



GHOSTORIA

GS-10

MULTI-COMUNE

✦ GHOSTORIA · STORYTELLING DEL MATESE

In Sella tra i Secoli

La bici, la fatica e la comprensione fisica del Matese casertano

□ Prata Sannita · Fontegreca · Capriati a Volturno · Gallo Matese · Lago del Matese | □ Percorso P10 - CicloVie delle Valli del Matese (3 percorsi reali con GPX)

TESTO NARRATIVO - GHOSTORIA

GHOSTORIA ITA □□

La bici è il mezzo più giusto per capire il Matese casertano. Non troppo veloce da non vedere niente, non troppo lenta da non arrivare. Permette di sentire fisicamente la fatica della salita verso Gallo Matese e la gioia della discesa verso il lago: la montagna si capisce meglio con le gambe che con gli occhi.

In sella tra borghi medievali, cipresseti antichi, laghi carsici e valli fluviali, si percorre in una giornata quello che i pastori transumanti percorrevano in settimane. La fatica è diversa - loro portavano le greggi, noi portiamo zaini leggeri - ma il paesaggio è lo stesso. La CicloLago del Matese - il giro completo del lago a 1.010 m s.l.m. - è uno dei momenti più insoliti del ciclismo italiano: raramente si pedala così in alto, con così tanta calma, con così tanto silenzio. Le pareti di Monte Miletto (2.050 m) a destra, il lago ZPS/SIC a sinistra, i rapaci in volo termico sopra. Una ciclovia d'alta quota nel cuore del Mezzogiorno, l'unica nel suo genere al Sud.

Ogni segmento ha un tema: geologia e acqua a Prata Sannita, geo-botanica a Fontegreca, storia medievale a Capriati, carsismo a Gallo Matese, natura e sport al Lago del Matese. Il filo conduttore è la roccia calcarea che unisce tutto - il materiale dei borghi, delle strade, dei sentieri, delle sorgenti. La transumanza verticale del Matese è rimasta attiva fino agli anni '80: i sentieri che percorriamo in bici sono spesso gli stessi che le greggi battevano ogni anno.

GHOSTORY EN □□

The bicycle is the perfect vehicle for understanding the Caserta Matese. Not so fast that you see nothing, not so slow that you never arrive. It lets you physically feel the effort of climbing towards Gallo Matese and the joy of descending to the lake: the mountain is better understood with your legs than with your eyes.

In the saddle between medieval villages, ancient cypress groves, karst lakes and river valleys, you cover in a day what the transhumant shepherds covered in weeks. The effort is different - they carried flocks, we carry light packs - but the landscape is the same. The CycloLake of the Matese - the complete circuit of the lake at 1,010 m asl - is one of the most unusual cycling experiences in Italy: rarely do you ride this high, with this much calm, with this much silence. Monte Miletto's walls (2,050 m) to the right, the SPA/SAC lake to the left, raptors in thermal flight above. A high-altitude cycleway in the heart of the Mezzogiorno, the only one of its kind in the South.

Each segment has a theme: geology and water at Prata Sannita, geo-botany at Fontegreca, medieval history at Capriati, karst at Gallo Matese, nature and sport at Lake Matese. The common thread is the limestone rock that unites everything - the material of the villages, roads, paths, springs. The vertical transhumance of the Matese remained active until the 1980s: the routes we cycle are often the same ones the flocks once trod every year.

TESTIMONIANZA LOCALE

Voce raccolta sul campo

□ *"Ho fatto la CicloLago per la prima volta tre anni fa con un gruppo di amici. Pensavo fosse una cosa sportiva qualsiasi. Invece, quando arrivi sulla sponda nord dove non passa nessuna macchina e senti solo l'acqua e il vento, capisci che questo posto è diverso. Ho portato mio figlio l'anno dopo. Lui ha dodici anni e ha detto che era "la più bella giornata in bici della sua vita"."*

- Testimonianza raccolta a San Gregorio Matese - Ciclista amatoriale locale, 44 anni [fonte orale]

□ *"I did the CycloLake for the first time three years ago with a group of friends. I thought it was just another sporting activity. But when you arrive on the northern shore where no cars pass and you hear only water and wind, you understand this place is different. I brought my son the following year. He is twelve and said it was "the best cycling day of his life"."*

- Testimony collected in San Gregorio Matese - Local amateur cyclist, 44 years old [oral source]

PUNTI DI INTERESSE ASSOCIATI (POI)

Waypoint narrativi lungo il percorso

CODICE	PUNTO DI INTERESSE	COLLEGAMENTO NARRATIVO
SEG-1	Rupe Canina - Cipresseta di Fontegreca (Percorso A, ~55 km)	Da Piedimonte Matese alle dolomie triassiche della Cipresseta: lettura geologica del versante attraverso la pedalata.
SEG-2	CicloLago del Matese - Percorso B (17,5 km, Facile)	Il percorso ufficiale segnalato: unica ciclovia d'alta quota del Sud Italia. Perfetta per famiglie con e-bike.
SEG-3	Anello dei Briganti - Percorso C (~28 km)	Da Gallo Matese a Capriati a Volturmo: storia del brigantaggio post-unitario attraverso i boschi del Matese casertano.



CURIOSITÀ

La CicloLago del Matese è stata ideata nel 2015 da Salvatore Capasso e realizzata con l'Associazione MTB&Trekking Volturmo e il sostegno di Banca Capasso Antonio SpA. È l'unica ciclovia con segnaletica verticale ufficiale a oltre 1.000 m s.l.m. nel Sud Italia. Il nome "Anello dei Briganti" richiama la storia del brigantaggio post-unitario (1861–1870), quando bande come quella di Carmine Crocco attraversavano questi boschi sfidando l'esercito italiano appena nato.

VIDEO DI APPROFONDIMENTO



YouTube

Escursione a Campo Braca - San Gregorio Matese tra suoni, canti e gastronomia

► https://www.youtube.com/watch?v=gV_TNwgcgDc

Video che documenta la vivacità del territorio di San Gregorio Matese con escursioni, tradizioni locali, musica e gastronomia - elementi che arricchiscono il racconto cicloturistico del Matese. Mostra l'integrazione tra natura, cultura e comunità locale coerente con il Percorso P10.