



Club Alpino Italiano sezione di Brunico





associazione di promozione sociale

TREKKING NEL CILENTO

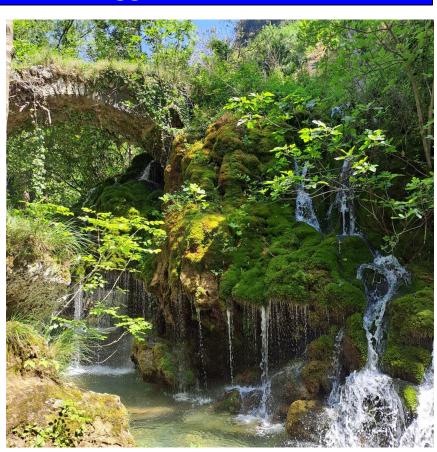
28 aprile – 5 maggio 2024

La sezione CAI di Brunico organizza un trekking nel Cilento dal 28.4.2024 al 5.5.2024.

Il Cilento è una meravigliosa zona campana, una terra fatta di dolci colline punteggiate dagli ulivi che si specchiano nel mar Tirreno. Da sempre crocevia di popoli e scrigno di antiche tradizioni, il suo territorio è ricco di boschi di castagni e lecci, torrenti e paesi affacciati sul mare o abbarbicati sulle rocce.

Ogni giorno, assieme alle nostre guide Tino e Salvatore, ne scopriremo una parte. Come sempre, saranno loro a decidere, in base alle condizioni meteo, eventuali cambi di programma.

Le escursioni non presentano particolari difficoltà tecniche. Durante alcune gite raggiungeremo le belle spiagge della costa e potremo approfittarne per fare qualche tuffo.



PROGRAMMA



Domenica, 28 aprile

Viaggio di andata

Trasferimento a Bolzano **con mezzi propri**. Ritrovo alla stazione FS di Bolzano alle ore 12,30. Ore 13,12 partenza con FrecciaRossa per Salerno. Ore 19,48 arrivo a Salerno, quindi trasferimento in autobus a Marina di Camerota, Park Hotel Cilento <u>www.parkhotelcilento.it</u>, sistemazione nelle camere e cena.





Lunedì, 29 aprile Baia degli Infreschi

Colazione e partenza a piedi dall'hotel alle ore 9,30. Cammineremo per un tratto lungo la costa attraversando varie spiagge (Calanca, Lentiscelle, Pozzallo) fino a Baia degli Infreschi, passando per la macchia mediterranea.

La baia è bellissima, dopo aver fatto una nuotata rientreremo a Marina di Camerota in barca.



(10 km, ca. 300 m di dislivello). Pranzo al sacco, cena in hotel.

Martedì, 30 aprile

Monte Gelbison

Colazione e partenza per Novi Velia con il pullman alle ore 9,00. Percorrendo il "Sentiero del



Pellegrino" raggiungeremo il Monte Gelbison, detto anche "Monte Sacro". Al termine della gita, visita a Vallo della Lucania, quindi rientro in autobus a Marina di Camerota.

(10 km ca, 800 m. dislivello). Spuntino in una baita, cena in hotel.

Mercoledì, 1º maggio Monte Bulgheria

Colazione e partenza per S. Giovanni a Piro con il pullman dall'hotel alle ore 9,00 Con un percorso ad anello raggiungeremo il Monte Bulgheria, luogo affascinante per l'isolamento di questa solitaria montagna che domina la valle. Al termine della gita giretto a S. Giovanni a Piro, quindi rientro in hotel in autobus.

(12 km. ca., dislivello 750 m). Pranzo al sacco, cena in hotel.

<u>Giovedì, 2 maggio</u>

Capo Palinuro e Molpa

Colazione e partenza per Palinuro dall'hotel alle ore 9,00. Da Palinuro seguiremo il sentiero "Primula" che ci porterà sulla Molpa, piccolo villaggio che sorgeva su un promontorio tra le foci dei fiumi Lambro e Mingardo. Salita al punto più alto di Capo Palinuro, quindi discesa al porto e rientro a Marina di Camerota in barca.

(10 km. ca., dislivello 200 m.). Pranzo al sacco, cena in hotel.









Venerdì, 3 maggio

Canyon del Bussento

Colazione e partenza per Morigerati alle ore 8,30 con piccoli bus. Visita al Canyon del Bussento e seguendo il sentiero "Farneto" raggiungeremo le bellissime cascate.

Rientro in autobus da Casaletto Spartano.

(11 km ca., dislivello 500 m). Pranzo al sacco, cena in hotel.

<u>Sabato, 4 maggio</u>

Foci del Mingardo

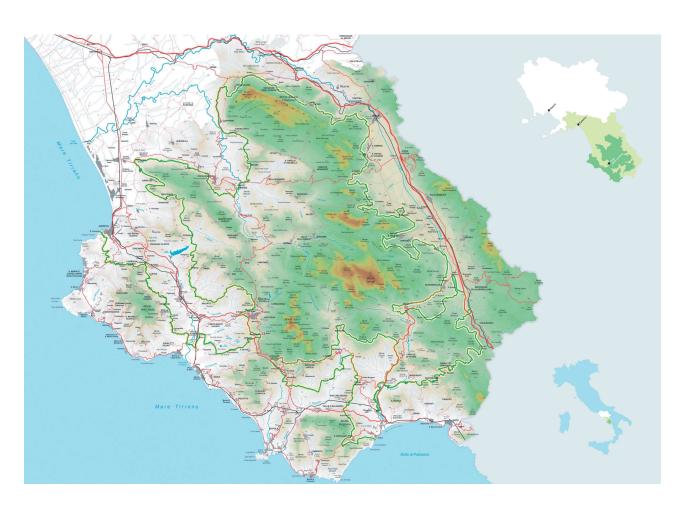
Mingardo, alle ore 9,00. Saliremo, attraversando la macchia mediterranea, fino alla chiesetta di S. Antonio. Dopo una pausa ristoratrice scenderemo a piedi a Marina di Camerota. (10 km. ca., dislivello 400 m.). Cena in hotel.

Domenica, 5 maggio

Viaggio di ritorno

Dopo colazione, molto presto, dovremo partire con l'autobus per Salerno.

Ore 9.11 partenza da Salerno con Freccia Rossa, arrivo a Bolzano alle ore 15.48. Per il rientro a Brunico daremo conferma più avanti.







Informazioni generali:

Possono partecipare <u>massimo 45 soci CAI</u>, in regola con il tesseramento 2024; la precedenza sarà data ai soci CAI di Brunico. Non sono previste riduzioni per i partecipanti che per loro motivi personali decidessero di non partecipare a qualcuna delle gite o attività.

Costi, documenti, richieste particolari: Il prezzo del trekking, salvo aumenti del costo dei biglietti e della benzina, è di ca. €1.000,00 a persona per le camere doppie e di ca. €1.220,00 per le camere doppie uso singola (pochissima disponibilità!). Il costo esatto, che però non dovrebbe variare di molto, lo comunicheremo al momento della richiesta di saldo. Preghiamo coloro che hanno sconti FS e che si procureranno autonomamente i biglietti di comunicarcelo al momento dell'iscrizione al trekking.

Prenotazioni: sono aperte <u>a partire dal 04.01.2024</u> e fino all'esaurimento dei 45 posti disponibili e vanno fatte <u>preferibilmente</u> via e-mail (<u>caibrunico@hotmail.com</u>) oppure chiamando la segretaria Lucia Sommadossi (cell. 338-7562450). Entro il 31.01.2024, dovrà essere versato un acconto di € 400,00 sull'IBAN "IT26S 08035 58242 000300202444" con la causale "Trekking Cilento - nome e cognome del/dei partecipanti", dovrà essere inviata o consegnata una copia di documento di identità valido e vi preghiamo inoltre di comunicarci eventuali richieste particolari (diete, intolleranze, ecc., anche se già comunicate per precedenti trekking) da segnalare all'hotel. La quota rimanente dovrà essere versata entro e non oltre il 31.03.2024.

La quota comprende: tutto quanto illustrato sul programma, i biglietti FS, i trasferimenti da e per l'hotel in autobus e gite in barca, il trattamento di mezza pensione in hotel, (½ l. acqua e ¼ vino in caraffa a pasto), i lunch-packet, la guida, l'assicurazione viaggio.

La quota non comprende: le spese per consumazioni durante il viaggio, le spese personali e le mance.

Assicurazione: La quota comprende anche l'assicurazione viaggio (obbligatoria). Chi ne fosse già in possesso privatamente è pregato di presentarne copia e sarà defalcata la quota pari a € 60,00 ca.

Equipaggiamento: per le escursioni pantaloni leggeri e pantaloncini corti, magliette, felpa, giacca a vento leggera, mantella da pioggia, bastoncini, occhiali, costume da bagno, creme solari, cappellino, pedule o scarponi adatti a sentieri talvolta ripidi e sconnessi. Non dimenticate la borraccia ed eventuali medicinali personali.

Per ogni informazione **Salvatore Consalvo** (cell. 335 5444429) e **Lucia Sommadossi** (cell. 338-7562450) sono a vostra disposizione.





