



Piani d'Aspromonte



AVVICINAMENTO IN AUTO

Per chi proviene dalla parte tirrenica: autostrada Salerno-Reggio Calabria, uscita Bagnara. Si prosegue per Sant'Eufemia d'Aspromonte seguendo le indicazioni per Gambarie, dopo 30 Km, si giunge alla importante località sciistica. Per chi proviene dalla costa ionica: può raggiungere Gambarie partendo da Melito Porto Salvo, percorrendo la SS 113 (50 Km).



PUNTI DI APPOGGIO

TAPPA 1
alberghi e strutture ricettive di Gambarie

RIFUGIO "IL BIANCOSPINO"
Piani di Carmelia Delianuova
Tel. 329.6283539 - 346.6096397

TAPPA 2
Previ accordi, a Zervò si può sostare presso la Comunità Incontro. Per comunicare con i responsabili contattare i seguenti numeri: SEGRETERIA: 0744 977208 Centralino: 0744 9771 - Fax: 0744 977275

TAPPA 3
OSTELLO DELLA GIOVENTÙ "VILLVERDE"
Tel. 0966.625006

TAPPA 4
AGRITURISMO SAN NICODEMO
A 4 Km dal Passo della Limina
Tel. 389.9330001 - 335.1722026

CONSIGLI PER UN ESCURSIONISMO SICURO IN MONTAGNA

La salute in montagna



L'escursionismo è uno sport di resistenza e, pertanto, mettendo sotto sforzo cuore e circolazione, presuppone un buono stato di salute e un'autovalutazione realistica. Evita pressioni e scegli in ritmo in modo che nessuno, nel tuo gruppo, rimanga a corto di fiato.

Pianificazione accurata



Le cartine escursionistiche forniscono tutte le informazioni relative a lunghezza, dislivello e grado di difficoltà. Adegua sempre il tour al gruppo, facendo particolare attenzione ai bollettini meteo, perché pioggia, vento e freddo accrescono il rischio d'infortuni!

Attrezzatura completa



Adegua l'attrezzatura all'escursione prevista, cercando di ridurre al minimo il peso dello zaino. Protezioni da pioggia, freddo e sole non devono mai mancare, così come il kit di primo soccorso e il cellulare. Cartina o GPS sono, invece, validi aiuti all'orientamento.

Calzature adeguate



Dei buoni scarponcini da trekking proteggono e sgravano il piede, rendendo il passo più sicuro! Fai particolare attenzione alla scelta della forma adeguata, alla suola antiscivolo, all'impermeabilità e alla leggerezza della calzatura.

Il segreto è un passo sicuro



Cadute dovute a scivolamenti o incespicamenti sono le cause più frequenti d'infortuni! Fai in modo che un ritmo troppo incalzante o la stanchezza non compromettano la sicurezza del tuo passo o la concentrazione. Attenzione: procedendo con cautela eviti anche di causare la caduta di sassi.

Rimani sui sentieri marcati



Sui terreni privi di sentieri aumenta il rischio di perdita d'orientamento e di caduta, anche di sassi. Evita scorciatoie e torna fino all'ultimo punto conosciuto, prima di avere lasciato il sentiero.

Pause periodiche



Una pausa adeguata favorisce il recupero, consente di godersi il paesaggio e la compagnia. Cibo e bevande sono indispensabili per mantenere inalterata la prestanza fisica e la concentrazione. Per la sete sono consigliate le bevande isotoniche. Frutta secca e biscotti placano la fame durante il percorso.

Responsabilità per i bambini



Non dimenticare che varietà ed esplorazioni giocose sono le priorità dei bambini! Nei passaggi con rischio di caduta, un adulto può assistere un solo bambino. I sentieri molto esposti, che richiedono uno sforzo di concentrazione prolungato, non sono adatti ai bambini.

Piccoli gruppi



I piccoli gruppi favoriscono la flessibilità e consentono l'assistenza reciproca. Informa persone fidate in merito alla meta, al percorso e alla via del ritorno. Rimani sempre in gruppo. Attenzioni solitarie: anche piccoli contrattempo possono trasformarsi in gravi situazioni d'emergenza.

Rispetta la natura e l'ambiente



A tutela della natura alpina, non abbandonare i rifiuti, evita i rumori molesti, resta sui sentieri, non disturbare gli animali selvatici e al pascolo, non raccogliere le piante e rispetta le aree protette.



Via Aurora, 1 - Gambarie di S. Stefano in Aspromonte (RC)
Tel. +39 0965 743 060 - Fax +39 0965 743 026
epna@pec.parcoaspromonte.gov.it - info.posta@parcoaspromonte.gov.it
www.parcaspromonte.gov.it

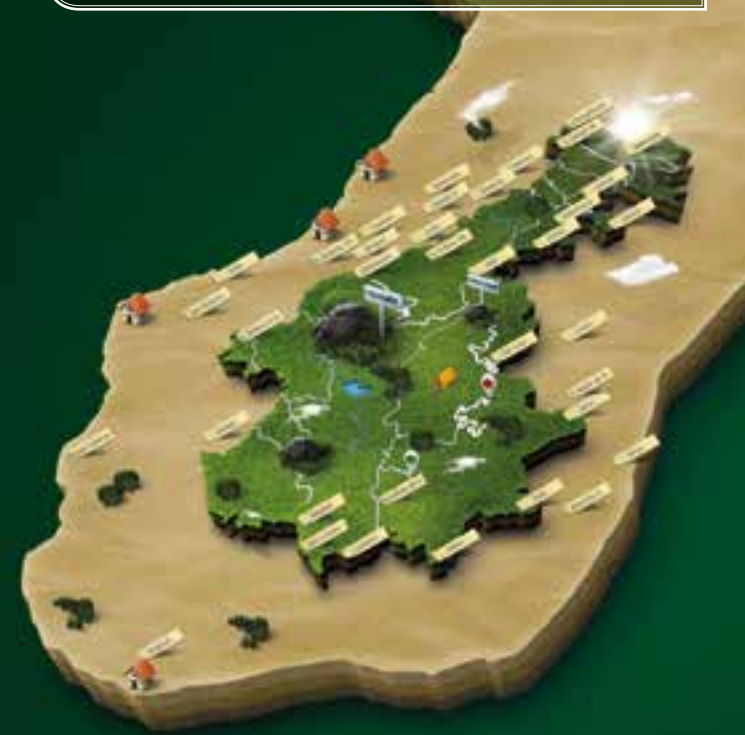


MINISTERO DELL'AMBIENTE
e della Tutela del Territorio e del Mare

Crafica: Merco Cordiani - Stampa: Iriti - RC

le escursioni

Sentiero del Brigante Gambarie > Passo della Limina



DIFFICOLTÀ
Escursionistico

DISLIVELLO
190 mt slm

TEMPO
5,00 ore

**LOCALITÀ DI PARTENZA**

Gambarie

**LOCALITÀ DI ARRIVO**

Limina

**DIFFICOLTÀ**

Escursionistico

**QUOTA MINIMA**

Passo della Limina 825 mt slm

**QUOTA MASSIMA**

Base Monte Fistocchio 1.490 mt slm

**DISLIVELLO**

665 mt slm

**TEMPO**

Totale 22/23 ore

Tappa 1 » 5 ore • Tappa 2 » 5 ore

Tappa 3 » 6,30 ore • Tappa 4 » 6 ore

**ACQUA**

Tappa 1 » Gambarie - U Monacu - Carmelia

Tappa 2 » Carmelia - Zervò

Tappa 3 » Zervò - Zomaro

Tappa 4 » Zomaro - Barca

**PERIODI DI PRATICABILITÀ**

Primavera inoltrata, Estate, Autunno, inverno ed inizio primavera con ciaspole

**ATTIVITÀ PRATICABILI**

Trekking, Mountain bike, Cavallo

**NUMERO SENTIERO**

100 Gambarie - Zillastro (Crocefisso)

200 Zillastro - Passo della Limina

**RIFERIMENTI CARTOGRAFICI**

IGM Foglio n. 602 Sez. I - Gambarie

IGM Foglio n. 589 Sez. II - Oppido Mamertina

IGM Foglio n. 590 Sez. III Plati

IGM Foglio n. 590 Sez. IV Taurianova

IGM Foglio n. 590 Sez. I Gioiosa Ionica

Scala 1:25.000



Laghetto Rumia



Vallone del Grillo



Il Sentiero del Brigante è stato segnato negli anni '90 dal G.E.A. (Gruppo Escursionisti Aspromonte) con segnavia rosso-bianco-rosso. In località Zervò, presso l'ex Sanatorio Vittorio Emanuele III°, è parallelo al Sentiero Italia ed ambedue seguono lo stesso tracciato sulla Dorsale Tabulare fino alla Limina.

Si snoda per circa 120 km sui crinali dell'Aspromonte e delle Serre, il nome nasce dal fatto che fu un percorso frequentato in passato da numerosi briganti, tra cui:

Nino Martino e Giuseppe Musolino.

Nel catasto dei sentieri del Parco Nazionale dell'Aspromonte, il Sentiero del Brigante ha come numerazione il "100", nella



tratta che va da Gambarie allo Zillastro (Crocefisso), ed il n. 200 da quest'ultima località fino ai Piani della Limina; tracciato che corrisponde a quello del Sentiero Italia.

Il G.E.A. ha suddiviso questo lungo itinerario in cinque tappe. In questo caso, si è pensato di suddividere il percorso in quattro tappe per poter usufruire della possibilità di pernottamento presso strutture ricettive, e allo stesso tempo mantenere una media di percorrenza di 5,30 ore.

Tappa 1 - Gambarie - Carmelia: Si attraversano una serie di torrenti che danno l'idea di quanto

geologicamente travagliata sia stata la vita di questa montagna.

Tappa 2 - Carmelia - Zervò:

Dopo l'affaccio dei Piani di Junco, una totale immersione nelle maestose faggete, esempio di biodiversità, del Parco Nazionale dell'Aspromonte.

Tappa 3 - Zervò - Zomaro:

Si cammina lungo la Dorsale Tabulare, spartiacque tra Jonio e Tirreno, dove non mancano i panorami mozzafiato.

Tappa 4 - Zomaro - Passo della Limina:

Tratto di collegamento fra il massiccio aspro montano e l'approccio ai primi contrafforti delle Serre.