

## 1| CALETTE DI MARATEA (PZ)

La Basilicata si affaccia al Tirreno per il breve e alto tratto di costa del golfo di Policastro. La zona è delimitata a nord dal canale di Mezzanotte e a sud dalla foce del fiume Noce: in tutto si tratta di circa 30 km bagnati dalle acque tirreniche. I costoni rocciosi a picco sul mare celano anfratti, grotte, scogli e solitarie spiaggette, che vanno scoperte seguendo il tracciato della SS 18, da Sapri a Castrocuoco. Dalla statale basta individuare i vari accessi e scendere per i sentieri che si aprono al mare. Lungo la strada si trovano sei piccoli borghi, Acquafredda, Cersuta, Fiumicello, Porto, Marina e Castrocuoco, dai quali partono le vie che conducono alle cale. Sei sono anche le torri costruite dagli Spagnoli nell'ultimo quarto del XVI secolo, a difesa dalle incursioni dei Turchi, che si ergono nei punti strategici della costa.

## 2| SPIAGGIA DI CALA JANNITA (PZ)

La spiaggia di Cala Jannita è una distesa di sabbia scura che delimita a nord il Parco naturale d'Ilicini, una delle aree più suggestive del territorio di Maratea. Qui si trovano altre



La spiaggia di Cala Jannita.

tre incantevoli spiagge: quella di Macarro e le due piccolissime d'Ilicini e Calavecchia, entrambe ricoperte da un tappeto di ciottoli e sabbia. Dal lato meridionale di Cala Jannita si accede alla Grotta della Sciabella, che si può raggiungere imboccando la SS 18 che dirama verso il mare, 200 m a sud del ponte di Malcanale. Dopo un'ampia curva ci si trova a un bivio: se si svolta a sinistra si arriva alla più agevole e frequentata spiaggia di Macarro; se si piega a destra si giunge invece a Cala Jannita. A circa 50 m dal bivio, si apre un ampio slargo dove si può parcheggiare l'auto. Da qui si prosegue a piedi, incamminandosi per la stradina che si trova a nord: dopo aver costeggiato un'ampia voragine naturale e aver percorso per circa 300 m il sentiero che corre sul costone roccioso, si raggiunge infine la meta.

## 3| SPIAGGIA DI CALAFICARRA (PZ)

Per raggiungere la spiaggia di Calaficarra dalla SS 18, bisogna seguire la deviazione per Marina di Maratea. Superato il piazzale della stazione ferroviaria, si devono imboccare due sottopassi e scendere fino al parcheggio a monte delle rampe di accesso alle due spiagge principali. Un promontorio divide i due arenili: a sud è la spiaggia più grande, quella di Marina, di fatto un attrezzato stabilimento balneare. A nord invece si apre quella di Calaficarra, di dimensioni modeste, ma ben conservata nella sua varietà di sabbia e ciottoli. A poca distanza si può visitare la Grotta di Marina, una tipica cavità carsica originatasi da fenomeni erosivi, nella quale si trovano delicate e incantevoli stalattiti filiformi. L'ingresso alla grotta è al km 237 della SS 18, 100 m a sud del bivio che conduce alla spiaggia.

## 4| SPIAGGIA DELLA GNOLA (PZ)

Ampia e lunga, è ricoperta di sabbia molto sottile, che dai piedi della Serra di Castrocuoco arriva fino alla foce del fiume Noce, stendendosi ai margini della piana che delimita il territorio di Maratea. Vi si arriva dopo aver percorso per circa 1 km la strada carrabile che si dirama verso il mare dall'innesto della SS 585 "Fondovalle Noce"

con la SS 18, accanto all'ingresso dell'Azienda florovivaistica Pamafi. Partendo dal lato nord della spiaggia e seguendo un tortuoso e impervio sentiero scavato nella roccia, si può raggiungere la piccola e stupenda cala della Secca, dal fondale molto basso, sulla quale un ridotto fazzoletto di pietrisco funge da spiaggetta, ai piedi dell'antico palazzo baronale che si erge sul promontorio roccioso.

## 5| SPIAGGIA DI TERZO CAVONE (MT)

Deve il nome al fiume che sfocia in questo tratto di mare meraviglioso e trasparente dove non è raro osservare pesci nuotare tranquilli. Ci troviamo nel comune di Scanzano Jonico e, per raggiungere la spiaggia dalla SS 106, bisogna seguire la deviazione per Terzo Cavone. Dopo aver percorso circa 2 km fra poderi che ospitano numerosi agriturismi di ottima qualità, si raggiunge una verde pineta, si parcheggia l'auto e si prosegue per circa 200 m a piedi. Qui lo spettacolo è unico e si apre con una spiaggia immensa fatta di sabbia dorata e finissima, ombreggiata dagli alberi che si affacciano dolcemente su di essa. Un posto davvero incantevole, dove i pescatori del posto vivono il mare in armonia con la natura e dimostrano molta disponibilità verso i turisti.

## 6| SPIAGGIA DEL BOSCO PANTANO

(MT) La costa davanti al Bosco Pantano di Policoro presenta ampie distese di sabbia e acqua cristallina. Il mare è ancora così pulito che queste ampie spiagge, soprattutto verso



L'Isola di Cirella.

la foce del fiume Sinni, sono state elette luogo di riproduzione da alcuni esemplari di tartarughe marine: la rara Dermochelide e la Caretta caretta. Qui subito oltre la spiaggia c'è il meraviglioso e impenetrabile Bosco Pantano, relitto di foresta igrofila planiziarica, importante punto di riferimento per molti animali selvatici, migratori o specie stanziali. Si raggiunge percorrendo al SS 106 in direzione sud: subito dopo Policoro si svolta a sinistra in direzione della riserva naturale Bosco Pantano.

## 7| PRAIA A MARE - ISOLA DI DINO

(CS) Pochi metri separano la splendida spiaggia di sabbia color grigio ferro di Praia a Mare dall'Isola di Dino, in realtà un isolotto (per il quale, insieme all'Isola di Cirella, è stata chiesta l'istituzione dell'area protetta marina) lungo un chilometro e largo un centinaio di metri. Affiora da splendidi fondali, ricchi di flora e fauna. Alla base della roccia calcarea si aprono bellissime grotte, tra cui quelle del Frontone e del Leone, oltre alla Grotta Azzurra. Molto interessante dal punto di vista naturalistico è l'antica "isola dei Conigli", che offre una lussureggiante macchia mediterranea, lecceti e specie rare come la palma nana, la primula di Palinuro e il talitro calabro. Un tempo luogo di nidificazione del falco pellegrino e del falco della regina, l'isolotto rimane oggi sulla rotta delle migrazioni. È raggiungibile a nuoto o con un brevissimo tragitto in barca, una volta raggiunta Praia a Mare dalla statale 18.

## 8| SPIAGGIA DELL'ISOLA DI CIRELLA

(CS) Il litorale di questo pezzetto di costa calabro a nord di Diamante è fatto di sabbia e ghiaia: nei pressi del borgo di Cirella si trova la deliziosa isoletta omonima, di circonferenza inferiore al chilometro, ricoperta di profumatissima macchia mediterranea, e famosa per le numerose grotte che invitano a interessanti perlustrazioni subacquee. Da Scalea, per arrivare a Cirella, basta seguire le indicazioni lungo la litoranea SS 18. Solo 4 km separano invece il paese da Diamante. L'isolotto si può raggiungere in barca con un servizio offerto dai pescatori.

**9| SPIAGGIA DELLA SCOGLIERA DEI RIZZI (CS)** Racchiusa tra alte scogliere, ecco la spiaggia della scogliera dei Rizzi nel comune di Cetraro. Per arrivarvi dalla SS 18 si devono percorrere 10 km verso sud da Belvedere Marittimo e 5 km verso nord da Cetraro. Nella zona si trovano anche le bellissime grotte marine delle Colonne e dei Rizzi, che si raggiungono in barca navigando in un'acqua verde smeraldo o seguendo un sentiero che dalla SS 18 scende lungo la scogliera, rendendo accessibili alcune calette dove è possibile immergersi in acque cristalline. Per gli appassionati di mare esiste un centro di biologia marina gestito dalla Fondazione Mediterranea Falchi che organizza escursioni di sea-watching ed è ospitato presso lo stabilimento balneare del Grand Hotel San Michele. La scogliera è un sito di interesse comunitario (SIC) e proprietà privata ma l'accesso è consentito a quanti vogliano fare una passeggiata nel rispetto dell'ambiente. Una volta lasciato il mare per l'interno, può invece risultare interessante un'escursione al Monte Caloria: nella zona sono presenti numerosi laghetti naturali, attorniti da foreste di faggio. Dalla cima del monte, l'occhio può godere un panorama spettacolare spaziando dal Mar Tirreno al Mar Ionio.

**10| SCOGLI DI ISCA (CS)** Gli scogli di Isca sono una tappa obbligata per chi ama immergersi tra scogliere e madrepore mediterranee. I resti delle antiche isole Enotridi, come le definirono gli antichi geografi, spuntano dal mare a poche centinaia di metri dalla spiaggia di Amantea, sede di un'importante oasi blu del WWF, posta lungo la SS 18. Anche l'entroterra è magnifico: da Amantea si può partire per un'escursione al Monte Cocuzzo (1541 m), la cima più alta della Catena Paolana. Il paesaggio è mozzafiato: a est le vette della Sila, a ovest le Isole Eolie, a sud la piana e il golfo di Sant'Eufemia con Tropea, a nord il massiccio del Pollino.

**11| SPIAGGIA DI CURINGA (CZ)** Andare a conoscere il mare di Curinga vuol dire tuffarsi nella tradizione. Oltre all'acqua blu e alla sabbia rovente, chi cerca una spiaggia da queste parti trova, infatti, un intero paese

impegnato a celebrare l'estate sul litorale. Perché Curinga, borgo agricolo adagiato a mezza costa sulle colline davanti al golfo di Sant'Eufemia, dai tempi della transumanza ogni estate vede scendere i suoi abitanti sul lungomare sabbioso. Verso il mese di giugno, tutte le famiglie del luogo iniziano a costruire sulla spiaggia un villaggio di baracche di legno e canne che, all'arrivo di settembre, viene smontato per essere riallestito l'anno successivo. Questo particolare costume si è ancor più rafforzato a causa dell'emigrazione: la spiaggia si è trasformata con il tempo in uno dei pochi luoghi dove poter ritrovare in una sola volta le persone lasciate nella propria terra. Ecco perché ancora oggi gli abitanti di Curinga prenotano con un anno di anticipo il loro pezzo di arenile: nessuno vuole perdersi l'appuntamento e far mancare il proprio capanno in riva al mare. L'impianto del villaggio, che si estende per circa 2 km, segue criteri ormai definiti che favoriscono la vita in comunità, senza distinzioni di estrazione sociale o provenienza.

**12| SPIAGGIA DI SOVERATO (CZ)** Una spiaggia sabbiosa e bianca, con acque limpide e fondali visibili anche a notevoli profondità, in cui è possibile trovare l'ippocampo e diverse specie di pesci. L'arenile si stende con ampiezze anche di centinaia di metri seguendo il lungomare che per buona parte è isola pedonale. Nella parte più a sud uno splendido palmeto della Forestale separa la spiaggia dalla strada.

**13| SPIAGGIA DI CUPIDO (CZ)** È una spiaggia lunga e sabbiosa con acque limpide e fondali visibili anche a notevoli profondità con una notevole varietà di fauna e flora tra cui il rarissimo giglio selvatico presente soprattutto in località Omomorto, un vero paradiso incontaminato raggiungibile solo a piedi. La spiaggia si trova in prossimità di Sant'Andrea dello Jonio, un comune le cui origini greche sono tuttora riconoscibili nell'onomastica, nella toponomastica e nel dialetto.

**14| SPIAGGIA DI SANT'IRENE - SCOGLIO DELLA GALERA (VV)** Qui ci troviamo nel territorio del comune di Zambrone e la caratteristica di questa

spiaggia, angolo incontaminato di paradiso, è il suo profilo che non conosce soluzione di continuità, a tratti frastagliato e ricco di insenature rocciose, a tratti morbido e sabbioso, emozionando i romantici con i suoi indimenticabili tramonti. Lo scoglio della Galera, con le sue cavità a forma di cellette, aggiunge all'insieme un elemento di fascino. Per raggiungere la spiaggia dallo svincolo autostradale di Pizzo, si segue la SS 522 fino allo svincolo della baia di Sant'Irene che conduce direttamente in riva al mare.

**15| SPIAGGIA DELLA CONTURA (VV)** Questa spiaggia viene anche chiamata la Pizzuta a causa dei "pinnacoli granitici" che si ergono dalle limpide acque. Per raggiungere la spiaggia dallo svincolo autostradale di Pizzo è sufficiente seguire la SS 522 fino alla diramazione del comune di Parghelia, che conduce al mare.

**16| SPIAGGIA DI TROPEA (VV)** Una spiaggia sabbiosa e bianchissima, con acque incredibilmente limpide e fondali visibili anche a notevoli profondità, nota in tutto il mondo come una delle più belle d'Italia. Risulta superba e pittoresca soprattutto per la sua posizione geografica, che la vede ai piedi del terrazzo che accoglie la bellissima città di Tropea, centro turistico internazionale di alto livello, ricco di un patrimonio storico-culturale di notevole interesse. La spiaggia è resa ancora più suggestiva dallo scoglio di Santa Maria dell'Isola, in cima al quale si trova il santuario omonimo le cui origini risalgono al Medioevo. Per raggiungere la spiaggia dallo svincolo autostradale di Pizzo si segue la SS 522 fino al comune di Tropea.

**17| SPIAGGIA DEL TONO (VV)** La spiaggia si trova nel comune di Ricadi, è lunga e sabbiosa e confina con la scogliera di Capo Vaticano. Si accede percorrendo la strada provinciale 22 e poi la strada comunale Gordorello-Tono o percorrendo il viale G. Berto con diramazione Tono. I fondali degradano repentinamente per via dell'esposizione alle correnti marine

e la vegetazione, specie in alcuni punti, risulta in gran parte intatta.

**18| SPIAGGIA DI TORRE MARINO (VV)** Questa spiaggia si trova ai piedi dell'abitato di Torre Marino, antico e caratteristico borgo contadino. Si accede attraverso una stradina comunale posta all'inizio dell'abitato. La spiaggia, prevalentemente sabbiosa, in alcuni punti lambisce ancora gli orti coltivati dai contadini del posto.

**19| SPIAGGIA DELLA "SCALEA" (VV)** La spiaggia, prevalentemente rocciosa con tratti di sabbia bianchissima, si estende per circa 1 km. È posta ai piedi di un costone di arenaria alto circa cento metri, la cui morfologia riporta ai paesaggi costieri irlandesi. Incastonata tra le spiagge di "Riaci" a nord e di "Formicoli" a sud, è accessibile attraverso una scalinata pubblica che si trova a ridosso dell'abitato di Santa Domenica o percorrendo un viottolo scavato nel costone, tra la vegetazione spontanea. Da quest'ultimo accesso si arriva alla parte più suggestiva, un'insenatura prevalentemente sabbiosa i cui fondali, dai colori turchesi, sono ricchi di flora e fauna marina.

**20| BAI DI RIACI (VV)** Si accede tramite la strada provinciale 22, percorrendo poi la comunale Riaci. La spiaggia, ampia e di sabbia candida, con il suo suggestivo "Scoglio Grande" è una delle mete più ambite delle coste calabresi, dove una splendida costa a falesia con la sua ricca vegetazione mediterranea gli fa da cornice. I fondali, ricchi di pesci, degradano dolcemente fino a raggiungere vaste praterie di poseidonia. Verso nord, nel territorio di Tropea, si trova "la grotta del cadavere", così chiamata per via dei suoi particolari riflessi di luce. Dalla spiaggia si gode un meraviglioso panorama: le isole Eolie all'orizzonte e il golfo di Lamezia rendono ancora più suggestivo questo splendido tratto di costa.

**21| SPIAGGIA "PRAIA DI FUOCO" (VV)** La spiaggia si trova all'estrema punta di Capo Vaticano. È situata tra le spiagge del Tono e quella di Grotticelle, in quel tratto dove



le rocce a strapiombo s'intercalano a splendide insenature formando meravigliose e intriganti spiaggette, circondate da tre lati da rocce e raggiungibili solo via mare. Paradiso dei subacquei per le sue acque limpide e cristalline, per i fondali ricchi di flora e di fauna, è molto ricercata dai villeggianti, per la sua tranquillità. Deve il nome alla sua particolare esposizione a sud e riparata dai venti: in estate sembra essere in una spiaggia equatoriale e in inverno ci si può fare tranquillamente il bagno. Di fronte alle due spiaggette si trova lo "scoglio del Mantineo", adesso di dimensioni ridotte per la continua erosione del mare; la leggenda lo vuole dimora della profetessa Manto (da cui il nome dello scoglio) a cui gli antichi marinai si rivolgevano per propiziarsi gli dei prima di affrontare i gorghi di Scilla e Cariddi quando discendevano la costa, e per ringraziarli quando la risalivano.

## 22 | SPIAGGIA DI SANTA MARIA DI RICADI (VV)

A sud del promontorio di Capo Vaticano trova riparo la splendida spiaggia di Santa Maria di Ricadi che, prima di diventare un luogo



Un tratto della Costa Viola.

di villaggi turistici esclusivi, immersi in meravigliose oasi di pace, era un tranquillo e piccolo borgo di pescatori. La costa è caratterizzata da calette e insenature uniche, che le hanno valso anche il nome di Grotticelle, da scorci di rara suggestione e da fondali marini con pareti ricche di gorgonie fiorite. Da segnalare è anche la "grotta del Palombaro", una stretta e profonda fenditura nello sperone roccioso. Per raggiungere la spiaggia, dallo svincolo autostradale di Pizzo si segue la SS 522 fino al comune di Tropea, si prosegue sulla strada provinciale 22 fino alla strada comunale per Santa Maria di Ricadi.

## 23 | BAIE DELLA MARINELLA E DI TONNARA (RC)

Giunti a Palmi si può scegliere tra due baie molto belle, quella della Marinella e quella della Tonnara, con il suo suggestivo "scoglio dell'Ulivo". Le spiaggette di sabbia fine e i fondali profondissimi fanno da contrappunto al bastione montuoso del Sant'Elia, estrema propaggine aspromontana. In mare, la preziosità dei fondali merita una visita subacquea, mentre a terra la scogliera è percorsa a mezza costa dal sentiero del Trecciolino, che offre panorami stupendi. Per arrivare alle baie in auto si può percorrere la A3 Salerno-Reggio Calabria, oppure la SS 18 e uscire a Palmi: la località dista 46 km da Reggio Calabria. Una volta nella cittadina, le spiagge sono chiaramente indicate.

**24 | COSTA VIOLA (RC)** È tra i più spettacolari paesaggi marini che regala la Calabria: così chiamata per l'incredibile colore delle sue acque, si snoda da Capo Barbi alla rupe di Scilla, lungo il litorale tirrenico. I crinali impervi del massiccio dell'Aspromonte, da cui è dominata, precipitano direttamente in mare: alti fino a 700 m, i bastioni sono interrotti solo da fratture geologiche e da canaloni di brevi torrenti. Fitta macchia mediterranea e distese di ginestre ricoprono le pareti a strapiombo, in alcuni tratti modellate a gradoni dal lavoro secolare dei contadini. L'arco di costa tra Bagnara e Scilla è anche il regno del pesce spada. La pesca tradizionale a questo rinomato abitante del mare ha origini che si perdono nel tempo, ma ancora oggi sulla



Lo "Scoglio dell'ulivo" della Baia di Tonnara.

spiaggia di Bagnara si possono ammirare le vecchie barche tirate in secco, inconfondibili per le lunghe passerelle dei fiocinatori e i pennoni degli avvistatori. Alla "Sagra del Pescespada" (prima domenica di luglio a Bagnara e prima domenica d'agosto a Scilla) si possono gustare tutti i modi tradizionali in cui viene cucinato.

**25 | CALA JANCULLA (RC)** Cala Janculla o lancua, solitaria e inaccessibile, giace tra due speroni di roccia al centro della Costa Viola. È l'estrema propaggine sulla costa tirrenica del territorio comunale di Seminara, cittadina alle falde del Parco nazionale dell'Aspromonte nota per le sue ceramiche. La spiaggetta di sabbia fine e i fondali profondissimi fanno da contrappunto al bastione montuoso del Monte S. Elia, estremo crinale aspromontano a picco sul mare. La scogliera è percorsa a mezza costa dal Sentiero del Trecciolino, che offre panorami stupendi e costituisce l'unica via d'accesso a Cala Janculla, altrimenti raggiungibile solo dal mare. Tra gli scogli e le falesie meritano una visita la Grotta delle Rondini, che si apre su un fianco di Cala Janculla, così come le vicine

Grotta Perciata e Grotta delle Sirene. Cala Junculla è già un SIC (sito di interesse comunitario) ed è la perla della Costa. Per arrivare alla cala si può percorrere la A3 Salerno-Reggio Calabria oppure la SS 18. Se si proviene da nord, è consigliabile uscire al casello di Palmi; se si arriva da sud, è meglio uscire a Bagnara Calabria. Una volta giunti in uno di due comuni si può affittare una barca o farsi guidare dai pescatori alla scoperta della baia e della grotta.

## 26 | SPIAGGIA DI CANNITELLO (RC)

Siamo nel tratto più angusto dello Stretto di Messina: qui la Calabria e la Sicilia sono distanti appena 3200 m. In acqua vivono ben 140 specie di pesci, che rappresentano solo una parte della fauna ittica di questo mare. La grande varietà è dovuta a speciali condizioni di temperatura, all'eccezionale ricchezza di plancton (superiore a quella dello Ionio e del Tirreno) e soprattutto al fatto che lo Stretto è una delle principali vie di migrazione. In questo tratto di mare si trovano anche pesci abissali, dalle forme particolari e spesso con organi produttori di sostanze fosforescenti, trasportati dalle





La Costa dei Gelsomini.

correnti sulla spiaggia. Per raggiungere la località, dalla A3 le uscite sono Villa San Giovanni se si viene da nord e Santa Trada se si arriva da sud: una volta lasciata l'autostrada bisogna proseguire sulla litoranea. Con la SS 18 basta percorrere 10 km da Reggio.

**27| CAPO DELL'ARMI (RC)** È uno sperone di roccia proteso sul mare, che protegge una bellissima baia circondata da pietra bianca, nell'antichità utilizzata per la costruzione dei templi della Magna Grecia. Qui sbarcarono le navi ateniesi accorse ad aiutare Nicia. Qui riparò anche Cicerone, sorpreso da una tempesta nel suo viaggio da Siracusa ad Atene. I fondali sono ricchi di posidonie oceanica e di anfratti dove si celano cernie, saraghi e corvine. Molti reperti archeologici giacciono sul fondo del mare. Per arrivare a Capo dell'Armi, che dista 15 km da Reggio Calabria, basta percorrere la SS 106 Ionica: la spiaggia viene chiaramente indicata. Per chi ama il bird-watching, a soli 4 km di distanza, verso Melito Porto Salvo, si trova invece il laghetto di Saline Ioniche che nel nome porta il ricordo lontano dell'industria del sale, un tempo prodotto nel suo pantano. Adesso sui suoi bordi sostano magnifici esemplari di uccelli: ne sono state avvistate ben 75 specie di passaggio e 16 nidificanti.

### 28| SPIAGGIA DI ANNÀ (RC)

Nell'alternarsi di costa pietrosa e litorale di sabbia finissima che caratterizza la punta dello "stivale" della Penisola, si inserisce il tratto di mare su cui si affaccia la spiaggia

di Annà. Il suo fondale sabbioso, che dona all'acqua un colore azzurro intenso, nasconde antichi tesori: nelle giornate di bassa marea, proprio in quello specchio d'acqua è possibile scorgere il relitto di una nave utilizzata dai garibaldini nel primo sbarco in terra calabra. Per arrivare ad Annà da Reggio Calabria bisogna percorrere 25 km lungo la SS 106. Dalla cittadina si può poi raggiungere Pentadattilo, il vecchio paese disabitato con strette viuzze, case abbarbicate alla roccia che le sovrasta e il castello degli Alberti, sul quale aleggiano tragiche leggende.

**29| CONDOFURI MARINA (RC)** Per chi ama le spiagge ampie e di sabbia finissima, le località di Pilati, San Lorenzo e Condofuri Marina sono l'ideale. Il lungo arenile è, infatti, interrotto solo dalle foci delle fiumare che si susseguono. In mare, i fondali sono ancora ricchi di flora (soprattutto di posidonie) e fauna ittica: costardelle, triglie mormore, cernie, saraghi e "surici" resistono, benché con sempre maggiore fatica, agli attacchi della pesca a strascico, purtroppo praticata largamente in questo tratto di costa. Per arrivare a Condofuri, da Reggio Calabria si devono percorrere 43 km lungo la SS 106 Ionica. Una volta giunti sul posto si può anche decidere di fare una gita all'interno: in questo caso tra i percorsi trekking più affascinanti va segnalato quello che dal mare conduce sino ai 2000 m del Montalto, in Aspromonte, attraverso le antiche vie naturali costituite dalle fiumare. Tra queste la più bella è senza dubbio l'Amendolea, che corrisponde al corso dell'antico fiume Alece.

**30| BOVA MARINA (RC)** Il promontorio di San Pasquale, nei pressi di Bova Marina, è uno dei luoghi più seducenti dello Ionio. Due brusche rientranze scavate nella roccia, chiudono e riaprono lo spettacolo del mare che in questo tratto assume colori e tonalità cangianti, anche grazie ai massi affioranti e agli anfratti di cui sono ricchi i fondali. Il panorama, sullo sfondo, è dominato da Bova Superiore, capoluogo ideale della Grecia di Calabria, che anche a 14 km di distanza spicca per la maestosità del

castello medievale. Una visita al paese, una volta raggiunta la zona, è una tappa interessante per chi desidera entrare in contatto con l'anima di questa terra. Per arrivare a Bova Marina, da Reggio Calabria si devono percorrere 47 km lungo la SS 106.

**31| LITORALE DI PALIZZI (RC)** A 48 km da Reggio Calabria, lungo la statale Ionica, il litorale tra Palizzi Marina e Spropoli offre un paesaggio "estremo", con la sua costa bassa e pietrosa fatta di massi di granito e arenaria perfettamente rotondi e con la sua suggestiva fascia dunale. Alle dune di sabbia fanno da sfondo i calanchi, spoglie colline calcaree di un bianco abbagliante, che al tramonto si colorano delle sfumature del cielo. Il tratto di costa più selvaggia di tutta la zona si trova dalle parti di Doccica: qui, oltre al mare e alla sabbia, si incontra un solo campeggio, tanto spartano quanto accogliente.

### 32| CAPO SPARTIVENTO (RC)

Il promontorio di Capo Spartivento è raggiungibile percorrendo la statale Ionica, con il suo faro in cima che si erge imponente su un territorio completamente brullo. Il nome è dovuto al deciso cambio d'orientamento della costa, che produce una brusca variazione nella direzione dei venti.

Per gli amanti dei delfini il luogo è assolutamente unico: a pochi metri dalla costa, infatti, spesso questi simpatici mammiferi d'acqua si esibiscono in salti spettacolari, per poi riprendere il largo. Agli appassionati del trekking sono invece dedicati i tanti itinerari escursionistici dell'interno: partendo dall'Aspromonte orientale si può seguire, per esempio, il "sentiero dell'Inglese", un percorso che si snoda lungo vallate ricoperte di rigogliosa macchia mediterranea e punteggiate da scorci panoramici sul Mar Ionio e sulle fiumare.

### 33| COSTA DEI GELSOMINI (RC)

Questo tratto di litorale ionico, sospeso tra Capo dell'Armi e Capo Spartivento, tratteggia la curva più meridionale dello stivale, dove il paesaggio conserva una sorprendente varietà. Il mare, incorniciato dalle montagne dell'Aspromonte, bagna, infatti, una costa colorata dai gelsomini, e lo scenario è completato dai colori dei campi coltivati a bergamotti, aranci e limoni, mentre nelle valli più selvagge e sui greti dei torrenti è possibile ancora trovare oleandri che, con il loro colore, contrastano l'arida natura circostante.

**34| CAPO RIZZUTO (KR)** Il Parco marino di Capo Rizzuto si estende dalla foce del Tacina a quella dell'Esaro, lambendo

Una piccola insenatura di Capo Rizzuto.



l'intero promontorio, un tempo interamente ricoperto dal bosco sacro a Hera Lacinia. Se oggi è possibile solo intuire l'antico fascino del paesaggio ormai riarso dell'altopiano, il mare per fortuna conserva ancora intatti tutti i suoi tesori sommersi: scogliere, banchi di madrepore mediterranee e vaste praterie di posidonia. A nord di Capo Rizzuto, dove si arriva seguendo la provinciale per pochi chilometri, si incontra Capo Colonna, un luogo dal fascino irresistibile, incluso in un vasto parco archeologico che comprende in parte i fondali marini sottostanti, dove è possibile ammirare importanti resti murari di epoca greca, appena coperti dalle acque trasparenti. A est di Capo Rizzuto (si raggiunge dopo 8 km sulla provinciale fino a Isola di Capo Rizzuto, poi altri 7 km sulla SS 106, e altri 3 km ancora sulla provinciale) sorge invece Le Castella. Di fronte a una larga spiaggia di sabbia impalpabile e straordinariamente rossa, che si affaccia su un mare dai fondali molto bassi, si erge un magnifico fortilizio del XV sec. Si trova su una lingua di terra collegata al litorale da uno stretto sentiero, un tempo percorribile solo con la bassa marea.

**35| PUNTA ALICE (KR)** Sul Capo, immersi in un paesaggio dunale con basse colline ricoperte di erbe e ulivi, si ergono i ruderi del tempio dorico di Apollo Aleo (V sec. a.C.). La bellezza di questa costa solitaria, caratterizzata da un mare di un azzurro intenso, da bassi fondali e da una spiaggia di sabbia finissima, è indescrivibile. Di notevole importanza naturalistica è la foce del fiume Neto. Oggi fa parte di un'area umida protetta; sia in questa area sia lungo il corso del fiume "svernano" aironi e altre specie di volatili. Per raggiungere la spiaggia bisogna viaggiare lungo la SS 106 Ionica fino a Cirò Marina. Da qui si deve invece continuare sulla provinciale, per altri 4 km, e quindi seguire le indicazioni per Punta Alice.

**36| SPIAGGIA DI CRUCOLI TORRETTA (KR)** Si tratta di un arenile lungo quasi 3 km che si colloca tra Punta Alice e il Fiume Nicà con una parte boscata nella parte retrostante. L'ampia e lunga spiaggia, priva di stabilimenti balneari, declina a mare dolcemente in acque limpide e cristalline che sono garantite da un efficiente sistema di depurazione.

**37| SPIAGGIA DI STECCATO DI CUTRO (KR)** La spiaggia si trova nel comune di Steccato di Cutro sulla costa ionica della Calabria, tra Isola di Capo Rizzuto e Marina di Catanzaro, in una zona pianeggiante caratterizzata dal mare blu e da spiagge bianchissime. Si distende su 8 km di costa con limpide acque e ampie distese di sabbie bianche, dove sono collocati le strutture ricettive e i villaggi turistici.

**38| SPIAGGE DI CIRÒ (KR)** Le spiagge di Cirò, lambite da una fitta pineta costiera sono facilmente raggiungibili da stradine in gran parte sterrate e costituiscono un patrimonio naturale preziosissimo, tanto più se si considera quanto miracolosamente siano state riuscite a preservarsi da insediamenti turistici e abitativi invasivi. Lo splendido arenile di fine sabbia silicea mista a ghiaia costituisce un esempio pressoché intatto di habitat mediterraneo dove, a ridosso delle dune e al limitare del bosco costiero, si sviluppano rari cespugli di piante da proteggere e preservare.

**39| LIDO SANT'ANGELO (CS)** La spiaggia lunga e sabbiosa di Lido Sant'Angelo si stende ai piedi della Sila Greca e per raggiungerla bisogna seguire la SS Ionica 106, in direzione Rossano. Una volta arrivati sul posto, dopo aver goduto del mare e delle bellezze della costa, si può fare un salto in paese: l'antico centro sorge su una rupe che raccoglie le testimonianze della dominazione bizantina in Calabria. Per chi preferisce, invece, itinerari nella natura, interessanti sono i percorsi guidati che si snodano tra i cespugli di macchia mediterranea, alle pendici della Sila. Tra questi, da non perdere è il sentiero che

conduce al boschetto dei castagni, qui giganteschi e plurisecolari. Nell'entroterra, appollaiati su colline verdissime, sono i paesi dell'antica comunità albanese. Lungro, Firmo, Acquafumosa, San Basile, Civita, Frascineto, Spezzano e San Demetrio Corone conservano tradizioni proprie, come il rito greco-bizantino, l'antica lingua albanese, architetture tipiche, affreschi e tessuti con motivi orientali che ne fanno dei veri e propri musei.

**40| SIBARI (CS)** Anche quella di Sibari è una spiaggia lunga e di sabbia fine, caratterizzata da fondali molto bassi, adatta quindi alle nuotate dei più piccoli. Per arrivarci basta seguire la SS 106 Ionica: la località balneare si trova nei pressi della Riserva naturalistica della Foce del Crati, dove è possibile osservare qualche esemplare di airone e dove nidifica la cicogna. A Cerchiara, poco distante da Sibari, merita un'escursione l'antra delle Ninfe, una grotta la cui volta supera i 20 m d'altezza e in cui sgorgano acque solfuree, convogliate in una piscina termale aperta al pubblico.

**41| ROSETO CAPO SPULICO - SPIAGGIA DI TREBISACCE (CS)** Mare limpido e spiaggia di sabbia mista a rocce: a Roseto Capo Spulico la natura è stata generosa, regalando vaste pinete che costeggiano il litorale, oggi spesso inframmezzate da uliveti e agrumeti. Il paesaggio aspro di cui si gode a terra, in acqua si trasforma invece in un mondo parallelo, sottomarino, estremamente vitale. Lo sanno bene anche i pescatori, che ogni sera al tramonto vendono il pesce freschissimo proprio sul litorale, dopo essere rientrati con le paranze. All'interno, la storia degli uomini racconta poi il resto di questa regione. Bellissimo è il castello medievale di Roseto, caratterizzato dalla suggestiva verticalità delle sue torri merlate, ai piedi delle quali si infrangono le onde del Mar Ionio. E grandiosa è la Rocca Imperiale, distante 17 km, fatta costruire attorno al 1200 da Federico di Svevia per difendere il tratto di costa tra Puglia e Calabria. Per arrivare a Roseto bisogna seguire la SS Ionica 106: la spiaggia si trova 13 km a nord di Trebisacce.



Uno scorcio della spiaggia di Roseto Capo Spulico con il castello affacciato sul mare.