



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Bergamo
Sottosezione Vaprio D'Adda



Via Magenta, 15 - 20069 -
Vaprio d'Adda - Tel + fax 02/30068722
E- Mail: info@caivaprio.it / www.caivaprio.it

Aderiscono C.A.I. di Cassano, Brignano, Inzago e Trezzo sull'Adda

Trekking alla scoperta delle meraviglie del Cilento, dell'archeologia e dell'isola di Capri 1-8 ottobre 2021

Terra antichissima, il Cilento è un autentico scrigno di tesori. Sistema territoriale molto complesso, questo comprensorio, che costituisce da solo i 2/3 della provincia di Salerno, offre anzitutto al visitatore un centinaio di chilometri di costa, lambita dal mare più limpido della Campania (dati Legambiente) e caratterizzata da un'alternanza di sabbia finissima, scogliere, promontori e grotte scavate nella roccia.

Ma già a pochissimi chilometri dall'immensa distesa del medio Tirreno, si stagliano le vette di un esteso complesso montuoso, le Dolomiti del Mezzogiorno, con sei vette che superano i 1.700 metri. La ricca pianura è solcata da numerosi corsi d'acqua di media portata: i più importanti sono il Sele, il Calore, il Tanagro e il Bussento. Per ciò che riguarda la costa cilentana, chi ama il mare non può rinunciare ad ammirare le acque limpide e pulite dei numerosi Comuni cilentani insigniti negli anni delle Bandiere Blu e delle Vele di Legambiente. La costa cilentana comincia da Agropoli e finisce a Sapri. Una menzione a parte merita l'entroterra cilentano, in particolare la vastissima zona del Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano. Un ambiente naturale ancora intatto e incontaminato, caratterizzato da alture, fiumi, sentieri: luogo ideale per gli amanti delle passeggiate all'aria aperta e del trekking.

Venerdì 1 ottobre – Volo diretto su Napoli, trasferimento con bus privato verso Marina di Camerota. La nostra vacanza inizia con la visita guidata al **Parco Archeologico di Paestum**.

L'area archeologica di Paestum è stata riconosciuta dall'UNESCO come patrimonio dell'Umanità. Velia è famosa per essere la patria della scuola di filosofia di Parmenide e Zenone. Oltre alla scuola eleatica, il sito archeologico di Velia narra ancora oggi la storia di una grande città della Magna Grecia con i suoi cittadini, la sua vita quotidiana, i suoi spazi pubblici e privati. La porzione di città antica di Paestum che si visita oggi, corrisponde al suo cuore dove si trovavano tutti i monumenti più importanti: i due santuari con i famosissimi templi, l'agorà greca e il foro romano. E poi la tomba dell'eroe fondatore della città, e altri templi, altari, le strade principali, terme e fontane. E ancora abitazioni romane di lusso (e ora si stanno portando alla luce anche quelle greche), e l'anfiteatro tagliato di netto a metà.

Pranzo libero. Nel tardo pomeriggio arrivo in hotel, sistemazione nelle camere, cena e pernottamento.

Sabato 2 ottobre - Escursione a Marina di Camerota lungo il "Sentiero del Mediterraneo" fino a Baia Infreschi, passando lungo le Spiagge di Cala Bianca e Pozzallo. Il sentiero del Mediterraneo, rappresenta uno degli itinerari più suggestivi della costa cilentana. Un percorso fantastico, di media difficoltà, che attraversa posti unici raggiungibili solo a piedi o in barca. La nostra giornata partirà dal porto di Marina di Camerota in località Lentiscelle, dove la prima spiaggia ci darà il benvenuto. Inizio del percorso in salita, all'interno di una lecceta che ci condurrà nel punto più alto dell'itinerario, sul Monte di Luna a quota 170 m. Dal Monte di Luna, l'itinerario proseguirà tra sali e scendi, verso la spiaggia del Pozzallo, successivamente alla spiaggia di Cala Bianca (votata nel 2013, spiaggia più bella d'Italia) ed infine al porto naturale degli Infreschi. Ad Infreschi ci sarà tempo per un bagno; al termine un battello verrà a recuperarci per una visita alle cale e alle grotte della costa. Rientro in Barca con visita alle coste ed alla grotta azzurra del Cilento.

Pranzo libero. Rientro in hotel. Cena e pernottamento.

Durata: 4:30 h - Lunghezza: 7 km - Dislivello Complessivo: 250m

Domenica 3 ottobre - Capo Palinuro – Circuito dei Fortini. Un interessante itinerario che dal porto di Palinuro, giunge al promontorio del capo, con un percorso intriso di storia, mitologia e paesaggio.

Cammineremo lungo la linea dei fortini e sulle tracce di "Palinuro" il Nocchiere di Enea, affacciandoci costantemente sulle alte e vertiginose scogliere che avremo l'opportunità di osservare da punti panoramici mozzafiato. L'itinerario in salita, ci condurrà tra vegetazione arbustiva ed essenze arboree mediterranee, al culmine della "penisola", nei pressi del faro. Dal Faro, raggiungeremo la spiaggia della Marinella. Qui, tramite barca, rientreremo al porto di Palinuro con visita alle grotte.

Pranzo libero. Rientro in hotel. Cena e pernottamento

Durata: 4 h - Lunghezza: 6,5km - Dislivello complessivo: 350m

Lunedì 4 ottobre - Cilento Interno – Laurino e La Grava di Vesalo. Da Marina di Camerota ci trasferiremo nella zona di Laurino dove andremo alla scoperta del Cilento interno e più selvaggio. Sentiero di circa 10 km dalla Località Gorgonero di Laurino, punto di affioramento del fiume Calore fino alla Grava di Vesalo (Inghiottitoio Carsico con caduta di oltre 120 metri). (Arrivo al Rifugio dei Briganti con possibilità di effettuare il pranzo in questo luogo gestito secondo la più vera tradizione cilentana con prodotti tipici a km zero. Da definire)

Pranzo libero. Rientro in hotel. Cena e pernottamento.

Durata: 4:30h - Lunghezza: 9 km - Dislivello: 550m

Martedì 5 ottobre - Escursione Punta Licosa e Castellabate

Check-out. Per l'escursione a Punta Licosa il riferimento va diretto ad Omero ed all'incontro di Ulisse con le Sirene, da lui descritto nell'Odissea. Pare che Ulisse le abbia incrociate proprio nelle acque del golfo di Salerno. Se Partenope, la più famosa, fu trascinata dalle onde fino alle coste di Napoli dando vita alla città Partenopea, Ligea in Calabria creò Lamezia.

Leucosia diede il nome al più evocativo dei promontori del Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano: Licosa! Geograficamente delinea il limite Sud Orientale del Golfo di Salerno, chiuso a Nord Ovest da Punta Campanella. I due capi delimitano due fra i più bei tratti di costa italiana. Risalendo il promontorio la vista spazia con vastità, nelle giornate più limpide il raggio può andare ben oltre i 100 km in linea d'aria.

Il circuito proposto parte da San Marco di Castellabate è di circa 9 km e rientra allo stesso luogo dopo aver raggiunto il punto panoramico sul promontorio e sostato esattamente davanti l'isolotto con il Faro all'ombra dei Pini d'Aleppo che danno vita al nome di "Costa degli alberi danzanti".

Pranzo libero. A conclusione del trekking trasferimento a Sorrento. Arrivo in hotel, sistemazione nelle camere. Cena e pernottamento.

Durata: 5:00 h - Lunghezza: 9 km - Dislivello: 350 m

Mercoledì 6 ottobre - Isola di Capri

Check-out. In base agli orari del traghetto, tempo a disposizione per visita al centro storico di Salerno. Trasferimento al porto di Sorrento. Traghetto per Capri e arrivo in hotel, sistemazione nelle camere.

L'isola di Capri è, a differenza delle vicine Ischia e Procida, di origine carsica. Inizialmente era unita alla penisola sorrentina, salvo essere successivamente sommersa in parte dal mare e separata quindi dalla terraferma. La costa è frastagliata con numerose grotte e cale che si alternano a ripide scogliere. La più famosa è senza dubbio la Grotta Azzurra, in cui effetti luminosi furono descritti da moltissimi scrittori e poeti. Caratteristici sono i celebri Faraglioni, tre piccoli isolotti rocciosi a poca distanza dalla riva che creano un effetto scenografico e paesaggistico.

Pranzo libero. Pomeriggio libero per mare e relax. Rientro in hotel. Cena e pernottamento.

Giovedì 7 ottobre - Isola di Capri. Partenza con la guida per l'escursione verso l'eremo di Santa Maria a Cetrella, attraverso il Passetiello, uno stretto passaggio tra le rocce che dà sulla città di Capri. Dalla cima si potrà godere di una straordinaria veduta panoramica sull'isola e sul golfo di

Napoli, dominati dal Vesuvio. Infine, discesa lungo i gradini scavati nella pietra dai Fenici.
Pranzo libero. Nel pomeriggio giro di Capri in minibus. Rientro in hotel. Cena e pernottamento.
Durata: - Lunghezza: ... - Dislivello;(in attesa dati)

Venerdì 8 ottobre - Check-out. Partenza in traghetto da Capri a Sorrento. La nostra vacanza termina con la visita guidata di **Pompei**.

La città di Pompei raccoglie in se due mondi molto distanti: da un lato ciò che resta di una delle più ricche città dell'impero romano e dall'altro la spiritualità cristiana, testimoniata dai tanti pellegrini in visita al rinomato Santuario dedicato alla Beata Vergine del Rosario di Pompei, testimonianza tangibile della devozione verso la Madonna. Il mondo pagano e quello cristiano convivono a meno di 800 metri di distanza, vicini nello spazio, lontani nei principi e nelle aspirazioni, conseguenti nel tempo. Pompei è nota in tutto il mondo per la tragedia che l'ha colpita nel 79 d.C., quando la ricca città romana fu sepolta dall'eruzione del Vesuvio, insieme a Stabiae, Oplontis ed Ercolano. Una immane tragedia che, però, ci ha permesso di ritrovare intatta, dopo quasi duemila anni, una testimonianza storica vitale, uno spaccato di vita comune nel più grande impero dell'antichità.

Pranzo libero. Nel tardo pomeriggio trasferimento all'aeroporto di Napoli e volo di rientro.

Attrezzatura: Zainetto, pedule, bastoncini (consigliabili), indumenti per il vento o pioggia, occhiali, berretto e crema solare. Equipaggiamento per la spiaggia.

La quota di partecipazione, con sistemazione in camera doppia è di: 1.220,00€

La suddetta quota comprende:

- Volo A/R Milano - Napoli
- Trasferimenti con bus privato durante il tour come da programma
- Visita guidata agli scavi archeologici di Paestum e Pompei
- Sistemazione in trattamento di mezza pensione c/o **Park Hotel Cilento** a Marina di Camerota
- Trasferimenti in barca con visita alle grotte durante le due escursioni a Marina di Camerota e Palinuro
- Sistemazione in trattamento di mezza pensione c/o **Hotel La Tonnarella** a Sorrento
- Trasferimento in traghetto dal porto di Sorrento a Capri A/R
- Sistemazione in trattamento di mezza pensione c/o **Hotel La Floridiana** a Capri
- Giro dell'isola di Capri in barca
- Bevande ai pasti negli hotel (¼ di vino e ½ acqua)
- Guida ambientale escursionistica durante il tour come da programma
- Ticket d'ingresso agli scavi archeologici di Paestum, Pompei
- Tassa di soggiorno da pagare in loco nelle varie città

La quota non comprende:

- Tutti i pranzi
- Altri ticket d'ingresso eventuali per ingresso a chiese, musei e luoghi di interesse
- Tutto quanto non espressamente indicato alla voce la quota comprende
- **Assicurazione annullamento € 45,00 a persona**

Supplemento camera doppia uso singola € 30,00 al giorno

In considerazione dei rischi e dei pericoli relativi all'attività escursionistica e alla frequentazione della montagna, il partecipante solleva il C.A.I., la Sottosezione di Vaprio d'Adda, gli organizzatori e gli accompagnatori da ogni qualsivoglia responsabilità per incidenti e/o infortuni sofferti e/o causati durante le escursioni.

Apertura iscrizioni MARTEDI' 27 LUGLIO presso la sede Cai Vaprio

L'iscrizione si intende confermata dietro versamento della **caparra di € 320,00**.

Al momento dell'iscrizione occorre confermare se si intende sottoscrivere l'assicurazione annullamento, che come sempre non comprende il costo del volo.

Non avendo molte camere disponibili, eventuali richieste di camere singole (max 2) saranno confermate solo se possibile!!!!

Il pagamento potrà essere effettuato, oltre che in contanti, con assegno, bancomat e bonifico.

La prenotazione con bonifico sarà valida solo dietro presentazione della copia di pagamento:

iban	IT53 P03069 09606 100000015405
beneficiario	Cai Vaprio d'Adda
causale	acconto Cilento
importo	320,00€
valuta beneficiario	giorno versamento

Sarà comunicato a settembre la data per il versamento del saldo e della quota assicurazione annullamento.

*Ancora non abbiamo gli orari dei voli, ma sicuramente si partirà la mattina e si rientrerà la sera. **Ricordo che in base alle nuove norme si dovrà viaggiare muniti di greenpass o di tampone con esito negativo. Chi non fosse vaccinato/a e viaggia solo/a, sarà confermata la prenotazione solo dietro assensto del/la compagno/a di stanza.***

Vi aspettiamo numerosi!!!