



# Randonner en Basilicate

Itinéraires entre Villages et Nature



Basilicate - Sport et Nature

route  
basilicata<sup>®</sup>  
FREE TO MOVE

## Randonner en Basilicate

© Une publication APT Basilicate

*Directeur Général*  
Antonio Nicoletti

*Responsable éditoriale*  
Maria Teresa Lotito

*Coordination et textes*  
Francesco Forte

*Révision éditoriale*  
Carmine Cassino

*Itinéraires et traces GPX*  
Francesco Forte, Carmen Ditrani,  
Pasquale Larocca, Alessandro Cozzi, Rocco Castellano,  
Domenico Porfido, Ivan Rossino

*Elaboration technique GPX*  
Alessandro Cozzi

*Projet graphique et impression*  
Tecnostampa srl – Marsicovetere (PZ)

*Photographies*  
Foto Video Di Noia, Michele Luongo, Francesco Forte,  
Rocco Castellano, Alessandro Cozzi, Pietro Ielpo,  
Daria Lorito, Fabio Limongi,  
Ugo Ferrero, Antonio Lamboglia,  
Ivan Rossino, Archives APT Basilicate

*Traduction* Catherine Millasseau pour Bespoke Lab  
Studio - consulenza linguistica de Maria Rosaria Silvano

*Carte des itinéraires*  
Map data ©OpenStreetMap

*En couverture*  
Lucanian landscapes, Photos Video Di Noia

## Le rythme du monde, un pas après l'autre, dans les mille et un paysages de la Basilicate

*Il arrive parfois à ceux qui s'immergent dans une nature encore inviolée en randonnée sur des sentiers peu fréquentés par l'homme d'éprouver un sentiment d'Infini. Ceux qui l'ont vécu racontent que la paix des bois sacrés, le vent sur les cimes qui tutoient le ciel, les reflets cristallins de la lumière sur la neige ou sur un miroir d'eau, ou encore la vue des océans d'argile et de genêt des ravines ... bref, ceux qui l'ont éprouvé disent que tout cela nous rapproche du Divin et nous inspire un sentiment spontané de gratitude et de passion. Peut-être est-ce aussi inconsciemment à cause de cela mais la conception du guide que vous allez consulter naît elle aussi d'un sentiment de gratitude envers une personne qui a accueilli et accompagné nombre d'entre nous dans leur voyage en quête d'émotions et de sentiments purs, sur les sentiers de Basilicate. **Fabio Limongi**, avec son sourire franc et lumineux, a laissé une empreinte indélébile dans le cœur névralgique du tourisme lucanien; il a enseigné à beaucoup ce que signifie le mot "randonnée"; il a transmis à tous une passion infinie pour le territoire, une passion qui survit et se perpétue pas après pas, sentier après sentier, sommet après sommet, nuage après nuage.*

*La passion engendre la passion, un mot qui vient souvent à l'esprit de ceux qui, comme nous, s'occupent de tourisme dans cette région qui s'offre avec générosité aux visiteurs. Un paradis pour les amoureux de la nature, où les paysages les plus sauvages peuvent héberger des espèces rares*



*de flore et de faune qui cohabitent en parfaite harmonie ainsi que des attractions allant des plus poétiques comme le carrousel le plus lent du monde, aux tyroliennes et aux ponts suspendus, en passant par la luge sur rail entre les frondaisons et les surplombs dominant Maratea, avec la masse imposante de son Christ Rédempteur qui unit visuellement le bleu de la mer au vert profond des bois.*

*Nous tenons à remercier tout particulièrement l'auteur, **Francesco Forte**, ami et élève expérimenté de Fabio, à qui nous avons confié une tâche peu aisée. Comme le montrent toutes les publications éditoriales réalisées par APT, chaque ouvrage – y compris un guide – est un récit original qui parle de soi; chaque narration, fût-ce celle du territoire, n'est jamais neutre, mais restitue ce que nous vivons, sentons et interprétons avec notre filtre émotionnel. Dans le cas qui nous intéresse, Francesco Forte a été chargé de raconter le territoire en partant de l'expérience d'un maître et de la transformer en quelque chose d'original et personnel. Et il a vraiment réussi dans cette entreprise en parcourant et en balisant plus de **500 kilomètres de sentiers**, en traversant et en proposant des itinéraires de **trois à vingt-trois jours** sur les territoires de **trente-six communes**, en intégrant la narration avec les informations et les outils les plus utiles et pratiques pour les randonneurs, de la version papier au numérique, GPS, applis ... bref, un travail colossal qui vous permettra de voyager à travers les mille et une diversités de la Basilicate.*

*C'est précisément dans la diversité que la Basilicate, anciennement Lucanie, trouve sa richesse que nous vous invitons à découvrir en douceur. Vous vous apercevrez instantanément qu'en Basilicate, on ne marche pas seulement avec ses jambes et ses pieds mais aussi avec son cœur et que le long des sentiers les moins fréquentés, le rythme de votre respiration peut entrer en harmonie avec le reste du monde.*

**Antonio Nicoletti**  
Directeur Général APT Basilicate

## Introduction

*Si je devais conseiller à un visiteur une manière authentique de découvrir cette région, je l'inviterais, sans l'ombre d'un doute, à la traverser en marchant, à se perdre (métaphoriquement) dans son cœur et son histoire. Oui, marcher tout simplement, et rien d'autre. Je n'ajouterais rien d'autre. Car marcher, c'est défier les limites de son corps et de son esprit de façon durable mais c'est aussi sentir l'adrénaline pulser dans ses veines au fur et à mesure des obstacles, en route vers la conquête des sommets. Marcher, c'est une expérience multi-sensorielle, c'est écouter le craquement des feuilles que l'on froisse, le chant mélodieux des oiseaux qui dansent entre les arbres et le fracas des cascades qui résonne dans l'air; mais c'est aussi respirer profondément et se repaître de l'odeur de la nature.*

*Marcher est une rencontre avec le monde et surtout avec soi; c'est un moment de réflexion et d'introspection, l'occasion de se reconnecter avec son moi intérieur et de retrouver son équilibre.*

*Marcher est un moyen puissant d'améliorer son bien-être, ce que les Japonais ont théorisé sous le nom de shinrin-yoku et que les Américains définissent comme forest bathing. Mais cela veut également dire découvrir des lieux cachés et secrets, rencontrer des personnes avec lesquelles on peut partager des histoires et des sourires, mais aussi des angoisses et des chagrins. En somme, marcher, c'est beaucoup de choses qui, réunies, produisent une vision personnelle et unique dans chaque voyage que j'aime définir synthétiquement comme authentique. Cheminer lentement entre beauté et mystère, le faire avec passion. Ce mot a, pour moi, le nom*



bien précis de celui qui a inspiré tout cela: Fabio Limongi. Chaque tracé a été conçu comme une redécouverte des enseignements de Fabio et il n'y a pas eu de jour où sa présence ne m'ait accompagné. Après avoir parcouru plus de 500 kilomètres de sentiers, pistes, voies goudronnées et chemins de terre, nous avons tiré les enseignements de ce voyage et un ouvrage en est né, qui porte en lui tous ces sentiments. Ce guide a pour ambition d'offrir au touriste une manière authentique de découvrir la Basilicate: c'est pourquoi le volume que vous avez entre les mains est un recueil d'itinéraires ou circuits s'adaptant aux exigences les plus variées ; des chemins qui, pris individuellement, ont été conçus à la façon d'une carte postale nostalgique à envoyer à un ami, mais qui, une fois rassemblés et composés, donnent forme à toutes sortes de recherches: de la nature sauvage à la culture, de l'archéologie à la gastronomie, des villages centenaires à de véritables oasis.

Nous vous proposons ci-dessous sept itinéraires regroupant les différentes étapes collectées dans ce guide.

- le premier, **Alla scoperta della Valle del Noce (A la découverte de la vallée de la rivière Noce)**, serpente à travers des villages pittoresques situés sur la rivière du même nom (Noce) et sur le versant occidental du massif du Sirino;
- le deuxième, **Sua Maestà il Sirino : sulle tracce di Fabio Limongi (Sa Majesté le Sirino: sur les traces de Fabio Limongi)**, est un itinéraire qui part de Maratea et arrive à Marsicovetere, reliant la mer aux sommets enneigés du Sirino, traversant et dévoilant les trésors du Parc national des Apennins lucaniens Val d'Agri Lagonegrese, lieux chers à l'homme qui les a aimés plus que tout autre ;
- le troisième, **Lungo i Castelli di Federico II (Au fil des châteaux de Frédéric II)**, part du château de Lagopesole pour arriver à Matera, en passant par le Parc régional du Vulture et le Parc régional de la Murgia Materana, un itinéraire qui serpente entre histoire et culture, sur les terres d'Horace et de Frédéric II et qui nous fait découvrir le vin Aglianico, la vallée du Bradano et la ville des célèbres Sassi (l'habitat troglodytique de Matera);
- le quatrième, **Basilicata coast to coast. Tra Fede e Pollino (Basilicate d'une côte à l'autre. Entre Foi et Pollino)**, est une version inédite de l'itinéraire qui, de Maratea, rejoint la ville de Policoro (ou, si vous le souhaitez, Matera avec un transfert), en empruntant les rudes montées du Parco nazionale del Pollino (Parc National du Pollino), à la découverte des pins majestueux de Bosnie et des sanctuaires mystiques, pour redescendre ensuite vers la côte ionienne.
- le cinquième, **Camminando tra i Borghi più belli d'Italia (En cheminant entre Les Plus Beaux villages d'Italie)** part de Castelmezzano ou de

Pietrapertosa, qui nous procurent un pic d'adrénaline et des émotions à l'état pur dans le Parc régional Gallipoli Cognato et des petites Dolomites lucaniennes, en se raccordant au troisième itinéraire proposé (Au fil des châteaux de Frédéric II), moyennant un transfert jusqu'à Lagopesole.

- le sixième, **In cammino verso Matera (En chemin vers Matera)**, part de Maratea, la perle de la mer Tyrrhénienne, et rejoint la ville des Sassi, en réunissant le deuxième itinéraire proposé (Sa Majesté le Sirino: sur les traces de Fabio Limongi) avec le cinquième (Camminando tra i Borghi più belli d'Italia), moyennant un transfert de Marsicovetere à Castelmezzano. Il s'agit là d'un itinéraire exceptionnel qui relie quatre des cinq parcs régionaux et traverse vingt-cinq villages.
- Enfin, le septième est l'itinéraire **Camminare in Basilicata. Itinerari tra Borghi e Natura (Randonner en Basilicate. Itinéraires entre Villages et Nature)**. Un itinéraire qui crée un grand arc dans la région, partant de Maratea pour arriver à Matera et retourner ensuite à Maratea, perle de la mer Tyrrhénienne, en rejoignant le sixième itinéraire proposé (In cammino verso Matera) et en revenant vers le quatrième (Basilicata coast to coast. Tra Fede et Pollino).

Nous avons traversé presque tous Les Plus Beaux Villages d'Italie que compte la région, gravi des sommets infranchissables et descendu des vallées enchanteresses, nous avons rêvé dans des étendues de champs cultivés et de prairies tapissées de fleurs multicolores; nous avons souffert de la chaleur dans les ravines arides et ressenti les affres de la soif quand l'eau se faisait rare. Nous nous sommes retrouvés dans des dizaines de lieux de culte et de points de vue, nous avons été captivés par des paysages enchanteurs, espérant partager ce privilège avec de nouveaux voyageurs. Nous nous sommes perdus au beau milieu de paysages pittoresques et de chemins de transhumance, cherchant l'ombre alors que la lumière intense de la région nous enveloppait. Nous avons comblé notre appétit de pèlerins pour le beau et le bon avec les produits du terroir, étanché notre soif dans des eaux pures et en sirotant d'excellents vins. Nous avons visité des lieux d'une beauté indicible, respiré dans des dizaines de châteaux le parfum de l'histoire et des histoires que recèle cette terre, qui nous parlent d'empereurs, de rois, de princes et de barons, mais aussi de poètes, d'artisans, de paysans et de bergers.

**Basilicate, terre authentique.**  
**Basilicate, terre de merveilles.**  
**Basilicate, terre de chemins.**



## Quelques conseils

La préparation d'une randonnée implique toute une série de recommandations basiques qui vont de l'organisation du sac à dos au choix de la trousse de secours en passant par le choix des chaussures et de la tenue de rando adaptée. Suivez donc les règles d'or suivantes:



Emportez toujours de l'eau, des aliments légers, un équipement technique de base (chaussures et habillement) ainsi qu'une **trousse de secours**. La Basilicate offre un paysage varié et hétérogène: nous passerons ainsi de zones montagneuses où les températures sont basses à des espaces argileux et chauds, de zones où l'eau abonde à des endroits où il sera plus difficile d'en trouver. Il est donc essentiel de déterminer à l'avance vos besoins. Soyez prêts à tout! Pluie, soleil et neige compris!



Etat de forme physique: les randonnées proposées sont adaptées à des marcheurs avertis et entraînés. La plupart des itinéraires s'adressent à des randonneurs que le CAI (*Club Alpino Italiano*) classe comme **EE**, à savoir des **Excursionnistes Expérimentés**, pouvant marcher en moyenne **20 km par jour**. Ceux qui ne se sentent pas suffisamment préparés et entraînés peuvent sélectionner dans ce guide les itinéraires définis comme faciles et éventuellement les diviser en plusieurs étapes.



Organisez à l'avance **l'endroit où vous dormirez**: consultez le site [www.aptbasilicata.it/new-dove-dormire/](http://www.aptbasilicata.it/new-dove-dormire/).

Si vous avez l'intention de passer la nuit dans les refuges de Conserva di Sirino, Madonna del Pollino et Picciano di Matera, prenez soin de réserver.





Typologie des itinéraires: ce guide regroupe des itinéraires importants (ceux du CAI, du *Cammino Materano* et du *Cammino Basiliano*) qui sont balisés et accessibles mais aussi des itinéraires inédits qui, bien que tracés et sans problèmes particuliers, ne sont pas encore balisés.

Il est donc recommandé de contrôler en permanence les **traces GPX disponibles en ligne et faciles à télécharger**, car elles sont susceptibles de légères variations (dans un but d'amélioration). Les nouvelles technologies nous permettent de savoir à tout moment où nous sommes et si nous sommes sur le bon chemin: c'est pourquoi nous vous conseillons de vous référer à l'appli indiquée ci-dessous.



**Calendrier:** nous vous conseillons de partir entre avril et octobre car il y a des passages en altitude (Sirino et Pollino) où il serait impossible de randonner en hiver à cause de la neige.

Télécharger les traces



Garder le cap avec les applis de téléguidage



# Carte des Chemins



<b>1</b>	Maratea – Trecchina	15	<b>12</b>	Venosa – Palazzo San Gervasio	71
<b>PARC NATIONAL DES APENNINS LUCANIENS VAL D'AGRI LAGONEGRESE</b>			<b>13</b>	Palazzo San Gervasio – Genzano di Lucania	77
<b>2</b>	Trecchina – Lauria	19	<b>PARC RÉGIONAL DE LA MURZIA MATERANA</b>		
<b>3</b>	Lauria – Conserva Sirino	25	<b>14</b>	Genzano di Lucania – Irsina	83
<b>4</b>	Conserva Sirino – Moliterno	31	<b>15</b>	Irsina – Picciano	87
<b>5</b>	Moliterno – Viggiano	37	<b>16</b>	Picciano – Matera	91
<b>6</b>	Viggiano – Marsicovetere	43	<b>PARC NATIONAL DU POLLINO</b>		
<b>PARC RÉGIONAL GALLIPOLI COGNATO PETITES DOLOMITES LUCANIENNES</b>			<b>17</b>	Lauria – Castelluccio Inferiore	97
<b>7</b>	Castelmezzano – Pietrapertosa	47	<b>18</b>	Castelluccio Inf. – Madonna del Pollino	101
<b>8</b>	Boucle Gallipoli Cognato	53	<b>19</b>	Madonna del Pollino – Terranova	105
<b>PARC RÉGIONAL DU VULTURE</b>			<b>20</b>	Terranova – Noepoli	111
<b>9</b>	Lagopesole – Rionero in Vulture	57	<b>21</b>	Noepoli – Colobraro	117
<b>10</b>	Rionero in Vulture – Melfi	61	<b>22</b>	Colobraro –Tursi	121
<b>11</b>	Melfi – Venosa	65	<b>23</b>	Tursi – Policoro	127

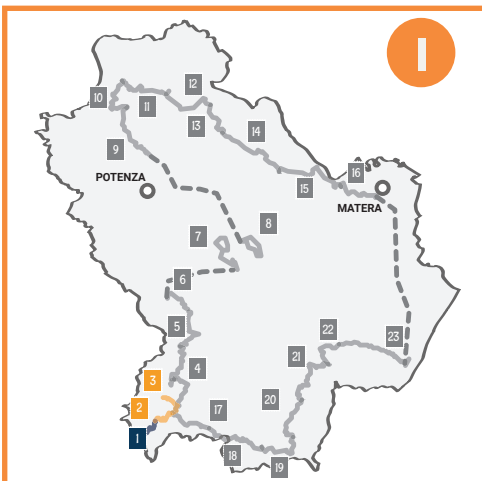
## Les propositions de voyage

Les itinéraires suivants sont adaptés aux besoins de chaque randonneur. Exigences de temps avec des propositions allant de **3 à 25 jours**; exigences de découverte, avec des propositions allant de la mer à la montagne, des châteaux aux lieux de culture et de foi. Chacune d'entre elles a été conçue pour offrir un tableau authentique de la richesse des paysages et des attraits historiques et artistiques de la Basilicate. Chaque itinéraire est donc unique mais constitue en même temps le point de départ d'un nouveau périple. Notre intention est d'impliquer le "touriste lent" dans la découverte de cette région.

La proposition complète constitue véritablement un itinéraire en boucle de la région, qui traverse **5 parcs** et **36 villages** et nous offre des émotions à tout va. Certes, la durée est importante (presque un mois de marche!), mais nous avons pour ambition d'offrir une expérience complète. Chaque itinéraire peut, bien sûr, être accompli à contre-sens.

Tout peut être modulé et segmenté selon le sens que tout un chacun veut donner à son propre voyage.

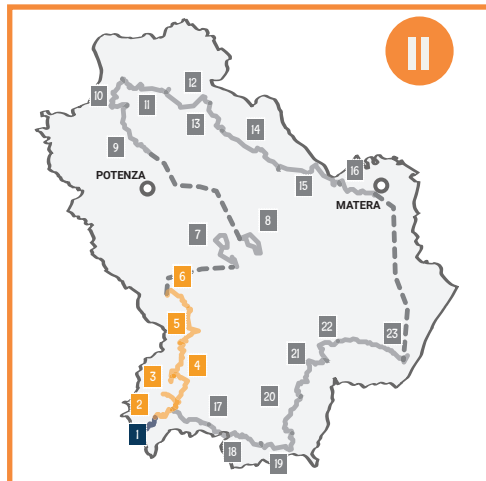




## A la découverte de la vallée de la rivière Noce

40 km - 3 jours

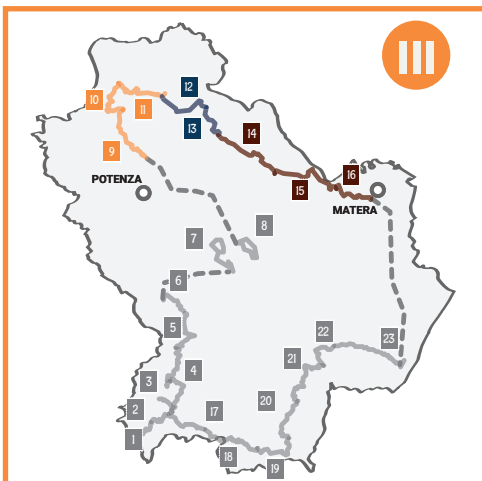
(Maratea - Lago Sirino)



## Sa Majesté le Sirino: sur les traces de Fabio

110,5 km - 6 jours

(Maratea - Marsicovetere)



## Au fil des Châteaux de Frédéric II

182 km - 8 jours

(Lagopesole - Matera)



## Basilicate d'une côte à l'autre. Entre foi et Pollino

187,5 km - 9 jours

(Maratea - Policoro)



V

## En cheminant entre les plus beaux villages d'Italie

205,5 km - 10 jours

(Castelmezzano - Matera)



VI

## En chemin vers Matera

314 km - 16 jours

(Maratea - Matera)



VII

## Randonner en Basilicate. Itinéraires entre Villages et Nature

501,5 km - 25 jours

(Maratea - Matera - Maratea)



Bonne randonnée!



## Comment lire le guide

Chaque étape est un journal de voyage qui fournit non seulement des informations techniques mais raconte aussi des impressions et histoires liées au territoire, au patrimoine culturel et aux richesses œno-gastronomiques de cette région.



Le QR code renvoie au parcours GPX utile per télécharger la piste.



### Info étape

Lire attentivement les caractéristiques de l'étape avant de se mettre en route.

Chaque parcours met en évidence les diverses curiosités se trouvant sur l'itinéraire



ARTISTIQUE/MUSEAL



CHÂTEAUX



LIEUX DE FOI



POINTS DE VUE  
PANORAMIQUES



PRODUITS DU TERROIR



ACTIVITES OUTDOOR



ATTRACTEURS LOCAUX



### ...un jour de plus

La rubrique offre des conseils pour prolonger votre séjour dans les environs de l'étape





TÉLÉCHARGER LES TRACES



## De Maratea à Trecchina



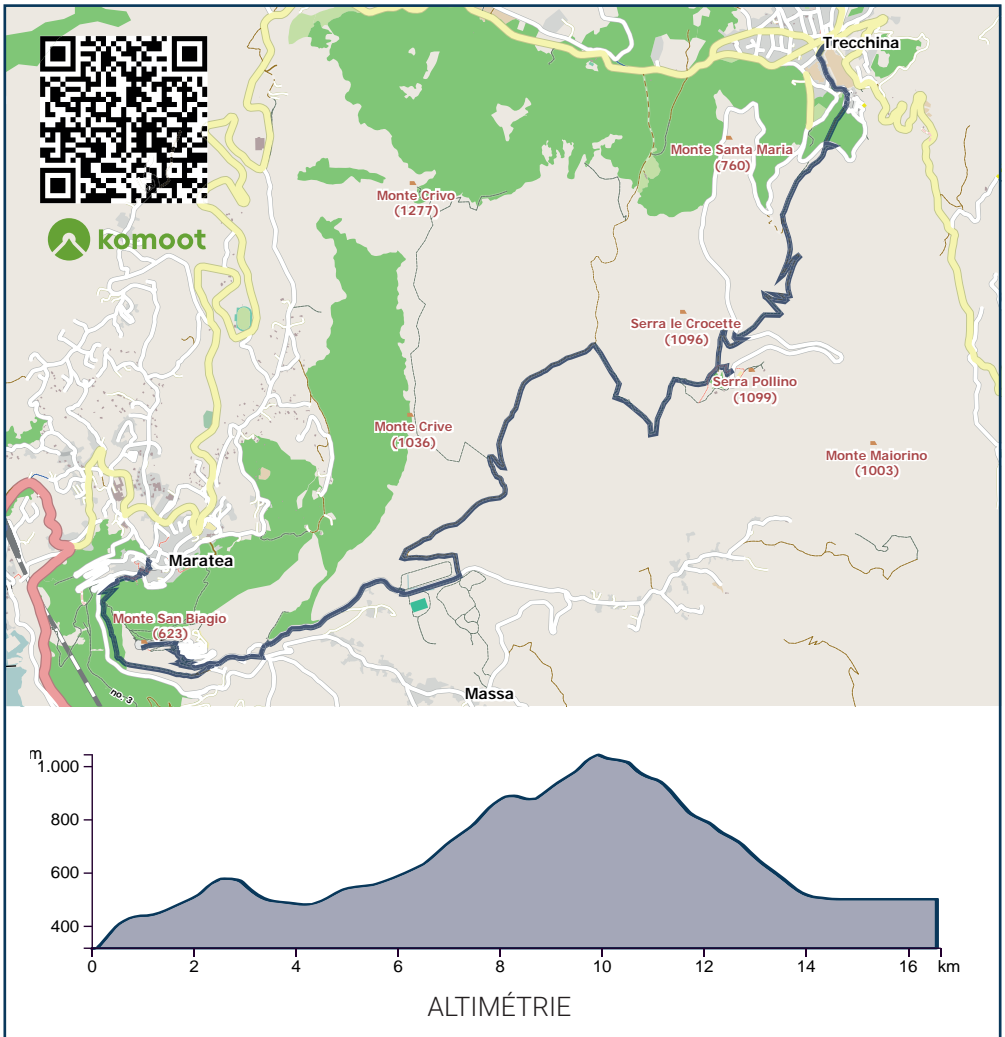
### Info étape

- 📍 **Point de départ:** Maratea, Fontana Vecchia
- ⊕ **Point d'arrivée:** Trecchina, Eglise San Michele Arcangelo
- ➔ **Distance:** 16,5 km
- ⌚ **Durée:** 6 heures
- ⚡ **Montée totale:** 910 m
- ⚡ **Descente totale:** 730 m
- 📏 **Altitude maximale:** 1.060 m
- 📏 **Altitude minimale:** 310 m
- Difficulté:** moyenne 🦶🦶🦶
- Type de parcours:**



SENTIER D'EXCURSION - SENTIER - ASPHALTE

Notre voyage commence par la ville de Maratea, *perle de la mer Tyrrhénienne*, classée depuis peu parmi les *plus beaux villages d'Italie (I borghi più belli d'Italia)*. De la gare, un bus nous conduit au centre-ville. Maratea est enchâssée, telle une pierre précieuse, sous le mont San Biagio, qui la rend presque invisible depuis la mer et protégée en hauteur par la majestueuse statue du Christ Rédempteur. Nous descendons à la Fontana Vecchia et nous nous dirigeons vers le centre historique jusqu'à l'église *Santa Maria Maggiore*. De là, commence le chemin de San Biagio qui grimpe d'abord à travers les ruelles de la ville, puis dans le quartier Capocasale,



où nous trouvons encore une église, *San Vito*, qui est la plus ancienne de la ville basse: Maratea est d'ailleurs célèbre pour être la ville aux quarante-quatre églises. Or, s'il n'est pas difficile de retrouver cette appellation dans d'autres contrées du sud de l'Italie en raison de la très forte dévotion populaire, à Maratea elle prend une signification symbolique très suggestive, précisément en raison du contexte de grande beauté dans lequel elle s'inscrit. En effet, la présence de

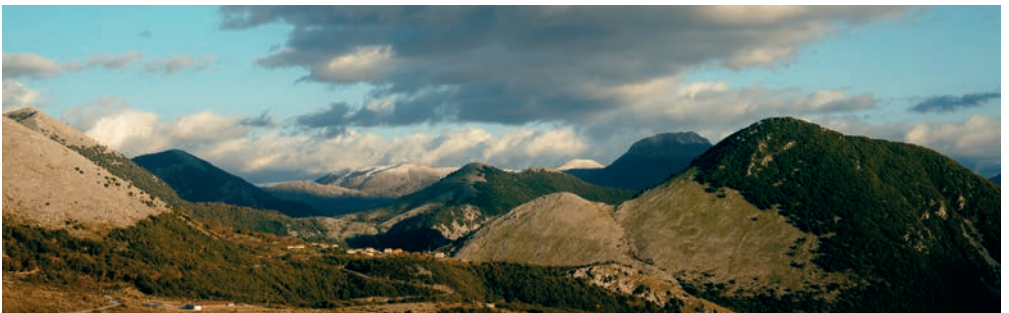
nombreux lieux de culte sacralise ce paysage mystique et grandiose dans lequel nous poursuivons notre chemin à l'ombre d'un bois touffu de chênes verts et de charmes, entourés de cyclamens et d'orchidées sauvages, jusqu'à ce que nous atteignons le belvédère. Là, un premier arrêt s'impose et tous les efforts que nous avons déployés sont récompensés: en levant les yeux, nous découvrons un panorama saisissant sur le golfe de Policastro. Nous empruntons le sentier



qui traverse l'ancienne ville, construite entre les V<sup>e</sup> et VI<sup>e</sup> siècle après J.-C., entre des falaises abruptes et subverticales. Aujourd'hui, nous observons ses ruines qui nous racontent que jadis, ce devait être une ville majestueuse et puissante, et entre un saut dans l'histoire et un coup d'œil aux merveilles de ce lieu unique au monde, nous arrivons sur le mont San Biagio, à 623 mètres d'altitude, avec le spectacle de la mer sous nos yeux. Nous visitons la basilique, pour nous diriger ensuite vers la **statue du Christ Rédempteur**, et alors que nous faisons cette promenade panoramique, nous

ne pouvons nous empêcher d'admirer la ligne d'horizon qu'offre la vue. Ici, le seul mot pertinent et approprié ne peut être que celui d'émerveillement.

Éblouis par tant de grâce, nous reprenons notre route et, sur le chemin du retour au sanctuaire, pour ceux qui souhaitent faire le plein d'adrénaline pure pendant quelques heures, nous signalons qu'un peu plus bas dans la vallée, sur la gauche, se trouve la **Via Ferrata du Christ Rédempteur**. Si l'on prend, par contre, la route communale qui mène à la *contrada* (quartier) *Brefaro*, on croise sur la gauche le *sentier Maratea Skyline*, qui





## Approfondissements

### **Il Cristo Redentore (le Christ Rédempteur)**

*Érigé en 1965 à la demande du comte Rivetti, il a été réalisé par l'artiste Bruno Innocenti. La statue mesure 22 mètres de haut et n'est surpassée que par la statue du Christ de Rio de Janeiro. Le Christ domine tout le golfe de Policastro et tourne le dos à la mer, faisant face à la ville tyrrhénienne, comme pour protéger ses habitants.*

### **Via Ferrata du Christ Rédempteur**

*Ce circuit serpente le long du versant nord-ouest du Mont San Biagio (623 m) en surplomb sur la côte de Maratea, traversant une succession de monts rocheux dans la première partie, puis continue le long de la crête de la montagne et, à travers deux ponts tibétains, il atteint le sommet au pied du Christ de Maratea. Cet itinéraire doit être parcouru par des personnes rompues aux techniques de progression et de sécurité et utilisant tous les dispositifs de sécurité. Les personnes inexpérimentées et les mineurs doivent impérativement être accompagnés.*

### **Parco delle Stelle (le Parc des Etoiles)**

*Situé sur le mont Serra Pollino à 1030 m d'altitude dans la commune de Trecchina. Là, il est possible de découvrir un panorama naturel extraordinaire qui permet d'admirer une partie de la côte tyrrhénienne de Maratea d'en haut et de faire le plein d'adrénaline.*

### **Fête de la châtaigne de Trecchina**

*Nous signalons le rendez-vous où la châtaigne joue les têtes d'affiche en attirant des milliers de touristes depuis plus de 20 ans.*

bifurque entre le Mont Crivo et le Serra Pollino. Nous grimpons doucement jusqu'à la prochaine bifurcation, nous tournons à droite et après une autre légère montée, nous arrivons au **Parco delle Stelle (le Parc des Etoiles)**. Au bout d'une heure d'efforts, nous voilà enfin au sommet! Nous sommes arrivés sur le mont Serra Pollino, à 1099 mètres d'altitude. Nous poussons jusqu'au sanctuaire de la *Madonna del Perpetuo Soccorso*, où le panorama nous permet de comprendre la géographie de cette région. Au sud, la rivière Noce délimite la frontière avec la Calabre et un peu plus loin, on aperçoit l'île de Dino, tandis que dans le lointain, se dessinent les sommets du Pollino ; à l'ouest, se profile une palette infinie de bleu et de bleu ciel où, par temps clair, on peut même discerner la silhouette conique de l'île de Stromboli ; au nord, la côte rocheuse et inaccessible de Maratea plonge dans le *golfe de Policastro*, où la mer cristalline devient un décor de pierre et de maquis méditerranéen, avec ses criques cachées où il est possible de rencontrer des baigneurs en toutes saisons ; enfin, à l'ouest, la vue s'ouvre sur la vallée du Noce et sur le mont Sirino qui dévoilent à nos yeux un vaste espace, dominé par une nature majestueuse et sauvage. Nous reprenons la route qui descend en aval et, après le premier virage en épingle à cheveux, sur la gauche, nous empruntons le *Sentiero della Madonna*, un sentier ancien et mystique à travers une forêt touffue de chênes verts et de châtaigniers qui nous conduit directement à San Michele. Nous nous trouvons dans la partie la plus haute et la plus ancienne de la ville de Trecchina, réputée pour son hospitalité et ses gâteaux aux **châtaignes**, combinaison parfaite pour notre première étape.






TÉLÉCHARGER LES TRACES



## De Trecchina à Lauria

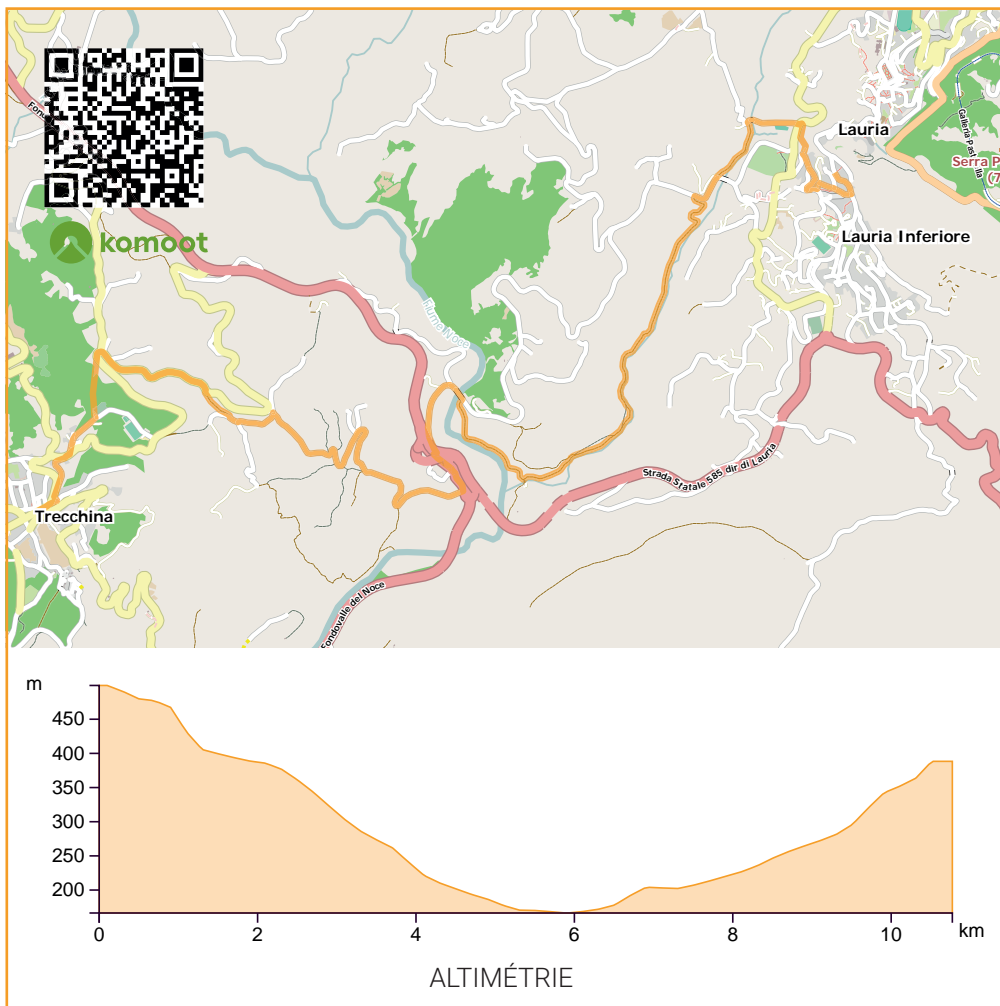


### Info étape

-  **Point de départ:** Trecchina,  
Eglise San Michele Arcangelo
-  **Point d'arrivée:** Lauria,  
Piazza San Giacomo
-  **Distance:** 10,8 km
-  **Durée:** 5 heures
-  **Montée totale:** 240 m
-  **Descente totale:** 340 m
-  **Altitude maximale:** 500 m
-  **Altitude minimale:** 170 m
- Difficulté:** facile 
- Type de parcours:**

SENTIER - ASPHALTE

Le réveil à Trecchina a la saveur des gâteaux aux châtaignes et des biscuits aux noix, spécialités régionales. La petite ville bénéficie d'un air vivifiant et après avoir traversé la *piazza del Popolo*, toujours très animée, nous quittons cette jolie bourgade qui est un point de jonction entre la côte tyrrhénienne et son arrière-pays, particulièrement aimé des touristes, surtout ceux des régions avoisinantes, qui l'ont choisi comme lieu de villégiature d'été du fait de sa position très avantageuse, à mi-chemin entre mer et montagne, plages et forêts. La vallée de la rivière Noce apparaît sous nos yeux avec les villages de Rivello, Nemoli, et une vue



panoramique de Lauria; dans le lointain, le massif du Sirino domine la vallée. Nous quittons momentanément la *strada provinciale SP3* et sur notre droite, nous nous engageons sur la *via Fontanelle*, pour rejoindre peu après la strada provinciale que nous traversons pour prendre la *via San Martino* sur notre gauche. Nous rejoignons la *strada provinciale* et restons sur la droite, à la première bifurcation. Peu après, toujours à droite, nous traversons l'embranchement de la localité Foresta. A

partir de là, nous descendons une pente rapide, entre deux virages, jusqu'à arriver dans la vallée, dans le hameau *Rotaro*, où nous empruntons l'ancienne voie qui longe le récent tunnel pour traverser la nationale SS585, ce qui nous évite de courir d'inutiles dangers. Une fois de l'autre côté, nous commençons à grimper vers Lauria. Nous nous engageons à nouveau sur la SP3 et tout de suite après le pont qui traverse la rivière Noce, nous tournons

à droite et prenons notre sentier. De là, nous longeons le cours d'eau jusqu'à une petite centrale hydroélectrique, mais avant de reprendre notre chemin, nous faisons une pause de cinq minutes sur les rives du Noce. Cette rivière qui prend sa source sur les flancs du Sirino et se jette, 45 kilomètres plus loin, dans la mer Tyrrhénienne, est véritablement le fil conducteur de la vallée : en effet, les communes de Lagonegro, Rivello, Nemoli, Trecchina et Lauria bordent son cours et ont en partage cette rivière qui a uni leurs destins et n'a de cesse de défendre son extraordinaire biodiversité. Son cours est un véritable livre d'histoire : si l'on remonte vers le nord, à la hauteur de Rivello, on peut admirer sept ponts du haut Moyen Âge, parfaitement bien conservés. Mais nous renvoyons cette visite incontournable à une prochaine fois pour nous concentrer sur le site où nous sommes actuellement. Là, sous un grand viaduc en béton armé, la rivière se transforme en un torrent impétueux qui semble disparaître entre gorges et défilés, sous les parois abruptes du Mont Messina. Sa beauté est envoûtante, mais le marcheur ne doit pas succomber au chant des sirènes qui se lève de ses eaux, mais repartir en direction nord-est.

En empruntant le sentier qui longe les rives du torrent *Cafaro*, nous laissons le Noce derrière nous, avec la centrale hydroélectrique sur la droite et nous cheminons un moment le long de ce cours d'eau dans un vrai havre de paix, à l'ombre des hêtres, des châtaigniers et des bouleaux. En haut de la montée, nous trouvons directement à Lauria, au pied d'un point de vue très caractéristique qui abrite le *Presepe del Ruscello*, la crèche du ruisseau où sont placées des statues liées à la Nativité. Nous passons en dessous et un escalier de pierre nous





mène en plein centre-ville; en remontant la via Fontana, nous arrivons à la Piazza San Severino, dont la toponymie évoque les familles nobles de la Renaissance, où se dresse le couvent San Bernardino. De là, nous prenons la via *Giovanni da Procida*, entre venelles, palais du XV<sup>e</sup> siècle et vestiges de la splendeur du passé ; c'est là une voie importante car elle révèle le pavage typique fait de dalles de silex ou *ansilicata* dans le dialecte local. Il suffit de lever les yeux pour voir le mont Armo qui domine l'agglomération ; sur sa crête, nous remarquons le *Santuario dell'Assunta* (sanctuaire de Notre-Dame de l'Assomption), et sur notre gauche, la masse majestueuse de l'église San Giacomo, avec sa coupole byzantine très

particulière, qui attise notre curiosité car elle montre les différentes stratifications architecturales du passé. Au terme de notre ascension, nous débouchons en plein centre, sur la Piazza San Giacomo, véritable balcon de la ville sur la vallée : un enchantement ! Là, la vallée du Noce dévoile à nouveau le charme de ses tons chromatiques, le vert du paysage pendant toute l'année qui s'étend jusqu'aux crêtes des montagnes cachant la vue sur la mer, un des plus beaux points de vue de la région. A l'horizon, on discerne, en face, Trecchina d'où nous sommes partis et un peu plus haut, le sanctuaire de la *Madonna del Soccorso* (Notre-Dame du Bon Secours) ; si l'on regarde vers le nord-ouest, on distingue les bourgades de





## Approfondissements

### **Château de Lauria**

*La fondation du château fort de Lauria remonte à l'époque lombarde, mais la renommée du château est liée à la figure de Roger de Lauria (1245-1305), célèbre amiral d'Aragon, qui fut considéré comme un génie militaire exceptionnel, ayant remporté toutes les batailles auxquelles il participa. Aujourd'hui, du château, il ne reste plus que quelques ruines qui n'en conservent pas moins tout leur charme.*

### **Bienheureux Domenico Lentini**

*Domenico Lentini naquit à Lauria, dans la province de Potenza, en 1770, dans une famille de condition modeste. Ordonné prêtre, il mena une existence faite de mortifications corporelles et de pénitence ; ses vêtements étaient usés jusqu'à la corde et sa literie misérable. A sa mort, les célébrations durèrent sept jours avec une grande participation du peuple.*

*Aujourd'hui encore, nombre de grâces et de miracles sont attribués au Bienheureux Lentini.*



Nemoli et Rivello, qui stimulent la curiosité par les paysages et leurs façonnements et qui font de chaque village de notre région une halte immanquable pour le marcheur. C'est là que l'étape d'aujourd'hui arrive à son terme : nous sommes comme suspendus sur la vallée et la rivière, avec la présence imposante du massif du Sirino, notre prochaine étape.

Lauria est le principal centre de la région et c'est de là que nous repartirons, ayant le choix entre continuer vers le nord (précisément le Sirino) pour traverser ensuite la vallée d'Agri, et arriver au cœur

du Parc national des Apennins lucaniens ou bien bifurquer à l'est vers Castelluccio et entrer dans le Parc du Pollino. Nous ne manquerons pas de conseiller une visite à l'église *San Giacomo Apostolo*, qui conserve un magnifique chœur en bois du XV<sup>e</sup> s.; le quartier Cafaro, avec le *Castello Ruggero* (**château fort de Roger de Lauria**) et le sanctuaire de la Madonna Assunta; l'église San Nicola di Bari, qui conserve les restes du *Bienheureux Domenico Lentini*, patron de la ville, vénéré dans toute la vallée du Noce, et enfin, le couvent du XVII<sup>e</sup> s. des Capucins.



## ...un jour de plus

### Le Pont Tibétain

*Un service de cars part chaque jour de Lauria pour Castelsaraceno où nous vous signalons le pont tibétain le plus long du monde: 586 mètres de long et 80 de haut, sur le canyon traversé par le ruisseau Raganello, à mi-chemin entre le Parc national du Pollino et le Parc national des Apennins lucaniens-Val d'Agri Lagonegrese : le "Pont entre les deux Parcs".*





TÉLÉCHARGER LES TRACES












## De Lauria à Conserva di Montè Sirino



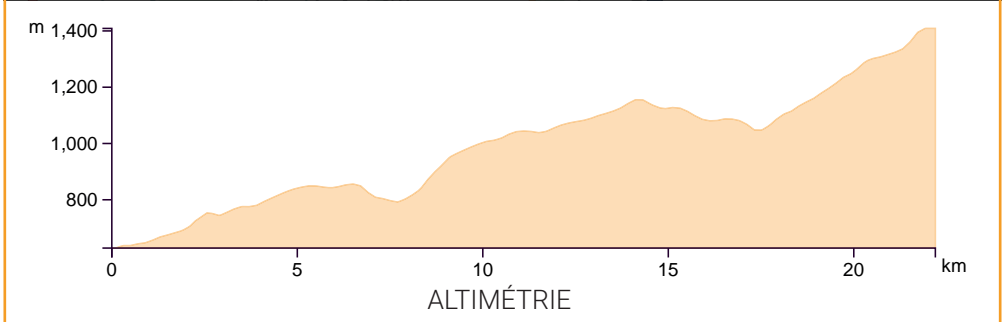
### Info étape



-  **Point de départ:** Lauria, Fontaine Borbone
-  **Point d'arrivée:** Lauria, Refuge Conserva
-  **Distance:** 22,2 km
-  **Durée:** 8 heures
-  **Montée totale:** 1.040 m
-  **Descente totale:** 240 m
-  **Altitude maximale:** 1.400 m
-  **Altitude minimale:** 600 m
- Difficulté:** difficile 
- Type de parcours:**

ASPHALTE - SENTIER D'EXCURSION - SENTIER

Le départ est fixé à l'aube. Cette étape sera longue, ardue et complexe, car il nous faut arriver au sommet, sur le mont Sirino. Vu de Lauria, le Sirino apparaît majestueux, dominant toute la vallée qui en est issue et lui est asservie : rien que de penser que nous devons arriver tout là-haut au sommet, nous avons les jambes coupées ! Alors, pour nous motiver, avant de partir, nous nous requinquons avec un *viscuttinu c'u naspro*, biscuit typique de cette localité et nous emportons une abondante ration de *biscotti a otto*, biscuits en forme de huit. En effet, la faim et la fatigue ne manqueront pas de se faire sentir et aujourd'hui, nous n'aurons pas de



point de ravitaillement sur notre chemin. Nous partons de la *Fontana Borbone*, dans le quartier Taverna situé dans la partie haute de la ville. Derrière la fontaine, un sentier grimpe tout de suite sous le pont de l'ancienne voie ferrée reliant la Calabre à la Basilicate. Arrivés sur l'ancien tracé ferroviaire, il nous faut décider si nous voulons continuer à monter – et donc entrer dans le Parc national des Apennins lucaniens (vers le Sirino) – ou bien poursuivre notre route vers le sud-est, en direction du Parc du Pollino (voir étape 17). Nous décidons de continuer vers le Sirino, mais avant de nous élaner, nous prenons le temps de contempler le panorama grandiose qui s'offre à nos yeux. Le tracé de la voie ferrée, construite entre la fin du XIX<sup>e</sup> et le début du XX<sup>e</sup> siècle, et abandonnée à la fin des années soixante-dix, est devenu aujourd'hui une **voie verte touristique** et aussi un lieu idéal pour randonner dans un cadre unique qui serpente entre la vallée de la rivière Noce et celle du Mercure. Sur ce parcours, l'itinéraire emprunte des ponts, des tunnels et des points de vue panoramiques extraordinaires. Sacrée balade!

Une heure plus tard, nous voilà à *Pecorone di Lauria*. Nous ne saurions trop conseiller à ceux qui voudraient poursuivre et allonger leur randonnée d'une journée d'arriver jusqu'au Lac Sirino (voir déviation étape 3-Lac Sirino). Quant à nous, nous quittons la voie verte pour nous engager sur la nationale qui conduit à l'entrée de l'A2, l'autoroute de la Méditerranée. La circulation étant particulièrement intense dans ce secteur, il est vivement conseillé de porter un dossard de signalisation réfléchissant dès lors qu'on décide de l'emprunter. Deux kilomètres plus loin, à la hauteur du viaduc de l'autoroute, nous tournons à gauche (panneau indiquant "*Conserva di*



*Lauria*") et prenons la route communale; à moins d'un kilomètre, sur la droite, nous traversons un chemin de terre qui nous mène sur les berges du Sinni. Là, nous traversons le pont afin de franchir le cours d'eau et nous nous engageons dans le chemin forestier qui traverse tout le *Bosco Canicella* (la forêt). Il s'agit là d'un itinéraire très sauvage, entre hêtres, chênes verts et châtaigniers que nous suivons sur huit kilomètres, toujours sur la crête de la montagne jusqu'au moment où nous arrivons sur une piste VTT qui serpente vers le nord et nous amène au hameau Alvaneta. Là, nous retrouvons la route goudronnée qui nous guidera vers le sommet mais avant, nous descendons

à nouveau pour retraverser le **Sinni**, et après avoir dépassé les premières maisons, nous arrivons directement à l'*Agriturismo La Cappellina*, notre gîte où nous pourrions faire une halte bien méritée. Le dénivelé a été important, car des 620 mètres du départ, nous sommes passés à 1085 mètres en presque six heures de rando. Nous nous restaurons avec quelques fraises des bois, recouvrant ainsi un peu d'énergie. Le plus gros est fait, mais quatre kilomètres nous séparent encore de Conserva di Sirino. Nous voilà repartis mais le dernier morceau entre asphalte et fatigue est vraiment très éprouvant. Virage après virage, nous arrivons au croisement indiquant *Conserva* (à gauche) ou

*Laudemio* (à droite). Nous ne choisissons aucune des deux options, mais tout de suite après le panneau, nous nous engageons sur le SI Tappa 05. C'est la dernière demi-heure de marche dans un bois touffu jusqu'au moment où apparaît notre destination : le refuge *Conserva del Monte Sirino*. Enfin arrivés ! Nous sommes à plus de 1440 mètres d'altitude, épuisés, affamés mais tellement heureux. Cette étape a été magnifique, digne du souvenir de ceux qui ont consacré toute leur vie à cette montagne, mais nous aurons l'occasion de reparler de cela demain. Maintenant, le temps est venu de boire un verre de bon vin, de savourer un morceau de fromage du cru et de profiter de la majesté du site.



## Approfondissements

### **Ciclovia turistica (Voie verte touristique)**

*La Ferrovia Calabro-Lucana ou voie ferrée reliant la Calabre à la Basilicate fut projetée pour relier quatre régions et traverser sept provinces et sa construction remonte aux vingt dernières années du XIX<sup>e</sup> siècle.*

*L'objectif de ce grand et ambitieux projet était de relancer le Sud Italien mais il ne fut que partiellement réalisé et laissé en suspens à partir des années 70. Aujourd'hui, entre la vallée du Noce et la vallée du Mercure, sur l'ancien tracé de la voie ferrée, une voie verte touristique est en cours de développement et redonne ses lettres de noblesse à cet ancien itinéraire, entre ponts, vallées, lacs, parcs et plateaux panoramiques avec vue sur mer. On part de Lagonegro et on arrive à Rotonda, en traversant*

*sept communes (Lagonegro, Rivello, Nemoli, Lauria, Castelluccio Superiore, Castelluccio Inferiore, Rotonda).*

### **Sinni**

*La vallée de la rivière Sinni est une vallée enchanteresse, à l'écart des itinéraires touristiques, qui révèle un paysage inattendu, âpre et sauvage, imprégné des parfums de son épaisse végétation. La rivière Sinni prend sa source à 1.380 mètres au sommet Serra della Giumenta, sur le versant est du massif du Sirino. Elle parcourt d'ouest en est l'extrême secteur sud de la Basilicate, alimentée par plusieurs affluents. A Senise, le torrent Serrapotamo, dont le cours est bloqué par la plus grande digue en terre battue d'Europe, se jette dans le Sinni, formant le lac de Monte Cotugno, et enfin dans la mer Ionienne, entre Rotondella et Policoro.*



# Lac Sirino

## DÉVIATION ÉTAPE 3



A notre arrivée à Pecorone di Lauria, nous conseillons à ceux qui voudraient entreprendre une autre journée de marche de pousser jusqu'au lac, le Lago Sirino. En effet, en suivant la piste cyclable, à moins de cinq kilomètres de Pecorone, on arrive tout droit sur ce bassin ravissant, issu d'un lac du Pléistocène bien plus vaste: un site magique et suggestif, voire féérique lorsqu'on a la chance de le voir sous la neige. Sur ses berges, vous pourrez profiter de l'hospitalité et des incontournables gourmandises dont vous pourrez vous régaler, notamment les produits de boulangerie. En été, le lac se transforme en une scène de spectacles, avec des événements alliant histoire, nature et jeux de lumière et il est fréquenté par de nombreux visiteurs venant des régions voisines, ce qui témoigne de l'esprit d'entreprise reconnu dans le domaine de la restauration et de l'accueil, qui fait de cette localité un des



### Info Déviation

- 📍 **Point de départ:** Lauria, Fontaine Borbone
- 📍 **Point d'arrivée:** Nemoli, Lac Sirino
- ➔ **Distance:** 10 km
- 🕒 **Durée:** 4 heures
- ⚡ **Montée totale:** 290 m
- ⚡ **Descente totale:** 120 m
- 📏 **Altitude maximale:** 830 m
- 📏 **Altitude minimale:** 600 m
- Difficulté:** facile 🧡🧡🧡
- Type de parcours:**

ASPHALTE - SENTIER D'EXCURSION



fleurons du tourisme de la Basilicate. Le lendemain matin, nous nous remettons à nouveau en route sur ce

tracé en le parcourant en sens contraire et une fois arrivés à Pecorone, nous continuons comme décrit dans l'étape 3.

## **Approfondissements**

### **Légende du Lac**

*Ce lieu a été créé par une larme divine. A cet endroit, il n'y avait pas de lac à l'époque, mais une aire où on faisait tourner des bœufs pour battre le blé qui venait d'être fauché. C'était le jour de la Madonna di Sirino (la Vierge de Sirino), qui devait entièrement être consacré à la prière. Or, quelques paysans avaient décidé de ne pas perdre de temps et de travailler. C'est alors que s'arrêta un voyageur qui leur demanda, intrigué, pourquoi ils avaient décidé de travailler au lieu de se consacrer à la prière, contrairement aux habitudes de toute la communauté*

*en ce jour sacré et dédié à la Vierge, leur sainte Patronne. Les paysans, agacés, lui rétorquèrent de passer son chemin car c'était leur travail qui leur donnait du pain, pas la prière. Le voyageur s'éloigna et le ciel commença soudainement à s'assombrir, tonnerre et éclairs surgirent à l'improviste. Aussitôt, il se mit à pleuvoir, une pluie torrentielle qui ne permit à personne de se réfugier chez soi et tout fut inondé en très peu de temps. A la fin de l'orage, tout avait disparu, il n'y avait plus d'aire de battage, plus de champs, plus d'hommes ni d'animaux. Tout de suite après, le ciel redevint bleu, laissant apparaître une vaste étendue d'eau dans laquelle se reflétait le mont Sirino.*





TÉLÉCHARGER LES TRACES



## De Conserva di Monte Sirino à Moliterno



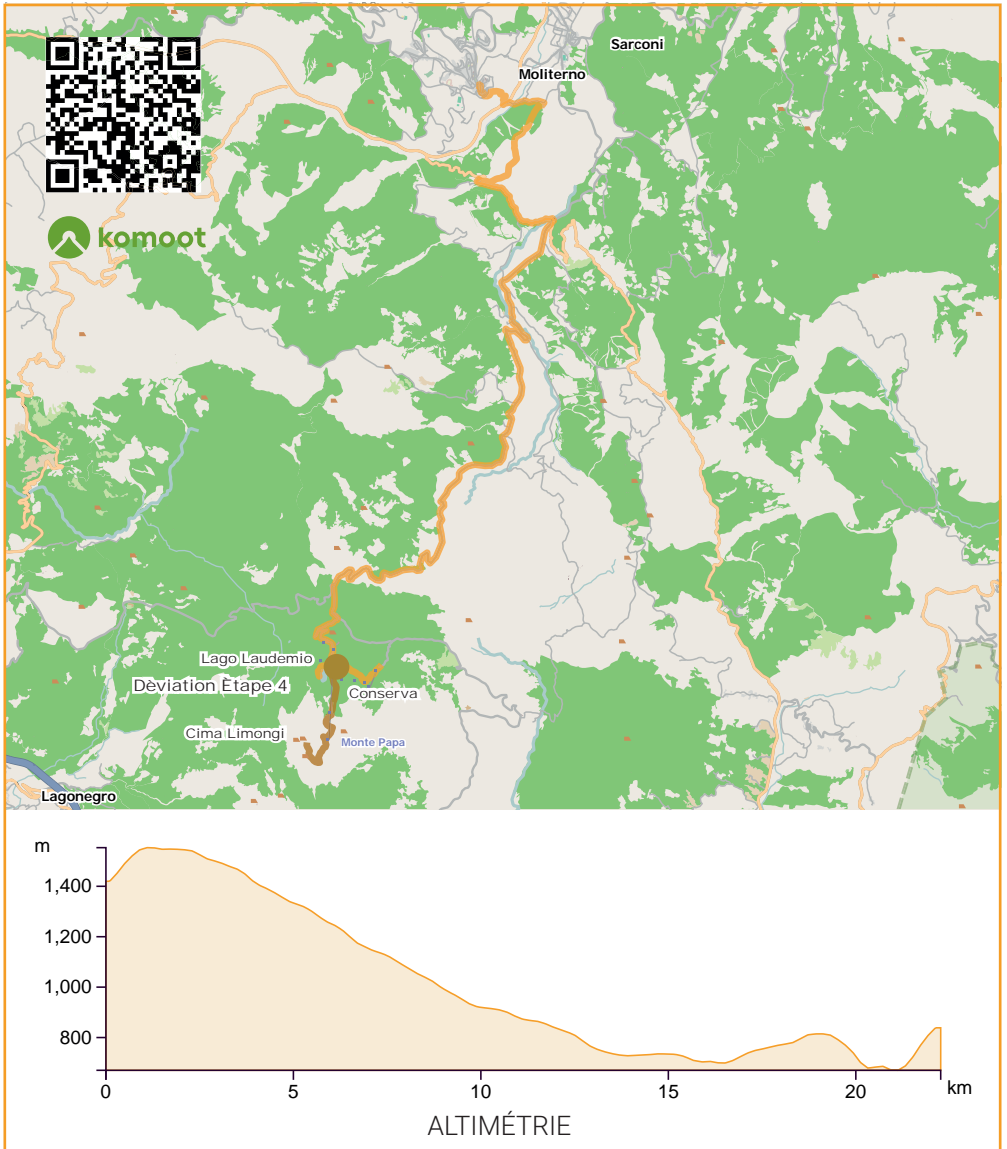
### Info étape

- 📍 **Point de départ:** Lauria,  
Refuge Conserva
- 📍 **Point d'arrivée:** Moliterno,  
Piazza del Plebiscito
- ➔ **Distance:** 22 km
- 🕒 **Durée:** 7 heures
- ⚡ **Montée totale:** 470 m
- ⚡ **Descente totale:** 1.030 m
- 📏 **Altitude maximale:** 1.550 m
- 📏 **Altitude minimale:** 670 m
- Difficulté:** difficile 🥾🥾🥾
- Type de parcours:**

ASPHALTE - SENTIER D'EXCURSION - SENTIER



En soi, le réveil en altitude est déjà une expérience mystique. Silence, paix et l'impression que le temps suspend son vol nous amènent à consommer lentement notre petit-déjeuner, dans un état propice à la méditation. Après avoir préparé notre sac à dos et nous être sustentés, nous repartons et, une fois hors du refuge, nous obliquons à droite pour nous engager sur le sentier SI menant au **Lago Laudemio**, lac situé à moins de 2 kilomètres, mais il faut une heure de rude montée, très technique pour y arriver. Cependant, pas question de se laisser aller: après l'effort, le réconfort ! une fois arrivés à destination, vous serez amplement récompensés.



Le Laudemio est caché, protégé, enlacé par les majestueux flancs du Sirino. C'est un site d'une beauté envoûtante qui a tout ce qu'il faut pour nous combler, une espèce de nirvana vert où l'on peut, dans un état de profonde quiétude, se détacher de l'éphémère et du superflu. Un endroit vraiment sublime. Nous

nous arrêtons juste le temps de nous ressourcer, prenons quelques photos (cela en vaut vraiment la peine) et nous indiquons, pour ceux qui désireraient bivouaquer une nuit de plus en altitude et savourer cette tranquillité, la déviation de l'Étape supplémentaire 2 qui mène à la *Cima Limongi* (sommet Limongi).



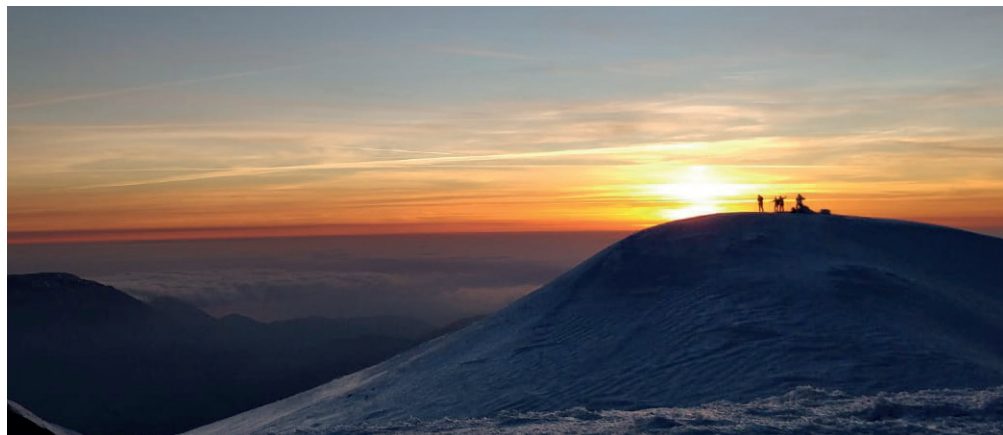
Nous reprenons notre marche, nous tournons le dos au lac, non sans une pointe de regret, nous laissons le refuge (abandonné et fermé) sur notre droite et attaquons la descente de la route communale sur trois kilomètres, jusqu'au moment où, sur notre droite, nous trouvons les indications pour *Tarente - Moliterno*. A partir de là, sur dix kilomètres encore, entre un virage et l'autre, nous traversons de magnifiques paysages aux noms évocateurs (*localité Paradis - Purgatoire - Enfer*) jusqu'à ce que nous arrivions dans la vallée, avec un dénivelé de 800 mètres, à Piano di Maglia. La magie de cette descente, associée à l'harmonie de la nature, nous accompagne silencieusement dans ce mouvement onirique, alors que, passant d'un champ emblavé à l'autre, au beau milieu d'un troupeau de moutons et de bœufs, nous retrouvons plongés dans les bruits ancestraux d'un temps suspendu, et enfin dans la vallée. Nous voilà arrivés au *Vecchio Ponte (Pont-Vieux) de Maglie*, où ceux qui se sentent fourbus peuvent choisir de dormir, mais que nenni, ce n'est pas notre cas. Ainsi, après une rapide pause-café, nous sommes prêts pour le dernier effort de la journée.

Une fois que nous avons traversé le

pont sur la rivière Maglia, nous tournons à gauche et entamons la montée sur la SP 19 sur deux kilomètres environ jusqu'à l'église *Santa Maria del Rito*. Derrière celle-ci, nous nous engageons sur un sentier qui, entre chemin de terre et bois, nous mène tout droit dans la vallée, entre champs labourés et cultures de primeurs parfaitement alignées. Nous sortons de la forêt et quittons le sentier pour prendre, à gauche, une route goudronnée qui nous mène dans un véritable tunnel arboré jusqu'à ce que nous nous retrouvions sur la SP 103 après avoir passé le torrent *Sciaura*. Nous traversons très prudemment la chaussée et prenons, tout de suite à droite, une autre voie communale, puis un sentier qui, en un peu plus d'un kilomètre, nous mène tout droit au centre historique de Moliterno. Joyau d'histoire et de culture, Moliterno est, entre autres, célèbre pour être la ville natale de *Giacomo Racioppi* et *Ferdinando Petruccelli della Gattina*, figures de proue de la culture méridionale du XIXe siècle. En effet, dès que l'on pose le pied dans le village, on respire cette aura d'histoire, de culture d'art et de nature. Moliterno est aussi – et peut-être surtout – connue pour ses saveurs : c'est en effet la ville du célébrissime

(et excellent) fromage **Canestrato di Moliterno IGP**, présenté dans des paniers de jonc, notre récompense après cette longue et éprouvante journée. Nous

sommes recrus de fatigue et affamés, deux conditions idéales pour savourer pleinement la gastronomie de cette importante ville historique.



## **Approfondissements**

### **Lago Laudemio (lac Laudemio)**

*Ce lac d'origine glaciaire est situé dans un bassin morainique qui s'est formé à l'ère quaternaire, alors que durant l'ère glaciaire, la chaîne de montagnes du Sirino était recouverte de glaciers qui ont façonné sa forme.*

*Le Laudemio est également connu sous le nom de Remmo et situé à 1525 m d'altitude. Il s'étend sur 25 hectares et pendant l'été, le lac perd beaucoup d'eau et se couvre d'algues.*



### **Canestrato di Moliterno Cheese (Fromage de Moliterno dans des paniers de jonc)**

*Le Pecorino Canestrato IGP di Moliterno est un des fleurons de la gastronomie lucanienne: ce fromage est fabriqué à partir de lait de brebis et de chèvre, à la saveur douce, et placé dans des paniers de jonc typiques d'où il tire son nom. La foire dédiée à ce fromage est ancienne et très connue et se tient chaque année pendant les dix premiers jours du mois d'août.*



# Le sommet Fabio Limongi

## DÉVIATION ÉTAPE 4



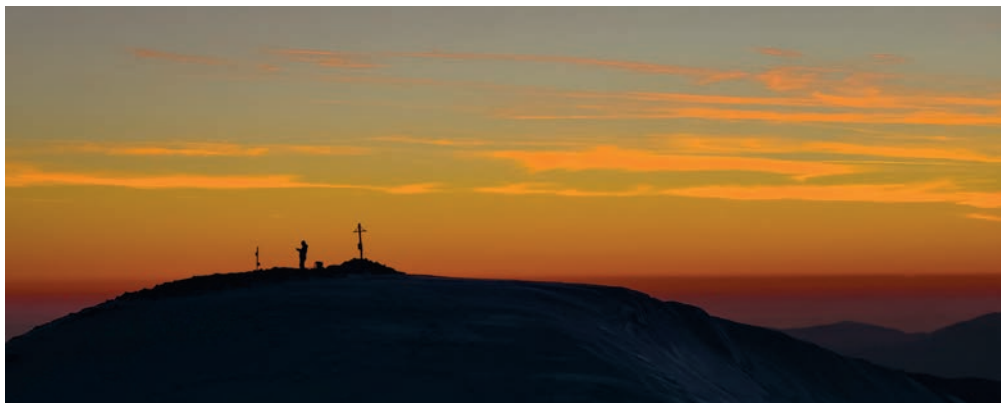
### Info Déviation

- 📍 **Point de départ:** Lauria, Refuge Conserva
- 📍 **Point d'arrivée:** Lauria, Refuge Conserva
- ➔ **Distance:** 4 km
- 🕒 **Durée:** 4 heures
- ⚡ **Montée totale:** 570 m
- ⚡ **Descente totale:** 0 m
- 📏 **Altitude maximale:** 2.005 m
- 📏 **Altitude minimale:** 1.400 m
- Difficulté:** moyenne 🥾🥾🥾
- Type de parcours:**

SENTIER D'EXCURSION - SENTIER

Pour un amoureux de la montagne, un dernier jour d'excursion sur les sommets du Sirino est impératif. Nous recommandons d'y passer deux nuitées afin d'explorer ces cimes encore méconnues qui offrent des points de vue suggestifs du Parc des Apennins lucaniens Lagonegrese-Val d'Agri, mais pas que...

Ainsi, au départ de Conserva di Lauria, nous suivons le SI qui, longeant la piste de ski, nous mène tout droit au *Lago Laudemio (Lac Laudemio)*, comme déjà indiqué dans la *Tappa 4 (Etape 4)*. Ensuite, au lieu de prendre la route goudronnée et d'entamer la descente en aval, nous nous acheminons sur la moraine laissée par le glacier qui occupait jadis ces terres et sur lesquelles se trouve aujourd'hui une remontée mécanique. Nous embrassons du regard le panorama enchanteur que nous offre la vallée du Sirino, pour ensuite fixer notre attention sur le mont



Alpi qui en aval, vers l'est, se découpe majestueusement avec son sommet cunéiforme surplombant les territoires environnants.

Poursuivant notre ascension, nous signalons, sur la gauche, le sommet de *Timpa Scazariddo* (1930 m) et, à droite, le mont Papa, sommet le plus élevé du massif du Sirino, culminant à 2005 m. A la bifurcation, on peut jouir d'un panorama spectaculaire sur la vallée du Noce : à l'horizon, la mer, des deux côtés les sommets que nous venons de citer, et derrière nous, la vallée de l'Agri. Par temps clair, on peut aisément apercevoir, au sud, dans le lointain, les sommets du Pollino. A partir de là, la dernière partie du circuit nous offre des moments de profond recueillement et des panoramas



incomparables mais aussi une sorte d'étrange émotion. En effet, pour moi qui écris, c'est un moment de bouleversement absolu.

Nous sommes arrivés au sommet *Fabio Limongi*, celui-là même qui a inspiré tous ces itinéraires et a laissé une empreinte indélébile sur cette région que parcourent à nouveau tous ceux qui ont eu le plaisir de le connaître. Pour Fabio, chaque pierre, chaque sentier, chaque arbre était connu, pour ainsi dire aimé et chaque pas de ce parcours fait écho à sa passion, à sa grande générosité et à son profond engagement. Fabio Limongi a consacré toute sa vie à la valorisation et à la promotion du Sirino et du territoire environnant. C'est en ce lieu tant aimé, qu'il aimait définir comme "son bureau" et avec lequel il entretenait un rapport fusionnel qu'il a accompli son ultime aventure infortunée.

La montagne a gardé pour toujours l'âme de ce fils qui l'aimait par-dessus tout. Désormais, son souvenir reste indélébile et le binôme Sirino-Limongi est indissociable.



TÉLÉCHARGER LES TRACES



## De Moliterno à Viggiano

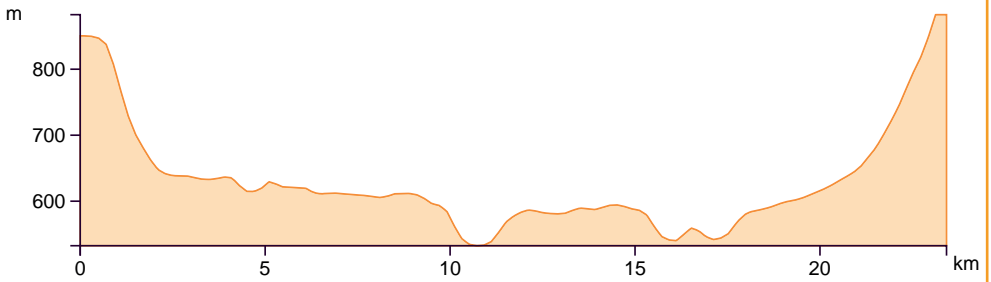


### Info étape

-  **Point de départ:** Moliterno, Château médiéval
-  **Point d'arrivée:** Viggiano, Hôtel de ville
-  **Distance:** 23,5 km
-  **Durée:** 7 heures
-  **Montée totale:** 520 m
-  **Descente totale:** 440 m
-  **Altitude maximale:** 920 m
-  **Altitude minimale:** 530 m
- Difficulté:** difficile 
- Type de parcours:**

ASPHALTE – SENTIER D'EXCURSION - SENTIER

Notre point de départ est l'imposant château médiéval de Moliterno. Bâti sous la domination des Normands, l'édifice conserve encore aujourd'hui tout son charme et représente un symbole important qui domine toute la vallée. Nous profitons de cette très belle journée pour grimper sur la tour et apprécier la vue panoramique que nous offre le site. De là, tout est plus limpide: nous admirons le massif du Sirino, le mont Alpi, le mont Raparo; lorsque nous descendons vers la vallée, nous apparaissent le village de Sarconi, le barrage du Pertusillo, au-dessus Spinoso et dans le lointain, Montemurro; nous distinguons également



ALTIMÉTRIE



la zone archéologique de Grumentum et sur la colline en face, la petite ville de Grumento Nova. Enfin, en regardant vers le nord, la ville de Viggiano, destination finale de notre étape.

Une fois sortis du château, nous empruntons la *via Lovito*, où commence notre aventure entre ruelles, points de vue pittoresques, églises (*surtout Santa Maria Assunta*), sans oublier les très intéressants musées qu'offre Moliterno. Peu après, nous nous retrouvons dans les élégants jardins publics à partir desquels, sur la droite, nous prenons une route qui nous mènera directement dans la vallée. Arrivés en bas, nous traversons à nouveau, en faisant très attention, la SP 103 pour arriver dans la commune de Sarconi.

Sarconi nous accueille, blottie dans un paysage ordonné et coloré: où que l'on regarde, on se rend compte que là, la culture du haricot se taille la part du lion et ce n'est certes pas un hasard car nous

sommes dans la ville du **Fagiolo IGP**, dit haricot de Sarconi, fleuron de la filière agro-alimentaire du terroir. Au fur et à mesure que nous marchons, notre regard est capturé par un autre monument imposant qui nous donne envie d'y faire un saut: **l'acquedotto Cavour (l'aqueduc Cavour)**. La construction mérite bien quelques clichés et une courte pause, puis nous repartons vers le centre historique, où nous nous abandonnons à la flânerie dans des ruelles ornées de magnifiques portails. Nous sortons du centre habité et faisons un petit détour: en restant sur notre droite, nous visitons un autre site intéressant, le parc fluvial *Sir Baden Powell* avec l'ancien pont romain qui enjambe la rivière Maglia : un véritable havre de paix derrière la ville où nature et histoire créent une parfaite symbiose, un site magnifique qui vaut le détour et que nous quittons avec une pointe de regret. De retour en ville, nous nous engageons sur la SP104 et suivons la route goudronnée





pendant cinq longs kilomètres, quelque peu monotones, jusqu'au moment où nous nous retrouvons à l'entrée de l'*Aviosuperficie*, l'aérodrome de Grumento. Sur la droite, nous prenons le sentier qui nous mène dans la forêt: une promenade enchantée commence. Nous sommes comme suspendus sur un tapis coloré de fleurs délicates et d'orchidées, entourés de hêtres majestueux qui semblent être autant de sentinelles silencieuses et vigilantes, et enfin nous arrivons sur les **berges du Pertusillo**, où, avec un tantinet de chance, nous pourrions apercevoir des loutres. Nous descendons sur les pentes du barrage et le longeons pendant un peu moins d'un kilomètre; après quoi, sur la gauche, nous prenons le sentier qui nous ramène dans la forêt et une fois arrivés au centre d'éducation environnementale *Bosco dei cigni*, nous nous accordons une halte bien méritée.

Nous repartons et traversons la dernière partie de ce que l'on appelle le *bosco Maglie* (*la forêt Maglie*) et poursuivons notre route pendant trois kilomètres entre un chemin et l'autre, au beau milieu d'une terre cultivée et riche, et nous retrouvons la route goudronnée à l'entrée du **Parco**

Archeologico (parc archéologique) di Grumentum. Inutile de vous dire que là, la visite est plus qu'incontournable, obligatoire! A la fin de la visite, nous retournons sur la route et suivons les indications pour Potenza-Tarente jusqu'à ce que nous trouvions, sur la droite, l'église de la *Madonna delle Grazie* (La Vierge des Grâces). Derrière, nous engageons sur un sentier qui nous conduit, à moins de 1 km, sur la SP103. Nous parcourons prudemment encore un kilomètre sur la nationale jusqu'au carrefour suivant, où nous suivons les indications sur la droite pour Viggiano. 200 mètres plus loin, sur la gauche, nous nous engageons sur une route secondaire qui nous conduit dans une forêt au bout de laquelle nous ressortons directement en face du *COVA Val d'Agri*



(*centre pétrolier du val d'Agri*). A droite, nous prenons la *via Pellettieri* pendant deux kilomètres jusqu'au carrefour avec la SS276 où nous continuons à monter tout droit en direction de Viggiano. Après avoir atteint les premières maisons, nous prenons sur la gauche la dernière portion de route qui nous mène directement dans la vieille ville. C'est le tout dernier kilomètre et il est vraiment éprouvant. Le dénivelé est important mais nous arrivons enfin à destination. Fatigués, pour ne pas dire harassés, mais heureux de la magnifique balade que nous a offerte l'étape d'aujourd'hui.

## **Approfondissements**

### **Fagiolo IGP di Sarconi le haricot IGP de Sarconi)**

*Décliné en dix-sept écotypes, le haricot de Sarconi se distingue par son moelleux qui le rend particulièrement savoureux et digeste, sans oublier la rapidité de sa cuisson et la saveur particulière que lui confèrent non seulement les méthodes de culture traditionnelles mais aussi et surtout le climat, le sol et l'eau. La fête grandiose dédiée à "sa Majesté le Haricot", produit d'excellence de la gastronomie lucanienne et italienne et labellisé IGP depuis juillet 1996, connaît un retentissement national.*





### **Aqueduc Cavour**

Construit en 1867, c'est là un important ouvrage architectural de style romain, avec des arches en pierre et en briques.

Il représente l'un des plus anciens exemples d'ingénierie hydraulique dans la vallée de l'Agri, essentiel pour la renaissance agricole de la région. Cet ouvrage est équipé d'un double canal d'irrigation qui, pendant des décennies, a irrigué les terres situées entre Sarconi et Moliterno.



### **Lac de Pietra del Pertusillo**

Ce lac, dont le barrage est en service depuis 1963, occupe une superficie de 75 kilomètres carrés avec une capacité de 145 à 155 millions de mètres cubes d'eau, destinés à l'irrigation, à la consommation et à l'hydroélectricité. Le lac a favorisé la naissance d'un écosystème complexe et délicat. Y ont trouvé leur habitat des oiseaux non-migrateurs et migrateurs rares, d'innombrables espèces de poissons (truites, chevesnes, carpes, achigans à grande bouche) et une faune rare comme la loutre, la salamandre à lunettes, le héron cendré et la cigogne noire.

### **Parc archéologique de Grumentum**

Le parc conserve les vestiges de l'ancienne ville romaine. Fondée dans la première moitié du III<sup>e</sup> siècle avant J.-C., celle-ci devint l'un des centres les plus importants de l'ancienne Lucanie jusqu'à sa destruction au IX<sup>e</sup> siècle après J.-C. par les Sarrasins. Le parc renferme un théâtre, un amphithéâtre, des thermes, des temples et des decumanus, bref un "petit morceau" de la Rome antique que l'on retrouve tout au long du parcours.



TÉLÉCHARGER LES TRACES



## De Viggiano à Marsicovetere



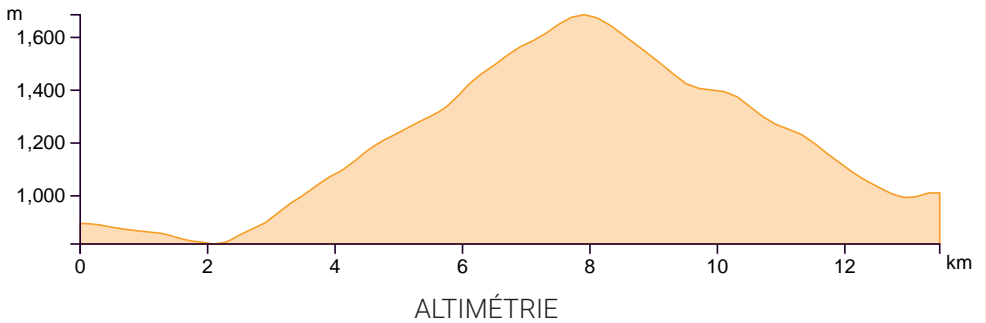
### Info étape

- 📍 **Point de départ:** Viggiano,  
Monument à la Madonna dei portatori
- 📍 **Point d'arrivée:** Marsicovetere,  
Château
- ➔ **Distance:** 13,6 km
- 🕒 **Durée:** 5 heures
- ⚡ **Montée totale:** 900 m
- ⚡ **Descente totale:** 790 m
- 📏 **Altitude maximale:** 1.700 m
- 📏 **Altitude minimale:** 800 m
- Difficulté:** moyenne 🦶🦶🦶
- Type de parcours:**



Viggiano domine le haut Val D'Agri. Ville de la harpe, ville de Marie, mais aussi siège du plus grand complexe d'extraction d'hydrocarbures en Europe, cette communauté est un tourbillon d'histoire, traditions, foi et innovation. Symbole de la dévotion locale, elle conserve et protège la Madonna Nera di Viggiano (la Vierge Noire de Viggiano), protectrice du peuple lucanien, qui la vénère et l'aime comme une grande mère. Après la visite de la Basilique pontificale, nous nous acheminons sur le viale Vittorio Emanuele, vers le départ de notre étape fixé sur la Piazza Giovanni XXIII. De là, nous suivons les indications pour aller au

ASPHALTE - SENTIER D'EXCURSION - SENTIER



Sacro Monte et pendant deux kilomètres, nous restons sur la route goudronnée jusqu'à un parking sur la droite où un panneau nous indique le début de l'**Antico tratturo della Madonna Nera (Le chemin de la Vierge Noire)**. Nous suivons le sentier et traversons le ruisseau Alli sur un pont récemment construit. Une fois de l'autre côté, nous grimpons vers la montagne, sur un sentier en lacets entre les flancs de la montagne, entre les arbres fruitiers et les oliviers, au milieu des pâturages où folâtraient vaches, moutons et chevaux en liberté, entourés de fleurs et de couleurs incomparables. En somme, cinq kilomètres de beauté absolue qu'il n'est pas nécessaire de décrire, mais plutôt de parcourir. Arrivés à la Fontana dei Pastori, la fontaine des bergers de la Piana Bonocore, nous nous restaurons et nous préparons à la dernière partie de la montée, dure et raide. Là, le chemin de berger se transforme en un chemin pierreux, dur à gravir, qui contourne la montagne. A un moment donné, on a même l'impression qu'il est tracé sur une

majestueuse muraille qui s'enroule vers les sommets. Pierre, histoire, foi, chaque pas est un moment de réflexion, chaque regard est une vue enchanteuse sur la vallée. Émerveillés devant tant de grâce, nous ne nous rendons même pas compte que la muraille termine son ascension sur le parvis du Santuario della Madonna (sanctuaire de la Vierge).

Silence, paix, harmonie et un sentiment de plénitude nous submergent, et l'air vivifiant nous revigore du haut des 1727 mètres d'altitude. Nous pénétrons dans l'église et restons en silence pendant quelques minutes. L'aura mystique enveloppe toutes choses, même l'hypnotique effigie de la Vierge, porteuse de paix, qui catalyse nos pensées : un moment empreint d'émotion.

Après cette halte, nous reprenons notre chemin et nous dirigeons vers Marsicovetere, laissant le sanctuaire derrière nous et longeant la crête du sacro monte. Nous amorçons une descente abrupte, littéralement fascinés par la montagne qui nous entoure.

Deux kilomètres plus loin, nous traversons la route goudronnée et sur notre droite, nous prenons un sentier de randonnée (SI Sentiero Italia) qui descend du Mont Volturino et nous restons sur ce tracé pendant encore deux kilomètres. A la fin, nous sommes arrivés en contrebas de la petite ville de **Marsicovetere**.





## Approfondissements

### **Madonna Nera di Viggiano (Vierge Noire de Viggiano)**

*D'après la légende, au XI<sup>e</sup> siècle, alors que l'envahisseur arabe détruisait une grande partie de la vallée, cette icône sacrée aurait été miraculeusement sauvée du pillage perpétré par les Sarrasins.*

*Elle fut ensuite retrouvée au XIV<sup>e</sup> siècle sur les hauteurs de Viggiano, lorsque des bergers qui gardaient leur troupeau remarquèrent des lueurs surnaturelles au sommet de la montagne. Une grande foule d'ecclésiastiques et de petites gens se rassembla sur le site et une grande procession d'hommes atteignit le sommet de la montagne.*

*C'est là, en creusant une simple poignée de terre, qu'on retrouva l'extraordinaire statue de la Vierge. En 1965, la Vierge de Viggiano a été proclamée "Patronne et Reine du peuple de Lucanie" par le pape Paul VI.*

*Aujourd'hui, c'est le lieu mystique par excellence de la Basilicate et l'un des lieux de culte marial les plus importants du Sud. La dévotion populaire est si forte que les chemins mariaux qui*

*mènent à la montagne sacrée de Viggiano sont candidats à l'inscription sur la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO.*

### **Marsicovetere**

*Le village de Marsicovetere, perché à 1037 mètres d'altitude, offre un panorama unique sur le Val d'Agri et constitue un point stratégique pour les excursions au Mont Vulturino.*

*Le centre historique, avec son plan médiéval, est l'un des plus caractéristiques de la région. Les rues pavées, les arcades, mais aussi les palais majestueux et le château, donnent l'impression de remonter le temps. Nous remarquerons tout particulièrement la Villa romaine de l'époque impériale mise au jour à Barricelle, dont la propriété est attribuée aux Bruttii Praesentes, famille lucanienne de l'impératrice Crispine, épouse de l'empereur Commode.*

*Il convient également de mentionner les couvents de Santa Maria dell'Aspro et de Santa Maria di Costantinopoli.*





TÉLÉCHARGER LES TRACES



## De Castelmezzano à Pietrapertosa

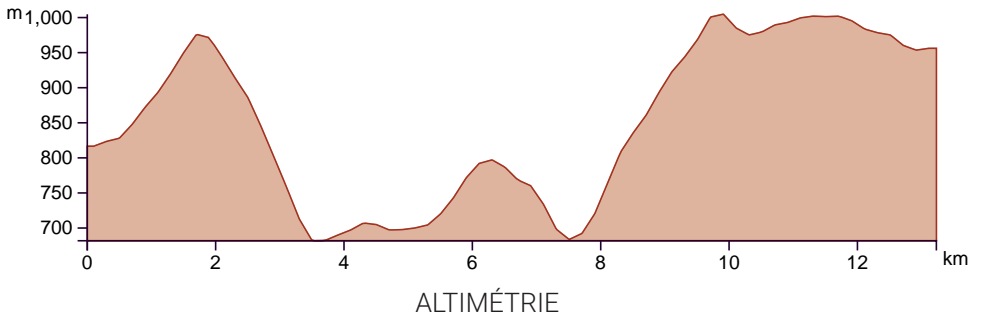
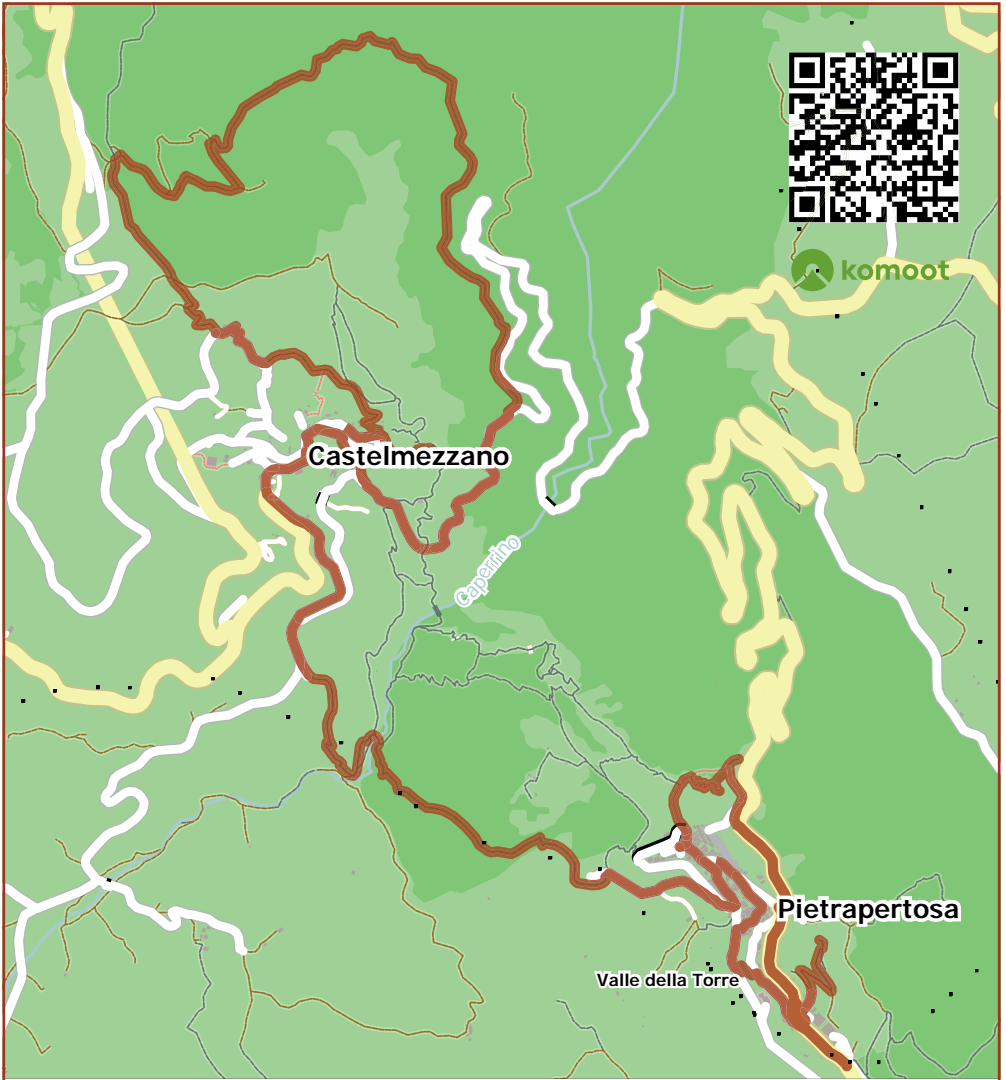


### Info étape

- 📍 **Point de départ:** Castelmezzano, via Roma
- 📍 **Point d'arrivée:** Pietrapertosa, via M. Torraca
- ➔ **Distance:** 13,3 km
- 🕒 **Durée:** 5 heures
- ⚡ **Montée totale:** 620 m
- ⚡ **Descente totale:** 480 m
- 📏 **Altitude maximale:** 1.000 m
- 📏 **Altitude minimale:** 680 m
- Difficulté:** moyenne 🥾🥾🥾
- Type de parcours:**

ASPHALTE - SENTIER D'EXCURSION

Lorsque nous arrivons dans le village de Castelmezzano qui, enserré dans les Dolomites lucaniennes, ressemble à une crèche de Noël, nous sommes subjugués par la beauté du lieu : voilà une des localités les plus fascinantes de la région qui est classée, et ce n'est pas un hasard, parmi les *Borghi più belli d'Italia* (les Plus Beaux Villages d'Italie). Une sorte de magie nous enveloppe et notre regard est comme pétrifié par la beauté géomorphologique du site. Pour commencer, nous allons musarder dans le centre historique, le *Palazzo Ducale* (Palais ducal) constituant notre point de repère. Là, nous suivons les indications



qui nous conduisent des ruelles du village à l'**escalier normand**. Une fois en haut, nous jetons un coup d'œil aux roches de formes diverses qui nous entourent, nous régaland des nombreux panoramas sur les vallées de la rivière Basento, du *Torrent Caperrino*, de l'orographie du lieu et émerveillés par la façon dont l'homme s'est ingénié à construire ce village perché et niché dans la roche dolomitique. Une fois descendus du point culminant du village, deux choix se présentent à nous: le premier, pour ceux qui souhaiteraient allonger le parcours de quelques kilomètres, offre la possibilité de suivre le Sentiero 710, qui forme une boucle en amont du village pour repartir en aval sur la SP13; le second, en revanche, nous mène tout droit vers le **Sentiero delle Sette Pietre** et nous permet de rejoindre



directement le village de Pietrapertosa. Désireux de faire l'intégralité du circuit, nous nous dirigeons le long du sentier qui serpente tout d'abord dans les ruelles du village; puis, une fois que nous avons quitté le centre historique, nous prenons un chemin pavé qui grimpe jusqu'à la crête d'où part le **Volo dell'Angelo**, une tyrolienne géante qui procure le frisson du vol en reliant les deux villages. La promenade vaut vraiment le détour et pendant quatre kilomètres, nos pensées sont totalement absorbées par la beauté du site ; nous empruntons ensuite la SP13 sur un kilomètre, une voie désormais inutilisée et consacrée aux activités de plein air, puis retour dans le centre historique. Nous voici à nouveau dans les ruelles du bourg, entre les échoppes d'artisanat et les jeux de couleurs qu'offre la pierre : nous poursuivons notre voyage et suivons les panneaux indiquant le Percorso delle Sette Pietre (Itinéraire des sept Pierres), un parcours qui réutilise un ancien

chemin rural de deux kilomètres environ, reliant les communes de Pietrapertosa et Castelmezzano. Le parcours se déploie à différentes altitudes, des 770 mètres de Castelmezzano à 660 mètres dans la vallée traversée par le torrent Caperrino pour remonter aux 920 mètres de Pietrapertosa. Un itinéraire magique, ancestral, d'une grande valeur historique et anthropologique, au cœur d'une nature archaïque. Pas à pas, chaque histoire que raconte le sentier semble se déployer et l'imaginaire prend forme dans notre esprit. Nous signalons également qu'il est possible, en cours de route, de trouver le point de départ des deux **via ferrata** et *du pont népalais*, qui nécessitent un équipement de sécurité et une préparation adéquate. Bref, les Dolomites offrent quantité de possibilités à tous ceux qui veulent rester un jour de plus. Au sortir du sentier, nous nous trouvons dans un autre des *Borghi più belli d'Italia*: *Pietrapertosa*. Ruelles, volées d'escaliers, vues panoramiques, nous sommes séduits par la configuration suggestive et unique du village: bâti durant la domination sarrasine, il devint ensuite une forteresse normande-souabe et grâce à sa position stratégique, Pietrapertosa qui est un véritable nid d'aigle domine tout le territoire environnant. Aujourd'hui, de ce passé glorieux, il ne reste que la *Rabata (ou Arabata)*, à savoir le quartier sarrasin et les ruines du château, mais ce que l'on remarque en premier, c'est l'extraordinaire pavement urbain, comme brodé dans la roche dolomitique. Nous décidons de partir de la volée d'escaliers, là où se trouvent des peintures rupestres et les scalelle, structure urbaine de ruelles et d'escaliers qui raconte les liens entre les différents niveaux de l'habitat et qui



confirme la symbiose de la communauté avec son paysage de roches. Nous montons jusqu'à l'église *San Cataldo*, chapelle bâtie en 1739. Après avoir visité ce lieu sacré, une halte rapide s'impose pour apprécier le panorama. Nous reprenons notre parcours entre les roches et le long duquel des panneaux décrivent les roches anthropomorphes: quoi de plus fascinant que de s'arrêter et d'admirer les sculptures prenant la forme d'enclumes, de figures d'hommes et d'animaux que la nature a créées avec la pluie et le vent sur les pierres dolomitiques. Nous arrivons sur les contreforts du château au-dessous duquel se développe le



noyau originel du centre habité actuel, qui conserve encore aujourd'hui son nom d'origine sarrasine, la Rabata. En descendant, nous arrivons à l'église *San Giacomo* dont le campanile domine tout le village. Nous traversons une ruelle qui longe la partie basse de l'habitat au-delà duquel se trouve un belvédère. Le chemin grimpe dans une magnifique sapinière

pour arriver en haut d'une colline d'où l'on aperçoit tout le village. Les maisons étagées du haut en bas s'adaptent à la conformation du terrain et sont adossées à la roche. On reconnaît la structure de la maison minima d'origine médiévale à plan monocellulaire, avec deux axes de fenêtres, une organisation du logement due à des exigences fonctionnelles.



## **Approfondissements**

### **Gradinata Normanna (Escalier normand)**

*Il s'agit là d'un escalier singulier creusé dans la roche d'une des aiguilles des Dolomites qui dominent Castelmezzano.*

*Les 54 marches mènent aux ruines du mur d'enceinte du vieux château de *Castrum Medianum* (ancien nom du site), d'origine normande et souabe.*

## Vie Ferrate

Les *Via Ferrata* sont des itinéraires aménagés pour escalader les Dolomites lucaniennes, qui permettent d'atteindre des points autrement inaccessibles. Les deux bras de l'itinéraire partent du pont romain situé aux abords de l'aire aménagée dénommée *Antro delle Streghe* (antre des sorcières) et montent, l'un vers Castelmezzano et l'autre vers Pietrapertosa. La *Via Ferrata Salemm* grimpe sur le versant de Castelmezzano et la *Via Ferrata Marcirosa* vers Pietrapertosa. Les deux itinéraires sont reliés par un pont népalais.



## Volo dell'angelo

### (vol de l'ange en tyrolienne)

Voler comme un oiseau, suspendu à un câble d'acier reliant les villages de Castelmezzano et Pietrapertosa. La grande attraction de la région. Frissons assurés.

## Percorso delle Sette Pietre (Itinéraire des sept Pierres)

Cet itinéraire s'inspire des contes qui se sont transmis oralement d'une génération à l'autre et de l'imaginaire collectif sur lequel se fonde le texte *Vito ballava con le streghe* de Mimmo Sammartino.

Le long du sentier, le récit est traduit en formes visuelles, sonores et évocatrices et se transforme en une histoire gravée sur la pierre. Chaque étape prévoit un espace qui accueille l'œuvre artistique, évocatrice d'une des scènes de l'histoire et un cadre sonore évoquant la magie de la nature qui se dévoile.





TÉLÉCHARGER LES TRACES



## Boucle Gallipoli Cognato



### Info étape

📍 **Point de départ:** Accettura, Caserme Palazzo

📍 **Point d'arrivée:** Accettura, Caserme Palazzo

➔ **Distance:** 8 km

🕒 **Durée:** 3 heures

⚡ **Montée totale:** 290 m

⚡ **Descente totale:** 330 m

📏 **Altitude maximale:** 1.020 m

📏 **Altitude minimale:** 780 m

**Difficulté:** facile 🧡🧡🧡

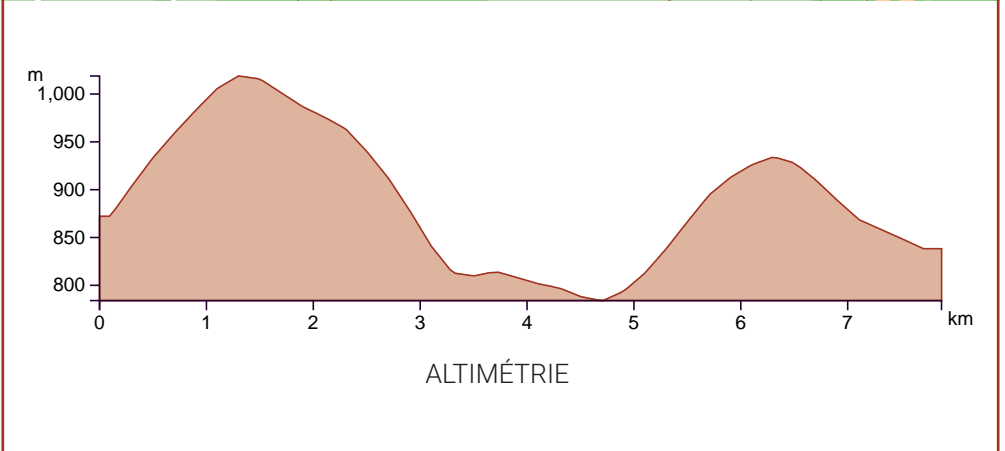
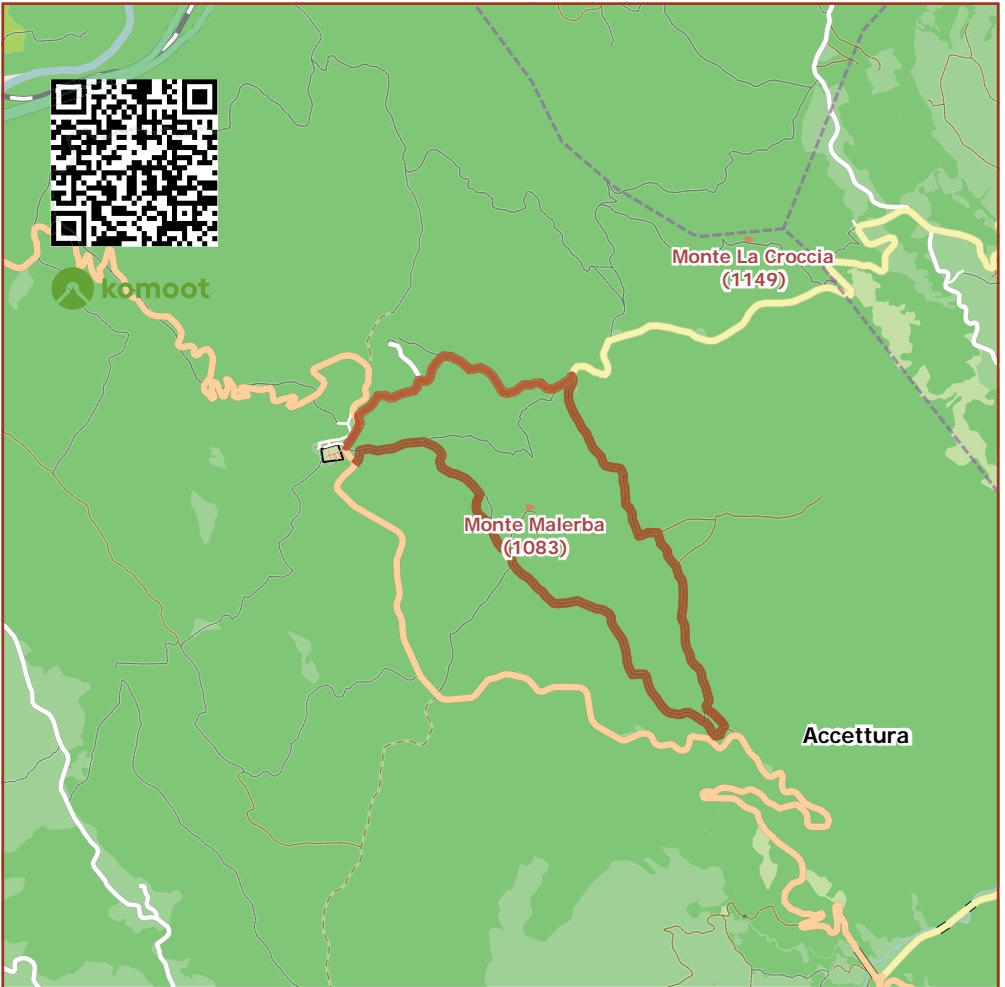
**Type de parcours:**



ASPHALTE - SENTIER D'EXCURSION - SENTIER

A ceux qui souhaitent profiter du parc un jour de plus, nous proposons une randonnée dans le cœur vert de la région. Avec un service de transfert qu'on peut facilement trouver au départ de Castelmezzano ou Pietrapertosa, on arrive au centre de gestion du parc dans la localité de Caserma Palazzo, située sur la commune d'Accettura, village célèbre pour la **fête du mois de Mai**. C'est de là que part l'itinéraire nature caractéristique qui traverse la majestueuse et mystérieuse forêt de Gallipoli Cognato, un environnement aussi sauvage que fascinant.

Nous prenons le *SI 706* et 500 mètres







plus loin, nous tournons tout de suite à droite pour entrer dans la forêt. Ses chênes centenaires majestueux se dressent vers le ciel comme autant de gardiens antiques dont les frondaisons enlacées forment une sorte de coupole verte qui protège ce lieu encore authentique. C'est une des forêts les plus denses et les plus vieilles de l'arrière-pays lucanien. Preuve en est la flore qui nous entoure, qui héberge des espèces rares, dont la *Heptaptera angustifolia*, plante endémique dont la Lucanie a l'exclusivité. Le chemin de berger forestier serpente essentiellement le long de la crête est du *Monte Malerba*, s'étirant à travers la forêt de chênes chevelus qui cède la place à des zones couvertes de végétation arbustive dominée par la bruyère ; chaque pas nous offre des échappées sur le panorama du

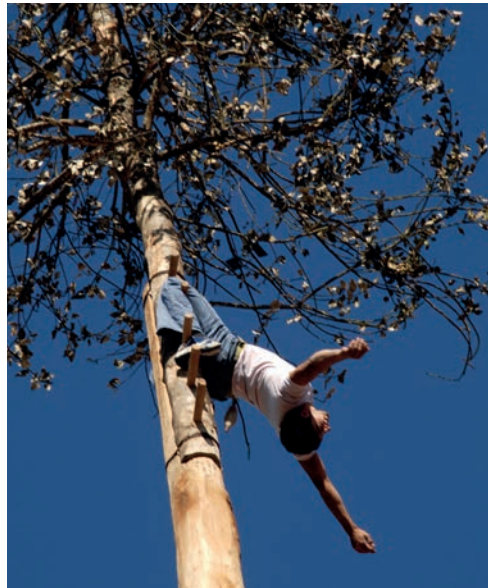
plus bel effet, dans un cadre enchanteur, un bienfait pour l'esprit. En cours de route, en effectuant un petit détour, on peut visiter les ruines médiévales de Gallipolis, qu'on peut trouver à *Tempa Castello*. Nous continuons de monter jusqu'à la crête du *Monte Malerba*, nous entamons la descente jusqu'au croisement de *Manca Gilliberti* et arpentons le sentier jusqu'au croisement suivant, où nous tournons à gauche en parcourant une partie du *SI 714* pour rejoindre notre point de départ. La randonnée a été source de plaisir et d'évasion, dans une atmosphère magique, entre délicates orchidées et arbres solennels parmi lesquels, si l'on regarde attentivement à travers le feuillage touffu, on peut même avoir la chance d'observer la cigogne noire, symbole du parc de Gallipoli-Cognato.

## Approfondissements

### **Maggio d'Accettura (la fête du mois de mai à Accettura)**

*Le Maggio d'Accettura, la fête du mois de mai à Accettura est un des rituels ou Riti Arborei de la région, qui voit le village se transformer en une scène vivante, les rues décorées d'installations florales colorées, dans une explosion de joie et de vitalité. La fête se répète chaque année le dimanche de la Fête-Dieu en l'honneur du saint patron, Julien.*

*On assiste à un mariage d'arbres, un rite propitiatoire atavique au cours duquel un tronc et une cime, le "marié" et la "mariée", sont greffés et levés vers le ciel en une union symbolique. Deux forêts, deux parties de la ville, deux arbres symboliques doivent être unis. On va chercher le mâle, l'arbre le plus haut et le plus droit (le mai) à Montepiano, un grand chêne chevelu tandis qu'on choisit la mariée, la "cime" du houx dans la forêt de Gallipoli Cognato.*





TÉLÉCHARGER LES TRACES



## De Lagopesole à Rionero in Vulture



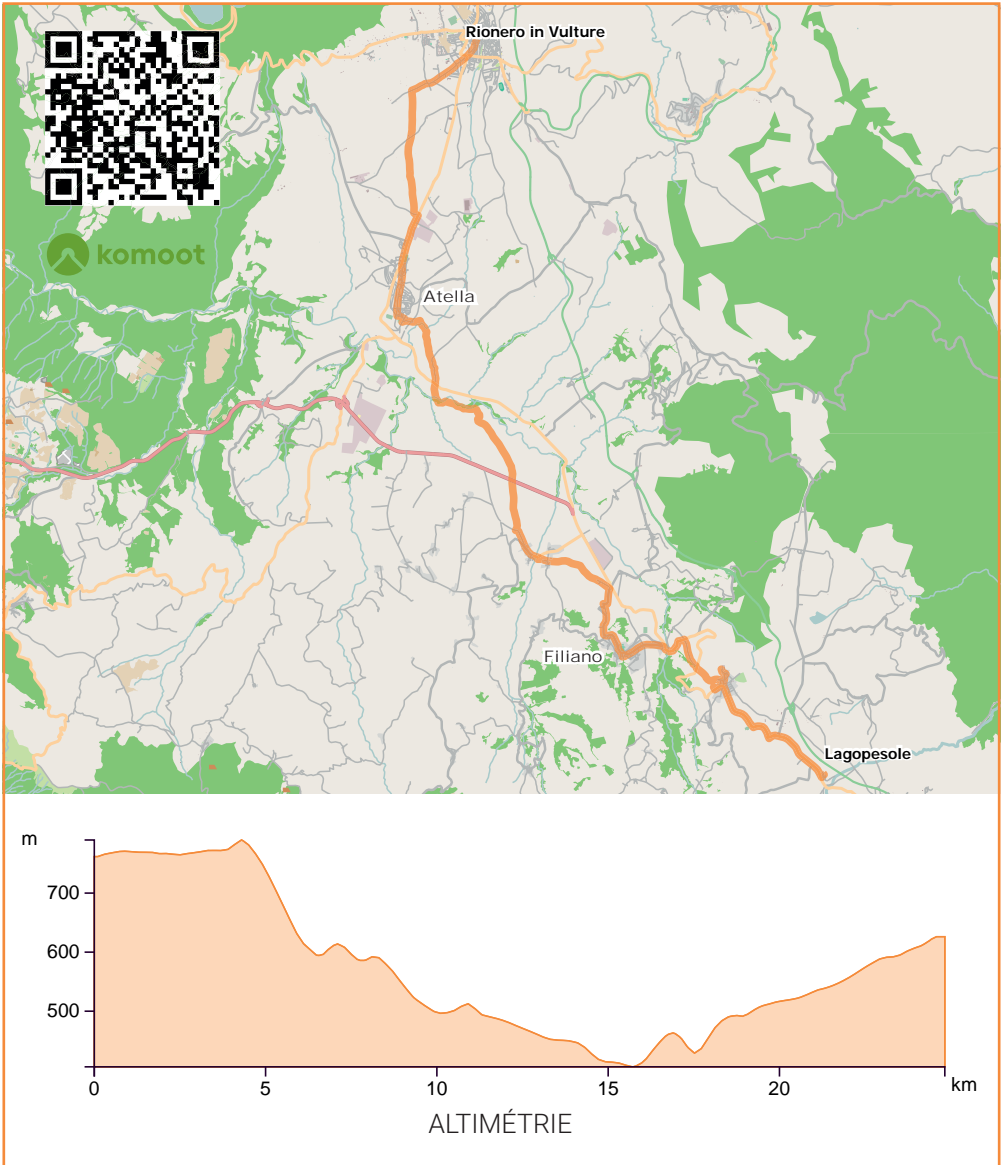
### Info étape

- 📍 **Point de départ:** Lagopesole, gare ferroviaire
- ⊕ **Point d'arrivée:** Rionero, via Umberto
- ➔ **Distance:** 24,6 km
- 🕒 **Durée:** 7 heures
- ⚡ **Montée totale:** 310 m
- ⚡ **Descente totale:** 450 m
- 📏 **Altitude maximale:** 780 m
- 📏 **Altitude minimale:** 400 m
- Difficulté:** difficile 🥾🥾🥾
- Type de parcours:**

ASPHALTE - SENTIER D'EXCURSION



Une fois sortis de la gare de *Castel Lagopesole*, nous nous engageons sur la *SS93 Appulo-Lucana* en direction de Lagopesole, ravissant hameau de la commune d'Avigliano (que nous signalons pour sa fameuse spécialité culinaire, la **morue séchée**). Nous arrivons dans le bourg qui s'étend sur les flancs du château de Lagopesole: là, s'impose une petite halte entre histoire et légende, dans l'ensemble architectural réalisé sous les ordres de *Frédéric II de Hohenstaufen*. Chaque pas, entre la pierre et les fleurs qui ornent les lieux, nous rapproche de la grandeur historique de Frédéric, le *stupor mundi*. Le château de Lagopesole



n'est qu'un des nombreux manoirs que l'empereur voulut faire construire en Lucanie, mais il est significatif car ce dernier s'y adonnait à la fauconnerie, l'art de dresser les rapaces pour la chasse dont il fut un important théoricien, ayant écrit un célèbre traité à ce sujet, *De Arte Venandi Cum Avibus*, l'art de chasser avec

les oiseaux. Aujourd'hui, le château abrite aussi le *Musée de l'émigration lucanienne*: raison de plus pour s'y arrêter! Au sortir du bourg, au premier croisement à droite, nous prenons un SI entre champs et chemin de terre (qui nous fait à nouveau revenir sur la nationale), mais sur lequel nous restons pendant deux kilomètres



(env. 10 000 av. J.-C.), dans la localité de Tuppo dei Sassi, qui représentent le plus ancien témoignage de la présence de l'homme en Basilicate. Après une halte, nous marchons pendant deux kilomètres sur la *SP93 de Vaccaro* et un peu avant de traverser à nouveau la *SS93*, à gauche, nous prenons le *SI*. Comme point de repère, nous devons laisser de l'autre côté le hameau d'*Isalunga*.

Nous suivons toujours le *SI* et cheminons entre la route goudronnée de la *SP Inforchi Sant'Ilario* et des portions de chemin de terre, nous traversons les hameaux de *Don Ciccio-Tittarella*, pour arriver à Inforchia, où, au carrefour, nous gardons notre droite en suivant la route communale ; au premier croisement, nous obliquons encore à droite et puis tout droit sur cette même route, entre champs ordonnés et campagne cultivée, nous traversons d'abord la *SP 219 Vitalba- Ofantina*, puis la *SS93* et enfin, sur notre gauche, nous prenons un chemin de terre qui nous mènera tout droit à Atella. Une promenade dans le centre historique d'*Atella* est une manière ô combien agréable de se plonger dans son atmosphère antique, avec ses

jusqu'à ce que nous rejoignons la *SS93*. Au premier village, nous suivons les indications pour *Filiano*, nous prenons la route sur la gauche et au bout d'une demi-heure, nous arrivons en plein centre-bourg pour poursuivre tout droit jusqu'à la sortie du village où nous suivons les indications pour *Rionero-Barletta*. Mais, avant de quitter le village, il nous faut absolument goûter le sublime **pecorino**, le fromage de brebis qui est le fleuron de la production agroalimentaire du terroir. A proximité, nous signalons également les peintures rupestres du Paléolithique Mésolithique



rues étroites et sinueuses, ses maisons traditionnelles en pierre et la majestueuse Tour angevine qui domine le centre. La bourgade est célèbre pour ses eaux qui, traversant les roches volcaniques du mont Vulture, acquièrent une effervescence unique : en effet, Atella est le siège des principales fabriques d'eau minérale et de boissons sans alcool de toute la région. Après cette halte "désaltérante", nous entamons la dernière partie de l'itinéraire en direction de Rionero. Nous traversons tout le centre urbain pour retomber à nouveau sur la SS93, sur laquelle nous restons pendant un kilomètre jusqu'à ce que nous arrivions à une voie de service sur la gauche, et tout de suite après sur la droite, nous empruntons un chemin de terre au milieu de magnifiques champs cultivés; nous poursuivons notre route avec entrain, désormais proches de notre destination, jusqu'à Rionero, la ville de l'Aglianico, le cépage rouge de la Basilicate, où nous arrivons fatigués et affamés, mais désireux de réparer nos forces avec un verre de vin généreux du cru.



## Approfondissements

### **Il baccalà di Avigliano (La morue séchée d'Avigliano)**

A Avigliano, la morue séchée est une véritable institution au point que cette petite bourgade lucanienne lui rend hommage en organisant un festival qui attire des hordes de touristes de toutes parts. Chaque jour, les auberges de la région offrent à leurs hôtes des recettes traditionnelles qui se transmettent de génération en génération. La

*légende veut que ce soit Frédéric II lui-même qui ait introduit la morue séchée dans les habitudes alimentaires locales: l'empereur se la faisait expédier du nord de son royaume et depuis lors, le lien entre Avigliano et la morue salée ne s'est plus démenti, tant et si bien qu'aujourd'hui, c'est non seulement un des plus célèbres exemples de la tradition culinaire de la Lucanie mais également un modèle de la "cuisine pauvre" italienne, dans laquelle les ingrédients les plus simples sont transformés en mets savoureux.*

### **Pecorino di Filiano (Fromage Pecorino di Filiano)**

*Le pecorino di Filiano est un fromage à pâte dure fabriqué à partir du lait de brebis : il se caractérise par une saveur intense et aromatique et une texture compacte et friable. Ce produit est une spécialité culinaire d'excellence de la tradition lucanienne, dont on peut apprécier l'authenticité due à son affinage, pendant des mois et à une température constante, dans des grottes naturelles. D'après la légende, Frédéric II aurait particulièrement apprécié les qualités de ce fromage, à tel point qu'il en demandait toujours lors de ses séjours dans ses résidences lucaniennes.*





TÉLÉCHARGER LES TRACES



## De Rionero in Vulture à Melfi



### Info étape

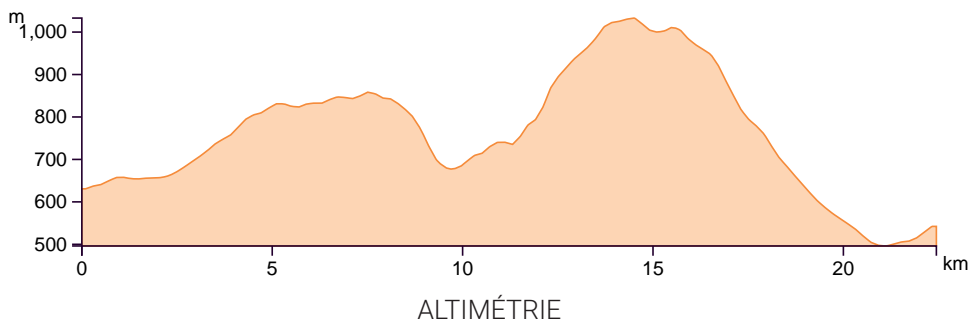
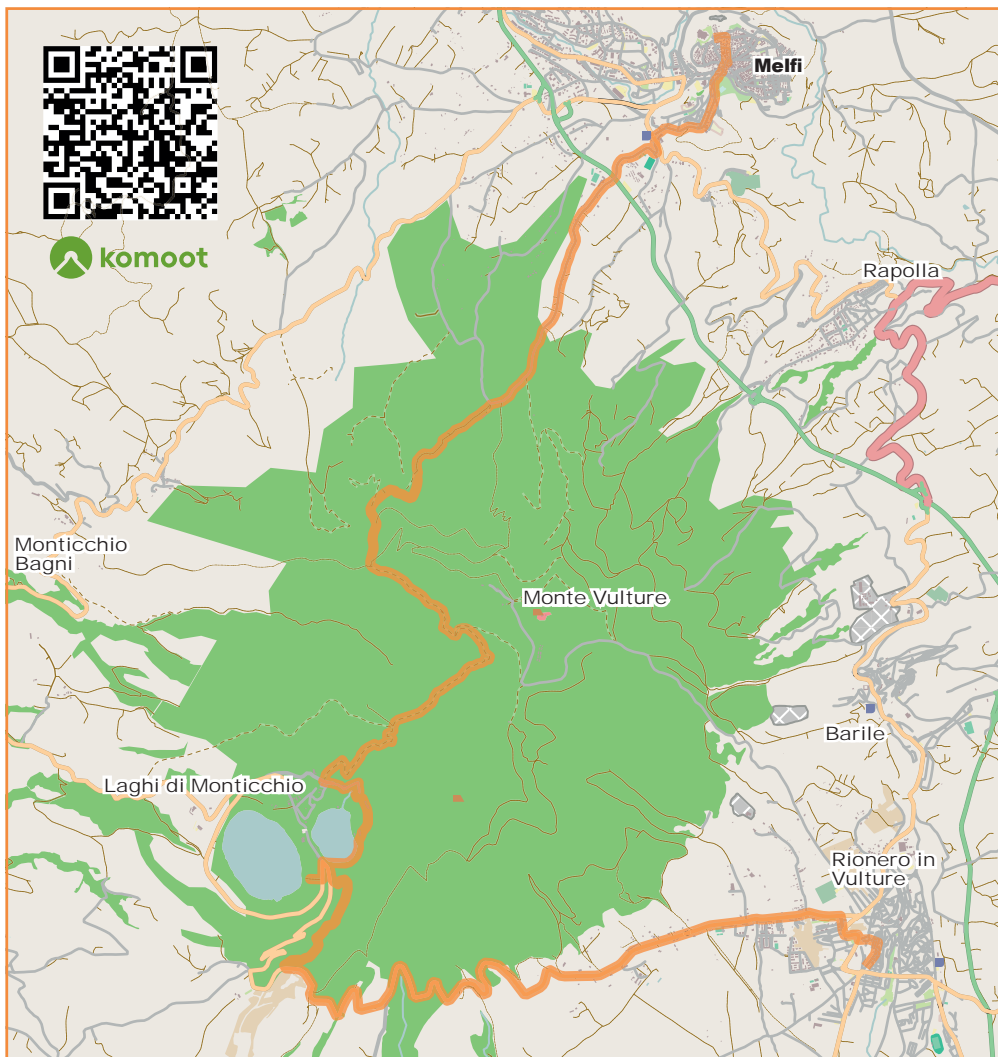
- 📍 **Point de départ:** Rionero, via Umberto I
- 📍 **Point d'arrivée:** Melfi, Château
- ➔ **Distance:** 22,5 km
- 🕒 **Durée:** 7,5 heures
- ⚡ **Montée totale:** 640 m
- ⚡ **Descente totale:** 730 m
- 📏 **Altitude maximale:** 1.030 m
- 📏 **Altitude minimale:** 500 m
- Difficulté:** difficile 🥾🥾🥾
- Type de parcours:**

ASPHALTE - SENTIER D'EXCURSION



La soirée à Rionero s'est passée agréablement avec diverses dégustations en compagnie du roi des vins de la Lucanie: l'**Aglianico del Vulture**. Le "*Barolo del sud*" (comme certains se plaisent à l'appeler, peut-être improprement, ne serait-ce que du fait de son identité bien affirmée) est le symbole de cette bourgade qui se dresse sur deux collines, sur les flancs sud-est du **mont Vulture**. Cette condition pédoclimatique particulière fait de ce terroir le cœur de la production d'un vrai petit bijou œnologique italien.

Mais, outre son vin d'excellence, Rionero est aussi la ville natale de *Giustino Fortunato*, juriste et homme politique







originaire de Lucanie, celui-là même qui posa la *question méridionale* après l'unification de l'Italie. Depuis le *Palazzo Fortunato*, nous reprenons notre route, laissant derrière nous le centre urbain et nous nous dirigeons sur la route des lacs de *Monticchio*.

Commence une route goudronnée, longue et monotone, qui grimpe tout doucement vers le Vulture, alternant entre une forêt et l'autre. Fort heureusement, la beauté des panoramas que nous offre le site est une véritable panacée, même si la marche est pénible par endroits. Environ huit kilomètres plus loin, sur la droite, nous trouvons sur un sentier un panneau nous indiquant l'*Abbazia di San Michele* (abbaye St Michel) que nous empruntons ; nous nous enfonçons dans une forêt touffue de hêtres, sapins, érables et peupliers qui, en un peu plus de trente minutes, nous

amène dans un lieu unique: les *lacs de Monticchio*!

Les lacs, le *lago Piccolo* et le *lago Grande*, sont deux cratères volcaniques nés, il y a des millions d'années, et situés sur le versant ouest du Vulture. C'est un site d'une extraordinaire beauté et d'un grand intérêt aussi bien paysager qu'historique et nous en percevons les échos en regardant autour de nous, échos qui se reflètent sur le miroir d'eau. Apparaissent les ruines du monastère *Sant'Ippolito*, situé entre les deux lacs; l'abbaye bénédictine de *San Michele Arcangelo* abrite aujourd'hui le *Musée d'Histoire naturelle du Vulture*, et domine, aujourd'hui, le *lago Piccolo*, véritable rempart qui semble protéger ce paysage de rêve. Pourtant, ce lieu, où se conjuguent harmonie, foi, histoire et beauté du paysage, a aussi été un lieu d'histoires plus rudes mais non pour

autant dénuées d'intérêt, comme celles des brigands. Le nom du brigand *Carmin Crocco* y résonne un peu partout, à l'instar des événements qui ont suivi l'unification de l'Italie. Et c'est justement en suivant les chemins des brigands que nous nous acheminons sur le *SI 101* et entamons notre ascension, lente et parfois méditative, vers le mont. Au bout d'une heure de marche, nous empruntons sur la gauche un des sentiers du réseau "*Piste dei Briganti di Crocco*", qui, en direction de *Fontana dei Faggi*, nous conduira dans la localité *Femmina Morta*. Le sommet du Vulture est sur notre droite, majestueux et mystérieux.

La montagne impose sa présence pendant trois kilomètres de sentier encore, à travers une épaisse forêt de châtaigniers, géants et monumentaux. Nous sommes littéralement subjugués par tant de beauté. Pas à pas, le sentier débouche soudainement sur une route goudronnée, qui nous réveille de notre rêverie et nous ramène à la réalité qui se matérialise à l'horizon par les solides murailles du château normand-souabe de la ville de Melfi, terre du comte normand *Robert Guiscard* et chère à Frédéric II. Un autre itinéraire, une autre histoire dans cette région qui ne laisse pas de nous surprendre.



## Approfondissements

### **Aglianico del Vulture**

*Il s'agit du principal cépage de la région qui représente 60% de la production de vigne et 9/10 de la production de vins AOP et IGP de toute la Lucanie. En 1971, ce vin a obtenu l'appellation d'origine contrôlée et est plus représentatif de la Basilicate que tout autre produit œnogastronomique.*

*La particularité des sols consacrés aux vignobles et situés à proximité du volcan éteint confère à ce vin fraîcheur, saveur et minéralité car ces derniers sont particulièrement fertiles et riches en potassium, et surtout du fait de la présence importante dans le sous-sol, d'eaux minérales, source de gaz carbonique, qui procurent, à travers le tuf, la bonne quantité d'humidité à la vigne grâce à l'eau accumulée en hiver. Le climat tempéré et froid*

*est idéal pour que ce vin, qui compte parmi les plus grands crus rouges d'Italie, s'exprime pleinement. Nous signalons, à ce sujet, l'Aglianica Wine Festival qui a lieu chaque année, au mois d'octobre.*

### **Monte Vulture (le mont Vulture)**

*Le mont Vulture qui culmine à 1.326 m au-dessus du niveau de la mer est un volcan éteint dont la dernière éruption est survenue, il y a environ 600.000 ans. Ses flancs sont totalement recouverts d'une végétation épaisse et luxuriante grâce à un sol naturellement fertile, constitué de roches volcaniques, dont les caractéristiques ont favorisé l'agriculture et la production de vins de qualité, au nombre desquels l'Aglianico. Les deux lacs de Monticchio, bassins qui se sont formés dans le cratère principal du volcan, sont entourés d'une flore exubérante.*



TÉLÉCHARGER LES TRACES



## De Melfi à Venosa

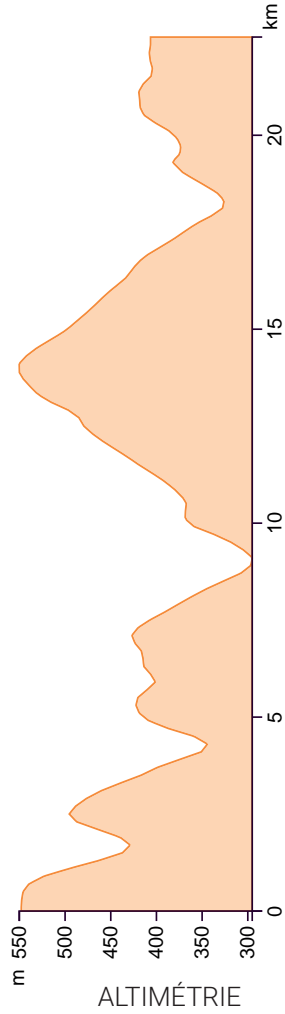
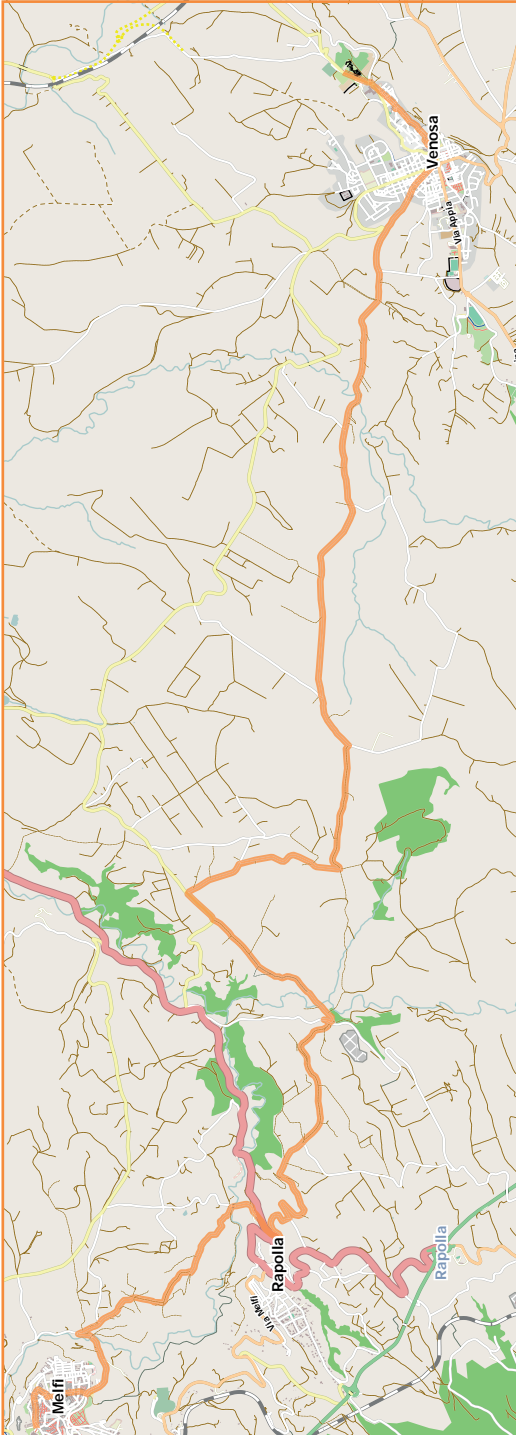


### Info étape

- 📍 **Point de départ:** Melfi, Château Normand-Souabe
- 📍 **Point d'arrivée:** Venosa, Abbaye Inachevée
- ➔ **Distance:** 22,5 km
- 🕒 **Durée:** 7 heures
- ⚡ **Montée totale:** 510 m
- ⚡ **Descente totale:** 650 m
- 📏 **Altitude maximale:** 500 m
- 📏 **Altitude minimale:** 300 m
- Difficulté:** moyenne
- Type de parcours:**

ASPHALTE - SENTIER D'EXCURSION

Melfi est une des villes les plus importantes de la région: en effet, dès la période normande, elle devint la capitale de la *Principauté de Salerne et de Capoue*. C'est là que le comte normand Robert Guiscard fut investi par le pape *Nicolas II* du titre de duc des Pouilles, de Calabre et de Sicile. C'est donc à Melfi que commence la grande histoire méridionale des Normands, et ce, même si l'événement historique le plus important de la ville est lié à la figure de Frédéric II de Hohenstaufen qui, en 1231, promulgua un des premiers recueils de lois écrites au *Moyen Âge européen*, le *Liber Augustalis*, connu également sous le





nom de *Constitutions de Melfi*, édictées à l'intérieur du célèbre **château** qui domine la ville. Depuis ce lieu solennel, chargé d'histoire, nous nous dirigeons vers la via dei Normanni pour arriver à la cathédrale, le *Duomo di Santa Maria Assunta* : nous sommes éblouis par son campanile de style roman qui s'élève avec force et élégance à la fois à plus de 50 mètres de hauteur. Puis nous suivons les indications pour la *Porta Venosina*, l'une des six entrées médiévales de la ville. De là, histoire de faire un détour, nous pourrions opter pour une visite à la **Cripta di Santa Margherita**, une des églises rupestres les plus importantes d'Italie du Sud. Si, par contre, nous décidons de ne pas dévier

de notre parcours, une fois sortis de la porte, nous prenons tout de suite sur la gauche le *SI - Etape R12*, d'abord sur une route communale, puis au bout de 2 km, sur un chemin de berger qui rejoint une route goudronnée, laquelle nous mène tout droit aux portes de Rapolla. Nous entrons dans Rapolla, célèbre pour le **Sarcophage** conservé au musée de Melfi, et en suivant toujours le SI, nous poursuivons notre randonnée sur la route communale du *Convento Vecchio (le vieux Couvent)*, entourés de magnifiques oliveraies. Il convient de souligner que cette région offre non seulement un vin d'excellence à ses visiteurs mais aussi une autre pépite gastronomique, le *Vulture*



*DOP – Olio EVO*, une huile à la saveur incomparable, avec parfois des accents piquants. Le Vulture recèle vraiment des trésors précieux!

Ainsi, au milieu des champs tapissés de couleurs vives, au milieu des oliviers majestueux et des vignobles prestigieux, notre attention et notre curiosité sont sans cesse sollicitées et nous nous sentons comme suspendus dans ce cadre envoûtant qui nous laisse véritablement bouche bée. Et le chemin se poursuit, immuable, jusqu'à la *SP 110 à Piano del Cerro*, où nous tournons immédiatement à droite, et continuons à avancer, parmi les oliviers et dans les champs labourés qui s'étendent à perte de vue. Là, le goudron succède aux chemins de berger, le ciment à la pierre sur encore dix kilomètres que nous avalons cependant rapidement et presque sans fatigue.

Enfin, nous voici à Venosa ou Venouse en français, la ville d'Horace et du compositeur de madrigaux Gesualdo, autre village classé parmi les *Borghi più belli d'Italia (les plus beaux villages d'Italie)*, encore un lieu riche d'histoire, d'art, d'archéologie et à la gastronomie savoureuse. Mais, pour le moment, nous traversons rapidement le bourg, pour terminer notre étape devant l'**Abbazia Incompiuta (l'Abbaye de la Trinité restée inachevée)**, ouvrage très évocateur qui s'élève sur une ancienne basilique paléochrétienne, bâti par les Bénédictins et agrandi – mais jamais achevé – par les Normands.

Bref, ce site captivant et mystique est un vrai joyau, une récompense que nous méritons bien après cette très longue journée. Difficile de raconter tant, tant de choses, et même trop de choses à la fois !





## Approfondissements

### Le château de Melfi

Construit vers le XIII<sup>e</sup> siècle, il est un exemple significatif de l'architecture militaire médiévale, emblématique de la domination normande et souabe et se dresse dans la vallée dans toute sa majesté et sa splendeur. Entouré de dix tours rectangulaires et pentagonales, il est protégé par des douves. Il a été la résidence de plusieurs souverains au nombre desquels Robert Guiscard, l'empereur Frédéric II de Hohenstaufen ainsi que des nobles des familles d'Anjou, Caracciolo et Doria. Il a été remanié à plusieurs reprises au cours des siècles mais il n'en demeure pas moins un des châteaux les plus imposants et les plus majestueux de toute l'Italie du Sud. La famille Doria en fit don à l'Etat italien en 1952, et il abrite aujourd'hui un important musée archéologique.

### Cripta di Santa Margherita

C'est une des églises rupestres les plus représentatives et les plus anciennes du territoire, qui remonte au XI<sup>e</sup> siècle. La crypte porte le nom de sainte Marguerite, vierge et martyre chrétienne. Elle se caractérise par une structure à une seule nef, avec un plafond voûté en berceau et des murs latéraux irréguliers ornés de scènes sacrées. Parmi ces dernières, ressort un des premiers exemples de peinture macabre en Italie: l'Incontro dei tre vivi e dei tre morti (la rencontre des trois vifs et des trois morts). La facture de la peinture et l'importance du thème sont une référence directe aux cycles picturaux français qui rattachent la ville de Melfi au grand réseau des cités médiévales d'Europe.



## Sarcophago di Rapolla (le Sarcophage de Rapolla)

*Il s'agit là de l'un des témoignages les plus significatifs de l'époque impériale romaine du II<sup>e</sup> siècle apr. J-C : il est conservé au Musée archéologique national "Massimo Pallottino" de Melfi (situé dans ce même château). Ce monument funéraire, dédié à la mémoire d'Emilia Scauro, fille d'un patricien romain, fut découvert en 1856 le long de la Via Appia, sur le territoire de Rapolla, près des vestiges d'une villa romaine. De marbre blanc et d'une grande beauté classique, ce sarcophage est parvenu jusqu'à nous en excellent état de conservation.*



## Abbazia Incompiuta – Complesso della Santissima Trinità (Abbaye inachevée - Complexe abbatial de la très Sainte Trinité)

*L'abbaye compte parmi les sites monumentaux les plus importants d'Italie du Sud. Ce qui la rend unique, c'est la superposition des présences romaine, lombarde et normande qui apparaissent et racontent des siècles d'histoire. Le grand complexe abbatial est constitué de deux églises, une ancienne et une nouvelle, dont la construction ne fut jamais terminée, raison pour laquelle elle est connue aujourd'hui comme "incompiuta" (inachevée). Les hypothèses sur sa fondation sont encore controversées: certains érudits pensent en effet qu'elle aurait été érigée par les Bénédictins avant la venue des Normands. Le noyau originaire se compose d'une basilique paléochrétienne construite entre le V<sup>e</sup> et le VI<sup>e</sup> siècle, à l'emplacement d'un temple païen dédié à Hymen. La basilique romane fut consacrée par le pape Nicolas II en 1059; la même année, Robert Guiscard émit la volonté de faire de l'église le tombeau de la Maison de Hauteville et y fut, par la suite, inhumé.*







TÉLÉCHARGER LES TRACES



## De Venosa à Palazzo San Gervasio



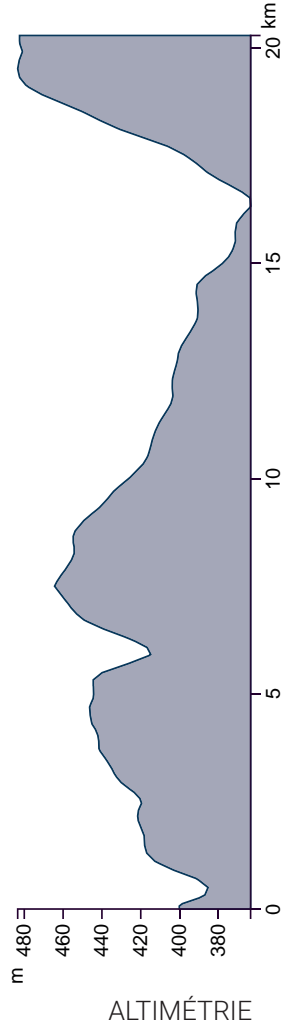
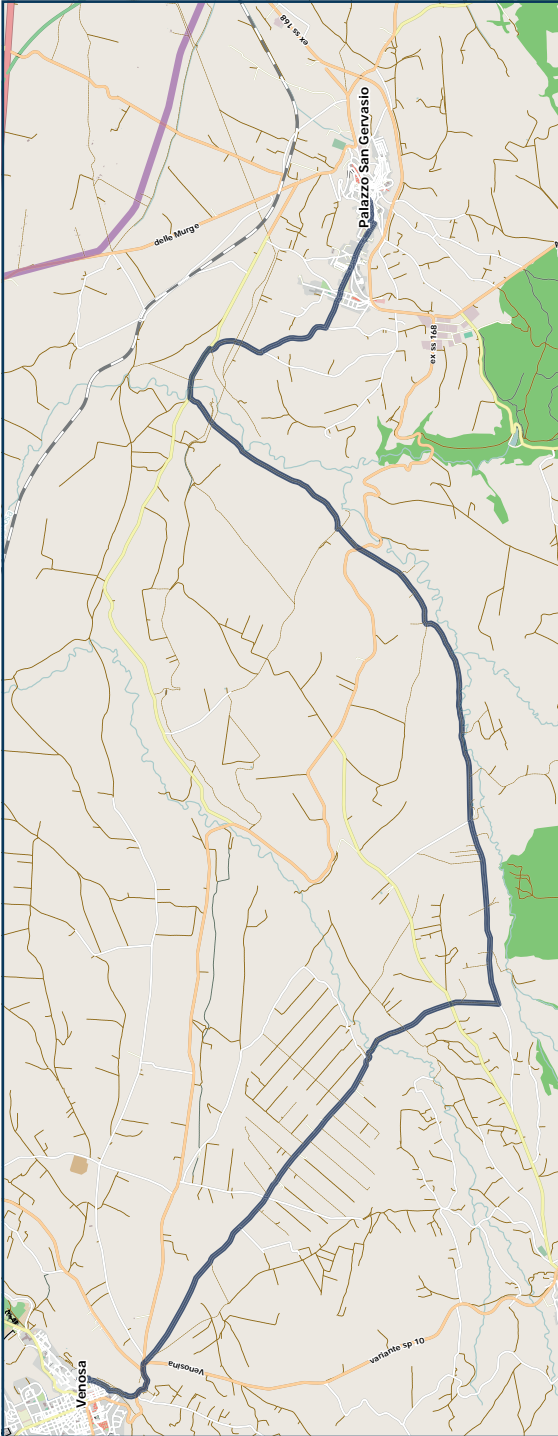
### Info étape

- 📍 **Point de départ:** Venosa, Château de Pirro del Balzo
- 📍 **Point d'arrivée:** Palazzo San Gervasio, P.zza Giacomo Matteotti
- ➔ **Distance:** 20,3 km
- 🕒 **Durée:** 7 heures
- ⚡ **Montée totale:** 230 m
- ⚡ **Descente totale:** 150 m
- 📏 **Altitude maximale:** 480 m
- 📏 **Altitude minimale:** 365 m
- Difficulté:** moyenne
- Type de parcours:**

ASPHALTE - SENTIER D'EXCURSION



Nous nous retrouvons au cœur du centre artistique et historique de Venosa et faisons une halte dans le magnifique **château aragonais** qui domine majestueusement le bourg de la ville natale du poète **Horace** et abrite le musée archéologique national, où est conservée la documentation de la période romaine, de l'Antiquité tardive et du haut Moyen Âge de la ville et de son territoire. Arrêtez-vous ici un instant pour admirer les richesses et les merveilles de ce château ancien et l'élégance de sa place. Venosa, patrie du poète latin **Horace** et du compositeur de madrigaux du XVI<sup>e</sup> siècle, *Carlo Gesualdo*, est une ravissante bourgade qui reprend



à chaque tournant l'ancien système de voirie de la ville romaine, avec deux rues transversales dans l'actuel *Corso Vittorio Emanuele* et *Corso Garibaldi*, et toute une série de voies mineures. Nous vous recommandons de faire un détour sur le site des **catacombes juives**, juste à l'extérieur de la ville, creusées à même le tuf et riches de graffitis, épigraphes, gravures et fresques.

De la *piazza Umberto I*, à droite du château, l'itinéraire se poursuit dans les rues du centre historique entre rues pavées, demeures seigneuriales et paysage verdoyant. Nous régaler de l'histoire de ce village de Basilicate, nous parcourons la *via Fornaci* pour nous retrouver sur une portion de la *via Giordano Bruno*. De là, si vous ne l'avez jamais vue, faites un petit détour par la cathédrale *Sant'Andrea*, flanquée d'un campanile de quarante-deux mètres de hauteur, sur deux niveaux. Nous poursuivons notre itinéraire en revenant sur la *via Giordano Bruno* et nous empruntons un sentier qui, à gauche, mène à la *SP EX SS168* qui rejoint la *SI Etape R11B*. La



randonnée le long de la route provinciale nous permet d'attarder notre regard sur les merveilleux panoramas de la région du Vulture-Melfese, probablement les plus saisissants de toute la Basilicate. Ce paysage est caractérisé par de vastes lopins de terre cultivés en céréales et par





le vert intense de la nature environnante. Nous continuons à marcher pendant cinq kilomètres environ jusqu'à un croisement, puis nous tournons à droite sur un petit sentier en direction de la commune de *Palazzo San Gervasio*. Le chemin qui relie Venosa à cette autre bourgade gouvernée par Frédéric II serpente sur une quinzaine de kilomètres.

Cet incroyable itinéraire raconte comment les gens vivent et travaillent en harmonie, au fil des saisons, avec le paysage qui les entoure. Là, on a l'impression que le temps a suspendu son cours: on évolue dans un paysage d'une beauté sublime, on traverse des vignes qui produisent un raisin typique de la région et des oliveraies à perte de vue. Voilà un aperçu de l'arrière-pays qui a toujours su témoigner de la ruralité, de la culture locale et paysanne du cru et qui invite le voyageur à redécouvrir les racines des habitants de la Basilicate. C'est là que nous abordons la plus belle partie de notre itinéraire: un paysage champêtre, constellé d'oliveraies et de vignobles alternant avec de petites parcelles de végétation luxuriante où flottent des senteurs



de garrigue. Sur notre parcours, nous rencontrons quelques belles masserie, fermes typiques d'Italie du Sud, dont les habitants perpétuent encore leur alliance avec la terre nourricière, à l'enseigne de l'hospitalité et de la cordialité. Trois kilomètres plus loin, nous arrivons à un croisement traversé par la *strada dei Mulini* (route des moulins) qui, de l'aube au crépuscule, offre des points de vue époustouflants. Nous marchons encore quelques kilomètres avant d'atteindre la *via Giovanni Palatucci*, de traverser ensuite la *via Roma* et la *via Guglielmo Marconi*, pour arriver enfin au charmant *Palazzo D'Errico* qui abrite la célèbre pinacothèque du même nom, dédiée à *Camillo d'Errico*,

mécène lucanien raffiné et collectionneur passionné : un vrai trésor de collections littéraires et artistiques, parmi les plus précieuses d'Italie du Sud. C'est là que s'achève notre étape. Lors de la visite au village de *Palazzo San Gervasio*, il ne faut pas oublier de faire une halte à l'ancien château-manoir, également connu sous le nom de *Palazzo Marchesa*, et utilisé par *Frédéric II* pour son élevage de chevaux. Au sommet, le regard se perd dans le panorama de la Murgia apulienne, formation géologique karstique. L'étape d'aujourd'hui a été tout simplement merveilleuse, nous permettant de faire une plongée entre histoire, archéologie et paysages inoubliables.



## Approfondissements

### **Il castello di Venosa (Le château de Venosa)**

Construit entre 1460 et 1470 à la demande de Pirro del Balzo, il se dresse à l'emplacement d'une cathédrale romane préexistante. Il domine le centre historique de la ville d'Horace et abrite le Musée archéologique national. On peut admirer ses quatre tours cylindriques qui occupent les angles du plan quadrangulaire du château. L'entrée est précédée d'un majestueux pont-levis surmontant des douves profondes et il est agrémenté d'une grande cour entourée d'une loggia Renaissance.

### **Horace**

Poète romain de la période de la Rome antique, il est considéré comme un des plus grands poètes lyriques de la littérature latine et son œuvre est encore étudiée et appréciée aujourd'hui. Horace naquit le 8 décembre 65 av. J-C. à Venosa. Son père était un libertus, un ancien esclave affranchi, et sa mère issue d'une famille de basse extraction. En dépit du statut modeste de sa famille, Horace reçut une excellente éducation. Il étudia la rhétorique et la philosophie à Rome et se rendit ensuite à Athènes pour y approfondir ses études. Son nom est indissolublement lié à une des plus célèbres locutions latines: *Carpe diem*, qui signifie "Cueille le jour". Cette phrase est tirée de l'Ode 1.11

d'Horace, dans laquelle ce dernier invite le lecteur à profiter de l'instant présent et à ne pas trop s'inquiéter du futur.

### **Le Catacombe ebraiche (Les Catacombes juives)**

Il s'agit là d'un important site funéraire qui témoigne de la présence de la communauté juive à Venosa pendant l'époque romaine. Les catacombes ont été découvertes par hasard en 1853 lors des travaux de construction d'une rue. Selon toute vraisemblance, elles auraient été utilisées pour la sépulture des juifs du pays entre le I<sup>e</sup> et le IV<sup>e</sup> siècle apr. J.C. Durant cette période, Venosa était une ville d'une importance considérable dans la région, et la communauté juive locale y était très présente. Situées dans un ensemble de galeries souterraines où reposent les défunts, les tombes sont creusées à même la roche et constituées de niches pour accueillir les corps. Beaucoup d'entre elles sont décorées de fresques représentant des motifs symboliques hébraïques et des scènes de la vie quotidienne de l'époque.





TÉLÉCHARGER LES TRACES



## De Palazzo San Gervasio à Genzano di Lucania



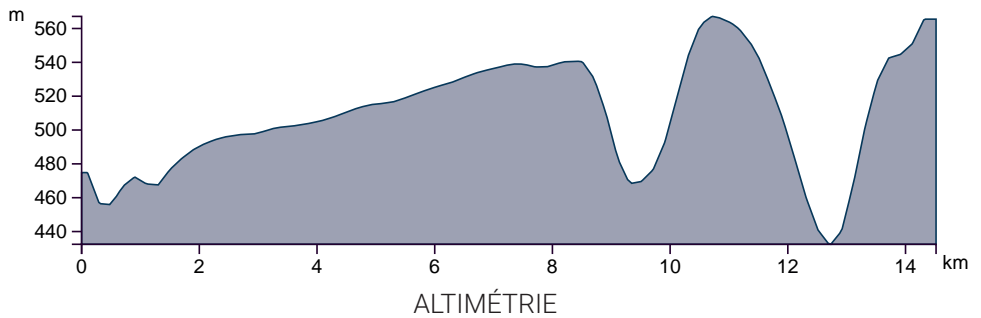
### Info étape

- 📍 **Point de départ:** Palazzo San Gervasio, P.zza Giacomo Matteotti
- 📍 **Point d'arrivée:** Genzano di Lucania, Fontaine Cavallina
- ➔ **Distance:** 14,5 km
- 🕒 **Durée:** 5 heures
- ⚡ **Montée totale:** 310 m
- ⚡ **Descente totale:** 220 m
- 📏 **Altitude maximale:** 570 m
- 📏 **Altitude minimale:** 430 m
- Difficulté:** moyenne 🦶🦶🦶
- Type de parcours:**

ASPHALTE - SENTIER D'EXCURSION



Nous repartons du majestueux Palazzo D'Errico, qui abrite la Pinacothèque du même nom, et suivons la *via Calata Banzi* pour sortir de la bourgade et explorer le paysage enchanteur de la haute Vallée du Bradano. Cette longue promenade nous permettra d'admirer plusieurs espèces d'oiseaux qui nidifient en ces lieux ainsi qu'une riche végétation d'oliviers et de rangs de vignes. Nous descendons le long de la route communale d'Acerenza qui nous permettra de rejoindre la *route provinciale SP6* que nous emprunterons pendant deux kilomètres, jusqu'à ce que nous croisions, sur la gauche, une route secondaire qui attire notre regard





du fait des innombrables éoliennes qu'elle héberge. Nous nous enfonçons dans ce paysage lunaire ponctué de majestueuses turbines modernes et nous avalons encore cinq kilomètres, observant d'immenses étendues de champs cultivés, qui changent de couleur et de ton, telle une peinture pointilliste. Une fois que nous nous retrouvons sur la SP6, nous prenons un chemin de berger qui nous mène tout droit, un kilomètre plus loin, dans le centre historique de Banzi.

Juste une petite halte pour admirer le magnifique patrimoine artistique et historique du bourg, véritable joyau enserré dans les murs d'une très ancienne abbaye et tout de suite après, nous quittons **Banzi** et nous nous remettons en marche vers notre prochaine étape, entre des voies secondaires et des chemins de berger, dans une campagne constellée de fermettes, en direction de Genzano di Lucania, une autre des principales bourgades produisant l'*Aglianico del*



*Vulture*. Ce vin est habituellement conservé dans les "grottes" qui s'ouvrent dans les vallons de la vieille ville. Une fois arrivés en aval de Genzano, nous quittons la grand-route et empruntons un sentier qui nous conduit tout droit, à la manière d'un passage secret, dans le centre urbain, perché sur un éperon rocheux.

Là, les habitations sont parfaitement encastrées les unes dans les autres, telles les pièces d'un puzzle. Une visite à l'église de *l'Annunziata* et puis nous prenons la via Carmine jusqu'à notre destination finale: la **Fontana Cavallina**. Mais en traversant ces rues pittoresques, rien de plus naturel que de nous arrêter pour admirer les édifices anciens, leurs façades de pierre et leurs balcons décorés, symboles d'un passé important et glorieux, dont témoigne également le très beau **château de Monteserico**, situé à quelques kilomètres de l'agglomération, au sommet de la colline, d'où l'on peut contempler le paysage de la vallée en contrebas.





## Approfondissements

### **Pinacoteca D'Errico (Pinacothèque d'Errico)**

*Il s'agit là de l'une des plus importantes collections privées d'Italie du Sud, à l'initiative de Camillo d'Errico. Elle renferme des chefs-d'œuvre de la peinture napolitaine des XVII<sup>e</sup> et XVIII<sup>e</sup> siècle, un ensemble représentatif de gravures imprimées, datant pour la plupart du XIX<sup>e</sup> siècle, ainsi que 31 précieux livres antiques, autant de trésors d'un patrimoine extraordinaire.*

### **Banzi**

*Banzi tire son nom de la Tabula Bantina Osca, plaque de bronze du II<sup>e</sup> siècle av. J.C, contenant des gravures en langue osque, le texte le plus long et le plus complexe qui ait été retrouvé et écrit en langue osque avec des caractères latins, aujourd'hui conservée au Musée archéologique de Naples. Banzi possède un patrimoine archéologique remarquable, empreint de la fascination que lui confère l'histoire, tels les vestiges de la plus ancienne abbaye bénédictine de la région, remontant au IX<sup>e</sup> siècle. Nous signalons également la Fons Bandusiae, fontaine historique, en dehors de la bourgade et mentionnée par Horace.*

### **Fontana Cavallina (Fontaine Cavallina)**

*Construite entre 1865 et 1893, il s'agit d'un ensemble architectural*

*majestueux et surprenant en forme d'amphithéâtre, avec une structure en briques pleines, cuites, naturelles, sans enduit, et un bord supérieur en pierre naturelle. Le sol est constitué de pavés et s'étend aux deux rampes d'accès ; un arc en style roman est surmonté, au centre, d'une statue de Cérés, déesse de la fertilité, importante pièce archéologique du II<sup>e</sup> s. av. J.C., découverte au XIX<sup>e</sup> siècle, aux abords de Genzano. La fontaine est alimentée par une source d'eau inépuisable. Elle est reconnue comme étant une des plus belles fontaines d'Italie.*

### **Castello di Monteserico (Château de Monteserico)**

*Il se dresse, solitaire, au sommet d'un imposant relief rocheux, à environ quinze kilomètres à l'est de Genzano di Lucania et représente, de par ses différentes phases de construction, un exemple intéressant d'architecture médiévale lucanienne. D'origine byzantine, il fut agrandi par les Normands à l'époque de Roger II. Il présente un plan trapézoïdal avec deux hautes tours d'angle carrées, et ses murs sont revêtus d'un bossage. Le château domine un vaste territoire de collines, couvert à l'origine de vastes zones boisées, en position stratégique le long d'importantes voies de communication et à la frontière entre les territoires byzantins de la moyenne et basse vallée du Bradano.*



## ...un jour de plus

De Genzano, nous vous conseillons d'aller visiter **Acerenza**, accessible grâce à un service de cars régulier ou des moyens de transport privés. Classée parmi les *Borghi più belli d'Italia* (*Plus Baux Villages d'Italie*),

cette bourgade est connue comme la ville cathédrale. Ensermée entre le fleuve Bradano et le torrent Fiumarella, elle est célèbre pour sa cathédrale dédiée à Santa Maria Assunta e San Canio (XI<sup>e</sup>-XIII<sup>e</sup> s.).





TÉLÉCHARGER LES TRACES



# De Genzano di Lucania à Irsina



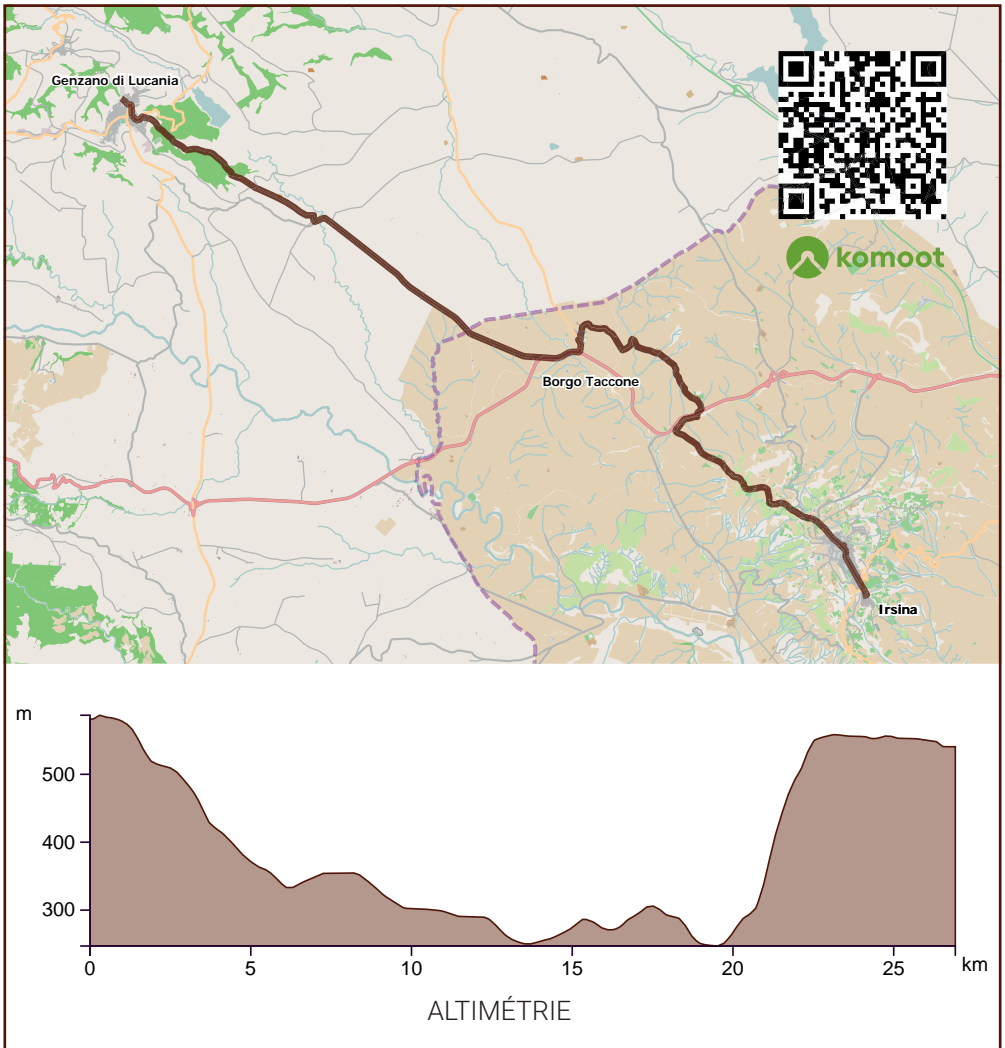
## Info étape

- 📍 **Point de départ:** Genzano di Lucania, Fontaine Cavallina
- 📍 **Point d'arrivée:** Irsina, Cathédrale Santa Eufemia
- ➔ **Distance:** 27 km
- 🕒 **Durée:** 8 heures
- ⚡ **Montée totale:** 410 m
- ⚡ **Descente totale:** 450 m
- 📏 **Altitude maximale:** 588 m
- 📏 **Altitude minimale:** 246 m
- Difficulté:** difficile 🥾🥾🥾
- Type de parcours:**

ASPHALTE - SENTIER D'EXCURSION



De la *Fontana Cavallina*, nous nous dirigeons vers le *Corso Vittorio Emanuele*, puis à droite, nous prenons la *via San Francesco* pour rejoindre la route provinciale ex SS 169. Après avoir quitté le centre urbain, nous empruntons la *via Colonia* qui rejoint un chemin de terre escarpé traversant et coupant une magnifique forêt, presque une oasis, compte tenu de la morphologie du territoire. Là, il n'est guère difficile de voir un rapace comme le faucon pèlerin, ou bien de rencontrer – comme cela m'est arrivé – un berger se démenant avec ses bêtes, comme *Pasquale*, yeux doux mais fatigués, qui nous salue de ses



mains rugueuses et usées par le travail et s'excuse presque de nous avoir gênés avec son troupeau. Au sortir de la forêt, nous nous retrouvons sur un interminable chemin de terre qui coupe les champs en deux et longe des maisons rurales et des fermes. En levant le regard, sur la gauche, on aperçoit la silhouette du *château de Monteserico*, mais nous poursuivons tout droit sur notre sentier, un pas après l'autre, un voyage lent, parfois méditatif et

surréal. Nous retombons sur la SS96 bis et tout de suite après, sur la gauche, nous apercevons notre point d'arrêt: *Borgo Taccone*.

Une petite halte et nous reprenons notre marche, nous fondant une fois de plus dans un paysage unique au beau milieu de sentiers qui traversent des champs cultivés, et nous continuons à crapahuter encore, dans la solitude, pendant cinq kilomètres.



Maintenant, la fatigue commence à se faire sentir! Et nous revoilà sur la SS96 bis, nous tournons à droite et quelques dizaines de mètres plus loin, nous prenons un nouveau sentier qui coupe à gauche, au milieu des exploitations agricoles, en direction d'Irsina. La chaleur et la fatigue nous écrasent mais après avoir repris notre souffle (et une dernière gorgée d'eau!), nous entamons une longue et éreintante montée. Quatre kilomètres au milieu de rien, où ne voyons que des champs, encore et toujours des champs, rouges, ocre et jaunes. Puis, soudainement, nous nous retrouvons sur la SP 209 et nous sommes enfin arrivés à Irsina.

Irsina fut un point de repère pour les Grecs et les Romains, une ville fortifiée au Moyen Âge, conquise et reconstruite par les Byzantins, les Lombards, les Normands, les Souabes, les Angevins et les Aragonais. Irsina, anciennement connue sous le nom de Montepeloso, avec ses ruelles pavées, ses églises et son architecture médiévale, nous envoûte et nous comprenons pourquoi elle est classée parmi les *Borghi più Belli d'Italia*

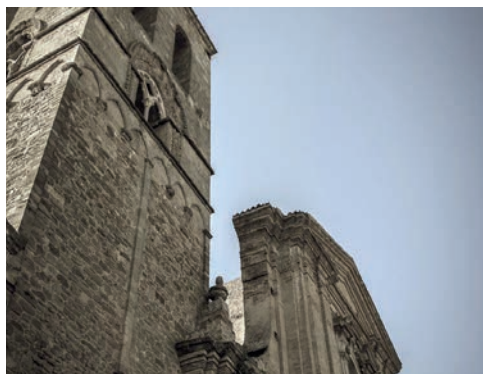


(les Plus Beaux Villages d'Italie) Une longue promenade dans les rues du centre et puis un ravissement: la **Cathédrale Santa Maria Assunta** (Notre-Dame de l'Assomption). Le ciel nous offre un extraordinaire coucher de soleil qui nous récompense de tous nos efforts et rend

encore plus suggestif ce somptueux site religieux qui ressemble par endroits à une forteresse. A l'intérieur, l'église conserve une sculpture de **Sainte Euphémie** en pierre de Vicence, seule œuvre sculpturale attribuée à l'artiste de Padoue *Andrea Mantegna*, ainsi que la *Donazione De Mabilia*. Il ne faut surtout pas oublier de visiter, dans le bourg, le système des Bottini, un parcours de fontaines et de galeries souterraines, rendu possible par une technique antique de canalisation des eaux, qui assurait l'approvisionnement en eau de la ville. Et puis il faut absolument s'arrêter pour admirer les palais nobiliaires qui racontent tous un pan de l'histoire et de la vie dans cette petite bourgade en savourant l'atmosphère authentique mise en lumière par les trésors qu'elle recèle. Enfin, une visite s'impose également à la *chiesa di San Francesco* (l'église San Francesco), connue pour ses fresques admirablement bien conservées et

son cloître Renaissance; concluons dignement la visite avec le *Museo Civico "Michele Janora"* qui abrite une collection de pièces archéologiques racontant l'histoire de la région, de la Préhistoire à l'époque romaine.

Maintenant, avant d'aller se délasser, une pause gastronomique serait la bienvenue car Irsina est célèbre pour ses élevages de porcs noirs de Lucanie. C'est l'ultime plaisir de la journée!



## **Approfondissements**

### **Cattedrale di Santa Maria Assunta (Cathédrale Notre-Dame de l'Assomption)**

*Ce monument majestueux dédié à la Madonna dell'Assunta (Notre-Dame de l'Assomption) raconte toute une histoire de remaniements et de styles qui se sont succédé du XI<sup>e</sup> au XVIII<sup>e</sup> siècle. Le monument originaire de l'époque normande et de style roman remontant au XI<sup>e</sup> siècle, fut ensuite modifié au XIII<sup>e</sup> s. en style gothique, et remanié au XVIII<sup>e</sup> s., en raison de son état de vétusté et des dangers qu'il présentait. L'architecture de la cathédrale est de style roman mêlé d'influences gothiques, bien que la*

*façade présente un style baroque napolitain avec un portail richement décoré.*

### **Sant'Eufemia di Mantegna**

*Irsina a acquis une grande notoriété avec la statue de sainte Euphémie qui est attribuée à Andrea Mantegna, artiste majeur de la Renaissance italienne.*

*La statue représente sainte Euphémie Martyre, une main dans la gueule d'un lion, symbole du martyre qu'elle subit en 304 apr. J.-C, tandis que de l'autre, elle tient trois montagnes avec un château symbolisant précisément l'antique Montepeloso, ancien nom d'Irsina. La statue a été réalisée en pierre de Vicence, travaillée dans la province du même nom.*





TÉLÉCHARGER LES TRACES



## D'Irsina à Picciano

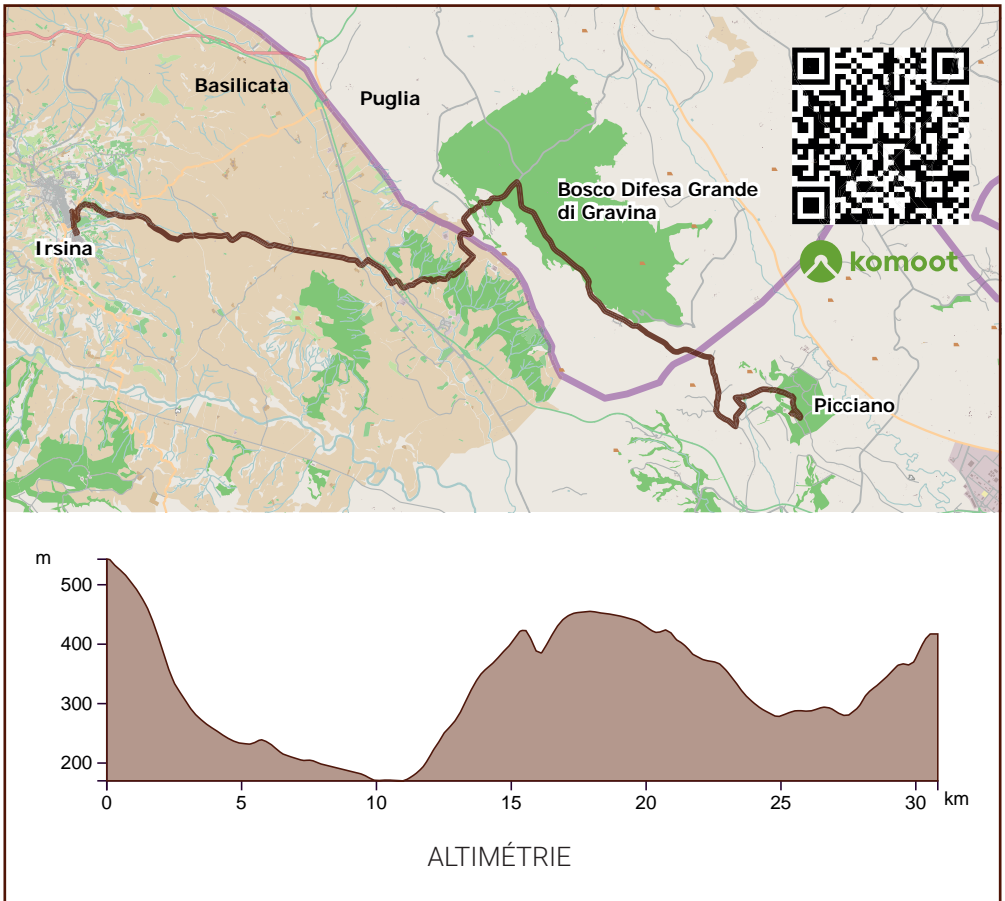


### Info étape

- 📍 **Point de départ:** Irsina, Cathédrale Santa Eufemia
- ⊕ **Point d'arrivée:** Picciano, Sanctuaire de Santa Maria de Picciano
- ➔ **Distance:** 31 km
- 🕒 **Durée:** 9 heures
- ⚡ **Montée totale:** 480 m
- ⚡ **Descente totale:** 600 m
- 📏 **Altitude maximale:** 547 m
- 📏 **Altitude minimale:** 169 m
- Difficulté:** difficile 🥾🥾🥾
- Type de parcours:**

ASPHALTE - SENTIER D'EXCURSION - SENTIER

De la *Piazza Garibaldi* à Irsina, nous nous dirigeons vers le corso Matteotti, puis à droite sur la route provinciale ex SS 96. Au sortir d'Irsina, le coup d'œil *sur la* vallée est à couper le souffle: un spectacle stupéfiant! Le pastel des couleurs élimine l'*horror vacui*, la peur du vide, les chemins de berger contournent des champs qui ne semblent pas labourés mais travaillés au crochet, impeccablement ordonnés. D'en haut, nous aiguïsons notre regard et scrutons des paysages ruraux, remarquant des chemins qui apparaissent de toutes parts : c'est un paysage à nul autre pareil, hors du temps et éthéré.



Peu après, nous quittons la route nationale et sur la gauche, nous prenons un chemin de berger que nous parcourons pendant six kilomètres jusqu'à ce que nous rejoignons la SP Val Fosso Acqua di Lupo-Basentello ; nous tournons à droite et restons sur cette route pendant quatre kilomètres encore. Des champs de blé, à droite et à gauche, sont baignés par un ciel pastel qui accompagne et enchante notre progression jusqu'à la SP Valle del Basentello; arrivés là, nous tournons à droite et tout de suite après, à gauche pour traverser la SS 655 Bradanica (en usant de prudence!). Nous regardons vers le nord-est et vers Serra la Cappella; nous

quittons la route nationale pour nous engager à gauche, sur un ravissant sentier qui traverse la *localité san Domenico*. Le long du chemin, nous remarquons de nombreuses ruines en pierre, des traces d'anciennes fermes, témoignages passés de l'activité rurale qui perdure dans cette région, aujourd'hui tout comme il y a des siècles. Nous cheminons lentement pendant encore quatre kilomètres, puis nous tournons à gauche et empruntons le premier embranchement sur la droite. De là, nous commençons à grimper pendant trois kilomètres jusqu'à nous retrouver sur la SP158. Un peu plus loin, nous prenons, à droite, le sentier du *Cammino Materano*

*Via Peuceta* – Etape 6: nous sommes dans le *Bosco Difesa Grande* ou forêt de *Gravina*.

Nous restons méditer dans ce lieu idéal et idyllique. Cinq kilomètres de pur spectacle de la nature : c'est en effet une zone *SIC* (*Site d'Intérêt communautaire*) et *ZSC* (*Zone Spéciale de Conservation*). Cette forêt s'étend sur plus de 3.000 hectares et représente un des derniers témoignages de la luxuriante forêt mésophile qui occupait cette région de la Méditerranée. Nous traversons des sentiers qui serpentent entre chênes, chênes verts, arbousiers, en somme une oasis de verdure après tous les kilomètres que nous avons parcourus sans pouvoir nous abriter du soleil! Mais cette forêt est également une importante réserve de faune pour les lézards verts, lièvres, renards, putois, blaireaux, porcs-épics, chats sauvages. La présence ornithologique est tout aussi importante : coucou, chouette effraie, milan royal, buse. Bref, c'est une très belle rando qui se termine presque deux heures plus tard sur le goudron de la route *SP 193*.

En sortant de la forêt, nous suivons les indications (précises et ponctuelles) du *Cammino Materano*, et nous traversons les collines ondoyantes du Bradano central, observant les vastes étendues de terre intensément cultivées, jusqu'à la dernière montée vers la colline de *Picciano*. Fatigués mais heureux, nous arrivons au sommet, au **santuario benedettino** (sanctuaire bénédictin), destination du jour et, en même temps, point de départ pour notre destination finale, *Matera*! A vrai dire, un tourbillon d'émotions nous envahit : certes, nous sommes heureux du chemin que nous avons parcouru jusqu'ici et à la fois tristes que cette aventure se termine.



## Approfondissements

### Sanctuaire de Picciano

*Picciano est un hameau au nord-ouest de Matera et également un lieu de culte très ancien situé sur une colline à 15 kilomètres de la ville des Sassi. Le plan de l'église est de style roman, même si les remaniements ultérieurs ont modifié l'ensemble. A l'intérieur, les visiteurs pourront admirer l'effigie de la Vierge du XV<sup>e</sup> siècle, ainsi que la statue de la Vierge de Picciano située*

*dans la chapelle derrière le maître-autel.*

*Selon la légende, lors d'une transhumance, un paysan des Abruzzes aurait découvert une effigie de la Vierge dans une grotte des alentours, laquelle fut considérée comme miraculeuse et le site devint un lieu de prière et de pèlerinage.*





TÉLÉCHARGER LES TRACES



## De Picciano à Matera

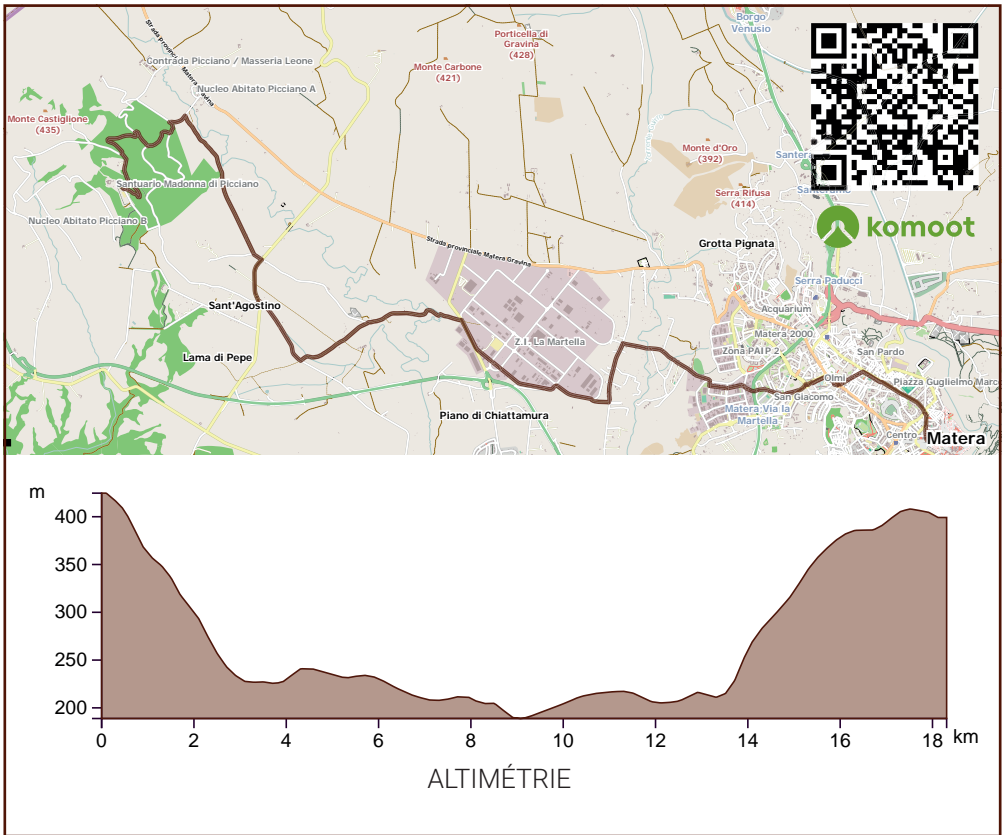


### Info étape

- 📍 **Point de départ:** Picciano, Sanctuaire de Santa Maria Picciano
- 📍 **Point d'arrivée:** Matera, Piazza Vittorio Veneto
- ➔ **Distance:** 18,3 km
- 🕒 **Durée:** 5,30 heures
- ⚡ **Montée totale:** 250 m
- ⚡ **Descente totale:** 280 m
- 📏 **Altitude maximale:** 429 m
- 📏 **Altitude minimale:** 188 m
- Difficulté:** facile 🥾🥾🥾
- Type de parcours:**

ASPHALTE- SENTIER

Avant de repartir du sanctuaire de Picciano, nous choisissons quel itinéraire parcourir pour arriver à Matera. Deux possibilités s'offrent à nous: la première consiste à suivre le *Cammino Materano Via Peuceta* - étape 7, sur une trentaine de kilomètres, en traversant la réserve naturelle de *San Giuliano* pour remonter vers Matera; la seconde est une déviation d'environ dix-huit kilomètres qui coupe à travers la zone industrielle de La Martella et qui, par endroits, croise avec le *Cammino Materano*. Compte tenu des kilomètres que nous avons parcourus jusqu'ici et de la fatigue inévitable qui s'ensuit, nous suggérons de suivre la



seconde option qui nous permettra d'arriver en cinq heures à **Matera, la Città dei Sassi (la ville des Sassi)**.

Depuis le sanctuaire, nous descendons en gardant notre gauche. Nous parcourons un kilomètre sur la route goudronnée et au premier croisement, nous tournons à droite, en suivant les indications pour Matera. Nous traversons la forêt et deux kilomètres plus loin, avant d'arriver dans le borgo Picciano A, nous tournons à droite pour nous engager dans un chemin de berger qui traverse des champs cultivés. C'est là une partie de l'itinéraire très pittoresque, qui nous donne l'impression de marcher comme englobés dans un des paysages impressionnistes de Monet : cet enchantement nous accompagne jusqu'à

ce que nous croisons la *SP 67 Timmari – Santa Chiara*. Là, nous tournons à droite et au premier carrefour, nous obliquons à gauche sur une route secondaire que nous suivons pendant quelques centaines de mètres. Ensuite, nous prenons, toujours à gauche, un chemin de terre et après avoir passé à gué le ruisseau *Gravina* (que nous déconseillons de traverser pieds nus), nous nous retrouvons dans la zone industrielle de **La Martella**.

Nous longeons le site industriel en restant sur la *via Pirelli*, puis à droite sur la *via Alvino* que nous quittons peu après pour nous engager dans un chemin de berger, toujours sur la droite, qui débouche sur la *Prima Strada Guirro*, dans le hameau Chiatamura. Arrivés sur la route



goudronnée, nous tournons à gauche et lorsque nous croisons la *via della Tecnica*, nous tournons à droite où nous restons jusqu'à ce que nous arrivions dans la *Zona Paip 1 de Matera*. De là, nous empruntons la *via della Scienza* et la *via Conversi*, et après avoir traversé la SS7 et être arrivés dans le *Rione San Giacomo*, nous pouvons dire que nous sommes enfin arrivés en ville! Il ne nous reste plus qu'à suivre les indications pour les Sassi, en suivant la *via Martella*, la *via Olivetti*, la *via Manzoni* jusqu'à arriver sur la *Via Nazionale* (où nous retrouvons le SI Etape R07A) qui nous conduit à notre point d'arrivée: *Piazza Vittorio Veneto*.

Nous voilà enfin au cœur d'une des plus belles villes du monde. Nos pas sont maintenant suspendus au-dessus du **Palombaro Lungo**, la plus grande citerne d'eau de la ville de Matera, tandis que, dans le lointain, nous apercevons le campanile de la **Cathédrale**, mais notre curiosité est attirée par des arcades qui

semblent cacher un précieux secret dans la pénombre. Nous nous dirigeons donc vers ce point et remarquons que nous sommes sur le *Belvedere Guericchio*: le spectacle des Sassi illumine notre vue, nous procurant une telle émotion que Stendhal lui-même n'eût pas manqué d'être surpris. Matera mérite qu'on s'y arrête une journée afin de découvrir pleinement ses merveilles tangibles et souterraines. Cette ville primitive et complexe, habitée depuis la Préhistoire, est l'une des plus vieilles cités au monde. Matera est la ville symbolisant la rédemption de cette région, qui est passée du statut de honte de l'Italie à celui de *Capitale Européenne de la Culture*. Elle s'est rendue célèbre pour son pain et sa gastronomie d'excellence (de la Crapiata, soupe de légumineuses et de blé typique au vin Matera AOC), y compris l'ancienne tradition de la fabrication des pâtes. Matera abrite aussi le **Parco delle chiese rupestri** (Parc des églises rupestres) et

la *Cripta del Peccato Originale* (crypte du péché originel), mais elle est également le siège de musées et palais riches d'art. Matera est le cœur névralgique de traditions ataviques (comme la fête de la *Madonna della Bruna*, sainte patronne de la ville, célébrée le 2 juillet de chaque année depuis 1389), mais aussi le siège du centre de *Géodésie spatiale*, qui étudie les étoiles et se projette dans l'avenir.

Matera est le point de convergence de nombreux cammini (itinéraires) qui s'enfoncent dans les *gravine* (gorges) ou les grottes préhistoriques, mais aussi un lieu de tournage cinématographique naturel, très prisé par des cinéastes tels que *Pasolini*, *Mel Gibson* et *Tornatore*. Matera est aussi et surtout la Città dei Sassi, ensemble d'habitations troglodytiques creusées à même la roche, classées sur la liste du *Patrimoine mondial* de l'humanité établie par l'Unesco. Autant de bonnes raisons pour rester un jour



de plus en ce lieu et flâner dans ses ruelles tortueuses qui s'ouvrent sur des cours et des escaliers, et où les maisons s'imbriquent les unes dans les autres. Cette agglomération séculaire nous offre un aperçu d'histoire et d'architecture unique au monde, immortalisé dans une fresque de pierre enveloppée d'un silence aux tons mystiques, un des exemples les plus remarquables de la capacité d'adaptation de l'homme au cours des siècles.



## ....un jour de plus

De Matera, **Miglionico** est facilement accessible par un service de cars. Classé lui aussi parmi les *Borghi più belli d'Italia*, ce village est célèbre pour le *Castello del Malconsiglio*, théâtre de la fameuse *Congiura dei Baroni* (conjuración des Barons)

qui eut lieu en 1485, lorsqu'une conspiration réunissant d'importants barons du royaume de Naples (les *Sanseverino*, les *Guevara*, les *Del Balzo*, les *Caracciolo* et les *Acquaviva*), fut à l'origine, dans les salles de ce château, d'un soulèvement contre le roi *Ferdinand 1<sup>er</sup>* de Naples.





## **Approfondissements**

### **Borgo La Martella**

*Le village de La Martella est le résultat d'un célèbre projet d'urbanisme des années cinquante auquel ont participé au premier chef des personnalités telles que Adriano Olivetti et Ludovico Quaroni. Il fut construit à la suite de la loi spéciale 619 de 1952 qui déclarait que les Sassi di Matera étaient dépourvus des conditions minimales d'hygiène et donc inhabitables, contraignant leurs occupants à abandonner leurs habitations.*

### **Palombaro Lungo (citerne d'eau de la ville)**

*Le monde souterrain de Matera la rend unique: en effet, les Sassi se distinguent par un système de collecte des eaux, structuré en un réseau de canaux et de citernes. Depuis la Piazza Vittorio Veneto, on peut accéder au Palombaro Lungo, la plus grande réserve d'eau de*

*l'ancienne ville, joyau d'architecture et d'ingéniérie hydraulique.*

### **La Cathédrale de Matera**

*Bâtie au XIII<sup>e</sup> siècle, à l'emplacement de l'ancien monastère bénédictin dédié à saint Eustache, la cathédrale est de style roman-apulien et dédiée à la Madonna della Bruna et à Sant'Eustachio, saints patrons de la ville. L'édifice se dresse sur le point le plus élevé de la Civita, le plus ancien noyau de Matera, qui sépare les deux Sassi de la ville. Une statue de la Madonna della Bruna est située sur le portail alors que sur les côtés, à gauche, on peut admirer non seulement les statues de Saint Pierre et saint Paul, mais aussi le bas-relief de saint Eustache. L'imposante rosace romane qui évoque le thème de la roue de la fortune et le campanile à base carrée qui domine la ligne des Sassi produisent un impact des plus spectaculaires.*



## Les Sassi de Matera

*Les Sassi de Matera se composent de deux grands théâtres naturels creusés dans la roche, le Sasso Barisano et le Sasso Caveoso. Le premier, au nord-ouest, est riches de palais et de maisons traditionnelles tandis que le second, au sud, abrite d'anciennes grottes qui surplombent la gravina, le précipice. La partie la plus ancienne de la ville est cependant le quartier de la Civita, construit autour de la cathédrale. Le paysage des Sassi varie au gré des heures et de la luminosité; la gamme de couleurs qui en résulte se fond avec le tuf, donnant au visiteur la sensation de faire partie d'une crèche, toute constellée de petites lumières.*

## Il Parco delle Chiese Rupestri (Le Parc des Eglises rupestres)

*La zone protégée (entre les territoires de Matera et Montescaglioso) renferme plus de 150 églises rupestres qui racontent des siècles de spiritualité; il s'agit parfois de sites remontant à la période romaine, ornés de fresques et de splendides éléments d'architecture tels que des absides, des colonnes quadrilobées, des chapiteaux et des voûtes, rendus encore plus caractéristiques par la présence de petites coupoles.*

*La Cripta del Peccato Originale (la*



*crypte du péché originel), connue aussi comme la "chapelle Sixtine" de l'art rupestre pour la valeur artistique et théologique de l'ensemble pictural qui la décore, est une des églises rupestres les plus intéressantes de toute l'Italie du Sud, lieu de culte d'une communauté de moines bénédictins, remontant à la période lombarde. La grotte est ornée par un cycle extraordinaire de fresques représentant des épisodes de la Création et du Péché originel.*



TÉLÉCHARGER LES TRACES



## De Lauria à Castelluccio Inferiore



### Info étape

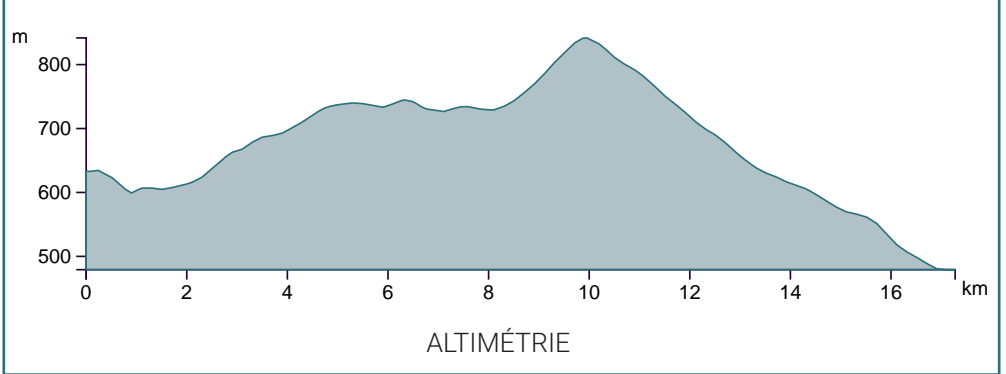
- 📍 **Point de départ:** Lauria, Fontaine Borbone
- 📍 **Point d'arrivée:** Castelluccio Inferiore, Eglise San Nicola di Mira
- ➔ **Distance:** 16,7 km
- 🕒 **Durée:** 5 heures
- ⚡ **Montée totale:** 270 m
- ⚡ **Descente totale:** 420 m
- 📏 **Altitude maximale:** 847 m
- 📏 **Altitude minimale:** 477 m
- Difficulté:** facile 🧡🧡🧡
- Type de parcours:**

ASPHALTE - SENTIER



De la *Fontana Borbone* à Lauria, nous suivons le sentier qui nous mène sur le tracé ferroviaire (voir étape 3). Sur le pont de la voie ferrée, nous nous retrouvons à un embranchement essentiel de notre itinéraire et en gardant comme point de repère la vallée de la *rivière Noce* qui se dessine sous nos yeux, nous continuons sur la gauche vers le Parc national du Pollino (rappelons qu'en allant à droite, on entre, par contre, dans le Parc national des Apennins lucaniens Lagonegrese – Etape 3).

Nous faisons nos premiers pas sur l'ancienne voie ferrée qui est aujourd'hui devenue la *ciclovia* ou voie verte



touristique Lagonegro-Rotonda que nous avons déjà citée, et pénétrons dans le *tunnel Pastorella*: long, froid et franchement humide! Dès que nous en sortons, nous signalons, sur la droite, le sentier qui mène à la *Falesia Fabio Limongi*, une paroi d'escalade malheureusement peu fréquentée. Pour son inauguration, notre inoubliable Fabio avait fait venir rien de moins que le mythique *Maurizio Zanolla*, mieux connu sous le surnom de *Manolo*, un des plus grands – si ce n'est le plus grand – grimpeur italien. Plus avant, nous tombons sur le premier passage à niveau abandonné avec l'indication LAURIA, signe tangible de la décadence de cet ouvrage fondamental qui a, dans la première moitié du siècle dernier,



désenclavé les territoires de montagne. En suivant la piste, nous traversons la *vallée de Menavoli* pour arriver dans la *plaine de Galdo*, où le tracé ferroviaire disparaît momentanément, mais la signalisation précise nous permet de suivre facilement le parcours de la voie verte. Nous traversons la zone industrielle et en levant les yeux, nous pouvons admirer devant nous le *Monte La Spina*; encore quelques minutes de marche sur le goudron de la SS19 et, à peu près un kilomètre plus loin, à droite, nous nous retrouvons au passage à niveau de *Prestieri*. Là, nous reprenons le *sentiero di ferro* (chemin de fer) et entamons une longue et légère descente, au beau milieu d'une forêt de hêtres, jusqu'au moment où apparaît devant nous le pittoresque village de **Castelluccio Superiore**, perché à 680 mètres d'altitude. Peu après, nous traversons la **galleria elicoidale (le tunnel hélicoïdal)**, un joyau d'ingénierie, qui sépare Castelluccio Superiore de Castelluccio Inferiore, avant de nous engager sur la *via Roma*: nous voici arrivés dans le village en contrebas, porte d'entrée sur la vallée du *Mercuré* et du *Parc national du Pollino*.

Le village est un ancien fief de la famille historique des Sanseverino, qui se dresse en aval de Castelluccio Superiore (jusqu'en 1813, ils ne formaient qu'une seule commune) et sur les flancs du mont

*Cozzo Pastano* où est perché l'ancien Santuario della *Madonna del Soccorso* (le sanctuaire de Notre-Dame de Bon-Secours). De récentes découvertes archéologiques pourraient réécrire l'histoire locale car elles corroborent l'hypothèse selon laquelle Castelluccio serait la légendaire Nerulum qui apparaît dans la *Tabula Peutingeriana*. Aujourd'hui, ses ruelles, ses palais, ses églises font de cette bourgade un petit bijou au tracé médiéval qui se distingue par la richesse de ses sources d'eau. En effet, dès que l'on arrive dans la vieille ville, on peut découvrir un micro-système de manufactures qui tiraient leur force motrice de l'eau pour la filature. Mais Castelluccio est aussi l'endroit rêvé pour les amoureux de la nature, entre la forêt *Difesa*, la zone montagneuse de la *Fagosa* et la vallée du *Peschiera*; sans oublier tous les plaisirs de la gastronomie qu'elle peut offrir, des *rafaiul* (raviolis de ricotta), aux *cavatidd'* (gnocchis), en passant par le *piccidat'*, ou *buccellato*, gâteau typique préparé à l'occasion de la fête de Pâques.

## **Approfondissements**

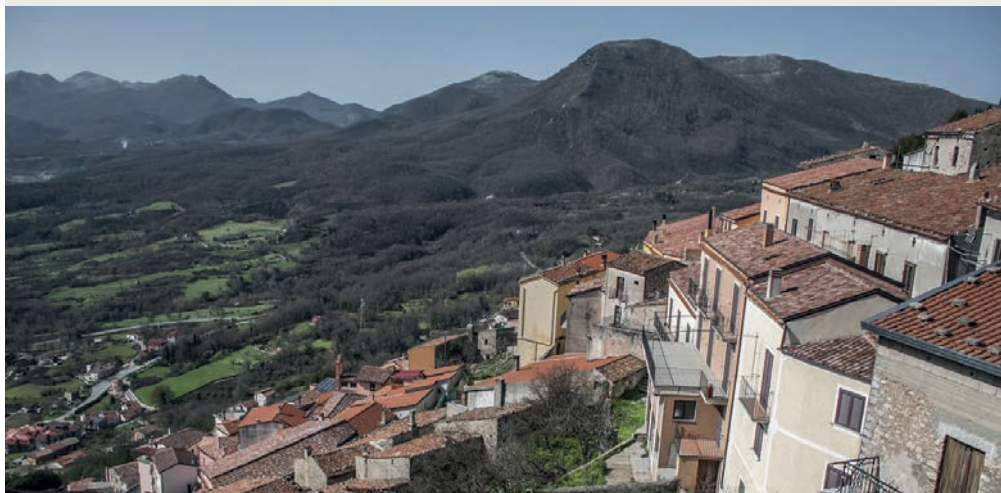
### **Castelluccio Superiore**

Ses origines sont très reculées: les premiers peuplements remontent aux IV<sup>e</sup>-III<sup>e</sup> siècle av. J-C. Plusieurs hypothèses se font jour au sujet de sa fondation: d'après certains historiens, le village serait né à l'emplacement de l'ancienne Thèbes lucanienne, construite par les Osques et détruite à plusieurs reprises. Pour d'autres au contraire, elle serait née sur les ruines de Nerulum, carrefour commercial qui reliait la via Herculea à la via Popilia. Le noyau actuel du village remonte à la fin du Moyen Âge et les misule en sont l'élément caractéristique: ce sont là d'anciennes terrasses situées en plein centre historique où l'on cultivait toutes sortes de plantes officinales et de légumes. Cette culture était rendue possible grâce à une gestion habile et rigoureuse de l'eau de source, moyennant un

réseau complexe de canaux et rigoles qui, partant des réservoirs situés en haut du village, allait ainsi alimenter ce dernier. Pendant des siècles, les misule ont ainsi représenté un important ouvrage de protection hydrogéologique.

### **Galleria elicoidale (Tunnel hélicoïdal)**

Ce type de tunnel fut réalisé pour réduire les dénivelés importants des voies de chemin de fer ayant un système à crémaillère dans les reliefs montagneux. C'était une sorte d'escalier en colimaçon le long de la ligne, qui permettait d'allonger le parcours en franchissant des dénivelés importants dans un espace réduit. Le tunnel de Castelluccio, de 485 mètres de long, est un véritable joyau d'ingénierie qui, avec un rayon de courbure de 120 mètres, a permis de réduire la pente de 20%.





TÉLÉCHARGER LES TRACES



# De Castelluccio Inferiore à Madonna del Pollino



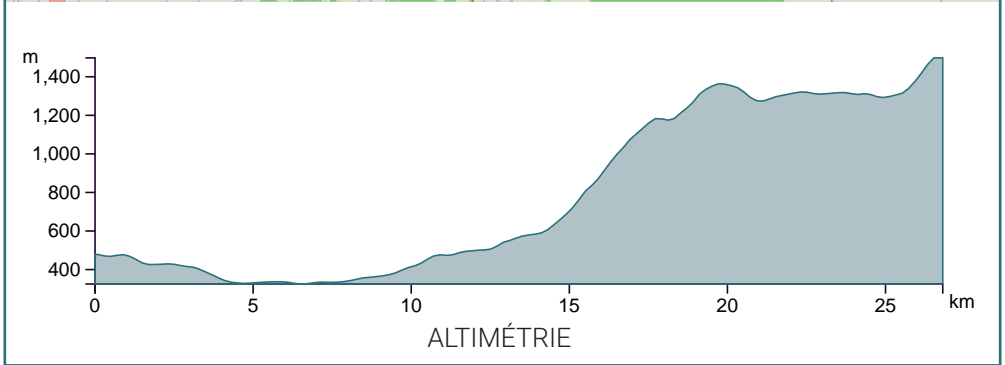
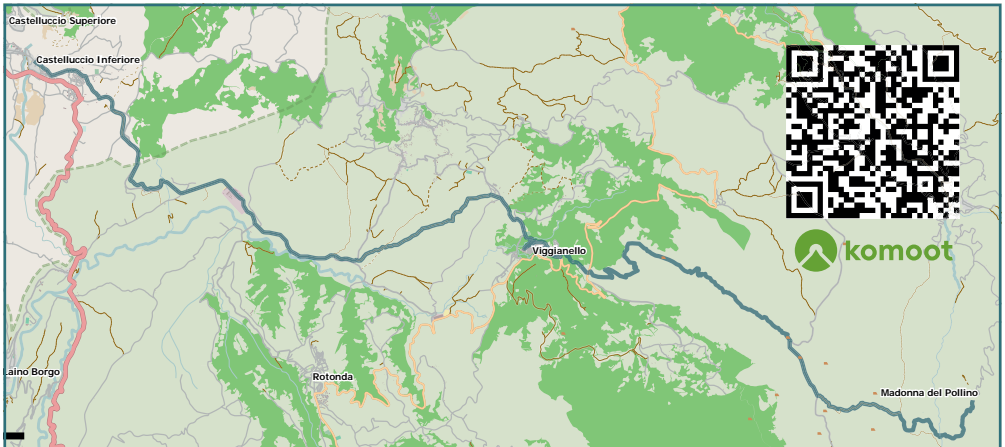
## Info étape

-  **Point de départ:** Castelluccio Inf.,  
Eglise San Nicola di Mira
-  **Point d'arrivée:** Terranova,  
Sanctuaire Madonna del Pollino
-  **Distance:** 27 km
-  **Durée:** 9 heures
-  **Montée totale:** 1.310 m
-  **Descente totale:** 300 m
-  **Altitude maximale:** 1.500 m
-  **Altitude minimale:** 325 m
- Difficulté:** difficile 
- Type de parcours:**



ASPHALTE - SENTIER D'EXCURSION - SENTIER

Nous nous réveillons dès l'aube dans la pittoresque *vallée de Mercurion*, vaste bassin fluvial, entre Basilicate et Calabre, jadis occupé par un *lac du Pliocène*. La vallée est traversée par la rivière Mercure, qui prend sa source au *Monte Serra del Prete* (Viggiannello) et arrive en Calabre où elle prend le nom de rivière Lao. Ce site insolite est également connu sous le nom de *Valle dei monasteri* (vallée des monastères), en raison du grand nombre d'établissements monastiques d'origine orientale qui se développèrent dans la zone depuis le VIII<sup>e</sup> siècle. En passant par la via Roma, nous quittons le centre historique de Castelluccio Inferiore en



direction de Viggianello. A la sortie du centre-ville, nous prenons, sur la droite, une route secondaire qui débouche sur la *contrada* (le quartier) *Ceracalla*. Nous tournons à gauche et poursuivons notre chemin jusqu'à la *ciclovia*, la voie verte sur laquelle nous cheminons pendant environ un kilomètre. Nous laissons le vieux tracé ferroviaire pour nous engager sur la SP4, que nous traversons pour emprunter sur notre gauche une route secondaire qui nous amènera juste avant l'imposante centrale biomasse de la rivière Mercure, qui fait grand bruit dans les chroniques locales depuis des dizaines d'années, à cause de son impact sur l'environnement (visuel, mais pas que). Nous continuons notre chemin sur la route goudronnée dans un paysage où le vert et le bleu

règnent en maîtres, entourés de champs de blé, les yeux rivés sur les cimes majestueuses du Pollino. Nous suivons les indications pour Pedali, puis sur la gauche, nous nous engageons sur la route provinciale Pedali-Viggianello sur laquelle nous restons pendant deux kilomètres, puis sur la droite, nous prenons un chemin de terre qui nous amène en deux heures dans le centre historique de Viggianello, un autre des *Borghi più Belli d'Italia* dont s'enorgueillit la Basilicate!

Afin de visiter comme il se doit le centre habité, ses palais (surtout le *Palazzo Caporale*), le château des princes Sanseverino ou ses importantes et précieuses églises, **Viggianello** mérite bien une halte, ou peut-être même une nuitée ! En effet, il serait possible de



## Approfondissements

### Viggiannello

Le centre historique s'étend le long de la chaîne rocheuse du Monte Serra. Probablement fondé par les Romains comme castrum sur la via Popilia, c'est un véritable carrefour à partir duquel partent des sentiers anciens et modernes qui mènent aux sommets du massif du Pollino (Serra Dolcedorme, Monte Pollino, Grandi Piani di Pollino ou grandes plaines de Pollino). Mais il n'y a pas que les excursions: on peut aussi y pratiquer des activités récréatives, telles que l'aqua-trekking sur la rivière Mercure, l'escalade sportive et visiter le Jardin botanique. La bourgade est aussi le théâtre d'importants riti arborei (mariage des arbres): la "pitu" et la rocca. Un rituel qui se répète trois fois par an dans trois zones différentes:

dans la contrada Pedali (la première semaine après Pâques); ensuite, au centre du village (la dernière semaine d'août), où il est associé aux célébrations en l'honneur de saint François de Paule; enfin, dans la localité de Zarafa, lors de la fête de la Madonna del Soccorso (la Vierge du Bon Secours) à la mi-septembre. Il s'agit d'un mariage entre deux arbres, célébré afin d'apporter la prospérité à la communauté. La Danza del Falcetto et dei Cirii (danse de la faux et des gerbes), en l'honneur de la Madonna del Carmelo (Notre-Dame du Carmel) est également une fête captivante dans le hameau de Pedali, le troisième dimanche du mois d'août: des danseurs en costume traditionnel, une ceinture de blé sur la tête, animent les rues et les places du village afin de formuler des vœux de bonne récolte dans les champs.



diviser l'étape d'aujourd'hui pour repartir le lendemain vers la **Madonna del Pollino**. Il est bon de signaler qu'en plus de notre itinéraire, Viggianello est traversé par le *Cammino Basiliano*, itinéraire des moines de l'ordre de saint Basile, pour rejoindre la même destination. Nous quittons le centre historique par la *via San Francesco* et dès que nous nous retrouvons sur la SP4, nous prenons, sur notre gauche, le sentier du Parc n° 912 qui serpente entre des forêts majestueuses de hêtres, châtaigniers et sapins et qui grimpe rapidement, sans discontinuer. Nous montons rapidement à 1200 mètres (avec un important dénivelé!) sur le *Monte Serra* et le *Piano Jacco*, puis nous approchons les 1300 mètres au *Col de l'Abete* et ce n'est qu'après avoir franchi la *Timpa del Demonio*, une paroi rocheuse de 800 mètres, que nous pouvons enfin souffler un peu. Puis nous traversons le ruisseau *Frido* et nous nous préparons pour la dernière montée, raide et très dure qui nous conduira au *sanctuaire de la Madonna del Pollino*, sur la commune de **San Severino Lucano**. Nous voici enfin arrivés, à 1537 mètres d'altitude, nous avons fait d'immenses efforts qui ont été récompensés en retour par la beauté et l'authenticité: chevaux sauvages, couleurs pures, paysages de rêve et arbres majestueux sont là pour nous confirmer que nous sommes bien au cœur du Parc national du Pollino.



## **Madonna del Pollino**

*Situé sur un éperon rocheux à 1537 mètres d'altitude dans le hameau de Mezzana sur la commune de San Severino Lucano, c'est un site de culte qui comprend non seulement l'église mais aussi d'autres édifices destinés aux pèlerins. Ce culte naît au début du XVIII<sup>e</sup> siècle lorsque la Vierge apparut à un berger, et que deux femmes qui étaient allées prier sur ce site reçurent une grâce. A la suite de ces deux événements, une première chapelle fut bâtie en l'honneur de la Vierge. Aujourd'hui, c'est un lieu de grande dévotion mariale et la statue de la Vierge est portée, chaque année en mai, par de vaillants porteurs, de l'église principale du village jusqu'au sanctuaire sur le mont sacré, pour revenir à San Severino le deuxième dimanche de septembre. La statue en bronze de l'artiste Daphné Du Barry qui domine l'extraordinaire panorama aux abords du mont est tout simplement sublime.*

## **San Severino Lucano**

*Le village doit son nom aux Sanseverino, célèbre famille de seigneurs du XV<sup>e</sup> siècle, à laquelle le fief a longtemps appartenu. Il offre de très beaux points de vue sur le Pollino, mais il faut aussi faire un détour par la forêt de Magnano traversée par la rivière Peschiera, affluent du Frido, refuge idéal de la loutre. A noter la giostra più lenta del mondo, (le carrousel le plus lent du monde), le RB Ride réalisé par l'artiste Carsten Höller, afin de renouer avec la valeur du temps et de la contemplation.*



TÉLÉCHARGER LES TRACES



# De Madonna del Pollino à Terranova



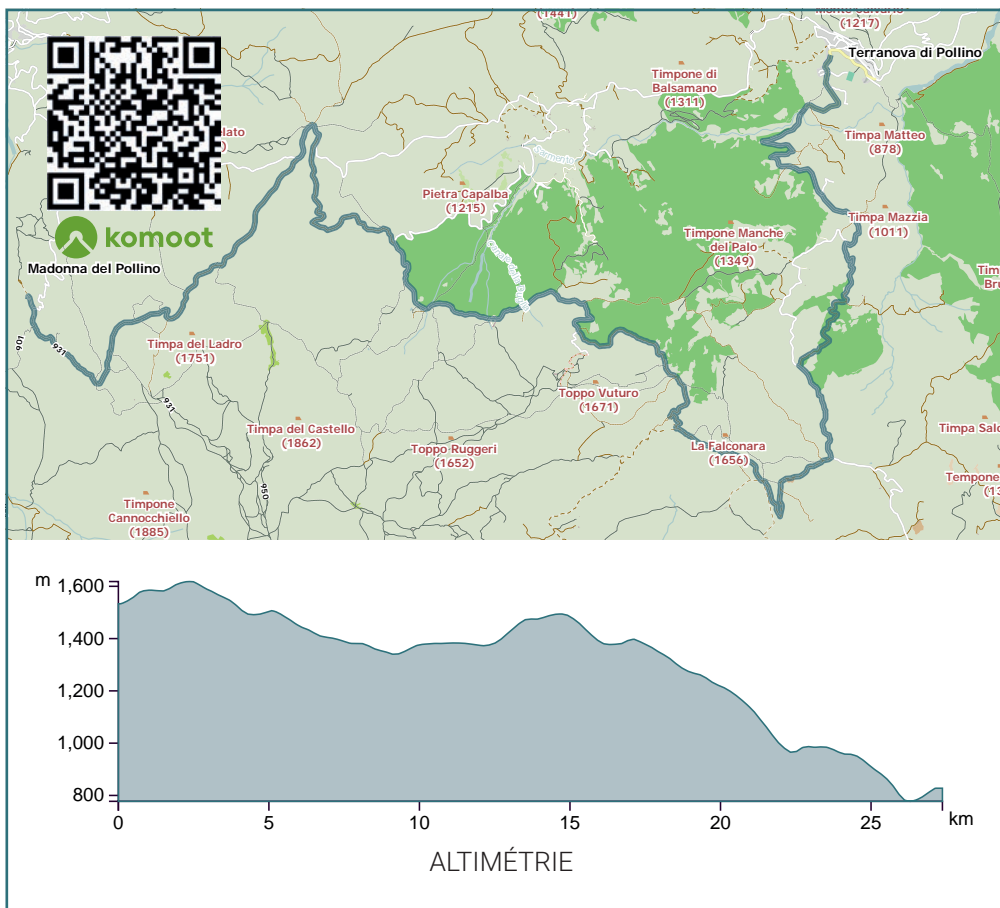
## Info étape

- 📍 **Point de départ:** Terranova, Sanctuaire Madonna del Pollino
- 📍 **Point d'arrivée:** Terranova di Pollino, Piazza Virgallita
- ➔ **Distance:** 23,5 km
- 🕒 **Durée:** 8 heures
- ⚡ **Montée totale:** 440 m
- ⚡ **Descente totale:** 1.090 m
- 📏 **Altitude maximale:** 1.710 m
- 📏 **Altitude minimale:** 760 m
- Difficulté:** difficile 🥾🥾🥾
- Type de parcours:**

ASPHALTE - SENTIER D'EXCURSION - SENTIER

L'étape que nous allons entamer est une des plus belles de notre itinéraire, car l'immersion dans la nature y est totale et symbiotique. Nous allons traverser le Parco nazionale del Pollino, admirer ses sommets et profiter de tout le pouvoir émanant de son paysage. Un pouvoir qui est aussi curatif et source de bienfaits: en effet, lorsque les colonisateurs grecs arrivèrent en ce lieu, ce n'est pas par hasard qu'ils l'appelèrent *Apollineus*, *mont d'Apollon*, dieu de la Médecine.

Nous mettons notre réveil à l'aube afin de ne rien perdre du paysage divin qui s'offre à nos yeux, depuis la Madonna del Pollino. En regardant à l'est (vers la mer Ionienne)



ou à l'ouest (vers la mer Tyrrhénienne), des nuances rosées nous enveloppent et nous sommes émerveillés et pénétrés de cette harmonie aux échos transcendants. Peu de mots pour la décrire, toute épithète serait pléonastique et rhétorique. Il faut faire appel au regard, plus qu'à la voix. Nous repartons du sanctuaire et après le gîte de montagne, nous prenons le SI 931 que nous parcourons jusqu'au plateau, le *Piano di Jannacce*. Celui-ci recueille toutes les eaux qui descendent de *Serra di Crispo* où, par le passé, les fidèles bivouaquaient avant d'entreprendre le dernier segment les séparant de la Vierge.





Là, le sentier continue vers le sud et passe par le **Giardino degli Dei (jardin des dieux)**. Nous, par contre, nous quittons le SI et nous nous engageons sur la gauche, sur un chemin qui nous mènera vers *Timpa del Ladro*. Au fur et à mesure de notre progression, les majestueuses cimes du monte Pollino, les plus élevées d'Italie du sud, apparaissent en éventail: *Serra di Crispo* (2054 m), *Serra delle Ciavole* (2130 m), *Serra del Prete* (2180 m), *Monte Pollino* (2248) et *Serra Dolcedorme* (2267



m). Nul n'est besoin de dire que chacun de ces sommets devrait faire l'objet d'une ascension spécifique qui nécessiterait de faire étape sur place encore plusieurs jours. En ce lieu d'amour platonique pour dame Nature, à cheval entre la Basilicate et la Calabre, dans le plus grand site protégé d'Italie (1925 km<sup>2</sup>!), grimper jusqu'au faite de la montagne pourrait nous permettre de rencontrer de robustes chevaux sauvages et du bétail en pâture, de nous délecter des parfums intenses du genévrier, du myrte, de l'érable et du genêt mais surtout de découvrir les majestueux **pins de Bosnie**, symboles du parc et véritables monuments centenaires.

Nous traversons une forêt touffue de hêtres dans le canal San Francesco, en parcourant la *via dei Briganti* qui suit les traces de la bande de brigands d'Antonio Franco, pour arriver à *Acqua Tremula*. Là, nous prenons, direction sud, une route forestière qui traverse la forêt de *Cugno dell'Acero* et aboutit au *Lago della Duglia* (lac de la Duglia) où nous nous arrêtons quelques minutes, dans ce site enchanteur!

Nous repartons sur un sentier qui va vers

## Approfondissements

### Giardino degli Dei (Le jardin des dieux)

*Son nom particulièrement évocateur désigne un authentique jardin naturel où il nous est possible d'admirer et de marcher entre des pins de Bosnie millénaires, aux abords de Serra di Crispo. Le circuit est émaillé d'imposants amas de roches, bordé par des touffes de genévrier rampant et par de spectaculaires exemplaires de pins de Bosnie: l'endroit est un des plus captivants et séduisants de tout le massif, d'où le nom qu'il porte. Le coup d'œil sur la Valle del Frido (vallée du Frido) et du Sarmiento ainsi que sur les Piani di Pollino (plaines du Pollino) est époustouflant.*

### Pino Loricato (pin de Bosnie)

*Le pin de Bosnie (Pinus heldreichii), souvent connu comme pinus leucodermis (de leuco - ce qui est blanc - et dermis - peau) est une espèce rare, un véritable fossile vivant ou dinosaure des arbres qui croît sur les sommets et les escarpements de ces montagnes. Tantôt majestueux et droits, tantôt façonnés par les éléments, accrochés aux pitons rocheux ou encore desséchés et blancs comme des fantômes, les pins de Bosnie sont un spectacle de vie, de mort et de renaissance où semble se manifester la force d'une nature encore sauvage et primordiale. Cette espèce millénaire est dotée d'une grande capacité d'adaptation: elle pousse de 800 jusqu'à plus de 2200 mètres d'altitude*



*et c'est le seul arbre qui réussit à survivre au-dessus de la hêtraie. Emblème du parc, le pin de Bosnie est une espèce particulièrement répandue dans diverses zones des Balkans, y compris le mont Olympe, mais beaucoup moins en Italie où elle se concentre exclusivement en Basilicate. La particularité de cette espèce, dont le nom en italien, pino Loricato, dérive de la ressemblance de son écorce avec la lorica, cuirasse articulée des légionnaires romains, consiste dans sa hauteur pouvant atteindre les 35 mètres et son écorce tendant au gris clair, avec des tons rougeâtres et marronnés, si bien que par journées ensoleillées, ces majestueux arbres à feuillage persistant prennent un aspect brillant.*



l'est, passons devant le *Refuge Segheria* et poursuivons vers *Toppo Vuturo* (1671 m), où nous commençons à entrevoir le majestueux et solitaire *Monte la Falconara*. Une fois sur place, en levant les yeux, il ne sera guère difficile, avec un peu de chance, d'apercevoir un milan royal voltigeant dans le ciel limpide. Le monte la Falconara ressemble à une « *colossale dent rocheuse émergeant d'une molle gencive d'argile, et apparaît au sud avec la forme caractéristique d'une pyramide* » (*Giorgio Braschi*).

Nous sommes bien las mais le plus gros

est fait (même s'il nous reste encore 10 km à parcourir!). Nous contournons le mont (par la droite) et nous quittons le sentier, descendant en aval entre un champ cultivé et l'autre. Nous filons sur un chemin de terre pendant deux kilomètres environ puis, sur la droite, nous prenons un sentier et traversons encore une forêt, un autre chemin de terre suivi d'une route goudronnée, une descente raide et constante jusqu'au *Sarmento*, un des principaux affluents du *Sinni*. C'est maintenant chose faite et une fois que nous avons traversé la rivière, deux kilomètres seulement nous séparent de **Terranova di Pollino**, où nous reprenons des forces entre un plat typique et une dégustation de vin du terroir, tout en admirant, fatigués mais heureux, cette nouvelle vallée qui s'ouvre devant nous: la *Val Sarmento*, frange est du Pollino.



### **Terranova di Pollino**

*Considéré comme la "Porte du Parc", ce village s'étend sur les flancs du Monte Calvario, à 900 mètres d'altitude, à la pointe de la rivière Sarmento.*

*Il fut fondé par le marquis de Cerchiara et seigneur de Noepoli, sous le nom de Terranovella di Noia (ancien nom de Noepoli), au XVI<sup>e</sup> siècle. La structure urbaine consiste en une sorte d'enceinte fortifiée qui se développe autour du mont, où plusieurs rangées de maisons sont alignées parallèlement. Signalons l'église San Francesco di Paola (saint François de Paule) ainsi que le sanctuaire de la Madonna della Pietà (Vierge dite de la Piété), remontant tous deux au XVI<sup>e</sup> siècle.*







TÉLÉCHARGER LES TRACES



## De Terranova à Noepoli

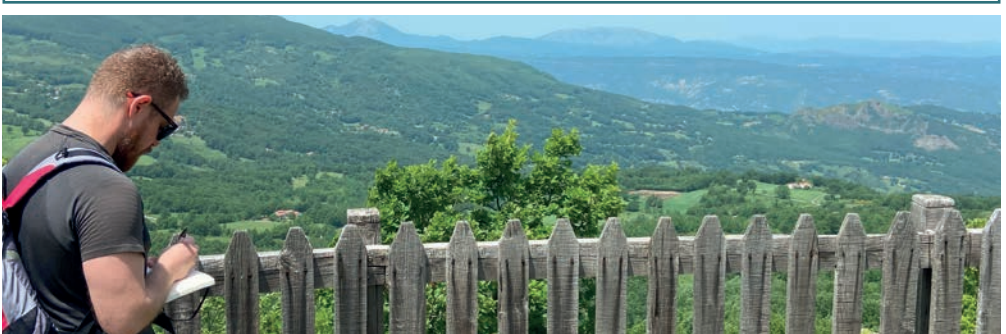
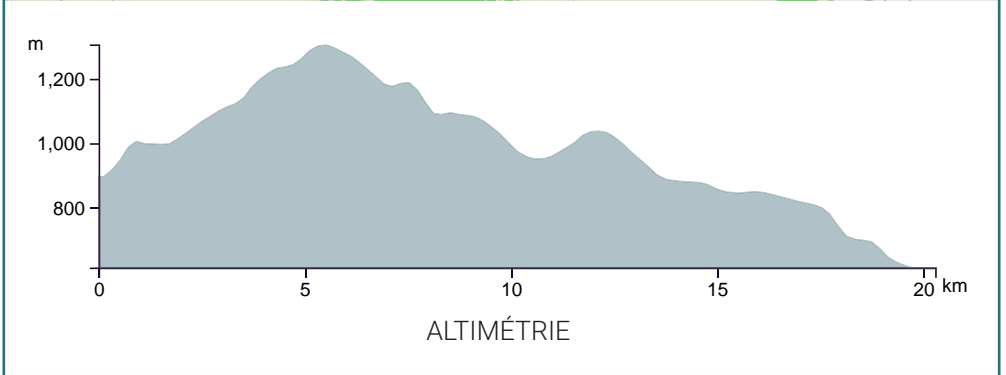
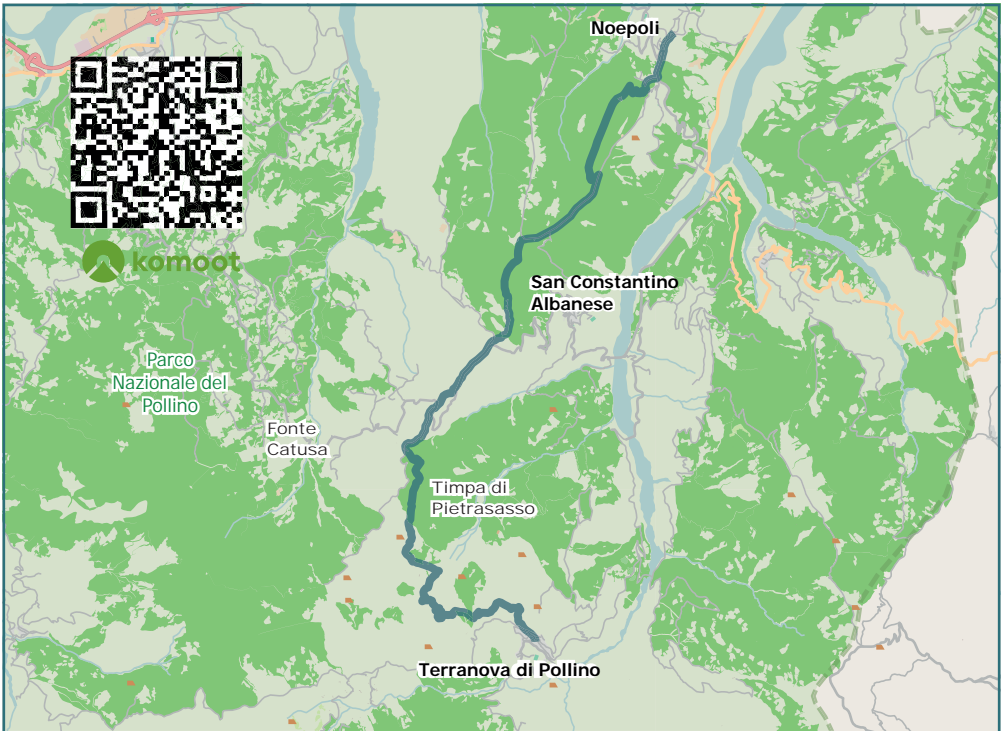


### Info étape

- 📍 **Point de départ:** Terranova di Pollino, Piazza Virgallita
- 📍 **Point d'arrivée:** Noepoli, Piazza Guglielmo Marconi
- ➔ **Distance:** 20,7 km
- 🕒 **Durée:** 7 heures
- ⚡ **Montée totale:** 550 m
- ⚡ **Descente totale:** 800 m
- 📏 **Altitude maximale:** 1.305 m
- 📏 **Altitude minimale:** 614 m
- Difficulté:** difficile 🥾🥾🥾
- Type de parcours:**

ASPHALTE - SENTIER D'EXCURSION - SENTIER

Nous quittons le bourg de la **Val Sarmento** en partant de la *piazza Virgallita*, nous remontons le corso di Terranova pour nous engager sur la via Convento et peu après, sur notre droite, nous empruntons une route pavée. De là, nous nous enfonçons dans le sentier qui sillonne d'abord sur les flancs du *Monte Calvario*, puis longe *Timpa Angiolicchio* et arrive enfin à *Timpa di Pietrasasso*, à 1362 mètres d'altitude. Après ce départ en fanfare particulièrement harassant, compte tenu des six kilomètres de grimpette, une halte est la bienvenue (et même nécessaire !) pour admirer la beauté du site : un grand et surprenant monolithe, entouré de houx



et de chênes verts, repaire idéal pour les rapaces, qui domine la vallée de la rivière Sinni et depuis lequel on aperçoit, dans le lointain, la mer Ionienne. Ce site d'une beauté absolue nous fait comprendre l'histoire géologique du parc, depuis les temps reculés où il était un océan en formation. *Timpa di Pietrasasso* est un affleurement d'ophiolites, à savoir des lambeaux de lithosphère océanique portés au sommet des montagnes en raison des événements tectoniques qui ont provoqué la formation de la chaîne des Apennins et remontent à quelque 130 millions d'années. En somme, un morceau d'océan en plein cœur du Pollino!



## Approfondissements

### Val Sarmento

*La vallée du Sarmento est un territoire sur lequel se trouvent six petites communes: Noepoli, Cersosimo, San Costantino Albanese, San Giorgio Lucano, San Paolo Albanese et Terranova del Pollino. Lieu d'un grand intérêt ethno-anthropologique, elle est le résultat*

*d'une trame millénaire de nature et de travail. Terre d'une exceptionnelle beauté, elle est encore aujourd'hui largement préservée et sauvage, offrant une incroyable variété de paysages et d'écosystèmes. Coiffée de hautes montagnes sur les flancs desquelles dévalent des forêts luxuriantes de hêtres et de pins*

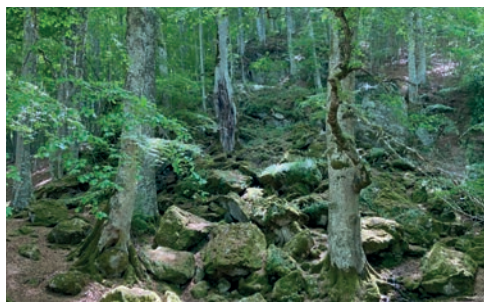
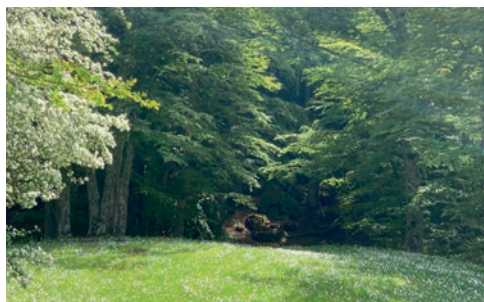


Nous reprenons notre marche qui consistera maintenant en une lente et agréable descente jusqu'à Noepoli. Quelques minutes plus tard, notre sentier croise un chemin de terre que nous signalons comme étant une déviation. En effet, en prenant vers la gauche le chemin que nous venons de croiser, nous arrivons dans un endroit vraiment féérique: **Fonte Catusa**. En revanche, en descendant tout droit, nous atteignons en une bonne demi-heure le *Rifugio Acquafredda* (gîte de montagne), mais nous passons préalablement par le Belvedere Tumbarino où nous nous régalaons d'un panorama qui parle de lui-même sur la vallée du Sinni. Du *Rifugio Acquafredda*, nous repartons en direction de *San Costantino Albanese* et arrivons sur la SP 107 que nous traversons ; sur la droite, nous empruntons un chemin de berger qui nous ramène sur la route provinciale que nous suivons sur un kilomètre. Maintenant, sur la gauche, nous prenons une route secondaire

*blancs ainsi que d'antiques chemins de transhumance, elle se déploie le long de la rivière Sarmonto, un des principaux affluents du Sinni, qui prend sa source dans la partie est du Pollino.*

### **Fonte Catusa (La source Catusa)**

*C'est un véritable sanctuaire naturel à 1280 mètres d'altitude, situé sur la commune de San Giorgio Lucano, mais encerclé par le territoire de Terranova del Pollino et de San Costantino Albanese, une enclave de la région de Matera dans celle de Potenza. La Fonte Catusa est un lieu enchanteur, situé au beau milieu d'une forêt de hêtres centenaires, de tapis de violettes et d'orchidées sauvages qui confèrent au site une atmosphère féérique. La source se cache dans l'obscurité du bois, au pied d'une montée raide et recouverte*



qui, tout de suite à droite, rejoint un chemin de berger qui retourne sur *la via dei Briganti (la route des brigands)*. Peu après, nous entamons un des passages les plus relaxants de tout notre circuit, un véritable *Percorso del Benessere* (parcours bien-être), au beau milieu des gazouillis de moineaux et pinsons, parmi les monumentaux et centenaires chênes de *Hongrie (Quercus frainetto)*.

Nous traversons pendant plus de dix kilomètres le *Bosco della Farneta*, où nous cheminons en douceur et en silence, avec un sentiment de bonheur incommensurable.

Au sortir de la forêt, nous nous dirigeons vers la vallée, entre des agrégats d'argile et de roche, entre les hêtres et les pins, nous traversons le *canal de la Farneta*, nous prenons la SS92 et quelques virages plus loin, apparaît **Noepoli**, protégée, perchée et imprenable grâce à ses puissantes murailles en surplomb sur la vallée du Sinni, la dernière que nous traverserons.

*de mousse: elle est protégée par des hêtres majestueux qui, avec leurs racines tentaculaires qui affleurent, confèrent à l'atmosphère un charme unique grâce à la lumière tamisée qui filtre du feuillage et à une température constante juste au-dessus de zéro.*

### **Noepoli**

*Ancien centre œnотrien-lucanien, dont les vestiges sont conservés au museo della Sirtide à Policoro, il appartient, à l'époque féodale, aux familles Sanseverino et Pignatelli d'Aragona. Très original, le noyau de Noepoli – ville nouvelle – se divise en deux parties, la partie ancienne qui se développe autour du château du XV<sup>e</sup> siècle, avec ses maisons en pierre caractéristiques et le four familial à l'extérieur; et le bourg en contrebas dit Casale, caractérisé par*



de petites maisons toutes simples. L'ancien nom féodal de Noia dérive du latin Novium (terre humide et grasse

idéale pour le pâturage), remplacé ensuite par Noepoli après l'abolition de la féodalité.



## ...un jour de plus

De Terranova del Pollino, une visite à **San Costantino Albanese** est recommandée pour deux bonnes raisons: la première est qu'il s'agit d'un des villages les plus caractéristiques de la culture arberèche de la Basilicate, qui conserve dans le nom, le parler quotidien, les traditions et la culture, l'empreinte des populations albanaises qui y ont trouvé refuge au cours des siècles passés; la seconde, pour éprouver le frisson du Volo dell'Aquila (vol de l'aigle), un vol en chute libre à une vitesse d'environ 90 km/heure avec un deltaplane fixé à un câble d'acier qui survole la Val Sarmiento.





TÉLÉCHARGER LES TRACES



## De Noepoli à Colobrarò



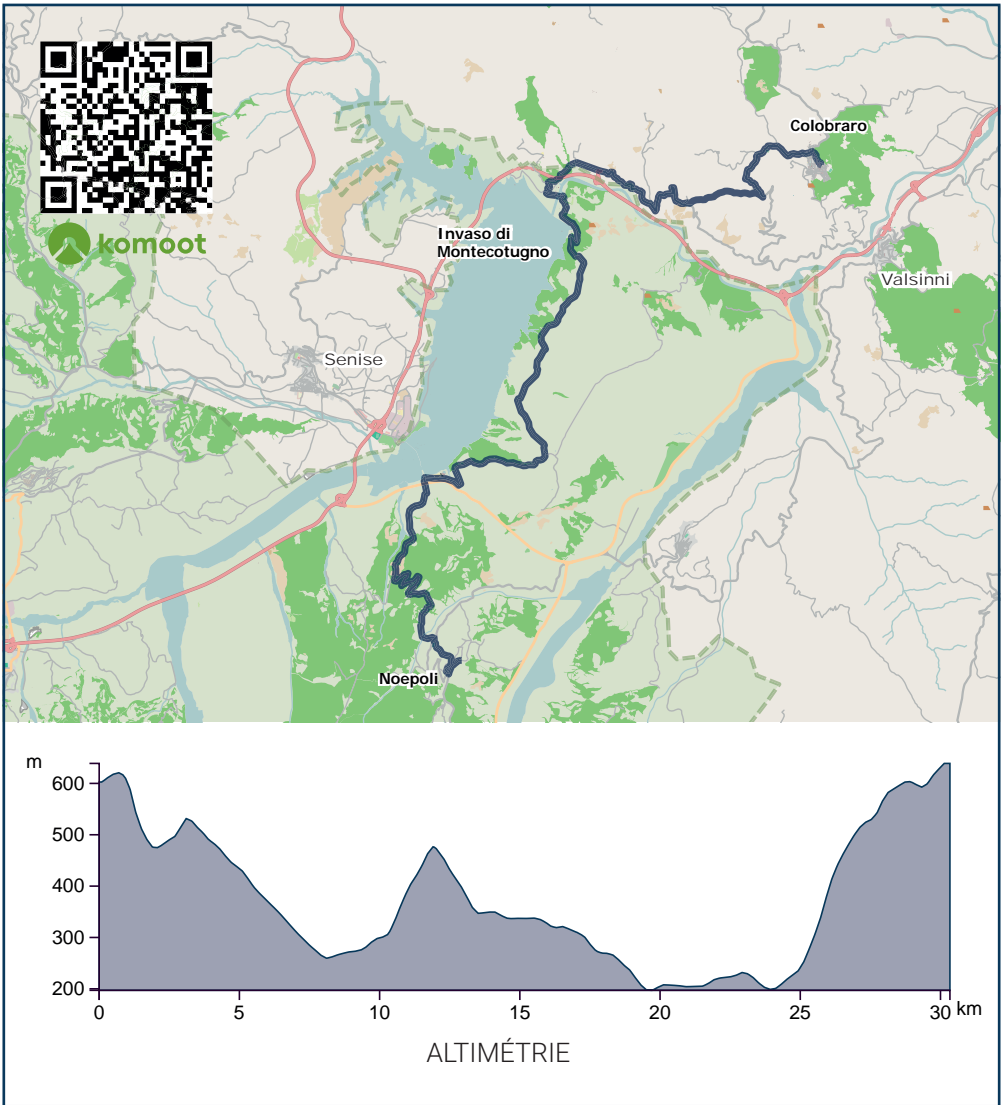
### Info étape

- 📍 **Point de départ:** Noepoli, Piazza Guglielmo Marconi
- 📍 **Point d'arrivée:** Colobrarò, Château des Conti Carafa
- ➔ **Distance:** 30,5 km
- 🕒 **Durée:** 9 heures
- ⚡ **Montée totale:** 770 m
- ⚡ **Descente totale:** 770 m
- 📏 **Altitude maximale:** 640 m
- 📏 **Altitude minimale:** 200 m
- Difficulté:** difficile 🥾🥾🥾
- Type de parcours:**

ASPHALTE - SENTIER

Dès que nous quittons le centre historique de Noepoli, nous tournons à droite (sur la *via dei Lucani*) pour emprunter la route communale *Manche Porticelli* que nous descendons jusqu'à ce que nous croisons la SS92, où nous suivons les indications pour *Senise*. Cette lente descente nous offre des points de vue enchanteurs sur la vallée du *Sinni*, qui changent de virage en virage, depuis *Chiaromonte* qui se dessine dans le lointain vers l'ouest, à *Senise* qui apparaît devant nous, en passant par la **digue de Monte Cotugno** qui pique notre enthousiasme pour le paysage qui nous entoure.

En aval, nous traversons (prudemment!)



la SS742 et poursuivons notre route en suivant les indications pour l'amphithéâtre de l'*Arena Sinni*. Nous entamons un circuit de douze kilomètres sur la voie de service qui longe la digue. Celle-ci, majestueuse, est comme une sorte de mer intérieure, qui confère à tout le paysage des couleurs et des tons qui en font un lieu unique en son genre. L'asphalte passe au travers

de la terre argileuse, bordé de conifères sur la gauche et de champs cultivés à droite : c'est un très beau circuit, pour la vue et l'esprit. Après avoir dépassé l'*Osservatorio Avifaunistico* (l'Observatoire de l'avifaune), oasis récréative pour les passionnés d'ornithologie et d'observation des oiseaux (colverts, canards siffleurs, tadornes, bergeronnettes jaunes, hérons





cendrés, cormorans, milans royaux, etc. y ont trouvé un habitat idéal), nous entamons une rapide montée vers *Timpa di Castelmarino*. Arrivés au sommet, un commentaire sur ce panorama exceptionnel est de mise. A droite, le cours du *Sinni* serpente et disparaît dans ce paysage sauvage qu'il a façonné au fil des millénaires; en haut, nous apercevons, perché sur une crête dominant le territoire environnant, le *village de Colobrado*, destination de l'étape d'aujourd'hui; puis, devant nous et à gauche, deux couleurs se détachent: le bleu ciel et l'ocre. Un paysage de toute beauté, mais il nous faut repartir!

Nous poursuivons notre chemin en aval et longeons à droite et à gauche, des *masserie* (des fermes) anciennes et modernes, entourées de champs où poussent oliviers, abricotiers et pêchers mais surtout, en abondance, les fameux (et délicieux) **Peperoni "Cruschi"** di

## **Approfondissements**

### **Invaso di Montecotugno (Digue de Montecotugno)**

Réalisée entre 1970 et 1982 le long du cours du *Sinni*, dans la province de *Senise*, cette digue est construite sur un dépôt alluvial recouvert de grès, sable et limon du *Pliocène*, dans un segment où le lit de la rivière se rétrécit. Avec une capacité de 530 millions de mètres cubes, il s'agit là du plus grand barrage en terre d'Europe qui représente le nœud du schéma hydrique ionien-*Sinni*. La digue entre en service en 1983 et ses débits dérivés sont destinés à de multiples usages, de l'eau potable à l'eau d'irrigation pour l'agriculture et l'industrie. Ce système de collecte de l'eau est essentiel et satisfait les besoins de la vallée mais aussi et surtout ceux des *Pouilles* toutes proches.

### **Peperone "Crusco" di Senise IGP (Poivron séché de Senise IGP)**

*Crusco, oro rosso* ou bien *zafaran*, quel que soit le nom qu'on lui donne localement, le poivron de *Senise* est un des fleurons de la gastronomie locale, l'ambassadeur de la *Basilicate* dans le monde. L'explosion de saveurs que nous procure ce légume est indescriptible: on peut le déguster en solo, avec des pâtes, de la morue salée, de la saucisse, mais aussi frit avec de l'œuf ou mille autres déclinaisons qui conquièrent le palais de tout gourmet qui se respecte.

Grâce à son croquant et à sa douceur, il constitue un plaisir incontournable. Il est soigneusement séché en

nzerte, des rangées accrochées aux balcons, qui décorent les ruelles des villages qui le produisent, en particulier Senise. Au mois d'août, on lui consacre le festival "U Strittul ru Zafaran" (la ruelle du poivron) au cours duquel il est possible de déguster le croquant de ce produit dans toutes les variantes culinaires dont il est le produit phare.

### **Il paese della magia (le village de la magie)**

*Le village a été rendu célèbre par les superstitions qui couraient sur ce lieu, qualifié de "paese innominabile" (le village innommable) parce que, selon les ragots populaires, il portait la poisse, si bien que pendant fort longtemps, le simple fait de prononcer le nom de Colobrarò fut tabou dans la société de la Basilicate, en raison d'étranges anecdotes et croyances à son sujet. Mais Colobrarò est un lieu de toute première importance dans la géographie ethno-anthropologique de la Basilicate: il suffit en effet de penser aux études sur la magie auxquelles s'adonna Ernesto De Martino. Ses concitoyens ont cependant su exploiter intelligemment cette tristement célèbre réputation en lui consacrant toute une série d'événements culturels, notamment le "Sogno di una notte di a quel paese", (le rêve d'une nuit dans ce village) qui exorcise et se joue avec autodérision de cette vision négative du village.*



**Senise**, le poivron séché, spécialité du terroir.

Arrivés en contrebas, nous passons derrière le barrage et traversons le lit de la rivière, désormais à sec. Maintenant, prenons notre respiration car la montée vers Colobrarò nous attend! Nous tournons tout de suite à droite et une fois que nous sommes passés sous le parapet de la nationale, nous nous retrouvons sur la SS104 (désormais à l'abandon et en mauvais état), et suivons les indications pour **Valsinni**. Nous restons sur cette route historique qui reliait autrefois les mers Tyrrhénienne et Ionienne, et trois kilomètres plus loin, nous repérons une voie secondaire qui grimpe sur notre gauche. Nous nous y engageons et continuons sur le chemin qui traverse Petto della Serra. Après deux kilomètres (et après avoir sué sang et eau!), nous retournons sur la route goudronnée et tournons à gauche sur la SP154. Un dernier effort, une dernière montée et nous voilà enfin arrivés à **Colobrarò: le village de la magie!**





TÉLÉCHARGER LES TRACES



## De Colobrarro à Tursi

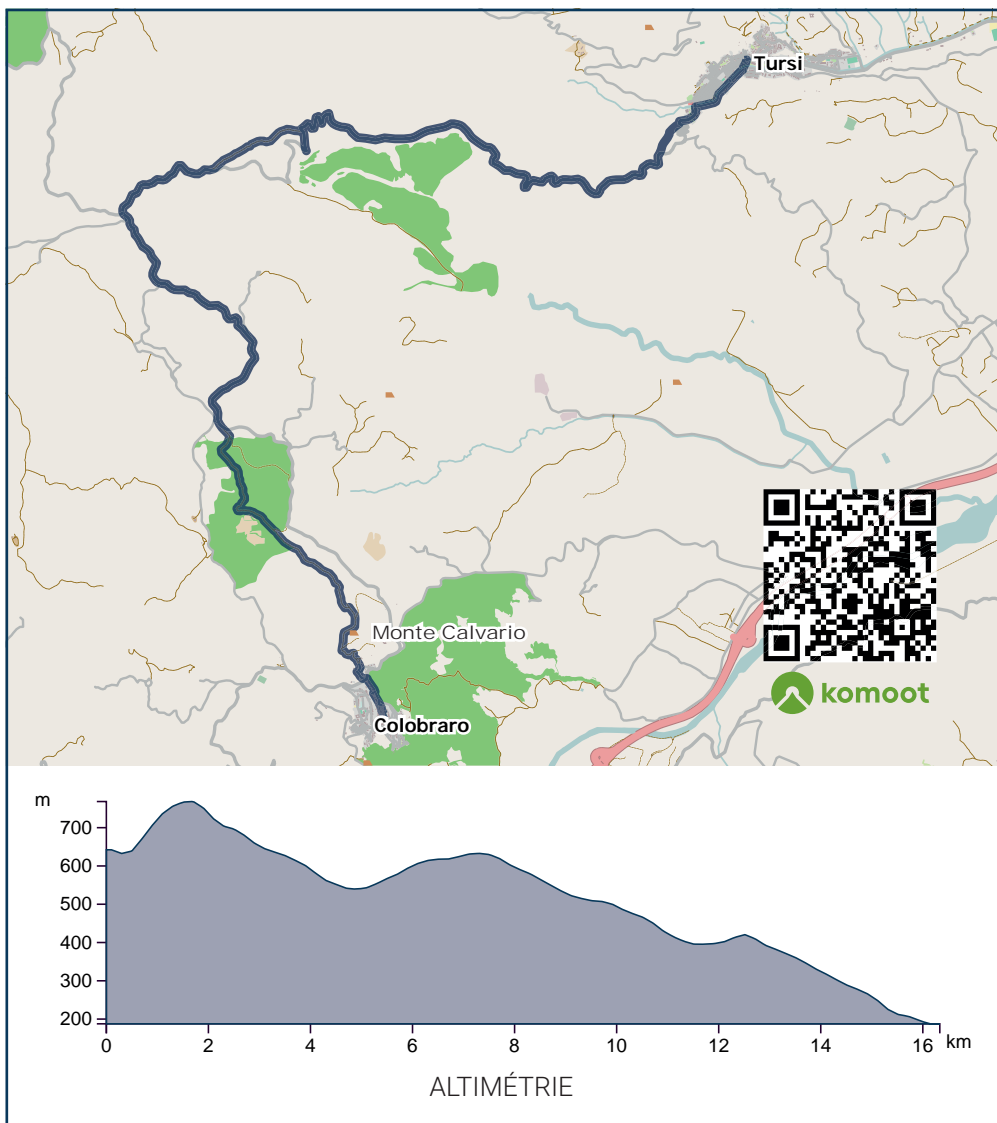


### Info étape

- 📍 **Point de départ:** Colobrarro, Château des Conti Carafa
- ⊕ **Point d'arrivée:** Tursi, Piazza SS. Maria D'Anglona
- ➔ **Distance:** 16,4 km
- 🕒 **Durée:** 6 heures
- ⚡ **Montée totale:** 250 m
- ⚡ **Descente totale:** 700 m
- 📏 **Altitude maximale:** 770 m
- 📏 **Altitude minimale:** 190 m
- Difficulté:** facile 🥾🥾🥾
- Type de parcours:**

ASPHALTE - SENTIER D'EXCURSION - SENTIER

Malgré toutes les rumeurs courant à son sujet, les heures passées à Colobrarro sont une véritable bénédiction. Là, nous avons une vue imprenable sur la vallée et le village de Valsinni en contrebas, depuis cette esplanade d'où le regard embrasse le territoire sauvage qui s'étend des montagnes du Pollino aux côtes ioniennes. Nous sommes émerveillés par la promenade sur l'ancienne voie pavée de cette charmante bourgade, entre ses palais antiques, les vestiges de son château et ses splendides églises enserrées dans la pierre urbaine: une découverte on ne peut plus agréable! C'est une véritable magie que celle que



nous vivons en ce lieu enchanteur. Nous repartons sur le *viale Vittorio Veneto* au bout duquel nous prenons – tout juste à la sortie du centre-ville et avant d’arriver sur la *SP154* - la route pavée qui grimpe vers le *Monte Calvario*. Un peu avant d’arriver au sommet, nous

tournons à gauche, sur un chemin de berger qui traverse *Serra Cortina*, et nous débouchons sur la route *SP154* qui nous mènera tout droit à Tursi!

Nous marchons vers la vallée, sur cette route qui serpente entre des collines argileuses, couvertes de majestueux

## Approfondissements

### I Giardini (les Jardins)

*Les Giardini sont les terres de Basilicate cultivées selon d'antiques pratiques culturelles. Véritables écrins de biodiversité et adhérant à la philosophie Slow Food, ils regorgent de vergers, oliveraies et vignobles et se développent entre Tursi, Moltabano et Grassano (dans les collines proches de la mer Ionienne), bénéficiant de la configuration particulière de ce territoire au sol argileux et fertile et de leur position favorable, avec un climat doux qui bénéficie des courants marins. Nous signalons, à Colobrarò, la production de la poire Signora della Valle del Sinni, appréciée pour sa douceur et ses nuances aromatiques; le terroir de Tursi offre également l'Arancia Staccia (une variété d'orange locale plate), importée par les Sarrasins aux alentours de l'an mille, et le Percoco Settembrino, variété de pêche produite localement depuis le XVIII<sup>e</sup> siècle.*

oliviers et de ravissants Giardini (Jardins), à cheval entre les vallées du Sinni et de l'Agri. Depuis des siècles, l'homme a exploité au mieux cette terre fertile, au climat doux et proche de la mer, pour en cueillir les fruits savoureux, devenus aujourd'hui le symbole de la tradition agricole lucanienne. Sur cette route que nous ne quitterons plus jusqu'à notre destination, nous signalons toutefois deux déviations possibles: la première après 8,5 kilomètres environ qui coupe à Cozzo Tre Querce; la seconde, après une quinzaine de kilomètres, aux portes de Tursi, qui traverse la pinède pour entrer au cœur même du village.



La beauté de Tursi nous frappe d'emblée. Fondée par les Arabes au VII<sup>e</sup> siècle sur une colline de grès entre les rivières Sinni et Agri, elle devient bien vite la destination des Sarrasins dans les périodes suivantes. La chaude pierre du quartier de **la Rabatana**, qui domine d'en haut le centre urbain, est l'emblème de cette domination millénaire : les Arabes ont non seulement laissé leur marque sur l'architecture de la petite ville mais ils y ont aussi laissé des traces évidentes dans la culture matérielle et immatérielle: des terrassements agricoles et urbains à l'importation du génotype de l'arancia staccia, l'orange de Tursi à forme plate, sans oublier la langue qui conserve encore les traces et les influences du monde islamique.

Mais Tursi est aussi la ville natale d'*Albino Pierro*, poète local plusieurs fois candidat au prix Nobel (à propos duquel nous signalons aussi le *Parco Letterario*

### La Rabatana

*Le quartier le plus emblématique de Tursi est la Rabatana, d'après rabat qui en arabe, indique un lieu fortifié. Ce quartier qui se développe littéralement sur le centre-ville, perché et inaccessible, s'élève sur les vestiges de l'ancien château datant du VII<sup>e</sup> siècle. Il est constitué d'un entrelacs de ruelles escarpées et de marches tortueuses qui mènent à des gorges profondes et à des vues panoramiques sur la vallée en contrebas. Depuis la partie la plus haute où se dresse l'église de Santa Maria Maggiore, fondée par les Basiliens, on arrive au centre historique plus en aval, en prenant l'escalier dit à pietrizze qui est jalonné d'importants palais nobiliaires. Il y a quelques années, la Rabatana a posé sa candidature pour être classée au patrimoine mondial de l'UNESCO.*





e il *Museo della Poesia Pierriana*) ainsi qu'un évêché très important dès le X<sup>e</sup> siècle: en effet, la visite à la *Cattedrale dell'Annunziata*, fondée au XV<sup>e</sup> siècle et qui abrite plusieurs œuvres d'art, est incontournable. Enfin, nous signalons en dehors du périmètre de la Rabatana, le magnifique *convento di San Francesco* (couvent St François), bâti au XIV<sup>e</sup> siècle et qui, après une longue période d'abandon, a recouvré l'espoir d'une renaissance, puisqu'il a été classé Monument national. La ville est un entrelacs de rues étroites et de ruelles qui se fauillent dans les méandres urbains, entre modestes habitations, palais et églises témoignant de l'importance historique et de la valeur culturelle de ce site où pendant très longtemps, musulmans et chrétiens ont cohabité pacifiquement.



## ....un jour de plus

Valsinni est situé sur la rive opposée du Sinni, en face du village de di Colobraro. L'histoire de ce village, anciennement appelé Favale, est indissolublement liée à l'histoire d'Isabella Morra. Poétesse du XVI<sup>e</sup> siècle et originaire de Basilicate, elle fut sauvagement assassinée par ses frères car la jeune fille nourrissait un amour platonique pour Diego Sandoval de Casto, seigneur de Bollita, l'actuelle Nova Siri. La jeune Isabelle, de tout juste quinze ans, fut surprise en train d'écrire des vers d'amour qui déchaînèrent la violence de ses proches et lui coûtèrent la vie. Les



*péripéties, la poésie et l'histoire, à la fois fascinante et triste, de cette malheureuse jeune fille sont mises en lumière dans le Parco Letterario Isabella Morra, qui propose un circuit allant du cœur du village médiéval de Valsinni jusqu'au*

*château qui fut la demeure des Morra. Isabella, une des pionnières du lyrisme au XVI<sup>e</sup> siècle dont la production fut très appréciée par Benedetto Croce, est aujourd'hui le symbole de la poésie féminine de la région.*










TÉLÉCHARGER LES TRACES



## De Tursi à Policoro

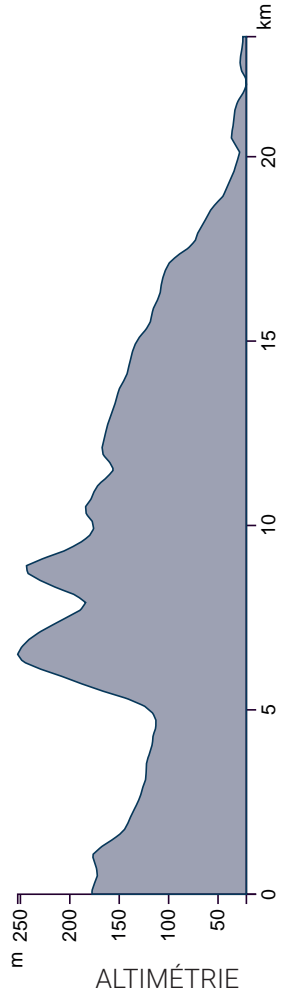
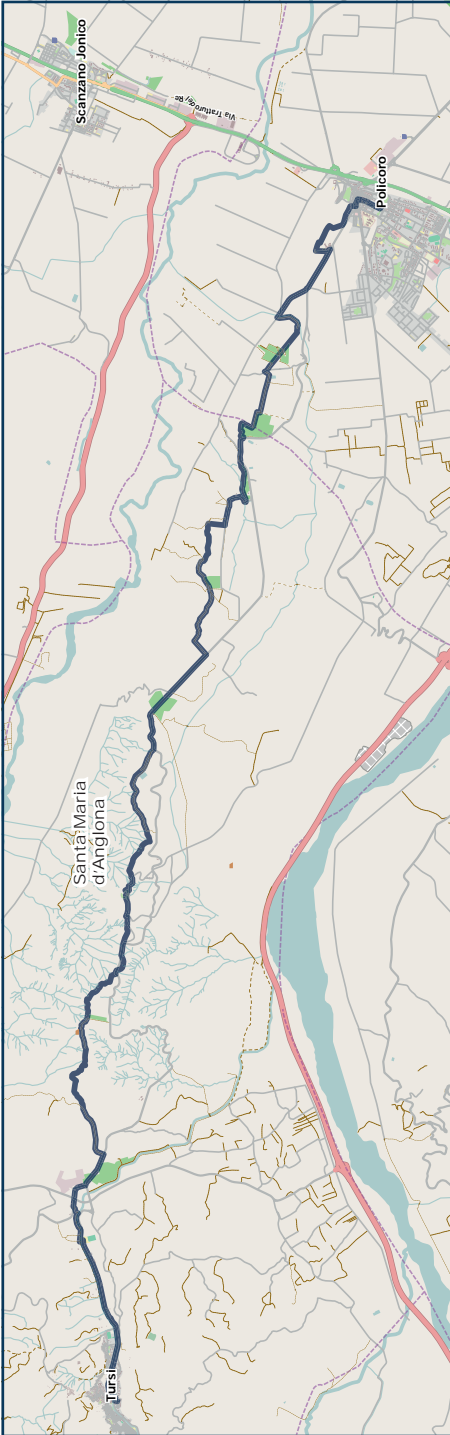


### Info étape

-  **Point de départ:** Tursi,  
Piazza SS. Maria D'Anglona
-  **Point d'arrivée:** Policoro,  
Jardin public
-  **Distance:** 23,2 km
-  **Durée:** 7 heures
-  **Montée totale:** 230 m
-  **Descente totale:** 380 m
-  **Altitude maximale:** 250 m
-  **Altitude minimale:** 20 m
- Difficulté:** moyenne 
- Type de parcours:**

ASPHALTE - SENTIER D'EXCURSION - SENTIER

Depuis la cathédrale, nous empruntons d'abord la *via Roma*, puis la *via Eraclea*, et au premier pont piétonnier, nous traversons le canal Pescogrosso. Nous continuons sur le trottoir du *viale Sant'Anna* jusqu'au terrain de sport. Nous traversons alors sur l'autre berge du canal pour nous engager dans un sentier qui, à droite, mène à la *Strada provinciale Rabatana de Tursi*. Nous restons sur notre droite et, au premier carrefour, nous suivons la route provinciale Tursi-Policoro en direction de Policoro. Cinq cents mètres plus loin, sur la gauche, nous prenons le sentier qui serpente (avec un bon dénivelé !) dans les **calanchi**, ces





## Approfondissements

### Calanchi (badlands)

*Il s'agit là d'un phénomène géomorphologique d'érosion du sol qui se forme sur des roches de type argileux présentant une faible couverture végétale sur lesquelles, sous l'action de l'eau au fil du temps, de profonds sillons se forment le long du flanc d'une montagne ou d'une colline. Résultat: des paysages très particuliers qui ont évolué pendant des millions d'années. On les trouve le long du versant est des Apennins du Sud, mais en Basilicate, ils représentent un site géomorphologique et paysager unique. En effet, les badlands se fondent dans le maquis méditerranéen, façonnant des paysages insolites et uniques. La Riserva regionale dei Calanchi di Montalbano Jonico (Réserve régionale des Badlands de Montalbano Jonico), un peu plus au nord de Tursi, est l'une des zones protégées les plus importantes d'Italie.*

### Santa Maria d'Anglona

*Bâtie au XI<sup>e</sup> siècle sur une colline à 263 mètres d'altitude et à 11 km de la bourgade de Tursi, elle est l'un des monuments d'architecture médiévale les plus importants de la région, au point d'être classée Monument national depuis 1931. Le portail ébrasé d'origine romane qui mène à l'intérieur de l'église est surmonté d'une arcade en tuf au-dessus de laquelle on peut admirer des bas-*

badlands qui traversent *Croce d'Anglona*. La journée est très chaude et crapahuter dans ce paysage aride, parfois lunaire, procure l'étrange sensation d'être dans un désert. Fort heureusement, au bout d'un moment, nous rejoignons la route provinciale et, plus loin, nous suivons les indications pour le **Sanctuaire de Santa Maria d'Anglona** qui se dresse sur une colline entre les rivières Sinni et Agri, sur les ruines de la légendaire cité grecque de *Pandosia*. Le spectacle du lieu offre une vue imprenable sur les vallées et les villages environnants : de Colobraro à Valsinni, en passant par Rotondella, Nova Siri, Montalbano et Policoro. Puis, à l'horizon, où le jaune paille des calanchi se fond avec le sable clair du littoral, et où le bleu intense de la mer Ionienne se mêle au bleu pastel du ciel, le spectacle devient sublime, quasiment métaphysique. Mais Santa Maria d'Anglona est aussi un vrai joyau de l'architecture médiévale, depuis son portail roman ébrasé jusqu'aux précieuses œuvres d'art qu'elle abrite à l'intérieur.



Après une agréable halte, nous repartons vers la vallée et, dès que nous sortons de la forêt qui entoure le lieu sacré, nous prenons à gauche un chemin de terre qui nous ramène sur la route provinciale. Sous la chaleur et avec l'asphalte brûlant, nous traversons des champs de primeurs, parsemés de serres produisant en abondance la célèbre (et très sucrée) **fraise Candonga**, reine incontestée de l'agriculture lucanienne. Après 2 km de route sur l'asphalte brûlant (près d'un grand hangar agricole et d'un centre équestre), nous tournons à gauche, en suivant le chemin de terre qui, pendant quatre kilomètres, nous permet d'échapper à la chaleur accablante de la route provinciale. Chaque centimètre carré de cette terre fertile est cultivé, et chaque fruit et légume qui y pousse semble être une invitation à la dégustation. Au bout d'une heure, nous revenons sur la route provinciale, que nous quittons tout de suite pour traverser une nouvelle étendue de champs cultivés. C'est dire l'importance de la **Piana di Metaponto**, plaine on ne peut plus florissante dont l'abondance était déjà connue dans l'Antiquité. Ainsi, en passant par les sentiers de transhumance qui séparent

*reliefs représentant l'Agneau et les évangélistes, tandis qu'on distingue les apôtres Pierre et Paul sur les côtés. Les peintures qui ornent les murs à l'intérieur sont de grande valeur et font référence à des épisodes de l'Ancien et du Nouveau Testament, tandis que plusieurs saints sont représentés sur les piliers. La nef centrale, en revanche, est ornée de tout le cycle de la Genèse, datant du XI<sup>e</sup> siècle, tandis que sur les piliers, on peut reconnaître quelques figures de saints du XV<sup>e</sup> siècle.*

## La fraise Candonga

*Née du croisement naturel de la fraise Sabrosa-Candonga, cette variété a trouvé son habitat idéal grâce aux excellentes conditions pédoclimatiques de la plaine de Metaponto pour devenir une fraise unique. Elle est cultivée en serre et représente 90 % de la production variétale de la région.*

*Il s'agit d'un fruit à l'arôme intense, à la saveur douce, de couleur rouge vif, riche en vitamines, à la chair juteuse et ferme. Elle a obtenu le label Candonga Fragola Top Quality, ce qui distingue ce produit exclusivement lucanien qui a littéralement conquis les tables de tous les marchés italiens et internationaux. Elle est cultivée de février à juin et a une durée de conservation élevée, pouvant aller jusqu'à 7 jours.*

## Piana di Metaponto (Plaine de Metaponto)

*Le nom de cette plaine tire son origine de l'ancienne cité grecque de Metapontum et indique également la région historique où s'est développée la civilisation de la Grande-Grèce, avec les trois principaux sites archéologiques de Metapontum (Bernalda), Heraclea (Policoro) et Siris (Nova Siri). La plaine est tournée vers la mer Ionienne, où coulent les quatre rivières emblématiques de la région: Sinni, Agri, Basento, Bradano. C'est la seule plaine d'importance en Basilicate. Les Mycéniens la décrivaient déjà comme une terre providentielle et fertile. Puis, avec l'arrivée des Grecs au VI<sup>e</sup> siècle avant J.-C., les recherches archéologiques ont révélé que cette plaine comptait environ 300 fermes*

les différentes fermes, nous arrivons sur le *viale Matera* et ensuite sur la *via Cristoforo Colombo*. C'est le dernier tronçon, celui qui longe le *Parco Archeologico di Siris Herakleia* (*parc archéologique de Siris Herakleia*), qui passe devant le *Museo Nazionale Archeologico della Siritide* (*musée archéologique national de Siritide*) et qui arrive enfin dans le centre urbain de la moderne Policoro, ville fondée sur les ruines de l'ancienne *Hérakléia* (*Héraclée*), surplombant la mer Ionienne et point d'arrivée de notre voyage. Maintenant, c'est bien vrai : notre voyage est arrivé à son terme ! Dans ce dernier acte, des sentiments disparates affleurent à mon esprit et se mêlent jusqu'à devenir insondables, de la mélancolie à la joie, en passant par l'excitation et la tristesse. Nous avons traversé des dizaines de villages, franchi de nombreuses rivières à gué, admiré une foule de paysages, gravi des sommets imposants, traversé

d'innombrables vallées et savouré les délices de la cuisine lucanienne. Maintenant que nous sommes arrivés à la dernière étape de cette aventure, nous sommes bien fatigués, et la fin de ce voyage qui devrait nous soulager, cache en réalité un arrière-goût amer ! Alors, histoire de nous remonter le moral, nous marchons encore six kilomètres, ceux qui séparent le centre de Policoro de la mer, pour avoir une idée claire du chemin que nous avons parcouru, lequel a commencé sur la côte tyrrhénienne et s'est terminé sur la côte ionienne, des criques inaccessibles de Maratea aux plages paradisiaques de Policoro. Et devant cette étendue de sable doré, il ne nous reste plus qu'à piquer une tête dans cette eau cristalline pour nous rappeler une fois de plus celui qui nous a inspiré tout cela.

Oui, tu aurais aimé.

Ciao, Fabio!



*et quantité de nécropoles. Elle est également connue sous le nom de "Californie du Sud" et ses produits de qualité supérieure trouvent un marché important à l'étranger. Aujourd'hui, c'est l'une des zones de production de fruits et légumes les plus réputées d'Italie.*





## ...un jour de plus

La côte ionienne, avec son sable doré et sa mer cristalline, est un véritable paradis qui s'étend sur 35 km. Les fonds sablonneux et peu profonds sont la destination rêvée de ceux qui veulent passer des vacances à l'enseigne du relax sur des plages plusieurs fois récompensées par le label de qualité Drapeau bleu. Mais, outre la mer limpide et les plages, souvent bordées de maquis méditerranéen et de splendides pinèdes, ce littoral est un joyau du point de vue archéologique dont l'emblème est le site de Metaponto.

Metapontum, qui signifie littéralement "placée entre deux fleuves" (Bradano et Basento), est située sur le littoral de Bernalda. Fondée par des colons grecs de l'Achaïe pendant la seconde moitié du VII<sup>e</sup> siècle av. J.C., la ville deviendra une des plus importantes de la Grande-Grèce. Elle doit sa renommée à l'exceptionnelle fertilité de ses terres. La zone archéologique et le Museo Archeologico Nazionale di Metaponto portent les traces d'un passé glorieux fait de héros et divinités, guerriers et philosophes. Rappelons tout particulièrement Pythagore, le grand mathématicien qui fonde son école à Metaponto et meurt en 495 av. J-C. Mais le temple des imposantes et fascinantes Tables Palatines, quinze colonnes de style dorique, vestiges du Temple d'Héra, est le vrai témoignage de l'antique cité grecque et un des plus importants symboles de lieu de culte de la Grande-Grèce.



## ...un jour de plus

Un service de cars part chaque jour de Policoro vers des bourgades qui méritent le détour:

- Matera

De Policoro, des cars partent régulièrement vers Matera, à l'intention de ceux qui veulent rejoindre la ville des Sassi et de là, gagner les embranchements pour les autres étapes de Randonner en Basilicate.

- Pisticci

Certains historiens font remonter l'étymologie de Pisticci au grec Pistoikos, lieu fidèle (de Pistis: foi et Oikos: lieu), car pendant la guerre entre Tarente et Rome (en 291 av. J.-C.), Pisticci fut la seule ville métapontine à rester fidèle à Tarente. Le centre historique s'étend sur les collines de Serra Cipolla, San Francesco et Monte Como, qui dominent le paysage lunaire au-dessus des ravines et des vallées des fleuves Basento et Cavone. Nous conseillons une visite à l'Abbazia di Santa Maria del Casale (abbaye Santa Maria del Casale), bâtie au XI<sup>e</sup> siècle, à la Chiesa di Sant'Antonio (l'église Saint Antoine) ainsi qu'au couvent Santa Maria delle Grazie. Dans le centre historique, nous signalons les remarquables

Palazzocchio et Palazzo Giannantonio, ainsi que l'insolite "Terrazzino del Melograno", orné de grenades, qui se distingue par des arcades et de magnifiques décorations murales. Pisticci est entouré d'un système de tours défensives comme les tours Bruni, Accio et Minnaia ; il ne faut pas oublier de faire un saut au Castello di San Basilio (château saint Basile), érigé au VI<sup>e</sup> siècle par la communauté des moines basiliciens pour servir de ferme fortifiée et transformé, par la suite, sous les Normands, en un château proprement dit avec la construction du donjon central. Ce vaste territoire est découpé en hameaux comme Marconia, où nous signalons la Piazza Elettra (construite en 1940, c'est un exemple de place rurale de la période fasciste qui respecte les normes imposées par le régime de l'époque), Pisticci Scalo et la Marina di Pisticci, qui s'étend de l'embouchure du Basento, où est situé le Porto degli Argonauti, jusqu'à celle de la rivière Cavone où les splendides plages de San Basilio, San Teodoro et Macchia méritent un détour. C'est également à Pisticci qu'est né, sous la houlette de la famille Vena, un des produits iconiques de la Basilicate: l'Amaro Lucano que l'on peut apprécier en digestif ou en cocktail.

- Bernalda

La bourgade fut fondée vers le XVI<sup>e</sup> siècle, sur les ruines de l'ancienne ville de Camarda, une agglomération vers laquelle migra la population de Metaponto (aujourd'hui hameau de Bernalda), aux alentours du III<sup>e</sup> s. av. J.-C., à la suite des destructions subies par les Romains. Bernalda fut fondée par le baron Bernardino de Bernaudo, d'où son nom. Celui-ci, secrétaire du roi Alphonse II d'Aragon, décida de déplacer le village de Camarda aux abords du château. Aujourd'hui, la petite ville est connue pour être le lieu de naissance des grands-parents de Francis Ford Coppola, et pour lequel le réalisateur nourrit un profond sentiment d'attachement. Elle est située entre les fleuves Bradano et Basento, sur un plateau escarpé qui descend vers la mer et d'où l'on peut jouir d'une vue à couper le souffle sur la mer Ionienne et sur la bourgade voisine de Metaponto. En flânant entre les somptueux palais, on découvre l'imposant Palazzo Margherita, résidence historique du XIX<sup>e</sup> siècle appartenant à cet hôte exceptionnel qu'est Francis Ford Coppola. Le Castello di Bernalda (le château de Bernalda) est, quant à lui, imposant et d'un intérêt remarquable.



# Fabio Limongi

Fabio naît le 15 juillet 1972 à Maratea. Dès son enfance, son tempérament vif, sa curiosité et son envie de découvrir le monde le poussent à regarder, non pas tant dans les livres d'école, mais vers le haut, vers les cimes du Sirino qu'il contemple avec émerveillement depuis sa chambre. C'est à l'adolescence que se dessinent sa passion pour la montagne et la photographie (ainsi que pour les motos!). Après avoir obtenu son diplôme de géomètre, le service militaire lui offre la possibilité de goûter à l'adrénaline pure: il est en effet affecté au régiment de parachutistes du légendaire *escadron Folgore*! Ce sont les années au cours desquelles il s'inscrit au CAI, le *Club alpin italien*, et organise d'innombrables activités, drainant des dizaines de jeunes vers l'association et leur transmettant toute sa passion pour la montagne, passion dont il fera son métier. En 2007, il devient Guide Officiel AIGAE, l'*Association italienne des Guides naturalistes*, reconnue aussi bien par le Parc national du Pollino que par le Parc national des Apennins Val d'Agri-Lagonegrese. L'année suivante, il devient Moniteur de ski et ouvre la première école officielle de *Ski du Mont Sirino*; peu après, il est un des premiers spécialistes à être habilité comme *Moniteur Spécialisé pour l'Enseignement du Ski aux Porteurs de handicap*. Il est toujours prêt à aider son prochain, à offrir un sourire, à tendre la main à ceux qui connaissent des difficultés. Ainsi, lorsqu'en 2008, il épouse Katia, l'amour de sa vie, il fait don d'une



partie de ses cadeaux de mariage pour construire une école et venir en aide aux enfants du Népal.

En 2011, il devient auto-entrepreneur, inaugurant une première agence de voyages à Lauria, et ensuite une succursale dans le chef-lieu de la région. En sa qualité de *Tour-Opérateur*, il offre constamment à ses clients des événements et forfaits touristiques transversaux et novateurs, des sorties nocturnes en raquettes au trekking, en passant par le canyoning et les via ferrata. Autant d'offres qui attirent les touristes de toutes parts et visent à faire connaître l'authenticité de cette région qu'il aime tant. Ses activités s'étendent du Sirino au Pollino, du Vulture aux Dolomites lucaniennes, de Matera



à la vallée du Sarmento, jusqu'au-delà même des confins régionaux. Il n'y a pas un opérateur touristique de cette région (et pas seulement) que Fabio n'ait connu et avec lequel il n'ait projeté ou réalisé quelque chose ! Au cours de ces années, il devient responsable de la piste de remontée du Sirino et gérant de la tyrolienne du *Volo dell'Aquila* de San Costantino Albanese. Il est vibrionnant, en mouvement perpétuel, proposant des activités qui le font intervenir tous azimuts. Chaque jour de l'année, Fabio est quelque part, sans cesse en quête de nouvelles découvertes!

En 2014, il a été l'un des initiateurs du *Cammino verso Matera 2019*, qui a vu des dizaines de jeunes de toute la région s'élaner vers la ville des Sassi afin de soutenir sa candidature pour devenir Capitale européenne de la Culture. Dans ce contexte, par son charisme, Fabio apparaît comme un géant et il n'y a pas un groupe – qu'il s'agisse de techniciens ou de passionnés – qui ne s'en remette à lui. Après des années de formation et de bénévolat au sein du *Soccorso Alpino e Speleologico di Basilicata*, en 2015, il obtient son habilitation en tant que *Technicien d'Hélicoptage du CNAS Basilicate*. Il continue en parallèle à se former sans relâche en suivant des cours de photographie et en passant des certifications pour l'utilisation de drones, de caméras vidéo et tout ce qui s'y rattache. Son objectif est simple: transmettre sa passion par tous les moyens, par tous les canaux technologiques et de pointe. Qu'il s'agisse de reportages, de vidéos promotionnelles, de campagnes réseaux sociaux ou de la participation à des événements, il a su faire non-stop une promotion efficace de la Basilicate.



Fabio a été un volcan d'idées, dont beaucoup ont été réalisées précisément grâce à son intuition et à sa persévérance, en dépit des innombrables difficultés qui se sont immanquablement présentées. Aucune mauvaise nouvelle ne réussissait à le perturber, comme s'il était prêt et préparé à surmonter les obstacles, qu'ils soient bureaucratiques ou techniques. Il était ainsi fait: il lui fallait aller toujours plus loin! Aujourd'hui, des attracteurs subsistent sur le territoire, comme la *Falaise de Lauria* (qui lui est dédiée), la *via Ferrata du Christ Rédempteur* et le Skywalk, la passerelle de Maratea. Ces créations n'existeraient probablement pas sans sa contribution décisive. Il a également travaillé comme location man ou régisseur pour de grandes productions cinématographiques, au nombre desquelles *007 – No Time To Die*. Mais Fabio était aussi un marathonien et, en plus de s'adonner à la pratique de plusieurs sports, il a été l'un des rares à réussir dans l'entreprise d'escalader les cinq sommets du Pollino, dépassant tous les 2000 mètres, en moins de 6 heures. En somme, Fabio était tout à la fois : moteur d'idées, catalyseur d'hommes, entrepreneur, philanthrope, maître et vrai *géant de la Montagne*.

Eh oui, la Montagne, celle avec la majuscule que Fabio vénérât: le Sirino. C'est là, depuis les sommets de son bureau (comme il aimait le définir), que cet enfant rêveur avait appris à lacer ses chaussures, à monter, à souffrir, à escalader. Après s'être initié au Sirino, il part à l'assaut du Gran Sasso (2912 m), de l'Etna (3329 m), du Mont Blanc (4696 m). Il lui restait un autre grand rêve: les *Sept Sommets*. En 2005, il s'attaque au sommet de l'Island Peak (6189 m) sur la chaîne de l'Himalaya au Népal; en 2009, c'est le tour de l'Aconcagua (6962 m)



dans la Cordillère des Andes en Argentine, la plus haute montagne d'Amérique et de l'hémisphère austral; il continue sur sa lancée en 2011 sur le Kilimandjaro (5 895 m), la plus haute montagne du continent africain; puis, en 2015, l'Elbrouz (5642 m) sur la chaîne caucasienne, la plus haute montagne de Russie et d'Europe, selon certaines conventions géographiques. Les uns après les autres, il conquiert ces sommets et planifie ses futurs projets, l'Antarctique, le Japon...mais arrive le 27 janvier 2021. Par un après-midi d'hiver, anonyme, froid et gris, Fabio entreprend

une excursion avec des amis dans sa Montagne, sur ces sommets enneigés qu'il connaissait mieux que sa maison.

Jamais il ne reviendra de cette excursion.

Aujourd'hui, cette Montagne a gardé l'âme de cet homme qui l'a aimée plus que quiconque, au point qu'une de ses cimes porte son nom: le sommet Fabio Limongi. Les cimes de ces montagnes qu'il scrutait, enfant, qu'il imaginait et dont il rêvait, sont devenus les gardiens de l'esprit du *géant de la Montagne*.



*Cette publication est le fruit d'un travail long et intense, aussi bien sur le plan physique qu'émotionnel, et dédié à Fabio Limongi. Nous adressons nos plus vifs remerciements à tous ceux qui ont collaboré à la réalisation de ce volume, avec une pensée spéciale pour la famille de Fabio, en particulier Katia et Claudia, qui nous ont apporté un soutien précieux et constant.*



*“Tous veulent vivre au sommet d’une montagne, mais le bonheur, on le trouve le long du chemin pour la gravir”.*

Fabio Limongi



## Références photographiques

- p. 1 L'aube sur le Sirino avec Fabio Limongi, Ugo Ferrero.
- p. 3 Sarconi, Parc Sir Baden Powell, Photo Vidéo Di Noia
- p.10 La rivière Maglie, Photo Vidéo Di Noia
- p.12 Sarconi, Centre historique, Photo Vidéo Di Noia
- p.13 Mont La Falconara, Francesco Forte
- p. 15 Maratea. Port, Photo Vidéo Di Noia.
- p. 17 Maratea. Le Christ Rédempteur, Photo Vidéo Di Noia.  
Maratea. Vue panoramique sur l'arrière-pays, Photo Vidéo Di Noia.
- p. 19 Lauria, Photo Vidéo Di Noia.
- p. 21 Rivello, Photo Vidéo Di Noia.  
Lauria. La Crèche du ruisseau, Francesco Forte.
- p. 22 Lauria. Piazza San Giacomo, Antonio Lamboglia.
- p. 23 La rivière Noce, Francesco Forte.
- p. 24 Lauria. Vue panoramique sur la vallée du Noce, Daria Lorito.  
Castelsaraceno. Pont Tibétain, Archives APT Basilicate.
- p. 25 Lauria. Le massif du Sirino, Daria Lorito.
- p. 27 Lauria. Le Pont Pastorella, Francesco Forte.  
Lauria. Piste cyclable sur le pont Pastorella, Francesco Forte.
- p. 29 Nemoli. Lac Sirino enneigé, Photo Vidéo Di Noia.
- p. 30 Nemoli. Lac Sirino, Francesco Forte.
- p. 31 Lac Laudemio en automne, Photo Vidéo Di Noia.
- p. 33 Lac Laudemio au printemps, Photo Vidéo Di Noia.
- p. 34 Aube sur le Sirino enneigé, Pietro Ielpo.  
Lac Laudemio glacé, Photo Vidéo Di Noia.  
Le fromage canestrato di Moliterno, Archives APT Basilicate.
- p. 35 Sommet Limongi, Alessandro Cozzi.
- p. 36 Coucher de soleil sur le mont Papa, Alessandro Cozzi.  
"La fenêtre de mon bureau", Fabio Limongi.
- p. 37 Vue panoramique sur le haut Val d'Agri, Photo Vidéo Di Noia.
- p. 39 Sarconi. Aqueduc Cavour, Photo Vidéo Di Noia.
- p. 40 La rivière Maglia, Photo Vidéo Di Noia.  
Lac du Pertusillo, Photo Vidéo Di Noia.  
Parc Archéologique de Grumentum, Photo Vidéo Di Noia.
- p. 41 Sarconi. Piazza San Giacomo, Photo Vidéo Di Noia.  
Le haricot IGP de Sarconi, Michele Luongo.
- p. 42 Amphithéâtre. Parc Archéologique de Grumentum, Francesco Forte.  
Mosaique. Parc Archéologico de Grumentum, Francesco Forte.
- p. 43 Viggiano. Ancien Chemin de la Vierge Noire, Francesco Forte.
- p. 45 Clichés sur l'ancien chemin de la Vierge Noire, Francesco Forte.
- p. 46 Sanctuaire du Mont Sacré de Viggiano, Francesco Forte.  
Vierge Noire de Viggiano, Francesco Forte.
- p. 47 Castelmezzano, Photo Vidéo Di Noia.

- p. 49 Pont sur le torrent Caperrino, Photo Vidéo Di Noia.  
Sentier des Sept Pierres, Photo Vidéo Di Noia.
- p. 50 Pietrapertosa. Chapelle San Cataldo, Ivan Rossino.  
Pietrapertosa. Rochers Anthropomorphes, Ivan Rossino.
- p. 51 Pietrapertosa. Sentier entre les Dolomites lucaniennes, Ivan Rossino.  
Pietrapertosa, Ivan Rossino.
- p. 52 Circuit des Sept Pierres, Ivan Rossino.
- p. 53 Pietrapertosa, Michele Luongo.
- p. 55 Pietrapertosa, Panorama sur la vallée, Michele Luongo.
- p. 56 Fête du mois de mai d'Accettura, Michele Luongo.  
Accettura, Archives APT Basilicate.
- p. 57 Château de Lagopesole, Michele Luongo.
- p. 59 Château de Lagopesole (détails), Michele Luongo.  
Atella. Porte de Melfi, Michele Luongo.  
Atella. Centre historique, Michele Luongo.
- p. 60 Fromage de brebis "Pecorino di Filiano", Archives APT Basilicate.
- p. 61 Lacs de Monticchio, vus d'en haut, Alessandro Cozzi.
- p. 63 Le "lago Piccolo" et Abbaye San Michele Arcangelo, Alessandro Cozzi.  
Petites barques sur les lacs de Monticchio, Alessandro Cozzi.  
Abbaye San Michele Arcangelo, Alessandro Cozzi.
- p. 65 Melfi. Porta Venosina, Photo Vidéo Di Noia.
- p. 67 Melfi. Château normand-souabe, Photo Vidéo Di Noia.  
Rapolla, Photo Vidéo Di Noia.
- p. 68 Venosa. Abbaye Inachevée, Photo Vidéo Di Noia.
- p. 69 Melfi, Château normand-souabe, Michele Luongo.  
Melfi, Crypte Santa Margherita, Francesco Forte.
- p. 70 Sarcophage de Rapolla, Archives APT Basilicate.
- p. 71 Venosa. Château Pirro del Balzo Orsini, Photo Vidéo Di Noia.
- p. 73 Venosa. Piazza Orazio Flacco, Photo Vidéo Di Noia.  
Venosa. Métope romaine dans le centre historique, Photo Vidéo Di Noia.  
Venosa. Paysage rural, Photo Vidéo Di Noia.
- p. 74 Venosa. Vignobles d'Aglianico, Photo Vidéo Di Noia.  
Venosa. Paysage rural, photo Vidéo Di Noia.  
Venosa. Sentier de berger entre les champs cultivés, Photo Vidéo Di Noia.
- p. 75 Sentier dans un parc éolien entre Palazzo San Gervasio et Banzi, Photo Vidéo Di Noia.
- p. 76 Venosa. Catacombes juives, Archives APT Basilicate.
- p. 77 Genzano di Lucania, Fontaine Cavallina, Michele Luongo.
- p. 79 Banzi. Centre historique, Photo Vidéo Di Noia.  
Paysage du haut Bradano, Michele Luongo.  
Genzano di Lucania. Paysage rural, Michele Lugo.
- p. 80 Genzano di Lucania. Centre Historique, Michele Luongo.

- p. 82 Genzano di Lucania. Fontaine Cavallina, Michele Luongo.  
Acerenza. Cathédrale Santa Maria Assunta et san Canio,  
Archives APT Basilicate.
- p. 83 Irsina. Cathédrale Sant'Eufemia, Photo Vidéo Di Noia
- p. 85 Paysage du haut Bradano, Photo Vidéo Di Noia.  
Irsina. Paysage rural, Michele Luongo.  
Masseria (ferme) rurale, Michele Luongo.
- p. 86 Irsina. Cathédrale Sant'Eufemia, Michele Luongo.
- p. 87 Floraison de coquelicots sur la colline de Matera, Rocco Castellano
- p. 89 Sentier de berger sur la colline de Matera, Rocco Castellano  
Sanctuaire de Picciano, Rocco Castellano  
Vue panoramique de la colline de Matera, Rocco Castellano
- p. 90 Clichés du Sanctuaire de Picciano, Rocco Castellano
- p. 91 Matera, Photo Vidéo Di Noia
- P. 93 Circuit depuis le Sanctuaire de Picciano, Rocco Castellano.  
Circuit depuis le Sanctuaire de Picciano, Rocco Castellano.  
Circuit depuis le Sanctuaire de Picciano, Rocco Castellano.  
"Gravina" ou canyon de Matera, Rocco Castellano.
- p. 94 Matera. Belvédère Guericchio, Francesco Forte
- p. 95 Miglionico. Château du "Malconsiglio", Archives APT Basilicate  
Matera. Piazza Vittorio Veneto, Francesco Forte.  
Matera. Cliché sur les Sassi et sur la cathédrale, Rocco Castellano.
- p. 97 Lauria. Piste cyclable dans la vallée de Menavoli, Francesco Forte.
- p. 98 Lauria. Tunnel le long de la piste cyclable, Francesco Forte.
- p. 99 Lauria. Ancienne maison de garde-barrière bordant la piste cyclable,  
Francesco Forte.  
Castelluccio Inferiore, Michele Luongo.
- p. 100 Castelluccio Superiore, Michele Luongo.
- p. 101 Vue panoramique depuis le Sanctuaire de Madonna del Pollino,  
Francesco Forte.
- p. 103 Viggianello, Michele Luongo.
- p. 104 Itinéraire vers le Sanctuaire de Madonna di Pollino, Francesco Forte.
- p. 105 Vue panoramique avec des Pins de Bosnie, Francesco Forte
- p.106 Jardin des Dieux, Francesco Forte.
- p. 107 Jardin des Dieux, Francesco Forte.  
Pins de Bosnie, Francesco Forte.
- p. 108 Pins de Bosnie, Francesco Forte.
- p. 109 Fontaine Catusa, Photo Vidéo Di Noia.  
Mont La Falconara, Francesco Forte.  
Circuit vers le Mont la Falconara, Francesco Forte.  
Canal San Francesco, Francesco Forte.



- p. 110 Automne sur le Pollino, Francesco Forte  
Terranova di Pollino, Michele Luongo.
- p. 111 Panorama sur la vallée du Sinni, Francesco Forte.
- p. 112 Belvédère Tumbarino, Francesco Forte.
- p. 113 Timpa di Pietrasasso, Francesco Forte.  
Vallée du Sarmento, Michele Luongo.
- p. 114 Circuit vers Noepoli, Francesco Forte  
Fontaine Catusa, Francesco Forte  
La Voie des Brigands dans la forêt de la Farneta, Francesco Forte  
Fontaine Catusa, Francesco Forte.
- p. 115 Noepoli, Michele Luongo.
- p. 116 San Costantino Albanese. Tyrolienne "Volo dell'Aquila", Francesco Forte.  
San Costantino Albanese, Michele Luongo.
- p. 117 Senise. Vue sur la digue de Montecotugno, Francesco Forte.
- p. 119 Vue sur la digue de Montecotugno, Francesco Forte.  
Itinéraire vers Colobrarò, Francesco Forte.
- p. 120 Poivrons "crusco" (séchés) de Senise, Archives APT Basilicate.  
Colobrarò, Michele Luongo.
- p. 121 Tursi, Michele Luongo.
- p. 123 Circuit de Tursi à Policoro, Francesco Forte.  
Vallée du Sinni entre Colobrarò et Valsinni, Francesco Forte.
- p. 124 Tursi. Le quartier La Rabatana, Archives APT Basilicate.
- p. 125 Tursi. Le quartier La Rabatana, Michele Luongo  
Tursi. Centre historique, Michele Luogno.
- p.126 Buste d' Isabella Morra, Archives APT Basilicate.  
Valsinni, Michele Luongo  
Valsinni, Francesco Forte
- p. 127 "Calanchi" vers Croce d'Anglona, Michele Luongo
- p. 129 Tursi. Santa Maria d'Anglona, Michele Luongo  
Tursi. Santa Maria d'Anglona. Détail du portail, Michele Luongo
- p. 131 Parc Archéologique de Siris Herakleia, Archives APT Basilicate  
Côte ionienne, Archives APT Basilicate.  
Policoro, Michele Luongo
- p. 132 Metaponto, Archives APT Basilicate.
- p. 133 Pisticci, Michele Luongo  
Bernalda, Michele Luongo
- pagg.134-37 Photos de Fabio Limongi
- pagg. 138-139 Randonner en raquettes à neige, sur le Sirino enneigé, Fabio Limongi





## APT - Agence Regionale du Tourisme en Basilicate

Matera  
Via De Viti De Marco, 9 - Tel + 39 0835 331983

Basilicata Open Space  
Matera, Piazza Vittorio Veneto -  
Tel +39 0835 406464; +39 0835 408816

Potenza  
Via del Gallitello, 89 - Tel+ 39 0971 507611

[www.basilicataturistica.it](http://www.basilicataturistica.it)



PUBLICATION EN LIBRE ACCÈS



Basilicate - Sport et Nature

