



Lungo il Cammino da Nord si possono incontrare i tipici calanchi (2) e attraversare l'area geopaleontologica di Vrica-Stuni (5, in lontananza). Il Cammino da Sud, in piena Area Marina Protetta (1), parte da Capo Rizzuto e giunge a Capo Colonna offrendo scorci incantevoli di natura (3, 4).



SEGUENDO LE ORME DI PITAGORA

Matematico, filosofo e, per qualcuno, quasi un semidio, **scelse l'antica Kroton per fondare la propria scuola filosofica:** il suo insegnamento permea ancora oggi l'atmosfera di questi due percorsi verso **l'incantevole promontorio di Capo Colonna.**

Testo e foto di Claudia G. Rubino



Lultimo pilastro dell'antico tempio di Hera a Lacinia svetta sul selvaggio promontorio a testimonianza di una storia importante che **travalcia i millenni** e a suggello del nome della località: Capo Colonna. Il promontorio Lacinio, siamo in provincia di Crotona, è un luogo magico e ricco di profonda energia, nonché caratterizzato da una posizione strategica che l'ha reso, fin dai tempi dell'antica Grecia, centrale negli scambi commerciali e militari del Mediterraneo.

Sul promontorio di Capo Colonna, punto nevralgico dell'antica Kroton (oggi Crotona), capitale della Magna Grecia, il filosofo Pitagora, vissuto nel VI secolo a. C., insediò la scuola cui diede il suo nome e in cui **si coltivava lo studio della matematica, della filosofia e si praticava uno stile di vita sano**, basato anche su un regime alimentare che ha dato origine, più di duemila anni dopo, alla dieta mediterranea.

Conosciuto a tutti noi, sin dalle scuole medie, per il famoso "teorema" di geometria, Pitagora è stato prima di tutto un grande filosofo, la cui originalità (basti pensare alle tesi sulla metempsicosi e al vegetarianesimo) ha permesso di avvicinare due mondi allora estremi, Oriente e Occidente. Ancora oggi, Capo Colonna e il territorio crotonese **offrono ai visitatori un'esperienza originale e affascinante.**

Tra natura e cultura

Il promontorio di Capo Colonna, **limite meridionale del golfo di Taranto ed estremità orientale della Calabria**, è collocato pochi chilometri a sud di Crotona e, volendo, è facilmente raggiungibile con i mezzi pubblici. Se, però, si ama la mobilità lenta e sostenibile, si può arrivare facilmente sia a piedi sia in bicicletta, mediante i due itinerari alternativi, da Sud (naturalistico) e da Nord (urbano), che vi proponiamo.

Il Cammino da Sud, più immerso nella natura, prevede la partenza dal comune di Isola di Capo Rizzuto e consente di raggiungere Capo Colonna ➤

dalla costa, in meno di 10 km, attraversando le incantevoli spiagge di Marinella, caratterizzate da scogliere aspre, sabbie rosse e acque cristalline.

Si attraversa la zona Campione e si risale, poi, dalla spiaggia, dove è possibile osservare la Torre di Scifo perfettamente conservata. L'itinerario fa parte del Cammino della Magna Grecia, in fase di realizzazione.

Il Cammino da Nord o urbano ha, invece, una connotazione più culturale. Parte dal Museo di Pitagora, collocato all'interno del meraviglioso parco Pignera, polmone verde al centro di Crotona, valorizzato da grandi sculture ispirate alla matematica. Da lì, percorrendo il corso cittadino, si giunge in piazza Pitagora e si sale verso il Museo archeologico che racchiude importanti reperti di epoca magno-greca e romana (tra cui il prezioso diadema di Hera), per poi scendere verso il mare. Percorso tutto il lungomare cittadino, si risale lungo i tornanti che conducono al promontorio, seguendo **l'itinerario del tradizionale pellegrinaggio annuale in onore della Madonna di Capo Colonna**.

Lungo il tragitto è possibile ammirare anche i celebri calanchi (profondi solchi nel terreno causati dall'erosione del terreno che si produce per effetto delle acque su rocce argillose), nonché l'area geopaleontologica denominata Vrica-Stuni. In tutto, si tratta di poco più di 11 km.

Tra Hera e Maria

Raggiunto il promontorio è possibile visitare il Parco archeologico osservando l'ultima colonna superstite del celebre tempio di Hera Lacinia e il Giardino di Hera, contenente esemplari di vegetazione tipica della Magna Grecia (mirto, alloro, ulivo e molti altri).

DA SAPERE

IL SENTIERO DEL BENESSERE

Come accennato, per Pitagora era fondamentale, per elevare la mente, avere anche una dieta equilibrata, a base di cibi sani. Abitudine che si è tramandata nei secoli e che si traduce, ancora oggi, nel crotonese, in un'offerta enogastronomica genuina e di eccellenza. Da provare i vini Cirò (il primo vino calabrese ad avere avuto la Denominazione di Origine Protetta, nel 1969, prodotto nei comuni di Cirò e Cirò Marina). Ottimi i formaggi, le pietanze preparate con verdure, cereali e legumi, impreziosite da oli d'oliva d'eccellenza e da una spolverata di peperoncino, nonché i dolci tipici a base di miele, tra cui la famosa Pitta della Madonna (nella foto). Proprio la pitta (dal latino *picta*) era, in origine, una focaccia dipinta con decorazioni inneggianti alla natura e offerta dalle genti italiche, generalmente a maggio, alle divinità femminili, durante le feste e i rituali che si celebravano nei templi, tra cui il santuario magno-greco di Hera Lacinia a Capo Colonna.



6



7



8

Filosofia, matematica e uno stile di vita sano: questi gli insegnamenti lasciati da Pitagora.

Sempre nella stessa area è possibile visitare la chiesa della Madonna di Capo Colonna, collocata accanto alla Torre Nao. Seppur di dimensioni contenute, la chiesa di Capo Colonna riveste una grande importanza per la popolazione ma, soprattutto, sottolinea l'importanza della figura femminile sia dal punto di vista spirituale (da Hera a Maria) sia da quello culturale (per la prima volta, grazie a Pitagora, infatti, le donne erano state ammesse a far parte di una grande scuola filosofica).

Sebbene suggestiva a qualsiasi ora, Capo Colonna, collocata in piena Area Marina Protetta "Capo Rizzuto", raggiunge il suo massimo splendore all'alba, quando si bea di un sole che sorge dal mare e colora di rosso il profilo della città. L'itinerario proposto è non solo punto di partenza per la scoperta di un territorio ricco dal punto di vista archeologico, storico e naturalistico ma, soprattutto, lo spunto per un viaggio di ricerca interiore ispirato alla filosofia pitagorica e alla celebre massima a lui attribuita: ●



9

La massiccia Torre Nao con, a fianco, la piccola ma deliziosa chiesa della Madonna di Capo Colonna (6) che deve il suo nome all'ultima colonna superstite del tempio di Hera (7). In basso, un tratto del Cammino da Sud (8) e i tipici calanchi sulle rocce argillose (9).

QUANDO: il promontorio è visitabile in autonomia e i due itinerari sono percorribili tutto l'anno, scegliendo eventualmente le ore più fresche dei mesi estivi. Per l'itinerario di costa si sconsigliano i mesi invernali. Per giorni e orari di apertura della zona rientrante nel Parco archeologico consultare il sito: musei.calabria.beniculturali.it nella sezione dedicata a Capo Colonna

ATTREZZATURA RICHIESTA: per l'itinerario urbano basta un abbigliamento comodo con scarpe da camminata, mentre per l'itinerario di costa si suggeriscono scarpe da trekking. È bene affrontare entrambi con la dotazione base di: zainetto, giacca antipioggia, una maglietta di ricambio, borraccia con acqua, eventuali bastoncini e crema solare

ULTERIORI INFORMAZIONI: al momento non vi è un soggetto che curi l'accompagnamento sui percorsi, tuttavia vi sono eventi organizzati da un gruppo di volontari del progetto Cammino della Magna Grecia: camminomagnagrecia.altervista.org

