SEZIONE DI SALERNO

SOTTOSEZIONE MONTE BULGHERIA

Sentiero Costa del Cilento

Palinuro - Marina di Camerota - Scario

Club Alpino Italiano – Sezione di Salerno – Sottosezione Monte Bulgheria
Celle di Bulgheria (SA) – 84040 - via Vittorio Emanuele, n. 8
Tel.: 333.3257727 – email: caimontebulgheria@gmail.com – pec: caimontebulgheria@pec.it
Sito web: www.caimontebulgheria.it

CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di SALERNO
Sottosezione MONTE BULGHERIA

SCHEDA TECNICA

TAPPA 1 – DALLA SPIAGGIA DELLE SALINE ALL'ARCO NATURALE	
Località:	Palinuro
Cammino:	Costa del Cilento
Data:	
Direttori:	SS. Monte Bulgheria: Diego Errico 392.2957271 – Paolo Guida 334.7596715

Luoghi principali lungo il percorso (con quote):	Fortino del Porto (m 40), Fortino del Prodese (m 30), Fortino di Monte D'Oro (m 183), Torre del porto (sec. XVII), Cappella di S. Antonio (sec. XVI), Faro (sec. XIX - m 203), Teleposto o Stazione Metereologica (sec. XIX - m 188), Tempa della Guardia: ruderi di una capanna-villaggio del bronzo (XVI sec. a.C.), ruderi di un insediamento Enotrio (VI sec. a.C. - m 131)		
Località e ora di ritrovo:	Spiaggia delle Saline - ore 9:00		
Località di arrivo:	Arco Naturale		
Ora partenza escursione:	9:30	**Ora conclusione escursione:**	17.00 circa
Trasferimento:	Auto propria	**Acqua potabile lungo il percorso:**	No
Pranzo a sacco:	Sì	**Contributo pranzo:**	

DATI TECNICI			
Quota di partenza (m):	0 m s.l.m.	**Quota massima (m):**	218 m s.l.m.
Dislivello in salita (m):	530 m	**Dislivello in discesa (m):**	530 m
Tempo di percorrenza:	5:30 ore (soste escluse)	**Lunghezza:**	15,8 km
Difficoltà:	E (Escursionistico)		
Tipologia itinerario:	Traversata	**Tipologia di terreno:**	Sterrato, piccoli tratti di asfalto
Sentieri CAI interessati:	808, 808a	**Presenza di segnaletica CAI:**	Sì
Cartografia di riferimento:		**Traccia GPS in allegato:**	
Equipaggiamento:	Scarpe da trekking, abbigliamento a cipolla		

TAPPA 1 – DALLA SPIAGGIA DELLE SALINE ALL'ARCO NATURALE

Il percorso inizia in località Saline. Il primo km si snoda lungo la spiaggia alternando all'arenile brevi tratti di scogliera. Una scalinata conduce al centro abitato fino a raggiungere la Rotonda di Punta Paradiso che consente una panoramica sul delizioso porticciolo. Poco sotto il parapetto, sulle rocce calcaree, è possibile l'osservazione di un rarissimo endemismo: la Granata delle Rupi (*Eokochia saxicola*). Al di sopra della lapide datata 1929 che commemora i martiri dei moti cilentani del 1828, si erge il Fortino del Porto di epoca murattiana (sec. XIX). Lungo il costone roccioso che sovrasta la spiaggia, a pochi metri dal mare, vegeta una florida stazione della Primula che si insinua nella duna fossile al riparo dai raggi solari. Pochi metri ancora e siamo nel borgo marinaro in cui, tra le tipiche case dei pescatori, si notano la Torre del Porto (sec. XVI) e la Cappella di S. Antonio del Porto (sec. XVII). Si imbocca, poi, uno stretto tratturo che in poche centinaia di metri raggiunge il Fortino del Prodese, altra fortificazione del periodo napoleonico. Tornando indietro di 50 m si riprende l'ascesa. Dopo circa 200 m, subito dopo l'area di sosta alberata Le Màzare, un bivio indica una via breve per raggiungere il Faro oppure, piegando a ovest, la variante per il Sentiero del Falco Pellegrino. Scegliendo questa seconda opportunità raggiungeremo la Torre Tauriello di Punta della Quaglia (m 65), quindi costeggiando il versante di falesia della Cala del Salvatore si arriva alla piazzola di Punta Iacco (m 70). Si sale ancora fino a quota 203 e si raggiunge il Faro (sec XIX). Ora il sentiero diventa largo e ghiaioso, poche centinaia di metri e si è ad un bivio, a destra si raggiunge in piano il Monte d'Oro (m 183), su cui si erge un terzo fortino francese (sec. XIX) e un Teleposto con Stazione Meteorologica gestita dall'Aeronautica Militare; è possibile inoltrarsi fino alla Torre di Calafetente (m 141) con splendida vista sull'imponente falesia e sull'Archetiello. Tornando al bivio si percorre un tratto di provinciale fino alle scale La Carminella e si punta alla villa Il Casone (m 93). Qui una ripida quanto breve salita conduce alla Tempa della Guardia (m 131). Il sentiero scende poi lato fiume e raggiunge la pista ciclabile. Attraversato un ponticello in legno si piega a sinistra fino al cancello d'ingresso della collina Molpa. Valicato il cancello d'ingresso si inizia l'ascesa alla collina Molpa lungo un tratturo largo e agevole e in breve si raggiungono i 131 m di quota rasentando il binario di una monorotaia non funzionante. Sul pianoro si intravedono tra i lentischi i ruderi della chiesa di S. Giuliano (sec XVI) (131 m slm) che dominano la sottostante foce del fiume Mingardo e l'ampio panorama a mare della Cala di Molpa. Proseguendo a ovest si raggiungono i ruderi del Castello di Molpa (sec VI-XVII) a 140 m slm; giunti ai "piani carreggiati", tracciati dall'intenso carsismo, è possibile ammirare una estesa stazione di Primula di Palinuro. Seguendo le indicazioni si piega a nord imboccando uno stretto sentiero che declina a valle con vista sul fiume Lambro e chiude l'anello poco prima del cancello d'ingresso. Qui è possibile dissetarsi alla fontanella adiacente la casa in legno, stazione della monorotaia.
Proseguendo sul nastro d'asfalto in dieci minuti si è all'ampia foce del fiume Mingardo dove domina possente il suggestivo Arco Naturale poggiato là dove le acque del fiume si tuffano nel mare Tirreno, è in queste acque che è possibile, assicuravano gli antichi naviganti greci, l'incontro con la sirena Molpè. Fine del sentiero.

CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di SALERNO
Sottosezione MONTE BULGHERIA

SCHEDA TECNICA

TAPPA 2 – DALLA TORRE DEL MINGARDO A MARINA DI CAMEROTA	
Località:	Marina di Camerota
Cammino:	Costa del Cilento
Data:	
Direttori:	SS. Monte Bulgheria: Clorinda Cesaro 349.0923272 - Giuseppe Sorrentino 333.3257727

Luoghi principali lungo il percorso (con quote):	Cenobio di San Cono (340 m), Cappella di Sant'Antonio (420m), Torre Fenosa (70 m), spiagge Porticello, Cala d'Arconte, Capo grosso e Calanca		
Località e ora di ritrovo:	Torre del Mingardo – ore 9:00		
Località di arrivo:	Lungomare di Marina di Camerota		
Ora partenza escursione:	9:30	**Ora conclusione escursione:**	17:00 circa
Trasferimento:	Auto propria	**Acqua potabile lungo il percorso:**	No
Pranzo a sacco:	Sì	**Contributo pranzo:**	

DATI TECNICI			
Quota di partenza (m):	12 m s.l.m.	**Quota massima (m):**	402 m s.l.m.
Dislivello in salita (m):	535 m	**Dislivello in discesa (m):**	558 m
Tempo di percorrenza:	4:30 (soste escluse)	**Lunghezza:**	10,5 km
Difficoltà:	E (Escursionistico)		
Tipologia itinerario:	Traversata	**Tipologia di terreno:**	Sterrato, piccoli tratti di asfalto
Sentieri CAI interessati:	807, 806	**Presenza di segnaletica CAI:**	Sì
Cartografia di riferimento:		**Traccia GPS in allegato:**	
Equipaggiamento:	Scarpe da trekking, abbigliamento a cipolla		

TAPPA 2 – DALLA TORRE DEL MINGARDO A MARINA DI CAMEROTA

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.
Addentrandosi 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.

CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di SALERNO
Sottosezione MONTE BULGHERIA

SCHEDA TECNICA

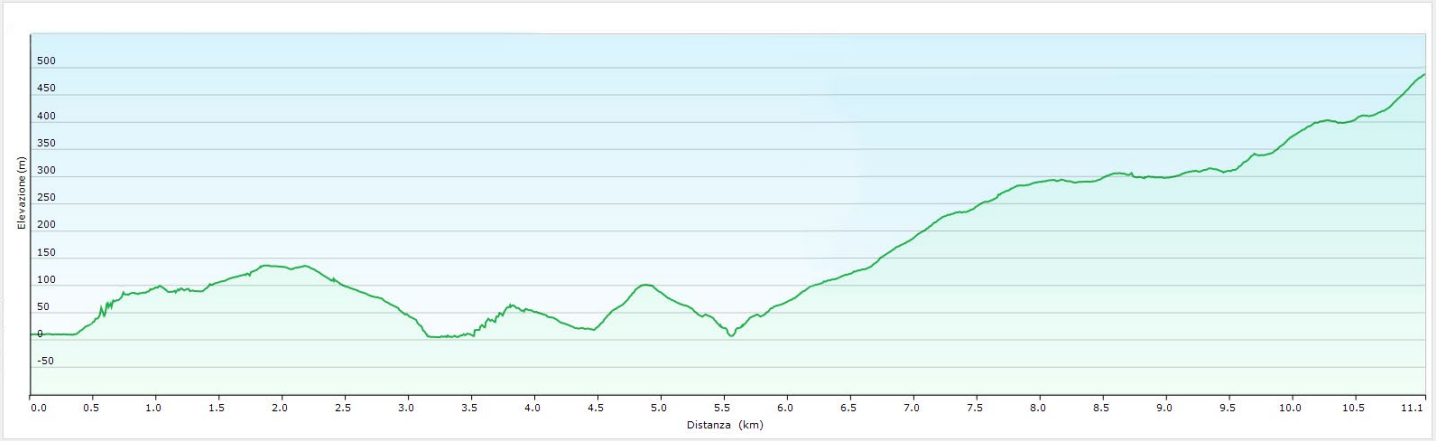
TAPPA 3 – DA MARINA DI CAMEROTA A PIETRA TAGLIATA	
Località:	Marina di Camerota – Lentiscosa
Cammino:	Costa del Cilento
Data:	
Direttori:	SS. Monte Bulgheria: Clorinda Cesaro 349.0923272 - Giuseppe Sorrentino 333.3257727

Luoghi principali lungo il percorso (con quote):	Grotta della Cala (15 m), Spiaggia del Pozzallo, Cala bianca, Grotta della difesa o della fattoria (85 m), Baia Infreschi.		
Località e ora di ritrovo:	Porto di Marina di Camerota – ore 9:00		
Località di arrivo:	Località Pietra tagliata		
Ora partenza escursione:	9:30	**Ora conclusione escursione:**	17:00 circa
Trasferimento:	Auto propria	**Acqua potabile lungo il percorso:**	Sì
Pranzo a sacco:	Sì	**Contributo pranzo:**	

DATI TECNICI			
Quota di partenza (m):	10 m s.l.m.	**Quota massima (m):**	488 m s.l.m.
Dislivello in salita (m):	780 m	**Dislivello in discesa (m):**	335 m
Tempo di percorrenza:	4:30 (soste escluse)	**Lunghezza:**	11,2 km
Difficoltà:	E (Escursionistico)		
Tipologia itinerario:	Traversata	**Tipologia di terreno:**	Sterrato, piccoli tratti di asfalto
Sentieri CAI interessati:	805, 804	**Presenza di segnaletica CAI:**	Sì
Cartografia di riferimento:		**Traccia GPS in allegato:**	
Equipaggiamento:	Scarpe da trekking, abbigliamento a cipolla		

TAPPA 3 – DA MARINA DI CAMEROTA A PIETRA TAGLIATA

Questo splendido itinerario costiero parte dalla spiaggia Lentiscelle di Marina di Camerota.
Una passeggiata davvero entusiasmante. Un comodo sentiero immerso nella rigogliosa macchia mediterranea porta a spiagge suggestive e solitarie raggiungibili solo a piedi o via mare. Affacci da togliere il fiato sulle cale, con falesie a strapiombo, fenomeni carsici straordinari portano alla Spiaggia del Pozzallo ed a Cala Bianca, dai ciottoli chiari e piccoli e contornate da pareti rocciose. Ripreso il sentiero, l'ultima salita all'ombra di una verde galleria formata dalla vegetazione ci porta verso la Baia degli Infreschi che comincia ad intravedersi tra i rami degli alberi una volta presa la discesa finale. Giunti alla cappella di San Lazzaro, l'affaccio sulla baia è da incanto. Il delizioso porto naturale appare in tutta la sua bellezza, per i colori, le acque cristalline, le rocce modellate dal vento e dalle onde.
Ripreso il cammino, una carrareccia ed un sentiero tra ulivi secolari portano alla località Pietra tagliata dove si conclude la terza tappa del cammino.



Club Alpino Italiano – Sezione di Salerno – Sottosezione Monte Bulgheria
Celle di Bulgheria (SA) – 84040 - via Vittorio Emanuele, n. 8
Tel.: 333.3257727 – email: caimontebulgheria@gmail.com – pec: caimontebulgheria@pec.it
Sito web: www.caimontebulgheria.it

CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di SALERNO
Sottosezione MONTE BULGHERIA

SCHEDA TECNICA

TAPPA 4 – DA PIETRA TAGLIATA A SCARIO	
Località:	San Giovanni a Piro - Scario
Cammino:	Costa del Cilento
Data:	
Direttori:	SS. Monte Bulgheria: Clorinda Cesaro 349.0923272 - Giuseppe Sorrentino 333.3257727

Luoghi principali lungo il percorso (con quote):	Spiaggia del Marcellino, Timpa del piombo (380 m), Ciolandrea (531 m), Torre Spinosa (150 m).		
Località e ora di ritrovo:	Località Pietra tagliata – ore 9:00		
Località di arrivo:	Liungomare di Scario		
Ora partenza escursione:	9:30	**Ora conclusione escursione:**	17:00 circa
Trasferimento:	Auto propria	**Acqua potabile lungo il percorso:**	Sì
Pranzo a sacco:	Sì	**Contributo pranzo:**	

DATI TECNICI			
Quota di partenza (m):	488 m s.l.m.	**Quota massima (m):**	540 m s.l.m.
Dislivello in salita (m):	670 m	**Dislivello in discesa (m):**	1070 m
Tempo di percorrenza:	5:30 (soste escluse)	**Lunghezza:**	12,3 km
Difficoltà:	E (Escursionistico)		
Tipologia itinerario:	Traversata	**Tipologia di terreno:**	Sterrato, piccoli tratti di asfalto
Sentieri CAI interessati:	803,802, 801	**Presenza di segnaletica CAI:**	Sì
Cartografia di riferimento:		**Traccia GPS in allegato:**	
Equipaggiamento:	Scarpe da trekking, abbigliamento a cipolla		

TAPPA 4 – DA PIETRA TAGLIATA A SCARIO

Il sentiero, nel tratto compreso tra la la località “Pietra tagliata” e la spiaggia del Marcellino costeggia per buona parte il vallone del Marcellino, attraversando per lunghi tratti bellissimi boschi di lecci. Muri a secco, giacigli/ripari realizzati in pietra a secco, aie carbonili sono la testimonianza della intensa frequentazione di questo sentiero da parte di pastori, contadini e carbonai. Questi ultimi prima di rientrare alle loro case usavano lavarsi nelle grandi vasche naturali scavate nelle rocce calcaree dell’alveo del vallone dallo scorrere incessante dell’acqua. E queste rocce rappresentano un altro elemento caratteristico di questo sentiero: grandi vasche, a mo’ di piscine naturali, grandi pareti di roccia levigata che un tempo dovevano essere animate da grandi cascate di acqua, vere e proprie sculture di pietra che la natura si è divertita a scolpire in mille forme nel corso dei secoli.
Raggiunta la spiaggia del Marcellino, un sentiero abbastanza impegnativo ma con panorami mozzafiato sulla costa della Masseta, conduce ad una comoda carrareccia che termina al pianoro di Ciolandrea, “sporto ariostesco affacciato sull’ampio e luminoso Golfo di Policastro. Enorme balcone dal quale lo sguardo abbraccia spazi infiniti e panorami da delirio …. Qui si inverra il celeberrimo, rivoluzionario verso ungarettiano M’illumino d’immenso”.
Ciolandrea è nota anche come “Belvedere delle quattro regioni”. È, infatti, possibile ammirare, la costa lucana, dove è chiaramente visibile il Cristo di Maratea, quella calabra e, nelle giornate più terse, la sagoma dello Stromboli nelle isole Eolie.
Da qui parte un sentiero che porta al lungomare di Scario, frazione rivierasca del Comune di San Giovanni a Piro. In questa direzione il sentiero è quasi tutto in discesa, con lo sguardo sempre rivolto verso il mare godendo così della spettacolare vista che il percorso offre su uno dei più selvaggi paesaggi naturalistici del Mediterraneo.
Immersi nella rigogliosa macchia mediterranea, attraversando il versante della collina che domina l’Area Marina Protetta della Costa della Masseta, si giunge ai piedi di torre Spinosa (152 m slm), una delle torri vicereali erette nel XVI secolo per difendere la costa cilentana dagli attacchi dei pirati, posto che offre una bellissima prospettiva del borgo marinaro di Scario. Da qui si raggiunge l’abitato del paese. Infine, una delle caratteristiche scale in pietra porta al delizioso lungomare di Scario, caratterizzato dalle case dai colori pastello e dal porto turistico.