

<b>Escursione</b>	<b>Il sentiero n.3 del PNV, "Un caffè sui Cògnoli"</b>
<b>Data</b>	<b>Sabato 20 aprile 2024</b>
<b>Direttori</b>	<b>Ciro Teodonna (Vesuvio): 333 4742944 - Giuseppe Gallo (Vesuvio): 335.8154058</b>
<b>Gruppo montuoso</b>	<b>Parco Nazionale del Vesuvio</b>



<b>Difficoltà</b>	<b>E</b>	<b>Tipologia</b>	<b>AR</b>
<b>Durata</b>	5 ore soste incluse	<b>Partenza</b>	Ore 8:30
<b>Lunghezza</b>	8 km	<b>Dislivello</b>	650 m
<b>Criticità</b>	Percorso impegnativo per la pendenza e lo stato del terreno	<b>Punti d'acqua</b>	Non presenti sul percorso
<b>Allenamento</b>	Si richiede buona preparazione fisica, adeguata alle difficoltà classificate <b>E</b> (Escursionismo), <b>EE</b> (Escursionismo per Esperti), <b>EAI</b> (Escursionismo in Ambiente Innevato), <b>EEA</b> (Escursionismo per Esperti con Attrezzatura), Ciclo escursionismo e senso di responsabilità a ciascuno dei partecipanti.		
<b>Attrezzatura</b>	Abbigliamento a strati da escursionismo adatto alla stagione: scarpe da trekking, pantaloni lunghi, t-shirt tecnica, pile, calzettoni, cappellino, guanti, giacca antivento, k-way anti pioggia, bastoncini telescopici, occhiali da sole, binocolo, bussola, crema solare, kit primo soccorso (scheda con gruppo sanguigno, farmaci personali e segnalazione di eventuali allergie), borraccia per l'acqua (lungo il percorso non ci sono punti per l'approvvigionamento di acqua), colazione a sacco, ricambio di indumenti, fischietto, lampada frontale.		
<b>Percorso</b>	Partenza dall'Osservatorio Vesuviano ai Cògnoli di Sant'Anastasia (1.107 m) seguendo il sentiero n.3 del Parco Nazionale del Vesuvio.		
<b>Itinerario</b>	Ufficialmente il percorso n°3, quello che conduce alla vetta del Monte Somma, precisamente su Punta Nasone (m.1.131 slm.), ha inizio ad Ercolano, dalla cosiddetta strada provinciale del Vesuvio, via Contrada Osservatorio. Noi partiremo proprio dall'Osservatorio Vesuviano, inoltrandoci in un bosco di lecci che costeggi prima l'antica struttura e poi alcune case, tra cui un ristorante, qui guadagneremo		



*Rispetta la bellezza della natura*



*Segui il sentiero*



*Non abbandonare rifiuti*

nuovamente la strada carrabile che seguiremo fino ad un cancello verde, porta d'accesso al sentiero. Qui percorreremo un centinaio di facili 800 metri che ci porteranno in prossimità di quel che resta di una staccionata dove incominceremo la salita verso i Cognoli di Giacca, prima elevazione che ci condurrà attraverso i Cognoli di Pollena e di Trocchia fino a quelli di Sant'Anastasia.

Proseguendo la via dei Cògnoli, su di un tracciato in discreta e progressiva salita, facendo attenzione ai pochi segnavia verdi superstiti, raggiungeremo una serie di balconate che, dapprima mostreranno splendidi scorci, ma poi evidenzieranno, come ad esempio sui Cognoli di Sant'Anastasia, le due facce del nostro Vulcano, quella dell'anello urbanizzato che lo strozza e la natura selvaggia nella valle dell'Inferno, oggi purtroppo etimologicamente più vicina al suo nome dopo l'incendio del 2017.

Verso i 967 m.slm. il percorso incomincia a essere poco leggibile anche perché i segnavia nascosti dalla vegetazione non sono sempre visibili. Ai 1.092 metri inizia un tratto ripido e sdruciolevole anche in questo caso, oltre a l'ovvia prudenza, sono necessari i bastoncini telescopici per un migliore equilibrio. Raggiunti i 1.107 m. di quota prestare attenzione al ciglio a strapiombo dei Cognoli di Sant'Anastasia nostra meta dell'itinerario (la parola Cògnolo o Cuògnolo potrebbe stare per cumulo di detriti e accostato in questo caso alle antiche emergenze laviche che coronano il Somma ma anche ricche di materiale piroclastico per cui l'analogia potrebbe anche starci)

Per la discesa si prenderà, a ritroso la strada dell'andata. Sarà possibile una breve deviazione sempre verso valle, seguendo la variante Super Neil - Sentiero N°9 (sulla colata lavica del 1944) e il Sentiero N°8 a discrezione dei direttori, delle condizioni meteo e del sentiero.

### Ore 08:00 presso cancello Hotel Eremo (Contrada Osservatorioi)

#### Ritrovo

come da indicazione Google Maps

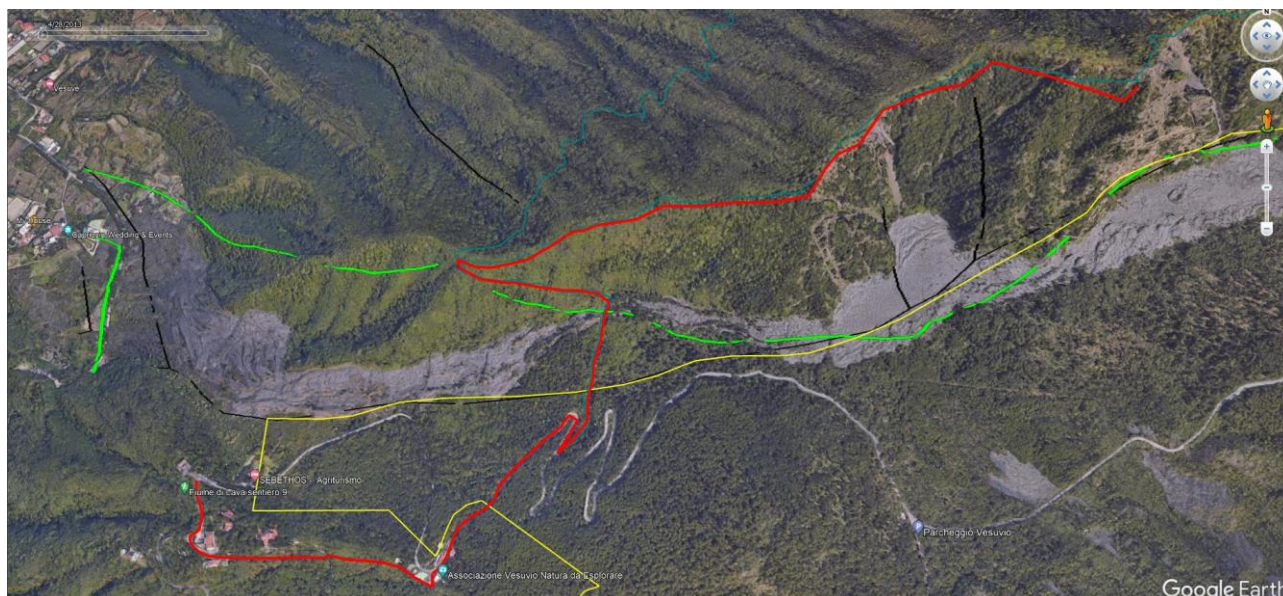
<https://maps.app.goo.gl/ctUv8LK8a7R66mVq9>

#### Prenotazione

Per partecipare all'escursione è obbligatorio prenotarsi **entro le ore 16:00 di venerdì 19/04/2024**, contattando uno dei direttori; **l'escursione è riservata ai soli soci CAI** e tutti sono ammessi a partecipare previa presa visione del regolamento, della difficoltà dell'escursione e sentito il parere dei referenti.

#### Note dei direttori

Buona preparazione fisica per il dislivello del percorso e abbigliamento adatto alla stagione e alla vegetazione spontanea, gradite forbici da pota.



*Rispetta la bellezza della natura*



*Segui il sentiero*



*Non abbandonare rifiuti*