

## GRUPPO GEO SOGGIORNO NEL CILENTO DAL 18 al 25 GIUGNO 2022

### **PRESENTAZIONE DEL VIAGGIO**

Il Viaggio in Cilento, area a sud di Salerno, ricadente completamente nella sua provincia, molto vasta se si considera che la estensione territoriale del Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano è la seconda più grande in Italia, contempera la necessità, volendo focalizzare l'attenzione sulla parte costiera, di scindere il viaggio in due parti distinte: per la prima saremo nella zona di Punta Tresino e la Riserva Marina di Punta Licosa pernottando a S.Maria di Castellabate. Successivamente a San Giovanni a Piro qualche chilometro sopra Scario, nella zona della Costa degli Infreschi e della Masseta. Si avrà così, da questi due punti di partenza l'opportunità di partire anche per trek all'interno ed avere così un quadro completo delle bellezze naturalistiche che caratterizzano sia l'interno che la costa del Parco. Infatti, per completare ed arricchire il viaggio, Vi proponiamo delle "puntatine" in zone interne dando un pò più di verve all'aspetto trekking (saliremo su qualche cima particolarmente panoramica) e presentarvi un Cilento un pò più caratteristico e diverso dai luoghi costieri influenzati dalla cultura del turismo vacanziero. Speriamo di condividere con Voi, l'idea che una vacanza debba anche essere un "viaggio di conoscenza".....

Tutto il viaggio volgerà, in sintesi a darvi una idea completa sulle caratteristiche geo-morfologiche del Parco (con ovviamente una preponderanza della parte costiera) nonché degli aspetti antropologici con particolare riferimento a quelli relativi all'accoglienza e scoperta delle tipicità (tra queste ovviamente quelle enogastronomiche) dei luoghi che visiteremo. Infine, come Presidente del Circolo Arci Outdoor Campania, oltretutto Guida, spero di promuovere con successo un incontro/condivisione di almeno due delle giornate di trekking previste con soci abituali del Circolo. Cercheremo, infine, di fare attenzione alle esigenze particolari dei due gruppi di viaggiatori (i CAMMINATORI E i NON CAMMINATORI).

### **DESCRIZIONE DEI TREKS/GIORNATE PROPOSTI:**

#### **ANELLO LUNGO LA COSTA DEI TREZENI - 19 giugno 2022**

Difficoltà: Escursionistica . Dislivello: + 450 - 450. Sviluppo: Circa 12 km. Caratteristiche: tipica macchia mediterranea

Tempi di percorrenza: tutta la giornata con numerose soste per bagni in mare, il consumo del pranzo al sacco ed aperitivo in Azienda Vinicola.

Il trek previsto per oggi sarà una sorta di ouverture alla costa cilentana ed un primo assaggio delle tipicità (non solo culturali) dei luoghi che visiteremo. Partiremo direttamente dall'Hotel Maria per dirigerci al Belvedere dei Trezeni. Chi erano? Pare fossero (prima che arrivassero greci e romani) una popolazione presente sul modesto promontorio da dove inizia la costa cilentana . Raggiungeremo dapprima il Villaggio abbandonato di San Giovanni, insediamento agricolo, operante fino a circa 60 anni fa e poi pian piano acquisendo dei bellissimi panorami sul Golfo di Salerno, scenderemo verso la Baia di Trentova per un rigerante bagno ed il consumo della pranzo al sacco. Il trekking proseguirà lungo la zona costiera non disdegnando per la prima parte qualche piccola deviazione per qualche altro bagnetto in prossimità di qualche ciottolosa spiaggia isolata. Ci avvicineremo alla azienda agricola San Giovanni, riconosciuta al Vinitaly per una ottima e rinomata produzione.

Per i non camminatori possibile raggiungerci in azienda e condividere l'aperitivo con circa '40 di cammino dall'Hotel insieme ad una guida di Outdoor Campania.

LA GIORNATA SARA' CONDIVISA INSIEME A SOCI del Circolo Arci Outdoor Campania che ci raggiungeranno da Salerno. Rientro in Hotel previsto per le ore 18.

#### **ANELLO SULLA CIMA DEL MONTE VESOLE - 20 giugno 2022**

Difficoltà: Escursionistico-facile . Dislivello: + 350 - 350. Sviluppo: Circa 9 km. Caratteristiche: rocce calcaree, sentiero, panorami a 360° sul Cilento interno.

Tempi di percorrenza: mezza giornata con soste per la descrizione dei paesaggi. Il trek previsto per questa giornata è studiato per dare un primo spazio di conoscenza del territorio. Raggiungeremo con un bus privato il Paese di Trentinara e più su l'area di sosta da dove inizieremo il nostro trek. Il Monte Vesole se pur di modesta

altitudine (circa 1.200 mt.) è in una posizione strategica dalla quale poter ammirare sia il Cilento Costiero che quello interno. La passeggiata si svolgerà dapprima in un bosco di faggi, poi raggiunta la quota con un panoramissimo anello che per la prima parte ci consentirà di ammirare a perdita d'occhio le tante cime che distanziano il territorio cilentano da quello lucano (vedremo in lontananza le cd. Naeres lucane, narici lucane...), i territori di passaggio dei popoli lucani verso la cd. Campania Felix, le cime del Gelbison dove è posto uno dei Santuari più frequentati del Sud Italia, poi nella seconda, panorami a perdita d'occhio da Capri (costa Amalfitana) fino alla costa cilentana con in fondo il Capo di Palinuro. Per le 13 ritorneremo al bus per spostarci alla Fattoria Cavallo, esempio di integrazione e "ritorno" alle origini di qualche nuova generazione che ha ripreso le tradizioni agricole locali.

Il gruppo dei non camminatori potrà raggiungere la Fattoria insieme ad una/due guide di Outdoor Campania con i pulmini associativi partendo dall'Hotel non dopo le ore 12 e 30. Si proseguirà per Paestum e la visita di una azienda per la produzione della mozzarella di bufala. Rientro in Hotel previsto per le ore 18.

### **TRAVERSATA DEL MONTE DELLA STELLA (da Punta della Carpinina di Perdifumo a San Mauro Cilento) 21 giugno '22**

Difficoltà: Escursionistica . Dislivello: + 550 - 750. Sviluppo: Circa 12 km. Caratteristiche: tipica macchia mediterranea, creste, sentiero e mulattiera.

Tempi di percorrenza: tutta la giornata con numerose soste per ammirare i panorami ed il pranzo al sacco. Lasciamo l'Hotel per raggiungere con le auto la Punta della Carpinina (circa '30 per lo spostamento). Di qui inizieremo la traversata del Monte della Stella (così chiamato per la sua forma vista dall'alto che riprende quella di una stella a quattro punte corrispondenti ai quattro crinali di salita). Raggiungeremo prima i ruderi della Castelluccia a circa 1.000 mt. di altezza, fortificazione che richiama al periodo del medioevo per il controllo del territorio. Poi la Petra ru' Mulacchio, una sorta di stonage cilentana legata secondo la leggenda, ai riti di fertilità ed infine la cima della Stella (1.131 mt.). La discesa avverrà dal lato di San Mauro Cilento, attraversando diversi tipi di vegetazione, dal faggio al castagno, oliveti e tipica macchia. Il percorso in discesa sarà fronte mare e potremo ammirare i panorami lungo costa, in particolare verso il Capo di Palinuro e la Torre di Velia dove saremo diretti per la visita dell'area archeologica.

Il gruppo dei non camminatori potrà raggiungerci insieme ad una/due guide di Outdoor Campania con i pulmini associativi a San Mauro Cilento partendo dall'Hotel dopo le ore 15 e 30. Si proseguirà insieme per la visita di Velia e poi per San Giovanni a Piro. Arrivo in Hotel previsto non prima delle ore 19.

### **ASCESA ALLA VETTA DEL PARCO NAZIONALE DEL CILENTO: IL MONTE CERVATI (da Monte San Giacomo) - giorno 22 giugno 2022**

Difficoltà: Escursionistica . Dislivello: + 750 - 750. Sviluppo: Circa 14 km. Caratteristiche: boschi di faggio, creste, sentiero storico dei pellegrini e mulattiera.

Tempi di percorrenza: tutta la giornata con soste per ammirare i panorami ed il consumo del pranzo al sacco. Lasciamo l'Hotel per raggiungere con un bus privato il Vallo di Diano ed il paese di Monte San Giacomo. Dalla località Calata dei Pastori inizierà per la valle che segue il "torrente che suona" la nostra prima parte di salita nella faggeta fino alla intersezione del sentiero che proviene da Piaggine nel Bosco dei Temponi. Di qui si prosegue per il Rifugio Rosolia (il nome è quello di un particolarissimo insetto presente nel Parco). Sosta prima di iniziare il famoso sentiero dei Pellegrini che ci porterà in vetta a quasi 2.000 mt. di altezza. Il sentiero si sviluppa su pietraia (la chiamano...) fino al varco dal quale si intravedono le doline carsiche che tra pianori (non è da escludere che si possano a giugno trovare ancora doline con parti innestate) ci condurrà al piccolo Santuario posto sul lato nord del Massiccio. Tanti panorami verso la Lucania, il mare della Calabria, la Puglia..... La discesa avverrà per lo stesso percorso fatto in salita. Ritorno in Hotel previsto per le ore 19.

Il gruppo dei non camminatori potrà con i pulmini associativi, partendo dall'Hotel con comodo , raggiungere il Porto di Scario da dove usufruirà del servizio barca per raggiungere le cale della Costa della Masseta per una giornata al mare (mare eccezionale e spiagge spesso spopolate).

### **TRAVERSATA DEL MASSICCIO DEL MONTE BULGHERIA (ritorno direttamente in Hotel) - giorno 23 giugno '22**

Difficoltà: Escursionistica . Dislivello: + 850 - 650. Sviluppo: Circa 14 km. Caratteristiche: boschi di faggio, creste, sentiero abbastanza ripido in bosco ceduo e mulattiera.

Tempi di percorrenza: tutta la giornata con soste per ammirare i panorami ed il consumo del pranzo al sacco. Ci trasferiremo con le auto private ad Acquavena (una frazione di un paese limitrofo Roccagloriosa distante circa 15'). Di qui attraverso un bosco e seguendo una vena della montagna con un percorso chiamato le scalette, abbastanza ripido inizialmente raggiungeremo le creste nord del Massiccio del Bulgheria. Se la giornata sarà limpida potremo vedere anche l'isola siciliana di Stromboli. Percorreremo le creste fino alla punta estrema del Massiccio affacciandoci sul Golfo di Policastro (veduta su Scario, Sapri, Maratea e l'isola di Dino in Calabria). La discesa avverrà in parte ripercorrendo la cresta e poi verso il mare fino a raggiungere i vari lazzi (casolari per il ricovero di animali) ed una lunga sterrata che ci ricondurrà a San Giovanni a Piro direttamente nella parte alta del Paese e poi piano attraverso alcune viuzze fino al nostro Hotel (arrivo previsto per le h 18).

Il gruppo dei non camminatori potrà partendo dall'Hotel con i pulmini ,associativi, raggiungere il Porto di Scario da dove usufruirà del servizio barca per raggiungere le cale della Costa della Masseta per una giornata al mare. (mare eccezionale e spiagge spesso popolate).

### **ALLA BAI DI PUNTA INFRESCHI (GITA IN BARCA LUNGO LA COSTA) - giorno 24 giugno 2022**

Difficoltà: Escursionistico-facile . Dislivello: + 350 - 350. Sviluppo: Circa 7 km. Caratteristiche: macchia mediterranea, cale con spiagge ed acqua limpidissima, terreno a tratti argilloso.

Tempi di percorrenza: mezza giornata con soste per bagno nelle cale.

Ci trasferiremo con le auto private nel porto di Marina di Camerota. Di qui inizieremo il nostro trekking prima verso la spiaggia di Lentiscelle e poi gradualmente raggiunta la modesta altura del promontorio di Cala Luna, la spiaggia del Pozzallo ed infine, attraverso tipica macchia mediterranea, la spiaggia di Cala Bianca e la insenatura del porto naturale degli Infreschi. Qui ci ricongiungeremo con il gruppo dei non camminatori che nel frattempo avrà raggiunto Porto Infreschi con la barca. Da quale momento in poi la giornata assumerà le caratteristiche di una "vacanza soft". Una barca (o forse) due saranno a nostra disposizione per il prosieguo della giornata per raggiungere altre spiagge dove fare il bagno, ammirare la famigerata costa di Palinuro dove il Nocchiero Enea fu richiamato dal Canto delle Sirene fino a fare ritorno nel porto di Camerota. Previsto il consumo di una pranzo al sacco in spiaggia. Ritorno previsto in Hotel per le ore 19.

### **QUOTA DI PARTECIPAZIONE EURO 595 a p.x (per n. 40 partecipanti), all'iscrizione acconto euro 150.**

**LA QUOTA COMPRENDE:** Pernotto in Hotel per 7 notti in stanze da 2 letti (matrimoniali e letti singoli) con trattamento di mezza pensione (bevande incluse). L'assaggio/degustazione di prodotti locali (Azienda Vinicola San Giovanni per degustazione vini/aperitivo e Fattoria Cavallo per degustazione prodotti tipici cilentani) - Tutti i trasferimenti in bus privato. - La gita in barca (per visita Costa della Masseta, Costa degli Infreschi e Capo Palinuro) - I trasferimenti in barca per i non camminatori. Cestini picnic per le escursioni. La presenza di due guide per la eventualità di dover seguire due gruppi diversi. - L'appoggio di due pulmini associativi 9 posti per la eventualità di esigenze particolari del gruppo dei non-camminatori (in particolare servizio navetta per spiaggia nei giorni in cui saremo a San Giovanni a Piro) e trasferimenti eventuali per recupero auto.

**LA QUOTA NON COMPRENDE:** Il pagamento di biglietti di ingresso in Musei ed il costo eventuale di guide turistiche locali.. Assicurazione personale di viaggio (opzione da richiedere).

**LUOGHI DEL PERNOTTO:** HOTEL MARIA di S.Maria di Castellabate - Hotel "LA PERGOLA" di San Giovanni a Piro (gli alberghi sono stati da me visitati e sperimentati per la qualità del cibo, per la pulizia e per l'accoglienza).