



**CLUB ALPINO ITALIANO  
SEZIONE DI RAVENNA  
"Mario Beghi"**

Via Castel S. Pietro 26 – 48100 Ravenna – Tel. e fax 0544 / 472241  
e-mail: [clubalpino@racine.ra.it](mailto:clubalpino@racine.ra.it) - sito : <http://cairavenna.racine.ra.it>



**20 - 27 MAGGIO 2017**  
**Parco Nazionale del Cilento,  
Vallo di Diano e Alburni**

*Continua anche quest' anno la serie dei "trekking nelle terre del Sud" in primavera, formula già sperimentata e sempre apprezzata, per visitare i "monti del mare" con relativa comodità , godendo di una organizzazione logistica puntuale, di guide preparate, senza rinunciare al piacere di camminare insieme e di salire qualche cima nello spirito del CAI.*

*La zona proposta è il Parco del Cilento, in provincia di Salerno, che offre, insieme alle bellezze della costa rocciosa ( grotte, archi, promontori), un entroterra selvaggio e montuoso e siti archeologici di notevole importanza come Paestum e Velia, testimoni della colonizzazione greca e della scuola filosofica "eleatica" che qui fiorì nel sec. V a.C. ed ebbe in Parmenide il suo principale esponente.*

*Come descritto nei dettagli dal programma allegato, il viaggio alterna giornate culturali e turistiche a giornate di escursioni di impegno vario.*

*I partecipanti potranno scegliere, in base alle loro preferenze, se seguire tutti i giorni il programma o rilassarsi al mare quando l'escursione è più impegnativa.*

**Dati tecnici e organizzativi:**

<b>Tipo di percorso:</b>	T-E (Turistico-Escursionistico )
<b>Impegno fisico:</b>	medio
<b>Dislivello / Tempi:</b>	vedi programma giornaliero allegato
<b>Abbigliamento:</b>	da montagna ( pedule ), da mare, protezione per pioggia.
<b>Pranzi:</b>	al sacco
<b>Viaggio:</b>	treno da Ravenna o altri mezzi (ritrovo gruppo a Salerno alle 14.30, dove ci attende il pulmino dell'organizzazione)

Ciascuno dovrà provvedere singolarmente all'acquisto del biglietto; prenotando il viaggio con un largo anticipo, si potrà usufruire delle tariffe agevolate economy o supereconomy.

Gli aderenti saranno aggiornati su eventuali notizie utili al viaggio.

**Assicurazione:** I "non soci" possono usufruire dell' assicurazione CAI per i quattro giorni in cui sono previste escursioni, fornendo i dati anagrafici e una quota assicurativa giornaliera di € 7,80.

**Acconto:** 200 € entro giovedì 16 marzo; saldo entro il giovedì 11 maggio.

**Iscrizioni:** entro il giovedì 16 marzo presso la sede C.A.I., dalle 21.00 alle 22.30

**Coordinatori:** Colombo Michele-3294844653 e Baldelli Elena-3335283107

**N.B. Per ulteriori aggiornamenti consultare sito Web <http://cairavenna.racine.ra.it>)**

l'iscrizione alla presente escursione comporta l'accettazione integrale del regolamento escursioni della sezione CAI di Ravenna, consultabile presso la Segreteria della Sezione.

**Il Gruppo Escursionisti CAI Ravenna**



## CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI RAVENNA "Mario Beghi"

Via Castel S. Pietro 26 – 48100 Ravenna – Tel. e fax 0544 / 472241  
e-mail: [clubalpino@racine.ra.it](mailto:clubalpino@racine.ra.it) - sito : <http://cairavenna.racine.ra.it>



[PROGRAMMA DETTAGLIATO della settimana organizzata dalla guida DIEGO FESTA.](#)

# Trekking nel Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni

## Programma

### 1° giorno: Marina di Camerota

Arrivo in aeroporto a Napoli o in stazione ferroviaria a 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.

Cena e pernottamento in hotel.

**Difficoltà T – Dislivello +100 m. – Durata totale 2 ore**

### 2° giorno: Baia degli Infreschi

Nella mattinata partenza a piedi dall'hotel per attraversare il lungomare 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.

Cena e pernottamento in hotel.

**Difficoltà E – Dislivello +200 m. – Durata totale 3.30 ore**

### 3° giorno: 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 1225m. 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.

Cena e pernottamento in hotel.

**Difficoltà E – Dislivello +800 m. – Durata totale 6.30 ore**

### 4° giorno: Capo Palinuro

In mattinata trasferimento in pullman alla spiaggia di Marinella da cui imbroccheremo 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



## CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI RAVENNA "Mario Beghi"

Via Castel S. Pietro 26 – 48100 Ravenna – Tel. e fax 0544 / 472241  
e-mail: [clubalpino@racine.ra.it](mailto:clubalpino@racine.ra.it) - sito : <http://cairavenna.racine.ra.it>



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 Azzura. Rientro in serata a Marina di Camerota.

Cena e pernottamento in hotel.

**Difficoltà E – Dislivello +250 m. – Durata totale 3.30 ore**

### **5° giorno: 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 agriturismo. 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. Rientro in serata a Marina di Camerota.

Cena e pernottamento in hotel.

**Giornata culturale**

### **6° giorno: 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 1705m. 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, 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.

Cena e pernottamento in hotel.

**Difficoltà E – Dislivello +900 m. – Durata totale 6.30 ore**

### **7° giorno: Sant'Antonio-Camerota**

In mattinata trasferimento in pullman alla foce del fiume Mingardo da cui si inerpica una sentiero che attraversa un 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.

Cena e pernottamento in hotel.

**Difficoltà E – Dislivello +450 m. – Durata totale 4.30 ore**



## CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI RAVENNA "Mario Beghi"

Via Castel S. Pietro 26 – 48100 Ravenna – Tel. e fax 0544 / 472241  
e-mail: [clubalpino@racine.ra.it](mailto:clubalpino@racine.ra.it) - sito : <http://cairavenna.racine.ra.it>



### **8° giorno: Peastum**

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. Pranzo libero. Essendo l'area di Paestum, nel comune di Capaccio, quella più rinomata per la produzione di mozzarella di bufala, se gli orari di treni o aerei lo consentono, visita di un caseificio per l'acquisto di mozzarella, o altri formaggi, di bufala.

Successivo trasferimento in aeroporto a Napoli o alla stazione ferroviaria di Salerno per la partenza.

### **Giornata culturale**

### **Scheda informativa**

**Target:** "escursionisti e non" da un minimo di 10 a un massimo di 40 pax.

**Quota individuale:** : Da 10 a 25 pax. € 690 (da 20 pax una gratuità).

Da 26 a 40 pax. € 670 (da 30 pax due gratuità).

#### **Le quote di partecipazione comprendono:**

- ✓ Sistemazione in hotel/residence 7 notti a Marina di Camerota, in camere doppie, matrimoniali e triple;
- ✓ Trattamento in mezza pensione per tutto il soggiorno;
- ✓ Bevande comprese per tutte le cene;
- ✓ Pranzo in ristorante nei giorni, 4° e 5°;
- ✓ Aperitrek il 7° giorno;
- ✓ Giro in barca della costa degli Infreschi e di Capo Palinuro nei giorni 2° e 4°;
- ✓ Assistenza di Guide Ambientali Escursionistiche per tutto il trekking;
- ✓ Assistenza di Guide Turistiche il 5° e 8° giorno;
- ✓ Trasferimenti in pullman durante tutto il trek, come da programma;
- ✓ Trasferimento a/r dall'aeroporto di Napoli o stazione ferroviaria di Salerno;
- ✓ Iscrizione all'a.s.d. Misafumera e assicurazione.

#### **Le quote di partecipazione non comprendono:**

- ✓ Viaggio a/r per raggiungere Napoli o Salerno;
- ✓ Supplemento camera singola € 15 a notte a persona;
- ✓ Pranzi nei giorni 1°, 2°, 3°, 6° e 8°;
- ✓ Ingressi a musei, aree archeologiche o naturalistiche, ville, palazzi e chiese;
- ✓ Extra in genere e quanto non espressamente indicato.

**n.b.** Il programma può subire modifiche e variazioni a causa delle condizioni meteorologiche.