

TAPPA 3 da Bosco Cinquemiglia (1026 m) al Sant. di Paola (170 m)

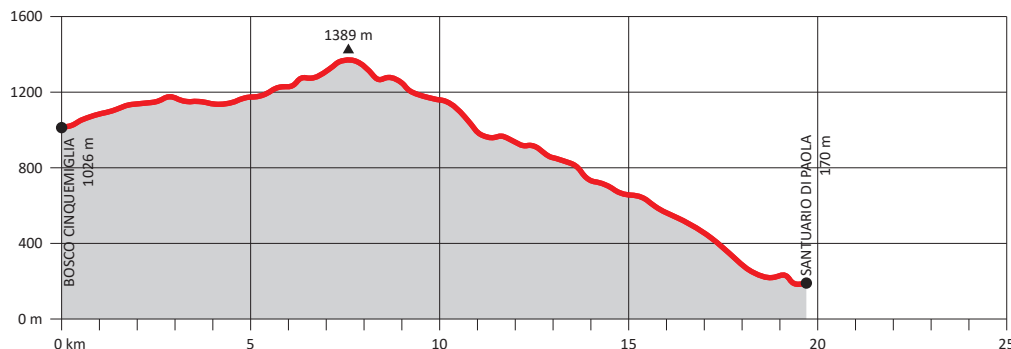
19,8 km

media

Dislivello in salita: 750 m
Dislivello in discesa: 1500 m

Quota minima: 170 m slm
Quota massima: 1389 m slm

Fondo: 16% asfaltato
84% sterrato

**Acqua potabile:**

- Fontana al Rifugio Cinquemiglia
- Fontana al Laghicello (2,18 km)
- Fontana Scirocco (15,20 km)

Note: ATTENZIONE! Lungo la tappa non sono presenti centri abitati intermedi, ricordati di portare cibo e acqua per il pranzo.

Punti di interesse:

- Laghicello;
- Palazzello, Monumento "San Francesco in Cammino";
- Cozzo Cervello, quota massima;
- Statua Croce di Paola e Montalto;
- Santuario di Paola.

Mangiare e dormire a Paola:

- Collegium Minimor., 389 5473243
- Trattoria da Capone, 328 1073585
- B&B La Piazzetta, 335 5644828
- B&B Rosy, 389 8553097
- B&B La Casa Rossa, 329 3029811

**DESCRIZIONE**

Tappa mediamente impegnativa. Parte dal rifugio **Bosco Cinquemiglia** (1026 m) e raggiunge il santuario di S. Francesco (170 m), nei pressi dell'abitato di Paola. Il dislivello complessivo è di circa 750 m in salita e 1500 m in discesa. Lungo il percorso si incontrano tre punti con acqua potabile.

Per i primi 2 km si procede sulla SP31 Fuscaldò-Montalto Uffugo, e la si lascia nei pressi del Laghicello. Da qui si segue una stradina sterrata che in poche decine di metri conduce al piccolo specchio d'acqua naturale chiamato **Laghicello** (1130 m), contornato da una bella faggeta. Nel lago sopravvive una rara varietà di tritone alpino (*Triturus alpestris*), la sottospecie *inexpectatus*, presente solo in cinque località situate sulla Catena Costiera. Proseguendo sulla strada sterrata si attraversa **Serra di Ceccio** (1227 m) e poi per tornanti si giunge su **Cozzo Cervello** (1389 m), terza cima della Catena Costiera per altitudine e quota massima di tutto il Cammino. In alternativa ci si può portare direttamente sul crinale, seguendo i segnali "variante panoramica" che conducono su **Palazzello** (1350 m), eccezionale punto panoramico sulla costa tirrenica e sulla valle del Crati, dove è posto il **Monumento "San Francesco in Cammino"**. Da Cozzo Cervello inizia la discesa in una suggestiva faggeta, che porta al crocevia della **Croce di Paola e Montalto** (1158 m): è il valico che, secondo la tradizione, veniva percorso da Francesco per raggiungere Montalto Uffugo. Qui si trova una statua in bronzo del santo a grandezza naturale. Man mano che si perde quota, i faggi cedono il posto agli abeti e poi ai pini marittimi. Seguono pietraie con macchia mediterranea, soprattutto con lecci, erica e ginestra. Si è in vista della costa e dell'abitato di Paola e si scorgono già anche i tetti del santuario. Il sentiero giunge su una stradina asfaltata che scende di fianco al torrente Isca (o San Francesco), attraversa alcuni coltivi e giunge al **santuario di Paola** (170 m).