



## CLUB ALPINO ITALIANO

### SETTIMANA NAZIONALE DELL'ESCURSIONISMO/CICLOESCURSIONISMO

10 – 14 settembre 2025

Celle di Bulgheria (SA)

<b>Sigla Escursione:</b>	<b>T2</b>
<b>Denominazione:</b>	<b>Sentiero Costa del Cilento: dalla Torre del Mingardo a Marina di Camerota</b>
<b>Località:</b>	<b>Marina di Camerota</b>
<b>Data:</b>	<b>11 settembre 2025</b>
<b>Direttori:</b>	<b>Diego Errico: 392 2957271</b>

<b>Tipologia:</b>	<b>Traversata</b>	<b>Segnaletica - Segnavia CAI:</b>	<b>807 - 806</b>
<b>Dislivello:</b>	<b>+ 535 m</b>	<b>Lunghezza:</b>	<b>10,5 km</b>
<b>Durata:</b>	<b>3,5 h</b>	<b>Trasferimento:</b>	<b>Navetta</b>
<b>Difficoltà:</b>	<b>E</b>	<b>Presenza Acqua:</b>	<b>No</b>
<b>Pranzo:</b>	<b>Al sacco</b>	<b>Quota d'iscrizione:</b>	<b>€ 5,00</b>
<b>Località e ora di ritrovo: Torre del Mingardo, ore 9:00</b>			
<b>Coordinate: 40.03477241287156, 15.316767538947413</b>			

#### Luoghi principali lungo il percorso:

Cenobio di San Cono (340 m), Cappella di Sant'Antonio (420m), Torre Fenosa (70 m).  
Spiagge: Porticello, Cala d'Arconte, Capo grosso e Calanca.

#### Descrizione escursione

La pineta di San Cono è tra le più grandi d'Europa con i suoi circa 120 ettari di Pino d'Aleppo, usati fin dall'antichità per la produzione della pece, resina naturale utilizzata per impermeabilizzare gli scafi delle navi, per la lavorazione delle pelli, etc.

Partendo dalla Torre del Mingardo (12 m slm), dopo poche centinaia di metri di salita si raggiungono i primi, incantevoli punti panoramici che affacciano sulla baia di capo Palinuro, dove possiamo ammirare lo "Scoglio del coniglio" e lo "Scoglio del Mingardo" con la torre omonima. Proseguendo l'ascesa, mai eccessivamente impegnativa, si raggiungono i resti del Cenobio di San Cono (340 m slm), purtroppo non visitabile perché di proprietà privata, circondato da una distesa di ulivi secolari e da un campo di liquirizia spontanea, particolarità botanica introdotta dagli stessi monaci italo-greci fondatori del cenobio.

Pochi passi e si raggiunge monte Sant'Antonio del Gualano sede dell'omonima cappella (420m slm). Qui si può godere di un bellissimo panorama sulla costa tra l'abitato di Marina di Camerota e Capo Palinuro.

Addentrando di nuovo nella pineta si raggiunge la località Loggetta. Usciti dal boschetto, inizia un tratto panoramico tutto esposto al sole fino a torre Fenosa (70 m slm), una delle torri costiere meglio conservate.

Si prende infine il sentiero delle 4 spiagge lungo il quale sarà possibile ammirare le torri vicereali e tutto il fascino della costa di Marina di Camerota frequentata dai greci per l'estrazione di blocchi di conglomerato marino usati in particolare per la costruzione della famosa "Porta rosa" di Velia. Si attraversano, così le spiagge di Porticello, impreziosita da bellissime grotte, di Cala d'arconte, di Capo grosso e della Calanca fino a raggiungere il centro abitato di Marina di Camerota.

