

## Club Alpino Italiano

SEZIONE DI NAPOLI Fondata nel 1871

[www.cainapoli.it](http://www.cainapoli.it) tel. 081.417633

### 29 maggio 2022

## MONTE ALBURNO DA SICIGNANO DEGLI ALBURNI

MONTI ALBURNI

**Quota massima m:** 1.742

**Dislivello salita m:** 1.100

**Dislivello discesa m:** 1.100

**Sviluppo del percorso km:** 12

**Durata ore:** 7

**Difficoltà:** E

**Colazione:** Al sacco

**Acqua:** Assente lungo il tragitto

**Mezzi di trasporto:** Auto private

**Appuntamento:** Contattare i direttori di escursione

**Rientro previsto a Napoli:** 20:00

**Carta dell'escursione:** Carta dei sentieri Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano Tavola 1 Monti Alburni. Itinerari 120 a) e 123 a) della Guida dei Monti d'Italia Appennino Meridionale.

**Direttori:** Tullio Foti (335 461874) Elvira Cherubini (339 4063825)

**Equipaggiamento:** Scarponi, giacca a vento, abbigliamento a strati da montagna, cappello, occhiali da sole, lampada frontale. Utili i bastoncini telescopici

**Note particolari:** L'escursione è aperta anche ai non soci CAI, purché con adeguata preparazione fisica. Assicurazione obbligatoria Euro 11,50

Sicignano offre la migliore veduta del monte Alburno (o Panormo), con le sue pareti di roccia bianca che si elevano al di sopra di un fitto bosco che arriva fino ai margini del paese. Il sentiero parte nei pressi del campo sportivo (650 m circa) e sale lungo il ripido pendio attraversando boschi di castagni e poi di faggi. In quota compaiono numerosi alberi di tasso ed il sentiero è a tratti intagliato nella roccia. Superata la sorgente semiperenne del Gruoffolo (1.050 m circa) e lasciata a sn la grotta di zio Carluccio (1.330 m circa), si attraversa un ripido canalone per raggiungere il valico Vuccolo dell'Arena (1.480 m). Qui il sentiero si fa meno ripido ed il bosco meno fitto, offrendo scorci panoramici sul sottostante paese di Sicignano. Attraversano un terreno punteggiato da profonde doline, sul bordo di una delle quali è possibile ammirare un antico ed isolato abete bianco, si giunge al pendio finale, dove termina il bosco, e si raggiunge la vetta (1.742 m). Ampio panorama su tutta la catena, le cime e l'altipiano dei monti Alburni, i monti Picentini, il gruppo Marzano-Eremita e la valle del Sele.

### AVVERTENZE

- a) I tempi di percorrenza sono calcolati in eccesso.
- b) I Direttori di escursione si riservano di modificare in tutto o in parte l'itinerario in considerazione delle condizioni meteorologiche e/o in caso si determinino situazioni pericolose.

## **Club Alpino Italiano**

---

SEZIONE DI NAPOLI Fondata nel 1871

[www.cainapoli.it](http://www.cainapoli.it) tel. 081.417633

- c) I Direttori per la loro responsabilità si riservano di escludere dalla propria escursione i partecipanti non adeguatamente attrezzati e allenati.
- d) I partecipanti sollevano i Direttori e la Sezione da qualsivoglia responsabilità per qualsiasi incidente o inconveniente dovuti alla propria personale imperizia o alla mancata osservanza delle regole dell'andare in montagna
- e) I partecipanti si impegnano a rispettare rigorosamente gli orari stabiliti dal Direttore di escursione.
- f) L'escursionismo E, EE, EAI, EEA e Cicloescursionismo sono attività potenzialmente pericolose se non praticate con adeguata prudenza e cognizione di causa.

### **CONDIZIONI FISICHE:**

Si richiede buona preparazione fisica in particolare per le escursioni di difficoltà classificate E (Escursionismo), EE (Escursionismo per Esperti), EAI (Escursionismo in Ambiente Innevato), EEA (Escursionismo per Esperti con Attrezzatura), Cicloescursionismo e senso di responsabilità a ciascuno dei partecipanti.

### **REQUISITI TECNICI:**

Per le escursioni in ambiente innevato si richiede capacità di movimentazione in ambiente innevato ed uso appropriato delle racchette da neve. E' vivamente consigliato la frequentazione di un corso CAI per escursioni in ambiente innevato.

Per le escursioni su vie ferrate si richiede capacità tecniche di movimentazione in montagna, un uso corretto dell'attrezzatura tecnica da montagna e del kit per vie ferrate. E' vivamente consigliato la frequentazione di un corso CAI su vie ferrate.

Per le attività di Cicloescursionismo si richiede la capacità di padroneggiare l'uso del mezzo in montagna. E' vivamente consigliato la frequentazione di un corso CAI di Cicloescursionismo.