



Club Alpino Italiano Sezione di Potenza



Domenica 03 ottobre 2021

Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni

Dal Vallone Tremonti alla Terrazza del Cilento

Direttori d'escursione

Angela Cocuzzo (tel. 3493612933) Anna Taurisano (tel. 3284341926) Amedeo Tucci AE (tel. 3755557764)

Iscrizione

I responsabili saranno in sede dalle ore 19.30 alle 21.30 di **venerdì 01 ottobre** per fornire ogni ulteriore chiarimento e prendere le adesioni.

I non soci all'atto dell'iscrizione, dovranno compilare e consegnare agli accompagnatori il Modulo di Consenso al trattamento dei propri dati ai sensi dell'art. 23 del Dlgs 196/2003; Il modulo e la relativa informativa sono scaricabili nell'elenco documenti a fondo pagina del sito della Sezione al seguente link: <http://www.cai.it/sezione/potenza/>

Quota di partecipazione

Soci CAI: € 3.00 - Non soci: € 10.00. Per i non soci la quota comprende l'assicurazione.

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 07:15 nel parcheggio antistante la Stazione ferroviaria FAL Potenza Inferiore (tra il passaggio a livello e il ponte Musmeci). **Partenza ore 07:30.**

Responsabile covid Anna Taurisano

Tutti i partecipanti devono consegnare il modulo di autocertificazione debitamente compilato e firmato, è possibile inviarlo tramite mail alla segreteria o con messaggio whatsapp al responsabile covid. Tutti devono rispettare le norme di sicurezza imposte dall'emergenza sanitaria.

Come raggiungere la località di partenza dell'escursione

Partendo da Potenza imboccare il R.A. Potenza-Sicignano (E847) in direzione Salerno e successivamente sulla E45 - A2 Autostrada Sa-Rc direzione Salerno. Prendere l'uscita Eboli e continuare in SP30A direzione Paestum - Agropoli. Proseguire su SS18 Tirrena Inferiore in direzione di Capaccio - Agropoli. Seguire le indicazioni per Giungano proseguendo sulla SP 137. Parcheggiare l'auto nei pressi del Ponte sul Solofrone a circa 1 km dal paese.

Coordinate UTM

Inizio Escursione: **33 T 507965E 4472292N**

Fine Escursione: **33 T 509126E 4472454N**

Caratteristiche tecniche dell'escursione

Lunghezza	ca. 7/8 km
Dislivello	ca. 500 mt
Tempo percorrenza	ca. 3/4 h (escluse le soste)
Difficoltà	E (Escursionistica)
Tipo percorso	Traversata

Descrizione del percorso

L'escursione si svolgerà tra i comuni di *Giungano*, in basso e di *Trentinara* in alto, alle porte del *Parco Nazionale del Cilento*. La partenza è prevista dal *Ponte sul Solofrone* (140 m.) e circoscriverà il *Vallone Tremonti*, così denominato perché compreso tra i *Monti Sottano* (a sinistra), la *Serra Tremonti* (al centro) e la *Rupe Cantenna* (a destra) sulla quale è adagiato il paese di *Trentinara* denominato la *Terrazza del Cilento*.

Lasciate le auto al parcheggio nei pressi del *Ponte sul Solofrone*, proseguiremo per un brevissimo tratto sull'asfalto fino ad imboccare il sentiero nei pressi della cava estrattiva ormai abbandonata. Proseguiremo nel bosco sul sentiero sterrato e ben segnalato inerpicandoci in una fitta vegetazione collinare all'interno della fascia appenninica campana. L'acqua, seppure in questo periodo scarsamente presente, è l'elemento dominante (presenza della *Cascata Solofrone* e di altre secondarie) che precipitando a valle leviga le rocce calcaree, conferendo alla flora un colore verde intenso durante la stagione primaverile. La leggenda locale narra che, proprio in questo vallone il *gladiatore Spartaco* combatté l'ultima battaglia nel 76 a.C. contro l'esercito romano.

Lungo il percorso incontreremo una serie di vecchi ponti in pietra e di muri a secco che testimoniano il lavoro dei pastori e dei contadini che fino a qualche tempo fa popolavano questa zona. Si segue il sentiero tracciato dal bestiame, in un paesaggio insolito, ricco di rocce affioranti e di ginepri, di felci e di mirto che ci accompagnano fino alla fine del pianoro dove all'improvviso la terra precipita in uno strapiombo, dal panorama mozzafiato, con alle spalle la montagna, di fronte la maestosità del mare e a sinistra la *rupe Cantenna* sulla cui sommità si erge il paese di *Trentinara* fondato nel 877 d.C. dai profughi di Paestum il cui nome deriva, secondo tradizione, dai soldati a guardia dell'acquedotto della città situato sul *Monte Vesole* (1210 metri s.l.m.).

Proseguiremo per un ultimo tratto in salita in una alternanza di bosco e di tratti esposti fino a raggiungere l'abitato all'altezza della postazione di partenza di "*Cilento in volo*".

Raggiungeremo la *Piazzetta Panoramica* (610 m) e qui concluderemo la nostra escursione consumando il pranzo a sacco beneficiando di un favoloso panorama che abbraccia tutta la Piana del Sele, gli scavi archeologici di Paestum, la Baia di Agropoli fino alla Costiera Amalfitana e l'isola di Capri.

A *Trentinara*, la cui attività agricola si basa sulla produzione di olio, fichi e vino, sarà possibile visitare la *chiesa dell'Assunta*, la *chiesa sconsacrata di San Nicola*, risalente all'XI secolo e oggi adibita a museo dell'artigianato, oppure gustarsi una rilassante passeggiata tra le strade lastricate e le case in pietra dai monumentali portali risalenti ai secoli XVIII e XIX secolo, imbattendosi nella *Via dell'Amore*, oppure affacciarsi dalle terrazze a precipizio sull'abitato sottostante di Giungano e della località "*Petra Ncatenata*" che rievoca la storia di amore e morte di Isabella e Saul, lei figlia del marchese, lui capo brigante.

Sarà possibile, inoltre, provare la *Zipline* di "*Cilento in volo*" che offre la possibilità di volare a corpo libero, imbracati in tutta sicurezza, attraverso un cavo di acciaio lungo 1600 metri circa, a 500 metri di altezza arrivando a sfiorare i 120 km. orari.

Il percorso non presenta particolari difficoltà tecniche e/o tratti esposti. Alla partenza e prima di giungere in paese **non sono presenti fontane** e sorgenti d'acqua.

Equipaggiamento necessario

I partecipanti dovranno calzare **scarpe ALTE** da trekking.

Si raccomanda di portare nello zaino: **maglione** o pile, giacca a vento, **mantella** antipioggia, almeno una borraccia di **acqua** da un litro (poiché fino al paese di Trentinara non c'è possibilità di approvvigionamento), il telefonino, un leggero **pranzo a sacco**. 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 Potenza che i partecipanti, iscrivendosi all'attività, confermano di conoscere e di accettare.



