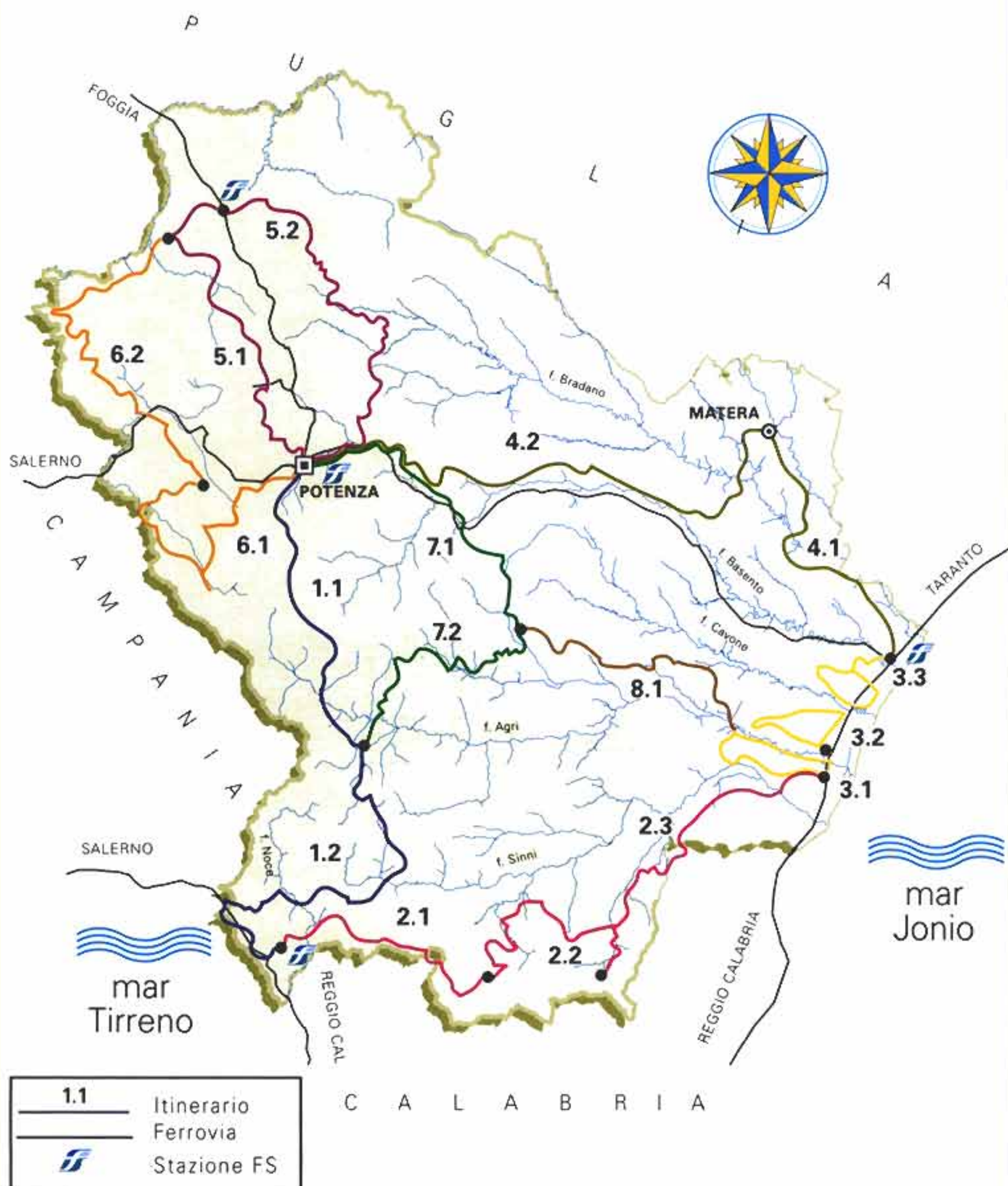


Carta degli itinerari



ITINERARIO	Km totali	dislivelli salita m	discesa m	pendenza media %	pagina
1 Itinerario dell'Appennino lucano					
1.1 Potenza – scavi di Grumentum	79,1	1035	1125	2,5	26
1.2 Scavi di Grumentum – Maratea	101,1	1220	1790	3,2	29
2 Itinerario del Parco nazionale del Pollino					
2.1 Maratea – Rotonda	62,4	1321	893	4,3	34
2.2 Rotonda – Terranova di Pollino	87,5	1994	1568	4,0	37
2.3 Terranova di Pollino – Policoro	76,6	183	1102	2,3	40
3 Itinerario delle spiagge ioniche					
3.1 Da Policoro a Santa Maria d'Anglona	43,3	250	250	2,2	43
3.2 Da Scanzano Ionico a Montalbano Ionico	35,6	260	260	1,7	44
3.3 Da Metaponto al castello di San Basilio	46,2	35	45	0,5	45
4 Itinerario dei due capoluoghi					
4.1 Metaponto – Matera	50,2	380	230	1,9	47
4.2 Matera – Potenza	112,6	1472	1192	2,9	50
5 Itinerario del Vulture					
5.1 Potenza – laghi di Monticchio – Melfi	88,0	1800	1630	4,3	54
5.2 Melfi – Venosa – Potenza	113,5	1640	1470	2,7	57
6 Itinerario del Melandro e del Platano					
6.1 Potenza – Brienza – Picerno	87,2	1450	1400	3,5	61
6.2 Picerno – Castelgrande – Monticchio Bagni	77,3	1120	1290	4,7	63
7 Itinerario della Basilicata interna					
7.1 Potenza – Accettura	74,4	1530	1420	3,6	66
7.2 Accettura – scavi di Grumentum	90,5	1620	1820	4,5	70
8 Itinerario dei calanchi					
8.1 Accettura – Policoro	91,0	780	1520	3,7	72
TOTALE	1316,5	18110	19025	3,1	