



# 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, difronte 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.



