



Club Alpino Italiano

Sezione di Potenza

Domenica 23 marzo 2014

Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni
Escursione Marina di Camerota - Monte Sant'Antonio

Responsabili

Antonio Aicale (3475845550) – Carmela Romaniello (3386813594)

Iscrizione

Entro e non oltre *Venerdì 21 marzo 2014*. I responsabili saranno in sede dalle ore 19.30 alle ore 21.00 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; le spese di viaggio saranno divise tra i passeggeri delle singole autovetture.

Appuntamento e partenza

Appuntamento ore 7.15 piazzale antistante la Stazione ferroviaria FAL-Potenza Inferiore (tra il passaggio a livello ed il ponte Musmeci, partenza ore 7.30.

Il rientro a Potenza è previsto per le ore 20,00.

Come raggiungere il punto di partenza dell'escursione

Si imbecca il raccordo autostradale Potenza-Sicignano, a Tito si procede verso Brienza, si imbecca la Salerno-Reggio Calabria in direzione Reggio Calabria, uscita Padula-Buonabitacolo e si prosegue in direzione Policastro. Al termine della Bussentina si imbecca la variante per Roccagloriosa, si prendere l'uscita per Poderia e si prosegue in direzione Marina di Camerota.

Descrizione del percorso

Il percorso non presenta difficoltà tecniche e/o tratti esposti

Dislivello complessivo: 500 metri

Grado di difficoltà: E

Tempo percorrenza: 6 ore soste escluse.

Lunghezza del percorso: 12 km circa.

Partendo da località Isca della Contessa, dove avremo parcheggiato le macchine, imbroccheremo il sentiero di San Cono (CM 193), un magnifico tracciato che, allontanandosi gradualmente dalla costa, si inoltra in una folta pineta che ombreggia il percorso dalla parte iniziale; incontrando via

via piante di lentisco, ginestre, rosmarino, e potendo godere per gran parte del tracciato della vista del mare, avremo modo di osservare la foce del Mingardo, con la famosa inquadratura sullo Scoglio di Mingardo e più in là Il Coniglio, l'isolotto a largo della baia del Buon Dormire. Passando per lo "Iazzo" di S. Cono e i ruderi di un Cenobio Basiliano, raggiungeremo la cima che sovrasta Marina di Camerota dove si trova una splendida cappella isolata sul colle, la chiesetta di S. Antonio. Dopo una breve sosta inizieremo l'ascesa per la cima di Monte Sant'Antonio, 507 metri sul livello del mare, da dove la vista potrà spaziare a 360 gradi dal Golfo di Policastro al monte Bulgheria, monte Alpi, il massiccio del Pollino. Il ritorno si snoderà sullo stesso percorso; raggiunta nuovamente la cappella di Sant'Antonio faremo la nostra pausa pranzo, dopo di che raggiungeremo le macchine e potremo spostarci in spiaggia per una passeggiata defaticante.



Avvertenze

Lungo il percorso non c'è la possibilità di approvvigionamento di acqua, pertanto partire forniti di almeno un litro e mezzo di acqua, oltre al pranzo a sacco. Consigliate le scarpe da trekking ed i bastoncini telescopici. Per l'abbigliamento occorrerà regolarsi a seconda delle condizioni meteorologiche della giornata; in ogni caso: munirsi di giacca a vento leggera, mantellina antipioggia, occhiali da sole, cappellino e crema protettiva in caso di giornata particolarmente soleggiata, e di un minimo di ricambio da portare nello zaino.

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. Nel caso di maltempo, o per qualunque altro motivo, l'escursione potrà essere annullata, variata, adattata alle sopravvenute esigenze o rinviata ad altra data.

