



CAI STABIA



SENTIERO 300
ALTA VIA DEI MONTI
LATTARI

4-7 MARZO 2022

Direttore d'Escursione
Gennaro Pisacane
3384197625

Con la collaborazione di
Agenzia di Viaggi Unique Experience
3921449704

PROGRAMMA

PRIMO GIORNO

Da Cava dei Tirreni Corpo di Cava (352m)
a Tramonti Valico di Chiunzi (650m)

DIFFICOLTA': EE - DISLIVELLO IN SALITA: 1564m - DISLIVELLO IN DISCESA: 1266m
LUNGHEZZA: 20km – ORE DI CAMMINO: 7h45m escluso soste (11h con soste)

SECONDO GIORNO

Da Tramonti Valico di Chiunzi (650m)
a Vico Equense Fauto (1200m)

DIFFICOLTA': EE - DISLIVELLO IN SALITA: 1331m - DISLIVELLO IN DISCESA: 781m
LUNGHEZZA: 18km – ORE DI CAMMINO: 6h30m escluso soste (9h con soste)

TERZO GIORNO

Da Vico Equense Fauto (1200m)
a Piano di Sorrento Colli di San Pietro (312m)

DIFFICOLTA': EE - DISLIVELLO IN SALITA: 806m - DISLIVELLO IN DISCESA: 1694m
LUNGHEZZA: 16km – ORE DI CAMMINO: 6h30m escluso soste (9h con soste)

QUARTO GIORNO

Da Piano di Sorrento Colli di San Pietro (312m)
a Massalubrense Termini (330m)

DIFFICOLTA': EE - DISLIVELLO IN SALITA: 1113m - DISLIVELLO IN DISCESA: 1105m
LUNGHEZZA: 18km – ORE DI CAMMINO: 6h30m escluso soste (9h con soste)

NOTE COMUNI A TUTTE LE ESCURSIONI

DIFFICOLTA' E DISLIVELLI

Tutte le escursioni sono di difficoltà EE (per escursionisti esperti) e con dislivelli in salita e/o discesa superiori ai 1000 metri. Sono perciò adatte solo a persone ben allenate, che pratichino abitualmente un escursionismo di questo tipo e che non soffrano di vertigini.

POSSONO PARTECIPARE

La partecipazione è aperta a tutti i soci in regola con il pagamento della quota sociale, muniti di Green Pass Rafforzato.

Si può partecipare a tutte le tappe o ad alcune di esse.

Sarà comunque necessario contattare preventivamente il Direttore d'Escursione perché i posti sono limitati.

Sarà data preferenza a chi parteciperà a tutte le tappe.

COME RAGGIUNGERE I PUNTI DI INIZIO E FINE SENTIERO SENZA AUTO

L'Agenzia Unique Experience ha organizzato delle navette a tariffa agevolata che consentiranno a tutti di raggiungere i punti di inizio e fine sentiero senza l'auto privata.

I tragitti percorsi dalle navette sono dettagliati nelle schede d'escursione.

Le navette effettueranno tutte le fermate intermedie a quelle già indicate, per la salita e discesa dei passeggeri prenotati.

Chi vorrà far uso dell'autovettura privata avrà comunque una navetta serale disponibile per andarla a recuperare.

Se preferirà lasciarla nel punto di fine sentiero, potrà usare la navetta mattutina per raggiungere quello di inizio.

Il servizio costa € 10,00 a persona a corsa.

PRANZO A SACCO

Nei punti di inizio sentiero non sarà possibile acquistare viveri.

Si potrà fare richiesta del pranzo a sacco, al costo di € 5,00 per un panino fresco di giornata di circa 300g, contenente 2 prodotti a scelta (es. prosciutto e mozzarella; tonno e pomodori; etc).

Il pranzo verrà consegnato nel punto di inizio sentiero.

PERNOTTAMENTI HOTEL / B&B

Sono state attivate convenzioni con alcuni alberghi/b&b ubicati nei punti di inizio/fine sentiero.

I prezzi ed i nominativi delle strutture sono indicati nelle schede d'escursione.

Il trasferimento da e verso queste strutture è gratuito e sarà effettuato con la navetta organizzata dall'Agenzia Unique Experience.

CENE DI FINE GIORNATA

Ogni giorno è organizzata una cena di fine giornata immediatamente dopo il trek.

I prezzi e i nominativi dei ristoranti sono indicati nelle schede d'escursione.

Chi non vorrà partecipare ad esse ed avrà necessità di usare la navetta convenzionata, dovrà comunque attendere la fine della cena prima di partire.

TRASPORTO BAGAGLIO

Chi avrà necessità del trasporto bagaglio dal punto di inizio a quello di fine sentiero, potrà farne uso al costo di € 5,00 a bagaglio per tratta.

SERVIZIO LAVANDERIA

La biancheria sporca potrà essere affidata la mattina alla navetta, che la riconsegnerà lavata e asciugata in serata nel punto di fine trek.

Il costo del servizio è di € 5,00 per ½ Kg.

MODI E TERMINI PER LA PRENOTAZIONE DEI SERVIZI

Tutti i servizi andranno richiesti all'Agenzia Unique Experience facendo uso del gruppo whats up “Alta Via 2022”.

I pernottamenti negli albergi/b&b convenzionati, le cene, le navette ed il trasporto bagagli andranno prenotati entro il 2.3.2022.

Gli altri servizi andranno prenotati giorno per giorno, entro le ore 20:00.

PAGAMENTI

Tutti i servizi saranno pagati individualmente al momento della loro fruizione.

I servizi navetta, trasporto bagagli, pranzo a sacco e biancheria potranno essere pagati al Direttore d'Escursione, che li riceverà per conto dell'Agenzia Unique Experience..

EQUIPAGGIAMENTO NECESSARIO

Scarponi da montagna, abbigliamento escursionistico “a strati”, pantaloni lunghi, giacca a vento o mantellina antipioggia, giacca per basse temperature, bastoncini telescopici, lampada frontale.

AVVERTENZA

Il direttore d'escursione si riserva di modificare in parte l'itinerario, di annullarlo in caso di condizioni meteo avverse o di condizioni del sentiero e capacità dei partecipanti tali da impedire la conclusione dell'escursione nei tempi prefissati.

PRIMO GIORNO

Venerdì 4 Marzo 2022

Da Cava dei Tirreni Corpo di Cava (352m) a Tramonti Valico di Chiunzi (650m)

DIFFICOLTA': EE

DISLIVELLO: 1564 m in salita e 1266 m in discesa

TEMPI DI PERCORRENZA: ore 7h45m di cammino escluse soste (totale 11h circa)

LUNGHEZZA: 20 Km

APPUNTAMENTO: ore 7:45 a Corpo di Cava (Piazzale Badia della SS. Trinità).

PARCHEGGIO AUTO

Gratuito.

Punto di inizio escursione: piazzale pubblico distante circa 500 metri dalla Badia della SS Trinità.

Punto di fine escursione: parcheggio Ristorante Il Valico di Chiunzi.

NAVETTE PER I PUNTI DI INIZIO E FINE SENTIERO

Corsa inizio trek

Tramonti Valico di Chiunzi (5:30) – Maiori Bar Oriente (6:00) – Salerno Stazione Centrale (7:00) - Vietri Sul Mare Piazza Matteotti (7:20) - Corpo di Cava Parcheggio Pubblico Badia SS. Trinità (7:45).

Corsa fine trek

Tramonti Valico di Chiunzi (21:00) – Maiori Bar Oriente (21:30) - Corpo di Cava Parcheggio Pubblico Badia SS Trinità (22:30) - Vietri Sul Mare Piazza Matteotti (23:00) – Salerno Stazione Centrale (23:15).

PUNTI ACQUA

Capodacqua (al km 2,6) - Acquafredda (al km 5,4) - Pietrapiana (al km 14,00) - Valico di Chiunzi (al km 20).

Consigliati almeno 2lt sempre al seguito.

CENA DI FINE GIORNATA

Orario: 19:30.

Ristorante: Il Valico di Chiunzi

Menù: antipasto, primo, secondo, frutta o dolce e acqua (bevande non incluse nel pezzo) .

Costo: € 28,00 + bevande.

PERNOTTAMENTI IN HOTEL/B&B

Strutture convenzionate: B&B Puesta del Sol; B&B Tra i Monti.

Prezzi: € 50 per camera doppia.

Prezzi da intendersi per camera per notte con trattamento di pernottamento e prima colazione.

DESCRIZIONE ITINERARIO:

Questa prima tappa attraversa i comuni di Cava dei Tirreni, Vietri Sul Mare, Cetara, Maiori e Tramonti, passando per Corpo di Cava (352), Pertone (359), Capodacqua (658), Cappella Vecchia (694), Sorgente Acquafredda (824), Santuario dell'Avvocata (873), Monti del Demanio, Aria del Grano (898), Foce di Pucara (875), Foce di Tramonti (913), Vetta Sud Monte Finestra (1145), Forcella Monte Finestra (1066), Vetta Nord Monte Finestra (1138), Pietrapiana (955), Tuoro Sant'Angelo (897), Le Chiancolelle (740) e Valico di Chiunzi (650).

Notoriamente, si tratta del tratto più impegnativo dell'Alta Via dei Monti Lattari, a causa di alcuni passaggi

particolarmente impervi, come quello per i Monti del Demanio ed il Malopasso del Monte Finestra. Lo inizieremo a Corpo di Cava, precisamente dal Piazzale antistante la Badia della SS. Trinità, dove ci ritroveremo alle 7:45.

Alle 8:00 inizieremo la nostra passeggiata, che ci condurrà in circa 3h alla prima vetta significativa di giornata, il Monte dell'Avvocata (1014m).

Sulla vetta consumeremo il pranzo a sacco, facendo una sosta di circa 30 minuti.

Dalla Vetta del Monte Avvocata discenderemo prima al Santuario dell'Avvocata (873m) e poi faremo a ritroso un tratto di Alta Via di circa 1km per raggiungere il bivio (m 877) che immette sul tratto più duro ed impegnativo dell'itinerario, che in circa 4-5 ore ci consentirà di attraversare i Monti del Demanio (855m) fino alle spettacolari vette del Monte Finestra (Vetta Sud 1145 e Vetta Nord 1138).

Raggiunta la Vetta Nord, tireremo il fiato facendo un'ulteriore sosta di circa 30 minuti prima di intraprendere l'ultima parte del sentiero che, in circa 3 ore, ci consentirà di raggiungere il Valico di Chiunzi, dove ci fermeremo per cenare.

Dopo cena ognuno potrà raggiungere l'albergo/B&B o la sua auto utilizzando la navetta della Unique Experience.

SECONDO GIORNO

Sabato 5 Marzo 2022

Da Tramonti Valico di Chiunzi (650m) a Vico Equense Monte Faito (1200m)

DIFFICOLTA': EE

DISLIVELLO: 1331m in salita e 781m in discesa

TEMPI DI PERCORRENZA: ore 6h30m di cammino escluse soste (totale 9h circa)

LUNGHEZZA: 18Km

APPUNTAMENTO: ore 8:15 al Valico di Chiunzi (Piazzale Ristorante Il Valico di Chiunzi).

PARCHEGGIO AUTO

Gratuito.

Punto di inizio escursione: parcheggio pubblico Bar Chiunzi.

Punto di fine escursione: parcheggio Hotel Ristorante Sant'Angelo.

NAVETTE PER I PUNTI DI INIZIO E FINE SENTIERO

Corse inizio trek

Faito Hotel Sant'Angelo (6:45) - Vico Equense Chiesa San Giovanni (7:05) – Castellammare di Stabia
Castello Medioevale (7:25) – Angri Sud Svincolo Autostradale (7:55) - Tramonti Valico di Chiunzi (8:15)
Majori Bar Oriente (7:45) – Tramonti Bivio Gete Laboratorio Sal De Riso (8:00) – Tramonti Valico di
Chiunzi (8:15).

Corsa fine trek

Faito Hotel Sant'Angelo (21:00) – Vico Equense Chiesa San Giovanni (21:20) – Castellammare di Stabia
Castello Medioevale (21:40) – Angri Sud Svincolo Autostradale (22:00) – Tramonti Valico di Chiunzi
(22:20) – Tramonti Bivio Gete Laboratorio Sal De Riso (22:35) – Majori Bar Oriente (22:50).

PUNTI ACQUA

Valico di Chiunzi (al km 0) - Acqua Vrecciara (al km 10) - Sorgente San Giuliano (al km 11) - Monte Faito
(al km 18).

Consigliati almeno 2lt sempre al seguito.

CENA DI FINE GIORNATA

Orario: 19:30.

Ristorante: Hotel Ristorante Sant'Angelo

Menù: antipasto, primo, secondo, frutta, dolce (bevande non incluse nel pezzo).

Costo: € 25,00 + bevande.

PERNOTTAMENTI IN HOTEL/B&B

Struttura convenzionata: Hotel Ristorante Sant'Angelo.

Prezzi: € 60,00 per la camera singola; € 70,00 per la doppia; € 80,00 per la tripla.

Prezzi da intendersi per camera per notte con trattamento di pernottamento e prima colazione.

Non è compresa la eventuale tassa di soggiorno.

DESCRIZIONE ITINERARIO:

Questa seconda tappa attraversa i comuni di Tramonti, Ravello, Scala, Lettere, Gragnano, Pimonte, Amalfi, Agerola e Vico Equense, passando per il Valico di Chiunzi (650m), Tuoro di Cesarano (801), Tuoro di Stellante - Vena San Marco (885), Vena Scalandrone (1028), Vetta Monte Cerreto (1316), Mègano (1050),

M.Rotondo (1023), Palmentiello, Castellone (1150) e Monte Faito (1200m).

La inizieremo alle 8:30 dal Valico di Chiunzi, dove intraprenderemo il percorso che ci porterà gradualmente, in circa 3 ore, alla Vetta del Monte Cerreto (1316m) la seconda per altezza dei Monti Lattari.

Qui consumeremo il nostro pranzo a sacco.

Fatta questa prima sosta di circa 30 minuti, riprenderemo il nostro cammino che si svilupperà quasi totalmente in quota. Attraverseremo tutta la parte alta della Valle delle Ferriere di Amalfi e Scala, dove troveremo anche gli unici 2 punti acqua intermedi.

La parte più impegnativa sarà quella finale, che nelle ultime ore di cammino ci vedrà percorrere il sentiero che da Colle Garofalo ci condurrà al Monte Faito (zona Castellone) passando per il Palmentiello.

Giunti al Faito, troveremo delle navette che ci accompagneranno al Ristorante Sant'Angelo, distante circa 3 km, dove ceneremo.

Dopo cena, chi non dormirà al Sant'Angelo, potrà far rientro all'auto utilizzando la navetta della Unique Experience.

TERZO GIORNO

Domenica 6 Marzo 2022

Da Vico Equense Monte Faito (1200m) a Piano di Sorrento Colli di San Pietro (312m)

DIFFICOLTA': EE

DISLIVELLO: 806m in salita e 1694m in discesa

TEMPI DI PERCORRENZA: ore 6h30m di cammino escluse soste (totale 9h circa)

LUNGHEZZA: 16Km

APPUNTAMENTO: ore 8:15 al Faito (Piazzale Hotel Ristorante Sant'Angelo).

PARCHEGGIO AUTO

Gratuito.

Punto di inizio escursione: parcheggio dell'Albergo Ristorante Sant'Angelo.

Punto di fine escursione: parcheggio pubblico nelle vicinanze dell'Albergo Royal Hills.

Nota: chi verrà in auto e parteciperà anche alla 4a tappa, dovrà parcheggiare a Vico Equense perché la navetta serale dell'ultimo giorno non passerà per il Faito ma per Vico Equense.

NAVETTE PER I PUNTI DI INIZIO E FINE SENTIERO

Corsa inizio trek.

Piano di Sorrento Stazione Circumvesuviana (7:30) – Colli di San Pietro Hotel Royal Hills (7:40) - Faito Hotel Sant'Angelo (8:15)

Corsa fine trek.

Colli di San Pietro Hotel Royal Hills (21:00) – Piano di Sorrento Stazione Circumvesuviana (21:10) – Faito Hotel Sant'Angelo (21:55).

PUNTI ACQUA

Faito (al km 0), Sorgente Acqua Santa (al km 0), Santa Maria del Castello (al km 6), Colli di San Pietro (km 16).

Consigliato almeno 1lt sempre al seguito.

CENA DI FINE GIORNATA

Orario: 19:30.

Ristorante: La Rosa

Menù: antipasto, primo, secondo, dolce, bibite e caffè.

Costo: € 30.

PERNOTTAMENTI IN HOTEL/B&B

Struttura convenzionata: Hotel Royal Hills.

Prezzi: € 50,00 per la camera singola; € 60,00 per la doppia.

Prezzi da intendersi per camera per notte con trattamento di pernottamento e prima colazione.

Non è compresa la eventuale tassa di soggiorno.

DESCRIZIONE ITINERARIO

Questa terza tappa attraversa i Comuni di Positano, Vico Equense, Meta di Sorrento, Piano di Sorrento e Sant'Agnello, passando per Monte Faito (1200), Castellone (1150), Vetta Monte Molare (1444), la Croce della Conocchia (1314), la Caserma della Forestale (767), Santa Maria del Castello (663), Monte Comune (877), Monte Vico Alvano (642), Colli di San Pietro (312).

La inizieremo alle 8:30 all'Acqua delle Scorchie, dove arriveremo con un trasferimento privato organizzato dall'albergo.

La prima ora di cammino sarà dedicata alla salita al Monte Morale (1444m), la vetta più alta dei Monti Lattari, che raggiungeremo deviando di poche centinaia di metri dal sentiero CAI300.

Dopo l'incanto offertoci da questa Vetta, riprenderemo il nostro cammino, che si svilupperà inizialmente lungo lo spettacolare vallone a monte di Positano, che percorreremo in discesa fino alla Caserma Forestale (767m) e poi in quota fino a Santa Maria del Castello (663m).

Proseguiremo verso il Monte Comune (877m), dove faremo la sosta pranzo.

Il proseguo dell'itinerario si svilupperà quasi totalmente in discesa, fino a raggiungere i Colli di San Pietro (312m), dove ceneremo alle 19:30.

Dopo cena, chi non dormirà all'hotel convenzionato, potrà far rientro nel punto di inizio sentiero utilizzando il transfer della Unique Experience.

QUARTO GIORNO

Lunedì 7 Marzo 2022

Da Piano di Sorrento Colli di San Pietro (312m) a Massalubrense Termini (330m)

DIFFICOLTA': EE

DISLIVELLO: 1105m in salita e 1173m in discesa

TEMPI DI PERCORRENZA: ore 6h30m di cammino escluse soste (totale 9h circa)

LUNGHEZZA: 18Km

APPUNTAMENTO: ore 8:45 a Colli di San Pietro (Hotel Royal Hills).

PARCHEGGIO AUTO

Gratuito.

Punto di inizio escursione: parcheggio pubblico nelle vicinanze dell'Hotel Royal Hills.

Punto di fine escursione: parcheggio in strada.

NAVETTE PER I PUNTI DI INIZIO E FINE SENTIERO

Corsa inizio trek.

Termini Bar De Simone (8:15) – Colli di San Pietro Hotel Royal Hills (8:45)

Corsa fine trek.

Termini Bar De Simone (20:00) – Colli di San Pietro Hotel Royal Hills (20:30) - Vico Equense (20:46) – Castellammare di Stabia Castello Medioevale (21:02) – Angri Sud Svincolo Autostradale (21:21) – Tramonti Valico di Chiunzi – Maiori Bar Oriente – Vietri Sul Mare Piazza Matteotti (21:37) – Corpo di Cava Parcheggio Pubblico Badia SS. Trinità (21:47) – Salerno Stazione Centrale (22:15)

PUNTI ACQUA

Colli di Fontanelle (al km 2), Torca (al km 6), Nerano (al km 12), Termini (al km 18).

Consigliato almeno 1lt d'acqua sempre al seguito.

CENA DI FINE GIORNATA

Orario: 19:30.

Ristorante: Ristorante "Eughesen Trattoria"

Menù: antipasto, primo, secondo, dolce, bibite e acqua.

Costo: € 25.

DESCRIZIONE ITINERARIO

Questa quarta ed ultima tappa attraversa i comuni di Sorrento e Massa Lubrense passando per Colli di San Pietro (312), Colli di Fontanelle (343), Malacoccola, Torca (352), Recommone (0), Nerano (200), M.S.Costanzo (486), Punta Campanella (36), Termini (330).

La inizieremo alle 9:00 ai Colli di San Pietro, dove intraprenderemo la strada per Colli di Fontanelle.

Proseguiremo poi sul sentiero che ci condurrà alla panoramichissima Malacoccola ed alla località Torca.

Inizierà qui il tratto più impegnativo di questa quarta tappa.

In questo punto, infatti, l'Alta Via diventa un sentiero stretto, impervio ed in forte pendenza, che conduce alle località Recommone e Marina del Cantone, al livello del mare.

A Marina del Cantone inizieremo l'ultima impegnativa salita, che ci condurrà a Nerano (200m) e poi a Monte San Costanzo (486m), dove faremo un'ultima sosta di 30 minuti, prima di intraprendere l'impegnativo tratto di discesa che ci condurrà a Punta Campanella (36m).

Un ultimo sguardo su Capri e poi l'antica Via Minerva, ancora in salita, ci consentirà di raggiungere Termini (330m), dove terminerà il nostro trek.
Ceneremo insieme, prima di far rientro a casa utilizzando la navetta della Unique Experience.