Alta Via dei Monti Lattari 2026
(Sentiero 300 integrale)
dal 27 febbraio al 2 marzo 2026

Cai Stabia

Direttore d'escursione
Gennaro Pisacane (tel. 3384197625)

Presentazione

L'Alta Via dei Monti Lattari (Sentiero 300 CAI) è il percorso di circa 80 km che attraversa la sommità dei Monti Lattari, imponente catena montuosa della Penisola Sorrentina/Amalfitana.
Essendo un percorso di vetta, offre vedute davvero spettacolari verso le due Costiere (Amalfitana e Sorrentine), i Golfi di Salerno e Napoli nonchè le Isole di Capri, Ischia e Procida.
Non è invece un percorso di visita dei borghi delle due Costiere, che sono prevalentemente sul mare e non ne sono attraversati.
Certamente, non è un percorso per tutti.
Il dislivello complessivo infatti è di circa 5000m di salita ed altrettanti di discesa.
Inoltre, presenta lungi tratti di difficoltà EE (per escursionisti esperti), particolarmente esposti e non facilmente camminabili.
Noi lo affronteremo in 4 tappe, in un periodo dell'anno in cui le temperature sono normalmente fresche (tra i 7 ed i 15 gradi) e la vegetazione è bassa.
A fronte di tali vantaggi, avremo l'inconveniente della durata corta delle giornate, che ci costringerà a tenere un passo abbastanza sostenuto per poter superare le parti più impervie con la luce diurna e non dover camminare troppo a lungo al buio.
Avremo il bagaglio trasportato e termineremo le singole tappe in località attrezzate con piccoli alberghi/b&b/camere e ristoranti.
Il trek è adatto esclusivamente a persone ben allenate. Per i frequenti tratti esposti non è adatto a chi soffre di vertigini.
Perciò, è fondamentale che i partecipanti siano in perfetta forma fisica, non reduci da periodi di inattività o con problemi che possano ridurne le capacità di marcia.
Si potrà prendere parte anche a singole tappe, presentandosi nei luoghi di inizio ed avendo cura di organizzare il ponte auto per il recupero della propria vettura a fine tappa.
Chi parteciperà all'intero trek, potrà usufruire di un pacchetto di servizi, organizzato dal T.O. Unique Experience di Nicola Asprella, comprensivo anche dei bus per raggiungere il luogo di inizio trek dalla stazione di Salerno la mattina del primo giorno e di far rientro, dopo la cena del quarto giorno, alla medesima stazione di Salerno oppure a Corpo di Cava dei Tirreni nel caso si abbia l'auto lì parcheggiata.
Per maggiori dettagli su detto pacchetto si rimanda alla sezione finale del presente programma.
Le prenotazioni andranno fatte contattando il Direttore d'Escursione.

Programma

Nota di lettura: le voci con asterisco sono da considerare valide solo per coloro che usufruiscono del pacchetto Unique Experience.

VENERDI' 27 FEBBRAIO

Alta Via dei Monti Lattari – Sentiero 300 - Tappa n. 1

Da Cava dei Tirreni Corpo di Cava (350m) a Tramonti Valico di Chiunzi (650m)

(distanza 20km; salita 1550m; discesa 1250m; durata 12h; in movimento 9h; punto più alto 1145m; punto più basso 335m; difficoltà EE; pranzo a sacco; punti acqua ad inizio e fine trek, incerti gli altri, necessari almeno 2lt d'acqua al seguito)

Ore 6:30 Bus privato Salerno Stazione Ferroviaria-Corpo di Cava*

Ore 7:00 Ritrovo di tutti i partecipanti a Corpo di Cava dei Tirreni in Via Michele Morcaldi (300 metri prima dell'Abbazia Benedettina della SS. Trinità)

Ore 7:15 Inizio tappa.

Inizieremo il trek a Corpo di Cava (350 m), con una progressione in salita molto graduale, per circa 7 km, lungo il pendio con affaccio su Salerno, Vietri Sul Mare e Cetara, che ci consentirà di raggiungere in circa 3 ore la prima vetta di giornata, quella del Monte Avvocata (1014m) di Maiori, dove faremo anche una prima breve sosta.

Dal Monte Avvocata, dopo un breve giro ad anello per la visita del Santuario dell'Avvocata, ripartiremo alla volta dei Monti del Demanio e della doppia vetta del Monte Finestra (1145m e 1138m).

Questo tratto, di circa 6 km, richiederà 5 ore di cammino perché particolarmente impegnativo e difficile.

In questa parte infatti il sentiero è in continuo sali e scendi su roccette e terreni instabili, che rendono il passo inevitabilmente lento anche per ragioni di prudenza.

Da diversi punti avremo modo di ammirare panorami molto ampi sulla Costiera Amalfitana (in particolare, su Tramonti e la sua ampia vallata) e sulla piana dell'Agro Nocerino Sarnese, con le città di Cava, Nocera e Pagani in bella mostra.

Giungeremo alla Vetta Nord del Monte Finestra (1138m) dopo aver attraversato la Vetta Sud (1145m) e la forcella del Malopasso (c.d. Telegrafo), all'interno della quale si apre la finestra in roccia che dà il nome alla montagna.

Alla Vetta Nord faremo un'ulteriore sosta per riprendere fiato.

Intraprenderemo poi gli ultimi 7 km di questa tappa, che corrono lungo un sentiero meno complicato del precedente e che percorreremo in parte al buio.

Arriveremo al Valico di Chiunzi alle 19:15 circa.

Ceneremo in un ristorante in detta località prima di recarci nei b&b, dove saremo accompagnati da un bus privato.

19:30 Cena in trattoria*

21:00 Assegnazione camere e pernottamento*

SABATO 28 FEBBRAIO

Alta Via dei Monti Lattari – Sentiero 300 - Tappa n. 2

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

(distanza 18km; salita 1200m; discesa 1150m; durata 10h; in movimento 7h; punto più alto 1316m; punto più basso 638m; difficoltà EE; pranzo a sacco; punti acqua ad inizio e fine trek, incerti gli altri, necessari almeno 2lt d'acqua al seguito)

Ore 7:00 Colazione*

Ore 8:00 Bus privato dai b&b al Valico di Chiunzi*

Ore 8:15 Ritrovo a Tramonti Valico di Chiunzi (ingresso Ristorante Il Valico di Chiunzi)

Ore 8:20 Consegna panini*
Ore 8:30 Inizio tappa.
Inizieremo questa seconda tappa al Valico di Chiunzi di Tramonti (650m), dove, dopo aver ammirato il Vesuvio dall'alto, intraprenderemo un comodo sentiero che, in circa 2h30min ci consentirà di raggiungere la Vena Scalandrone (1028m) dove il sentiero diventerà nuovamente di difficoltà EE.
In questo primo tratto, di circa 4 km, ammireremo ampi panorami sull'intera Valle di Tramonti fino a Maiori, nonché sul Vesuvio, i paesi dell'area vesuviana ed il golfo di Napoli.
Dalla Vena Scalandrone inizieremo l'impegnativa salita che in circa 2h ci condurrà alla Vetta del Monte Cerreto (1316m), la seconda per altezza dei Monti Lattari, dove faremo la sosta pranzo ed ammireremo panorami ancora più ampi su tutta l'area.
Dopo la sosta riprenderemo il nostro cammino che proseguirà lungo un sentiero di difficoltà E, ad una quota costante di circa 1000m, che attraversa la parte alta della Valle delle Ferriere di Amalfi e Scala fino ad Agerola, già in provincia di Napoli.
Intorno alle 17:00 avremo raggiunto il Passo Crocelle (1000m), che è il punto più vicino all'abitato di Agerola Pianillo (700m), dove ci recheremo percorrendo la bretella 329D per 1,5km e poi un tratto di strada asfaltata di 1,3km.
Raggiungeremo così l'Agriturismo dove alloggeremo e ceneremo al termine di questa tappa.
Ore 18:30 Assegnazione camere*
Ore 19:30 Cena*
Pernottamento*

DOMENICA 1 MARZO

Alta Via dei Monti Lattari – Sentiero 300 - Tappa n. 3
Da Agerola Pianillo (700m) a Piano di Sorrento Colli San Pietro (312m)
(distanza 22km; salita 1300m; discesa 1688m; durata 12h; in movimento 9h; punto più alto 1444m; punto più basso 312m; difficoltà EE; pranzo a sacco; punti acqua ad inizio e fine trek, incerti gli altri, necessari almeno 2lt d'acqua al seguito)
Ore 7:00 Colazione*
Ore 7:45 Ritrovo ad Agerola Pianillo, in Via Galli n. 29, all'ingresso dell'Agriturismo Il Pettirosso
Ore 7:50 Consegna panini*
Ore 8:00 Inizio tappa.
Inizieremo questa terza tappa ad Agerola Pianillo (700m), dove percorreremo in senso inverso il tratto di strada asfaltata e la bretella 329D che, in circa 1h, ci consentiranno di raggiungere nuovamente l'Alta Via dei Monti Lattari, in località Passo Crocelle (1000m).
Da questo punto, inizieremo l'impegnativo e difficile sentiero che ci condurrà alla Vetta del Monte San Michele o Molare (1444 m), la più alta dei Monti Lattari.
Vi giungeremo intorno alle 12:00 e faremo lì la nostra pausa pranzo godendoci panorami unici su tutta la Costiera Amalfitana, il Golfo di Salerno e quello di Napoli.
Riprenderemo il nostro cammino procedendo in discesa lungo lo spettacolare vallone a monte di Positano, fino alla località di Santa Maria del Castello (663m), nel territorio del Comune di Vico Equense, dove inizia la Penisola Sorrentina.
Proseguiremo per le vette del Monte Comune (877m) e del Monte Vico Alvano (m 642), prima di intraprendere la discesa che ci consentirà di raggiungere i Colli di San Pietro (312m) nel comune di Piano di Sorrento, dove arriveremo alle 20:00 circa.
Ai Colli ceneremo e pernotteremo in un piccolo albergo che si trova lungo il sentiero 300.
Ore 20:00 Assegnazione camere*
Ore 20:30 Cena*
Pernottamento*

LUNEDI 2 MARZO

Alta Via dei Monti Lattari – Sentiero 300 - Tappa n. 4

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

(distanza 19km; salita 1200m; discesa 1182m; durata 11h30; in movimento 8h; punto più alto 486m; punto più basso 0m; difficoltà EE; pranzo a sacco; punti acqua frequenti lungo l'intero percorso, consigliata una scorta di 1,5lt)

Ore 7:00 Colazione*

Ore 8:15 Ritrovo a Piano di Sorrento Colli di San Pietro, in Via Meta Amalfi n. 84, all'ingresso dell'albergo Royal Hills.

Ore 8:20 Consegna panini*

Ore 8:30 Inizio tappa.

Dal punto di ritrovo intraprenderemo il Sentiero 300 che, in questa parte, corre lungo la strada asfaltata per Colli di Fontanelle, località nel territorio del Comune di Sant'Agnello.

Dopo circa 30 minuti raggiungeremo detta località, dove troveremo l'innesto del sentiero sterrato che ci condurrà alla panoramicissima Malacoccola, nel territorio del Comune di Sorrento, dalla quale ammireremo fantastici panorami sulle Isole de Li Galli, Vitara ed Isca.

Proseguiremo per breve tratto di asfaltata fino alla località Torca di Massalubrense, dove inizierà la parte più impegnativa della tappa.

In questo punto, infatti, l'Alta Via diventa un sentiero stretto, impervio ed in forte pendenza, che conduce alle località Reccommone 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 20:00 circa.

Ceneremo prima di far rientro in bus privato.

Ore 20:00 Cena in trattoria locale a Termini di Massalubrense*

Ore 22:00 Bus privato per Corpo di Cava e Salerno Stazione*

Modalità di partecipazione

Potranno partecipare al trek tutti gli iscritti al CAI che hanno già rinnovato l'iscrizione per l'anno 2025.

La partecipazione all'intero trek o a singole tappe è libera e gratuita.

Sarà tuttavia necessario informare preventivamente i Direttori d'Escursione, presentarsi in orario nei punti di incontro (i ritardatari non saranno attesi), organizzarsi autonomamente per il recupero del veicolo a fine trek e, soprattutto, partecipare solo se adeguatamente allenati ad affrontare un trek molto impegnativo e tecnicamente difficile come quello descritto nel presente programma.

Pacchetto Unique Experience

Al fine di favorire la partecipazione al trek è stato predisposto un pacchetto all inclusive di 4 giorni/3 notti.

Il costo è di 350 in camera dbl/tpl/qpl. Per la singola è previsto un supplemento di 30 per notte (in totale 90).

Servizi compresi

- 3 Pernottamenti con colazione in camera doppia/tripla/quadrupla in B&B / Guest House / Affittacamere / Agriturismo.

Nota: gli ospiti non soggiorneranno tutti nella stessa struttura, ma in diversi b&b., alcuni dei quali potrebbero non avere bagno privato, ma da condividere con altre camere del gruppo

- 4 Cene in trattoria a menu fisso, composte da primo, secondo, frutta o dolce, acqua e ¼ di vino.
- 3 panini
- tutti trasporti bagagli indicati nel programma

- tutti i transfer in bus privato indicati nel programma

Servizi non compresi

- tutti quelli non indicati nei servizi compresi.
- tasse di soggiorno
- bibite e bevande extra ed aggiuntive.

Pagamenti e politiche di cancellazione

Pagamenti

I pagamenti vanno fatti direttamente al T.O. Unique Experience di Nicola Asprella, a mezzo bonifico all'IBAN IT71Q0103076030000001421329 con causale "Alta Via dei Monti Lattari 2026".

I pagamenti andranno fatti solo dopo aver ottenuto l'assenso del Direttore d'Escursione alla partecipazione al trek, con le seguenti tempistiche.

30% a mezzo bonifico alla prenotazione

70% a mezzo bonifico 10 giorni prima dell'inizio del trek

Politica di Cancellazione

Cancellazione libera e gratuita fino a 10 giorni prima.

Con perdita dell'intero importo se successiva.

Si segnala che in caso di cattivo tempo, anche se alcune tappe saranno ridotte, modificate o cancellate per ragioni di sicurezza dai Direttori d'Escursione, non si avrà diritto al rimborso del prezzo del pacchetto.