



CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI MATERA "FALCO NAUMANNI"



IL CAMMINO DI SAN NILO.

DAI MONTI AL MARE DEL CILENTO

DA SAPRI A PALINURO

dal 25 aprile al 2 maggio 2024



Parte dal comune di Sapri fino alla costa di Palinuro, attraversando un inedito e selvaggio territorio interno. È un cammino dai monti al mare, all'interno di una delle aree protette più belle, estese ed anche antropizzate, il Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni. Infatti, il percorso si snoda tra i boschi di faggio della montagna e i lecci e gli ulivi della macchia mediterranea, tra orchidee e corbezzoli, in mezzo ai quali emergono gli abitati medievali.

Questo è il modo migliore per esplorare un territorio che vanta ben quattro riconoscimenti UNESCO.

Direttori di Escursioni:

ASE: Acito Gianni (328/9079592) AE : Oliva Franco (335/7179064)

Tipologia: cammino

Difficoltà: EE

Lunghezza 104 km

Salita totale + 4360, discesa - 4555

Tappe ufficiali

- 1 Sapri → Torraca 10,1 (25 aprile giovedì)
- 2 Torraca → Casaletto Spartano 15,2 (26 aprile venerdì)
- 3 Casaletto Spartano → Morigerati 9,6 (27 aprile sabato)
- 4 Morigerati a Caselle in Pittari 9,8 (28 aprile domenica)
- 5 Caselle in Pittari → Rofrano 16,8 (29 aprile lunedì)
- 6 Rofrano → Montano Antilia 11,9 (30 aprile martedì)
- 7 Montano Antilia → San Mauro la Bruca 17,8 (01 maggio mercoledì)
- 8 San Mauro la Bruca → Palinuro 13,1 (2 maggio giovedì) e partenza

Totale 8 giorni con 7 cene, 7 notti, 7 colazioni

Iscrizione

Escursione riservata ai soli soci.Le prenotazioni potranno effettuarsi **esclusivamente con il modulo di richiesta di iscrizione** presente in fondo alla scheda pubblicata sul sito web. La prenotazione non esclude la partecipazione alla riunione pre escursione. La conferma alla iscrizione, **se ritenuta idonea**, avverrà tramite mail dedicata

Le prenotazioni avverranno non più tardi del giorno 03/02/2024 con un anticipo pari a €. 200,00 della somma complessiva (dovuta alle % di acconto su i vari B&B)

La rimanenza €. 250,00 cad. entro e non oltre il giorno 05/04/2024 su iban da comunicarvi

NB. Le prenotazioni possono essere limitate a 10/12 partecipanti in base alla capienza ricettiva di ogni singolo B&B, ovviamente il limite di 12 partecipanti è dipendente dalla possibilità di ricezione

STORIA

Il percorso dedicato a San Nilo trae origine da una motivazione spirituale e segue le tracce della storia bizantina nel basso Cilento per condurre il camminatore alla scoperta di un territorio di particolare suggestione. Parte dal comune di Sapri e si snoda quasi interamente nel verde fino ad arrivare a Palinuro, nel comune di Centola, attraversando 13 borghi immersi nella natura del Parco nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni. Fiumi, ruscelli e cascate arricchiscono il Cammino, permettendo un incontro ravvicinato con la natura ancora incontaminata del parco, l'unico che possa vantare quattro riconoscimenti Unesco: patrimonio dell'umanità, biosfera Mab, geosito e patrimonio immateriale per la Dieta mediterranea.

A rendere il Cammino di San Nilo unico nel suo genere è l'incontro di storia, spiritualità, natura e tradizioni. Il Cammino ricalca il percorso che portò il giovane Nicola, nativo di Rossano Calabro, a vestire l'abito monastico e ricevere il nome di "Nilo" a San Nazario – attualmente frazione del comune di San Mauro la Bruca – dove realizzò la sua vocazione monastica. Nel 1004 d.C., al limitare della sua avventura terrena, nei pressi di Tuscolo (Frascati), avvia l'edificazione di quella che sarà l'istituzione italogreca più importante dell'Occidente cristiano, tuttora

potente faro di spiritualità e di cultura orientale alle porte di Roma, Santa Maria di Grottaferrata.

Il cammino di San Nilo fa parte della più ampia rete dei cammini bizantini (www.camminibizantini.com), progetto che vuole recuperare le peregrinazioni dei santi italogreci contemporanei di San Nilo. Il clima di scambio e rispetto fra le tradizioni monastiche occidentali e orientali è testimoniato dalla presenza di San Nilo presso il monastero benedettino di Montecassino, dove compone un inno greco in onore di San Benedetto.

Lungo il cammino non manca l'acqua e le fontane sono presenti in tutti i paesi, tranne che nella prima e nell'ultima tappa, prive di fonti dove ricaricare le borracce. Anche la quarta tappa dopo la frazione di Sicili è senza fonti. In ogni caso si consiglia di portare sempre con sé alla partenza almeno 2 litri d'acqua.

Servizi tappa per tappa

Supermercati: sì

Farmacie: sì

Quali sono le tappe del Cammino di San Nilo?

Il Cammino di San Nilo si svolge quasi interamente nel territorio del Parco del Cilento, con lunghi tratti in collina e bassa montagna, ed è quindi un percorso che, pur non presentando difficoltà importanti, richiede un buon allenamento e abitudine a camminare su terreno a volte sconnesso.

Trovandosi all'interno di un'area protetta è importante impegnarsi a mantenere l'habitat intatto per preservare la natura e i suoi abitanti. La lunghezza media delle tappe è di circa 13 km, con un tracciato caratterizzato da un frequente alternarsi di salite e discese, in particolare nelle prime quattro tappe che sono da questo punto di vista le più impegnative.

La segnaletica

L'intero tracciato del Cammino di San Nilo è dotato di segnaletica propria: il colore distintivo dello sfondo è il rosso, sul quale campeggiano in bianco la silhouette del monaco e la freccia con l'indicazione della direzione; la segnaletica è stata installata di recente fuori dai centri abitati e nelle aree rurali con frecce realizzate in dibond della grandezza di 15×55 cm, grazie alla collaborazione del Gal Casacastra. Alle classiche frecce sui pali di metallo, si alternano adesivi sempre di colore rosso con il monaco in bianco, e frecce in pittura. Lungo tutto il percorso i segnali sono stati installati a una distanza di circa 300 metri l'uno dall'altro, quindi nel caso si siano percorsi lunghi tratti senza aver visto nessuno dei segnali occorre fare attenzione: è possibile che si sia sbagliato strada.

Dove trovo le credenziali per il Cammino di San Nilo?

La credenziale del Cammino di San Nilo è il passaporto del pellegrino, sulla quale farsi apporre un timbro in ogni tappa percorsa e quindi registrare il viaggio per ottenere il Testimonium. Si tratta di un libricino a forma di fisarmonica suddiviso in riquadri, con uno spazio iniziale riservato ai dati personali. Potrete richiedere i timbri sia nelle strutture ricettive dove

alloggerete, come agriturismi o B&B, sia anche in diversi altri luoghi lungo il Cammino (chiese, municipi, bar, info point; in alcuni casi un cartello segnala la possibilità di avere il timbro). È importante ricordare di timbrare la vostra credenziale almeno una volta al giorno per poter ottenere, a fine Cammino, il Testimonium.

Come raggiungere Sapri in auto:

In auto partenza ore 06:00 da stazione FAL Villa Longo

Andata: Arrivare in macchina a Palinuro Km. 228 circa 3 ore di viaggio.

Non c'è possibilità di parcheggio custodito ma solo parcheggio a pagamento su strisce blu.

Si è arrivato ad una intesa con il proprietario del B&B Sig. Prisco a San Mauro La Bruca (dove alloggeremo per l'ultima tappa). Con le tre macchine ipotizzate, arriveremo a Palinuro Pisciotta, gli escursionisti attendono fino a quando le tre macchine con i tre autisti raggiungono il B&B Prisco, il sig. Prisco accompagna gli autisti a Palinuro Pisciotta ad unirsi con il resto dei soci

Da Stazione Pisciotta-Palinuro a Sapri con Trenitalia (delle ore 10,45 arrivo ore 11,10) costo €5,0 In alternativa: ore 13,23 arrivo a Sapri ore 13,42 (costo €, 9,00)

Alle ore 11,30 partenza per prima tappa Km. 10,00 ore 4

Ritorno: a fine cammino arriveremo a Palinuro, il sig. Prisco avrà la compiacenza di venire a prendere i tre autisti e portarli a ritirare le macchine che sono parcheggiate presso il suo B&B.

Il costo x il tragitto in macchina dovrebbe essere

Km. 500 A/R x 0,20/4 = **€. 25,00 cad**

il treno per Sapri + **5,00 cad.**

Giorno 1 (25 aprile giovedì). Da Sapri a Torraca:

La prima tappa parte da Sapri, antico porto romano e poi bizantino, che ci porta verso l'interno seguendo il percorso di "Pisacane" in direzione Torraca.

Lunghezza tappa 10.1 km

Dislivello in salita = 678 m

Dislivello in discesa = 303 m.

Difficoltà: impegnativa EE

Partendo dalla stazione di Sapri, seguire un percorso ricco di storia e bellezze architettoniche. Si attraversano le strade, ammirando i maestosi palazzi storici fino alla piazza Plebiscito, dove svetta la magnifica chiesa madre dedicata all'Immacolata. Imboccato il sentiero che porta a Torraca, il panorama spettacolare che si apre di fronte , con la baia di Sapri che lascia gradualmente spazio al suggestivo golfo di Policastro, dominato dalle maestose cime dei monti Ceraso e Bulgheria. Prima di raggiungere Torraca, si esplorano i resti dell'antica Chiesa di San Fantino, testimonianza della presenza storica del monaco maestro San Nilo.

Alloggio a Torraca

Agriturismo Antica Chiesa San Fantino, C.da S.Fantino 339/1807021

www.agriturismosanfantino.com disponibilità camere 3 + 3° letto
costo ½ pensione € 55,00,

Giorno 2 (26 aprile venerdì). Da Torraca a Casaletto Spartano

La seconda tappa del Cammino di San Nilo parte dalla contrada del Comune di Torraca chiamata San Fantino, proprio a ridosso della baia di Sapri.

Lunghezza tappa: 15,00 km

Dislivello salita: 537 m

Dislivello discesa: 563 m

Difficoltà: molto impegnativa EE

Partendo dalla contrada del Comune di Torraca chiamata *San Fantino*, proprio a ridosso della baia di Sapri; qui si trovano i resti di una chiesetta intitolata al Santo monaco, vissuto nel *Mercùrion* e maestro di San Nilo da Rossano. Il golfo di Policastro può a giusta ragione essere considerata la parte estrema della regione del *Mercùrion*, rifugio di autorevoli figure del monachesimo italogreco. È la tappa col dislivello generale più elevato, ed è faticosa soprattutto nella prima e più lunga salita che porta all'altitudine massima di 814 m. In compenso il panorama di cui si può godere è straordinario, come straordinario è il paesaggio che attraversa *Le Caselle* di Tortorella, per poi arrivare nella frazione di Battaglia. Prima di raggiungere il centro di Casaletto, il Cammino di San Nilo raggiunge la suggestiva località dei «Capelli di Venere», un gioiello del Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni.

Alloggio a Casaletto:

B&B Rio Casaletto Spartano sig. Nico 347/8884350 osteria "Al Solito Posto"

Costo ½ pensione = € 55,00

Giorno 3 (27 aprile sabato). Da Casaletto Spartano a Morigerati

Si è deciso di percorrere, nonostante il giorno in più, questa tappa per avere possibilità di visitare con calma Grotte di Bussento ed inghiottitoio

Lunghezza km. 9,6

Dislivello salita 459 in discesa 565 m

Tratto impegnativo: EE

Alloggio contattato:

Palazzo Don Carlo solo alloggio e 1° colazione € 38,00

info@palazzodoncarlo.it sig. Caldarone **Tel.: 328 1747848**

Cena ad una osteria/pizzeria con previsione di spesa € 25,00

Totale spesa : Alloggio e 1° colazione € 38,00 + Cena € 25,00 = **totale € 63,00**

Giorno 4 (28 aprile domenica). Da Morigerati a Casaletto in Pittari

Lunghezza Km 10,00
Dislivello salita 571 in discesa 546
Tratto impegnativo: EE

Alloggio a Caselle in Pittari

Albergo il Cavaliere, tel. 0974/988706 info@casellehotelcavaliere.it

Il costo in mezza pensione è di **55,00 euro a persona** al giorno, nel caso di terzi e quarti letti ci sono apposite riduzioni che poi indicheremo.

Giorno 5 (29 aprile lunedì): Da Caselle in Pittari a Rofrano

La quinta tappa del Cammino di San Nilo collega Caselle in Pittari col borgo di Rofrano, e ripercorre il tracciato che i pellegrini da sempre seguono per raggiungere il Monte Sacro. Il percorso è lungo 17 km ed attraversa il fitto bosco del monte Centaurino di 1430 m circa.

Lunghezza Tappa 17 km
Dislivello In Salita 540 m
Dislivello In Discesa 532 m
Difficoltà Media Impegnativa: EE+

Alloggio a Rofrano

Lettieriantonio17@gmail.com Antonio Lettieri " Il Convivio " Costo per ½ pensione = €. **50,00 cad.**

Giorno 6 (30 aprile martedì): Da Rofrano a Montano Antilia - Rofrano

Nella sesta tappa del Cammino si parte da Rofrano per attraversare il garbato centro abitato di Laurito, con dimore signorili e un'urbanistica ancora abbastanza integra, e quindi arrivare a Montano Antilia.

LUNGHEZZA TAPPA 12 km
Dislivello IN SALITA 579 m
Dislivello IN DISCESA 311 m
Difficoltà media: E

Alloggio a Montano Antilia (c'è anche la possibilità di ritornare con bus a Rofrano e ripartire il mattino seguente con bus per Montano Antilia)

Autolinee Lettieri coop. CIAV (da Montano Antilia ore 15,30 arrivo a Rofrano ore 16:05)

La mattina seguente x riprendere il cammino da Montano (Rofrano ore 9:00 arrivo 09:40)

Il costo della ½ pensione = €. **50,00 cad.**

Giorno 7 (1 maggio mercoledì): Da Montano Altilia a San Mauro La Bruca

La settima tappa del Cammino di San Nilo prevede l'arrivo al luogo dove sorse il monastero di San Nazario, che accolse San Nilo da Rossano per essere tonsurato.

Lunghezza Tappa 18 km

Dislivello In Salita 300 m

Dislivello In Discesa 625 m

Difficoltà: media E

Alloggio a San Mauro la Bruca

Agriturismo Prisco a San Mauro la Bruca Telefono: 0974 974153 333/5675058

C.da Valle degli Elci 84070 San Mauro la Bruca oltre 2 km. da San Nazario

Costo della ½ pensione = €. **50,00**

Giorno 8 (2 maggio giovedì): Da San Mauro la Bruca a Palinuro

Ottava Tappa. La meta del Cammino di San Nilo nel Cilento bizantino è San Mauro la Bruca, località che si lascia sulla sx del percorso, ma non la fine del viaggio. Il viaggio, infatti, termina a Palinuro rinomata località di mare, nonché approdo storico ed importantissimo porto sulle coste del Tirreno Meridionale.

Lunghezza Tappa km. 13

Dislivello In Salita 317 m

Dislivello In Discesa 568 m

Difficoltà: media E

Al termine della tappa si provvederà a recuperare le auto da Prisco e ripartire per Matera (km. 228 circa 3 ore)

Spesa complessiva comprendete:

- Viaggio A/R in auto + treno da Pisciotta a Sapri
- Alloggio in ½ pensione per 7 notti
- Totale spesa = €. **450,00**

Spese non incluse

- eventuale tassa soggiorno

- Per accedere all'oasi delle cascate dei Capelli di Venere bisogna fare i biglietti presso l'infopoint situato all'ingresso dell'area. Il costo del biglietto per l'accesso all'Oasi è di **3 euro a persona**. Il biglietto permette di accedere alle cascate, ai sentieri dell'Oasi, oltre all'area picnic con bagni e spazio riservato ai bambini

- Grotte del Bussento presso Morigerati

Orario di apertura per i mesi di APR/OTT dalle 10:00 alle 17:00 (Chiusura biglietteria e ultimi ingresso ore 15.00) Demetria 333/6959991, costo = €. **5 euro**

Note: Per tutto quanto non specificamente indicato nel presente programma si fa riferimento al Regolamento delle Escursioni della Sezione CAI di Matera che i partecipanti, iscrivendosi all'attività, confermano di conoscere e di accettare.