



VISITATE IL NOSTRO SITO: [www.caivaldenza.it](http://www.caivaldenza.it)

## **DA SABATO 26 SETTEMBRE A SABATO 3 OTTOBRE** **CAMPANIA - CILENTO**

*SETTIMANA DI ESCURSIONI LUNGO LE COSTE E SUI MONTI DEL PARCO NAZIONALE DEL CILENTO, VALLO DI DIANO E MONTI ALBURNI, TRA SPIAGGIE, GROTTE, BORGHI, AREE ARCHEOLOGICHE, MONUMENTI NATURALI E STORICI*

**Sabato 26: MARINA DI CAMEROTA** - ritrovo ore 6 stazione Mediopadana a Reggio E. e partenza per Salerno. Trasferimento in pullman a Marina di Camerota. Sistemazione in hotel. Nel pomeriggio passeggiata delle quattro spiagge che, prendendo il via dal residence raggiunge le spiagge e gli scogli verso ovest, in direzione Capo Palinuro. Una bella passeggiata lungo un sentiero immerso nella macchia mediterranea che più volte attraversa le splendide spiagge della costa del mito, dove sarà possibile fare il bagno.  
(2 ore di cammino, dislivello 100 m)

**Domenica 27: COSTA DEGLI INFRESCHI** - Nella mattinata partenza a piedi dall'hotel per attraversare il lungo mare di Marina di Camerota e raggiungere l'imbocco del sentiero sulla spiaggia di Lentiscelle. Il sentiero percorre la costa selvaggia degli Infreschi, dal 2009 divenuta Area marina protetta. Privo di strade, costellato di torri medievali e calette azzurre e cristalline, il sentiero attraversa una colorata e profumatissima macchia mediterranea, alternata a coltivazioni di olivi secolari, per giungere alla splendida baia di Porto Infreschi, dove riposarsi e fare bagni ristoratori. Rientro a Marina di Camerota in barca. Partendo direttamente dalla spiaggia di Porto degli Infreschi si visitano tutte le grotte e le falesie che la costa presenta.  
(4 ore di cammino, dislivelli + 350 m, - 350 m).

**Lunedì 28: CAPO PALINURO** - In mattinata trasferimento in pullman alla spiaggia di Marinella da cui imbrocceremo il sentiero che risale il promontorio di Capo Palinuro, raggiunge la stazione meteo dell'aeronautica, il faro e ridiscende al Porto di Palinuro. Il promontorio unico nella sua forma, che con le sue cinque punte ricorda una grande mano, è costituito da rocce calcaree che scendono a strapiombo sul mare blu e da un'intensa e profumata macchia mediterranea. Sulla spiaggia del porto pranzo a base di pesce. Dopo il bagno e un po' di ristoro, partirà il periplo in barca del Capo con visita degli scorci più suggestivi della costa e della grotta Azzurra. Rientro in serata a Marina di Camerota  
(3 ore 30' di cammino, dislivelli +250 m, - 250 m)

**Martedì 29: MONTE BULGHERIA** - Nella mattinata trasferimento in pullman a San Giovanni a Piro, antico borgo arroccato ai piedi del monte Bulgheria che si affaccia sul golfo di Policastro. Il sentiero prende il via dal borgo e risale la cima del monte attraverso pietraie e un bosco rado di lecci. Il Bulgheria 1225 m. è il monte, insolitamente isolato, più a sud del Parco del Cilento, ed è per questo motivo che la vista dalla cima è stupefacente, spazia fra le vette principali del Cilento, il mare blu del golfo di Policastro, fino alle alte cime della Basilicata e della Calabria con il massiccio del Pollino. Il sentiero ad anello ridiscende a San Giovanni a Piro, passando a fianco degli iazzi, ovili ancora oggi usati dai pastori.  
(5 ore 30' di cammino, dislivelli + 800 m, - 800 m)

**Mercoledì 30: GROTTE DI PERTOSA E CERTOSA DI PADULA** - Nella mattinata trasferimento in pullman alle Grotte di Pertosa, unico sito speleologico in Europa dove è possibile navigare un fiume sotterraneo addentrandosi verso il cuore della montagna, immersi in un silenzio magico, interrotto soltanto dal fragore degli scrosci della cascata sotterranea. Le Grotte si estendono per circa tremila metri nel massiccio dei Monti Alburni, in un percorso ricco di concrezioni, dove stalattiti e stalagmiti decorano ogni spazio con forme, colori e dimensioni diverse, suscitando stupore ed emozione.  
Pranzo in ristorante. Nel pomeriggio visita della Certosa di Padula dichiarata patrimonio dell'umanità dall'Unesco. Si tratta della prima Certosa ad esser sorta in Campania e occupando una superficie di 51.500 m<sup>2</sup>, contando su tre chiostri, un giardino, un cortile ed una chiesa, è di fatto uno dei più sontuosi complessi monumentali barocchi del sud Italia nonché la più grande Certosa a livello nazionale e tra le maggiori d'Europa.  
(3 ore di cammino, dislivelli solo in grotta).

**Giovedì 1: MONTE GELBISON** - Nella mattinata trasferimento in pullman a Novi Velia da cui parte il sentiero per la cima del Monte Gelbison. Si tratta di un antico lastricato che attraversa rigogliosi boschi di castagno e faggio per giungere al Santuario della Madonna posto sulla cima del Monte Gelbison a 1705 m. quarta cima del Parco. Dal Santuario la vista, bellissima, spazia a 360° sui monti del Cilento e nelle giornate limpide si possono vedere a sud la Calabria tirrenica e le isole Eolie, e a nord la costiera Amalfitana e il Vesuvio. Il sentiero, in parte ad anello, scende fino al piccolo, ma suggestivo e curato, borgo di S. Biase, da cui partirà il pullman per il rientro in serata a Marina di Camerota.

(6 ore 30' di cammino, dislivelli + 800 m, - 1100 m).

**Venerdì 2: SANT'ANTONIO - CAMEROTA** - In mattinata trasferimento in pullman alla foce del fiume Mingardo da cui si inerpica un sentiero che attraversa una bellissima pineta con alberi secolari. Il sentiero tocca i ruderi del Cenobio di San Cono, monastero basiliano dedicato a S. Iconio e continuando a salire si arriva alla cappella di Sant'Antonio che è uno dei punti più belli e panoramici dell'intera costa fra Marina di Camerota e Palinuro. A Sant'Antonio degustazione di un aperitivo a base di prodotti cilentani. Il percorso prosegue poi scendendo verso l'uliveto plurisecolare di Vistieli raggiungendo la cappella della Pietà dalla quale si ammira il panorama del paese medioevale di Camerota con le sue chiese, il castello e le ville signorili. A Camerota passeggiata lungo i vicoli del borgo. Rientro in pullman, nel pomeriggio, a Marina di Camerota.

(4 ore 30' di cammino, dislivelli + 450 m, - 180 m).

**Sabato 3: PAESTUM** - In mattinata trasferimento in pullman a Paestum, antica città della Magna Grecia chiamata dai fondatori Posidonia in onore di Posidone, ma devotissima a Hera e Atena. Considerata dall'Unesco patrimonio dell'umanità, Paestum rimane, per l'arte, la natura e gli eventi che la caratterizzano, tra le più belle città della Magna Grecia da visitare e scoprire. Da non perdere la maestosità dei tre templi ancora intatti e l'unicità della tomba del tuffatore conservata nel museo adiacente. Successivo trasferimento alla stazione ferroviaria di Salerno per la partenza in treno, con arrivo a Reggio Mediopadana alle 22,30.

(2 ore di cammino, dislivelli irrilevanti).

Viaggio in treno e pullman, pernottamenti in albergo con mezza pensione. Escursioni con zainetto leggero, oltre a scarponcini, sandali, borraccia, torcia, abbigliamento impermeabile, berretti e occhiali da sole, costume e telo da mare, eventuali pinne, maschera o occhiali subacquei, bastoncini per chi li usa. Ricambi, asciugamani e altro materiale in borsoni da lasciare in camera. **Obbligatoria Carta d'Identità e tessera sanitaria.** Programma in collaborazione con le guide ambientali escursionistiche di Misafumera e guide turistiche. Organizzazione tecnica di Palma Nana TO.

- Spese previste con cassa comune di 1000 € a testa, **esclusi i pranzi al sacco**. Supplemento camera singola 90 €.
- Iscrizioni entro VENERDI' 8 MAGGIO con acconto di 300 salvo esaurimento posti disponibili.
- Collaborazione con Cai Val d'Enza-GEB - Oltrekking.

**La TESSERA CAI va sempre portata nello zaino, a casa non serve.**

**LA PARTECIPAZIONE** comporta la conoscenza integrale e l'accettazione del presente programma. SIETE INVITATI a prenderne visione sul nostro sito [www.caivaldenza.it](http://www.caivaldenza.it) alla voce ESCURSIONI e alla voce PER I NON ISCRITTI CAI dei regolamenti sezionali e delle condizioni assicurative del CAI Nazionale da noi applicate.

**IL TRAGITTO DELL'ESCURSIONE** potrà essere modificato ad insindacabile giudizio degli accompagnatori nel caso lo ritengano necessario. Nel caso di iniziative personali non autorizzate al di fuori dell'itinerario stabilito, gli accompagnatori saranno sollevati da qualsiasi responsabilità.

#### **PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA**

Per prenotazioni: Sandra 349 1581481 x Cai Val d'Enza-Geb