

Intersezionale CAI Ferrara - CAI Avellino

Direttori di escursione

Valeria Ferioli (Cai Ferrara –AE – ONCN - TAM)

Gilda Ammaturro (Cai Avellino – ONTAM – ONC)

18 – 25 Settembre 2021

Viaggio in Campania

alla scoperta dell'Irpinia (terra di mezzo divisa tra culto religioso e pagano), di Tramonti (per conoscere la vera ed incontaminata costiera amalfitana) e del Cilento (per ammirare le meraviglie della natura)



Irpinia

i primi due giorni del viaggio sono dedicati all'Irpinia un distretto storico-geografico dell'Italia meridionale corrispondente con buona approssimazione al territorio dell'attuale provincia di Avellino e tristemente noto per il terremoto del 23 novembre 1980 caratterizzato da una magnitudo di 6,9 con epicentro tra i comuni di Teora, Castelnuovo di Conza e Conza della Campania, causò circa 280.000 sfollati, 8.848 feriti e, circa 3000 morti. Il toponimo "Irpinia", benché non attestato nelle fonti classiche[2], fa comunque riferimento al territorio occupato in epoca pre-romana dagli antichi Irpini (Hirpini), una tribù di stirpe sannitica e di lingua osca stanziata lungo l'Appennino campano. Conosciuta nel suo complesso come "la verde Irpinia", l'area dispone di notevoli valenze ambientali e paesaggistiche

18 settembre 2021

Irpinia: Terra di Santi e di Briganti

da Montevergine al Goletto seguendo i passi di San Guglielmo e dei Briganti

Escursione breve che possiamo fare una volta sistemati in albergo partendo direttamente a piedi in uno dei luoghi simbolo dell'Irpinia: il *Santuario di Montevergine* con visita alla Famosa Abbazia Benedettina. Il percorso si compie sull'antica rotta di migliaia di pellegrini che nei secoli si sono recati a Montevergine, santuario fondato da *San Guglielmo da Vercelli nel 1126*. Guglielmo, prima di ritirarsi a vita eremitica a Montevergine, fu pellegrino a Santiago di Compostela a Roma e al Gargano, presso il Santuario di San Michele Arcangelo. Si fermò in Irpinia mentre cercava di raggiungere la Terra Santa e qui fondò anche l'abbazia del Goletto a Sant'Angelo dei Lombardi ove morì. Per l'ottavo Centenario della sua morte, 1942, il pontefice Pio XII proclamò S. Guglielmo Patrono Principale dell'Irpinia. Fu luogo di rifugio la montagna del Partenio del brigante Michele Pezza (Fra Diavolo), brigante e militare al servizio di re Ferdinando IV di Napoli, che divenne famoso per aver preso parte alle insorgenze dei movimenti legittimisti sanfedisti e per aver dato vita ad azioni di resistenza antifrancesa.

Informazioni tecniche sul percorso:

Quote Altimetriche: Ospedaletto d'Alpinolo (720 m.) – Scalzatoio (750 m.) – Santuario di Montevergine (1260 m.)

Dislivello: 540m - *Difficoltà:* E *Tempo di percorrenza:* h. 3,00

Direttori Escursione: Gilda Ammaturo e Giovanni Di Grezia (Sezione CAI Avellino)

Giorno 19 settembre 2021

Parco Regionale dei Monti Picentini

Il Cammino di S. Guglielmo

Attraverso una escursione molto remunerativa giungeremo all'Abbazia di San Guglielmo al Goletto uno dei più imponenti e suggestivi complessi monumentali del mezzogiorno, recuperato dopo il terremoto del 1980. Su queste montagne dell'Alta Irpinia si insediò nel risorgimento Carmine Crocco, detto Donatelli o Donatello (1830 – 1905) brigante italiano, tra i più noti e rappresentativi. Era il capo indiscusso di bande del Vulture ed aveva sotto il suo controllo alcune formazioni di briganti dell'Irpinia. Il Brigantaggio fu un fenomeno che si affermò in questa area montana (altro brigante dell'epoca molto noto fu Ninco Nanco) per la povertà dei contadini ed è esistito fino agli anni '50 (Vito Nardiello - ultimo brigante irpino morto nel 2001).

Geosito delle Mefite

Dopo l'escursione ci trasferiremo con bus ad un luogo assolutamente unico, dove la natura vince e predomina sull'uomo: le Mefite di Rocca San Felice un piccolo lago di origine solfurea nella valle d'Ansanto dalla storia millenaria. Luogo di straordinaria bellezza paesaggistica e di incredibile forza naturale, luogo che non ti aspetti e che non immagini si nasconde nella regione Campania. Già noto a Virgilio che ne raccontava la forza poderosa tale da condurre in un sonno eterno, il laghetto si offre alla vista dello spettatore come un'arida distesa dall'odore forte e dal vivace ribollire delle acque.

Esalazioni gassose di anidride carbonica e acido solforico (che produce l'odore acre) producono il ribollire delle acque in una zona non vulcanica. La vegetazione nelle immediate vicinanze è assente e in particolari condizioni climatiche le esalazioni risultano essere addirittura letali. Ecco il motivo per cui Virgilio descrive il luogo come uno degli accessi agli Inferi. Qua è là sono visibili chiazze gialle di zolfo e risulta essere un luogo unico al mondo per le elevate concentrazioni di anidride carbonica.. Qui si produce un formaggio pecorino unico proprio per la presenza dello zolfo nella zona, il carmasciano.

Informazioni tecniche sul percorso:

Quote Altimetriche: Laceno 1047 mt – Località Pozzo di S. Guglielmo (1314) - Goletto 870 mt

Dislivello: in salita: 310 mt- in discesa: 640 mt - *Distanza:* km 13,00 (tratto montano) + 9,00 circa (in piano)

Difficoltà: E + T - *Tempo di percorrenza:* ore 5,00 + 2,30

Presenza di acqua: due fonti lungo il percorso

(Possibilità di proseguire con bus dopo tratto montano per il Goletto)

20 settembre 2021

Trekking nei vigneti del Greco di Tufo ***percorso esplorativo nei vigneti irpini***

Il *Greco di Tufo* è un *vigneto* importato dagli antichi Pelagi dalla Tessaglia nell'area del Vesuvio e solamente a metà dell'Ottocento in Irpinia. L'area del *Greco* occupa una superficie di vigneti che occupa 800 h, che

comprende 8 comuni a nord-est di Avellino, con una produzione di circa 5.000.000 di bottiglie. Questa zona è omogenea sia per il clima che per i terreni ed è caratterizzata dalla presenza di una area fluviale (fiume Sabato). Però passeggiando tra i vigneti di greco scopriremo anche l'esistenza sotto i nostri piedi di una terra gialla e scopriremo la straordinaria storia delle miniere di zolfo di Tufo. Correva l'anno 1866 quando Francesco Di Marzo facendo una passeggiata a cavallo scoprì una pietra accesa da una contadina che bruciava. Sentì l'odore e capì: nacque così in pochi anni uno dei più grandi poli industriali del Mezzogiorno dove lavoravano 1300 minatori.

L'enoescursionista si accorgerà che questo passato è ancora vivo nella memoria dei più anziani in quanto le miniere hanno chiuso negli anni '60. Così questo paese, da cui prende il nome il bianco più venduto in Italia, può vivere per la seconda volta la sua ribalta e scommettere di nuovo sullo sviluppo: prima le miniere, adesso il vino.

Le Cantine di Marzo situate nel centro storico di Tufo, sono le cantine più antiche della Campania e qualcosa di unico da vedere, perché si sviluppano in grotte e cunicoli medioevali scavati nel sottosuolo tufaceo del paese, come un labirinto di Minosse. Nel pomeriggio breve visita ai centri urbani alle falde del monte Partenio: Avellino, Mercogliano e Summonte.

Informazioni tecniche sul percorso:

Quote Altimetriche: Tufo (250 m), Miniere di Zolfo (230 m), Vigna Laure (300 m), Colle Serrone (350 m), Tufo (250).

Dislivello: 500 m circa in salita ed in discesa - *Distanza:* km 15 circa - *Durata:* 5 ore - *Difficoltà:* T/E

Presenza di acqua: All'inizio e alla fine

Direttori Escursione: Gilda Ammaturo e Simone Acone (Sezione CAI Avellino)

CILENTO

Ritorniamo nei luoghi già visti l'anno precedente ma con mete nuove e imperdibili.



Giorno 21 Settembre 2021

Sentiero Baia Degli Infreschi

le cale più belle del Cilento: le spiagge del Pozzallo, di Cala Bianca e della Baia degli Infreschi

Il sentiero degli Infreschi è una tappa obbligata per chi ama il trekking, la natura ed il [Cilento](#) che permette di raggiungere 3 delle cale più belle del Cilento, già vincitrici del premio spiagge più belle d'Italia di Legambiente e Touring Club. Stiamo parlando della spiaggia del Pozzallo, della [spiaggia di Cala Bianca](#) e della Baia degli Infreschi. Ma cosa più importante, aldilà dei premi, l'intera costa della Baia degli Infreschi è un'area marina protetta del Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni.

Rientro in barca (che ci preleverà alle 16,00 dalla spiaggia degli Infreschi) per ammirare tutta la costa, che è caratterizzata da alte falesie calcaree interessate da intensi fenomeni di carsismo e, quindi, dalla presenza di molte grotte sottomarine: Grotta Azzurra, Grotta del Noglio, Grotta del Toro e Piscinetta di Venere.

Pranzo cilentano in agriturismo, per chi vuole, in alternativa alla colazione a sacco fornita dall'albergo, in prossimità della Baia degli Infreschi

Informazioni tecniche sul percorso:

Quote Altimetriche: percorso costiero (max 140 mt)

Dislivello: 250 m circa in salita ed in discesa

Distanza: km 10 circa (andata e ritorno) - *Durata:* 4 ore (escluso soste) - *Difficoltà:* E/T

Presenza di acqua: In paese alla partenza e in due punti ristoro

22 Settembre 2021

Trekking sulla montagna della Madonna della Stella

Anello fra rovine longobarde, megaliti fino alle vetta del Monte della Stella

A pochi chilometri dalla costa, in strategica posizione costiera a 1130 m s.l.m. sorge il Monte della Stella tra le due città greche di "Poseidonia ed Elea". A circa 800 m s.l.m. incontriamo il comune di San Mauro Cilento, partendo dalla sua piazza comunale e incamminandoci lungo "salita Serra" tra antichi palazzi e vecchie abitazioni si arriva al primo sentiero che si inerpica verso la vetta. Da qui è possibile seguire un percorso ad anello di 7,5 km circa di cui i primi 3,5 km sono in salita e i restanti in discesa affrontando un dislivello positivo di 400 m, tra sentieri panoramici vista mare e boschi di lecci, castagni, ontani, aceri, corbezzoli e diverse varietà di arbusti e piante tipici della macchia mediterranea.

In vetta si può godere di una vista a 360° su tutto il Cilento, osservando lo skyline di tutti i monti intorno e non solo perché il più delle volte è possibile vedere chiaramente la catena dei lattari e i suoi golfi con Capri e Ischia, nonché in occasioni fortunate lo Stromboli in Sicilia. Dalla cima è possibile raggiungere diversi comuni, ma nel nostro anello di San Mauro si riscende per rientrare al punto di partenza costeggiando inizialmente il costone panoramico che affaccia a sud/est e guarda nitidamente Capo Palinuro con alle spalle il golfo di Policastro e le prime coste di Calabria e Basilicata.

Informazioni tecniche sul percorso:

Quote Altimetriche: Casal Soprano di San Mauro Cilento (560) - Castelluccio (1025) - Preta ru Mulacchiu (1044) - Monte della stella (1130)

Dislivello: 600 m circa in salita ed in discesa

Distanza: km 11 circa - *Durata:* 5 ore - *Difficoltà:* E

Presenza di acqua: alla partenza, altri due siti ed all'arrivo

Terminata l'escursione ci si trasferisce in autobus a Tramonti dove pernosteremo

TRAMONTI/COSTIERA AMALFITANA

Queste tre giornate le dedichiamo alla parte alta della costiera amalfitana dove nel 2020 abbiamo conosciuto i bravissimi Matteo e Danilo. Ci hanno raccontato delle famose pizze e dei famosi vini e noi dobbiamo tornare per controllare se ci hanno detto il vero.



23 settembre 2021

Sentiero delle Tredici Chiese di Tramonti

Oggi dedicheremo la giornata alla conoscenza del Polmone verde della Costiera Amalfitana. **Tramonti** è uno dei 13 comuni (montani) della **Costiera Amalfitana**, noto per aver dato il nome al *vento di Tramontana*.

Il territorio è composto da 13 borghi, distribuiti a cerchio intorno al colle Santa Maria, dove nel 1400 sorgeva il Castello di Santa Maria la Nova ed attualmente si trova il cimitero comunale. Il percorso semi-urbano delle 13 chiese attraversa 11 dei 13 borghi e consente di far visita a 13 antichissime chiese, di origine medioevale. Dopo il briefing partiremo dalla nostra struttura per un percorso circolare, immersi nella natura, percorrendo antiche mulattiere e sentieri che una volta erano le vie principali di collegamento tra i vari borghi. Faremo sosta per pranzo in una cantina locale, nata da qualche anno, per una degustazione di piatti e portate della tradizione locale abbinati a calici di vino, ottenuti soprattutto grazie alla coltivazione del vitigno autoctono del Tintore, qualità originaria di Tramonti. *La serata ci riserverà una cena a base di Pizza Integrale ricca di Storia, Tradizione e Bontà.*

Informazioni tecniche sul percorso:

Quote Altimetriche: Tramonti (321 m)

Dislivello: 500 m circa in salita ed in discesa - *Distanza:* km 16 circa - *Durata:* 6 ore *Difficoltà:* T/E

Direttori Escursioni: Gilda Ammaturo (CAI Avellino) e Matteo Giordano (CAI Castellamare di Stabia)

24 Settembre 2021

Alta Via dei Monti Lattari e santuario dell'Avvocata

Da Tramonti a Cetara

Tramonti, terra autentica ed incontaminata, offre agli amanti della natura, dei paesaggi e dei panorami, uno dei percorsi tra i più affascinanti dei Monti Lattari: l' "Alta Via". Partendo dal borgo di Campinola, dove alloggiamo, e percorrendo una piccola parte del Sentiero 310, raggiungeremo il Borgo di Gete dove avrà inizio la nostra ascesa fino ad incrociare l' Alta Via dei Monti Lattari. Da qui proseguiremo in direzione Sud proprio sul sentiero 300 avendo la possibilità di gettare lo sguardo oltre confine, dal Vesuvio al golfo di Napoli, fino alla baia di Salerno, nonché scorci di Costiera Amalfitana e Ravello che padroneggia in collina. Arriveremo al famoso Santuario della Madonna dell'Avvocata (890 mt s.l.m.), dove ogni anno si tiene il più famoso pellegrinaggio della Costa D'Amalfi per festeggiare proprio la Madonna dell'Avvocata con canti e balli popolari. In cima al Monte Avvocata che sovrasta il Santuario e quindi la Costa gusteremo il nostro pranzo al sacco ammirando uno dei panorami più belli della costa d'Amalfi, prima di iniziare la discesa verso il borgo marinaro di Cetara che ci porterà a camminare sfiorando il mare sulla destra, attraverso boschi di leccio e querce, nonché antiche pinete. Rientro a Tramonti in bus privato.

Informazioni tecniche sul percorso:

Quote Altimetriche: Tramonti (321 m) – Santuario dell'Avvocata (890) - Cetara (10 m).

Dislivello: 700 m in salita e 1.100 in discesa - *Distanza:* km 13 circa - *Durata:* 7 ore - *Difficoltà:* E

25 Settembre 2021

Trekking dei colori, profumi e sapori: Sentiero delle Formichelle

Da Tramonti a Minori

Utilizzando un antico sentiero che collegava i due opposti della valle di Tramonti, giungeremo al borgo di Paterno n S.Elia dove imbrocheremo il "Sentiero delle Formichelle" che dal verde di Tramonti, attraverso i terrazzamenti di limoni raggiungeremo la Costa delle Sirene a Minori. Il Sentiero è un trek di media difficoltà che permette di raggiungere il Comune costiero attraverso una piacevole passeggiata tra storia, cultura e natura, consentendoci di ammirare la coltivazione eroica dei giardini di limoni sulle classiche terrazze utilizzando il sistema a "Pergolato". Proseguiremo, poi, verso la costa percorrendo antichi sentieri, immersi nei boschi di leccio e quercia a ridosso del mare, una volta utilizzato dalle donne per trasportare i Limoni alle spiagge vicine. Infatti il "Sentiero delle Formichelle" è un tributo alle donne che nei secoli si sono distinte per l'abnegazione con la quale hanno consentito il trasporto di prodotti locali, particolarmente i Limoni, attraverso le asperità del territorio. Parliamo di una storia che dura dalla notte dei tempi, che ancora oggi è presente nella memoria storica degli abitanti di questo magnifico scorcio d'Italia. Durante questa passeggiata capiremo tutto il mondo che ruota attorno al famoso Limone IGP "sfusato amalfitano" ... storia, aneddoti, tecniche di coltivazione ed i diversi utilizzi, nonché ingrediente principale della famosa Delizia al Limone del Maestro "Sal De Riso" che assaggeremo terminato il trek e che già abbiamo conosciuto nel viaggio del 2020.

Terminata l'escursione in bus si raggiungerà la stazione di Salerno per le ore 14, al fine di rientrare.

Informazioni tecniche sul percorso:

Quote Altimetriche: Tramonti (321 m) - Minori (10 m).

Dislivello: 300 m in salita e 600 in discesa - *Distanza:* km 12,5 circa - *Durata:* 5 ore - *Difficoltà:* E

Direttori Escursioni: Gilda Ammaturo (CAI Avellino) e Matteo Giordano (CAI Castellamare di Stabia)

INFORMAZIONI PRATICHE

Direttori di gita CAI: **Gilda Ammaturo - CAI Avellino e Valeria Ferioli - CAI Ferrara**

Apertura iscrizioni: **A partire dal 4 maggio ed esclusivamente previo accordo telefonico 3475327283 o tramite mail**

v.ferioli@gmail.com fino ad esaurimento dei posti disponibili

Difficoltà: **E**

Luogo e orario di partenza: **stazione ferroviaria, orario da definire. Arrivo previsto**

Napoli Afragola intorno alle 14.

Orario di rientro previsto: **Domenica orario da definire.**

Equipaggiamento: **Scarponi con suola ben marcata (vietate le scarpe da ginnastica), abbigliamento adatto alla stagione (guanti e berretto), consigliati i bastoncini telescopici.** Sistemazione alberghiera in camere doppie o triple.

L'iscrizione alla gita è atto volontario che ognuno deve compiere responsabilmente. Il partecipante dev'essere consapevole che la gita, pure se guidata da accompagnatore di comprovata esperienza pratica, presenta le difficoltà illustrate in questa relazione; pertanto è tenuto a verificare da sé il proprio effettivo grado di preparazione a garanzia della personale incolumità. La responsabilità individuale del partecipante perdura per l'intera gita e non viene meno neppure nel caso in cui l'accompagnatore non abbia esercitato la facoltà di esclusione.

Gli accompagnatori si riservano la facoltà di modificare il programma o di annullare parte di esso nel caso di avverse condizioni meteo o di altre situazioni che possano mettere a repentaglio l'incolumità dei partecipanti.