



Club Alpino Italiano
Sezione di MATERA
"Falco Naumanni"



Sabato 4 e domenica 5 maggio 2024

Parco Nazionale del Cilento

Capaccio-Paestum, trekking tra storia e natura

Direttori d'escursione

Andrea FRANCO (tel. 3478905964) - (mail: andrfra@libero.it)

Michele COLONNA (tel. 3297954639) (mail: mic.colonna@gmail.com)

Antonio CHIETERA (tel. 3357293689) (mail: antonio.chietera@alice.it)

Gabriella PLATI (tel. 3407002483)

Iscrizione

I responsabili saranno in sede dalle ore 20,00 alle 21,00 di **giovedì 2 maggio** per fornire ogni ulteriore chiarimento. Le prenotazioni potranno effettuarsi, esclusivamente, tramite il modulo di richiesta di iscrizione presente in fondo alla scheda pubblicata sul sito web. L'iscrizione avverrà secondo l'ordine cronologico con cui le richieste saranno pervenute, fino alla concorrenza del limite massimo di 30 persone che possono essere ammesse. Resta salvo il diritto dei responsabili di non ammettere quanti non sono in possesso dei requisiti fisici e tecnici minimi necessari correlati alla difficoltà dell'escursione. I soci ammessi a partecipare riceveranno una comunicazione telefonica o scritta via email o WhatsApp.

Quota di partecipazione

Soci CAI: € **100,00** - Non soci: € **118,00**.

La quota comprende il soggiorno, in camera doppia, presso il "MECPAESTUM HOTEL*****" Via Tiziano Vecellio, 23 – Capaccio-Paestum (SA) (pernotto, cena, colazione e pranzo a sacco) € 98,00 + contributo liberale di due giorni di € 2,00 all'associazione. Per i non soci la quota comprende, oltre le spese di soggiorno, il contributo liberale e l'assicurazione di 2 giorni pari a € 20,00. **La quota di soggiorno è ad esclusivo carico dei partecipanti e sarà raccolta dai direttori d'escursione, i quali la riverseranno, di pari importo, alla struttura ricettiva. Entro e non oltre il giorno 08-03-2024 dovrà essere versato almeno il 50% della quota a conferma della prenotazione fatta e successivamente la restante parte.**

La località di partenza sarà raggiunta con auto proprie e le spese di viaggio saranno divise tra i passeggeri delle singole autovetture.

Appuntamento e partenza

Appuntamento ore: 06,20 nella piazzuola di sosta alla discesa di via Timmari (subito dopo Caserma Vigili del Fuoco, verso uscita Matera centro) partenza ore: 06,30

Come raggiungere la località di partenza dell'escursione

Procedere in direzione Timmari ex SP 8 per prendere la SS 7 in direzione di Potenza, quindi prendere la SS 407 Basentana fino all'uscita A3 direzione Salerno/Napoli, continuare sulla A3/E45 fino all'uscita per Eboli per prendere la SP 30a direzione Capaccio-Paestum/Agropoli, dopo una dozzina di km alla rotonda prendere la SS 18 Tirrena inferiore direzione Capaccio-Paestum. La nostra destinazione è il "MecPaestum Hotel", Via Tiziano Vecellio, 23 - Capaccio Paestum. Raggiunta la destinazione parcheggeremo, negli spazi disponibili, le auto per partire per l'escursione del primo giorno. Si raccomanda prudenza alla guida e di rimanere sempre compatti con le auto per non perdere la direzione dell'auto che vi precede.

Caratteristiche tecniche dell'escursione E

1° giorno: Da Mec Paestum Hotel - ad Agropoli (ritorno con mezzi pubblici)

Lunghezza	ca. 15,00 km
Dislivello in salita	ca. 240 m
Dislivello in discesa	ca. 240 m
Tempo percorrenza	ca. 5,30 h (escluse le soste)
Difficoltà	E (escursionistica)

Caratteristiche tecniche dell'escursione T/E

2° giorno: Da Mec Paestum Hotel -Capaccio Paestum a parco archeologico

Lunghezza	ca. 14,00 km
Dislivello in salita	ca. 50 m
Dislivello in discesa	ca. 50 m
Tempo percorrenza	ca. 5,30 h (escluse le soste)
Difficoltà	T/E (turistica/escursionistica)

I percorsi si svolgono quasi sempre su strade asfaltate e sentieri, non presentano particolari difficoltà tecniche e/o tratti esposti, ma la distanza e il caldo, potrebbero rappresentare una difficoltà per i non preparati. E bene rifornirsi alla partenza di almeno 2 litri di acqua.

Descrizione del percorso

1° giorno E

Partenza escursione ore 10,00 circa

Lasciato l'albergo, percorreremo per circa 7 km. una via panoramica, con vista mare che ci porterà sul lungomare di Agropoli. Giunti all'abitato di Agropoli, raggiungeremo l'imponente

Castello Angioino Aragonese che si trova sul promontorio che guarda il mare, nel centro di Agropoli. Data la sua posizione ha protetto la città da numerosi assalti, ed oggi è una meta turistica per ammirare il panorama sul mare cilentano. Se i tempi ce lo consentiranno, sarà possibile visitare il castello. Da lì raggiungeremo l'inizio dei sentieri dell'Area Naturalistica Trentova-Tresino, patrimonio dell'Unesco. Questa rete sentieristica di 10 km è stata inaugurata a luglio 2020. Immersi nella natura i sentieri consentono di ammirare il blu del mare e il verde della macchia mediterranea. Il sentiero di Trentova, proprio nei pressi della Baia, ha per simbolo lo **Scoglio del Sale**, anticamente utilizzato per raccogliere il sale, poi rivenduto alla **Marina di Agropoli**. Qui percorreremo un piccolo tratto e faremo una sosta per osservare il panorama. Lasciata l'area naturalistica raggiungeremo la stazione ferroviaria dove prenderemo un mezzo pubblico per il rientro in albergo. Arrivo in hotel previsto ore 18,00 circa. Check-in e poi cena alle ore 20,00 circa.



2° giorno T/E

Partenza escursione ore 09,00 circa.

Dopo aver fatto colazione, preparato i bagagli, lasceremo l'Hotel e ci incammineremo, a piedi, lungo la Via Licinella direzione Parco Archeologico di Paestum. Percorreremo circa 1,7 km., su strada asfaltata, prima di giungere all'ingresso del Parco. L'ingresso al Parco è gratuito, usufruendo dell'agevolazione Ministeriale della prima domenica del mese, per cui chi è interessato alla visita guidata, provvederà, in loco, al pagamento della sola guida che ci condurrà nella visita dei suoi magnifici Templi e delle rovine dell'antica città. Paestum, nota anche come "Pesto", è un'antica città della Magna Grecia chiamata dai Greci Poseidonia in onore di Poseidone, ma devotissima ad Atena ed Era. Dopo la sua conquista da parte dei Lucani venne chiamata Paistom, per poi assumere, sotto i romani, il nome di Paestum. L'estensione del suo abitato è ancora oggi ben riconoscibile, racchiuso dalle sue mura greche, così come modificate in epoca lucana e poi romana. Dopo la visita al Parco archeologico, della durata di circa 2 ore e mezzo, effettueremo un giro ad anello all'esterno del parco che ci condurrà alla spiaggia di Licinella. Dopo una sosta ristoratrice, continueremo la passeggiata per tornare verso l'hotel. Lungo il percorso scogeremo la Torre Licinella, ormai inglobata nell'abitato cittadino. Posta a guardia della costa salernitana da circa 5 secoli, la Torre Licinella, conosciuta anche come "torre di Paestum", svolse la sua funzione fino al settembre del 1943. Edificata nel XVI secolo, infatti, la torre costiera faceva parte del sistema di avvistamento

contro le incursioni saracene che in quel periodo minacciavano le coste italiane. La torre è stata utilizzata come punto d'osservazione e di difesa, e inglobata nel caposaldo costiero italiano presente in quell'area, sia dai soldati italiani, che dalle truppe tedesche durante il conflitto mondiale. Giunti nell'area di parcheggio dell'Hotel, dopo una breve sosta, si riprenderanno le auto per raggiungere Matera, seguendo il percorso dell'andata. Si raccomanda gli autisti di guidare, nel tragitto di ritorno, con calma e cautela, per poter rientrare possibilmente tutti insieme.



Equipaggiamento necessario

I partecipanti dovranno calzare **scarpe ALTE** da trekking. Per un maggior equilibrio è consigliato l'uso dei bastoncini da trekking. Si raccomanda di portare nello zaino: oltre ai cambi di maglie, un **maglione** o pile, giacca a vento, **mantella** antipioggia, occhiali da sole, costume da bagno, telo mare, almeno due borraccie di **acqua** da un litro, il telefonino, un leggero **pranzo a sacco**, crema solare, farmaci e dispositivi medici per automedicazione. Si consiglia di lasciare in auto un cambio completo di abbigliamento.

I responsabili si riservano il diritto di non ammettere all'escursione quanti non dimostrassero di essere in possesso dei requisiti fisici, tecnici o d'abbigliamento necessari. Si ricorda che è facoltà dei direttori d'escursione modificare il percorso anche durante l'escursione. In caso di previsioni meteorologiche avverse l'escursione potrà subire modifiche o essere rinviata.

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.