico situata nel comune di Bivongi. Altre cascate, seppur meno alte, adornano gli altri corsi d'acqua delle Serre creando paesaggi di grande suggestione, come la cascata di Pietra Cupa sulla fiumara Assi di Guardavalle.

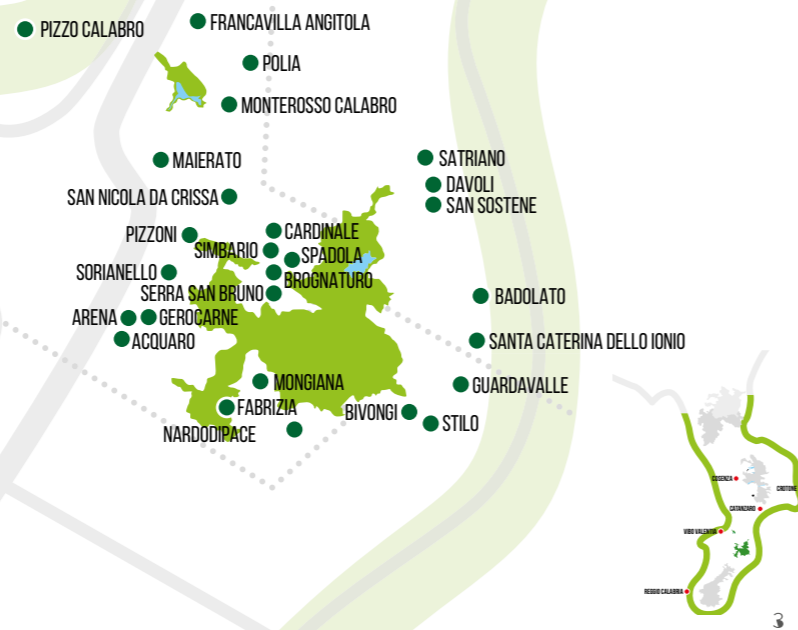
Nelle fitte foreste delle Serre si possono ancora trovare i carbonai che producono carbone seguendo un'antica tradizione.

## Informazioni generali sul Parco

**Superficie:** 17.687,00 ha

**Province:** Catanzaro, Reggio Calabria, Vibo Valentia

**Comuni:** Acquaro, Arena, Badolato, Bivongi, Brognaturo, Cardinale, Davoli, Fabrizia, Francavilla Angitola, Gerocarne, Guardavalle, Maierato, Mongiana, Monterosso Calabro, Nardodipace, Pizzo, Pizzoni, Polia, San Sostene, Santa Caterina dello Ionio, Satriano, Serra San Bruno, Simbario, Soriano, Spadola, Stilo.



Le Serre offrono agli amanti della natura un ambiente incontaminato e affascinante. I diversi sentieri attraverso i boschi e le foreste permettono di esplorare la bellezza della regione immergendosi in uno scenario di grande suggestione e ricchezza naturalistica.

Il Sentiero Archiforo, per esempio, localizzato a sud-est dell'abitato di Serra San Bruno, ci permetterà di immergerci in una suggestiva foresta mista di abete bianco e faggio, il Sentiero Ferdinanda-Marmarico di difficoltà medio-alta ci farà scoprire l'imponente spettacolo offerto dalle cascate più alte dell'Appennino meridionale, il Sentiero "I Cammini del Brigante", invece, ci porterà sulle tracce dei più noti briganti d'Italia addentrandoci in zone un tempo inaccessibili.

Oltre alla ricca biodiversità, il Parco Naturale delle Serre offre anche importanti testimonianze storiche e culturali. Tra i luoghi di interesse ci sono l'Abbazia dei Monaci Certosini di Serra San Bruno, un importante monastero certosino ancora in attività e il Santuario di Santa Maria del Bosco.



**Stilo**  
Ruderi del Castello

**Punti di interesse principali presenti nel  
Parco Naturale Regionale delle Serre**

- **Monte Consolino, ruderi del Castello di Stilo**
  - Laghetto di San Bruno
- **Santuario di S. Maria del Bosco**
  - Parco di Villa Vittoria
  - Monte Consolino
  - Cascata del Marmarico
  - Megaliti di Nardodipace
  - Il Bosco di Stilo-Archiforo

**Valle dello Stilaro**  
Monte Consolino

**Serra San Bruno**  
Carbonaio

# Riserva Naturale Regionale delle Valli Cupe

La Riserva Naturale Regionale delle Valli Cupe è un'area di grande interesse dal punto di vista naturalistico situata nei pressi di Sersale, nella Presila catanzarese.

La riserva si estende su una superficie di circa 18.000 ettari e prende il nome dalla sua caratteristica principale, profonde gole e canyon scavati nel corso di millenni da fiumi e corsi d'acqua che scorrono attraverso pendii scoscesi.

La riserva è caratterizzata da una straordinaria biodiversità; la presenza di boschi, fiumi, cascate, gole e formazioni rocciose crea un ambiente ideale per numerose specie di flora e fauna.

Nella zona si possono ammirare alberi secolari come i maestosi castagni e pini larici, oltre a rare specie botaniche alcune delle quali risalenti ad epoche molto remote.

## Informazioni generali sul Parco

**Superficie:** 649,64 ha

**Provincia:** Catanzaro

**Comuni:** Sersale, Zagarise

ZAGARISE ●  
CERVA ●  
SERSALE ●  
CROPANI ●



La Riserva Naturale Regionale delle Valli Cupe è un vero paradiso per gli amanti delle escursioni e del trekking.

Sentieri ben segnalati conducono alla scoperta dei luoghi più suggestivi come il Canyon Valli Cupe, le cascate del Crocchio e del Campanaro e i monoliti di Petra Aggiallu, un imponente monolito alto circa 18 metri la cui forma ricorda il profilo della testa di un uccello e Misorbo, monolito composto da due diverse unità granitiche sovrapposte tra loro.

Ogni percorso offre panorami mozzafiato e una completa immersione nella bellezza della natura incontaminata. Il Canyon Valli Cupe, che dà nome all'intera Riserva Naturale Regionale, rappresenta una straordinaria formazione geologica stratificata; le sue pareti, scolpite nel corso dei millenni dall'incessante lavoro di erosione e dalle tane degli animali, regalano uno spettacolo naturale unico nel suo genere non solo in Italia ma in tutta Europa.



**Valli Cupe**



Punti di interesse principali presenti nella  
Riserva Naturale Regionale Valli Cupe

- Canyon Valli Cupe
- Monolito di Petra Aggiallu e monolito di Misorbo
  - Cascata dell'Inferno
  - Cascata della Rupe
  - Cascata del Campanaro
- Cascate degli Allori, del Salice, del Tiglio, della Chiusa, della Chiusetta, del Rovetto, di Raga, dei Muschi e di Cavallopoli



# Sport tra le Montagne Calabresi

All'interno dei parchi nazionali e regionali della Calabria si apre un mondo di avventure all'aria aperta offrendo agli appassionati della natura e degli sport esperienze indimenticabili. Tra le varie attività spiccano:

**Escursioni guidate:** i sentieri si adattano a vari livelli di abilità accogliendo sia i principianti che gli escursionisti esperti intenzionati a raggiungere le cime più alte della Calabria. Dalle tranquille passeggiate alle sfide più impegnative, gli itinerari si snodano attraverso panorami incantevoli, corsi d'acqua cristallini e una variegata flora autoctona. All'interno del Parco Nazionale della Sila si estende una vasta rete di percorsi tracciati da diverse fonti, tra cui il Club Alpino Italiano (CAI), le province di

Cosenza, Catanzaro e Crotone, le comunità montane, i comuni, l'ex Corpo Forestale dello Stato e associazioni ambientaliste. Attualmente, questa rete di sentieri si sviluppa su una distanza complessiva di 600 km, attraversando le tre province del Parco e comprendendo 66 sentieri, tra cui 51 di carattere secondario e 5 segmenti del Sentiero Italia.

Nel Parco Nazionale del Pollino una fitta rete sentieristica si estende su entrambi i versanti, quello lucano e calabro. Sul versante calabro, particolarmente suggestivi sono itinerari come il sentiero che conduce da Madonna di Pollino attraverso i maestosi pini loricati di Serra Crispo, oppure il percorso che porta dal Piano di Novacco a Morano Calabro (Rione Cozzo), insieme a molti altri ancora.

Il Parco Regionale delle Serre, invece, offre un'ampia selezione di paesaggi e valenze storiche e naturalistiche. Tra le varie proposte spicca il rinomato sentiero Calabria Coast to Coast che attraversa una varietà di ambienti e panorami offrendo un'esperienza autentica e coinvolgente. L'Aspromonte, invece, offre panorami magnifici e sentieri che conducono a viste sorprendenti tra mare e monti. Gli amanti della natura avranno l'opportunità di attraversare foreste secolari, cascate, monumenti storici e borghi pittoreschi.

**Avventure in Bicicletta:** La Ciclovia dei Parchi della Calabria, vincitrice dell'Oscar Italiano del Cicloturismo 2021 (primo posto ex aequo con la Provincia Autonoma di Trento) è un percorso di 545 km di cui circa 323 km esterno ai parchi mentre i restanti 222 km si snodano internamente. L'altitudine minima varia da 19 m s.l.m. ai 1690 m s.l.m. La Ciclovia attraversa tre Parchi Nazionali, precisamente l'Aspromonte, la Sila, il Pollino oltre che il Parco Regionale delle Serre e numerose Riserve e Aree Protette presenti in Calabria. La Ciclovia è l'ideale per gli appassionati di cicloturismo, sia con bici tradizionali che e-bike, in quanto si ha l'opportunità di vivere appieno l'essenza della Calabria. I ciclisti saranno immersi in una varietà di ambienti naturali, da foreste rigogliose a spazi aperti, da cime montuose a dolci valli. Questo percorso non solo promuove uno stile di vita attivo ma consente di scoprire la cultura e le tradizioni locali assaporando la cucina tipica della regione.

**Sport Acquatici:** le acque cristalline dei laghi e dei fiumi presenti all'interno dei parchi calabresi diventano il palcoscenico perfetto per avventure uniche e memorabili tra le montagne. Nel Parco Nazionale della Sila, sui laghi Ampollino, Cecita e Arvo si possono praticare canottaggio e pesca sportiva ma anche affittare canoe, pedalò e piccole imbarcazioni. Nel Parco Nazionale del Pollino le emozioni acquatiche raggiungono nuovi livelli con il rafting, il river tubing, ovvero una entusiasmante discesa a bordo di una ciambella monoposto e l'acquatrekking, una nuova attività outdoor nata proprio nel Parco Nazionale del Pollino che prevede la risalita di fiumi o torrenti controcorrente con i waders.



**Aspromonte**  
Trekking

**Ciclovia dei Parchi**  
della Calabria





**Lorica**  
Impianto di risalita

**Sport invernali:** nelle montagne calabresi l'inverno si rivela un paradiso per gli appassionati degli sport sulla neve. Puoi avventurarti nel cuore del Parco Nazionale del Pollino praticando attività di sci alpinismo con itinerari che si dipanano attraverso canaloni, boschi e vallate. Nelle montagne del Parco Nazionale della Sila gli impianti di Camigliatello Silano e Lorica si aprono a chi desidera sfrecciare lungo le piste da sci; gli amanti dello sci di fondo, inoltre, troveranno spazi dedicati per esplorare la natura invernale in modo tranquillo ed immersivo. Cotronei, alle pendici del Monte Gariglione, offre un'ampia ski area per sciatori e snowboarder. Nel territorio del Parco Nazionale dell'Aspromonte diverse piste sciistiche invitano a trascorrere giornate avvolte nella bellezza invernale.

**Equitazione in Armonia:** cavalcare attraverso i sentieri montani è un'esperienza coinvolgente che permette di scoprire angoli e panorami suggestivi. L'equitazione offre una connessione profonda con la natura consentendo di immergersi in un viaggio avventuroso ma allo stesso tempo rilassante. Potrai praticare divertenti passeggiate ed escursioni a cavallo nei parchi nazionali della Sila, del Pollino e dell'Aspromonte oltre che nelle altre aree naturalistiche presenti.

**Vertigini di Arrampicata:** le pareti rocciose delle montagne rappresentano una sfida appassionante per gli scalatori di tutti i livelli. Sull'intero Massiccio del Pollino e sul Gruppo del Pellegrino/Monti dell'Orsomarso esistono innumerevoli itinerari alpinistici utilizzando tecniche di arrampicata su roccia o arrampicata su ghiaccio.

**Speleologia:** la Calabria può essere esplorata anche attraverso le sue suggestive grotte. Nella riserva naturale del fiume Argentino ad Orsomarso si trova la Grotta carsica del Frassaneto mentre a Cerchiara, con la guida di esperti, è possibile esplorare l'Abisso del Bifurto, detta anche "Fossa del Lupo" con i suoi 683 metri di profondità. Nel territorio di Cassano Allo Jonio, le Grotte di S. Angelo emergono come monumenti naturali che racchiudono testimonianze preistoriche mentre nei territori di Verzino e Caccuri si trovano note cavità tra le più sviluppate della Calabria, come la Grava di Grubbo, la Risorgenza di Vallone Cùfalo e Grotta del Palummaro.



Rafting sul fiume Lao



**Cutro**  
Veduta del Marchesato



REGIONE



CALABRIA



**CALABRIA**  
STRAORDINARIA

[CALABRIASTRAORDINARIA.IT](http://CALABRIASTRAORDINARIA.IT)