



CAI STABIA



SENTIERO 300
ALTA VIA DEI MONTI
LATTARI

1-4 MARZO 2024

Direttore d'Escursione
Gennaro Pisacane
3384197625 - 0892895704

Segreteria organizzativa
Unique Experience Tour Operator
089876928 - 3921449704

PROGRAMMA

PRIMO GIORNO

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

DIFFICOLTA': EE - SALITA: 1550m - DISCESA: 1250m
LUNGHEZZA: 20km - DURATA: 11h - IN MOVIMENTO: 8h
PUNTO PIU' ALTO: 1145M - PUNTO PIU' BASSO: 335m

SECONDO GIORNO

Da Tramonti Valico di Chiunzi (650m)
a Agerola Pianillo (700m)

DIFFICOLTA': EE - SALITA: 1100m - DISCESA: 950m
LUNGHEZZA: 17 km - DURATA: 10h - IN MOVIMENTO: 7h
PUNTO PIU' ALTO: 1316m - PUNTO PIU' BASSO: 638m

TERZO GIORNO

Da Agerola Pianillo (700m)
a Piano di Sorrento Colli di San Pietro (312m)

DIFFICOLTA': EE - SALITA: 1200 m - DISCESA: 1700m
LUNGHEZZA: 19 km - DURATA: 11h - IN MOVIMENTO: 8h
PUNTO PIU' ALTO: 1444m - PUNTO PIU' BASSO: 312m

QUARTO GIORNO

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

DIFFICOLTA': EE - SALITA: 1200m - DISCESA: 1200m
LUNGHEZZA: 19km - DURATA: 10h - IN MOVIMENTO: 7h
PUNTO PIU' ALTO: 486m - PUNTO PIU' BASSO: 0m

DATI GENERALI

DIFFICOLTA'
EE

DIRETTORE D'ESCURSIONE
Gennaro Pisacane (3384197625 - 0892895704)

SALITA
5050 mt

DISCESA
5100 mt

DURATA
4 giorni

IN MOVIMENTO
30 h

LUNGHEZZA
75 Km

PUNTO PIU' ALTO
1444 mt

PUNTO PIU' BASSO
0 mt

SOGGIORNO
in alberghi o B&B nei luoghi di fine tappa

BAGAGLIO
trasportato

PRANZI
panini consegnati ogni mattina nel luogo di inizio trek

CENE
in ristoranti nei luoghi di fine tappa

COME RAGGIUNGERE IL PUNTO DI INIZIO TREK
navetta in partenza da Salerno Stazione Ferroviaria alle 7:00 del primo giorno

PARCHEGGIO AUTO
libero e gratuito, in strada, al Corpo di Cava

RIENTRO A FINE TREK
in bus privato fino a Corpo di Cava e Salerno Stazione Ferroviaria

COSTO
soci CAI € 290,00; non soci CAI € 390,00
supplemento singola: € 70,00

INCLUSI NEL COSTO
3 pernottamenti in camera doppia; 4 cene; 4 panini; navetta da Salerno Stazione al Corpo di Cava del giorno 1; bus di fine trek da Termini a Corpo di Cava e Salerno Stazione; trasporto bagagli; segreteria organizzativa

SERVIZI NON INCLUSI NEL COSTO
bevande extra e tasse di soggiorno

ISCRIZIONE
da richiedere al Direttore d'Escursione, Gennaro Pisacane, tramite telefono o what's up ai nn. 3384197625 - 0892895704

PAGAMENTO
alla segreteria organizzativa tramite bonifico intestato a Unique Experience di Nicola Asprella (IBAN IT08C0103076030000001287207) con causale: pacchetto Alta Via Monti Lattari 2024

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA
tel 089876928 – mob. 3921449704

EQUIPAGGIAMENTO NECESSARIO
scarponi da montagna, abbigliamento escursionistico "a strati", pantaloni lunghi, giacca per protezione dal freddo, mantellina antipioggia, pranzo a sacco, acqua, bastoncini telescopici, lampada

AVVERTENZA
il direttore di escursione si riserva di modificare in parte gli itinerari, di annullarli 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

PARTECIPAZIONE A SINGOLE TAPPE
ammessa contattando preventivamente il Direttore d'Escursione.
Gli spostamenti vanno organizzati autonomamente.

PRIMO GIORNO

Venerdì 1 Marzo 2024

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

DIFFICOLTA': EE

SALITA: 1550m

DISCESA: 1250m

LUNGHEZZA: 20km

DURATA: 11h

IN MOVIMENTO: 8h

PUNTO PIU' ALTO: 1145m

PUNTO PIU' BASSO: 335m

APPUNTAMENTO: 7:45 a Corpo di Cava dei Tirreni in Via Michele Morcaldi (300 metri prima dell'Abbazia Benedettina della SS. Trinità).

PUNTI ACQUA: ad inizio e fine itinerario. Incerti gli altri. Necessari almeno 2 litri d'acqua al seguito.

DESCRIZIONE ITINERARIO

La prima tappa attraversa i comuni di Cava dei Tirreni, Vietri Sul Mare, Cetara, Maiori e Tramonti.

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.

La inizieremo alle 8:00 dal Corpo di Cava, precisamente dal Piazzale antistante la Badia della SS. Trinità.

In circa 3 ore arriveremo alla prima vetta significativa di giornata, il Monte dell'Avvocata (1014m).

Dalla Vetta del Monte Avvocata scenderemo prima al Santuario dell'Avvocata (873m) raggiungendo poi 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 vette del Monte Finestra (Vetta Sud 1145m e Vetta Nord 1138m).

Raggiunta la Vetta Nord, intraprenderemo un sentiero più agevole, che in circa 3 ore, ci consentirà di raggiungere il Valico di Chiunzi, dove arriveremo alle 19:00 circa. Ceneremo prima di raggiungere i B&B presso i quali pernosteremo.

SECONDO GIORNO

Sabato 2 Marzo 2024

Da Tramonti Valico di Chiunzi (650m) ad Agerola Pianillo (700m)

DIFFICOLTA': EE

SALITA: 1100m

DISCESA: 950m

LUNGHEZZA: 17km

DURATA: 10h

IN MOVIMENTO: 7h

PUNTO PIU' ALTO: 1316m

PUNTO PIU' BASSO: 638m

APPUNTAMENTO: 8:15 Tramonti Valico di Chiunzi, all'ingresso del Ristorante il Valico di Chiunzi.

PUNTI ACQUA: ad inizio e fine itinerario. Incerti gli altri. Necessari almeno 2 litri d'acqua al seguito.

DESCRIZIONE ITINERARIO

La seconda tappa attraversa i comuni di Tramonti, Ravello, Scala, Lettere, Gragnano, Pimonte, Amalfi, Agerola.

La inizieremo alle 8:30 al 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.

Successivamente il cammino si svilupperà quasi totalmente in quota ed attraverserà la parte alta della Valle delle Ferriere di Amalfi e Scala.

Termineremo ad Agerola Pianillo, dove giungeremo intorno alle 18:30, dopo aver lasciato l'Alta Via a Passo Crocella ed aver percorso in discesa la bretella 329d.

Ceneremo e pernosteremo in un agriturismo della zona.

TERZO GIORNO

Domenica 3 Marzo 2024

Da Agerola Pianillo (700m) a Piano di Sorrento Colli di San Pietro (312m)

DIFFICOLTA': EE

SALITA: 1200m

DISCESA: 1700m

LUNGHEZZA: 19km

DURATA: 11h

IN MOVIMENTO: 8h

PUNTO PIU' ALTO: 1444m

PUNTO PIU' BASSO: 312m

APPUNTAMENTO: 7:45 Agerola Pianillo, in Via Galli n. 29, all'ingresso dell'Agriturismo Il Pettirosso.

PUNTI ACQUA: ad inizio e fine itinerario. Incerti gli altri. Necessari almeno 2 litri d'acqua al seguito.

DESCRIZIONE ITINERARIO

La terza tappa attraversa i Comuni di Agerola, Positano, Vico Equense, Meta di Sorrento e Piano di Sorrento.

La inizieremo alle 8:00 ad Agerola Pianillo, percorrendo innanzitutto la bretella 329d che ci condurrà al Passo Crocelle (1000 m), dove intraprenderemo nuovamente il sentiero 300.

Aggireremo le vette del Sant'Angelo a 3 Pizzi risalendo l'impegnativo tratto di sentiero denominato Palmentiello.

Una breve deviazione lungo il Sentiero 350 ci porterà al Monte Molare (1444m), la vetta più alta dei Monti Lattari.

Dopo una breve sosta in vetta, il cammino si svilupperà inizialmente lungo lo spettacolare vallone a monte di Positano, che percorreremo in discesa fino alla Caserma Forestale (767m) e poi fino a Santa Maria del Castello (663m).

Proseguiremo per il Monte Comune (877m) ed il Monte Vico Alvano (m 642), prima di intraprendere la discesa che ci consentirà di raggiungere i Colli di San Pietro (312m), dove arriveremo alle 19:00 circa.

Ai Colli ceneremo e pernosteremo.

QUARTO GIORNO

Lunedì 4 Marzo 2024

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

DIFFICOLTA': EE

SALITA: 1200m

DISCESA: 1200m

LUNGHEZZA: 19km

DURATA: 10h

IN MOVIMENTO: 7h

PUNTO PIU' ALTO: 486m

PUNTO PIU' BASSO: 0

APPUNTAMENTO: 8:15 a Piano di Sorrento Colli San Pietro, in Via Nastro Azzuro n 19, all'ingresso dell'Agriturismo Piccolo Paradiso.

PUNTI ACQUA: frequenti lungo l'itinerario. Consigliata una scorta di 1,5lt.

DESCRIZIONE ITINERARIO

La quarta ed ultima tappa attraversa i comuni di Sant'Agnello, Sorrento e Massa Lubrense.

La inizieremo alle 8:30 ai Colli di San Pietro, dove intraprenderemo la strada per Colli di Fontanelle. Proseguiremo poi lungo il sentiero che conduce alla panoramichissima Malacoccola ed alla località Torca.

Inizierà qui il tratto più impegnativo della 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.

Da Marina del Cantone un'ultima impegnativa salita ci condurrà a Nerano (200m) e poi a Monte San Costanzo (486m), dove intraprenderemo la cresta in discesa che conduce 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 arriveremo alle 18:30 circa.

Ceneremo prima di far rientro in bus privato al Corpo di Cava ed a Salerno.