



«Il segreto meglio custodito d'Europa»



Grafica e stampa MOKKA

## PRIMA DI PARTIRE

### LE 6 REGOLE D'ORO

**1** Scegliere l'**itinerario** in funzione delle nostre capacità fisiche e tecniche.

Osservare con attenzione le previsioni **meteo** e partire solo se ci sono le condizioni. **2**

**3** Lasciare detto **dove si va** e l'**orario** previsto di ritorno.

Indossare un **abbigliamento** adeguato al clima e alla stagione. **4**

**5** Utilizzare **calzature** adatte con una buona suola.

Portarsi nello zaino l'**attrezzatura** necessaria, pensando anche a situazioni di emergenza, senza esagerare con il peso. **6**

## DURANTE L'ESCURSIONE

### LE 6 REGOLE D'ORO

**1** Non abbandonare il **sentiero** e seguire i segnavia. **Divieto di fare il bagno** nelle pozze di acqua e nelle cascate, in quanto si creano danni alla flora e fauna lacustre.

Tramite la mappa o il gps (anche del cellulare) cercare di individuare la propria **posizione**. **2**

**3** Bere poco ma spesso e **alimentarsi** correttamente.

Tenere un **comportamento responsabile** evitando di lanciare sassi, disturbare gli animali e gli altri escursionisti, accendere fuochi ecc.. **Divieto assoluto** di abbandonare rifiuti di qualsiasi genere. **4**

**5** Seguire l'evoluzione delle **condizioni meteo** e se necessario cambiare itinerario o rinunciare.

In caso di emergenza e necessità di **soccorso** chiamare il 112 o 118; poi cercare di rimanere a disposizione (in collegamento) e **non spostarsi**. **6**



### NUMERI UTILI

Carabinieri  
112

Ambulanza  
118

Vigili del fuoco  
115

Guardia Medica  
0961 931292

Corpo forestale  
1515

Comune di Sersale  
0961 936395

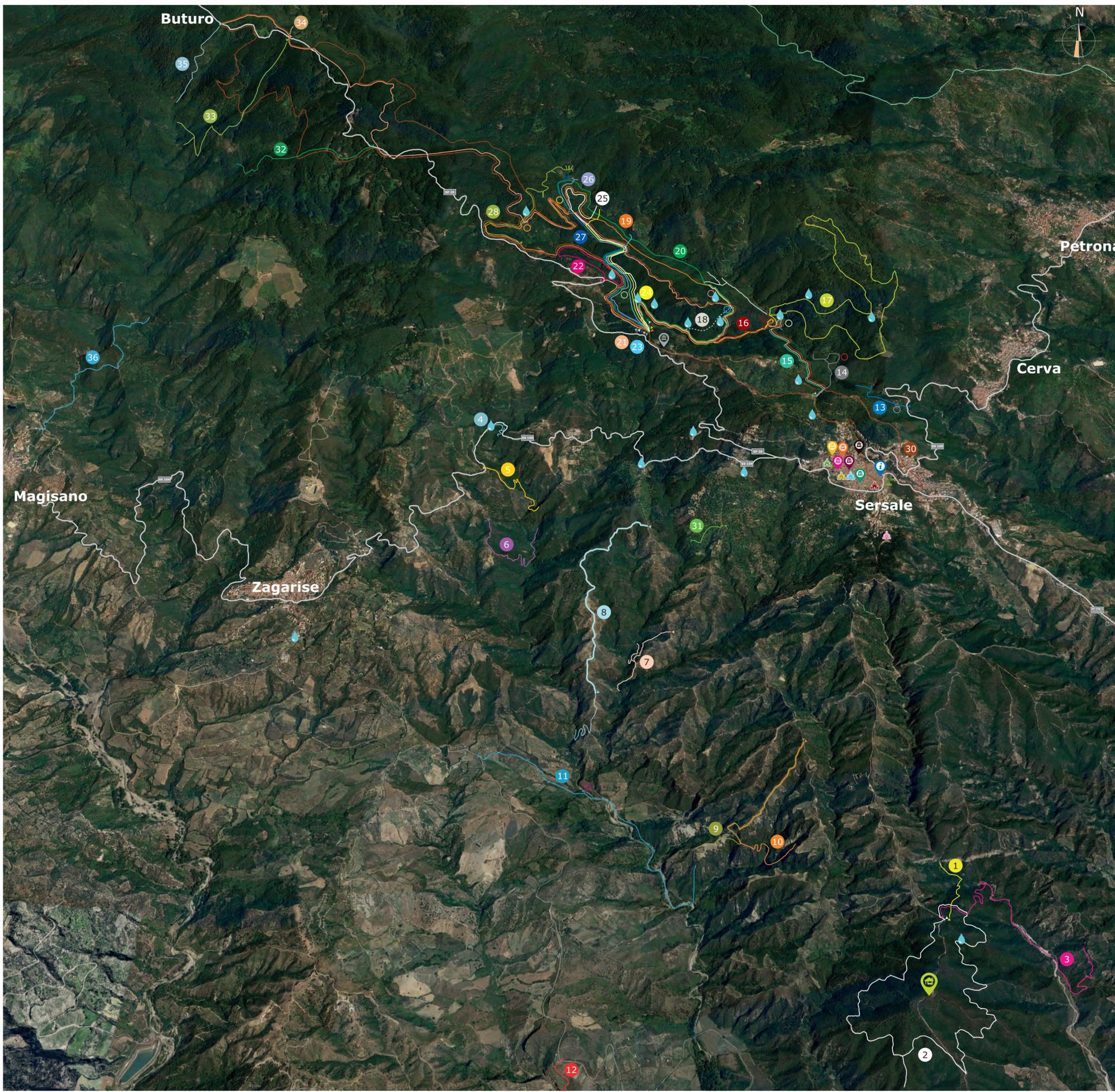
C.I.T.  
0961 936842  
+39 334 78 63 062



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



Riserva Naturale Regionale Valli Cupe  
riserva\_naturale\_valli\_cupe



- SEDE RISERVA NATURALE VALLI CUPE
- CENTRO DI ACCOGLIENZA TURISTICA VALLI CUPE  
CENTRO INFORMAZIONE TURISTICA  
AREA CAMPER
- MUSEO ETNOFAUNA
- MUSEO ETNOBOTANICA
- CASA COMUNALE  
MUSEO DELLA STORIA DELL'ECONOMIA
- MUSEO CICLO-CAROLINGIO
- MUSEO MADRE EROICA  
CARMELA BORELLI
- PORTA PARCO - AUDITORIUM - PLANETARIO  
MUSEO DEL TEMPO E DELLO SPAZIO  
MUSEO DEL LAVORO E DELL'INDUSTRIA
- CENTRO VISITA RAGA - R.N.R. VALLI CUPE  
CALABRIA VERDE
- CHIESA DELL'IMMACOLATA
- CHIESA SANT'ANNA
- CHIESA DEL CARMINE
- CHIESA MONTE CROZZE
- CHIESA SAN PASQUALE
- PASTILLARO CAVALLOPOLI
- PASTILLARO GRECO
- PASTILLARO MANCHE
- PASTILLARO VECCHIO
- PASTILLARO VECCHIARELLO
- PASTILLARO CICOTETTO
- MULINO PARISE
- MULINO CAVALLOPOLI
- OPIFICIO DELLA LANA
- FONTE D'ACQUA / WATER
- GIARDINO ETNOBOTANICO  
DELLA RISERVA

**LEGENDA**

SENTIERI RISERVA NATURALE REGIONALE VALLI CUPE	Lunghezza	Dislivello	Modalità percorrenza	Difficoltà
1. Canyon Valli Cupe	1,3 km	190 m		T
2. Anello Monte Raga - Canyon Raga	8 km	40 m		E
4. Cascata Campanaro	0,3 km	60 m		T
5. Cascata Rupe - Salice - Fillirea	1,5 km	250 m		EE
6. Monolito Misorbo - Cascata degli Allori	2 km	280 m		E
8. Cascata Inferno	0,4 km - Pista 4 km	90 m - 520 m		T
9. Resti Antica Città di Barbaro	1,7 km	250 m		E
10. Canyon di Barbaro	2,2 km	350 m		EE
13. Gole e Cascatelle del Crocchio	0,5 km	30 m		T
15. Monolito Petra Aggiallu	1,5 km	70 m		E
16. Giganti Cavallopoli	2,1 km	90 m		T
21. Gigante Buono	da N. 0,2 km - da S. 0,7 km	60 m		T
<b>ALTRI SENTIERI DEL COMPENSORIO</b>				
3. Antico Borgo Marcaglione	2,7 km	230 m		E
7. Cascata Chiusa - Chiusetta - Jentile	1,7 km	240 m		E
11. Opificio Ervaluro - Antica Città di Barbaro	2,2 km	200 m		E
12. Canyon Timpe Rosse	0,7 km	80 m		E
14. Ciurrumele - Mulino Parise	1,6 km	160 m		E
17. Giganti di Melitani	6 km	360 m		T/E
18. Cascate di Cavallopoli e Ninfa Arocha	4 km	130 m		E
19. Anello - Via dei Pastillari	9 km	340 m		E
20. Cascate Anello dell'Alto Crocchio	9 km	280 m		EE
22. Giganti Vecchiarello - Greco	0,2 km	40 m		T
23. Cascata Dunaglie	3 km	230 m		E
24. Cascate Ontano - Sambuco	3,5 km	220 m		E
25. Cascate del Grande Leccio	3,7 km	220 m		E
26. Cascata del Falco di Pietra - Agrifoglio - Monolito Pietra Grande	3,8 km	180 m		E
27. Cascata dei Caprioli	3,9 km	180 m		E
28. Cascata della Grande Quercia	2,5 km	250 m		E
29. Antica Strada Borbonica - Sersale - Buturo	16 km	730 m		E
30. Ciclovia Riserva Valli Cupe - Riserva Coturella - Piccione	35 km	830 m		E
31. Monastero Santi Tre Fanciulli	0,5 km	40 m		E
32. Cascata Paradiso	3 km	320 m		EE
33. Foresta Eterna - Cascata Ninfe - Pietra	4 km	490 m		EE
34. Monolito Pietra del Ruvazzo	0,1 km	0 m		T
35. Cascata Lupo - Faggi - Lampone	4 km	420 m		E
36. Cascate delle Grotte - Timpa dell'Aquila	6 km	320 m		E

**DIFFICOLTÀ SENTIERI**  
 Diff. T = TURISTICO  
 Diff. E = ESCURSIONISTICO  
 Diff. EE = ESCURSIONISTI ESPERTI