

Trekking nel Cilento

Trekking nel Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano

11 aprile-18 aprile 2026 (8 giorni / 7 notti)

“Quando un forestiero viene al sud piange due volte: quando arriva e quando parte (tratto dal film Benvenuti al Sud)”



PROGRAMMA (minimo 15 - massimo 20 partecipanti):

1. Sabato 11 aprile: in treno per il la Campania

- **Pasti inclusi:** cena

Partenza in treno da Bolzano, Trento o Rovereto verso la Campania. Cambio a Roma. Arrivo alla stazione di Agropoli. Incontro con la guida e trasferimento a Santa Maria di Castellabate. Sistemazione in albergo a pochi passi dal mare. Cena e pernottamento.

2. Domenica 12 aprile: Monte Licosa, Punta Licosa e Castellabate

- **Pasti inclusi:** colazione – cena
- **Dislivello:** +/-370 **distanza:** 17km

Prima colazione e partenza a piedi dall'hotel tra villaggi di pescatori, fattorie e pinete di pino d'Aleppo. Possibilità di bagno nel mar Tirreno per i più coraggiosi e pranzo al sacco in spiaggia (non incluso in quota). Rientro in hotel con sosta a Castellabate, uno dei borghi più belli di Italia per la visita al caratteristico centro storico in cui sono state girate le riprese del film "Benvenuti al Sud". Cena e pernottamento in hotel.

3. Lunedì 13 aprile: punta Carpinia – Monte Stella – San Mauro Cilento

- **Pasti inclusi:** colazione - cena
- **Dislivello:** +/-600 **distanza:** 10km

Prima colazione e trasferimento di ca. 40 minuti da Santa Maria di Castellabate al bivio Punta Carpinina di Perfifumo. Escursione: Punta Carpinina (mt 730) / Castelluccio (mt 1025), ruderi del castello longobardo / vetta del Monte (mt 1120) / San Mauro Cilento (mt 560). Bella escursione tra la

flora tipica del Parco e panorami mozzafiato che spaziano dalle catene montuose del Parco fino alla costiera Amalfitana e alle Isole Eolie. A San Mauro visita al frantoio della Cooperativa Nuovo Cilento, primo produttore in Italia di olio di oliva biologico. Transfer organizzato per il rientro in albergo. Cena e pernottamento.

4. Martedì 14 aprile: Paestum e le Grotte dell'Angelo di Pertosa

- **Pasti inclusi:** colazione - cena

Prima colazione. Oggi faremo i turisti con la visita agli scavi archeologici di Paestum, ove tra l'altro si trovano tre templi tra i più belli ed integri della Magna Grecia. Al termine proseguiamo per Pertosa per la visita alle caratteristiche Grotte dell'Angelo con un tragitto che si snoda per circa 3000 metri sotto il massiccio degli Alburni. Il tratto iniziale delle Grotte è invaso dalle acque del fiume Negro, un fiume proveniente dalle più recondite profondità che offre un affascinante ed inconsueto viaggio in barca fino a raggiungere un piccolo approdo dal quale ci si inoltra nelle viscere della terra immersi in un silenzio magico. Successivamente trasferimento di circa 90 minuti a Marina di Camerota per la sistemazione in hotel o in villini presso un campeggio vicino al mare. Cena e pernottamento in hotel o ristorante.

5. Mercoledì 15 aprile: Monte Bulgheria

- **Pasti inclusi:** colazione – cena
- **Dislivello:** +/-690 **distanza:** 10km

Dopo la prima colazione trasferimento di ca. 45 minuti a San Giovanni a Piro per l'escursione di oggi sul Monte Bulgheria (1224 mt). Questa bellissima montagna alpina domina la costa del golfo di Policastro, territorio di Monaci e Principi. Oltre a panorami mozzafiato passeremo un bellissimo bosco di leccio. Sulla vetta i campi di lavanda, timo, elicriso e boschetti di ontani napoletani danno spettacolo!! Rientro a Marina di Camerota per cena e pernottamento.

6. Giovedì 16 aprile: Capo Palinuro

- **Pasti inclusi:** colazione – cena
- **Dislivello:** +/-200 **distanza:** 8km

Prima colazione Breve transfer da Marina di Camerota a Palinuro per l'escursione a piedi nel promontorio di Capo Palinuro, il più famoso e bello di tutto il Parco. Oltre a scenari di notevole bellezza si potranno ammirare grotte preistoriche, baie, falesie con tantissimi uccelli e una interessante cava di macine. Possibilità di bagno al mare e rientro a Marina di Camerota. Cena e pernottamento.

7. Venerdì 17 aprile: Cala Bianca, Cala degli Infreschi e grotte marine

- **Pasti inclusi:** colazione – cena
- **Dislivello:** +/-350 **distanza:** 11km

Prima colazione e partenza a piedi per l'escursione fino a Cala degli Infreschi, spiaggia più bella d'Italia 2014 dal sondaggio di Legambiente "la più bella sei tu". Questa escursione prevede la visita ad uno dei tratti di costa più selvaggi del parco, caratterizzato da grotte con tracce di insediamenti preistorici e spiagge raggiungibili solo a piedi o in barca con scorci di notevole bellezza. Rientro a Marina di Camerota in barca con soste per la visita alle grotte marine. Cena e pernottamento.

8. Sabato 18 aprile: partenza

- **Pasti inclusi:** colazione

Prima colazione e partenza a piedi dall'hotel tra villaggi di pescatori, fattorie e pinete di pino d'Aleppo. Possibilità di bagno nel mar Tirreno per i più coraggiosi e pranzo al sacco in spiaggia (non incluso in quota). Rientro in hotel con sosta a Castellabate, uno dei borghi più belli di Italia per la visita al caratteristico centro storico in cui sono state girate le riprese del film "Benvenuti al Sud". Cena e pernottamento in hotel.

Partenze:

In treno da Bolzano, Trento, Rovereto con cambio a Roma Termini. Orario indicativo di partenza da Bolzano 05.50 con arrivo ad Agropoli verso le 16/17:00. Orario indicativo di rientro da Palinuro 07.15 con arrivo a Bolzano verso le 22.45. L'orario esatto sarà comunicato alla conferma del viaggio ovvero al raggiungimento del numero minimo di partecipanti

1.274€ A PERSONA IN CAMERA DOPPIA O TRIPLA + TRENO

- **supplemento per camera singola (solo su richiesta): 240€**
- **quota gestione pratica e ass. medico/bagaglio obbligatoria: 25€**
- **supplemento treno A/R a partire da: 160€**
- **assicurazione facoltativa annullamento viaggio: 6% del totale pratica**

INCLUSI:

- 3 notti in hotel 3 stelle a Santa Maria di Castellabate in camere doppie o triple con bagno privato
- 4 notti in hotel 3 stelle a Marina di Camerota in camere doppie o triple con bagno privato o in alternativa in Camping situato vicino al mare in villini/cassette (i villini sono composti da 2 camere con 2 o 3 posti, letti muniti di lenzuola, coperte e asciugamani, e bagno con lavabo, water, bidet, box doccia e phon, spazio antistante coperto, aria condizionata e TV)
- 7 colazioni e 7 cene a base di prodotti tipici comprensive di acqua e vino della casa
- tutte le escursioni in programma comprensive di trasferimenti in minibus o van ove necessarie
- escursione in barca (condizioni del mare permettendo)
- guida locale escursionistica per tutte le gite in programma
- accompagnatore agenzia al raggiungimento di minimo 16 partecipanti

ESCLUSI:

- biglietto del treno per la Campania con treni freccia o IC con 1 cambio a Roma o Salerno a partire da 160€ A/R in 2° classe
- eventuali tasse di soggiorno
- ticket ingresso a Monumenti, Scavi, Musei
- ingresso alle grotte dell'Angelo di Pertosa (visita facoltativa € 15 ca.)
- pranzi e pranzi al sacco per le escursioni giornaliere
- tutto quanto non specificato sotto la voce "la quota comprende"
- Assicurazione facoltativa annullamento viaggio 6% del totale pratica

Documenti obbligatori:

Carta d'identità valida

Note:

Il trekking non presenta particolari difficoltà tecniche ma richiede ottime condizioni di salute e allenamento a lunghe camminate per molti giorni consecutivi.

Ogni partecipante si intende pienamente responsabile del proprio stato di salute e dovrà provvedere a dotarsi di attrezzatura idonea. La partecipazione di minori di età inferiore ai 16 anni deve essere stabilita di volta in volta; il genitore o accompagnatore deve ritenersi responsabile dei minori accompagnati. Il programma delle escursioni potrebbe subire modifiche per interruzione dei tracciati, maltempo o cause di forza maggiore.

Numero minimo partecipanti:

minimo 15; massimo 20 partecipanti

Termine chiusura iscrizioni:

ad esaurimento posti disponibili. Per questioni organizzative di prenotazione treni si consiglia di prenotarsi appena possibile per assicurarsi la partecipazione.

Penali di annullamento:

- dalla prenotazione fino a 60 giorni ante partenza: 10%
- da 59 a 45 giorni ante partenza: 30%
- da 44 a 31 giorni ante partenza: 50%
- da 30 a 21 giorni ante partenza 75%
- da 20 giorni ante partenza 100%

Consigliamo la stipula di una polizza contro annullamento viaggio

Assicurazioni:

si prega prendere visione delle nostre assicurazioni ai seguenti link:

- spese mediche:

https://www.soleneve.it/wordpress/wp-content/uploads/2025/01/Normativa_Polizza-Collettiva-Assistenza-Spese-Mediche-e-Bagaglio-Trekking-bici-e-mondo.pdf

- annullamento viaggio:

https://www.soleneve.it/wordpress/wp-content/uploads/2025/01/Normativa_Polizza-Collettiva-Multirischi-Plus.pdf



Trento	Mezzolombardo per informazioni	Cles	Malè
Via Brennero 320 c/o Top Center 38121 Trento (TN) <u>0461 821141</u> info.trento@soleneve.it	Via A. De Gasperi 41/a 38017 Mezzolombardo (TN) <u>0461 600381</u> info.mezzo@soleneve.it	Via Marconi 8 38023 Cles (TN) <u>0463 422722</u> info.cles@soleneve.it	Via Molini 6 38027 Malè (TN) <u>0463 901700</u> info.male@soleneve.it

www.soleneve.it