



Club Alpino Italiano

Sezione di Napoli

Fondata nel 1871

SABATO 8 GIUGNO – DOMENICA 9 GIUGNO

WEEKEND NEL PARCO NAZIONALE DEL CILENTO, VALLO DI DIANO E ALBURNI

ATTENZIONE: PER QUESTO WEEKEND CON PERNOTTAMENTO AL RIFUGIO CERVATI E' OPPORTUNO DARE LA PROPRIA ADESIONE ED IL SALDO QUOTA ENTRO IL GIORNO 8 MAGGIO. LA QUOTA E' DI 70 EURO E COMPRENDE LA CENA, IL PERNOTTAMENTO E LA COLAZIONE DEL GIORNO DOPO



SABATO 8 GIUGNO

**DISEGNARE E MEDITARE NELLA VALLE DELLE ORCHIDEE E AL RIFUGIO CERVATI
(con pernottamento al rifugio Cervati)**

| | |
|--------------------------|---|
| Direzione | ASE Angela Frate 3406734961 –Laura Torelli 3205733848 |
| Escursione | Andata con pernottamento in rifugio. Il rifugio è attrezzato con camerate riscaldate, biancheria e coperte. I gestori ci prepareranno una cena cilentana e la prima colazione del giorno dopo. |
| Difficoltà | E |
| Dislivello | 400 m.(circa 100 m. nella valle delle orchidee e circa 300 m il percorso per il rifugio Cervati) |
| Sviluppo percorso | Cammineremo per 3 chilometri all'interno della valle delle orchidee e per circa 3,5 km dalla località Scanni di Vallicelli fino al rifugio Cervati. Durante l'intera giornata ci saranno numerose soste per il disegno (la mattina) e la meditazione (il pomeriggio). |
| Durata | 8 ore compreso soste |
| Criticità | Esclusivamente riservato ai soci e non soci disponibili a trascorrere un'intera giornata in attività creative e meditative |
| Equipaggiamento | Scarponcini da escursionismo alti alla caviglia, bastoncini, abbigliamento termico da escursionismo (le temperature sono variabili a seconda dell'altitudine, del meteo, del giorno e della notte) ,mantellina per la pioggia, cappellino per il sole, crema solare, indumenti e accessori per il |



| | |
|---------------------------------|---|
| | <p>pernottamento in rifugio, stuoino per la meditazione, materiale per il disegno e acquerello o matite per colorare</p> |
| Colazione, Acqua | 2 merende al sacco (1 per la giornata del sabato e 1 per l'escursione di domenica al monte Cervati) acqua da portare (1,5 l) |
| Mezzi di trasporto | Auto proprie |
| Appuntamento | previo contatto con la direttrice di escursione. |
| Iscrizione | Entro il giorno 8 maggio |
| Descrizione del percorso | <p>La mattina cammineremo, disegneremo e coloreremo nella valle delle orchidee di Sassano. Nell'ambito del parco nazionale del Cilento, del vallo di Diano e degli Alburni, si trova questo meraviglioso sito, patrimonio UNESCO per la tutela della biosfera, caratterizzato dalla fioritura di 184 specie di orchidee selvatiche, diverse da quelle di origine tropicale, in particolare dell'emisfero meridionale (Rio delle Amazzoni, Indonesia ecc.) che si trovano in commercio. Non occorre nessuna particolare dote artistica per partecipare, solo disponibilità ad osservare con attenzione e meditare per trovare un silenzio, un rilassamento ed una concentrazione e inoltre una spensierata voglia di giocare con le forme e i colori della natura.</p> <p>Il pomeriggio, dopo la colazione al sacco, ci recheremo in località Scanni di Vallicelli per iniziare una camminata meditata lungo il vallone dell'acqua che suona, costeggiando il torrente degli zingari, con brevi soste di meditazione seduta fino al rifugio Cervati.</p> <p>Chi ha già partecipato agli incontri di meditazione con me è già a conoscenza dello svolgimento della modalità meditativa che ci condurrà fino al rifugio. Per presentarla questa volta prendo in prestito le parole di una eccezionale divulgatrice di yoga, Donna Fahri. "Nel momento in cui cominciamo a partecipare pienamente al momento presente scopriamo che noi cambiamo ad ogni respiro. Ogni momento è caratterizzato da un risveglio completo di tutti i sensi che è pieno di beatitudine e soddisfazione. Spesso le persone si danno all'alcool e alle droghe per ottenere tutto ciò. La pratica della meditazione è una via per raggiungere la lucidità in modi che non siano dannosi per se stessi e gli altri."</p> <p>Al rifugio ci ristoreremo con la cena cilentana preparata dal signor Peppino, che ci racconterà storie locali intorno al fuoco. Dopo un'uscita a godersi il cielo stellato senza nessun inquinamento luminoso, poi tutti a dormire.</p> |
| Cartografia | Carta dei sentieri 1:25.000 Parco Nazionale del Cilento e del vallo di Diano |
| Partecipanti / Non soci | Il rifugio Cervati ha una capienza massima di 18 posti. L'evento è quindi limitato a tale numero di aderenti NON SOCI CAI: Escursione aperta ai non soci. Assicurazione obbligatoria (Euro 12,90) da pagare entro il venerdì precedente a mezzo bonifico bancario intestato a Club alpino italiano – Sezione di Napoli – IBAN IT47E0623003539000035438155, specificando la data e la destinazione dell'escursione. Inviare la ricevuta del bonifico a segreteria@cainapoli.it insieme al Modulo compilato con i dati per l'assicurazione, entro le 13 del giorno precedente l'attività. |



DOMENICA 9 GIUGNO

ESCURSIONE MONTE CERVATI (1597 m.)

QUESTA ESCURSIONE HA DUE LUOGHI DI PARTENZA

- 1. DAL RIFUGIO CERVATI PER CHI HA PERNOTTATO IL SABATO AL RIFUGIO**
 - 2. DALLA LOCALITA' SCANNI DI VALLICELLI PER CHI PARTECIPA LA DOMENICA**
- I DUE GRUPPI SI UNIRANNO AL RIFUGIO CERVATI ALLE 11 PER CONTINUARE INSIEME L'ESCURSIONE**



| | |
|--------------------------|--|
| Direzione | ASE Angela Frate 3406734961 –ASE Davide Pronio 3393456326 |
| Escursione | AR |
| Difficoltà | E |
| Dislivello | Circa 700 m. (la metà per chi pernotta al rifugio) |
| Sviluppo percorso | 13 km. (9 km per chi pernotta al rifugio) |
| Durata | 6 ore escluso soste (4 per chi pernotta al rifugio) |
| Criticità | Nessuna |



| | |
|---------------------------------|---|
| Equipaggiamento | Per chi partecipa solo la domenica :Scarponcini da escursionismo alti alla caviglia, bastoncini, abbigliamento tecnico da escursionismo (le temperature sono variabili, in relazione al meteo, da caldo a freddo), mantellina per la pioggia , cappellino per il sole, crema solare. |
| Colazione, Acqua | Merenda al sacco; acqua da portare (1,5 l) |
| Mezzi di trasporto | Auto proprie |
| Appuntamento | previo contatto con i direttori di escursione. |
| Iscrizione | Entro il venerdì precedente l'escursione per chi partecipa solo la domenica |
| Descrizione del percorso | <p>Il monte Cervati è la vetta più alta del Parco Nazionale del Cilento e del vallo di Diano e della Campania.</p> <p>Il percorso per chi partecipa solo la domenica parte dal paese di Monte San Giacomo per prendere la direzione località Scanni di Vallicelli, dove si parcheggiano le auto in una piazzola di sosta. Un tabellone illustrativo ci indica il sentiero da attraversare per arrivare al rifugio Cervati e i tempi di percorrenza. Con un passo abbastanza sostenuto si riuscirà ad arrivare al rifugio in tempo, dove il gruppo che ha pernottato attende per continuare insieme fino alla cima. Si inizia a percorrere il vallone dell'acqua che suona, salendo in una magnifica faggeta nel verde chiarissimo delle nuove foglie primaverili, ascoltando il delizioso 'suono' dell'acqua scrosciante in innumerevoli cascatelle del Torrente degli Zingari. Si segue sempre la segnaletica per il rifugio Cervati incrociando la sterrata che proviene da Piaggine e proseguendo verso sinistra. A 1436 m.si arriva alla sorgente degli Zingari per poi attraversare il bosco dei Temponi. Proseguendo si arriva al Rifugio Cervati, a 1597 metri. Dopo una breve sosta al rifugio ed il ricongiungimento con il gruppo che ha pernottato, seguiamo sul sentiero dei pellegrini, dirigendoci verso la zona della Chiaia Amara. Ben presto infatti la vegetazione lascia il posto ad un paesaggio abbastanza brullo ma davvero molto suggestivo allietato qua e là da variopinte fioriture. Qui il percorso è abbastanza ripido e ghiaioso e leggermente esposto in alcuni tratti. Dopo un'ora circa arriviamo così in vista dell'affascinante dolina del Monte Cervati che ha la forma di un cratere con un fondo erboso. Il nostro proposito è di fare il giro completo del crinale della dolina, con molta attenzione poiché è un percorso caratterizzato da rocce affioranti ed è per lo più intuitivo, non essendo segnato. Il giro termina sulla vetta del Monte Cervati a quota 1898 m. con una magnifica vista sul Vallo di Diano, il Monte Motola, il Monte Sacro e il mare. Poi si può completare il giro raggiungendo il sentiero per il santuario della Madonna della Neve, meta dei pellegrini. Con un comodo sentiero si raggiunge il punto iniziale di avvistamento della dolina e si ricomincia la discesa per la Chiaia Amara con estrema attenzione dato il fondo ghiaioso scivoloso in discesa. Rientriamo poi nel bosco e completiamo il percorso di ritorno per il rifugio. Dopo il Rifugio camminiamo anche qui con</p> |



estrema attenzione perché il sentiero può essere molto scivoloso per l'acqua che talvolta invade il percorso, specialmente sul tratto che costeggia il torrente. **La colazione al sacco** si consumerà tenendo conto di diverse variabili. Se sulla vetta ci sarà molto vento o condizioni meteorologicamente avverse possiamo scendere al rifugio dove troveremo un riparo per sostare e mangiare. Se invece avremo la fortuna del bel tempo potremo consumare la nostra merenda sulla vetta godendoci la vastità dei dintorni.

Cartografia

Carta del Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano 1:25.000 ed.PNCVD

Partecipanti / Non soci

NON SOCI CAI: Escursione aperta ai non soci, purché adeguatamente allenati ed equipaggiati. Contattare preliminarmente il direttore di escursione. **Assicurazione obbligatoria (Euro 12,90)** da pagare entro il venerdì precedente a mezzo bonifico bancario intestato a Club alpino italiano – Sezione di Napoli – IBAN IT47E0623003539000035438155, specificando la data e la destinazione dell'escursione. Inviare la ricevuta del bonifico a segreteria@cainapoli.it insieme al [Modulo](#) compilato con i dati per l'assicurazione, entro le 13 del giorno precedente l'attività.

