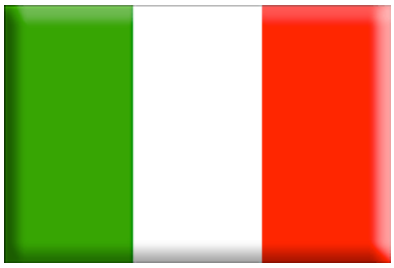
Le Castella



I bronzi

2020
GIRO DELLA CALABRIA
(in bicicletta)

dal 02 al 15 agosto

720 km di...
sole e mare

Il viaggio in pillole

1° giorno 02/8/20:	Selvazzano – Tarsia Nord (Tarsia)	km 950 (auto)
2° giorno 03/8/20:	Tarsia – Nocera Scalo	km 100 (bici)
3° giorno 04/8/20:	Nocera Scalo – Tropea	km 75 (bici)
4° giorno 05/8/20:	Tropea	km 0
5° giorno 06/8/20:	Tropea – Scilla - Reggio Calabria	km 100 (bici)
6° giorno 07/8/20:	Reggio Calabria	km 0
7° giorno 08/8/20:	Reggio C. – Pentedattilo – Marina di Gioiosa Ionica	km 120 (bici)
8° giorno 09/8/20:	Marina di Gioiosa Ionica – Montepaone	km 65 (bici)
9° giorno 10/8/20:	Montepaone – La Castella – Isola Caporizzuto	km 80 (bici)
10°giorno 11/8/20:	Isola Caporizzuto - Capocolonna- Crotone – Rossano	km 105(bici)
11°giorno 12/8/20:	Rossano	km 0
12°giorno 13/8/20:	Rossano	km 0
13°giorno 14/8/20:	Rossano – Tarsia	km 65 (bici)
14°giorno 15/8/20:	Tarsia – Tarsia Nord – Padova	km 950 (auto)

Strada in auto	**km 1.900**
Strada in bicicletta totale	**km 720**
Dislivello salita	**m 8.649**
Dislivello discesa	**m 8.649**

N. gg.	N. Tappa	DATA	Km		Partenza Arrivo	Dislivello m			Km		Difficoltà
			Bici	Auto		Salita	Discesa	Diffe-renza	Fatti	Da fare	
1		domenica 2 agosto		950	Padova Tarsia					720	trasferimento
2	1	lunedì 3 agosto	100		Tarsia Nocera S.	2544	2788	-244	100	620	*** salita inizio
3	2	martedì 4 agosto	75		Nocera S. Tropea	664	627	+37	175	545	** saliscendi finali
4		mercoledì 5 agosto	0		Tropea						visita + mare riposo
5	3	giovedì 6 agosto	100		Tropea Scilla Reggio C.	2437	2456	-19	275	445	**** due salita "il tappone"
6		venerdì 7 agosto	0		Reggio C.						visita + mare riposo
7	4	sabato 8 agosto	120/110		Reggio C. Pentedattilo Marina di Gioiosa Ionica	946 (746)	956 (756)	-10	385	335	** una salitella facoltativa
8	5	domenica 9 agosto	65		Marina di Gioiosa Ionica Montepaone	231	187	+44	450	270	* solo pianura
9	6	lunedì 10 agosto	80		Montepaone Le Castella Isola Capo Rizzuto	758	765	-34	530	190	** quasi solo pianura
10	7	martedì 11 agosto	125		Isola Capo Rizzuto Capo Colonna Crotone Rossano	587	629	-42	655	65	** quasi solo pianura
11		mercoledì 12 agosto	0		Rossano						mare riposo
12		giovedì 13 agosto	0		Rossano						mare riposo
13	8	venerdì 14 agosto	65		Rossano Tarsia	482	241	+241	720	0	** è finita
14		sabato 15 agosto		950	Tarsia Padova						trasferimento
			720	**1900**		**8649**	**8649**				

Appunti

1. Numeri: 14 giorni di "vacanza", 8 tappe in bici, 4 giorni di riposo, 2 giorni in auto.
2. Da non perdere: Tropea, Scilla, Reggio di Calabria, Pentadattilo, Locri e Crotone.
3. Tappa n. 4 la visita a Pentadattilo è facoltativa, sono 10 km in meno (5 km in salita e 5 km in discesa)

LE COSTE

Quando si parla della **Calabria**, la mente vola da sé verso l'azzurro del mare che la circonda, i paesaggi pittorici che esso crea nell'adagiarsi su questa terra. Là, dove il mare bacia la terra di Calabria, si creano paesaggi unici ad ogni passo, tesori della natura dalla bellezza estasiante. Sono 800 i km di costa resi unici da una natura generosa, in cui si susseguono spiagge dalla sabbia finissima, alle maestose scogliere a picco sul mare, passando dal litorale più assolato e selvaggio a quello attrezzato e ricco di divertimento.

Riviera dei Cedri: l'Alto Tirreno Calabrese è contraddistinto dalla costa che prende il nome dalla coltivazione di questo particolare agrume impiegato principalmente per la preparazione di bevande e canditi, particolarmente florida in questo tratto costiero compreso tra Praia e Amantea. Questo angolo di paradiso è caratterizzato dalla contiguità creata tra il territorio montuoso e il mare, in cui le scoscese pareti rocciose sembrano volersi adagiare nell'azzurro del mare. Non bisogna dimenticare le rinomate mete turistiche della Riviera dei Cedri, località note come Diamante, Scalea, Praia, Amantea, che hanno portato il nome della Calabria in tutto il mondo.

Costa degli Dei: o Costa Bella, la parte del litorale tirrenico meridionale. 55 km di costa tra le più variegate, in cui si alternano tratti di spiaggia dalla sabbia finissima ad altri rocciosi e impervi. Un vero paradiso per gli amanti delle immersioni, i quali potranno trovare nei fondali di questo mare una flora e una fauna esclusivi. Tappe obbligate per chi attraversa la Costa degli Dei è sicuramente Tropea, uno dei luoghi turistici più rinomati della Calabria, e Capo Vaticano, il promontorio situato di fronte allo Stromboli e alle vicine Isole Eolie.

Costa Viola, definita così per la caratteristica colorazione che il mare assume in particolari ore del giorno, si estende fino alla punta più estrema della Calabria, dai tratti unici e spettacolari. Il "Piccolo Paradiso", così lo scrittore Leonida Repaci definiva il tratto di costa che va da Palmi a Bagnara.

Costa dei Gelsomini: è la riviera più a Sud della Calabria nome, con cui si identifica la zona costiera della provincia di Reggio Calabria bagnata dal Mar Ionio. 90 km di coste lisce e sabbiose, che prendono il nome dalla coltivazione della pianta di Gelsomino, rampicante bello e delicato tipico della zona. Una costa dall'assoluta bellezza paesaggistica, ma anche dall'invidiabile patrimonio storico – culturale, tra cui spiccano i nomi di Riace, Monasterace, Locri e Gerace, nomi che non hanno bisogno di spiegazioni.

Costa degli Aranci: I promontori rocciosi di granito bianco che digradano dolcemente verso il mare sono l'elemento caratteristico di questa riviera, nel cuore del Golfo di Squillace. Un ambiente costiero variegato e multiforme, in cui ai tratti di spiaggia sabbiosi e ciottolosi si contrappone il maestoso balconi sul mare di Staletti, che offre uno degli scenari più suggestivi dell'intera Costa degli Aranci.

Costa dei Saraceni: ci si può immergere nelle acque che bagnano una delle zone costiere più selvagge e storicamente ricche del litorale ionico. Caratteristica principale di questo tratto di spiaggia che si estende tra Cariati e le colline del Marchesato di Crotone, è il continuo susseguirsi di promontori e golfi più o meno ampi che rendono il paesaggio davvero mozzafiato, il tutto bagnato dalle acque pluridecorate dalla Bandiera Blu 2009 e 2010 di Cariati.

Costa degli Achei, situata nella parte settentrionale della Calabria, si sviluppa lungo circa 150 km di costa, da Rocca Imperiale a Rossano, nella terra della antica Sybaris, culla della cultura Magno-Greca. Si caratterizza per la varietà del suo litorale, in cui si alternano tratti di spiaggia ciottolosa ad altri sabbiosi. Ma è la limpidezza delle acque il vero fiore all'occhiello di questo tratto di costa. A far da scudo a questo lembo di mare, il massiccio del **Pollino** a Nord e gli ultimi contrafforti della Sila Greca Sud.

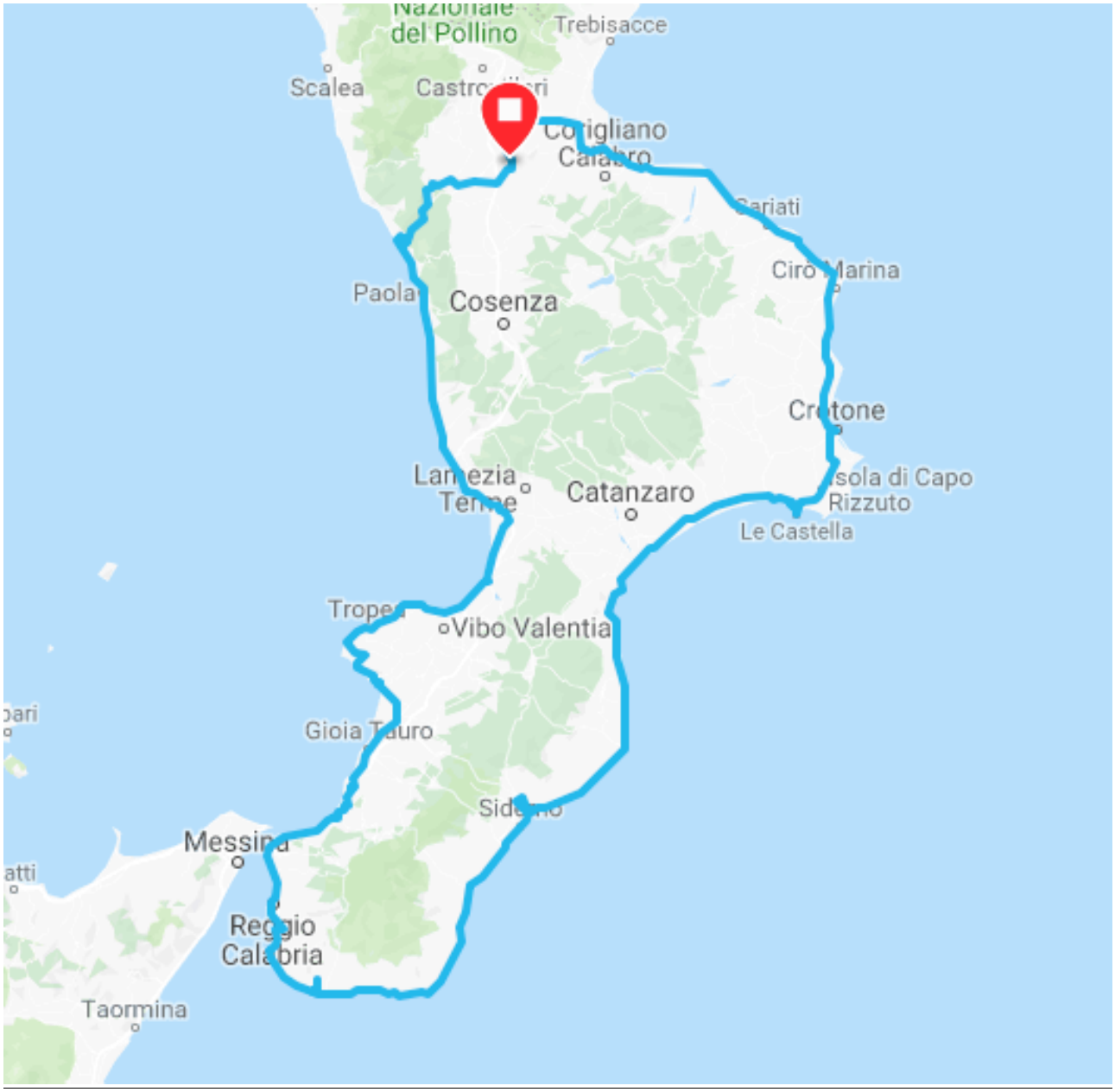
…un viaggio ricco di storia, cultura, arte e natura, là, dove il mare bacia la Terra di Calabria…

Le coste

COSA GUSTARE

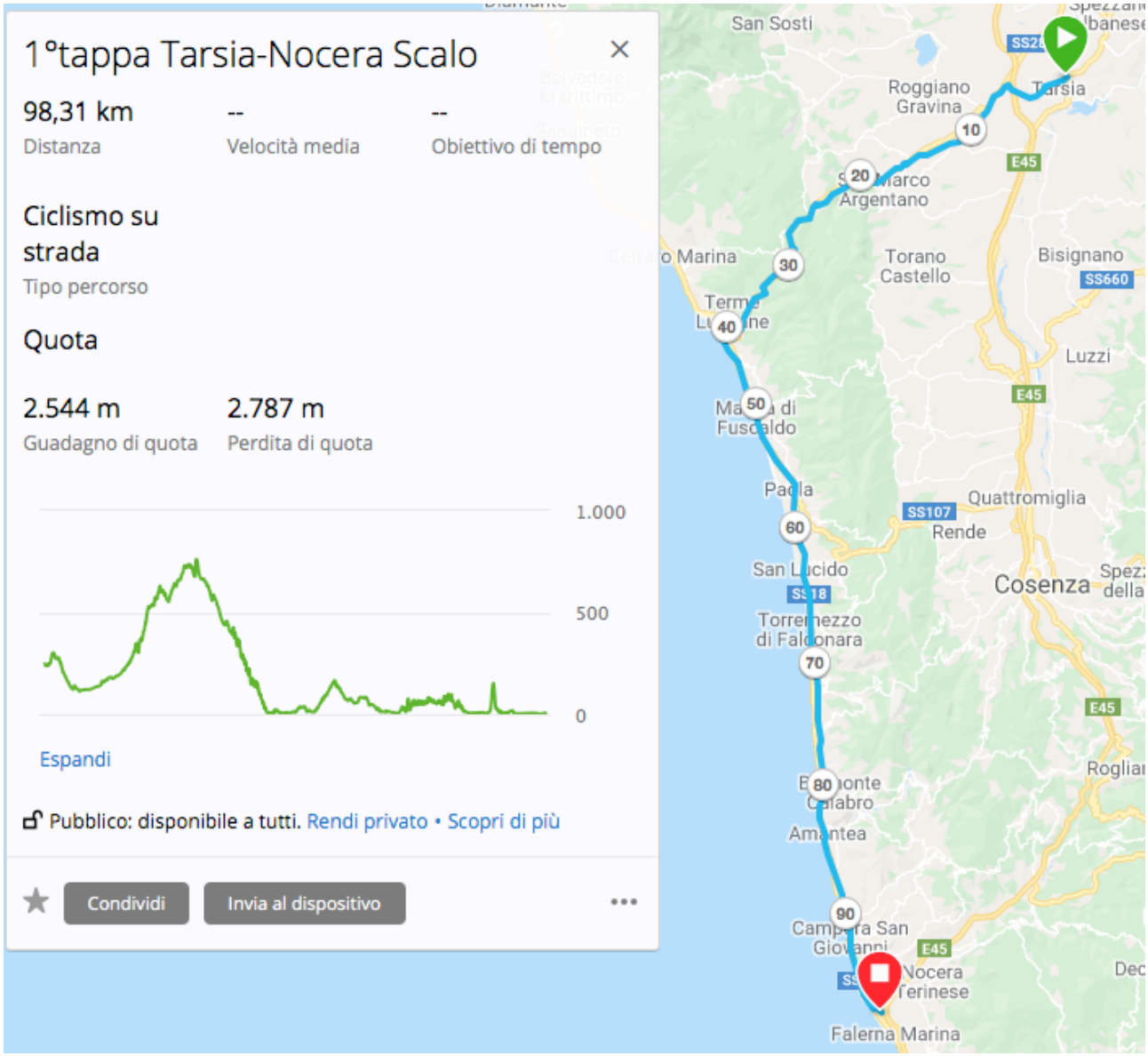
I cibi: la Calabria si propone come la terra del gusto e dei sapori, che vanno ben oltre al famosissimo *peperoncino calabrese*, protagonista indiscusso, ma non unico, di gran parte dei piatti tipici calabresi.
Tra gli **antipasti calabresi** le bruschette al pomodoro con la *cipolla di Tropea*, quella che da il gusto al piatto, oppure le bruschette con creme tipiche: di funghi, di pomodorini, di peperoni oppure base di pesce. Se il piccante non vi teme la bruschetta con la *n'duja*, una sorta di salame preparato con peperoncino piccantissimo.
I **primi piatti calabresi** vengono preparati sia con carne, con pesce oppure con verdure, dipende dalle stagioni e soprattutto dalle zone. I più famosi sono le *paste fatte in casa* come gli gnocchetti, gli strozzapreti, i stranugghi o Fileja (a seconda della zona) preparate con prodotti tipici, dalla salsa fatta in casa alle carni o il pesce acquistato. Tra i piatti tipici, vi consigliamo di assaporare la *parmigiana*, preparata con melanzane fritte, prosciutto, mozzarella e salsa.
Tra i **secondi piatti**, oltre alle innumerevoli pietanze preparate in tutti i modi con pesce fresco o carne, da gustare anche alcuni piatti tipici calabresi, come il *morzeddhu* catanzarese, preparato con la trippa del vitello bollito e cotto nel concentrato di pomodoro e peperoncino piccante oppure le *melanzane ripiene* di capperi, olive e acciughe.
I **dolci calabresi** sono una vera squisitezza, tutti preparati con ingredienti naturali e di produzione locale, come il miele e le confetture di frutta. Importanti i *biscottini* preparati con frutta secca, come fichi o uva passa, noci, mandorle e buccia di arancia e lo squisito torrone, preparato in diverse varianti in tutta la regione.

Il vino: Il vigneto calabrese si presenta omogeneo con una prevalenza di vitigni a bacca rossa, tra cui prevale il *gaglioppo,* che regala vini rossi di grande personalità; molto diffusi anche il *magliocco*, il *nerello*, il *pecorello*, il *greco nero.* Tra i vitigni a bacca bianca primeggia invece il *greco bianco*. Buonissimo il rosso *Cirò*.



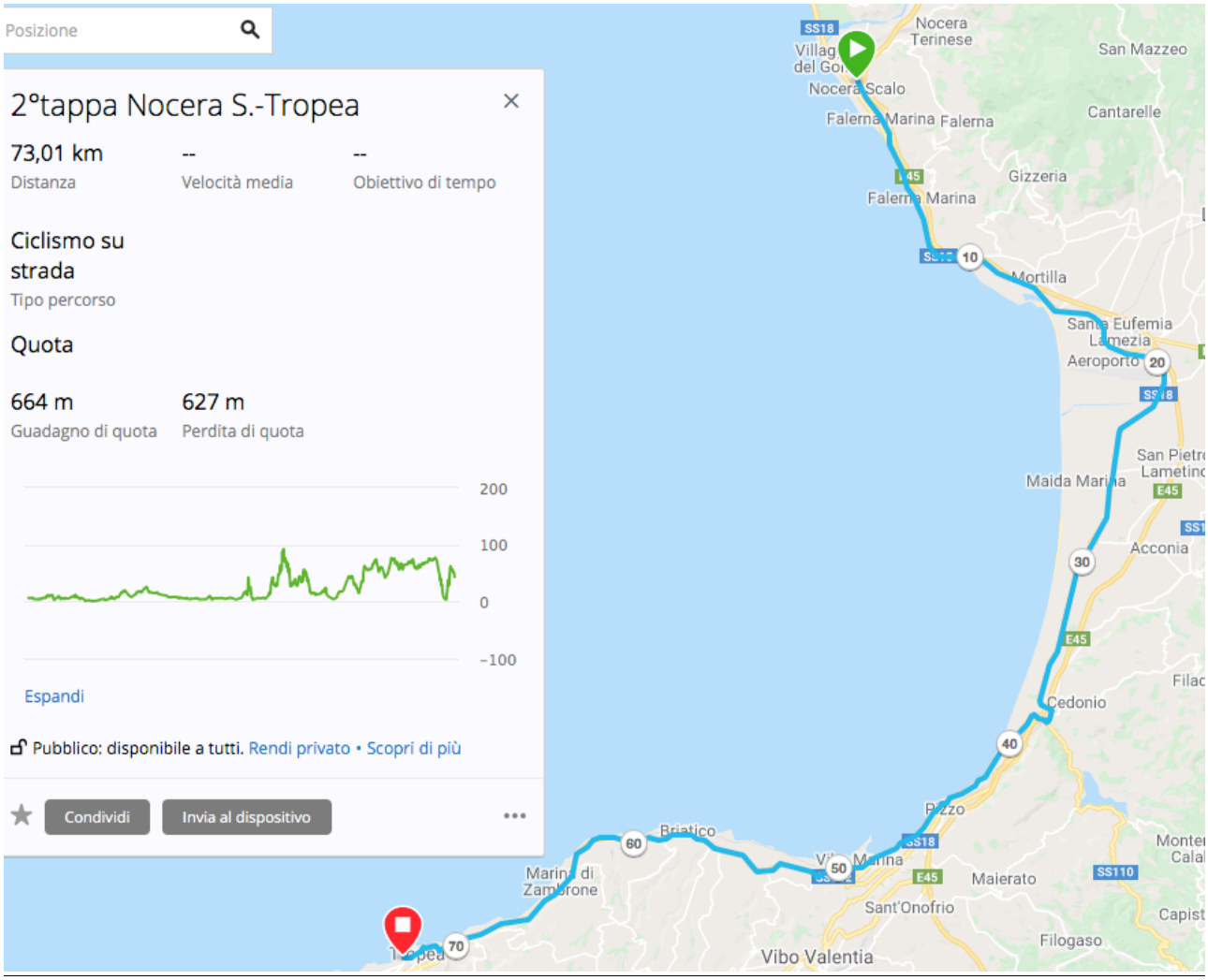
REGIONE

CALABRIA



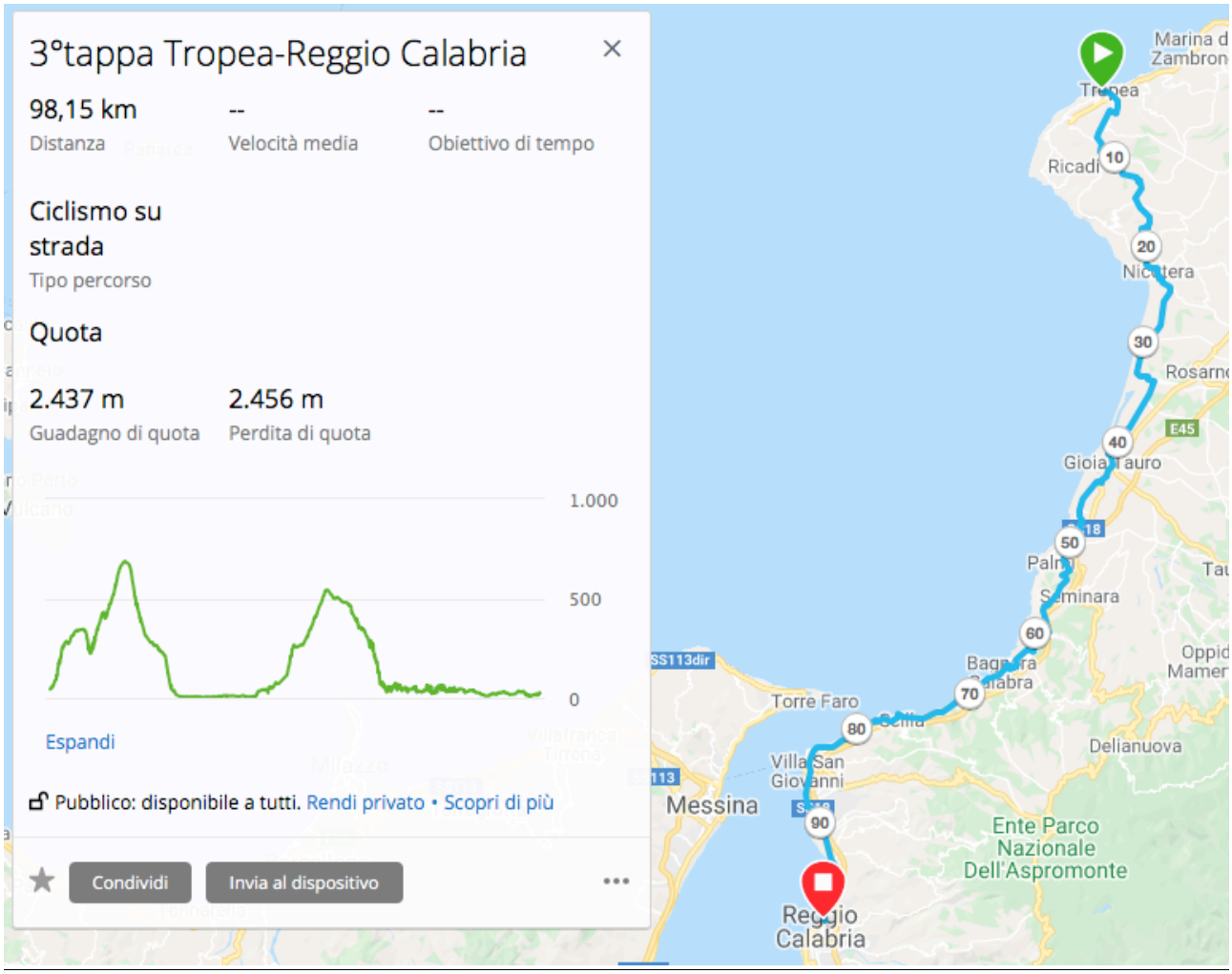
Paola è il più importante centro della Riviera dei Cedri, un tratto di costa caratterizzato da ampie spiagge e da un mare limpidissimo, noto anche come Alto Tirreno Calabrese. L'area comprende anche una parte del territorio montano che si trova immediatamente a ridosso della zona costiera. Il centro della cittadina, situato a 94 metri sopra il livello del mare, dista un paio di chilometri dalla sua marina, nota per la sua lunga e ampia spiaggia, molto affollata nei periodi estivi e dotata di strutture turistico-balneari. Paola è conosciuta principalmente per la presenza dell'antico Santuario di San Francesco da Paola.

San Lucido è una località del cosentino nota per l'estrazione del tufo bianco che si ricava dalle sue cave. La spiaggia di San Lucido è una delle più belle e conosciute del litorale cosentino. E' composta da tratti di scogliera che si gettano a picco nel mare e da altri composti da sabbia fine e chiara. Numerose sono le strutture ricettive presenti nelle vicinanze.



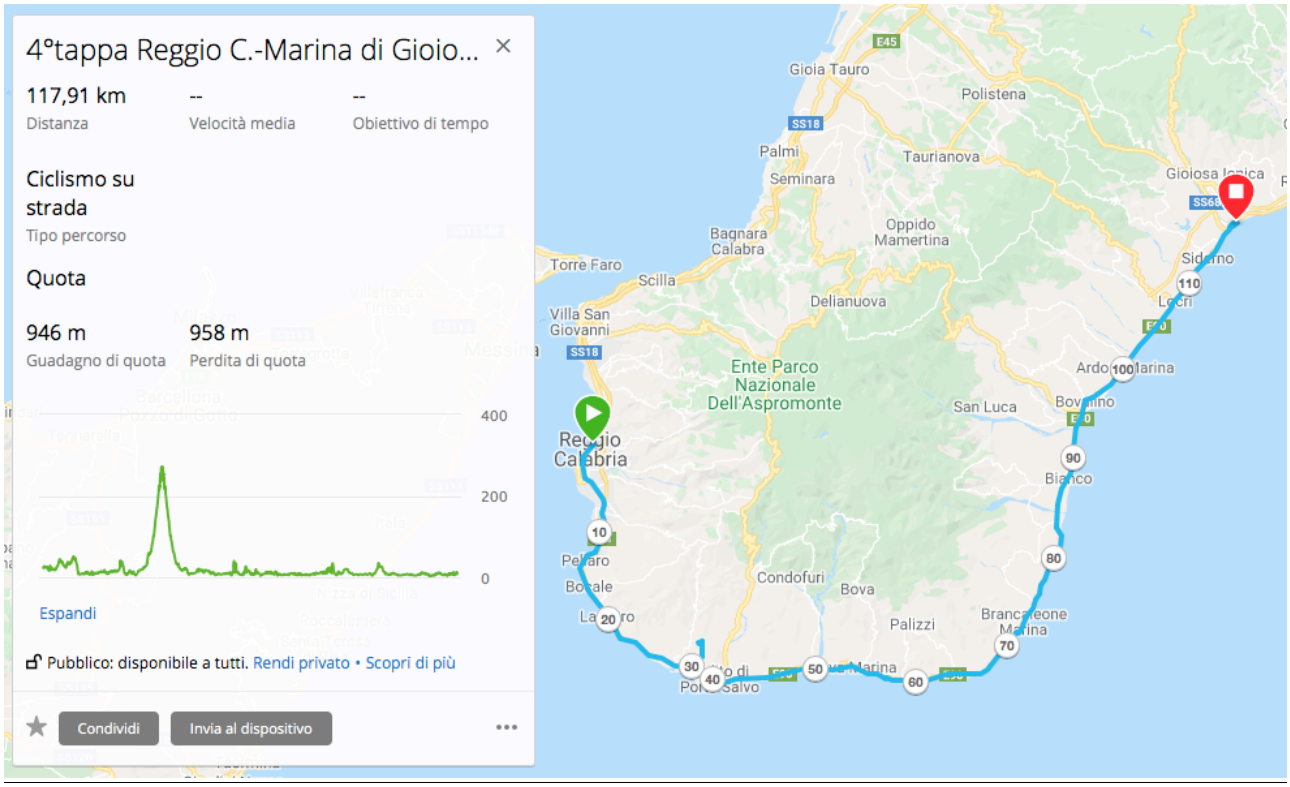
Tropea: la così detta **"Perla del Tirreno"** è una splendida cittadina che s'impone al turismo ospitando tra le sue mura visitatori provenienti da varie parti del mondo. La sua felice collocazione naturale a picco sul mare (circa 50mt d'altitudine) hanno fatto di Tropea uno dei centri turistici più importanti del sud Italia. Il suo centro storico è una piccola perla, piena di viuzze, palazzi nobiliari, antichi portali, chiese... e naturalmente gustare piatti tipici nei suoi caratteristici ristoranti.

Tropea



Scilla: Importante località turistica e balneare della Costa Viola poco a nord di Reggio, Scilla costituisce uno tra i borghi più belli e caratteristici d'Italia, meta di artisti in ogni epoca e di ogni nazionalità ed è una frequentatissima meta estiva. Una delle principali attività cui era dedita la popolazione, fino a qualche anno fa, era la pesca che trovava la sua più alta espressione nella "caccia" al pescespada.

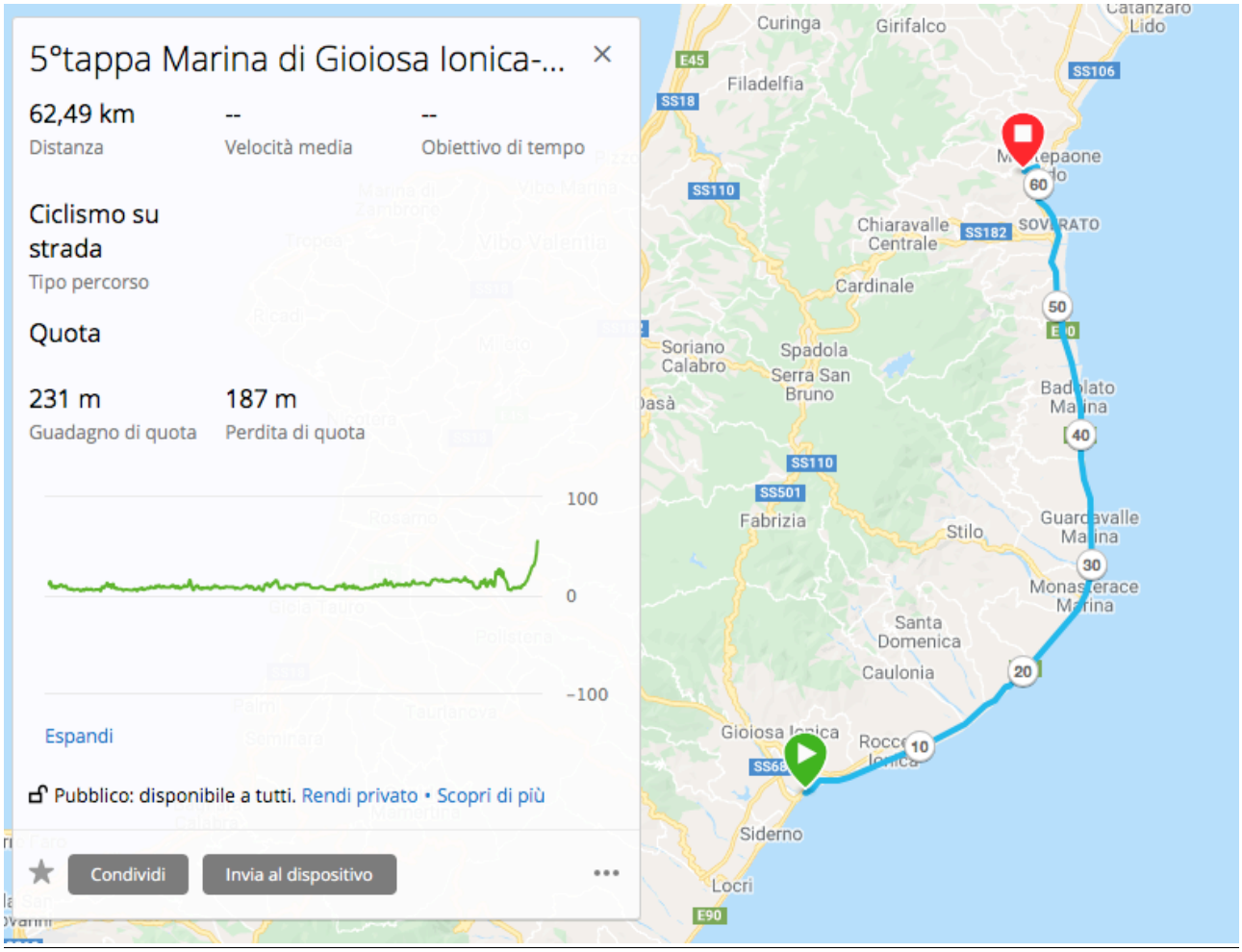
Reggio di Calabria: tradizionalmente chiamata "**Città della Fata Morgana**" perché qui si manifesta il raro fenomeno ottico-mitologico della Fata Morgana, durante il quale la costa siciliana sembra distare solo pochi metri rendendo possibile distinguere molto bene case, auto e persone.
Reggio è nota come la "Città dei Bronzi" per i famosi Bronzi di Riace, simbolo delle proprie origini magnogreche, ed è considerata la "Città del Bergamotto", agrume che cresce solo in una ristretta fascia costiera (larga circa tre km all'interno del litorale reggino), che si estende da Scilla a Brancaleone per circa 85 km. Tra le attrazioni di Reggio, oltre ai **Bronzi di Riace**, il Museo Archeologico Nazionale della Magna Grecia che li custodisce. Il Lungomare del centro storico è invece diventato negli ultimi anni un'affollata meta balneare e luogo simbolo di una certa movida estiva.



Pentedattilo: è un borgo antico nell'area Grecanica, vicino al mare e con una splendida vista sulla Sicilia e sull'Etna. Il borgo di origini antichissime prende il nome dalla forma tipica della roccia che sovrasta l'abitato e che ricorda le 5 dita di una mano. Il paese sorge arroccato sulla rupe del Monte Calvario a 250 metri s.l.m.. Dalla caratteristica forma del monte, che ricorda quella di una ciclopica mano con cinque dita, deriva il nome Pentedattilo: penta + daktylos = cinque dita. L'antico paese oggi è abbandonato e la popolazione è migrata leggermente più a valle, formando un nuovo piccolo centro dal quale si ammira il vecchio **"paese fantasma".** *(facoltativo)*

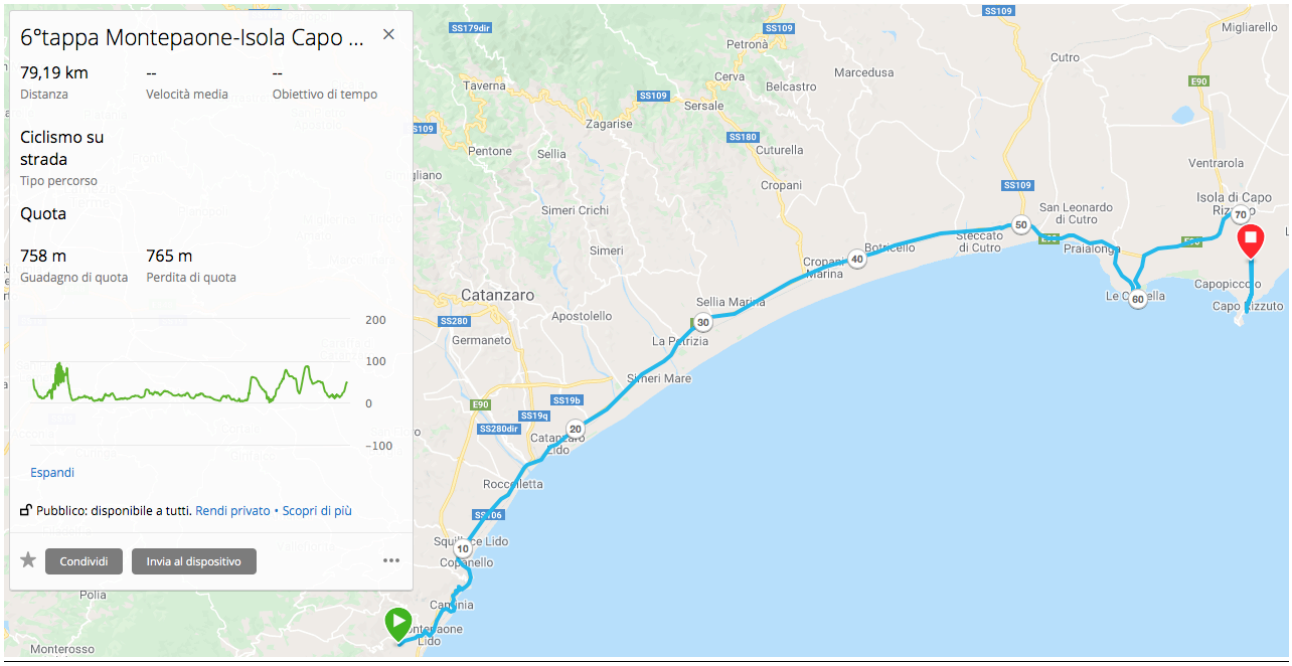
Locri: è una zona archeologica, vi sono gli scavi dell'antica colonia Locrese.
Le rovine consistono in numerosi resti di mura e di altri opere militari disseminati in una vasta area. Notevoli i resti di vari templi e interessanti sono inoltre il Teatro Greco Romano, gli Scavi di Centocamere, della Necropoli e della Teca di Pietra che ha fornito tra l'altro, un'importante collezione di 37 tavolette bronzee dell'archivio della citta' greca ora al Museo di Reggio Calabria.
Vestigia di un tempo glorioso si specchiano nel mare verde-azzurro. Immagini misteriose di una mitica civiltà emergono prepotenti dal passato rivelando la maestria di abili scultori e artigiani.

Pentedattilo



Soverato: davanti al Golfo di Squillace sul Mar Jonio, è un centro balneare importante poiché vanta alcune delle spiagge più belle e caratteristiche della Calabria, dai sassolini bianchi alla sabbia fine e chiara, accarezzate da acque cristalline. Non a caso tutti la definiscono la "perla dello Jonio", perché è l'unico termine che le calza a pennello.

Costa dei Saraceni

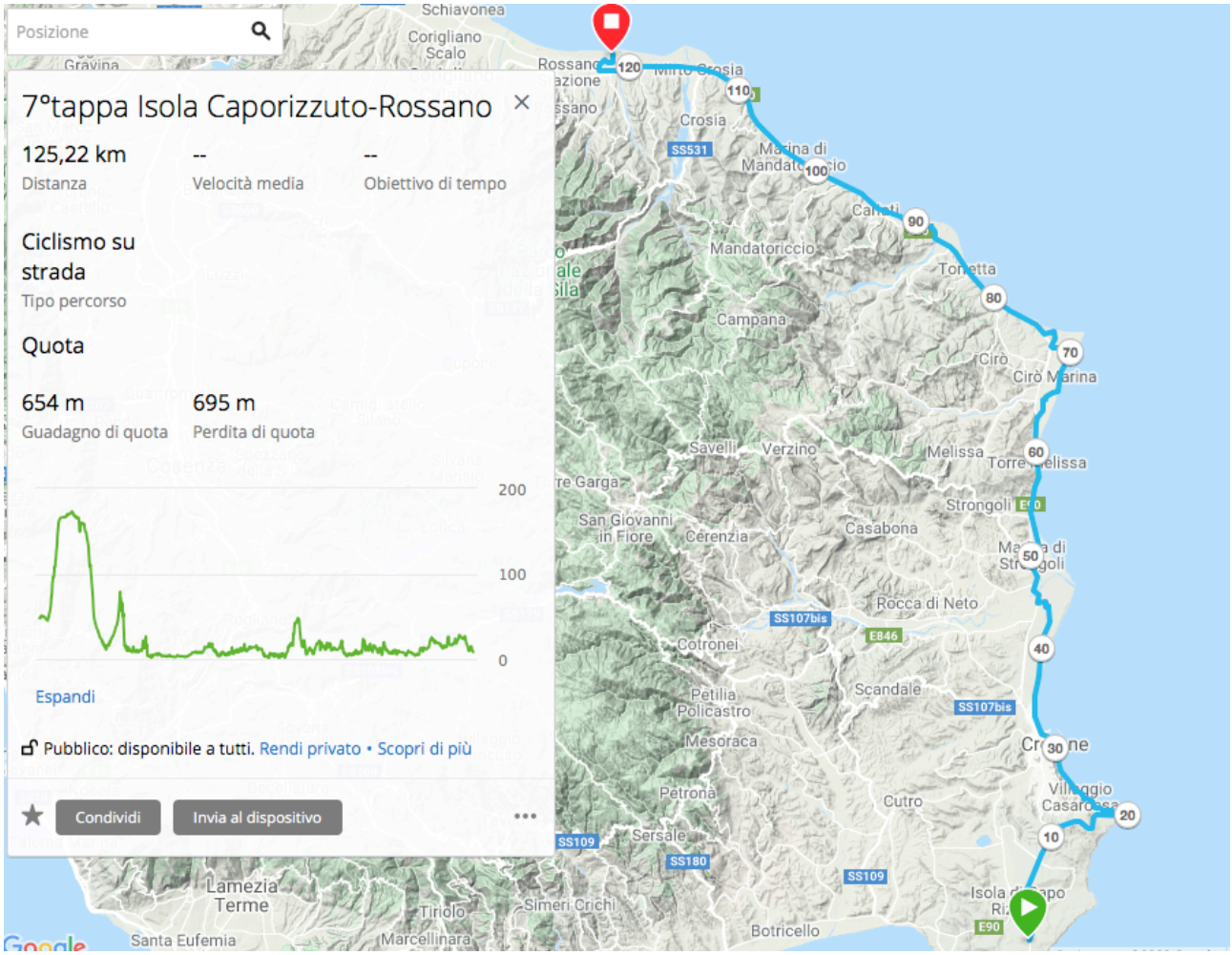


Le Castella è una delle più rinomate località balneari della costa ionica calabrese. Il borgo occupa il più meridionale dei tre promontori Iapigi che la storia antica attribuisce alle odierne località di Capo Cimiti, Capo Rizzuto e Punta Le Castella. La località è nota per la suggestiva fortezza aragonese che domina la baia da un isolotto prospiciente la terraferma. Restaurata di recente è divenuta una delle maggiori attrazioni di tutta la Costa dei Saraceni.

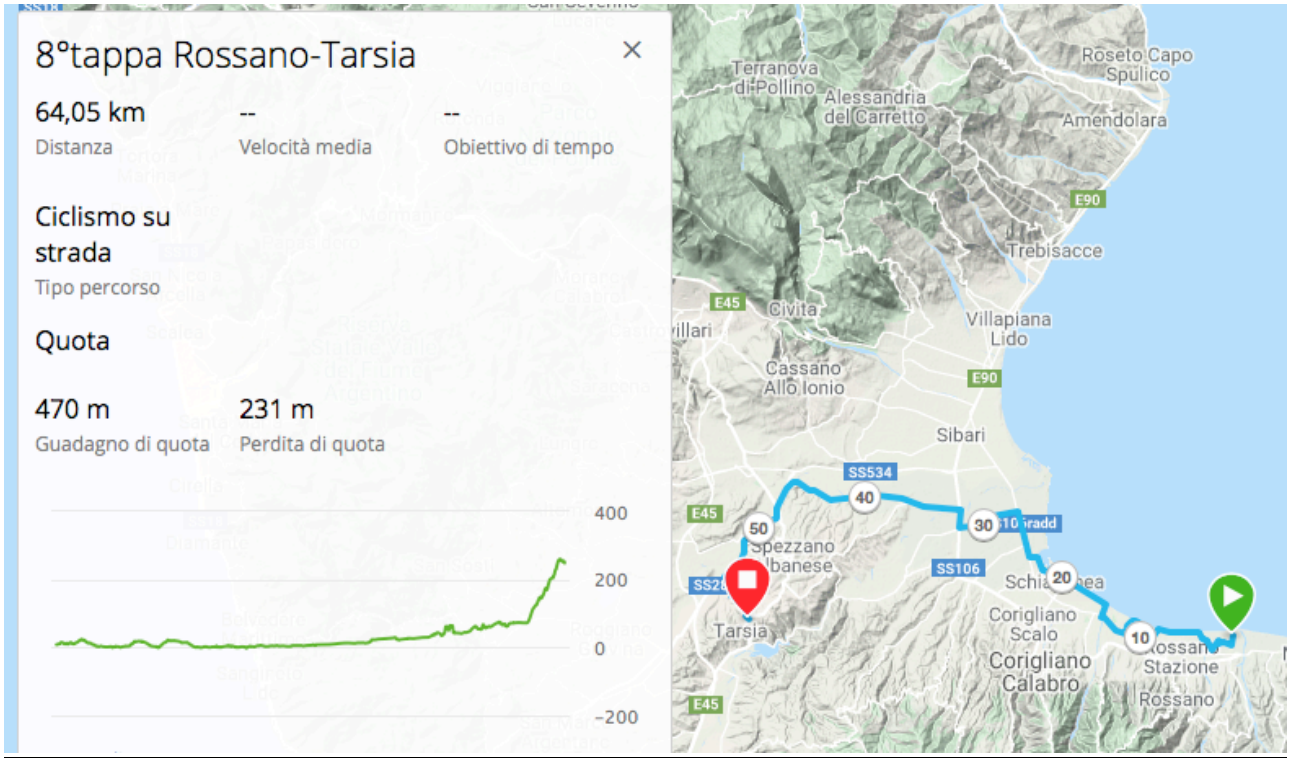
Capo Colonna è uno dei luoghi simbolo della grecità d'Occidente; è uno dei siti archeologici più famosi della Calabria; fu uno dei santuari più importanti della Magna Graecia dall'età arcaica fino al IV secolo a.C.: il sito è su un promontorio. Il nome odierno ricorda le rovine del tempio (con l'ultima "colonna" in piedi), mentre il nome precedente, "Capo Nao", deriva del greco e significa appunto tempio.

Crotone si può dividere in due zone di fondazione differente, la città vecchia con il suo centro storico fatto di minuscole viuzze e la città nuova. Nel centro storico è possibile ammirare importanti testimonianze del glorioso passato di questa splendida città. Numerosi i palazzi che si possono ammirare nella parte antica, anche se a volte diroccati, restano caratteristici e suggestivi. Crotone raggiunse il suo massimo splendore dopo la vittoria su Sibari nel 510 a.C. quando divenne il centro principale della Magna Grecia. Nel VI sec. a.C. la città divenne ancora più famosa perché Pitagora vi fondò la sua scuola.

Capo Colonna



Cariati è una splendida città scrigno di arte e storia, posta su un colle che si specchia nel mar Ionio, lungo quel tratto di costa del versante ionico denominata "Costa dei Saraceni": una zona costiera tra le più selvagge, in cui si alternano promontori e golfi, aree ricche di vegetazione mediterranea e ampie pinete. Tutta la costa è ricca di reperti storici della civiltà magno-greca e di numerose testimonianze medievali e bizantine. Il caratteristico centro storico, dalle tortuose stradine, conserva ancora l'aspetto di una fortificazione medievale, con una cinta muraria intatta, composta da otto torri affacciate sul mare che rendono Cariati unica nel suo genere.



Buona pedalata!

"Io amo viaggiare, ma odio arrivare."

Albert Einstein