

**TAPPA 5 da San Fili (553 m) a Cerisano (589 m) o Mendicino**

18,9 km

media

**Dislivello in salita:** 900 m  
**Dislivello in discesa:** 850 m

**Quota minima:** 553 m slm  
**Quota massima:** 1177 m slm

**Fondo:** 34% asfaltato  
 66% sterrato

**Acqua potabile:**

- Fontana al Castagno (0,6 km)
- Masseria Silo (7,7 km - fuori sent.)
- Acquabianca (8,4 km-estate poca)
- Fontana Longo e Vitari (13,7 km)

**Note:** Lungo la tappa non sono presenti centri abitati intermedi, ricordati di portare cibo e acqua per il pranzo lungo il cammino (buone sorgenti lungo la tappa).

**Punti di interesse:**

- Castagno "Curcio 'e Catalano";
- Ponte medievale "Jumiceddre";
- Radure di Acquabianca e Silo;
- Centro storico Cerisano.

**Mangiare e dormire a Cerisano**

- Locanda del Paese, 0984 473477
- B&B Notti del Duca, 349 7464516

**Dormire a Mendicino**

- B&B Case intrecciate, 3497273574
- B&B Santa Maria, 327 3925305

**DESCRIZIONE**

Tappa mediamente impegnativa. Parte da **San Fili** (553 m), con tratti duri solo all'inizio, poi tanta pianura e discesa su asfalto fino a Cerisano (589 m). Il dislivello è di circa 900 m in salita e 850 m in discesa.

Dal monumento di San Francesco si segue la strada fino allo slargo con il Monumento ai Caduti. Si gira a destra per una viuzza tra le case che conduce al mastodontico castagno, detto "Curcio 'e Catalano". Si scende a sinistra su uno sterrato fino al Torrente Emoli con l'antico ponte in pietra, detto delle Jumiceddre. Al bivio dopo, si impegna la via di sinistra, una ripida carrareccia tra boschi di castagno. Le pendenze si addolciscono e si attraversano zone soggette al taglio boschivo. Ci si mantiene pressoché sul crinale, e ad una bella pineta si volta a sinistra. Una carrareccia cementata, poi sterrata, porta su una strada asfaltata. Si arriva al bivio del pianoro di **Silo** e si va a sinistra (a destra, la copiosa fonte di Masseria Silo). Si prosegue sulla carrareccia principale per un lungo tratto, prima in leggera salita e poi in pianura, attraversano il piccolo altopiano di **Acquabianca** caratterizzato da estese praterie segnate da rocce calcaree e qualche casetta in pietra. Belle qui le fioriture delle orchidee ad inizio primavera. Giunti su un tratto basolato, la strada sale tra i faggi fino al valico (1177 m) a nord di **Cozzo Mozzillo**, punto di altitudine massima della tappa, dove si hanno belle vedute sulla valle del Crati e la Sila.

Inizia qui la lunga discesa per Cerisano, proseguendo nella faggeta. Dopo un breve tratto basolato si prende una stradina asfaltata che scende sulla sinistra, che porta alla fontana Longo e Vitari, e poi all'innesto con la SP 45. Ancora discesa per 4,1 km e dopo un tornante si svolta a destra (C.da San Nicola, Cerisano). Si attraversano le pittoresche vie lastricate del borgo delle Serre Cosentine, passando da Palazzo Sersale e dalla Chiesa della Madonna del Carmine, fino a Piazza Nicola Zupi, centro di **Cerisano** (589 m).

Si può decidere di fare sosta a **Mendicino** (4 km dopo), in modo da accorciare la tappa successiva.