



Club Alpino Italiano Sezione di Potenza

Domenica **26 marzo 2023**

IL SENTIERO DI PUNTA LICOSA DA SAN MARCO DI CASTELLABATE

Parco Nazionale del Cilento

Direttori d'escursione

Giuseppe Ferrara (tel. 347 6115650) – Franca Di Trana Ase (tel. 3201890881)

Iscrizione

I responsabili saranno in sede dalle ore 19.00 alle 21.00 di venerdì 24 mese per fornire ogni ulteriore chiarimento e prendere le adesioni. **I non soci all'atto dell'iscrizione, che potrà avvenire esclusivamente in sede, 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 dal sito della Sezione al 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 7.30 nel parcheggio antistante la Stazione ferroviaria FAL Potenza Inferiore (tra il passaggio a livello e il ponte Musmeci). Partenza ore 7.45.

Come raggiungere la località di partenza dell'escursione

Partendo da Potenza imboccare il raccordo autostradale Potenza–Sicignano (RA 5) in direzione Salerno uscita Eboli seguire verso Paestum Agropoli uscita San Marco Porto di Castellabate incontro al porto di S. Marco.

Caratteristiche tecniche dell'escursione

Lunghezza	ca. 13.900 km
Dislivello in salita	ca. 400m
Dislivello in discesa	ca. 300 m
Tempo percorrenza	ca. 5,00h (escluse le soste)
Difficoltà	T/E

Coordinate UTM

Inizio/fine: **33 T 494826E 4457536N**
Cima: **33 T 493834 E 4456288N**

Descrizione del percorso

Cilento di San Marco di Castellabate. Si inizia subito a salire su una carrareccia che attraversa la tipica macchia mediterranea, in questo caso caratterizzata dalla predominanza del cisto comune (*cistus creticus*), dai locali chiamati "Rosola". Il percorso inizia a poca distanza dal punto di ritrovo al parcheggio di via Alferio, in un bosco di pini che rendono ombreggiata e fresca la salita fino al crinale del monte Licosa (326 mt. s.l.m.). Raggiunta il punto più alto si inizia la discesa verso Punta Licosa, il primo tratto di discesa è un breve sentiero scosceso che dopo poco imbecca una strada sterrata. Qui si apre un ampio panorama dal golfo di Salerno al promontorio di Palinuro. Seguendo la strada sterrata, sempre in discesa, si arriva prima ai ruderi del cosiddetto semaforo alto e dopo, a quota più bassa, ai ruderi del ex semaforo (180 mt slm). Qui la sosta è d'obbligo per fotografare l'isola di Licosa da una prospettiva inconsueta. Si riprende a scendere fino ad arrivare in località Licosa, dove dopo aver attraversato un bosco di carrubi, si arriva sul sentiero costiero che da punta Licosa porta ad Ogliastro Marina. Qui si svolta verso sud per raggiungere punta della scala dove è prevista, all'ombra dei pini d'Aleppo, la sosta pranzo. Per il ritorno seguiremo il classico sentiero costiero di punta Licosa che ci condurrà prima al porto di san Marco di Castellabate dove vedremo il molo greco romano e poi raggiungeremo le nostre auto per salutarci.
Punti di interesse: Porto San Marco di Castellabate, molo Romano, Monte Licosa (326 mt. s.l.m), Semaforo Alto, Semaforo, Punta della Scala, Punta Licosa.

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

Equipaggiamento necessario

(integrare secondo necessità)

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, 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.



Rispetta la bellezza della natura



Segui il sentiero



Non abbandonare rifiuti

MAPPA DEL PERCORSO

