



Matera

Passeggiando nella città dei Sassi



Camminare fa bene perché

1

Aiuta a regolare il colesterolo buono

2

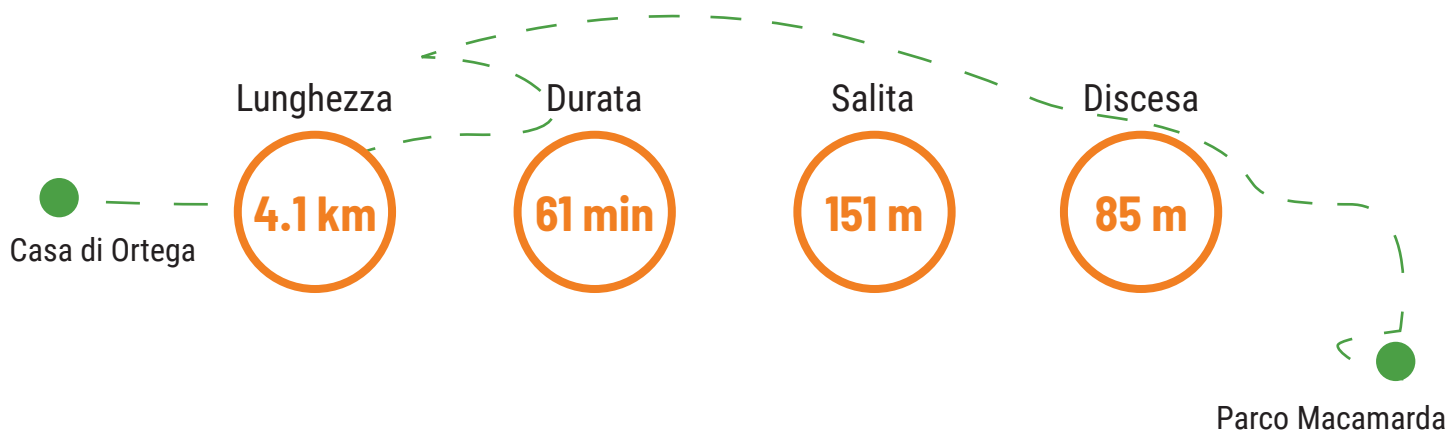
Aiuta le articolazioni

3

Allontana lo stress

Itinerario

TREKKING URBANO



Una meta unica nel suo genere, Matera è anche detta Città dei Sassi. Costruita su uno sperone roccioso con all'interno innumerevoli grotte - spesso abitate sin dall'antichità - fa parte dei Patrimoni dell'Umanità UNESCO sin dal 1993. Nel 2019 ha ottenuto il riconoscimento di Capitale europea della cultura, quarta città italiana a potersene fregiare dopo Genova, Bologna e Firenze.

Non solo sassi e chiese rupestri!

Il percorso in una Matera insolita si snoda tra le suggestive stradine scavate nella roccia tufacea a fianco del vallone Gravina. Lo sguardo si posa così su un incredibile intreccio di chiese rupestri, grotte, cunicoli, passando tra vicoli tortuosi e giardini.

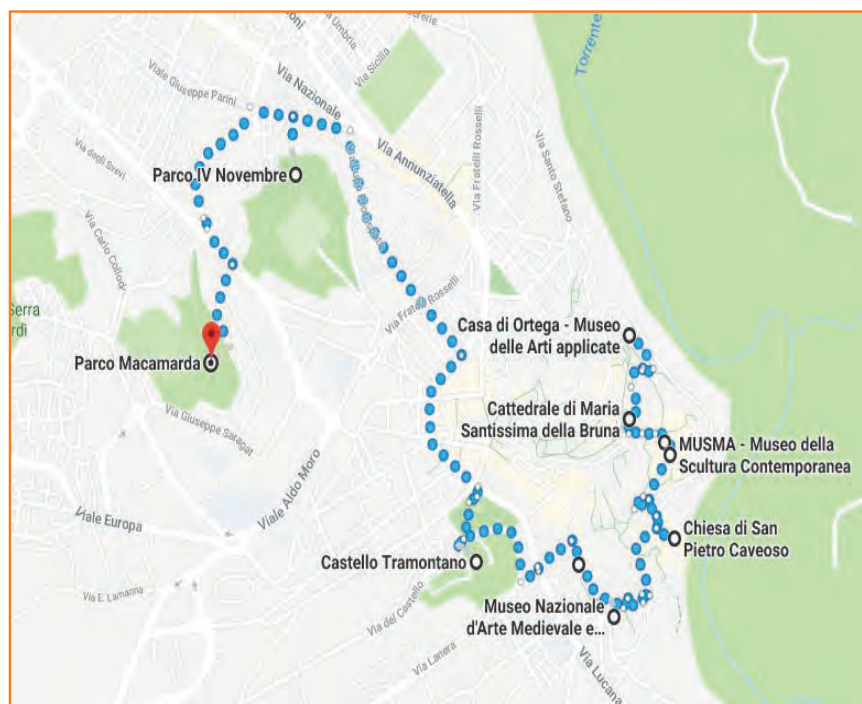


Vai al percorso GPS:

<https://goo.gl/maps/hA3fT3AMkdB2>

Il percorso, della lunghezza di 4,1 chilometri e della percorrenza di circa un'ora, parte dalla Casa di Ortega - Museo delle Arti Applicate e si conclude al Parco Macamarda, includendo otto tappe intermedie.

La suggestiva passeggiata nella Città dei Sassi permette di ammirare il complesso architettonico materano che si è perfettamente adattato al contesto naturale circostante.



I PERCORSI DEL BENESSERE

CASA DI ORTEGA



1

Casa di Ortega. Il complesso, nel cuore della Matera antica, ha ospitato dal 1973 al 1976 José Ortega, artista spagnolo in esilio durante il periodo franchista. La casa, edificata su un ex fortilizio longobardo, conserva venti bassorilievi policromi che

il pittore realizzò qui nel 1975, in collaborazione con artisti locali, utilizzando la tecnica popolare della cartapesta.

150 mt

Cattedrale di Santa Maria Santissima della Bruna. Il Duomo di Matera domina la città dal punto più alto. Risale al XIII secolo e fu dedicata ai santi protettori della città, la Madonna e Sant'Eustachio.

La facciata è in stile romanico-pugliese con un portale riccamente decorato, sormontato dalla statua della Madonna. L'interno ospita il celebre Presepe materano del 1534 e altre opere preziose.

CATTEDRALE DI SANTA MARIA SANTISSIMA DELLA BRUNA



2

CASA NOHA



3

Casa Noha. L'antica abitazione della nobile famiglia De Noha si trova nella parte più antica dei Sassi, sulla sommità di Civita. Casa Noha è uno degli esempi più significativi di architettura privata nei Sassi,

impresiosita con cornici e intagli in tufo. Oggi è un bene tutelato dal Fondo Ambiente Italiano, che la apre al pubblico durante le cosiddette "Giornate del FAI".

150 mt

50 mt

MUSMA. Quello di Matera è il più importante museo italiano dedicato alla scultura. Si trova nella suggestiva cornice di Palazzo Pomarici, ed è anche l'unico museo al mondo che sorge sulla sommità di una roccia, in una ricerca della

perfetta simbiosi tra l'arte e l'ambiente circostante. Gli spazi museali, infatti, non occupano soltanto le aree del palazzo, ma anche gli ipogei scavati.

MUSMA



4

350 mt



I PERCORSI DEL BENESSERE

CHIESA DI SAN PIETRO CAVEOSO



5

Chiesa di San Pietro Caveoso. Si trova nell'ampio piazzale omonimo, un punto strategico per ammirare il panorama dei Sassi. Secondo studi archeologici la chiesa è stata edificata su un impianto rupestre

precedente. Ristrutturata diverse volte, oggi si presenta con una facciata barocca a tre portali sormontati da statue. All'interno si conservano interessanti opere pittoriche.

400 mt

MUSEO NAZIONALE D'ARTE MEDIEVALE E MODERNA

Museo nazionale d'arte medievale e moderna. Gestito dal Polo Museale della Basilicata, ha sede presso il Palazzo Lanfranchi ed è suddiviso in quattro sezioni: Arte Sacra, con sculture e dipinti della Basilicata; Collezionismo, che ospita opere

della scuola napoletana del seicento e settecento; Arte Contemporanea con dipinti di Carlo Levi; Sezione Demoetnoantropologica, dedicata allo sviluppo socioculturale dei popoli lucani.

6



MUSEO ARCHEOLOGICO



7

Museo Archeologico. Il Museo, intitolato al medico e archeologico Domenico Ridola, raccoglie le testimonianze archeologiche rinvenute a Matera e nel suo territorio. Il complesso museale

offre un percorso espositivo in ordine cronologico e topografico, dalla sezione preistorica a quella dedicata alla necropoli apula di Villaggio Timmari.

140 mt

500 mt

CASTELLO TRAMONTANO

Castello Tramontano. Il fortilizio domina dall'alto Matera, trovandosi sulla collina più alta della città (che ospita anche la Cattedrale). Si presenta con un aspetto imperioso e massiccio e deve il nome alla famiglia borghese

napoletana dei Tramontano. Insieme alle mura di cinta e alla torretta perimetrale, Castello Tramontano ha svolto per secoli una importante funzione difensiva per la città.

8



1,4 km



I PERCORSI DEL BENESSERE



Parco IV Novembre. Situato su una collinetta a 424 metri sul livello del mare, Parco IV Novembre è una delle aree verdi più estese del centro storico di Matera. Altrimenti detto Villa Comunale, è organizzato in viali che disegnano percorsi rettilinei

(all'interno) e circolari (lungo tutto il perimetro). L'ampia alberatura lo rende adatto anche per affrontare, con un clima più gradevole, le calde giornate estive materane.

850 mt

PARCO MACAMARDA

Parco Macamarda. L'area verde, riaperta nel 2007 dopo un lungo e difficoltoso lavoro di ammodernamento, si trova poco fuori dalla zona dei Sassi.

Il parco è dotato di percorsi dedicati alla salute, accessi per le persone con difficoltà motoria e aree gioco per i bambini.



Se dopo questa piacevole camminata
ti è venuta un po' di fame guarda
le nostre nuove ricette del benessere

www.oliocuore.it



I PERCORSI DEL BENESSERE