



Giorno a persona

"ad excelsa tendo"

GRUPPO AMICI DELLA MONTAGNA

SOTTOSEZIONE C.A.I. MILANO

Fondato nel 1923

via C.G. Merlo, 3
20122 Milano
tel. 02.799.178
e-mail gam@gam.milano.it
www.gam.milano.it

dal 24 settembre al 1° ottobre
Trekking nel Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni



Il Parco Nazionale del Cilento e Valle di Diano si estende su una superficie di 180.000 ettari nel Salernitano e comprende 80 comuni e 8 comunità montane. Il Parco è investito di riconoscimenti importantissimi, dal 1997, infatti, è Riserva della Biosfera, e dal 1998 patrimonio dell'umanità dell'Unesco.

Ricco di fauna e flora, ospita diverse specie animali e vegetali di cui il 10% endemiche. Sono numerosissimi i luoghi da visitare e noi li percorreremo con piede lento ed attento guidati da Diego Festa.

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 dall'hotel raggiunge le spiagge e gli scogli verso ovest, in direzione Capo Palinuro. Percorrere questo sentiero nel tardo pomeriggio è come inseguire il sole che tramonta che, sempre più basso all'orizzonte, si tuffa nel mare in un'esplosione di colori.

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 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, senza mai togliere lo sguardo al mare. Giunti nello splendido scenario di Baia degli Infreschi sarà possibile fare il bagno. Rientreremo in barca da Baia degli Infreschi a Marina di Camerota visitando tutte le grotte che la costa presenta, dai nomi di antiche leggende. 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 1225 m è il monte più a sud del Parco del Cilento ed è insolitamente isolato, 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 prosegue verso nord-ovest, passando a fianco di un rifugio e scendendo più dolcemente verso il paese di Poderia.

Il rientro in pullman prevederà una tappa al suggestivo borgo medievale di **S. Severino**, costruito a picco sulle "gole del diavolo" del fiume Mingardo. Il borgo conteso nei secoli da famiglie importanti viene abbandonato circa un secolo fa. Oggi è valorizzato da feste e iniziative estive. Cena e pernottamento in hotel. Difficoltà E – Dislivello +800 m. – Durata totale 6.30 ore

4° 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 in barca 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 m², 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



5° giorno: Monte Gelbison

Nella mattinata trasferimento in pullman a Novi Velia da cui parte il sentiero per la cima del Monte Gelbison. Si tratta 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 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. Rientro in serata a Marina di Camerota. Cena e pernottamento in hotel. Difficoltà E – Dislivello +900 m. – Durata totale 6 ore

6° giorno: Capo Palinuro

In mattinata trasferimento in pullman al porto di Capo Palinuro. Dal porto partirà il periplo in barca del Capo con visita delle grotte più suggestive e bagno in mare. Visiteremo, fra le altre, la grotta Azzurra che deve il suo nome e il suo fascino allo spettacolare effetto prodotto dall'azzurro che, provenendo apparentemente dal fondale marino, illumina l'intero ambiente rendendolo irreali e suggestivo. Al rientro pranzo in spiaggia con una degustazione di prodotti tipici cilentani. Dopo essersi ristorati in spiaggia, nel pomeriggio imbroccheremo il sentiero che risale il promontorio di Capo Palinuro, raggiunge il faro e ridiscende al Porto di Palinuro chiudendo un anello, per godere del paesaggio alla luce dorata del tramonto. 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. Rientro in serata a Marina di Camerota. Cena e pernottamento in hotel. Difficoltà E – Dislivello +300 m. – Durata totale 3 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. Il percorso scende poi lentamente verso l'uliveto plurisecolare di Vistieli raggiungendo la cappella della Pietà dalla quale si ammira il panorama del paese medioevale di Camerota con le numerose chiese, il castello, il convento dei cappuccini e le



botteghe dei vasai. Dopo la visita al borgo di Camerota, rientro in serata a Marina di Camerota. Cena e pernottamento in hotel.
Difficoltà E – Dislivello +450 m. – Durata totale 5 ore

8° giorno: Paestum



In mattinata trasferimento in pullman a Paestum antica città della Magna Grecia chiamata dai fondatori Poseidonia in onore di Poseidone, ma devotissima a Era 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. Successivo trasferimento in aeroporto a Napoli o alla stazione ferroviaria di Salerno per la partenza. Giornata culturale

Quota individuale: SOCI GAM fino a 20 pax., € 803; da 20 a 30, € 760; da 30 pax, € 715. **ALTRI:** la quota è aumentata di 30 €.

Le quote di partecipazione comprendono:

- ✓ Sistemazione in hotel 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 al sacco nei giorni 2°, 3°, 5°, 7° e 8°
- ✓ Degustazione e pranzo in agriturismo nei giorni 4° e 6°;
- ✓ Giro in barca della costa degli Infreschi e di Capo Palinuro nei giorni 2° e 6°;

Le quote di partecipazione non comprendono:

- ✓ Viaggio A/R per raggiungere Napoli o Salerno: **verrà presto comunicato il costo del viaggio cumulativo in treno;**
- ✓ Tickets musei, parchi archeologici, castelli e chiese.

- ✓ Assistenza di Guide Ambientali Escursionistiche per tutto il trekking;
- ✓ Assistenza di Guide Turistiche il 4° 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;
- ✓ Assicurazione R.C.

✓ Extra e mance in genere e quanto non espressamente indicato nella quota comprende.

Supplemento camera singola € 20 a notte a persona

Per i NON SOCI CAI: possibilità di sottoscrivere una polizza anti infortunio a 40 €/la settimana

ISCRIZIONI E PRENOTAZIONI

Primo Acconto: 300.00 € entro il 30 maggio 2015. **Secondo acconto:** 330.00 € entro il 30 giugno 2015. **Terzo versamento e saldo** entro 30 luglio 2015 in sede nelle serate di apertura (martedì e giovedì sera 21-23) oppure mediante bonifico al GAM sul conto del GAM – Gruppo Amici della Montagna, Milano presso la Banca Montepaschi di Siena - IBAN: IT62D0103001654000061104572. Occorre fornire nome e cognome, data e luogo di nascita, Tipo e N° documento di identità valido, cellulare e E-mail.

Incontro in sede prima della partenza: 16 settembre 2016 ore 21.00.

COORDINATORE: Gemma Assante (gemma.assante1@fastwebnet.it)

N.B. Il programma può subire modifiche e variazioni a causa delle condizioni meteorologiche.