

ESCURSIONI 1° RADUNO ESCURSIONISTICO NAZIONALE E12

| Identificativo escursione | Descrizione percorso | Tempo di percorrenza | Difficoltà | Dislivello totale |
|---------------------------|---|-------------------------------------|--|------------------------|
| <i>Escursione 1</i> | <i>Visita all'Oasi WWF di Morigerati. L'Oasi naturalistica riguarda il tratto di Fiume Bussento che risorge a valle dell'abitato di Morigerati. Grazie all'immenso valore naturalistico che l'area possiede è stata individuata dal WWF come area da sottoporre a particolare vincolo per preservarne le peculiarità. Si tratta di un ambiente fluviale ove la macchia mediterranea assume connotati di grande spettacolarità. Il piatto forte della visita è costituito dalla riemersione del Fiume Bussento nella grotta carsica, che qui riemerge dopo aver percorso circa 4,5 km in via ipogea. Dalla Piazza Castello inizia la discesa verso l'Oasi. Lasciato l'abitato il percorso è ricavato sull'antica strada di collegamento con l'abitato di Sicilì. Il tratto è interamente pavimentato con pietra. L'Oasi è visitabile seguendo il sentiero che attraversa il Fiume Bussento grazie a dei ponti di legno. Il ritorno alla Piazza Castello può avvenire oltre che a piedi anche utilizzando un trenino a cremagliera che trasporta 4 persone per volta.</i> | ore 2,30 | Facile | 130 metri |
| <i>Escursione 2</i> | <i>El Affondatore di Vallivona. (Sanza) Il percorso prende origine dalla fontana nei pressi di Ponte Inferno a quota 546. Si prosegue lungo una carrareccia che costeggia il Fiume Bussento. Dopo circa 1 km il percorso si inerpica immergendosi in un bosco di Carpino Nero. Dopo circa 1,5 ore la salita concede una sosta e il tratto di sentiero in piano consente di girare lo sguardo verso le pareti rocciose strapiombanti sull'alveo del Bussento. Nella parte centrale del percorso si osservano, oltre che alle tante latifoglie anche rade piante di Tasso (<i>Taxus baccata</i>). Si giunge alle sorgenti del Bussento che scaturiscono dall'interno di una grotta, chiusa da opere che hanno consentito la captazione di parte delle acque sorgive per la realizzazione di un acquedotto. La salita prosegue utilizzando prima un sentiero e poi una carrareccia ben disegnata. La strada termina all'imbocco della galleria (q. 1070 slm). La galleria lunga circa 500 mt la si percorre con l'ausilio delle torce elettriche. Una volta all'interno dell'inghiottitoio si ha la percezione della sua grandezza, della sua forma ellittica,</i> | ore 6,00 (a+r) escluso soste | Escursionistico (medio-superiore) – Uso di scarpe da montagna impermeabili, torce elettriche per l'ingresso nella galleria, giacca o altri indumenti caldi per l'ingresso nella | 530 metri circa |

| | | | | |
|---------------------|--|-------------------------------|---|-----------------------------|
| | <i>dell'alta valenza naturalistica dell'ambiente vegetale che si trova al suo interno. La grigia roccia calcarea è stata scavata dalle acque del torrente che raccoglie le acque dell'intera vallata di Vallivona e che hanno generato una modesta ma interessante cascata. Il viaggio di ritorno avviene utilizzando parzialmente lo stesso percorso dell'andata. La parte finale del ritorno avviene attraversando una falesia su un sentiero incassato nella roccia e poi proseguendo prima nel bosco di latifoglie e poi su un crinale privo di alberi su cui fioriscono anche le orchidee spontanee. Infine si raggiunge di nuovo la strada provinciale.</i> | | galleria. | |
| Escursione 3 | <i>Da Marina di Camerota a Porto Infreschi.</i> <i>Il percorso prende origine in sinistra nei pressi della grotta di Lentiscelle, che ha ospitato in passato un battello con il quale si compirono traversate oceaniche alla fine del 1800. Il sentiero si immerge nella macchia mediterranea nel primo tratto e dopo aver utilizzato un breve tratto di strada asfaltata, si imbecca una pista sterrata che porta verso la Cala del Pozzallo. Superato il piccolo vallone asciutto, dopo una breve salita si arriva a Cala Bianca, dominata dalla torre di guardia costiera. Il sentiero, dopo aver superato un altro vallone a tempo, si inerpica protetto dalla fresca ombra della macchia mediterranea e degli olivi. Arrivati sul poggio inizia la breve discesa che porta al porto naturale degli Infreschi. Tratto caratterizzante della piccola baia è la presenza di acque dolci che si sversano a mare e la presenza della Primula palinuri, un endemismo assunto a simbolo del PNCVD. Il rientro può avvenire in barca verso Marina di Camerota se concordato oppure utilizzando lo stesso sentiero.</i> | ore 4,00 (a+r) | Facile | 170 metri circa |
| Escursione 4 | <i>Sentiero da Ciolandrea alla Spiaggia del Marcellino.</i> <i>Questo itinerario consente di visitare uno dei tratti di costa più interessanti del Tirreno: la Costa della Masseta. Il viaggio inizia alla località Ciolandrea (q. 519 slm) di S. Giovanni a Piro. Dal belvedere si possono osservare le coste calabro-lucane. La discesa nella prima parte la si effettua su una comoda sterrata, in lieve pendenza. La zona attraversata presenta coperture tipiche della macchia mediterranea. Per quasi tutto il viaggio la vista del mare accompagna il trekker. Interessanti spunti sono offerti dai fabbricati rurali con le cisterne per la raccolta dell'acqua piovana. L'ultimo tratto della discesa, il più impervio, lo si effettua su sentieri appena accennati, da percorrere con la massima attenzione. Dai poggi si intravedono i resti delle antiche torri di guardia</i> | ore 4,00 (solo andata) | Escursioni stico Esperti (difficoltà medio-alta a causa del fondo sdruciol evole). NOTE Portare con sé acqua a sufficienza e copricapo per | 519 metri in discesa |

| | | | | |
|---------------------|--|--|--|------------------|
| | <i>costiere e le isolate spiagge della Masseta. Infine, raggiunta la spiaggia del Marcellino, si resta attratti dall'aspra bellezza del canalone del Marcellino, con le guglie di pietra e il folto bosco di lecci. Il rientro avviene in barca al Porto di Scario.</i> | | ripararsi dal sole, oltre a costume e telo spiaggia | |
| <i>Escursione 5</i> | Sentiero dei Fortini e delle Torri di Capo Palinuro. <i>Sentiero non severo che porta dal porto di Palinuro sulla sommità del Capo. E' un sentiero che fa godere di paesaggi marini suggestivi e maestosi. Diverse torri costiere furono costruite in epoca aragonese per la difesa costiera dall'azione dei pirati saraceni (150-1600 ca) e ancora oggi punteggiano le rocce strapiombanti nel mare blu. Il sentiero porta verso il Faro e quindi verso il fortino di epoca più recente. Infine si scende verso il porto di Palinuro mediante un agevole sentiero immerso in una pineta.</i> | ore 3,00 (anello) | Facile <u>NOTE</u> Portare con sé acqua a sufficienza e copricapo per ripararsi dal sole, oltre a costume e telo spiaggia | 220 metri |
| <i>Escursione 6</i> | Sentiero del Monte Capitenali, degli scavi archeologici della città osco-lucana e dei Musei archeologici di Roccagloriosa. <i>Il sentiero propone il periplo completo del Monte Capitenali alla cui falde fiorì la città osco-lucani detta "Città di Leo" per via della testa di leone che effigiava le monete rinvenute nella necropoli. È un sentiero facile, ombreggiato dagli alberi di leccio per lunghi tratti. Prende inizio nell'abitato alto di Roccagloriosa prendendo il sentiero segnato a destra. Il sentiero senza presentare dislivelli rilevanti arriva alle porte dell'abitato di Castel Ruggero (in origine borgo militare che porta il nome di Ruggero II). Qui si prosegue a sinistra sulla strada non asfaltata e inizia il percorso verso l'area archeologica. Dopo circa un km, si svolta a sinistra e dopo un breve percorso di circa 150 metri a bordo di un oliveto si giunge nell'area archeologica. Colpiscono il visitatore le poderose murature in blocchi ciclopici perfettamente squadrati che cingevano il vasto abitato e di cui sono tutt'ora in corso le fasi di scavo. Dopo aver attraversato l'area archeologica e visitato le tombe a camera, si imbecca il sentiero a destra. Dopo circa un chilometro e mezzo si giunge a Roccagloriosa per la visita dell'Antiquarium e del museo. Sono entrambi piccoli musei che custodiscono tesori di enorme, inestimabile valore (ori, crateri tarantini di grandi dimensioni, vasellame ed armi).</i> | ore 4,00 (anello) escluso visita ai due piccoli musei | Facile <u>NOTE</u> Portare con sé acqua a sufficienza e copricapo | 30 metri |
| <i>Escursione 7</i> | Da Marina di Camerota alla Torre di Palinuro. Il | Ore 5,00 | Media | Mt. 300 |

| | | | | |
|---------------------|--|-------------------------|----------------------------------|---------------------------|
| | <p><i>precorso prende origine dal lungomare di Marina di Camerota, in prossimità del cippo commemorativo dell'inaugurazione del 1° tratto italiano dell'E12. Dopo circa 200 metri si svolta a sinistra in direzione della spiaggia della Calanca. Il sentiero corre parallelo al mare senza variazioni altimetriche degne di rilievo. Lungo il percorso si trovano torri medievali di difesa costiera. Alla Località Capo Grosso si attraversa la strada statale e inizia la salita verso la Cappella di S. Antonio. Il percorso si sviluppa tra antichi oliveti e macchia mediterranea. Dopo circa 2,5 km si svolta a sinistra sulla stradina asfaltata che viene da Camerota. Terminata la salita si giunge in prossimità della cappella di S. Antonio. Si prosegue su una comoda stradina priva di asfalto e giunti al Iazzo S. Iconio, si prosegue sul sentiero costeggiato dalla macchia mediterranea prima e poi dal bosco di pino marittimo. Lungo il tratto che sovrasta la lunga spiaggia di Cala del Cefalo ci sono alcuni affacci che consentono di ammirare la spiaggia e Capo Palinuro. Alla fine di questo tratto lungo circa 1,5 km, inizia la breve discesa, addolcita da piccoli tornanti e da scalini, che termina sulla strada statale di fronte alla Torre medievale del Mingardo (Torre di Palinuro).</i></p> | | | circa |
| Escursione 8 | <p>Monte Gelbison. (Novi Velia). Con l'autobus si raggiunge il punto di sosta posto a quota 1.060. Qui prende origine la parte finale dell'antico percorso dei pellegrini. Proseguendo in salita sulla strada asfaltata, dopo circa 100 metri si imbecca il sentiero in sinistra. Lo si nota subito visto che è lastricato in pietra arenaria. Il percorso è molto panoramico, ben disegnato e sale in modo costante senza affaticare il camminatore. Da alcuni belvedere è possibile vedere il sito dell'antica Elea – Velia. Dopo circa 3 km il sentiero sbuca sulla strada asfaltata in una curva. Si prosegue in sinistra, in salita, e dopo circa 1 km si giunge ai piedi dell'area del Santuario della Madonna di Novi Velia. Si intravede un grande ammasso di pietre votive, disposte a mò di cumulo conico. Si prosegue sul lastricato in salita fino alla piazza antistante la chiesa sommitale (q. 1705 slm). Il panorama qui è a 360°, dal mare antistante Elea-Velia alla Valle di Rofrano con il Monte Cervati (q. 1.898 slm). Il rientro avviene utilizzando lo stesso percorso.</p> | Ore 5,00 | media | Mt. 700 circa |
| Escursione 9 | <p>E12 Costiera Amalfitana: Sentiero degli Dei da Agerola a Positano. Percorso di straordinaria bellezza lungo la Costiera Amalfitana, sospeso tra cielo e mare. Il sentiero inizia nella piazza di</p> | 4,00 solo andata | Medio-facile (in discesa) | 700 mt. In discesa |

| | | | | |
|---------------------------------|--|---------------------|----------------------|--|
| | <p><i>Bomerano di Agerola. Il sentiero è ben segnato e lasciate le case, dopo una breve rampa di scale, si prosegue a sinistra sulla strada asfaltata fino alla località Grotta Biscotto. Nelle cavità carsiche di Grotta Biscotto si osservano alcune antiche stalle e depositi costruiti al riparo delle volte delle grotte. Si prosegue sul sentiero ben segnato e con la sede viaria molto comoda. Dopo circa 1,5 km si giunge all'incrocio con il sentiero che sale da Praiano. Si prosegue a destra seguendo le indicazioni per Positano. Il sentiero prosegue tra panorami incredibili sul tratto costiero da Amalfi a Positano e verso Punta Campanella e l'isola di Capri. Giunti all'abitato di Nocelle, si arriva al piazzale antistante la piccola chiesa e da lì si imboccava la lunga scala composta da circa 1200 scalini. La scala termina sulla statale che collega Amalfi a Positano. Si prosegue a destra facendo ben attenzione al traffico. Infine si prosegue a sinistra in discesa e si entra nell'abitato di Positano.</i></p> | | | |
| <p><i>Escursione 10</i></p> | <p>Breve escursione sul Vesuvio e visita agli scavi di Pompei. <i>La visita al vulcano Vesuvio consente di camminare sul bordo del cratere in tutta sicurezza. Con l'autobus si giunge al parcheggio posto in prossimità dell'inizio del sentiero che porta al cratere. Dopo aver acquistato il biglietto di ingresso, inizia il breve ma panoramico percorso sul Golfo di Napoli e sulla Valle del Gigante sovrastata dal Monte Somma. Dopo circa 1 km, si giunge al bordo del cratere. Il sentiero ben custodito da recinzioni di protezione, consente di effettuare la visita di circa una metà del cratere, quella della zona Sud Ovest. Può essere possibile effettuare una impegnativa escursione sulla parte di cratere più alta (zona Nord Est) detta Gran Cono del Vesuvio contattando preventivamente gli uffici delle guide ufficiali del Parco Nazionale del Vesuvio.</i></p> <p><i>Nel pomeriggio visita degli scavi di Pompei, camminando nelle strade romane tra case e resti di templi.</i></p> | <p>Ore 3</p> | <p>Facile</p> | <p>130 circa (solo Vesuvio)</p> |
| <p><i>Escursione 11</i></p> | <p>E12 Giornata conclusiva: marcia da Villammare a Sapri. <i>I gruppi partecipanti inizieranno la sfilata partendo dall'abitato del borgo marinaro di Villammare. Il percorso su cui si terrà la sfilata in parte utilizza all'inizio il lungomare di Villammare. Si prosegue a sulla strada interna alla cittadina fino ad arrivare all'inizio della lunga spiaggia Marina dell'Uliveto che arriva in prossimità dell'abitato di Sapri. Qui si risale verso</i></p> | | | |

| | | | | |
|------------------------------|---|--|-------------------------------|--|
| | <p>la strada e si prosegue utilizzando il marciapiede che dalla Punta del Fortino passa per il lungo mare di Sapri fino a raggiungere lo stadio.</p> <p>Nello stadio si terrà la cerimonia di chiusura della manifestazione con i saluti delle autorità locali e della European Ramblers Association presenti. Qui si terrà l'esibizione di gruppi folkloristici.</p> | | | |
| Escursione 12 | <p>La Certosa di Padula. La certosa fu fondata da Tommaso Sanseverino nel 1306 sul sito di un esistente cenobio ed è dedicata a San Lorenzo. La sua struttura richiama l'immagine della graticola sulla quale il santo fu bruciato vivo. La storia dell'edificio copre un periodo di circa 450 anni. La parte principale della Certosa è in stile Barocco ed occupa una superficie di 51.500 m² sulla quale sono edificate oltre 320 stanze. Il monastero ha il più grande chiostro del mondo (circa 12.000 m²) ed è contornato da 84 colonne. Una grande scala a chiocciola, in marmo bianco, porta alla grande biblioteca del convento. Secondo la regola certosina che predica il lavoro e la contemplazione, nella Certosa esistono posti diversi per la loro attuazione: il tranquillo chiostro, la biblioteca con il pavimento ricoperto da mattonelle in ceramica di Vietri sul Mare, la Cappella decorata con preziosi marmi, la grande cucina dove, la leggenda narra, fu preparata una frittata di 1.000 uova[1] per Carlo V, le grandi cantine con le enormi botti, le lavanderie ed i campi limitrofi dove venivano coltivati i frutti della terra per il sostentamento dei monaci oltre che per la commercializzazione con l'esterno. I monaci producevano, vino, olio di oliva, frutta ed ortaggi. Oggi la Certosa ospita il museo archeologico provinciale della Lucania occidentale, che raccoglie una collezione di reperti provenienti dagli scavi delle necropoli di Sala Consilina e di Padula. Questo museo copre un periodo che va dalla preistoria all'età ellenistica.</p> | <p>3 ore circa per la visita del monumento (oltre al viaggio a+r)</p> | <p>Facile</p> | |
| ESCURSIONI DI RISERVA | | | | |
| Escursione 13 | <p>Da Futani a Rofrano: l'antico percorso delle carbonaie e delle neviere. Il percorso prende origine alla Località Cornia nel Comune di Futani. La prima parte del percorso si sviluppa lungo una stradina priva di asfalto priva di pendenza. Si attraversano poderosi boschi di castagno che danno ottimi frutti (Marroni e 'Nserte). Dopo circa 1,3 km la stradina inizia la salita verso il Monte Pietra dell'Erba, fiancheggiata da boschi di Ontano napoletano. Alla base di Pietra dell'Erba si trovano dei tavolini che invitano alla sosta ma si prosegue in dx sulle pendici della montagna in</p> | <p>ore 6,00</p> | <p>Escursionistico</p> | <p>170 metri circa in salita e 600 in discesa</p> |

| | | | | |
|---------------------------------|---|-------------------------------------|----------------------|--|
| | <p>assenza di dislivello. Qui si incontrano le Neviere di Monte Scuro dove veniva costipata la neve per essere utilizzata in estate. Quindi si arriva alla diga naturale di terra rossa che segna lo spartiacque. Da qui inizia la discesa verso S. Menale (Rofrano) prima nel fitto di una faggeta e poi in ontaneto e castagneto. Interessanti sono i resti di un insediamento di carbonai alla località Fistole di cui restano le tracce evidenti delle murature.</p> | | | |
| <p>Escursione 14</p> | <p>Il Bosco del Salice e la forra dell'Emmisi: una passeggiata tra boschi e fiume. Questo sentiero è l'ideale per fare quattro passi nella natura senza sforzo. Si incontrano sul percorso alcune fontane rurali realizzate da Tonino Saggiomo. In prossimità del cimitero di Rofrano e del ponte sul Fiume Lettafuori, il percorso inizia nei pressi di un incrocio. Si cammina in salita prima su una stradina di campagna asfaltata seguendo le indicazioni per la località Pozzillo. Al culmine della salita, dopo aver superato la fontana dell'Abbenante posta in sinistra salendo, la strada presenta un breve tratto in piano. Alla fine di questo tratto si prosegue a destra, utilizzando una pista nel bosco, ombreggiata da alte piante di cerro e di ontano napoletano. Alla località Melaina si prosegue a destra e inizia il ritorno verso il luogo di partenza. Si costeggia la forra scavata nei milioni di anni dal fiume Faraone. La forra non visitabile a piedi è lunga 500 metri circa e nella stagione estiva è possibile visitarla a bordo di canotti in gomma o a nuoto, visto che le sue pareti strapiombanti lasciano spazio solo all'acqua che in questa stagione scorre laminata. Dopo aver lasciato il fiume, il sentiero è sistemato con gradini in pietra e alla fine di questa scala (circa 20 mt. Di dislivello) dopo aver percorso circa 500 metri, si arriva alla strada provinciale per riprendere l'autobus.</p> | <p>ore 3,50 (anello)</p> | <p>Facile</p> | <p>170 metri circa in salita e 220 in discesa</p> |