TREKKING NEL PARCO NAZIONALE DEL CILENTO, VALLO DI DIANA E ALBURNI
Sabato 3 – sabato 10 settembre 2022

Programma

1° giorno: Marina di Camerota
Arrivo 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 circa 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, 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 +350 m. – Durata circa 4 ore

3° giorno: Capo Palinuro
In mattinata trasferimento in pullman alla spiaggia di Marinella da cui imboccheremo 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. Cena e pernottamento in hotel.
Difficoltà E – Dislivello +250 m. – Durata circa 3.30 ore

4° 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 -800 m – Durata circa 5.30 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 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 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

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, 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. Cena e pernottamento in hotel.
Difficoltà E – Dislivello +800 m -1100 m – Durata circa 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 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 circa 4.30 ore

8° giorno: Peastum
In mattinata trasferimento in pullman a Peastum 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.
Successivo trasferimento alla stazione ferroviaria di Salerno per la partenza.
IMPORTANTE: Il programma può subire modifiche a causa delle condizioni meteorologiche o logistiche.

- - - - - - - - -

QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE:

Da **10 a 25 pax € 790** – da **26 a 40 pax € 770** x servizi Misafumera + acquisto biglietti Treno A/R Trento - Salerno (la quota complessiva potrà essere definita solo dopo l'acquisto dei biglietti del treno). Da 30 pax è prevista una gratuità.

ISCRIZIONI

Le iscrizioni si aprono giovedì 3 febbraio 2022 – ore 17:00 presso la sede della Sezione SAT di Trento in via Manci 57 a Trento (alle ore 16:30 saranno distribuiti biglietti numerati per l'iscrizione in base all'ordine di arrivo)**. Il primo giorno è riservato ai soci della Sezione di Trento. Dal giorno successivo** l'iscrizione è **aperta ai soci anche di altre Sezioni CAI/SAT** inviando una mail a **gite.sattrento@gmail.com,** indicando il/i nome/i dei partecipanti al trekking (max 2 persone). **Sono disponibili n. 40 posti**
L'iscrizione è confermata con il versamento di un **ACCONTO di EURO 200,00** con bonifico bancario alla Sezione SAT di Trento **entro il 28 febbraio 2022**, indicando nella **causale** "**Acconto Trekking Cilento, cognome e nome partecipante/i**".
Per l'iscrizione **portare fotocopia carta d'identità/passaporto in corso di validità e codice fiscale.**
Agli iscritti saranno date, quando definite, le indicazioni riguardanti l'organizzazione del viaggio e il versamento del saldo della quota di partecipazione.

Accompagnatori: **Silvana Del Giudice con Agenzia Misafumera - Trekking nelle Terre del Sud**

La quota comprende:
✓ 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 il terzo e quinto giorno;
✓ Aperitrek il settimo giorno;
✓ Giro in barca della costa degli Infreschi e di Capo Palinuro il secondo e terzo giorno;
✓ Assistenza di Guide Ambientali Escursionistiche per tutto il trekking;
✓ Assistenza Guida Turistica il quinto e ottavo giorno;
✓ Trasferimenti in pullman durante tutto il trekking come da programma;
✓ Trasferimento a/r dall'aeroporto di Napoli o stazione ferroviaria di Salerno;
✓ Assicurazione.

La quota non comprende:
✓ Viaggio a/r per raggiungere Napoli o Salerno;
✓ Supplemento camera singola € 25 a notte a persona;

✓ Pranzi al sacco;
✓ Ingressi a musei, aree archeologiche o naturalistiche, ville, palazzi e chiese;
✓ Extra in genere e quanto non espressamente indicato nella quota comprende.
✓ Eventuale Assicurazione Annullamento Viaggio (FACOLTATIVA): polizza a copertura della rinuncia al viaggio del singolo partecipante, assistenza medica e responsabilità civile in viaggio. **Costo extra: 15 euro a persona**.

Assicurazione Annullamento Viaggio TouristPass - Ala Assicurazioni (gruppo SARA) Massimali: Annullamento viaggio - €1.000,00 (in caso di recessione del partecipante per cause indipendenti dalla sua volontà, non prevedibili alla data della prenotazione e comprovate da adeguata certificazione) – Assistenza alla persona - informazioni sanitarie, consigli di un medico, trasporto in autoambulanza, informazioni cliniche sul paziente, invio medico in Italia, segnalazione di un medico specialista, recapito medicinali urgenti, rientro sanitario, rientro di un familiare o compagno di viaggio, ecc ecc - Rimborso spese
mediche - €5.000,00 - Assicurazione bagaglio - €1.000,00 - Tutela Giudiziaria - Responsabilità civile in viaggio - €50.000,00.

INFORMAZIONI UTILI

DOVE ALLOGGEREMO:
A Marina di Camerota presso il Park Hotel Cilento http://www.parkhotelcilento.it

COSA METTERE IN VALIGIA

Portare sempre con sé:
• Documento d'identità;
• Tessera sanitaria;
• Green Pass.

Per tutte le escursioni è necessario essere dotati di:
- zaino da escursionismo;
- scarponi da trekking (alti alla caviglia);
- giacca anti vento impermeabile;
- pile o maglione per proteggersi dal vento;
- pantaloni lunghi e/o corti da escursionismo;
- idoneo abbigliamento da trekking relativo alla stagione e alle quote che si raggiungono;
- contenitore per l'acqua di almeno un litro.

E' inoltre fortemente consigliato portare:
- cappello per il sole;
- crema solare;
- occhiali da sole;
- piumino leggero, cappello di lana e guanti leggeri;
- lampada frontale o torcia;
- bastoncini telescopici da trekking.

Per il mare si consiglia:
- costume da bagno;
- telo;
- sandali o infradito.