



Club Alpino Italiano - Sezione di Potenza

Domenica 27 Settembre 2009

Parco Regionale dei Monti Lattari

Monte Molare

Responsabili

Rudi Padula (333.2723853) – Canio Cufino (334.8262221)

Iscrizione

Entro e non oltre *Venerdì 25 settembre 2009*.

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

Quota di partecipazione

Soci CAI: € 15,00; non soci: € 20,00; la quota comprende l'assicurazione CAI e le spese di trasporto in autobus.

Appuntamento e partenza

Potenza, ore 7.00, Via Zara.

Il rientro a Potenza è previsto per le ore 20.30.

Descrizione del percorso

Dopo aver effettuato un breve visita al Santuario di San Michele (1260 m) ci si inoltra in uno dei tratti più belli della faggeta del Faito con una presenza notevole di esemplari secolari e si tocca la zona più umida di tutto il percorso con la splendida sorgente Acqua Santa che sgorga dalla viva roccia, là dove si riscontra la presenza della *Pinguicula hirtiflora*, volgarmente detta Erba unta amalfitana (piccola e rara pianta carnivora).

A tratti la fitta vegetazione si apre lasciando intravedere lontani orizzonti e strapiombanti pareti ai piedi delle quali si stende l'ampia pianura vesuviana.

Superato un passo roccioso ci si immette, cambiando versante, sul sentiero sommitale che conduce al Monte San Michele, vetta più alta e più caratteristica dell'intera catena dei Monti Lattari nonché, ovviamente, del Gruppo di Sant'Angelo a Tre Pizzi che comprende il San Michele, meglio conosciuto come Molare (1444 m), il Monte di Mezzo, meglio conosciuto come Canino (1425 m) ed il Monte Catiello (1326 m).

Il nome "Molare" deriva dalla particolare forma costituita da un unico grande blocco calcareo con pareti a strapiombo, meta degli scalatori dell'intera regione.

Dal punto di vista geologico il Molare è costituito da calcari del Cretaceo posti al di sopra di dolomie del Triassico.

La salita alla vetta si effettua attraverso un canalone di roccia mai difficile ma da affrontare con attenzione.

Dalla cima il panorama, splendido, si allarga a tutta la regione ed oltre: il Vesuvio e la penisola sorrentina, il golfo di Napoli e Salerno, i Monti Picentini e del Cilento, il Matese e le Mainarde.

Ridiscesi dal canalone, si ripercorre un breve tratto del percorso dell'andata fino ad un bivio segnalato e, quindi, si procede in direzione della vetta della Conocchia (1377 m), vero e proprio

contrafforte del Molare, che rappresenta una immensa terrazza naturale sulla penisola sorrentina e Positano.

A questo punto inizia la discesa in direzione di Santa Maria del Castello; il primo tratto fino al bivio per la Forestale (763m) è piuttosto ripido ma di recente ben sistemato con vere e proprie scale di pietra e staccionate in legno. Questo tratto è quasi completamente privo di vegetazione, snodandosi su terreno roccioso, maestosa la vista sul golfo ed in particolare su Positano e Capri.

Segue un sentiero il leggera discesa che, tra arbusti, essenze e piccole querce raggiunge la parte bassa della Cresta della Conocchia lì dove la stessa incrocia la strada asfaltata per la Chiesetta di Santa Maria del Castello.

A questo punto si segue il rilassante sentiero che in breve conduce a Moiano, frazione di Vico Equense (510 m), meta finale dell'escursione, dove troveremo ad attenderci l'autobus.

Informazioni riassuntive sul percorso

Unica sorgente presente sul percorso (Acqua Santa), dopo un ora di cammino

Dislivello complessivo: metri 350 in salita e 9500 in discesa

Durata dell'escursione: 4,30 ore circa, soste escluse

Grado di difficoltà: E + (Escursione non lunga o faticosa ma con qualche tratto delicato su terreno roccioso ed esposto)

Avvertenze

Si raccomanda di portare nello zaino:

- un maglione pesante
- un k-wai o una giacca a vento
- un cappellino per il sole
- crema solare protettiva
- borracce per un paio di litri
- occhiali da sole
- il pranzo a sacco

Si raccomanda di lasciare in auto:

- un cambio completo di abbigliamento.

Note

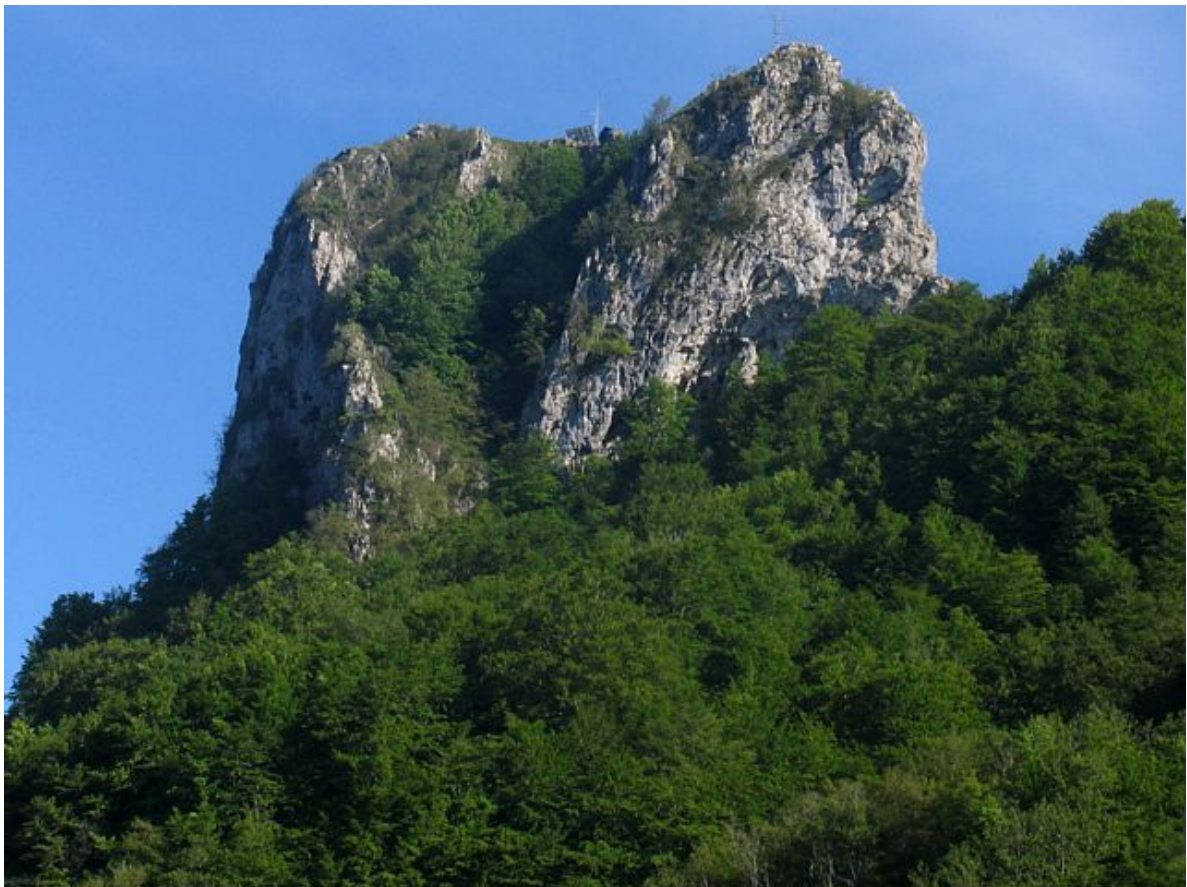
I responsabili si riservano il diritto di non ammettere all'escursione coloro i quali non dimostreranno di essere in possesso dei requisiti fisici, tecnici o d'abbigliamento necessari.

In caso di previsioni meteorologiche avverse l'escursione potrà subire modifiche o essere rinviata a data da destinarsi.

Il costo di iscrizione è stato calcolato prevedendo una partecipazione di un minimo di 25 escursionisti.



La Chiesetta di San Michele al Faito, punto di partenza dell'escursione



La cima del Molare vista dal sentiero che proviene da San Michele



La grotta all'interno della quale sgorga la sorgente di Acqua Santa



La vista dalla cima del Molare

