



Ruderi della Chiesa di San Giorgio di Pietra Cappa



AVVICINAMENTO IN AUTO

Dalla SS. 106 il punto di accesso è la svolta per S. Luca/Bosco S. Ippolito, per raggiungere San Luca bisogna percorrere 12 Km dalla deviazione. Si attraversa tutto il paese seguendo la strada principale. Lasciato il centro abitato, bisogna percorrere altri 8.5 Km (lungo i quali si passa accanto a Pietra Stranghiò e a Pietra Lunga), per raggiungere il bivio che porta a Pietra Cappa. Da questa deviazione, con altri 3 Km si raggiunge il Casello ex AFOR di San Giorgio, punto di partenza della nostra escursione.



PUNTI DI APPOGGIO

B&B "ALLA CASA VECCHIA"

Corso Umberto 299
Bovalino Marina (a 10 Km da San Luca)
Tel. 338. 521 2178

B&B "PALAZZO DEL VICO"

Via Fratelli Bandiera 3b
Bovalino (a 12 Km da San Luca)
Tel. 0964.670537

B&B "CASA DEI GELSOMINI"

Via Regina Elena
Bovalino (a 12 Km da San Luca)
Tel. 0964.66455

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'infortunio! 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 contrattamenti 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 - Gamberie 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

L'anello di Pietra Cappa



DIFFICOLTÀ
Escursionistico



DISLIVELLO
15 mt slm



TEMPO
1,30 ore

**LOCALITÀ DI PARTENZA**Casello San Giorgio 670 mt slm
(591576 - 4238919)**LOCALITÀ DI ARRIVO**Casello San Giorgio 670 mt slm
(591576 - 4238919)**DIFFICOLTÀ**

Escursionistico

**QUOTA MINIMA**Casello San Giorgio 670 mt slm
(591576 - 4238919)**QUOTA MASSIMA**Inizio anello 685 mt slm
(590099 - 4226325)**DISLIVELLO**

15 mt slm

**TEMPO**

1,30 ore

**LUNGHEZZA DEL PERCORSO**

2.200 m

**RIFERIMENTI CARTOGRAFICI**IGM Foglio n. 603 Sez. IV - San Luca
Scala 1:25.000**COMUNI INTERESSATI DAL PERCORSO**

San Luca - Careri

**ACQUA**

Casello San Giorgio

**PERIODI DI PRATICABILITÀ**

Tutto l'anno

**ATTIVITÀ PRATICABILI**

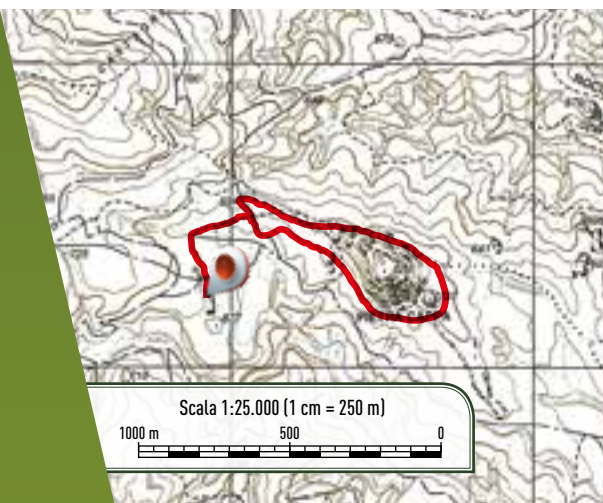
Trekking - Mountain bike

**NUMERO SENTIERO**

124 del Catasto Sentieri del PNA

**TIPO DI SEGNAVIA****TOPONOMASTICA**Pietra Cappa dal greco "coppa"
Afrundu dal greco acrantos "puro"

Livadoce



Si parte dal Casello San Giorgio, oggi ormai ex AFOR, e si inizia a scendere costeggiando una protezione in legno che conduce ai ruderi della chiesetta di San Giorgio, che da il toponimo anche alla bosco di maestosi castagni che si estende a monte del monolite verso Carrà.

Già dal Casello si individua il "panettone geologico". Superati i ruderi dell'antica chiesetta, ci si ritrova in una



San Luca - Pietra Cappa

giovane lecceta ed una volta venuti fuori da essa...ecco Pietra Cappa! È molto bello da ammirare l'imponenza e il variare delle forme che questo grande masso assume mano a mano che ci si cammina e lo si guarda. Eminentissimi geologi pensano che sia un residuo dell'ultima glaciazione che ha determinato la forma rotondeggiante. Si continua seguendo un percorso che si snoda intorno al monolite consentendoci di girare intorno ad esso ed osservarlo secondo diverse prospettive. Dinnanzi a noi la "Vallata delle Grandi Pietre", rocce dalle forme stravaganti depositarie di leggende e di storia. Ed ecco: le Rocche di San Pietro con i loro asceteri, Pietra Castello con il suo castello delle

tortore, l'imponenza di Pietra Longa, la rotondità di Stranghiolo e la maestosità di Ziia sul costone di Carrà, nonché la meravigliosa sagoma di Scorda. Un territorio unico che racconta le sue leggende e l'antica storia dei quei monaci che, giunti da lontano, qui vissero in preghiera e solitudine. Da non dimenticare i vari insediamenti romani

che si sono succeduti (Ceramidio) e che oggi hanno lasciato traccia in qualche piccolo stralcio di strada sui Piani di Livadoce. In questo contesto paesaggistico ben si collocano i vetusti alberi di castagno e querce (censiti e raccolti in una pubblicazione del Parco Nazionale dell'Aspromonte).



San Luca - Pietra Zita