DA SABATO 18 A SABATO 25 MAGGIO 2024

CILENTO

Trekking nel Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni

Il Cilento propaggine meridionale della Campania è un meraviglioso coacervo di montagna e spiagge mozzafiato. Sono due anime che si intrecciano, un cuore verde e selvaggio tutelato dal Parco Nazionale del Cilento, Alburni e Vallo di Diano, uno dei parchi più grandi d'Italia e sulla costa riserve marine di acque cristalline, piccole calette, baie naturali, scogliere a picco e grotte di ogni forma e colore. Come in tutta la Campania, anche in Cilento, il passaggio della storia e dei tanti popoli che si sono intrecciati, ha lasciato segni evidenti, dalla stupefacente Certosa di San Lorenzo a Padula fino all'incredibile meraviglia di Paestum, passando anche dalla gastronomia, piatti unici, poveri ma ricchi di sapori con un carattere forte e deciso.

Referente dell'iniziativa: Pierangelo Donati – Tel. 339 7575844 email *pier.pierangelodonati@gmail.com*

Organizzazione Tecnica
PALMA NANA VACANZE E NATURA
Piazza Sant'Euno 15
90133 Palermo
Tel. 091303417 – info@palmanana.com
Tour Operator della Palma Nana soc coop P.I. 03038980821
Aut. Reg.Sicilia n. 1648/S2-TUR del 29/06/05.

IN COLLABORAZIONE CON

misafumera
trekking nelle terre del sud

CLUB ALPINO ITALIANO · SEZIONE DI CESENA

Sistemazione alberghiera presso: Park Hotel Cilento Marina di Camerota

Posti disponibili per soci partecipanti: 40

Data termine per pre-iscrizioni: 23 gennaio 2024

Serata preparatoria: -- 24 gennaio 2024 ore 21 in sede

⇨ vedi programma e note organizzative alle pagine che seguono

2008 – 2023 · 15° · CAI · GRUPPO SENIOR "A. Ceccarelli" · ESCURSIONISMO

GESTIONE PRENOTAZIONI E ORGANIZZAZIONE TECNICA IN COLLABORAZIONE CON

Palma Nana
VACANZE e NATURA

DETTAGLIO NOTE ORGANIZZATIVE

Iniziativa Riservata ai soci C.A.I. in regola con il tesseramento 2024.

- **Numero massimo dei partecipanti: 40**

- Pre-Iscrizioni: inviare mail a uno dei seguenti indirizzi entro il: 23 gennaio 2024:
marino.bracci@gmail.com **** pier.pierangelodonati@gmail.com***

- **Incontro preparatorio**: in sede alle ore 20:30 di mercoledì 24 gennaio 2024

- Iscrizioni e pagamenti: da effettuarsi entro il termine che sarà comunicato dai referenti organizzatori tramite chat whatsapp o via mail successivamente all' **incontro preparatorio che si svolgerà il prossimo 24 gennaio 2024 alle ore 20,30** presso la sede sociale del Cai di Cesena. Ogni pagamento dovrà avvenire esclusivamente con bonifico bancario sul conto corrente presso la BANCA POPOLARE ETICA - Sede di Palermo intestato al tour operatore **PALMA NANA s.c**. usando le seguenti coordinate bancarie: IBAN: IT 32 I 05018 04600 000011311214, con causale "da <cognome-nome> per acconto/saldo trekking CILENTO CAI CESENA"); Copia del bonifico dovrà quindi essere trasmessa via mail a Pierangelo Donati *pier.pierangelodonati@gmail.com* , ricevendo così conferma dell'iscrizione in coerenza con quanto previsto all'art. 6, punto 1, delle vigenti Linee guida per le escursioni sezionali che qui si riporta << *Per le uscite di due giorni o più, con almeno un pernotto, l'iscrizione è ritenuta valida solo dopo l'avvenuto versamento della caparra e relativa comunicazione ai Direttori/Organizzatori da effettuarsi non prima della data di inizio prenotazione comunicata dai Direttori/Organizzatori*.>>

- Trasporti: Viaggio da Cesena a Salerno e ritorno in pullman/treno a carico dei partecipanti.

- **Soggiorno alberghiero**: Sistemazione presso Park Hotel Cilento, Via Sirene, 32 di Marina di Camerota (SA). Albergo di nuova costruzione a gestione familiare, con 24 nuove camere dotate di ogni confort: aria condizionata, colonna doccia idromassaggio, TV da 32 pollici insonorizzate con l'esterno ed arredate in stile moderno ed elegante.
Tutte le camere sono immerse in un parco d'ulivi secolari a pochi passi dal mare (400 m) e dal centro abitato di Marina di Camerota (800 m);

- **Quota di partecipazione**: La quota individuale di partecipazione, che dipenderà dal numero di adesioni, è ancora da definire: MAX € 860,00 escluso il costo del pullman/treno.

La quota comprende:

- ✓ 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
- ✓ Assistenza Guida Turistica il quinto e ottavo giorno;
- ✓ Trasferimenti in pullman durante tutto il trekking come da programma;
- ✓ Trasferimento a/r stazione ferroviaria di Salerno;
- ✓ Assicurazione.

La quota non comprende:

- ✓ Viaggio a/r per raggiungere 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.

PROGRAMMA GIORNALIERO

1° giorno: sabato 18 maggio - 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 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: domenica 19 maggio -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

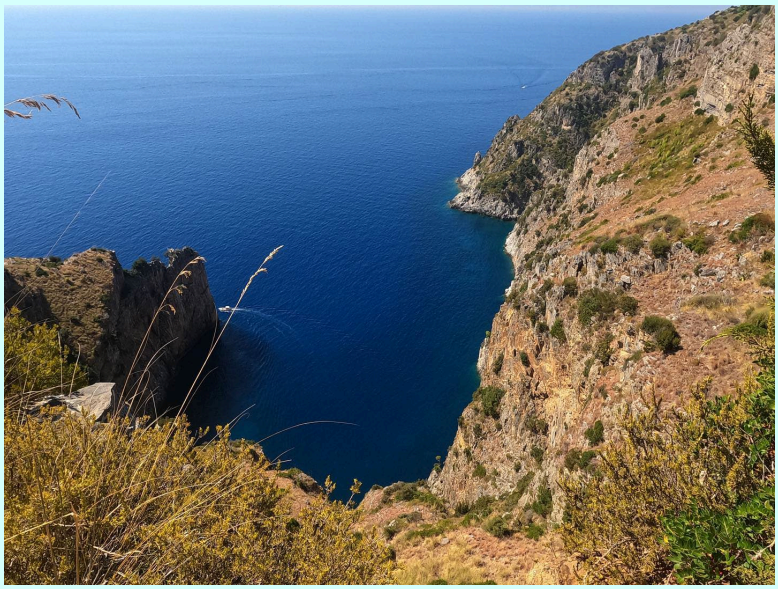
3° giorno: lunedì 20 maggio - Capo Palinuro
In mattinata trasferimento in pullman alla spiaggia di Marinella da cui imboccheremo il sentiero che risale il promontorio di Capo Palinuro, raggiunge la stazione meteo dell'aeronautica, il faro e ridiscende al Porto di Palinuro. Il promontorio unico nella 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 or e

4° giorno: martedì 21 maggio - 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: mercoledì 22 maggio - 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 m^2, 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: giovedì 23 maggio - Escursione alternativa che stiamo verificando

7° giorno: venerdì 24 maggio - Sant'Antonio-Camerota
In mattinata trasferimento in pullman alla foce del fiume Mingardo da cui si inerpica un sentiero che attraversa una 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 poi 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 – Disliv. +450 m. – Durata circa 4.30 ore



8° giorno: sabato 25 maggio - 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 in aeroporto a Napoli o alla stazione ferroviaria di Salerno per la partenza.
Giornata culturale
IMPORTANTE: Il programma può subire modifiche a causa delle condizioni meteorologiche o logistiche.