

WEEKEND 'SLOW' NEL CUORE DEL CILENTO

La frescura di Gole e Sorgenti, nel 'Cuore' verace del Cilento



PROGRAMMA DI VIAGGIO

© Genius Loci Travel. Diritti riservati.



info@trekking-italia.it | www.trekking-italia.it

INTRODUZIONE

Il paesaggio del Cilento interno è per molti versi ancora integro, vi si trovano delle montagne e delle gole tra le più belle d'Europa, corredate da borghi, cappelle rurali e ponti medievali, dove è ancora possibile incontrare il contadino d'una volta. L'interno del Parco Nazionale sembra un'area dove il tempo si è fermato. Ancora oggi vi si trovano tranquillità ed un paesaggio rurale tradizionale (con tutti i suoi prodotti genuini!) Questo vale soprattutto quando uno si allontana dalle strade asfaltate, percorrendo le mulattiere come queste venivano percorse secoli fa da agricoltori, pastori e commercianti.

Durante questo viaggio avremo la possibilità di assaporare questo mondo a pieno: vedremo dei panorami stupendi, percorreremo i sentieri di montagna e di fiume sulle tracce dei pastori e di mulattiere tra borghi storici. Vedremo dei fenomeni geologici spettacolari: un fiume che scompare nella terra ed un altro che risorge. Una combinazione di natura e cultura irresistibile!

Il primo giorno si parte da Laurino antico borgo e si risale la valle del fiume verso Laurino, una visita alla cappella di Sant'Elena e poi si cammina fino all'entrata della Valle Soprana, fino a raggiungere uno dei fenomeni carsici più interessanti della zona: la Grava di Vesalo. Scendendo arriviamo al borgo di Valle dell'Angelo per degustare la famosa cucina Slow Food della Piazzetta.

La seconda escursione prevede una tappa prima tappa ai paesi di Piaggine e Sacco, dopodiché percorrendo un sentiero di vecchie scale giungerete alle stupende sorgenti del Sammaro per un bagno rinfrescante. Infine camminando lungo un'antica mulattiera si giungerà a Roscigno Vecchia, detta anche la Pompei del 900. Qui è ancora possibile far visita all'unico e solo abitante!

Per chi volesse prolungare il weekend c'è la possibilità di aggiungere un pernottamento a Valle dell'Angelo e cimentarsi nella scalata della vetta più alta della Campania, il Monte Cervati.







Nota Bene: questo tour è adatto a chi è in buone condizioni fisiche e ha già un po' di esperienza con il trekking. La maggior parte dei sentieri è in buone condizioni, ma alcuni tratti possono essere più impegnativi. Durata indicativa delle passeggiate: da 5 a 6 ore al giorno.





ITINERARIO

Giorno 1 – Arrivo a Valle dell'Angelo

Arrivo in treno da Vallo della Lucania da qui è possibile organizzare un transfer per la vostra destinazione. Chi viaggia in macchina potrà recarsi direttamente a Valle dell'Angelo.

Cena slow a base di prodotti tipici locali presso l'osteria "La Piazzetta"

Pernottamento: Valle dell'Angelo - Albergo diffuso - mezza pensione

Giorno 2 - Uno scrigno nascosto: la Grava di Vesalo

Dopo colazione un breve transfer ci incamminiamo a Laurino. Arrivati a valle del centro storico di Laurino si scavalca un bel ponte medievale ad arco, percorrendo un sentiero che raggiunge in breve tempo la cappella rurale di S.Elena, dove una sorgente getta le sue acque nel fiume Calore. Ed è proprio da qui che inizia la risalita della solitaria e selvaggia valle Soprana, tra le guglie rocciose dello Scanno del Tesoro, vecchi casolari e splendidi boschi di faggio. Al culmine della valle si giunge finalmente alla grava di Vesalo: un inghiottitoio che supera i 70 metri di profondità!

Qui la natura si esprime in maniera egregia suscitando suggestioni di un territorio unico per il suo ambiente integro e senza "interferenze" umane. Nel cielo volteggiano in genere varie specie di volatili e la radura interamente circondata da una cornice di faggi secolari è a volte frequentata da cavalli allo stato brado. Poco distante vi è il torrente Milenzio le cui modeste acque "precipitano" proprio nella grava per poi scomparire nelle viscere della terra con un ignoto percorso sotterraneo che sfocia nei pressi di Laurino, sotto forma di sorgive che vanno ad alimentare il fiume Calore.

Dopo una pausa pic nic per godere di questa immensa pace e bellezza si torna indietro fino all'incrocio di Gorgo Nero dove una vecchia mulattiera vi porta fino al piccolissimo paese di Valle dell'Angelo dove potete godere in serata della fantastica cucina Slow Food della Piazzetta.

Pernottamento: Valle dell'Angelo – Albergo Diffuso – mezza pensione

Distanza: 15 km. Durata approssimativa: 5-6 ore

Giorno 3 -Nel cuore del Parco: Sacco e Roscigno Vecchia

Oggi si farà un tuffo nel passato tra alcuni dei borghi medievali più belli del Cilento: Sacco e Roscigno Vecchia. Partendo dal paese di Piaggine si percorre un vecchio sentiero che raggiunge il piccolo borgo di Sacco, da qui si raggiunge il sito archeologico di sacco vecchia insediamento di Longobardi e di monaci basiliani. Nel sito si può ancora ammirare il rudere della chiesa di San Nicola del VI sec e uno stupendo panorama che si affaccia sulla valle. Un sentiero di vecchie scale vi permette di ridiscendere e di arrivare ad un altro posto suggestivo di questo fantastico borgo: le sorgenti del Sammaro. Una gola lunga 1600 metri al cui sbocco sono presenti due sorgenti molto vicine. Un posto perfetto per fare una sosta pic-nic e godersi lo scenario di queste pareti di roccia verticale a picco su pozze e laghetti. Dopo questa sosta rinfrescante si continua il sentiero fino ad arrivare al centro della 'la Pompei del 900', un posto dove l'orologio sembra essersi fermato. Conservando l'architettura del passato, Roscigno Vecchia è diventato un paese fantasma con un solo abitante che fa da benvenuto ai nuovi visitatori! Dopo una visita tra vicoli e vecchie case di Roscigno Vecchia si risale verso la piazza centrale della nuova Roscigno per una breve sosta ristoratrice a poi un breve transfer vi riporta a Valle dell'Angelo.

Pernottamento: Valle dell'Angelo - Albergo Diffuso - mezza pensione

Distanza: 14 km. Durata approssimativa: 5 h.



info@trekking-italia.it | www.trekking-italia.it

Giorno 4 - Partenza

Il weekend finisce dopo colazione. Per chi volesse è possibile prolungare e dedicare la giornata ad un'altra escursione.

Giorno Extra -La vetta del Monte Cervati (a richiesta)

Oggi chi vuole può arrivare sulla vetta più alta della Campania! Una passeggiata impegnativa, ma che vale la pena. Partendo dal centro storico di Piaggine (transfer fino in quota possibile) si ripercorre il vecchio sentiero che la popolazione locale frequentava per raggiungere la montagna del Cervati. Il percorso parte dal ponte sul fiume Calore e inizia a salire per raggiungere la Nevera, prossima alla vetta del Monte Cervati. Prima di arrivare in vetta si fa una sosta presso la madonna della neve, meta di pellegrinaggi che si perpetuano da secoli.

Da qui il paesaggio si apre su una profonda conca come se fossimo sul crinale di un cratere. Una volta raggiunta la vetta tornate indietro percorrendo l'altro lato della montagna che vi darà la possibilità di fare una sosta al Rifugio Rosalia per una bevanda fresca prima del ritorno al paese di Piaggine.

Pernottamento: Valle dell'Angelo – Albergo Diffuso – mezza pensione

Distanza: 15 km. Durata approssimativa: 5-6 ore





INFORMAZIONI PRATICHE (DETTAGLI)

ARRIVO & PARTENZA

Arrivo/Partenza: Il tour inizia e finisce a VALLE DELL'ANGELO. La stazione ferroviaria più vicina è a Vallo della Lucania. Da qui è possibile organizzare un servizio transfer.

PERNOTTAMENTI & PASTI

Per tutta la durata del tour pernotterete in un grazioso albergo diffuso a conduzione familiare con trattamento di mezza pensione. Tutte le camere hanno i servizi privati.

I pranzi a sacco non sono inclusi nel prezzo del tour, ma possono essere richiesti presso il vostro hotel, o potrete facilmente acquistare il vostro pranzo a sacco nei negozi delle località in cui alloggerete.

LA QUOTA COMPRENDE

- 2 pernottamenti a Valle dell'Angelo Albergo diffuso con trattamento di mezza pensione
- Guida Ambientale escursionistica (giorno 2)
- Mappe in scala 1: 25.000 o oltre.
- Descrizione dettagliata, passo per passo, delle passeggiate 'in libertà'.'
- Tracce GPS delle passeggiate 'in libertà'.
- Assistenza 7/7

NON INCLUSO

- Tasse di soggiorno
- Assicurazione di viaggio
- Cibi e bevande non menzionate nell'itinerario
- Tour o attività opzionali aggiuntive
- Transfer d'arrivo e ritorno (su richiesta)
- Articoli di natura personale

DIFFICOLTA'

Medio-Facile (2): Per lo più passeggiate semplici, anche se alcune includono salite o sentieri con superfici ruvide. In alcuni giorni sono possibili estensioni dell'itinerario o scorciatoie.

Fitness: Non è necessario un alto livello di preparazione fisica ma dovrete essere in grado di camminare per circa 5 ore sotto il sole o su tratti polverosi e rocciosi.



info@trekking-italia.it | www.trekking-italia.it

PERNOTTAMENTI EXTRA ED ESTENSIONI

Su richiesta è possibile aggiungere delle notti extra al tour per andare alla scoperta delle numerose perle nascoste che il Cilento ha da offrire o semplicemente per rilassarsi in spiaggia. Dettagli e prezzi su richiesta.







© Genius Loci Travel, 2020.



