



misafumera

trekking nelle terre del sud

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

ALL' ATTO DELL'ISCRIZIONE COMPILARE LA "SCHEDE-CAMERE ED INFORMATIVA" IN MODO LEGGIBILE (TUTTO STAMPATELLO!!) ED ALLEGARE FOTOCOPIA CARTA DI IDENTITA' FRONTE E RETRO

MARTEDI 21 Febbraio 2017

si svolgerà una riunione di presentazione ed organizzativa presso la sede del Cai Parma a cui si invita a partecipare. Entro tale data (o ad esaurimento posti) è necessario aver versato la **CAPARRA**

Entro **LUNEDI 10 Aprile** è necessario aver versato il **SALDO QUOTA**

Programma

27/05: Marina di Camerota

Ritrovo in Stazione Ferroviaria a Parma e trasferimento (con "Italo-bus") alla Stazione Ferroviaria Alta Velocità (AV) di Reggio Emilia dove si prenderà il treno ("Italo") per Salerno.

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, e dove, tempo a disposizione permettendo, sarà possibile fare il bagno.

Cena e pernottamento in hotel.

Difficoltà T – Dislivello +100 m. – Durata totale 2 ore

28/05: 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 +200 m. – Durata totale 3.30 ore

A.S.D. MISAFUMERA - Trekking nelle Terre del Sud

Via Nazionale, 306/D - 89134 Bocale 2° Reggio Calabria - C.F. 02154210807 - P.IVA 02719070803

Tel. + 39 3470804515 - mail@misafumera.it - www.misafumera.it



misafumera

trekking nelle terre del sud

29/05: 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. – Durata totale 6.30 ore

30/05: Capo Palinuro

In mattinata trasferimento in pullman alla spiaggia di Marinella da cui imbrocheremo 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 Azzura. Rientro in serata a Marina di Camerota. Cena e pernottamento in hotel.

Difficoltà E – Dislivello +250 m. – Durata totale 3.30 ore

31/05: 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 agriturismo. 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

A.S.D. MISAFUMERA - Trekking nelle Terre del Sud

Via Nazionale, 306/D - 89134 Bocale 2° Reggio Calabria - C.F. 02154210807 - P.IVA 02719070803
Tel. + 39 3470804515 - mail@misafumera.it - www.misafumera.it



misafumera

trekking nelle terre del sud

01/06: 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, 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 +900 m. – Durata totale 6.30 ore

02/06: 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 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 – Dislivello +450 m. – Durata totale 4.30 ore

03/06: Paestum

In mattinata trasferimento in pullman a Paestum 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. Essendo l'area di Paestum, nel comune di Capaccio, quella più rinomata per la produzione di mozzarella di bufala, se gli orari di treni o aerei lo consentono, visita di un caseificio per l'acquisto di mozzarella, o altri formaggi, di bufala.

Successivo trasferimento in aeroporto a Napoli o alla stazione ferroviaria di Salerno per la partenza.

Giornata culturale

A.S.D. MISAFUMERA - Trekking nelle Terre del Sud

Via Nazionale, 306/D - 89134 Bocale 2° Reggio Calabria - C.F. 02154210807 - P.IVA 02719070803

Tel. + 39 3470804515 - mail@misafumera.it - www.misafumera.it



misafumera

trekking nelle terre del sud

Scheda informativa

Target: “escursionisti e non” da un minimo di 10 a un massimo di 40 pax.

Quota individuale: 910,00€

di cui 210,00€ all’atto dell’iscrizione fino ad esaurimento posti e comunque entro il 21 febbraio 2017 e SALDO entro Lunedì 10 Aprile 2017

Iscrizioni:

In sede CAI nei giorni ed orari di apertura (Dal 1 Dicembre al 31 Marzo: mercoledì-venerdì-sabato ore 18-19,30 e giovedì ore 21-22,30 – Dal 1 Aprile al 30 Novembre chiuso il Sabato)

Viale Piacenza, 40 - 43126 Parma tel. 0521 1995241 – fax 0521 985491

oppure

tramite bonifico bancario sul c/c: IBAN IT 22D0306912765000000040969 intestato a Cai Parma OBBLIGATORIO indicare causale **“TREK CILENTO nome e cognome partecipante”** e inviare la ricevuta del versamento con nome, cognome, data nascita e telefono via email a silvia@kinesnc.com e a segreteria@caiparma.it

Le quote di partecipazione comprendono:

- ✓ Viaggio A/R per raggiungere Salerno con “Italo” (bus da Parma+ treno)
- ✓ Organizzazione, assicurazione, accompagnamento CAI PARMA
- ✓ 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 nei giorni 30 e 31/05;
- ✓ Aperitrek giorno 02/06;
- ✓ Giro in barca della costa degli Infreschi e di Capo Palinuro nei giorni 28 e 30/05;
- ✓ Assistenza di Guide Ambientali Escursionistiche per tutto il trekking;
- ✓ Assistenza di Guide Turistiche nei giorni 31/05 e 03/06 giorno;
- ✓ Trasferimenti in pullman durante tutto il trek, come da programma;
- ✓ Trasferimento a/r per la stazione ferroviaria di Salerno;
- ✓ Iscrizione all’a.s.d. Misafumera e assicurazione.

Le quote di partecipazione non comprendono:

- ✓ Supplemento camera singola € 15 a notte a persona;
- ✓ Pranzi nei giorni 27, 28, 29/05, 01 e 03/06;
- ✓ Ingressi a musei, aree archeologiche o naturalistiche, ville, palazzi e chiese;
- ✓ Extra in genere e quanto non espressamente indicato.

n.b. Il programma può subire modifiche e variazioni a causa delle condizioni meteorologiche e/o a discrezione dei D.E.

A.S.D. MISAFUMERA - Trekking nelle Terre del Sud

Via Nazionale, 306/D - 89134 Bocale 2° Reggio Calabria - C.F. 02154210807 - P.IVA 02719070803

Tel. + 39 3470804515 - mail@misafumera.it - www.misafumera.it