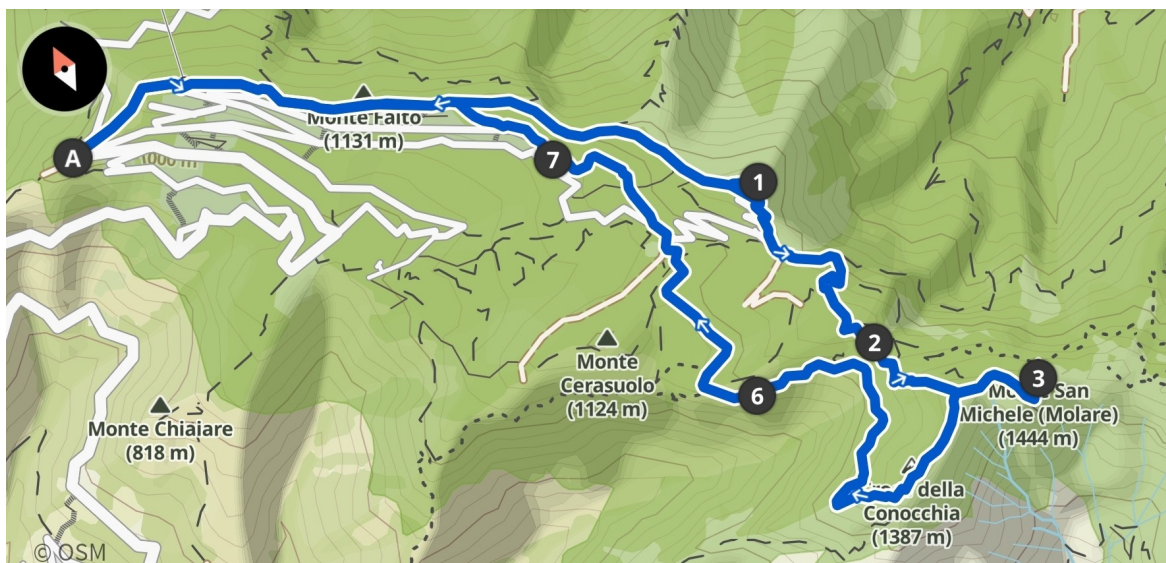


<b>Escursionismo</b>	<b>Belvedere del Faito - Monte Molare - Croce della Conocchia</b>
Gruppo Montuoso	Monti Lattari
Data	Domenica 19 marzo 2023
Direttori	Gennaro Caliendo – (338 3517760) Marianna Mascolo – (340 0580879)



Difficolta'	E - Escursionistico
Dislivello +	530 m
Durata	7 ore
Lunghezza	12 km
Tipologia	A/R
Ritrovo	Ore 08:20 AM Piazzale Dei Capi Vico Equense (NA) - Belvedere del Faito
Partenza	08:30 AM
Punti acqua	Sorgente delle Scorchie, Sorgente dell' Acqua Santa
Percorso	Misto: 6% strada asfaltata; 44% sentiero; 40% carrarecce e mulattiere con modeste pendenze; sentiero su terreno impervio con pendii ripidi e tratti rocciosi 10%.
Itinerario	Traccia su mappa - Belvedere del Faito 1010 m, sentiero CAI 336 Santuario di San Michele Arcangelo 1260 m, CAI 350 Grotta sorgente di Acqua Santa, Vetta del Monte San Michele(Molare) 1444m, CAI 300 - SI Croce della Conocchia 1387m, CAI 338 Pian del Pero, CAI 336 vecchia Rotabile, Belvedere del Faito.
Criticita'	Nel tratto che porta alla vetta del Molare, il terreno risulta impervio per la presenza di roccette, forti pendii e tratti esposti: si avverte la necessità di progredire con l'aiuto delle mani. <b>L'ascesa in vetta è consigliata agli escursionisti esperti.</b>
Allenamento	Adatta ad escursionisti con una certa conoscenza dell'ambiente montano, esperienza escursionistica e adeguato allenamento.
Attrezzatura	OBBLIGATORIA: scarpe da trekking con suola scolpita. Indumenti di protezione da pioggia/vento/ freddo; pantaloni comodi. Nello zaino portare: l'acqua sufficiente al proprio fabbisogno (consigliato 1 litro); bastoni telescopici da trekking. CONSIGLIATA: colazione a sacco, barrette energetiche, ricevitore GPS o smartphone con l'app <i>GeoResQ</i> installata.

## Mappa con profilo altimetrico e difficoltà



### Difficoltà

Esperienza richiesta



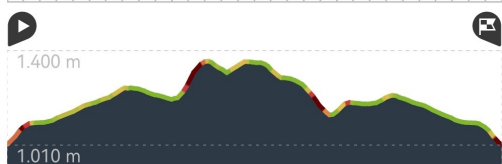
Allenamento richiesto



### Dislivello

[DETTAGLI](#)

Inizio 3,98 km 7,96 km 11,9 km



- ↗ **Salita totale:** 530 m
- ↘ **Discesa totale:** 530 m
- △ **Altitudine massima:** 1.444 m
- ▽ **Altitudine minima:** 1.010 m
- ⊘ **Velocità media stimata:** 2,4 km/h

### Superfici

- **Alpino:** 3,17 km
- **Naturale:** 6,75 km
- **Non asfaltata:** 1,13 km
- **Lastricato:** < 100 m
- **Asfalto:** 768 m

### Tipi di strada

- **Sentiero escursionistico alpino:** 1.6 Km
- **Sentiero escursionistico di montagna:**
- **Sentiero escursionistico:** 326 m
- **Sentiero:** 808 m
- **Strada secondaria:** < 100 m
- **Strada:** 814 m

### Note descrittive

Raduno e Partenza alle ore 8,30 dal piazzale del belvedere del Faito salendo le scale del sentiero CAI336 a sinistra che porta alla stazione della funivia del Faito, proseguendo lungo la cresta che affaccia su tutta la piana di Pompei e dintorni con vista che si allunga fino alla baia di Napoli. Si proseguirà il sentiero fino alla chiesa di San Michele con le antenne della tv al suo fianco. Si prosegue oltre la vecchia cava e si imbecca il sentiero CAI 350 che passa davanti alla Grotta di Acqua Santa. Si narra che lo zampillo di acqua che sgorga dalla roccia fu opera di San Michele Arcangelo il quale in compagnia della Madonna, avendo lei tanta sete, San Michele estrasse la spada e la conficcò nella roccia facendo uscire un filo d'acqua con la quale la Madonna poté dissetarsi.

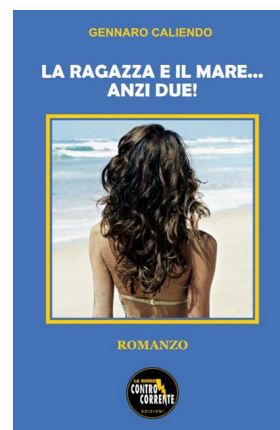


La grotta dell'Acqua Santa oltre alla fonte di acqua potabile, protegge come uno scrigno la piccola, delicata e rarissima Pinguicula hirtiflora, meglio conosciuta come l'Erba unta Amalfitana. E' una pianta carnivora endemica che, nella Grotta dell'Acqua Santa, ha trovato il microclima e le condizioni ambientali favorevoli alla sua sopravvivenza. su un tappeto di muschio spiccano le belle e tenui colorazioni violacee-azzurrine dei fiori di queste esili pianticelle di 5-10 cm e le loro foglie ovali, luccicanti per la presenza di goccioline vischiose in cui vengono intrappolati minuscoli insetti e i loro resti.



Si prosegue poi sul sentiero e si raggiunge la base del monte molare intersezione con il sentiero madre dei Monti lattari CAI300 comunemente detto 00. Si scala la mole fin sulla cuspide fino a raggiungere la vetta 1444 m s.l.m.. Sosta, pranzo e vista straordinaria a 360gradi: il panorama spazia sui due golfi (di Napoli e di Salerno), lungo tutta la dorsale della penisola sorrentina fino a Capri - baia di Napoli - piana di castellammare - Pompei - Nolana, Monti di Sarno e in retrospettiva i Monti Picentini fino alla piana del Sele ed il mare di Puntalico, fino a raggiungere la parte sottostante davanti a tutta la costiera amalfitana. Prestando la necessaria attenzione, si scenderà dalla vetta del molare, e si tornerà indietro fino a raggiungere il sentiero per la Croce della Conocchia: croce di ferro posta

su un'altura dalla quale si gode una vista mozzafiato sul mare.... anzi due! ed approfittando della magnifica scenografia che si presenta ai nostri occhi, Gennaro Caliendo, autore del Romanzo La Ragazza e il Mare... Anzi Due, ci leggerà un passo del suo libro proprio nei posti in cui è stato ambientato. Grazie alla magia delle parole, rivisiteremo la naturale bellezza di questi posti con gli occhi e le vibranti emozioni di Milena, giovane professionista affermata, che trova la forza di sottrarsi alla "centrifuga" della città per rifugiarsi nella quiete di un posto ideale tra i monti della penisola sorrentina che affacciano sulla costiera amalfitana. Dopo il "caffè letterario" si ridiscende a destra lasciando il sentiero 300 girando a est in direzione della faggeta del monte Faito. Alla fine del sentiero si giunge al bivio della vecchia rotabile in asfalto e si ritorna al punto di partenza dopo di aver compreso circa km. 12, in h. 7,00 compreso la sosta pranzo. Occorre avere a seguito lt. 1,5 di acqua bastoncini, scarponcini con suola antiscivolo, cappellino e indumenti a strati ( cipolla) kit di prima necessita.



### Raccomandazioni

i direttori di escursione invitano tutti i partecipanti a rispettare la natura e la bellezza dei posti che visitiamo. Come dice quel tale....

***“Bandiere sulle montagne non ne porto: sulle cime io non lascio mai niente, se non, per brevissimo tempo, le mie orme che il vento ben presto cancella.”***

Reinhold Messner

Tutto ciò che portiamo con noi, dovrà tornare a casa con noi. Anche una semplice e biodegradabile buccia di frutta produce effetti indesiderati sull'ambiente visitato, deturpandone la bellezza agli occhi di chi lo visiterà dopo di noi.