



Data Escursione: dal **08-12-2022** al **11-12-2022**

## Tabella Tecnica

Proposta da :	NOITREK APS Associazione di Promozione Sociale
Tipologia :	
Dislivello :	300 m
Ore :	5 ore
Difficoltà :	T/E
Lunghezza :	9 km

### Descrizione CILENTO IMMACOLATO

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, per chi lo desidera, praticheremo sedute di yoga condotte da Vinicio, insegnante CONI/CSEN

La vacanza si protrarrà per 4 GIORNI 3 NOTTI dall'8 all'11 Dicembre

#### PROGRAMMA

##### 1° GIORNO Giovedì 8

Arrivo a Palinuro alle ore 12:00 (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

1° bagno del weekend?

Cena e pernottamento.

##### 2° GIORNO Venerdì 9

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".

Difficoltà T/E

km 8 dislivello 300 metri

Rientro in Albergo. Cena e pernottamento.

##### 3° GIORNO Sabato 10

Monte Bulgheria

La cima del Bulgheria (1225 m s.l.d.m.) si può raggiungere in vari modi. L'ascensione 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 preparato da Maria e verrà portato in cima al Bulgheria. Il menù? ... a sorpresa!!!

Difficoltà E

Itinerario ad Anello

Lunghezza 10 Km (può variare in base alle condizioni meteo)

Dislivello 693 mt

##### 4° GIORNO Domenica 11

Visita ed escursione al Cristo di Maratea.

Il monumento si trova sulla punta più alta del monte S. Biagio. La sua cima, a strapiombo sul mare per diverse centinaia di metri, sovrasta il porto di Maratea.

Seconda come dimensioni solo al Cristo del Corcovado di Rio de Janeiro, la statua è alta 21 metri, con un'apertura di braccia di 19 metri e un viso che misura 3 metri. Il peso del complesso si aggira intorno alle 400 tonnellate.

Escursione 6.5 km dsl 450 mt

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 40 € al giorno

**COMPRENDE:**

TUTTO COMPRESO DALLA CENA DEL 1° GIORNO AL PRANZO AL SACCO DEL 4° GIORNO

1 Gita in barca

3 cene in hotel

acqua e vino incluse ai pasti

4 escursioni

2 accompagnatori Federtrek

1 Guida locale

**NON COMPRENDE**

Pranzo del primo giorno, pranzo sul Bulgheria, spese di viaggio, tassa di soggiorno e tutto quanto non previsto ne "la quota comprende".

**ACCOMPAGNANO**

AEV Vinicio la Pietra 3457345608

AEV Andrea Di Marcoberardino 3498027433

Guida locale: Lucio

TUTTE LE ESCURSIONI SONO MEDIO FACILI

PER INFORMAZIONI

Vinicio La Pietra 3457345608

Andrea Di Marcoberardino 3498027433

PER PRENOTARE

AEV Vinicio la Pietra 3457345608; AEV Andrea Di Marcoberardino 3498027433

preferibilmente tramite whatsapp saremo solleciti nel rispondere

**ANNULLAMENTO/MODIFICHE**

Gli accompagnatori a loro discrezione, si riservano il diritto di annullare o modificare l'itinerario proposto per garantire la sicurezza, in funzione delle condizioni meteo, del sentiero o degli stessi partecipanti.

Il partecipante già prenotato all'escursione che non potesse partecipare, dovrà avvisare per tempo l'accompagnatore per ragioni organizzative.

ASPETTIAMO LA VOSTRA PRENOTAZIONE PRIMA POSSIBILE. CONTATTATECI PURE SENZA IMPEGNO PER QUALSIASI INFORMAZIONE.

L'EVENTO E' ORGANIZZATO IN COLLABORAZIONE CON L'AGENZIA DI VIAGGI QUATTRO VACANZE.

Tutti i soci partecipanti dovranno versare obbligatoriamente una caparra di € 80, 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 – CILENTO IMMACOLATO"

N.B Prima di procedere con la prenotazione è necessario contattare Vinicio o Andrea ai numeri 3457345608 o 3498027433.

Prenotazioni fino ad esaurimento dei limitati posti disponibili

Inviare copia del bonifico unitamente ai vostri dati anagrafici su whatsapp a uno dei 2 AEV indicando eventuali intolleranze alimentari.

**IL RESTO DELLA QUOTA DOVRA' ESSERE VERSATO SUL POSTO AGLI ACCOMPAGNATORI.**

Evento riservato ai soci in regola con il tesseramento

(tessera Federtrek 15 € ove non presente, durata 365 gg dalla sottoscrizione). Chi non possiede la tessera potrà sottoscriverla il giorno stesso dell'escursione avendo cura di indicare nel messaggio whatsapp anche luogo e data di nascita e di compilare e presentare all'accompagnatore l'apposito modulo scaricabile al seguente link:

<https://www.noitrek.it/tesseramento/>

**COSA PORTARE - ABBIGLIAMENTO**

Abbigliamento idoneo alle escursioni e alla permanenza in montagna o in natura, in particolare:

Calzature da trekking (obbligatorie, no scarpe da ginnastica), Zaino adatto al trasporto del necessario per la giornata.

Necessario un capo impermeabile da indossare all'occorrenza come strato più esterno protettivo. Se del caso, felpa o pile, guanti e cappello, consigliata una torcia frontale e bastoncini.

Raccomandato almeno 1 litro e mezzo d'acqua, pranzo al sacco e snack energetici (frutta secca, cioccolata, barrette). Gli accompagnatori sono a disposizione per suggerimenti e indicazioni utili.

Qualora gli accompagnatori giudicassero non adeguato l'equipaggiamento posseduto dall'escursionista potranno non accettarne la partecipazione all'attività.

**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>

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

**Cell:**

**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.