

lonely planetTM

BASILICATA COAST & COAST



Realizzato per



APT BASILICATA



Ambiente Basilicata



REGIONE BASILICATA

lonely  planet TM

BASILICATA COAST COAST

Realizzato per



APT BASILICATA



Ambiente Basilicata



REGIONE BASILICATA

Sommario



- p. 3 **Basilicata Coast to Coast**
- 4 **Le nostre scelte**
- 4 Arte e archeologia
- 4 Borghi
- 5 Attività all'aperto
- 6 Panorami
- 6 Enogastronomia
- 7 **Ritmi di viaggio**
- 7 Se avete **3 GIORNI**
- 8 Se avete **1 SETTIMANA**
- 8 Se avete **12 GIORNI**
- 9 **Le tappe**
- 10 **A piedi lungo il
Basilicata Coast to Coast**
- 11 Outdoor a **Maratea**
- 13 Il pane di **Trecchina**
- 14 La ciclabile di **Lauria**
- 15 Rilassarsi a **Latronico**
- 15 La natura di **Episcopia**
- 16 **Fardella**, un paese tra i boschi
- 16 Le grotte di **Chiaromonte**
- 17 I peperoni di **Senise**
- 18 I canyon di **Noepoli**
- 18 I calanchi di **San Giorgio Lucano**
- 19 La poetessa di **Valsinni**
- 19 I panorami di **Rotondella**
- 20 Un tuffo nello Ionio a **Nova Siri**
- 20 La piazza di **Scanzano Ionico**
- 21 **A tavola con i Lucani**
- 24 **Trasporti**

Realizzato da EDT srl per APT Basilicata
su licenza esclusiva di Lonely Planet Global Ltd.

ISBN: 979-12-2370-267-3
EDT srl, via Pianezza 17, 10149 Torino
b2b@edt.it | lonelyplanetitalia.it

Responsabile progetto speciale:
Cristina Oddone

Luglio 2025

© Lonely Planet Global Ltd e EDT srl
Fotografie: Denis Falconieri/EDT ©, Dreamstime.
com ©, Shutterstock.com ©
In copertina foto di:
Vincenzo Tortorella/APT Basilicata ©

Coordinamento generale: Cristina Enrico
Progetto grafico: Bosio.Associati
Progetto editoriale: Silvia Amigoni per
fabulamedia.it
Testi: Denis Falconieri

Tutti i contenuti editoriali sono di Lonely Planet
e rispettano la politica di indipendenza e di
imparzialità della casa editrice.
Lonely Planet e i suoi autori fanno del loro meglio
per fornire informazioni il più possibile accurate
e attendibili. Tuttavia Lonely Planet e EDT
declinano ogni responsabilità per qualsiasi danno,
pregiudizio e inconveniente che dovesse derivare
dall'utilizzo di questa guida.

BASILICATA Coast to Coast

Basilicata Coast to Coast

Quando si parla di *Basilicata Coast to Coast* il pensiero corre inevitabilmente al film (2010), tanto scanzonato quanto affascinante, di Rocco Papaleo, un ritratto della terra lucana che racconta di un gruppo di amici che si mettono in viaggio da Maratea – tra chitarre e canne da pesca, innamoramenti e litigi – per arrivare fino a Scanzano Jonico, passando per Trecchina, Lauria, Tramutola, Aliano e il paese fantasma di Craco.

Ed è stato proprio il film, insieme alle antiche vie di collegamento tra il Tirreno e lo Ionio, a ispirare il cammino Basilicata Coast to Coast, da Maratea a Nova Siri: un percorso di circa 170 km che contiene l'essenza della Basilicata, tra borghi ricchi di storia e di cultura, panorami dominati dal silenzio, natura selvaggia e ottimi prodotti gastronomici da gustare a tavola.

Se volete ritrovare una dimensione fatta di ritmi lenti, spiritualità e benessere fisico e mentale, non esitate e partite alla scoperta di questo pezzo di Basilicata: ad attendervi ci sono paesaggi, tradizioni, monumenti e persone che vi metteranno in pace con il mondo.



Arte e archeologia

Se il Cristo Redentore è il monumento più conosciuto, lungo l'itinerario del Coast to Coast ci sono santuari dove l'atmosfera è impregnata di spiritualità, castelli che evocano antichi fasti, grotte abitate dalla preistoria e parchi archeologici che raccontano vite e civiltà passate.



Borghi

A un occhio superficiale, molti dei borghi che si incontrano in questo cammino potrebbero sembrare simili tra loro, ma l'unico elemento che li accomuna è la bellezza. Lasciatevi sorprendere dal carattere di Lauria, rilassatevi nelle acque termali di Latronico, ammirate i panorami che si aprono da San Giorgio Lucano: solo così scoprirete la personalità di ognuno di questi gioielli.

Attività all'aperto

Affrontare a piedi il Basilicata Coast to Coast è già di per sé un'attività outdoor, ma non accontentarvi, perché ogni paese lungo l'itinerario ha tanto altro da offrire. A Maratea potete sbizzarrirvi con le attività acquatiche, come il kayak, il SUP, l'e-foil o il coasteering, ma anche con escursioni a piedi e in bicicletta, vie ferrate e arrampicata, mentre negli altri paesi non mancano i sentieri per fare trekking, pedalare o andare a cavallo immersi in contesti naturali da cartolina.





Panorami

Dalle scogliere a picco sul mare di Maratea, dove ammirare fondali dai colori strabilianti, alla parete severa del Monte Alpi, dai pinnacoli di roccia di Noepoli ai calanchi che ricamano la Valle del Sarmento fino all'orizzonte piatto che si staglia davanti alle spiagge selvagge di Nova Siri, la varietà di panorami che offrono questi luoghi vi accompagnerà passo dopo passo lungo il vostro viaggio.



Enogastronomia

Quando si pensa ai prodotti della Basilicata, è probabile che la prima cosa a venire in mente siano i peperoni cruschi. Ma vi basterà sedervi a tavola in uno dei ristoranti della zona per capire che ci sono tante altre specialità pronte a far scoppiettare le vostre papille gustative. Godetevele tutte, accompagnate da un buon calice di rosso Guarnaccino.



Ritmi di viaggio

Il modo migliore per scoprire questo tratto di Basilicata è investire 12 giorni per percorrere a piedi l'itinerario del Coast to Coast. Se però avete meno tempo a disposizione, condensando le tappe riuscirete comunque a cogliere l'essenza di questi luoghi, la loro atmosfera e la bellezza della natura.

Se avete 3 GIORNI

Anche se meriterebbe una sosta più lunga, dedicare un giorno a **Maratea** è quasi inevitabile: iniziate dalle spiagge e dal porto per poi risalire fino al centro storico del paese, da dove parte la strada per raggiungere la famosissima statua del **Cristo Redentore**. Percorrendo l'itinerario, fate una sosta a **Latronico** e organizzate un'escursione sul **Monte Alpi**, che dalla cima regala un panorama memorabile. Terminate questo breve viaggio a **Noepoli**, uno dei paesi più caratteristici della zona, dove non potrete fare a meno di affacciarvi ad ammirare la **Valle del Sarmiento** e le formazioni di arenaria rossa che si vedono da **Piazza Marconi**, che ricordano quelle dei canyon americani.





Se avete 1 SETTIMANA

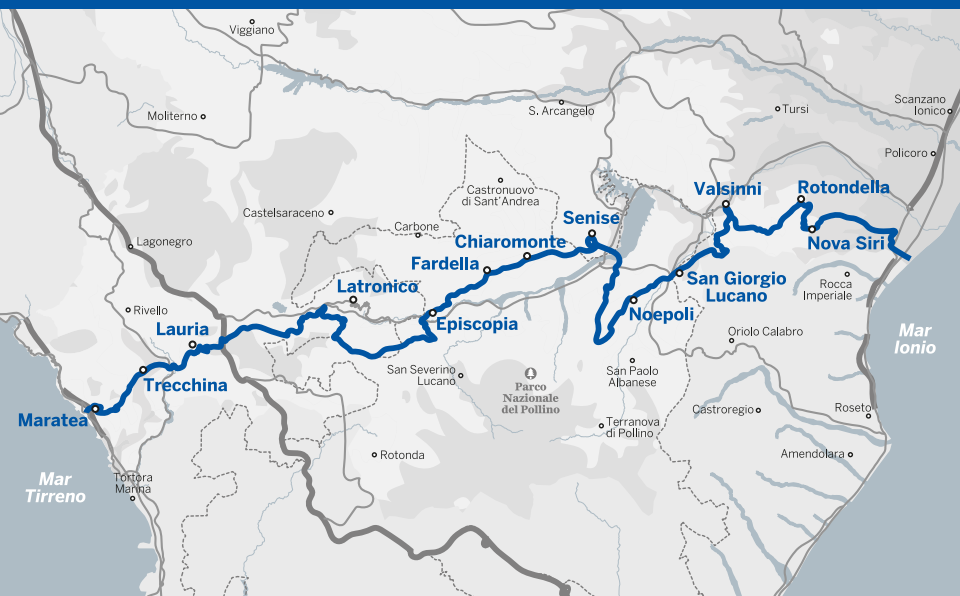
Una settimana può bastare per percorrere per intero il Coast to Coast in auto. Mettete in conto un paio di giorni per esplorare **Maratea** e i suoi due volti, quello legato al mare e alle sue spiagge e quello interno, dove si comincia a respirare aria di montagna. Proseguite l'itinerario con una sosta a **Lauria**, magari per una pedalata lungo la pista ciclabile che corre sul vecchio tracciato della **Ferrovia Calabro-Lucana**, per poi rilassarvi tra le acque termali di **Latronico**. Dopo una tappa a **Chiaromonte**, dove non dovete perdervi una degustazione di Guarnaccino, fermatevi a **Senise**, la patria del peperone crusco. Dedicate i giorni successivi a **Valsinni**, per scoprire la storia della poetessa Isabella Morra, e ai panorami indimenticabili di **Rotondella**, il balcone dello Ionio, per godervi le spiagge di sabbia fine e dorata.

Se avete 12 GIORNI

Consideratelo un investimento di tempo, un regalo che senza dubbio avrà conseguenze positive sul fisico, l'umore e la salute mentale. Se avete 12 giorni a disposizione, preparate lo zaino con l'equipaggiamento essenziale, evitando i carichi superflui, raccogliete tutte le informazioni e scaricate le tracce necessarie dal [sito ufficiale](#). Partite a piedi dal **Mar Tirreno** per raggiungere il **Mar Ionio**. Sebbene il tracciato del **Basilicata Coast to Coast** non ricalchi fedelmente quello percorso dai protagonisti del film, il cammino che parte da **Maratea** e arriva a **Nova Siri Scalo** è un susseguirsi di paesaggi e atmosfere molto fedeli a quelli della pellicola che vi faranno provare emozioni uniche.



BASILICATA Coast to Coast



Le Tappe

1	Maratea → Trecchina	12,8 km	1031 m d+
2	Trecchina → Lauria	10,4 km	345 m d+
3	Lauria → Calda di Latronico	21,5 km	803 m d+
4	Latronico → Episcopia	24,1 km	855 m d+
5	Episcopia → Fardella	10,1 km	510 m d+
6	Fardella → Chiaromonte	4,3 km	140 m d+
7	Chiaromonte → Senise	9,4 km	50 m d+
8	Senise → Noepoli	21,7 km	742 m d+
9	Noepoli → San Giorgio Lucano	7,2 km	210 m d+
10	San Giorgio Lucano → Valsinni	14 km	307 m d+
11	Valsinni → Rotondella	10,9 km	817 m d+
12	Rotondella → Nova Siri	20,1 km	266 m d+

Totale

167 km

6.000 m d+

m d+ : metri di dislivello positivo della tappa.

Il cammino è segnato e si può percorrere in entrambe le direzioni.

A PIEDI LUNGO IL **BASILICATA Coast to Coast**

Un cammino indimenticabile dal Tirreno allo Ionio

Il modo migliore per conoscere la Basilicata è farlo a passo lento, e questo cammino è l'occasione ideale per regalarvi del tempo per voi stessi, ma soprattutto per concedere a questa stupenda regione la possibilità di farvi innamorare perdutamente dei suoi paesaggi dal fascino remoto, dei borghi medievali che la caratterizzano e delle montagne che ne disegnano i contorni. Ispirato dal film *Basilicata Coast to Coast* (2010), con Rocco Papaleo, Alessandro Gassmann, Giovanna Mezzogiorno, Max Gazzé e Paolo Briguglia, ma anche dalle ricerche dell'archeologo Lorenzo Quilici, secondo cui la Valle del Sinni costituiva già in epoca antica una via di collegamento naturale tra il mare Ionio e il Tirreno, questo itinerario ha un'altra peculiarità che lo rende unico: collega due mari, il Tirreno e lo Ionio, partendo dalle scogliere a strapiombo di Maratea per arrivare alle distese sabbiose di Nova Siri Scalo. Attraversando la Valle di Maratea, la Valle del Noce, la Valle del Sinni e quella del Sarmento, accompagnati da vette maestose, borghi ricchi di storia e dalla natura rigogliosa del Parco Nazionale del Pollino, questo cammino riuscirà a connettervi al territorio facendovi immergere nella natura e nella bellezza, alle quali si aggiungono le imperdibili specialità enogastronomiche locali e un'ospitalità calorosa.



Outdoor a Maratea



Porto, Acquafredda, Cersuta, Maratea Superiore: prenderete presto confidenza con i nomi delle tante frazioni che compongono Maratea, alternando spettacolari scorci marini a straordinari scenari montani. Sebbene la maggior parte dei viaggiatori venga da queste parti per il mare, il modo migliore per viverla appieno sono le attività all'aria aperta che si possono praticare qui, tra mare e montagna. E ce ne sono per tutti i gusti.

Cosa vedere

Prima di dedicarvi alle avventure outdoor, però, salite fino al **Cristo Redentore**, la cui sagoma silenziosa e iconica vi osserva dall'alto lungo tutto il tratto costiero. L'enorme statua di cemento bianco con scaglie di marmo, ultimata nel 1965 dallo scultore fiorentino Bruno Innocenti, è il simbolo incontrastato di Maratea, con i suoi 22 metri di altezza e l'apertura di braccia di 19 metri. Una volta tornati a Maratea Inferiore, passeggiate fra stradine lastricate e casette variopinte, palazzi nobiliari con portali decorati da stemmi in pietra e in tufo, piazzette animate da caffè e negozi. Scendete ancora e raggiungete prima lo **Skywalk**, una passerella lunga 500 metri a sbalzo sul mare che termina con una terrazza panoramica sospesa nel vuoto, e poi il **porto**, con le case di pescatori oggi convertite in ristoranti e piccoli yacht pronti a salpare. Terminate questo viaggio verticale visitando la **Grotta delle Meraviglie**: i 30 km di costa tirrenica della Basilicata sono costellati di grotte naturali, molte delle quali raggiungibili soltanto in barca, ma questa cavità ornata da stalattiti e stalagmiti è comodamente accessibile a piedi.

Le spiagge migliori

Da Maratea verso nord si susseguono Fiumicello, le piccole baie di Cersuta, incastonate in un tratto di costa rocciosa spettacolare, e i più larghi spazi sabbiosi di Acquafredda, con la **Spiaggia Anginarra** e la **Spiaggia Luppa**.



Andando verso sud, invece, s'incontrano Cala Jannita, la spiaggia nera, il Lido Macarro, le spiagge di **Marina di Maratea** e **Castrocucco**, dominata dalla Torre Caina che sorge su uno scoglio a picco sul mare.

Attività outdoor

Escursioni

I percorsi più battuti sono l'**Anello di Monte San Biagio**, che da Piazza Buraglia sale fino al Redentore e torna nel centro del borgo in 5 km ripidissimi; il **sentiero della Madonna della Pietà**, che da Piazza Buraglia si snoda verso la chiesetta omonima e poi prosegue sulla strada della Marinella fino alla Grotta delle Meraviglie; le **Scalinatelle**, che scendono per 2 km fino al porto, e il **sentiero 'Apprezzami l'Asino'**, che parte dal parcheggio dello Skywalk.

Via Ferrata e arrampicata

La **Via Ferrata del Redentore** parte dal centro di Maratea con un primo tratto facile, per poi diventare più impegnativa con passaggi su pareti verticali esposte e due ponti tibetani. Per gli appassionati di arrampicata, nei dintorni del paese sono state attrezzate anche la **Falesia Capo La Grotta** e la **Falesia San Biagio**.

Kayak, canoa e SUP

Per fare il bagno in calette altrimenti inaccessibili e grotte segrete, prendete un kayak, una canoa o un SUP e preparatevi a pagaiare in un mare trasparente con tanti angoli remoti e solitari.

Coasteering

Se volete scoprire la costa di Maratea in modo avventuroso, prenotate questa esperienza: con un percorso di 4 ore, le guide di [Ivytour](#) vi accompagneranno a esplorare grotte nascoste, calette e scogliere, con passaggi tra le rocce, tratti di camminata e di arrampicata, e con tuffi in piscine naturali.

E-foil

A proposito di sport acquatici, non perdetevi l'**e-foil**, la tavola simile a quella del surf, ma dotata di un sistema di propulsione elettrica che vi permetterà di volare letteralmente sull'acqua. Potete noleggiarlo per esempio da [E-breeze](#).

Il pane di **Trecchina**

Il primo paese che s'incontra da Maratea dopo una decina di chilometri vi proietta in men che non si dica dal mare alla dimensione della montagna. La prima cosa a colpirci sarà il nucleo medievale abbarbicato su una roccia, con i vicoli e i resti dell'antico palazzo baronale, che veglia dall'alto sulla vivace **Piazza del Popolo**, dove seduti ai tavolini dei bar all'ombra degli alberi potrete gustare i tipici dolci alle noci e alle castagne, ma anche i tanti prodotti da forno che sono il vanto del paese. Sulla piazza affaccia l'ottocentesca **Chiesa di San Michele Arcangelo**, ma la vera attrazione è il **Santuario della Madonna del Perpetuo Soccorso**, sulla cima del monte Santa Maria. Per guadagnare la cima del monte **Serra Pollino** (1089 m), invece, inerpicatevi sulla strada tortuosa (potete salire in macchina, ma anche a piedi seguendo le indicazioni del sentiero che si snoda per 4 km in mezzo al bosco). Da lassù il panorama spazia sulle vallate circostanti e su un ampio tratto di costa.



Vale il viaggio

Rivello e il Lago Sirino

Distribuito sulla cima di tre colline, la Motta, la Serra e il Poggio, che si affacciano sulla Valle del Noce e sulle cime più elevate del **Massiccio del Sirino**, **Rivello** è un borgo delizioso, con palazzi impreziositi da ornamenti di pregio, dai balconi agli archi, dagli stemmi nobiliari ai fregi decorati, che ospita uno dei monumenti artisticamente più rilevanti della regione, il **Convento di Sant'Antonio**.

Per raggiungere **Lauria** fate il giro largo e passate dal **Lago Sirino**, piccolo specchio d'acqua adatto a una passeggiata con il gelato in mano, che ospita lungo la riva occidentale il parco tematico  **Micromondo**, per un viaggio alla scoperta dei processi geologici del pianeta.



La ciclabile di **Lauria**

Il paese successivo che incontrerete sul percorso del Basilicata Coast to Coast sarà Lauria, dopo aver attraversato la **Valle del Noce**. Diviso tra il **Borgo Superiore** e il **Borgo Inferiore**, per la maggior parte dei laurioti 'castello' e 'borgo', questo paese caratterizzato dalle tipiche ringhiere in ferro battuto ospita la collezione archeologica di **Palazzo Marangoni**, interessanti chiese dai campanili con maioliche orientalescanti e i ruderi del castello medievale dell'ammiraglio aragonese Ruggiero, che tennero rinchiusi nei secoli prigionieri politici, dei cui fantasmi pare si oda il lamento nelle notti più buie. Di fronte al castello, il **Santuario della Madonna Assunta** (detta dell'Armo) regala uno strepitoso panorama che sovrasta entrambi i rioni cittadini. Se siete in vena di trekking, qui è stato tracciato il **Piccolo Cammino di Santiago**, giro ad anello attorno al paese di 12 km e circa 500 m di dislivello positivo. Ma uno dei modi migliori per conoscere questa parte di territorio è certamente la bicicletta: sul vecchio tracciato della Ferrovia Calabro-Lucana, infatti, è stata realizzata una spettacolare pista ciclabile, che da Lagonegro in 47 km di gallerie e grandi vedute arriva a Rotonda. E per gli appassionati del genere non mancano pareti attrezzate per l'arrampicata.

Vale il viaggio

Il Ponte tra i due Parchi a Castelsaraceno

È un ponte da record quello che vi farà deviare dall'itinerario per raggiungere

📍 **Castelsaraceno**: i 586 m di lunghezza di questo ponte tibetano, che si protende nel vuoto dalla parte alta del paese, collegano il

📍 **Parco Nazionale del Pollino** e il 📍 **Parco Nazionale dell'Appennino Lucano Val d'Agri - Lagonegrese**. Non immaginate

un percorso per funamboli o avventurieri di professione: il ponte non oscilla, grazie a un sistema di cavi d'acciaio che lo ancorano alle montagne, e risulta facile e adatto a chiunque; e superato il piccolo brivido che provocano gli 80 m di altezza, il panorama è strabiliante. Ci si può così concentrare sul paesaggio, con il torrente che corre in fondo al canyon, le infinite tonalità di verde che ammantano le pareti e le montagne in ogni direzione. Poi, giunti dall'altra parte, si torna allegramente al punto di partenza lungo un sentiero sul versante occidentale della gola.



Rilassarsi a Latronico

Saranno le acque termali di Latronico, conosciute fin dalla Preistoria, a regalarvi attimi di puro benessere una volta arrivati in paese. Prima di abbandonarvi al relax delle [Terme Lucane](#), dove sono disponibili anche percorsi sanitari, date un'occhiata all'[Earth Cinema](#), monumentale opera dell'artista contemporaneo Anish Kapoor, poi percorrete il sentiero che porta a delle ridenti cascate e visitate il [Museo del Termalismo](#). Subito oltre la parte alta dell'abitato si trovano poi alcune grotte naturali. E a proposito di preistoria, in contrada Iannazzo, alle pendici del Monte Alpi, su una grossa lastra di pietra è possibile vedere il fossile di un pesce risalente a circa 30 milioni di anni fa: si tratta di un esemplare di *Istiophoridae* del genere *makaira* (un marlin, il pesce che ha pescato il protagonista de *Il vecchio e il mare* di Ernest Hemingway) lungo 235 cm, alto 95 cm e dal rostro di 30 cm. Oltre che per rigenerarsi con sauna e bagno turco e per gli approfondimenti culturali, si viene da queste parti per le escursioni sulla cima dello spettacolare [Monte Alpi](#) (1900 m): da Piazza Umberto I a Latronico si può salire in vetta (il dislivello è di circa 1000 m), ammirando sul cammino anche alcuni begli esemplari di pino loricato.



La natura di Episcopia

Sarà il castello che domina il paese a catturare per primo la vostra attenzione, ma non fermatevi alle apparenze e andate oltre per scoprire le altre perle nascoste di questo borgo che domina dall'alto la Valle del Sinni. Oltre alla [Chiesa Matrice](#) dedicata a San Nicola di Bari, sono particolarmente

Curiosità

"Sačč na cosa cusella, jé fin è tanta bella" è l'incipit di tutte le "[Cose Cuselle](#)", indovinelli dialettali tramandati di generazione in generazione, che ad Agromonte, frazione di Latronico, sono stati riportati su piastrelle di ceramica appese lungo i vicoli. Ognuna di esse è una sfida intellettuale: provate a risolverla prima di andare a cercare la soluzione sul [sito web](#).



interessanti il **Monastero di Santa Maria del Piano**, fondato dai monaci basiliani a metà del X secolo appena fuori dal paese, il **Convento e la Chiesa di Sant'Antonio** e alcuni palazzi nobiliari ornati da finiture di pregio. Vi basterà guardarvi attorno per capire che anche la natura offre spunti interessanti, come i  **Geositi del Geoparco Globale UNESCO del Pollino**, e il **Bosco Magnano**, attraverso il quale passano diverse escursioni, come ad esempio quella che risale il **torrente Peschiera** tra cascatelle e laghetti per arrivare alla sorgente della Dispensa. Da Episcopia partono anche numerosi itinerari da percorrere in mountain bike, per vivere questi luoghi pedalando con il vento in faccia.



Fardella, un paese tra i boschi

Sarà ancora la natura del Parco Nazionale del Pollino ad accompagnarvi fino a Fardella, abbracciato dai boschi di **Serra Cerrone**, di **Mesole** e di **Piano di Molinaro**. Passeggiando per le vie del centro, vi ritroverete con il naso in su ad ammirare le eleganti geometrie del settecentesco **Palazzo De Salvo**, di **Palazzo Donato**, di **Palazzo Costanza** e di **Palazzo del Caprarizzo** (anche conosciuto come Le Logge). La vocazione alla produzione di grano tenero del tipo Carosella viene celebrata il 18 agosto di ogni anno, da oltre 40 anni, con la  **Sagra dei Raskatielli**, pasta fatta a mano e ottenuta mischiando tre differenti tipi di farine. Da Fardella partono sentieri ideali per un trekking o un'escursione in mountain bike. Se invece cercate un posto per fare attività fisica, appena fuori dal paese c'è il  **Parco Barbattavio**, un'area immersa nella natura dove troverete anche un centro sportivo dotato di strutture polifunzionali.

Le grotte di Chiaromonte

Sebbene sia in cima a una montagna, dalla quale domina il paesaggio che lo circonda, Chiaromonte nasconde i suoi segreti più preziosi nelle viscere della terra, ossia nelle numerose grotte frequentate dall'uomo fin dall'antichità, oggi utilizzate per conservare le riserve di vino Guarnaccino, che qui viene prodotto ancora in maniera artigianale. Una tradizione che

si celebra il 13 di agosto di ogni anno durante la **Festa delle Grotte**. Ma non è solo il vino a rendere speciale Chiaromonte: attraversando il Portello, la porta più antica del paese, vi ritroverete a camminare tra le vie dove vi attendono edifici storici come il **Palazzo Sanseverino**, del XIV secolo, i ruderi della **Torre della Spiga**, il **Palazzo Vescovile** e la **Chiesa Madre di San Giovanni Battista**, che ospita le spoglie del beato Giovanni da Caramola. Per conoscere a fondo la storia di questa area della Basilicata, che nell'Età del Bronzo era abitata dagli enotri, visitate il [📍 Museo Archeoantropologico](#) intitolato a Lodovico Nicola di Giura, cittadino di Chiaromonte dedito alle lettere e alla scienza. E dopo tanta cultura, ritemprate il fisico esplorando i dintorni con un'escursione a piedi, a cavallo o in mountain bike.



I peperoni di Senise

Senise si affaccia sulla **Diga di Monte Cotugno**, che d'estate regala vedute sensazionali in contrasto con i colori dorati dei campi di grano. La diga si può esplorare in canoa, e Senise è la patria del **peperone crusco**, l'oro rosso della cucina lucana, appeso a essiccare nelle tipiche collane (serte) visibili a ogni finestra del paese dopo la raccolta di agosto. Viene celebrato l'11 agosto di ogni anno con la sagra [📍 U Strittul ru Zafaran](#), letteralmente 'il vicolo del peperone'. Prima di dare un'occhiata alla **Chiesa di San**

Francesco, che sfoggia un polittico di Simone da

Firenze, e al [📍 Museo Etnografico del Senise](#), girovagare tra gli stretti vicoli e le gradinate del centro storico di questo paese che ha dato i natali al poeta risorgimentale Nicola Sole: palazzi nobiliari si alternano a case rurali dai caratteristici muri in mattoni crudi di argilla e paglia. Se siete appassionati di ornitologia, birdwatching e fotografia, non mancate di fare una visita all' [📍 Osservatorio Avifaunistico del Lago di Monte Cotugno](#), che ospita anche un centro di studi e ricerche.



I canyon di **Noepoli**

Se vi piacciono i borghi panoramici, non perdetevi Noepoli: la vista che si gode da **Piazza Marconi** è davvero notevole, con le formazioni rocciose di arenaria rossa che si stagliano verticali all'orizzonte e che ricordano i canyon americani. Dopo aver lasciato spaziare lo sguardo a 360 gradi sulla Valle del Sarmento, concentratevi sulle viuzze del borgo perché, oltre alla **Chiesa della Visitazione della Beata Vergine Maria** e al **Palazzo Vitelli**, oggi sede del Municipio, troverete dei murales realizzati per valorizzare il dialetto noiese che evocano un mondo dove presente e passato, realtà e fantasia si mescolano.



I calanchi di **San Giorgio Lucano**

Prima di raggiungere San Giorgio Lucano sarete costretti a fermarvi più volte lungo la strada per immortalare con il vostro smartphone i calanchi che, insieme al profilo sinuoso del **Fiume Sarmento**, a tratti simile alle fiumare calabre, regalano panorami ipnotici. Abbracciato dalle alte montagne della Valle del Sarmento, punteggiate da boschi di faggi e abeti bianchi, e attraversato da antichi tratturi, il paese è conosciuto

soprattutto per la grande quantità di grotte: pare ce ne siano più di mille, che ancora oggi vengono utilizzate come cantine, stalle o rimesse agricole.

Se volete scoprire le tradizioni del paese e della Lucania, vi basterà soffermarvi a guardare le 50 opere di street art realizzate da artisti locali e internazionali che decorano i muri del borgo.

Appena fuori dal paese, non perdetevi il suggestivo **Santuario della Maria Santissima degli Angeli**, aggrappato ai calanchi, a ridosso di una grotta che fu teatro del ritrovamento di una statua della Madonna risalente al periodo dei monaci eremiti basiliani in Lucania, e il **Santuario della Madonna del Pantano**, alla quale, la prima domenica di maggio, viene dedicata anche una festa.



La poetessa di Valsinni

A Valsinni entrerete subito in confidenza con Isabella Morra, poetessa lucana del Cinquecento alla quale questo paese è legato indissolubilmente, barbaramente uccisa dai suoi fratelli per via di un amore considerato inaccettabile. La sua tragica vicenda e le sue poesie sono ricordate dal [Parco Letterario Isabella Morra](#), che propone un percorso dal cuore del borgo medievale fino al [Castello dei Morra](#), in posizione panoramica sulla Valle del Sinni e sull'intreccio di vicoli del paese. Alla poetessa è dedicato anche il festival [L'Estate di Isabella](#), che nelle sere di agosto concentra mostre d'arte, concerti, spettacoli di menestrelli e cantastorie. Se non temete di incrociare il suo spirito – che, si narra, ancora si aggira tra questi luoghi – spingetevi fino al [Monte Coppolo](#). Lì vi attende una straordinaria sorpresa: il [Parco Archeologico](#), ove sono ancora visibili i resti di una cinta muraria esterna di 1.800 metri che un tempo racchiudeva edifici e magazzini, e una cinta interna di circa 400 metri, a protezione dell'acropoli risalente al IV secolo a.C.



I panorami di Rotondella

In [Piazza della Repubblica](#), le strade tortuose che salgono a spirale intorno al colle per raggiungere Rotondella vi daranno un certo senso di ebbrezza, lo stesso che proverete ammirando il panorama dalla [terrazza panoramica](#): tra l'azzurro del mare e il marrone-verde della vallata scorre il fiume Sinni, osservato dai boschi e dalle colline circostanti. Conosciuta soprattutto per la sua [marina](#), una delle principali località balneari della costa ionica, e per le albicocche, questa cittadina custodisce portali di palazzi nobiliari con stemmi gentilizi e mascheroni, il [Museo Numismatico](#), la [Chiesa Madre di Santa Maria delle Grazie](#), con le cappelle secentesche commissionate dalle famiglie più importanti della città, e il rasserenante [Convento di Sant'Antonio](#), di un bianco immacolato e con il soffitto ligneo.



Un tuffo nello Ionio a **Nova Siri**

L'ultimo paese del Basilicata Coast to Coast ha un centro storico che merita una visita per il **castello** e per la **Chiesa Madre di Santa Maria dell'Assunta**. Vale la pena anche fare una piccola deviazione dal tragitto per una sosta alle **Vasche di Sant'Alessio**, antico complesso di origine romana composto da cinque vasche di pietra tra loro comunicanti e traboccanti di acque trasparenti, ravvivate da deliziose bollicine. A questo punto non vi resta che lanciarsi verso il litorale per un meritatissimo tuffo nelle acque dello Ionio o, se siete in cerca di avventura, per navigare tra le onde azzurre del mare su una barca a vela o su una canoa.



La piazza di **Scanzano Ionico**

Sebbene non si trovi lungo il percorso del Basilicata Coast to Coast, vale la pena fare una deviazione a Scanzano Ionico per tre motivi: il primo, forse più gradito ai cinefili, è passeggiare sul selciato di **Piazza Antonio Gramsci**,

quella dov'è ambientata la scena finale del

film; il secondo è la **Torre Scanziana**,

che delle sei torri originarie che

presidiavano il litorale jonico

lucano è l'ultima ancora in

piedi, insieme alla Torre

Mozza di Policoro, che

però versa in pessime

condizioni; il terzo sono

le famosissime **fragole**

della Basilicata, che

qui toccano punte

di dolcezza che

delizieranno le vostre papille gustative.



A tavola con i lucani

Castagna di Trecchina

Il simbolo dell'autunno è anche il prodotto che caratterizza il paese di Trecchina. La castagna di Trecchina è celebrata in una sagra durante diversi fine settimana di ottobre, quando nel paese arrivano migliaia di visitatori. La **castagna** viene utilizzata anche per preparare numerosi dolci e anche il gelato.



Peperone di Senise IGP

Pare che arrivi dalle Antille questo peperone che è ormai entrato a far parte dell'identità lucana. Coltivato principalmente nel territorio di Senise, viene usato per fare la paprica (chiamata in dialetto *zafàrano* per la somiglianza con lo zafferano), con cui si insaporiscono gli insaccati e i salumi come soppressate e salsicce. Viene anche fritto per pochi secondi a 180°, per creare i famosi peperoni cruschi. O ancora è aggiunto come ingrediente in vari piatti. Spesso le ghirlande di peperoni vengono appese per dare un tocco di colore alle pareti.



Pera signora della Valle del Sinni

Di piccole dimensioni e di colore giallo alla raccolta con screziature rosso intenso che si sviluppano nella maturazione, questa pera tipica della Valle del Sinni, molto profumata e dalla consistenza delicata, è ottima da mangiare appena raccolta, ma anche da usare per marmellate e sciropi.



Fragole

Se al supermercato vi siete chiesti da dove provengono le **fragole della Basilicata**, lo scoprirete percorrendo la Valle del Sinni. Le condizioni climatiche di questa porzione di territorio lucano regalano loro un sapore dolce e intenso, oltre a un colore rosso rubino.

Mozzarella di Massa

Insieme al caciocavallo è il formaggio tipico di Massa, una delle frazioni alte di Maratea: è una mozzarella intrecciata a pasta filata, prodotta tutto l'anno con il latte di vacche alimentate a pascolo brado. Il suo sapore restituisce interamente gli aromi della natura di quei luoghi.

Bocconotti di Maratea

Dolci di pasta frolla, crema e confettura di amarene che hanno origini antiche e si distinguono da quelli che assaggerete nel resto della Basilicata. Per provarli, mettetevi in coda al mattino davanti alla Pasticceria Panza, dove li potrete gustare appena sfornati, ancora caldi.

Pane, freselle e taralli

Se è Trecchina il paese conosciuto per i prodotti da forno, anche gli altri non sono da meno: a tavola non mancheranno mai **pane** e **taralli**. E se volete gustarvi al meglio le **freselle**, vi basteranno un filo d'olio, un pomodoro tagliato a dadini, un po' di origano e un pizzico di sale.



Mischiglio

Come suggerisce il nome, si tratta di un miscuglio di farine ottenute da ceci, orzo, grano tenero, grano duro e fave, anche detto favino. Tipica dei territori di **Chiaromonte** e di **Fardella** (ma anche di altri paesi del Parco del Pollino), con proporzioni diverse degli ingredienti, questa farina viene utilizzata per fare i **rascatielli**, pasta fresca dalla forma irregolare realizzata a mano raschiando con le dita piccoli pezzi di impasto e appiattendoli.



U' pastizz'

Non potete andare via da Rotondella senza aver assaggiato questo calzone ripieno di carne di maiale tagliata al coltello e amalgamata con uova, formaggio grattugiato, prezzemolo, pepe, sale e olio. Oltre alla versione con il ripieno di carne di agnello, capretto, pollo o tacchino, si trova anche quella vegetariana.



Vino Guarnaccino

Vanta origini antiche questo vigneto autoctono di Chiaromonte: pare infatti che si coltivasse già nel V secolo a.C. Oggi, grazie al clima mediterraneo e al terreno argilloso, i produttori continuano a imbottigliare ottimi vini. Se volete saperne di più, visitate la [cantina Vozzi Vini](#) (su prenotazione), che per la vinificazione utilizza vasche di cemento, soluzione che permette al vitigno di origine di esprimere alla massima potenza profumi e proprietà.



Olio d'oliva

Attraversando la Valle del Sinni vedrete le colline punteggiate da splendide piante di ulivo: come le altre regioni del Sud Italia, anche la Basilicata ha un suo olio, è uno degli ingredienti immancabili dei piatti tipici.



Intrecci di tradizione

Li chiamano 'libbanì': sono antiche corde vegetali. Raccontano secoli di tradizione artigianale che parte dalla raccolta, dalla bagnatura, dalla battitura e dall'intreccio per poi passare alla cucitura che permette di creare tappeti, sottoteiere, cesti, orecchini e altri prodotti lavorati interamente a mano. A Maratea potete visitare la storica [libbaneria](#) per scoprire l'origine, l'evoluzione e l'importanza di questa lavorazione nella cultura locale, e potete anche mettere alla prova la vostra creatività nei laboratori artigianali.



Ricami e merletti

Eseguito con un ferretto e con l'ago, il merletto 'puntino ad ago di Latronico' è unico in Europa e ancora oggi viene utilizzato tanto per i corredi, quanto per decorare gli abiti con ricami e merletti. A Latronico potete visitare la [Casa Museo del Puntino ad Ago di Latronico](#), dove ha sede l'associazione che opera per mantenere viva questa tradizione.

Trasporti

Treno

La stazione più comoda dove fermano i treni Frecciarossa è quella di Salerno, da cui partono coincidenze con autobus Freccialink. Ulteriori informazioni [qui](#).



Auto

Il modo più semplice per spostarsi in Basilicata è viaggiare con un'auto propria, che garantisce la massima libertà e la possibilità di scoprire gli angoli più incantevoli della regione. Le strade statali non sono ovunque in buone condizioni, per cui è necessario essere sempre molto prudenti, soprattutto in presenza di segnalazioni.

Aereo

In Basilicata non ci sono aeroporti: il più comodo per raggiungere Maratea è quello di Salerno, ma anche Lamezia Terme non dista molto. In alternativa, potete scegliere tra Bari, Brindisi e Napoli.

Autobus

Diverse autolinee collegano la Basilicata con altre regioni: per informazioni dettagliate su località comprese tra i capolinea delle tratte, orari e acquisto di biglietti, consultate i siti web delle compagnie [iBus](#), [Autolinee Liscio](#), [Flixbus](#), [Marino Autolinee](#), [Marozzi-SITA](#), [Miccolis](#), [Moretti](#).

Trasporti locali

Esistono diverse società che gestiscono i trasporti in Basilicata sia con autobus sia con treni. Con gli autobus locali è possibile raggiungere molte località, ma il viaggio può essere estremamente lento e complicato, e spesso capita che i collegamenti tra i paesi più piccoli siano del tutto assenti: spostarsi da Maratea a Nova Siri, i punti di partenza e arrivo del Basilicara Coast to Coast, può richiedere una giornata intera. I collegamenti principali sono gestiti da [SITASUD](#) e [Ferrovie Appulo Lucane](#).