



Grotta di San Nicodemo



Mammola, Palazzo del Pozzo



AVVICINAMENTO IN AUTO

Per chi proviene dal Tirreno o dallo Jonio, percorrere la Strada di Grande Comunicazione Ionio-Tirreno e seguire le indicazioni per Mammola.



PUNTI DI APPOGGIO

AGRITURISMO "SAN NICODEMO"

Limina
Tel. 389.9330001 - 335.1722026

AGRITURISMO CANNAZZI

C.da Cannazzi Mammola
Tel. 0964.418023 - 338.7337229

B&B C.DA SCINÀ

Mammola - Tel. 320.8954217
0964.414232 - 0964.414797

B&B BRUCUVELANO

Loc. Brucuvellano Mammola
Tel. 0964.414038 - 392.0119430

B&B DAL TRAMONTO ALL'ALBA

Via Nicholas Green 5 Mammola
Tel. 349.0627468

B&B IL GALLO

Via Ponzio 8 Mammola
Tel. 333.3228671

B&B LA PERLA DEL SOLE

Via Sigillò 3 Mammola
Tel. 339.5837214

B&B LUMIRÒ

Via Campanella 64 Mammola
Tel. 0964.414300

B&B MALEA

Via Unione 2 Mammola
Tel. 0964.414239

RIFUGIO MONTANO VALLESPANNA

Loc. Vallespanna Mammola
Tel. 0964.414598

CONSIGLI PER UN ESCURSIONISMO SICURO IN MONTAGNA

La salute in montagna

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



Pianificazione accurata

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



Attrezzatura completa

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



Calzature adeguate

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



Il segreto è un passo sicuro

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



Rimani sui sentieri marcati

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



Pause periodiche

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



Responsabilità per i bambini

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



Piccoli gruppi

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



Rispetta la natura e l'ambiente

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



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

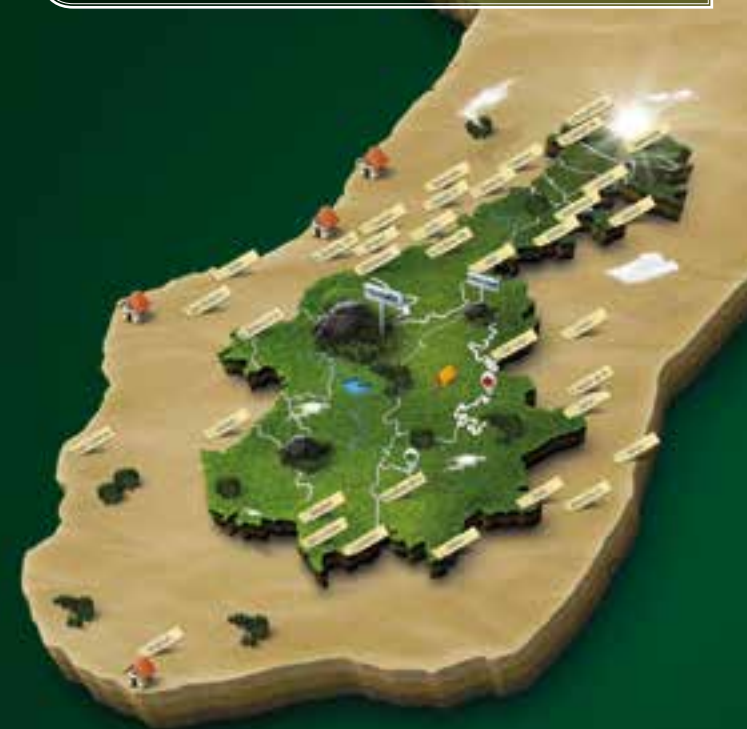
Crafica: Merco Cordiani - Stampa: Iriti - RC



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

Le escursioni

Mammola > Abbazia San Nicodemo > Passo della Limina



DIFFICOLTÀ
Escursionistico



DISLIVELLO
622 mt slm



TEMPO
4,00 ore

**LOCALITÀ DI PARTENZA**

Mammola 200 mt slm
(608233 - 4246690)

**LOCALITÀ DI ARRIVO**

Passo della Limina 822 mt slm
(603781 - 4250057)

**DIFFICOLTÀ**

Escursionistico

**QUOTA MINIMA**

Mammola 200 mt slm
(608233 - 4246690)

**QUOTA MASSIMA**

Passo della Limina 822 mt slm
(603781 - 4250057)

**DISLIVELLO**

622 mt slm

**TEMPO**

4,00 ore

**LUNGHEZZA DEL PERCORSO**

9.350 m

**RIFERIMENTI CARTOGRAFICI**

IGM Foglio n. 590 Sez. I - Gioiosa Ionica - Scala 1:25.000

**COMUNI INTERESSATI DAL PERCORSO**

Mammola

**ACQUA**

Mammola - Fontana della Seja
Abbazia di San Nicodemo - Limina

**PERIODI DI PRATICABILITÀ**

Tutto l'anno

**ATTIVITÀ PRATICABILI**

Trekking - Mountain Bike

**NUMERO SENTIERO**

Sentiero dei Greci - 212 del Catasto Sentieri del PNA

**TIPO DI SEGNAVIA**

■ su tabella "Sentiero dei Greci"

**TOPONOMASTICA**

Macariace: dal greco "grande ruscello"
Limina: dal latino "confine",
secondo Rohlf's dal greco "pantano, stagno"
Jermanu: tipo di frumento, dal latino "germanus"

Diversi furono i nuclei abitati e commerciali che sorsero e si consolidarono durante il periodo della colonizzazione greca. Le colonie greche del versante ionico comunicavano con quelle di Medma ed Hipponion poste sul versante tirrenico, mediante sentieri "di cresta" che, consentivano un intenso scambio di merci. Il sentiero proposto è un segmento di questi ed è, segnato con la tabellazione "Sentiero dei Greci".

La prima parte è frequentata dai pellegrini mammolesi che, a maggio, in occasione della festa del Santo Patrono, si recano sul Kellerano. Dalla Porta di accesso al Parco di Mammola, si ritorna indietro per percorrere circa 400 m in direzione dello svincolo della SGC. Dopo aver imboccato

la sterrata
posta sulla
destra, si

costeggia il fiume Torbido, percorrendo circa 1 Km in direzione Nord-Ovest. Giunti al Torrente Macariace, oggi Geosito con la sua antica miniera di Arsenico, si imbecca un sentiero ben segnalato e dopo un breve tratto, si raggiunge l'antico palazzo dei Barillaro (XVII sec.). Si prosegue in netta salita fino al Passo Sella e dopo avere sostato al pianoro ed essersi rinfrescati alla Fontana della Seja si riprende la salita fino a giungere al meraviglioso pianoro dominato da Monte Kellerano. Ciò che affascina è il senso di vastità, si ha come la sensazione che lo spazio circostante "si apra" per abbracciare la pianura, i monti che lo cingono, la grande vallata sottostante ed il mare che, come un azzurro argine sembra contenerla.

Risalta la struttura della chiesa dedicata a San Nicodemo all'interno della quale, per la maggior parte dell'anno vi è la statua del santo che viene venerato patrono di Mammola. All'interno della chiesa vi sono gli affreschi dell'artista Nik

Spatari che raffigurano alcuni momenti della vita del Santo.

Accanto alla chiesa vi è l'edificio abitato da padre Ernesto che qui vive da eremita per la maggior parte dell'anno ed è sempre disponibile ad accogliere fedeli e visitatori.

Dal sagrato si accede ad una costruzione seminterrata dove si possono visitare i resti delle mura e delle absidi di quello che fu il monastero fondato dal Santo.

Dalla parte opposta al Santuario, ci si trova alla base di Monte Kellerano.

Qui, un agevole percorso alla grotta dove il Santo si ritirava in preghiera e in cima al Monte dove sono poste Tre Croci. Scesi dal Kellerano si riprende la strada asfaltata e, dopo qualche centinaio di metri in salita si raggiunge una sterrata che si apre sulla destra e conduce fino a Case Macri, poi, riprendendo la strada asfaltata e costeggiando la base di Monte Limina, si giunge al "Passo della Limina". È qui che finisce il sentiero n. 212 del Catasto del Parco Nazionale dell'Aspromonte.



Abbazia di San Nicodemo



Scala 1:25.000 (1 cm = 250 m)

