

CATASTO REGIONALE DEI SENTIERI ESCURSIONISTICI - ZONA UCS - UKR - AREA A - SETTORE 4 - (SILA GRANDE) (1)

SENTIERO n°	PARTENZA	ARRIVO	PERCORSO	PROG.	LUNGH: Km.	Tempi percor. ORE	Gruppo Montuoso	Sezione di competen.
400							APMER	
401 SI U18	Caporosa	Lorica Sede Parcosila	Caporosa - Torre "Fiumarella" - Varco "del Parlamento" - Scarda Case "Nocelle" - Lorica (sede Parco Sila)	CAI	16+290	5,00 5,00	APMER 147	Cosenza
402 SI U19	Lorica Sede Parcosila	Botte Donato	Lorica (Sede Parco Sila) - Comuniello - Barracchella - Serra di Mola Colle 'e Lecce - Varco di Botte Donato - Rifugio Botte Donato	CAI	16+800	4,30 4,00	APMER 146	Cosenza
403 SI U20	Botte Donato	Camigliatello Silano	Rifugio di Botto Donato - Varco Botte Donato - Fontana "Del Colonnello" P.le "Fallistro" - Spirito Santo - Vall.ne delle Sette Acque - Camigliatello	CAI	11+440	3,00 4,00	APMER 146	Cosenza
404 SI U21	Camigliatello Silano	Spezzano Piccolo	Camigliatello (Funivia) - Fiumarella di Curcio - strada vette - Timpone Stella - varco Rovale - ponte Catalano - Spezzano Piccolo	CAI	15+280	4,20 4,40	APMER 146	Cosenza
405	Spezzano Piccolo	Stazione Pedace	Spezzano Piccolo (Petit Etoile) - Serra Pedace - Pedace - Perito - Stazione di Pedace - Stazione di piano Lago	CAI	5+700	1,30 2,00	APMER 146	Cosenza
406 SI	"Stragola" Clippo F,lli Bandiera	San Giov. in Fiore Palazzo Lopez	Stragola (Cippo fratelli Bandiera) - Canalaci - Ponte della Cona - Palazzo Lopez - San Giovanni in Fiore (Abazia Florense)	CAI	4+900	1,30 1,30	APMER	Cosenza
407							APMER	
408							APMER	
409							APMER	
410	Botte Donato	Santa Barbara	Botte Donato - Valle Inferno - Righio - Ariamacina - Zarella - Serra Ripollata - Macchja Longa - Santa Barbara	CAI	26+970	6,45 7,10	APMER 146	Cosenza
410a	Fossiatà incr. 439	Fossiatà incr. 410	incr. 439 - incr. Sent. 410	CAI	1+200	0,20 0,20	APMER 144	Cosenza
411	Serra Ripollata	Picate	E Picate - Arnocampo - Serra Ripollata	PNS ex 10	5+710	1,25 1,55	APMER 144	Cosenza
412	San Nicola	San Nicola	S. Nicola - Lago Ariamacina - Le Differenze - S. Nicola	CAI	7+850	2,10 2,15	APMER 145	Cosenza
413	Serra "Le Differenze"	Timpone Grillo	Serra "Le Differenze" - M. Volpintesta - Colle Mittiga - Timpone Grillo	CAI	7+070	2,15 2,30	APMER 145	Cosenza
414	Macchialonga	Cerviolo	Macchialonga - Serra Castagna - Pettinascura - Cerviolo	PNS ex 9	13+540	3,15 3,30	APMER 144	Cosenza

CATASTO REGIONALE DEI SENTIERI ESCURSIONISTICI - ZONA UCS - UKR - AREA A - SETTORE 4 - (SILA GRANDE) (2)

SENTIERO n°	PARTENZA	ARRIVO	PERCORSO	PROG.	LUNGH: Km.	Tempi percor. ORE	Gruppo Montuoso	Sezione di competen.
414a	Pettinascura incr. Sent. 414	destro della Madonna	incr. Sent. 414 - Destro della Madonna (presa acquedotto)	CAI	2+860	0,45 1,00	APMER 144	Cosenza
415	Pino Collito	Tassitano	Pino Collito - Passaturo del Melillo - Tassitano	CAI PNS	6+100	1,35 1,50	APMER 147	Cosenza
416	Garga Soprano	A 'mpara e Lorichella	Garga - S. Bernardo - Carrumanco - Pietra Altare - A 'mpara e Lorichella.	CAI ICAAL	15+900	4,15 4,05	APMER 146	Cosenza
416a	Carrumanco incr. 416	bivio A Croce di Grimoli	Carrumanco (incr. 416) - bivio "Le Manche" - A Petra 'e l'Atari - bivio A Croce dei Grimoli	CAI	2+440	0,50 0,45	APMER 146	Cosenza
417	Sella Colli Perilli incr. Sent. 438	Passaturo del Melillo incr. Sent. 415	Sella Perilli - Varco del Parlamento - Piano del Parlamento - Monte Cardoneto - Passaturo del Melillo	CAI PNS	8+920	2,20 2,35	APMER 147	Cosenza
418	C.da Rossi	Macc.ne di Montenero	C.da Rossi - Piano dei Rossi - Macchione di Montenero	CAI PNS	5+920	02:00 1,40	APMER 147	Cosenza
419	Silvana Mansio	Botte Donato	Silvana Mansio - Bivio Pietra dell'Altare - Croce dei Grimoli - Monti della Porcina - Botte Donato	ICAAL CAI	8+360	1,50 2,35	APMER 146	Cosenza
419a	Varco della Porcina incr. Sent. 419	Varco di Serafino incr. Sent. 416	incr. Sent. 419 - incr. Sent. 416	CAI PNS	0+840	0,15 0,10	APMER 146	Cosenza
420	Cagno	Nocella	Cagno - Montenero - Colli Perilli - Nocella - innesto sent. 438	C.M.S. CAI	15+810	4,20 4,15	APMER 147	Cosenza
421	Moccone	Rifugio "Montescuro"	Moccone (stazione F.C.) - Cabinovia - Manca di Zolfo - Montescuro	C.M.S. CAI	6+900	2,00 2,10	APMER 146	Cosenza
422	Serra Quaresima	Fallistro	S. rra Quaresima - Croce da 'Crista - Maciniello - Timpone Bruno - M.te Sorbello - Timpone della Carcara - Macchia Fraga - Fallistro	ICAAL CAI	19+930	4,50 5,50	APMER 146	Cosenza
422a	Serra Maciniello incr. Sent. 422	Cannaruozzo incr. Sent. 437	Serra Maciniello - incr. Sent. 431a - Cannaruozzo	CAI	1+850	0,30 0,35	APMER 146	Cosenza
423	Sella Cavaliere	Marinella di Coppo	Sella Cavaliere - Serra Coppo - Marinella di Coppo	ICAAL CAI	3+740	1,30 1,00	APMER 146	Cosenza
423a	Torre "Cavaliere"	Torre "Cavaliere"	Torre "Cavaliere" - Vaccarizzo - Bivio Coppo - Torre "Cavaliere"	ICAAL CAI	6+420	1,45 1,20	APMER 146	Cosenza
423b	Piazzale "Cabinovia"	Marinella di Coppo	Piazzale "Cabinovia" Lorica - Bivio Bob - Marinella di Coppo	ICAAL CAI	1+590	0,50 0,30	APMER 146	Cosenza
423c	Ponte "Mellaro"	Vaccarizzo	Ponte "Mellaro" (km. 35+380 della SS 108bis) - Vaccarizzo	CAI PNS	0+950	00:15 0,15	APMER 146	Cosenza

CATASTO REGIONALE DEI SENTIERI ESCURSIONISTICI - ZONA UCS - UKR - AREA A - SETTORE 4 - (SILA GRANDE) (3)

SENTIERO n°	PARTENZA	ARRIVO	PERCORSO	PROG.	LUNGH: Km.	Tempi percor. ORE	Gruppo Montuoso	Sezione di competen.
424	Barracchelle	Craticello	Barracchelle - Valle del Fiego - Craticello	CAI	6+870	2,00 2,15	APMER 146	Cosenza
425	Petit Etoile Spezzano Piccolo	Macchianello	Petit Etoile - Torr. Catalano - P.te Cardone - Varco di Masano - Serra Sozza - Manco di Roita - V.ne Patate - Strada Vette	CAI PNS	15+780	4,00 4,40	APMER 146	Cosenza
426	Serra Pedace (Petraro)	Case Barca	Petraro - Cardone - Petra Grupilla - Piano Grande - Case Barca bivio sentiero 425	CAI PNS	4+040	1,15 1,35	APMER 146	Cosenza
427	Ponticelli	Farfari (Valle Neto)	Ponticelli - Valico delle Carcarelle - Farfari (valle Neto)	CAI PNS	8+570	2,30 2,30	APMER 145	Cosenza
428	Curva di "Gianchi"	SI - Varco Rovale	Curva di Gianchi - Orto Parise - "I Chiani e' Terra" - SI (Varco Rovale)	CAI PNS	2+600	0,55 0,45	APMER 146	Cosenza
429	Montescuro Strada delle Vette	Curva di Gianchi km. 6+850 SP 256	Strada Vette - Timpone "Zio Filippo" - SP 256 Curva di Gianchi	CAI PNS	2+930	1,00 1,15	APMER 146	Cosenza
430	Case di Giallo	Cona 'da Sella	incr. Sent. 425 - torr. Fiumicello - Cona 'da Sella	CAI PNS	6+110	1,40 1,50	APMER 146	Cosenza
431	Fiego Soprano (incr. Sent. 424)	Colla e Lecce (incr. SI)	Fiego Soprano (incr. Sent. 424) - Colla 'e Lecce (incr. Sentiero italia)	CAI PNS	3+320	1,05 0,50	APMER 146	Cosenza
431a	Vallone Capalbo (incr. Sent. 431)	Vallone Capalbo (incr. Sent. 422a)	incr. Sent. 431 - incr. Sent. 422a	CAI PNS	1+280	0,30 0,20	APMER 146	Cosenza
432							APMER	
433							APMER	
434	Cupone	Cupone	Vivai Cupone - recinti faunistici - Cupone	PNS ex 1	3+060	0,55 0,55	APMER 144	Cosenza
435	Quattrovie	Prov.le 255	Quattrovie - Colle Napoletano - Ponte degli Americani - Prov.le 255	PNS ex 6	8+500	2,10 2,25	APMER 144	Cosenza
436	Cupone	Zarella	Cupone - Recinti - Quattrovie - Pietrebianche - Zarella (incr. 410)	PNS ex 7	5+980	1,30 1,15	APMER 144	Cosenza
437	Lorica	Cona 'da Sella	Lorica - Marinella di Coppo - Colla 'e Lecce - T.ne Bruno - T.ne Tenna Cona 'da Sella	ICAAL CAI	18+090	4,50 4,25	APMER 146	Cosenza
438	Case Nocelle	Colli Perilli	Case Nocelle - Fossa di Lupo - Colle Palombelli - Croce dei Laghi (Colli Perilli)	ICAAL CAI	5+660	1,50 1,25	APMER 147	Cosenza

CATASTO REGIONALE DEI SENTIERI ESCURSIONISTICI - ZONA UCS - UKR - AREA A - SETTORE 4 - (SILA GRANDE) (4)

SENTIERO n°	PARTENZA	ARRIVO	PERCORSO	PROG.	LUNGH: Km.	Tempi percor. ORE	Gruppo Montuoso	Sezione di competenza
439	Cupone	Fossiatà	Cupone - Corvo Alto - Cozzo del Principe - Vivaio Sbanditi - Fossiatà	PNS ex 2	9+670	2,30 2,25	APMER 144	Cosenza
440	Sede Parco N. Sila	Lorichella	Sede Parco Nazionale della Sila (Rovalicchio) - Crocifisso di Grimoli - Grimoli - A'mpara e Lorichella - Lorichella.	ICAAL CAI	4+210	1,05 1,05	APMER 146	Cosenza
440a	Lorica (bar Lago Arvo)	Crocifisso dei Grimoli	Lorica (bar Lago Arvo) - Crocifisso dei Grimoli	ICAAL CAI	0+900	0,20 0,10	APMER 146	Cosenza
440b	Lorica (Pro Loco)	Case Polito	Lorica (Pro Loco) - Serbatoio - case Polito (incr. Sent. 440)	ICAAL CAI	1+400	0,20 0,20	APMER 146	Cosenza
440c	Colla 'da Milogna	A Mpara e Lorichella	Colla 'da Milogna - Piano Celestino - Guado degli Ontani - A Mpara e Lorichella	ICAAL CAI	1+380	0,30 0,25	APMER 146	Cosenza
440d	Cavaliere (alb. "Il Ruscello")	Guado degli Ontani	Cavaliere (Albergo "Il Ruscello") - Guado degli Ontani	ICAAL CAI	1+130	0,20 0,15	APMER 146	Cosenza
440e	Lorichella	Piano Celestino	Lorichella - Bivio Ruscello - Piano Celestino	CAI PNS	0+710	0,01 0,10	APMER 146	Cosenza
441	Stazione S. Nicola incr. Sent. 412	Rif. Carrumanco incr. Sent. 416	Stazione S. Nicola Silvana Mansio - Laghetto del Votturino - Rifugio "Carrumanco"	CAI PNS	7+500	1,40 1,35	APMER 146	Cosenza
442	Fossiatà	Cupone	Fossiatà - Fiume cecita - Ponte degli Americani - Cupone	PNS ex 3	5+900	1,25 1,30	APMER 144	Cosenza
443	Rifugio Monte Curcio	Fallistro	Rif. Monte Curcio - Macchione - Varco Jurdaniello - Spirito Santo Fallistro (incr. SI)	CAI PNS	5+190	1,20 1,25	APMER 146	Cosenza
444							APMER	
445	Strada Prov.le 208 km. 9+480	Torre Spina (ruderì)	Prov.le 208 - Valico Sciforelle di Spina - Torre Spina	CAI PNS	3+920	1,00 1,10	APMER 144	Cosenza
445a	Valico Sciforelle di Spina	Strada Prov.le 208 km. 6+700	Valico Sciforelle di Spina - Manco di Spina - Prov.le 208	CAI PNS	1+640	0,25 0,30	APMER 144	Cosenza
446							APMER	
447							APMER	
448							APMER	