



Data Escursione: dal 18-06-2022 al 20-06-2022

## Tabella Tecnica

Proposta da :	NOITREK APS Associazione di Promozione Sociale
Tipologia :	
Dislivello :	400 m
Ore :	6 ore
Difficoltà :	T/E
Lunghezza :	10 km

**Descrizione** Il Parco Nazionale del Cilento è un territorio di inestimabile valore ambientale, paesaggistico e culturale. Paradiso per gli amanti del mare e della natura, il Cilento rappresenta quella parte della Campania lasciata ancora vergine dalla cementificazione e dal turismo di massa. Chi viene nel Cilento sa che la costa è ancora meravigliosamente selvaggia, che si può respirare a pieni polmoni perché lo smog e il traffico sono realtà lontane e che la sera alzando lo sguardo è possibile ancora vedere il cielo stellato. Prima, dopo o durante ogni escursione praticheremo i Cinque Riti Tibetani completi. Sarà un vero e proprio corso di formazione in cui racconteremo cosa sono, come funzionano e i benefici che apportano. La vacanza si protrarrà per 3 GIORNI 2 NOTTI PROGRAMMA 1° GIORNO Sabato 18 Giugno Arrivo a Palinuro alle ore 11,30 (il punto d'incontro sarà comunicato ai partecipanti) Il sentiero che dal porto di Palinuro porta sulla sommità, dove sono situati il faro e la stazione meteorologica è un percorso che fa godere paesaggi suggestivi e sfiora diverse torri costiere per la difesa delle azioni piratesche (1500--1600). Ci sgranchiremo le gambe in preparazione delle successive escursioni moderatamente più impegnative. Percorso ad anello di 5 Km. Difficoltà T Tempo di percorrenza: mezza giornata Arrivo in albergo Check-in Assegnazione delle camere Possibilità di fare il 1° bagno del weekend Cena e pernottamento. 2° GIORNO Domenica 19 Giugno Escursione a Porto Infreschi e giro in barca che ci regalerà delle piacevoli sorprese. 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 Porto Infreschi la cui spiaggia nel 2013, partecipando al concorso web di Legambiente, è stata eletta "Spiaggia più bella d'Italia". km 8 dislivello 300 metri Rientro in Albergo. Cena e pernottamento. 3° GIORNO Lunedì 20 Giugno Preparazione bagagli e Check-out (portiamo le valigie in macchina) Monte Bulgheria Difficoltà E Itinerario ad Anello Lunghezza 10 Km (può variare in base alle condizioni meteo) Dislivello 693 mt La cima del Bulgheria (1225 m s.l.d.m.) si può raggiungere in vari modi. L'ascesa più interessante e panoramica è sicuramente quella che inizia dal Campo sportivo di San Giovanni a Piro (532 m.s.l.d.m.). Da qui prenderemo il sentiero che conduce alla parte rocciosa della Sorgente degli Eremiti. Continueremo poi zigzagando dentro un bosco di Elci fino a raggiungere Chiaia Grande che nasconde uno degli scenari più suggestivi del rilievo montuoso. Continuando il cammino in salita giungeremo sulla cresta che comodamente ci accompagnerà fino al punto più alto di questa meravigliosa Montagna dove il nostro sguardo potrà spaziare a 360° sul Golfo di Policastro, la Costa della Lucania e la Calabria fino al Parco Nazionale del Pollino. Dopo la prolungata, succulenta sosta pranzo\*, riprendendo il cammino verso sud Ovest, potremo ammirare una buona parte del Parco Nazionale del Cilento, il Vallo di Diano e Alburni. La discesa tra i lecci ci porterà a una carrareccia da dove facilmente raggiungeremo il punto di partenza. \*Il pranzo tipico della cucina casareccia Cilentana, sarà offerto da Noitrek e verrà preparato e portato in cima al Bulgheria. Il menù? ... a sorpresa!!! Saluti e baci ... si ritorna a casa!

**CONTRIBUTO DI PARTECIPAZIONE** L'organizzazione dell'evento ed il relativo contributo di partecipazione, quale rimborso delle spese di gestione dell'evento, è stabilito dall'accompagnatore che ne determina l'importo in funzione dei diversi livelli di impegno e difficoltà delle escursioni. Contributo associativo € 330 a persona in camera doppia. Supplemento doppia uso singola 45 € al giorno **COMPRENDE: TUTTO COMPRESO DALLA CENA DEL 1° GIORNO AL PRANZO AL SACCO DEL 3° GIORNO** 1 Gite in barca 2 cene in hotel 1 pranzo al sacco 1 pranzo sul Bulgheria acqua e vino incluse ai pasti 3 escursioni 1 accompagnatore Federtrek 1 Guida locale **NON COMPRENDE** Pranzo del primo giorno, spese di viaggio, tassa di soggiorno e tutto quanto non previsto ne "la quota comprende". **ACCOMPAGNA** AEV Vinicio la Pietra 3457345608 Guida locale: Lucio **TUTTE LE ESCURSIONI SONO MEDIO FACILI IL WEEKEND E' ORGANIZZATO IN COLLABORAZIONE CON L'AGENZIA DI VIAGGI QUATTRO VACANZE.** Tutti i soci partecipanti dovranno versare obbligatoriamente una caparra di € 100, non rimborsabile se non per motivi comprovati di salute o forza maggiore all'agenzia " Quattro Vacanze". Intestazione: **ITACASOLUZIONI SRL BY QUATTROVACANZE IBAN IT42F0760103200001005897481** specificando nella causale: "Acconto - Nome e Cognome – PRIMA DELL'ESTATE: CILENTO MARI E MONTI" N.B Prima di procedere con la prenotazione è necessario contattare gli accompagnatori. Prenotazioni fino ad esaurimento dei posti disponibili Inviare copia del bonifico unitamente ai vostri dati anagrafici su whatsapp al 3457345608 indicando eventuali intolleranze alimentari. Il resto della quota potrà essere versato agli accompagnatori in loco. Inviare copia del bonifico unitamente ai vostri dati anagrafici su whatsapp al 3457345608 Evento riservato ai soci in regola con il tesseramento (tessera Federtrek 15 € ove non presente, durata 365 gg dalla sottoscrizione). Per la sottoscrizione o rinnovo della tessera scarica il modulo al seguente link: <https://www.noitrek.it/tesseramento/> **ELENCO COMPLETO DELLE ESCURSIONI** Visita il sito: [www.noitrek.it](http://www.noitrek.it) Seguici su Telegram: <https://t.me/joinchat/WNnU7RPz-Z7-5AeX> Metti "mi piace" alla nostra pagina ufficiale: <https://www.facebook.com/Noitrek> Iscriviti al gruppo della nostra comunità: <https://www.facebook.com/groups/467008183834051/> **CHI VUOLE RICEVERE LA NOSTRA NEWSLETTER PUÒ ISCRIVERSI** – Alla nostra mailing list tramite questo link: <https://www.noitrek.it/newsletter/> – Al nostro canale Telegram: <https://t.me/joinchat/WNnU7RPz-Z7-5AeX> Mostra meno

**Accompagnatore1:** AEV/ATUV La Pietra Vinicio  
**Cell:** 3457345608

**Accompagnatore2:**

**Cell:**

**Informazioni:**

**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.