



# CLUB ALPINO ITALIANO

## Sezione di Bologna "M. Fantin"

Via Stalingrado n. 105 40128 Bologna  
Telefono e Fax: 051/234856  
[www.caibo.it](http://www.caibo.it) [segreteria@caibo.it](mailto:segreteria@caibo.it)



### *FULL-IMMERSION* NELLA NATURA e CULTURA del **PARCO NAZIONALE DEL CILENTO, VALLO DI DIANO E ALBURNI**

05 ÷ 12 Settembre 2020

Il Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano, una lunga lingua di terra dove si coniugano le bellezze del mare con la maestosità della montagna, uno dei più estesi e completi d'Europa, per la posizione geografica e la distribuzione antropica, rappresenta un unicum nel panorama dei Parchi d'Italia, tanto da essere stato riconosciuto dall'Unesco patrimonio dell'umanità.

Alle peculiarità geomorfologiche (monti, vallate, coste, mare fiumi, forre, inghiottitoi, grotte) che questo territorio offre, si aggiunge una lunga lista di aspetti botanici che lo caratterizzano: gli estesi boschi di faggio in ambienti carsici, la presenza dell'abete bianco e della betulla, l'alta percentuale di piante endemiche ed officinali.

Ricca anche la fauna con la presenza della Lontra (simbolo faunistico del Parco), del lupo, del gracchio corallino, del picchio nero, dell'aquila reale, della tartaruga e del delfino, ecc.

Di conseguenza ne deriva una grande e diversificata varietà di ambienti ed itinerari di straordinaria bellezza.

L'aspetto storico-culturale, di cui il Parco è particolarmente ricco completerà il programma, arricchito dai tanti piatti e prodotti tipici della gastronomia locale basati sulla dieta Mediterranea.

E' l'area protetta più estesa d'Europa, l'unico Parco al Mondo ad avere ricevuto 4 riconoscimenti dall'Unesco: - Patrimonio Mondiale dell'Umanità, Riserva di Biosfera (MAB), Patrimonio Immateriale dell'Umanità con la Dieta Mediterranea, Geoparco



Il programma proposto prevede attività itineranti con lo scopo di far conoscere i poliedrici aspetti geomorfologici e storico-culturali che caratterizzano questo territorio e far trascorrere un periodo di vacanza in piena armonia con i luoghi e gli abitanti del Parco N. Si vuole offrire una panoramica sulle caratteristiche ambientali e culturali: mare, montagna, fiume, facendo tappa alle peculiarità naturalistiche, floristiche, antropiche che meglio caratterizzano il territorio del Parco N. tenendo presente anche la stagione nella quale si propone.

Premessa: Per alcune attività è possibile formare due sottogruppi (gruppo A e B) con caratteristiche escursionistiche diverse. Le escursioni saranno adattate alle diverse caratteristiche psico-fisiche dei partecipanti.

## PROGRAMMA

### 1° giorno

Arrivo del gruppo nel Parco Nazionale (orario e modalità da definire)

Eventuale visita culturale a scelta tra: Paestum e Parco archeologico dell'Antica Volcei Sistemazione del gruppo in hotel (versante interno Parco N.), briefing e cena

### La montagna del Parco

#### 2° giorno: *Il Cocuzzo delle Puglie tra gli Alburni e il M. Cervati*

- mattina: escursione sul Cocuzzo delle Puglie

tempo percorrenza 4 ore - difficoltà MEDIA - DISLIV. + 360, - 430

- pranzo-picnic in montagna a base di prodotti tipici. A seguire

- visita a scelta tra Grotte di Pertosa e Roscigno Vecchia (la Pompei del '900). Fine attività

- rientro in hotel/agriturismo e cena.

#### 3° giorno: *foreste nel Vallo di Diano*

- mattina: escursione tra faggete e conifere sui Monti della Maddalena

- pomeriggio: visita alla Riserva forestale di Cerreta Cognole e al Battistero Paleocristiano S. Giovanni in Fonte. In alternativa visita culturale alla Certosa di Padula. Facoltativa.

- rientro in hotel/agriturismo e cena.

#### 4° giorno: *i paesaggi del M. Cervati*

Si prevedono 2 attività alternative

- A) mattina: escursione al Monte Cervati (tetto e cuore naturalistico del Parco)

tempo percorrenza ore 6,30, difficoltà media, disliv. + 665

- B) mattina: escursione al Cervati, circuito dei Gravittoni-bosco dei Temponi

Tempo percorrenza ore 4-5, difficoltà facile, disliv. variab. + 270/370

- pomeriggio: visita al centro storico di Sala Consilina

- rientro in hotel e cena

#### 5° giorno: *tra la costa e la montagna: il fiume carsico "Bussento"*

- mattina: escursione all'Affondatore di Vallivona

tempo percorrenza: 3,30 ore - diffic. Facile - disliv. +/- 120. Il percorso si sviluppa su strada sterrata

- pomeriggio: a fine attività visita alle sorgenti del Capello a Casaletto spartano, spostamento verso la costa cilentana e sistemazione in hotel.

### La Costa del Parco

#### 6° giorno: *Monte Bulgheria*

- mattina: escursione sul Monte Bulgheria (versante costiero del Parco N.)

tempo percorrenza 6,30 ore (andata e ritorno), difficoltà media, dislivello max + 710

- pomeriggio: visita al suggestivo porto di Scario ed eventuale museo paleontologico. Successivo spostamento in hotel.

#### 7° giorno: *escursione lungo la costa degli Infreschi*

- mattina: escursione lungo la costa tra M. Camerota e Porto Infreschi, facendo tappa a Cala Bianca tempo percorrenza 2,30-3,00 ore, difficoltà facile, dislivello max + 110

ed eventuale bagno a Cala Bianca (spiaggia più bella d'Italia 2013) e sosta picnic al Porto Infreschi

- pomeriggio: giro turistico in barca lungo la costa fino al porto di M. Camerota lungo la costa degli Infreschi facendo tappa ad alcune suggestive grotte, fine attività. In serata attività di animazione con musica e balli popolari

#### 8° giorno:

- mattina: eventuale attività da definire e rientro verso le località di provenienza (orario da definire)

Attività integrativa e/o alternativa:

##### a) *Fiume Bussento*

- escursione al Fiume Bussento e oasi wwf di Morigerati tempo percorrenza 4,00 ore, difficoltà facile, dislivello max + 210

- pomeriggio: rientro ed eventuale bagno a mare a Scario

b) escursione a Capo Palinuro, eventuale giro in barca lungo il promontorio e a seguire visita al borgo medioevale abbandonato di S. Severino di Centola

c) in caso di maltempo possibile visita a monumenti e centri storici del territorio.

### Importante:

- lo svolgimento del programma descritto prevede la sistemazione itinerante in hotel e/o agriturismo: zona interna 4 notti, zona costiera 3 notti in hotel 4\* stelle. (L'hotel a 4\* stelle della costa è situato su collina panoramica sul Golfo di Policastro a Scario, dotato di piscina, servizio navetta per raggiungere il porto e le spiagge di Scario).
- I menù sono a base di prodotti tipici cilentani strettamente legati al territorio (dieta mediterranea).
- possibilità, di comune accordo, di modificare in parte il programma.



**La QUOTA DI PARTECIPAZIONE dovuta alla sezione per diritti di segreteria è pari ad € 10 per l'intera settimana.**

**Le spese relative a:** pernottamento in camere da 2/3 letti con bagno, colazione al mattino, pranzi al sacco-picnic e cene a base di prodotti tipici incluso le bevande (acqua, vino e liquori digestivi) - organizzazione, logistica e assistenza di guida per le attività in programma e visite culturali - trasporto per l'intero programma previsto - serata in musica e balli popolari - servizi hotel: uso piscina, servizio navetta, quantificabili da un minimo di € 700,00 ad un massimo di € 750,00 a seconda del numero di partecipanti, saranno gestite in cassa comune. Seguirà una richiesta di ulteriore versamento (al momento non quantificabile), per l'acquisto dei biglietti ferroviari collettivi. Saldo del restante entro il 31 luglio.

Numero minimo di partecipanti: 15 solo soci CAI. Massimo: 29.

L'importo indicato di cassa comune non comprende:

viaggio in treno di andata e ritorno, ingresso alle zone archeologiche, alle Grotte di Pertosa, Certosa di Padula e musei vari - transfer non previsti durante il periodo del programma - eventuale tassa di soggiorno.

**Supplementi:** per camera singola € 20,00 per notte.

Le iscrizioni saranno possibili a partire da martedì 17 dicembre, si chiuderanno venerdì 05 giugno e si riterranno confermate solo al ricevimento di **un acconto di € 150 a testa**, possibile anche con bonifico bancario al Club Alpino Italiano sezione di Bologna c/o Cassa di Risparmio di Ravenna via Ferrarese 160/5 40128 Bologna IBAN IT59Z0627002413CC0130635275

INFORMAZIONI UTILI:

Le attività escursionistiche previste hanno un grado di difficoltà variabile tra Facile e Medio e sono accessibili a chiunque abbia un livello base di preparazione fisica.

- attrezzatura necessaria: scarponi da trekking, scarpe da ginnastica (per prima e dopo escursione), zaino, abbigliamento misto comodo per il mare e la montagna (è consigliabile un pile e una giacca a vento leggera), borraccia, k-way o mantella parapioggia, abbigliamento di ricambio, ecc.

**Accompagnatore:** AE Alberto Volponi 335 6975539 [alberto.volponi52@gmail.com](mailto:alberto.volponi52@gmail.com)

**Gli accompagnatori si riservano la facoltà di modificare il programma o di annullare parte di esso nel caso di avverse condizioni meteo o di altre situazioni che possano mettere a repentaglio l'incolumità dei partecipanti.**

**PRESENTAZIONE IN SEDE CAI BO GIOVEDÌ 13 FEBBRAIO ORE 21**



In collaborazione con GET Vallo di Diano [getvallo@tiscali.it](mailto:getvallo@tiscali.it) – [giancarlopriante@tiscali.it](mailto:giancarlopriante@tiscali.it) 3383095044