



Club Alpino Italiano - Sezione di Potenza

Sabato 30 e Domenica 31 Agosto 2008

Parco Nazionale del Cilento

Traversata dei Monti Alburni

Responsabili: Rudi Padula (333.2723853) – Tonino Aicale (347.5845550)

Appuntamento e partenza: Sabato 30 Agosto, ore 6,00 dal piazzale antistante Hobby Centro.

Iscrizione: entro venerdì 1° agosto 2008.

I responsabili saranno in sede dalle ore 19.30 alle ore 21.30 per prendere le adesioni e fornire ogni ulteriore utile chiarimento.

Quota di partecipazione

Soci CAI: €42,00 ; non soci: €50,00.

La quota comprende la cena del sabato, il pernottamento, la colazione ed il pranzo a sacco della domenica presso il Rifugio Panormo, l'assicurazione CAI per i due giorni d'escursione ed il trasferimento in autobus da Petina a Postiglione per recuperare le macchine lasciate il sabato mattina.

IL PERCORSO ESCURSIONISTICO DEI DUE GIORNI

Sabato 30 agosto

Postiglione (m. 650), Grotta S. Elia (m. 870), Colle Medoro, Monte della Nuda (m. 1704), Pozzo Secchitiello (m. 1430), Vuccolo dell'Arena (m. 1460), Rifugio Panormo (m. 1340)

Dislivello: 1200 metri in salita, 200 metri in discesa

Durata: 8 ore

Una volta raggiunto l'abitato di Postiglione inizia l'implacabile salita, per fortuna all'ombra. Dopo aver ammirato la Grotta votiva di S. Elia, meta di pellegrinaggi, ci s'inerpica nel bosco fitto che solo a tratti si apre per far godere di una vista man mano più ampia in direzione del golfo di Salerno.

Giunti in prossimità delle torri calcaree di Colle Medoro il sentiero inizia a costeggiare i contrafforti fino a raggiungere un ampio canalone che viene risalito e permette di sbucare oltre il Colle.

Il panorama a questo punto si apre anche a sud e permette di godere della vista di tutte le cime del Parco del Cilento.

Superati, ormai fuori dal bosco, gli ultimi speroni rocciosi, si giunge sulla cima del Monte della Nuda ed a questo punto la vista spazia a 360 gradi.

Il tratto dalla Nuda al Rifugio Panormo è un alternarsi di piccole salite e discese sempre nel bosco fittissimo e fresco.

Sabato sera pernosteremo presso il Rifugio Panormo (m. 1340 slm), lontano dalla civiltà ma, con a disposizione, letti con lenzuola, bagni con doccia ed acqua calda.

Le stanze possono ospitare da tre a sei persone ed ogni stanza ha il suo bagno.

Molti soci hanno già avuto modo di apprezzare la cucina verace del Rifugio e l'atmosfera calda e rilassata che offre.



Il Rifugio Panormo

Domenica 31 agosto

Rifugio Panormo (m. 1340), Vuccolo dell'Arena (m. 1500), M. Panormo (m. 1742), Varco dei Cavalieri (m. 1450), Lauro Fuso (m. 1372), Figliolo (m. 1291), Petina (m. 750)

Dislivello: 850 metri in salita, 1750 metri in discesa

Durata: 6 ore

Dopo una buona colazione in Rifugio, il secondo giorno inizia più gradualmente con un percorso in falso piano che ci conduce al Vuccolo dell'Arena (spettacolare vista su Sicignano degli Alburni).

Inizia la salita costante, ma mai faticosa, verso la cima del Panormo. Lungo questo tratto costeggeremo numerosi inghiottitoi che rendono il percorso quanto mai interessante e spettacolare.

Giunti in cima al Panormo, dopo un meritato riposo, scenderemo lungo la cresta opposta a quella della salita con un tratto in forte pendenza su roccette.

Questo rappresenta in tratto più delicato ove occorre prestare molta attenzione.

Giunti nel bosco continua la cavalcata in discesa che in breve ci conduce alla fontana di Lauro Fuso, forse la migliore acqua degli Alburni.

Il tratto quasi pianeggiante che ci conduce al Figliolo è lungo ma defaticante e si snoda lungo carrarecce comode all'ombra dei faggi.

Giunti ai piedi del Figliolo, i più ardimentosi potranno scalare le sue pareti, con facile arrampicata e senza l'uso d'attrezzatura alpinistica, per provare l'emozione dell'affaccio dalla cima.

Riprenderemo, quindi, la discesa percorrendo una bellissima mulattiera che ci condurrà a Petina.

Difficoltà

La traversata è da considerarsi di difficoltà EE e, quindi, riservata ad escursionisti allenati ed abituati a muoversi in montagna.

Nessuna difficoltà particolare a parte un passaggetto su roccia scendendo dalla Nuda e la discesa della cresta del Panormo.

La difficoltà maggiore è rappresentata, per chi intende affrontare il percorso senza essere guidato, dalla difficoltà d'orientamento che in alcuni tratti, nonostante la segnatura, mette a dura prova le capacità dell'escursionista.

Note particolari

Stante il periodo dell'anno, sicuramente caldo, e la carenza di punti d'approvvigionamento, è consigliabile partire con non meno di due litri d'acqua di scorta ed abbondante frutta.

A proposito di frutta, non mancherà l'occasione di assaggiare, lungo il percorso, le famose fragoline di bosco ed i lamponi presenti ai margini del bosco e che hanno reso famosi gli Alburni ed in particolare Petina che ne è considerata la capitale e dove ogni anno, ad agosto, viene organizzata la *Sagra dei frutti di bosco*.

Cosa portarsi

Ricordatevi che quello che vi portate dovrà andare nello zaino e più lo zaino sarà pesante e più vi affaticherete.

Il consiglio è pertanto quello di portare solo l'indispensabile.

Abbigliamento leggero, una giacca a vento o K-way, un cappellino per l'escursione e qualcosa di più pesante per il sabato sera.

Non dimenticate delle pantofole o dei sandali per far respirare i piedi a fine escursione.

Utile della crema protettiva per il giorno e della crema idratante per la sera.

Sempre per la sera potrebbe essere utile una torcia o lampada frontale, per non dar fastidio ai compagni di stanza ed un mazzo di carte per una partita prima di andare a dormire.

Note particolari

Data la limitata capienza del Rifugio, saranno privilegiate le prenotazioni dei soci e, quindi, i non soci saranno accettati solo se resteranno posti disponibili.



