

## **Programma viaggio naturalistico nel Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Monti Alburni**

*Il Parco Nazionale del Cilento è uno dei più estesi Parchi Nazionali Italiani. L'area protetta, Riserva di Biosfera per il Mediterraneo, custodisce al suo interno, habitat a elevatissimo tasso di biodiversità: possenti massicci carsici, ripide falesie costiere, valli solcate dai fiumi e insenature sabbiose lambite dal mare, dove fin dalla preistoria l'uomo ha lasciato indelebili tracce della sua presenza.*

### **1° giorno**

Mattino: partenza dal luogo di provenienza nell'orario concordato, arrivo nella mattinata a Pertosa (SA) per la visita guidata delle omonime grotte. Le articolate cavità ipogee situate nel massiccio dei Monti Alburni, rappresentano uno dei geo siti più importanti del "Geoparco Cilento" e presentano due particolari unicità: sono le uniche grotte in Italia dove è possibile navigare un fiume sotterraneo, il Negro e sono anche le uniche in Europa a conservare i resti di un villaggio palafitticolo risalente al II millennio a.C. (durata della visita circa 1 ora). Pranzo a cura dei partecipanti.

Pomeriggio: trasferimento a Palinuro e sistemazione in hotel. Breve spostamento verso il porto turistico per l'escursione in barca intorno al promontorio di Capo Palinuro, lungo lo spettacolare tratto di costa cilentana fino allo scoglio del Coniglio e con la visita delle Grotta Azzurra. Rientro in hotel.

Sera: cena in hotel. Serata libera e pernottamento.

### **2° giorno**

Mattino: colazione in hotel. Partenza per Marina di Camerota per la giornata escursionistica alla scoperta della Baia degli Infreschi. Il percorso, che si snoda lungo la costa attraverso stradine sterrate e sentieri (dislivello complessivo 400 m - lunghezza: circa 10 km a/r – livello difficoltà: T - FACILE), permetterà di conoscere l'ambiente costiero con le sue peculiarità naturalistiche, ma, soprattutto, uno scrigno di piccole baie, spiagge e insenature di incredibile bellezza. Pranzo a cura dei partecipanti.

Pomeriggio: ritorno a Marina di Camerota lungo il medesimo percorso e visita guidata del piccolo borgo marinaro. Rientro in hotel a Palinuro

Sera: cena in hotel. Serata libera e pernottamento.

### **3° giorno**

Mattino: colazione in hotel. Partenza per San Giovanni a Piro per l'escursione guidata verso la cima del Monte Bulgheria che impegnerà tutta la giornata (dislivello: 690 m – lunghezza: 10 km – livello difficoltà: E ESCURSIONISTICO - tempo di percorrenza: 5/6 ore). Il Monte Bulgheria (1225 m) è uno dei balconi panoramici del Parco Nazionale; dalla sua vetta lo sguardo spazierà verso il mare e la costa, ma anche in direzione dell'Appennino, verso il massiccio del Pollino e il Monte Cervati. Pranzo al sacco a cura dei partecipanti.

Pomeriggio: rietro a San Giovanni a Piro e successivamente in hotel a Palinuro.

Sera: cena in hotel. Serata libera e pernottamento.

#### **4° giorno**

Mattino: prima colazione, sistemazione dei bagagli e partenza dall'hotel per Capaccio per una sosta nell'Azienda Vannulo, rinomato allevamento di bufale con annesso caseificio; il breve momento di conoscenza all'interno dell'azienda zootecnica farà comprendere le moderne metodiche di allevamento, il concetto di "filiera alimentare corta", ma soprattutto il grande valore della cultura gastronomica italiana. Breve trasferimento per l'area archeologica di Paestum. Pranzo a cura dei partecipanti.

Pomeriggio: visita guidata degli scavi di Paestum. L'area archeologica con i suoi imponenti templi racchiude i resti dell'antica città della Magna Grecia, divenuta, poi, importante insediamento romano e sicuramente uno dei principali centri della civiltà mediterranea. Partenza per il luogo di provenienza. Arrivo in serata nell'orario concordato.

#### **Equipaggiamento necessario per partecipare alle escursioni:**

scarponi da escursionismo; zaino; abbigliamento "a strati" (maglia intima traspirante, maglia in "micropile" a maniche lunghe), comodo, pratico e adeguato alla stagione; giacca in polar fleece (pile); giacca a vento antipioggia traspirante; crema protettiva e occhiali da sole; borraccia con acqua (almeno 1,5 l); cibo energetico; bastoncini da trekking; cappello; maglia intima e calzoncini di ricambio (nello zaino); scarpe di ricambio (nell'automobile).