



C. A. I. Club Alpino Italiano

Sezione di Bergamo



COMMISSIONE ESCURSIONISMO E SCUOLA ESCURSIONISMO

Da sabato 16 settembre 2017 a sabato 23 settembre 2017
Organizzano un trekking nel Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano

Scheda escursione

Zona : **Cilento (Salerno Campania)**
Punto di arrivo più alto : **Monte Cervati: m 1899**
Dislivello massimo salita : **Monte Bulgheria: h1225 m / dislivello 800m**
Difficoltà : **T- E**

Organizzazione :

Numero minimo iscritti: 30 / Numero massimo iscritti: 35

Il trasferimento da Bergamo a Salerno verrà effettuato in treno (regionale Milano/Bergamo; Italo o Frecciarossa (Milano/Salerno) o in Bus privato da Bergamo. Gli spostamenti logisti in loco avverranno con Bus privato che sarà a nostra disposizione per tutto il periodo del trekking.

COSTI : SOCI € 870,00 NON SOCI € 950,00

Caparra da versare tassativamente in segreteria al momento dell'iscrizione € 370,00

Il saldo dovrà essere versato entro il **05.09.2017** in occasione della serata informativa obbligatoria del Trekking

La quota comprende:

- Viaggio di A/R Bergamo /Salerno (*in treno o bus privato*)
- Spostamenti in loco con Bus privato al seguito
- Pernottamento in camere da 2/3 letti con bagno
- Colazione al mattino, pranzi al sacco formula picnic (vari assaggi con pane casereccio) e cene a base di prodotti tipici incluso le bevande (acqua, vino e liquori digestivi). E' prevista almeno una cena in agriturismo.
- Organizzazione, logistica e assistenza guide per le attività in programma e visita culturale alla Certosa di Padula, Teggiano, Antica Volcei, ecc.
- Servizi hotel zona costiera: uso piscina, uso attrezzature sportive (bocce, bici, ecc.), eventuale servizio spiaggia e servizio navetta

La quota non comprende:

- ingresso alle zone archeologiche, Certosa di Padula e musei vari
- visita alle Grotte di Pertosa

Supplementi:

- per camera singola € 20/notte (htel zona costiera) e 15/notte (zona interna)
- per gita in barca variabile € 10-15 a persona

Apertura iscrizioni mercoledì 31 maggio 2017

Chiusura iscrizione sabato 15 luglio 2017

Serata informativa obbligatoria: martedì 5 settembre 2017 ore 20,30 presso Palamonti

RESPONSABILI : Allievi Francesca cell. 320-8626351,
Persiani Cristina cell. 349-2263626

Un'escursione tra mari e monti assolutamente da non perdere tra la magia delle gole, delle montagne e del mare, con la complicità del sole, della luna e degli incredibili colori della natura.

PROGRAMMA

Sabato 16 settembre 2017:

L'ora esatta del ritrovo e della partenza verrà comunicata . Ritrovo davanti alla Stazione Ferroviaria di Bergamo

arrivo del gruppo a Salerno, spostamento con pullman nel Parco Nazionale del Cilento (orario e modalità da definire)

Eventuale visita a scelta tra:

- scavi archeologici di Paestum,
- area archeologica di Velia
- mini attività escursionistica lungo la costa cilentana

Sistemazione del gruppo in hotel, briefing e cena. Dopo cena visita al porto di Scario

La Costa del Parco

Domenica 17 settembre 2017: *escursione lungo la costa degli Infreschi*

- *mattino*: escursione Ciolandra-spiaggia di Marcellino

Tempo percorrenza ore 2,30, difficoltà facile/media (per parte del percorso); disliv. - 520 (l'attività si svolge sul crinale della costa e in discesa) e arrivo in spiaggia

Successivo spostamento su barcone fino alla spiaggia di Marcellino, pranzo picnic e bagno a mare

- *pomeriggio*: escursione su barcone lungo la costa degli Infreschi facendo tappa ad alcune suggestive grotte, fine attività porto di Scario.

Eventuale visita al museo paleontologico di cario o agli scavi archeologici di Roccagloriosa. In serata rientro in hotel cena e pernottamento

Lunedì 18 settembre 2017: *escursione lungo la costa degli Infreschi*

- *mattina*: escursione lungo la costa tra M. Camerota e Porto Infreschi, facendo tappa a Cala Bianca

Tempo percorrenza 2-2,30 ore, difficoltà facile, dislivello max + 110

Sosta picnic e bagno a Cala Bianca (spiaggia più bella d'Italia 2013) o al Porto Infreschi (spiaggia più bella d'Italia 2014)

- *pomeriggio*: giro turistico in barca lungo la costa fino al porto di M. Camerota e successiva eventuale visita al borgo medievale abbandonato di S. Severino di Centola

In serata rientro in hotel cena e pernottamento

Martedì 19 settembre 2017: *Monte Bulgheria*

- *giornata*: escursione sul Monte Bulgheria

Tempo percorrenza 6 ore (andata e ritorno), difficoltà media, dislivello max + 710

Rientro in hotel e cena. Serata in musica e balli popolari

Mercoledì 20 settembre 2017: *tra la costa e la montagna, il fiume carsico "Bussento"*

- *mattina*: Fiume Bussento e Vallone dell'inferno

Tempo percorrenza: 6-6,30 ore – diffic. Media – disliv. + 680

Importante: possibilità di fare il percorso nel senso contrario (disliv. - 680, tempo percor. 5-5,30 ore) pranzo picnic

- *pomeriggio*: visita alla Certosa di Padula

Spostamento verso la zona interna, sistemazione e cena in hotel

Giovedì 21 settembre 2017:

Si suggeriscono le seguenti attività alternative da decidere in loco:

Attività 1: i paesaggi carsici degli Alburni

- mattina: escursione tra radure, boschi di faggio e fenomeni di carsismo epigeo.
tempo percorrenza: 5-6 ore – diffic. Facile – disliv. + 150

Attività 2: traversata dei monti tra il Vallo di Diano e gli Alburni

- mattina: escursione tra boschi, radure, selle e creste panoramiche.
tempo percorrenza: 5-6 ore – diffic. Facile/Media – disliv. + 350
- pomeriggio: eventuale visita alle Grotte di Pertosa, rientro in hotel, cena e pernottamento

Venerdì 22 settembre 2017: i paesaggi del M. Cervati

- mattina: escursione al Monte Cervati (tetto e cuore naturalistico del Parco)
tempo percorrenza ore 6-7, difficoltà media, disliv.+ 670
- pomeriggio: visita al centro storico e museo delle erbe officinali di Teggiano
Rientro in hotel e cena. Serata in musica e balli popolari

Sabato 23 settembre 2017:

mattina: eventuale visita a monumenti e centri storici oppure visita ad aziende artigianali di prodotti tipici.
Successivo rientro verso Bergamo (orario da definire)

NOTE:

Attività integrativa e/o alternativa ad una delle attività suggerite nel programma

- visita al Battistero Paleocristiano S. Giovanni in Fonte e al centro storico di Padula. Si farà tappa al Sacrario dei Trecento e al museo di Joe Petrosino

Attività 2 del 4° giorno

- mattina: escursione e visita alle Grotte e oasi wwf del Fiume Bussento a Morigerati
- visita al Parco archeologico dell'Antica Volcei

Importante:

- il calendario delle attività nel programma può essere invertito, cioè le attività della zona costiera possono essere slittate alla fine del programma
- il programma potrebbe subire variazione nei tempi per motivi metereologici
- lo svolgimento del seguente programma prevede la possibilità di sistemazione itinerante in hotel: zona costiera 3-4 notti; zona interna 3-4 notti
- I menù sono a base di prodotti tipici cilentani strettamente legati al territorio (dieta mediterranea).
- possibilità di modificare in parte il programma

