



Polisi



PUNTI DI APPOGGIO

AVVICINAMENTO IN AUTO

Gambarie è una località sciistica nella quale si esprime al massimo la caratteristica dell'Aspromonte: un dualismo mare-montagna tale da consentire di sciare guardando il mare. Per chi proviene da Reggio Calabria è raggiungibile da diverse strade fornite di adeguata segnalazione. Provenendo dalla costa tirrenica: uscire allo svincolo di S. Elia, proseguire poi, seguendo le indicazioni per S. Eufemia d'Aspromonte, da qui altri 18 Km e si raggiunge Gambarie. Per chi proviene dalla Costa Jonica: da Melito Porto Salvo imboccare la SS. 183, dopo 49 Km la si raggiunge.

TAPPA 1
Vari alberghi a Gambarie. Previo accordi, a causa del notevole flusso di pellegrini presso il Convento del Santuario Tel. 328.5328906

TAPPA 2
A San Luca mancano strutture ricettive, pertanto bisogna tener presente che ci si deve recare sulla costa a Bovalino.

TAPPA 3
Previo 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 4
Lungo il percorso Ostello Zomaro e strutture a Canolo Alla fine del tracciato, al Passo della Limina
AGRITURISMO SAN NICODEMO
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. Attenzione solitari: anche piccoli contrattenti 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.



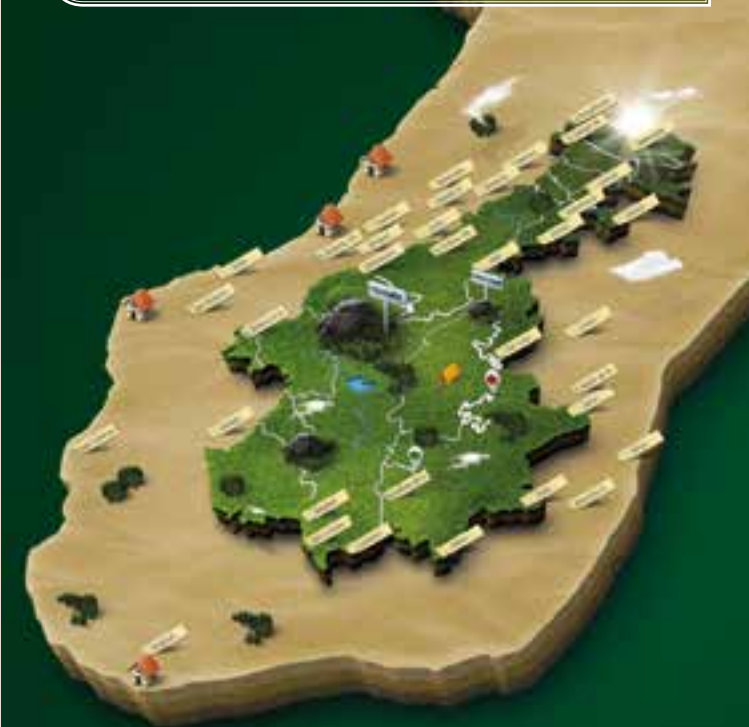
Via Aurora, 1 - Gambarie di S. Stefano in Aspromonte (RC)
Tel. +39 0965 743 060 - Fax +39 0965 743 026
epna@pec.parcoaspromonte.gov.it - info.posta@parcoaspromonte.gov.it
www.parcaspromonte.gov.it

Grafica: Marco Cordiani - Stampa: Iriti - RC



le escursioni

Sentiero Italia Gambarie > Passo della Limina



DIFFICOLTÀ
Escursionistico



DISLIVELLO
1.006 mt slm



TEMPO
7,30 ore



LOCALITÀ DI PARTENZA
Gambarie



LOCALITÀ DI ARRIVO
Limina



DIFFICOLTÀ
Escursionistico



QUOTA MINIMA
San Luca 245 mt slm



QUOTA MASSIMA
Montalto 1.956 mt slm



DISLIVELLO
1.711 mt slm



TEMPO
Totale 30 ore
Tappa 1 » 7,30 ore • Tappa 2 » 6,30 ore
Tappa 3 » 8 ore • Tappa 4 » 8 ore



ACQUA
Tappa 1 » Gambarie - Polsi
Tappa 2 » Polsi - Pondameri - San Luca
Tappa 3 » San Luca - Ceramidio - Casello San Giorgio Carrelli - Zervò
Tappa 4 » Xervò - Moleti - Zomaro - Canolo - Limina



PERIODI DI PRATICABILITÀ
Primavera inoltrata, estate, autunno, inverno ed inizio primavera con ciaspole



ATTIVITÀ PRATICABILI
Trekking - Mountain bike - Cavallo



NUMERO SENTIERO
111 Gambarie - Materazzelli
102 Materazzelli - Serro Schiavo
103 Serro Schiavo - Montalto - Polsi - San Luca - Casello San Giorgio - Monte Scorda
105 Monte Scorda - Fontana dell'abete
129 Fontana dell'abete - Zervò
100 Zervò - Zillastro
200 Zillastro - Limina



RIFERIMENTI CARTOGRAFICI
IGM Foglio n. 602 Sez. I - Gambarie
IGM Foglio n. 603 Sez. IV - San Luca
IGM Foglio n. 590 Sez. III - Plati
IGM Foglio n. 589 Sez. II - Oppido Mamertina
IGM Foglio n. 589 Sez. IV - Taurianova
IGM Foglio n. 590 Sez. I - Gioiosa Ionica
Scala 1:25.000



Il sentiero Italia (SI) è un itinerario escursionistico che attraversa l'intero territorio nazionale, isole comprese. Segnato dal C.A.I. (Club Alpino Italiano), con un segnavia rosso-bianco-rosso con la scritta S.I. in nero, il Sentiero Italia coincide spesso con sentieri preesistenti. La parte che in questa pubblicazione è stata presa in esame, è quella relativa



ai percorsi che vanno da Gambarie d'Aspromonte ai Piani della Limina e cioè tutto il tragitto relativo all'interno dei limiti del Parco Nazionale dell'Aspromonte. La sezione del C.A.I. di Reggio Calabria ha segnato alcune tappe che collegano le località più suggestive del massiccio dell'Aspromonte: partenza da Reggio Calabria, si raggiunge Gambarie e, dopo avere toccato Polsi e San Luca, il sentiero risale lungo il crinale per immettersi, verso Nord, nel Sentiero del Brigante. Partendo da Gambarie, il Sentiero Italia ha la seguente numerazione: tratta Gambarie - Materazzelli n.° 111 tratta Materazzelli - Serro Schiavo n.° 102 tratta Serro Schiavo - Montalto - Polsi - San Luca - Monte Scorda n.° 103

tratta Monte Scorda - Fontana dell'abete n.° 105 tratta Fontana dell'abete - Ex Sanatorio Vittorio Emanuele III (Zervò) n.° 129 tratta Zervò - Zillastro (Crocefisso) n.° 100 tratta Zillastro - Zomaro - Passo della Limina n.° 200 corrispondente al Sentiero del Brigante. Il C.A.I. ha consigliato la percorrenza del Sentiero Italia da Gambarie al Passo della Limina in quattro tappe, per una percorrenza media a tappa di 7 ore.

Tappa 1 Gambarie-Polsi:

Lungo il percorso, il Cristo Redentore, posto sui 1956 mt. della cima del Montalto benedice gli escursionisti.

Tappa 2 Polsi-San Luca:

La fiumara Bonamico, sottolinea, con il suo tratto bianco argenteo, questa parte del percorso.

Tappa 3 San Luca-Zervò:

Tra le fitte popolazioni di faggi ed abeti si ergono, improvvisi, maestosi tassi.

Tappa 4 Zervò-Passo della

Limina: La Dorsale Tabulare che conduce al territorio che prelude alle Serre. è evidente che il trekker a parte alcune tratte obbligate, avrà l'opportunità di "ridurre" la percorrenza per ogni sezione, adeguandola alle proprie possibilità di marcia.

