



# Club Alpino Italiano - Sezione di Potenza

---

Domenica 24 Febbraio 2013

Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano

## La cascata del Solofrene e il Sentiero degli sposi (\*)

---

### Responsabili

Rudi Padula ( 333.2723853 ) – Carlo Viola ( 340.5821345 )

### Iscrizione

Entro e non oltre *Venerdì 22 Febbraio 2013*.

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

### Quota di partecipazione

Soci CAI: €2.00; non soci: €8.00; la quota comprende l'assicurazione CAI.

Le spese di viaggio saranno divise tra i passeggeri delle singole autovetture.

### Appuntamento e partenza

Potenza, ore 7.30, Piazzale antistante la Stazione ferroviaria FAL Potenza Inferiore (tra il passaggio a livello ed il ponte Musumeci)

Il rientro a Potenza è previsto per le ore 19.00.

### Come raggiungere la località di partenza dell'escursione

Da Potenza si raggiunge l'A3 e la si percorre, in direzione nord, fino all'uscita Eboli.

Da Eboli si prosegue in direzione della SS18 Tirrena Inferiore che si incontra in località Santa Cecilia.

Si prosegue lungo la SS18 in direzione sud per circa 15 chilometri e, quindi, si imbecca l'uscita per Giungano.

Dopo circa 6 chilometri si raggiunge Giungano; all'ingresso del paese, nei pressi di un Monastero del XII secolo, sulla sinistra si trova un grande parcheggio dove verranno lasciate le autovetture.

### Descrizione del percorso

Dal parcheggio (230 m.) si scende, in parte su asfalto, fino ad attraversare il ponte sul fiume Solofrene. Una piccola salita conduce all'ampio spiazzo antistante una vecchia cava.

A questo punto cominceremo ad addentrarci nel Vallone Tre Monti seguendo una comoda sterrata. La profonda valle, scavata dal Solofrene, è circondata da incombenti pareti di calcare dai variegati colori che sfumano dal bianco al grigio ed al rosso. Il nome deriva dalla tre cime che accolgono le acque del Solofrene (Monte Sottano, Serra Tremonti e Rupe Cantenna). Sullo sfondo troneggia la lunga Serra di monte Soprano.

Quando la sterrata comincia a salire in modo più deciso, si apre la vista sulla cascata principale lunga diverse decine di metri ma anche su un'altra cascata minore, sulla sinistra, anch'essa di notevoli dimensioni. **(FOTO 1)**

La sterrata si trasforma in sentiero, sempre comodo, ed infine si sbucca sull'ampia Serra Tremonti

Si segue il sentiero per lo più pianeggiante in direzione di Trentinara. Una piccola deviazione ci porterà ad ammirare la cascata dall'alto. Per raggiungere il punto panoramico costeggeremo i ruderi di un vecchio mulino e passeremo a fianco di una piccola cascata. **(FOTO 2)**

Tornati sul sentiero principale lo si segue, sempre in direzione Trentinara. La vista spazia sul mare ed alcuni tratti del sentiero seguono il filo della cresta rocciosa che precipita nella sottostante valle a picco.

Questo tratto è una sorta di labirinto in cui il sentiero avanza in un boschetto di ginepri.

Una deviazione sulla destra permette di seguire un piacevole sentiero che, costeggiando la base rocciosa, riconduce in direzione della cascata e che, in circa 30 minuti termina alla base del primo grande salto. **(FOTO 3)**

Appagati dallo spettacolo dell'acqua, si torna sui propri passi e, quindi, senza ulteriori deviazioni ci si porta a Trentinara.

Dopo aver attraversato le antiche vie del paese si raggiunge il punto più alto toccato dall'escursione, ovvero la Piazza Panoramica di Trentinara (610 m.).

La Piazza è sita su una grande Rupe che domina la piana di Paestum. A picco sotto di noi, quattrocento metri più giù, vedremo l'abitato di Giungano ed il parcheggio da cui siamo partiti.

Con un po di fortuna la vista sul mare potrà spaziare fino ai monti Lattari e Capri. **(FOTO 4)**

Consumato il pranzo a sacco, eventualmente approfittando anche degli ottimi prodotti in vendita presso il locale Bar della Piazzetta, affronteremo la breve e ripida discesa che ci condurrà a Giungano.

Il "Sentiero degli sposi" affronta il ripido pendio su terreno pietroso con comodi e continui tornanti che addolciscono la pendenza ed incontra la strada asfaltata a circa cinquanta metri da parcheggio da cui siamo partiti.

### **Informazioni riassuntive sul percorso**

Partire già forniti di acqua. Possibile rifornimento a Trentinara

Dislivello complessivo: metri 700 circa

Lunghezza: 12,5 chilometri

Durata dell'escursione: 5,00 ore soste escluse

Grado di difficoltà: E (Escursionistica)

### **Avvertenze**

Si raccomanda di portare nello zaino:

- un maglione
- un k-wai o una giacca a vento
- borraccia per un litro

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.

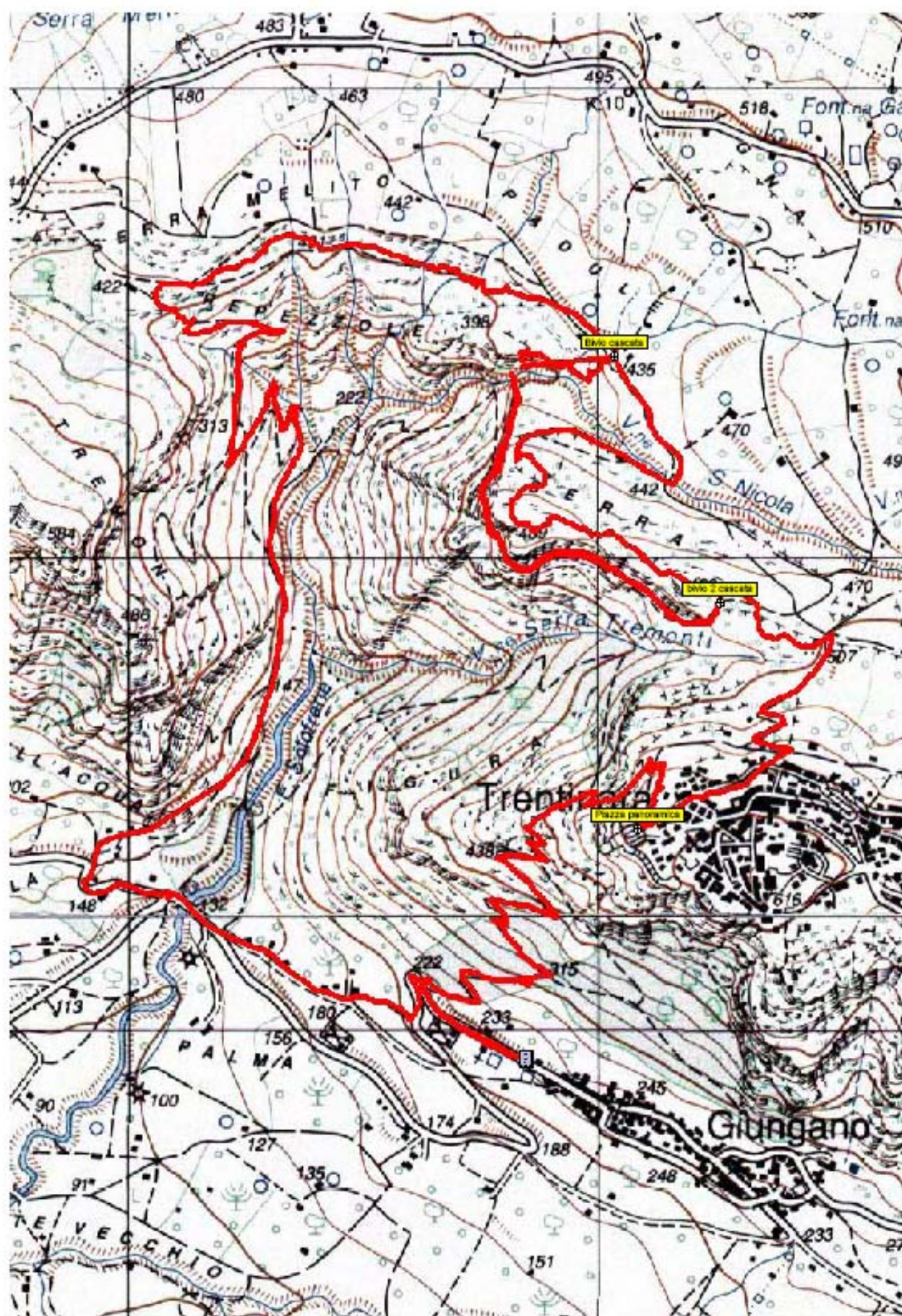
In caso di previsioni meteorologiche avverse l'escursione potrà subire modifiche o essere rinviata a data da destinarsi.

Per tutto quanto non specificamente indicato nel programma ci si riporta al Regolamento delle Escursioni della Sezione che, i partecipanti, iscrivendosi all'attività, confermano di conoscere e di accettare.

- \* *Così chiamato per un fatto di cronaca realmente accaduto, il sentiero ripercorre il cammino che una giovane coppia composta da una trentinarese ed un giunganese faceva ogni giorno per incontrarsi, al termine del quale vi è però un luogo triste: la "pietra incatenata" dalla quale la giovane sposa si buttò perché le fu negato il matrimonio.*







## TRENTINARA

L'origine del nome Trentinara deriva probabilmente dalla paga di "3 denari" con la quale venivano retribuiti i soldati romani di guardia ad un importantissimo acquedotto ancora oggi situato sul Monte Vesole (1.210 m). Da fonti storiche si viene a sapere che Trentinara era anche un importante punto strategico utilizzato da guarnigioni romane per controllare dall'attuale piazzetta panoramica l'intera costa pestana.

Nel 76 d.C., proprio a Trentinara, ha trovato la morte Spartaco, "lo schiavo che sfidò l'Impero".

Dal 1811 al 1860 ha fatto parte del circondario di Capaccio, appartenente al Distretto di Campagna del Regno delle Due Sicilie.

Dal 1860 al 1927, durante il Regno d'Italia ha fatto parte del mandamento di Capaccio, appartenente al Circondario di Campagna.

Nel settembre 1943, durante gli sbarchi delle truppe alleate dell'operazione Avalanche, il paese ha rischiato di essere raso al suolo poiché i tedeschi avevano installato una postazione militare sulla piazzetta panoramica.

### **La Terrazza del Cilento**

Tra le attrazioni turistiche del paese va ricordata sicuramente la piazzetta panoramica, denominata la "Terrazza del Cilento", poiché è possibile godere di un favoloso panorama che abbraccia tutta la Piana del Sele, gli scavi archeologici di Paestum, tutto il Golfo di Salerno, dalla baia di Agropoli alla costiera amalfitana, fino a vedere l'isola di Capri.

### **Festa del pane**

Tra le altre manifestazioni, negli ultimi anni ha preso importanza la "Festa del Pane" che si svolge ogni anno ad agosto nella zona antica del paese. La Festa del Pane e della Civiltà Contadina è senz'altro uno degli aspetti positivi che sta contribuendo alla ripresa del comune di Trentinara. Tale Manifestazione va ad inserirsi in un contesto di offerta turistica quale è quella rurale che per sua definizione abbraccia una serie tematiche oggi divenute fattori di attrazione per il contesto territoriale in cui si concentra l'iniziativa: La Natura, la Cultura del luogo, la Storia e le Tradizioni, l'Enogastronomia.

## GIUNGANO

Dal 1811 al 1860 ha fatto parte del circondario di Capaccio, appartenente al Distretto di Campagna del Regno delle Due Sicilie.

Dal 1860 al 1927, durante il Regno d'Italia ha fatto parte del mandamento di Capaccio, appartenente al Circondario di Campagna.

### **Monumenti**

Chiesa di S.Maria Assunta (XV sec.)

Chiesa ed ex cimitero benedettino (XII sec.)

**Sede dell'Accademia Internazionale del Fico.**

**N.B.:** Fonte Wikipedia