Data Escursione:	dal **06-09-2020** al **12-09-2020**

Tabella Tecnica

Proposta da :	NOITREK APS Associazione di Promozione Sociale
Tipologia :	
Dislivello :	350 m
Ore :	7 ore
Difficoltà :	E
Lunghezza :	10 km

Descrizione Una settimana di Settembre nel Cilento non ha prezzo. Coste incontaminate, spiagge da sogno, mare pulitissimo, entroterra tutto da scoprire, escursioni alla scoperta del territorio, rientri in barca per ammirare la costa con le sue meravigliose grotte, la Lamparata con cena sulla spiaggia a base di spaghetti tonno (nostrano) olive e capperi, frittura di pesce pescato durante la serata, vino/acqua e anguriata finale, tutto questo in totale allegria e tanto tanto altro ancora. Il Cilento, terra campana di dolci colline ricoperte dagli ulivi che si specchiano nel blu del Tirreno, è da sempre crocevia di popoli e tradizioni. Attraversato da vivaci torrenti, ricco di boschi di castagni e di lecci, il suo splendido paesaggio è interrotto da paesi abbarbicati alle rocce o adagiati sulle rive marine. Ed è proprio qui che sorge il magnifico Parco nazionale del Cilento e del Vallo di Diano, con i siti archeologici di Paestum e Velia e la Certosa di Padula, inseriti nel 1998 nella world heritage list dell'Unesco. Questi ultimi tre siti sono i principali attrattori culturali di importanza nazionale ed internazionale che hanno permesso al Parco di gloriarsi del prestigioso riconoscimento di Patrimonio Mondiale dell'Umanita rilasciato dall'UNESCO. Baie raggiungibili solo dal mare. Spiagge e calette senza folla. Grotte e fondali da esplorare in barca . L'incanto del Cilento, una zona tutelata dall'Unesco, da Scario a Marina di Camerota Alloggeremo in albergo a Palinuro "Le tre Caravelle" Pernottamento + Prima Colazione dolce e Salato (bevande incluse) + 01 pasto a scelta per la cena in Hotel con menù giornaliero a scelta tra n.2 primi + n.2 secondi + n.2 contorni + frutta e/o dolce (servizio al tavolo) – bevande incluse. Le Portate comprendono n.1 primo + n.1 secondo con contorno + Frutta + Dolce. Le Bevande includono: Acqua in bottiglia + Vino Aglianico/Falanghina in bottiglia con etichetta. Dolce con dedica e gradita sorpresa al vs gruppo previsto per il giorno di Partenza. Per quanto concerne i prodotti utilizzati in cucina possiamo garantire sulla qualità e sulla freschezza: per noi i gruppi hanno valore pari a qualsiasi altro nostro ospite individuale. I dolci serviti sono realizzati dalla nostra pasticceria. Possibilità di cucina per intolleranze alimentari / Gluten Free. Compreso: una serata musicale dal vivo e una serata Karaoke Pranzi al sacco Pranzo al rifugio Lamparata con cena a base di pesce pescato in spiaggia Pranzo in hotel, ultimo giorno SETTE GIORNI - SEI NOTTI DAL 06 AL 12 SETTEMBRE 2020 Contributo associativo € 430 in camera doppia. Supplemento doppia uso singola 25 € al giorno Comprende: Visita con guida a Paestum Gita in barca Lamparata con cena in spiaggia 5 cene in hotel 6 colazioni in hotel 3 pranzi al sacco 1 pranzo in rifugio 1 pranzo in albergo 1 accompagnatore Federtrk 1 Guida locale Non comprende Spese di viaggio e pranzo del primo giorno, tassa di soggiorno e tutto quanto non previsto ne "la quota comprende". ACCOMPAGNA AEV Gianni Onorati 3283712494 Guida locale Lucio Sorrentino PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONI Gianni Onorati 3283712494 APPUNTAMENTO: Ore 8.30 in via Tiburtina 954 Bar Antico Casello Metro Rebibbia Andremo con il pullman privato, costo da stabilire in base al numero dei partecipanti PROGRAMMA PRIMO GIORNO Partenza da Roma ore 9.00 con Pullman privato da Via Tiburtina 954 fermata metro Rebibbia presso Bar Antico Casello *Arrivo a Pasteum * Visita Guidata all'Area Archeologica ed al Museo di Paestum • Ore 14.30 partenza per Palinuro ° Ore 16.00-Arrivo in Hotel " le tre caravelle", situato al centro di Palinuro, la perla più preziosa della Costa Cilentana. La struttura è posta nel centro cittadino, recentemente rinnovata, offre spazi ampi e luminosi, terrazze con vista sul mare "Bandiera Blu" e da cui è possibile ammirare i suggestivi tramonti del Cilento. La location ideale per trascorrere una vacanza all'insegna del relax ° Check in . Assegnazione delle camere ° Cocktail di benvenuto ° Cena e pernotto SECONDO GIORNO BAIA DEGLI INFRESCHI ° Colazione al buffet * ore 8.30 partenza per Marina di Camerota * Escursione da Marina di Camerota a Porto Infreschi e rientro in barca km 8 dsl 300 metri Il sentiero è un susseguirsi di ambienti mediterranei, calette incastonate in baie naturali, torri, grotte e soprattutto ad ogni salita lungo i rilievi collinari corrisponde una suggestiva discesa che conduce agli arenili dai fondali di cristallina limpidezza del Pozzallo, di Cala Bianca ed infine di P.to Infreschi spiagge elette nel 2013, spiaggia più bella d'Italia", concorso web di Legambiente. Rientro al Porto di M. di Camerota in motobarca con visita delle Grotte Naturali della Costa Arrivo in porto. Gruppo libero per shopping e visita del Borgo marinaro * Pranzo al sacco * Rientro in Hotel TERZO GIORNO: MONTE BULGHERIA · Ore 07.30 – Colazione al buffet · Ore 08.30 – Partenza per San Giovanni a Piro · Ore 09.30 – Arrivo al punto di partenza della salita al Monte Bulgheria Un bel giro ad anello che ci permetterà una magnifica vista sul golfo di Policastro passando per la grotta del Ceraseto, sorgenti degli eremiti e castagni secolari, continuando su di un percorso di pietraie si arriva al rifugio Tozzo de Moio, qui ci aspettano gli amici del posto per goderci un meritato pranzo a base di prodotti locali. Km 10 dsl 700 metri. Dopo il pranzo ci avviamo nuovamente al punto di partenza percorrendo un sentiero diverso dell'andata. · Ore 13.00 – Pranzo al rifugio · Ore 17.00 partenza e rientro in albergo · Ore 20.30 – Cena · Pernotto In alternativa: tutto mare Ore 08.00 – Colazione al buffet · Ore 09.00 – Partenza per il Lido La Torre con navette · Ore 13.00 – Pranzo al sacco. · Ore 17.30 – Rientro in hotel con navette · Ore 20.00 – Cena · Pernotto QUARTO GIORNO: SCARIO Partenza per escursione da San Giovanni a Piro Dopo aver visitato il Santuario di Pietrasanta con una breve salita arriviamo al pianoro di Ciolandrea, da dove è possibile ammirare il Golfo di Policastro, la costa lucana, dove è chiaramente visibile il Cristo di Maratea, quella calabra e, nelle giornate più terse, la sagoma dello Stromboli nelle isole Eolie. Con un sentiero in discesa si continua ad attraversare la collina che domina l'area marina protetta della Costa della Masseta, uno dei più spettacolari e selvaggi paesaggi naturalistici del Mediterraneo. in direzione S-E si giunge ai piedi dell'omonima torre, posto che offre una bellissima prospettiva del borgo marinaro di Scario Il sentiero continua attraversando la collina che domina l'area marina protetta della Costa della Masseta, uno dei più spettacolari e selvaggi paesaggi naturalistici del Mediterraneo. Arrivo direttamente in spiaggia per un meritato bagno. Km 8 dsl in salita 100 metri, dsl in discesa 500 metri * Pranzo al sacco * Rientro in Hotel · Ore 20.00 – Cena · Pernotto IN ALTERNATIVA TUTTO MARE Ore 08.00 – Colazione al buffet · Ore 09.00 – Navetta per Lido la Torre/ o Lido Penelope · Ore 13.00 – Pranzo al sacco · Ore 17.00- Rientro in navetta · Ore 20.00 – Cena ·

Pernotto QUINTO GIORNO PALINURO CAMEROTA DALLA TORRE DEL MINGARDO ALLA CAPPELLA DI SANT'ANTONIO Percorso un primo breve tratto più impegnativo per il dislivello, il sentiero guadagna di quota gradatamente attraverso la pineta con ampi scorci panoramici sulla costa (Capo Palinuro, Cala del Cefalo) e sull'entroterra. Si passa per la località Iazzo Sant'Iconio ove sorgeva un'antica badia basiliana e dove è presente una folta colonia di liquirizia. Si prosegue quindi su una agevole sterrata fino alla località Sant'Antonio dove sorge una cappella dedicata al Santo e da cui si gode di un bellissimo panorama su Camerota e Marina . raggiungiamo Marina di Camerota attraverso un comodo sentiero costiero passando per le località Capogrosso e arrivo in spiaggia della Calanca. Percorso di circa 15 km con 300 metri di dislivello. * Pranzo al sacco * Rientro in Hotel · Ore 20.00 – Cena · Pernotto SESTO GIORNO CAPO PALINURO Giro ad anello con vista mozzafiato sul mare Capo Palinuro è un promontorio roccioso della costa della Campania Meridionale, tra il golfo di Velia e quello di Policastro, nel Cilento in Provincia di Salerno. Si spinge per circa 2 km nel mare Tirreno, a ovest della foce dei fiumi Lambro e Mingardo. Vi è ubicata la stazione meteorologica di Capo Palinuro. Km 8 dsl 300 metri Rientro in hotel per il pranzo. Terminato il pranzo la nostra vacanza (volge al desìo) lasciandoci il ricordo di questi posti di mare (e non solo) bellissimi e poco conosciuti. Ringraziamo tutti per la partecipazione e alla prossima. NOITREK Per altre escursioni visitare il sito www.noitrek.it Evento riservato ai soci in regola con il tesseramento (tessera Federtrek 15€ ove non presente, durata 365 gg dalla sottoscrizione). Gli itinerari potranno subire variazioni in base alle condizioni meteo o nel caso in cui i percorsi non fossero ritenuti sicuri dagli accompagnatori. DISPOSIZIONI ANTI COVID-19 Per favore leggi con attenzione le raccomandazioni di FederTrek per partecipare all'escursione in tutta sicurezza: http://www.federtrek.org/?p=3836#3n09i7t2r5e2k

Accompagnatore1: AEV Onorati Gianni
Cell: 3283712494

Accompagnatore2:
Cell:

Informazioni: SETTE GIORNI - SEI NOTTI DAL 06 AL 12 SETTEMBRE 2020 Contributo associativo € 430 in camera doppia. Supplemento doppia uso singola 25 € al giorno Comprende: Visita con guida a Paestum Gita in barca Lamparata con cena in spiaggia 5 cene in hotel 6 colazioni in hotel 3 pranzi al sacco 1 pranzo in rifugio 1 pranzo in albergo 1 accompagnatore Federtrk 1 Guida locale Non comprende Spese di viaggio e pranzo del primo giorno, tassa di soggiorno e tutto quanto non previsto ne "la quota comprende". ACCOMPAGNA AEV Gianni Onorati 3283712494 Guida locale Lucio Sorrentino PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONI Gianni Onorati 3283712494 APPUNTAMENTO: Ore 8.30 in via Tiburtina 954 Bar Antico Casello Metro Rebibbia Andremo con il pullman privato, costo da stabilire in base al numero dei partecipanti

Nota: Si ricorda ai partecipanti che è obbligatoria l'esibizione della tessera FederTrek e la trascrizione del numero da parte degli accompagnatori. L'attività proposta può subire cambiamenti a discrezione degli accompagnatori per ragioni sicurezza e di opportunità per il gruppo, pertanto ogni tesserato è tenuto a rispettare le modalità di partecipazione stabilite dagli accompagnatori, seguendo le loro indicazioni. In caso contrario, verrà meno il rapporto di affidamento e, quindi, l'eventuale responsabilità verso chi sceglie percorsi o modalità differenti da quelle indicate.