



Club Alpino Italiano - Sezione di Campobasso
c/o "Terzo Spazio" Via Cirese (Campobasso)



"PARCO NAZIONALE DEL CILENTO, VALLO DI DIANO E ALBURNI"

**CICLOTREKKING INTERSEZIONALE
CAI CAMPOBASSO e CAI MONTE BULGHERIA,
con la collaborazione della Federazione Italiana Ambiente e Bicicletta (FIAB)
di Camerota (SA)**

Data	04 – 06 SETTEMBRE 2026
Referente	AE-C Carmela Vaccaro (333/8953569)
Co-referenti	Giuseppe Sorrentino (AE Sez. CAI Monte Bulgheria) Angela Di Lorenzo (Presidente FIAB Camerota)

Descrizione

*Ci sono luoghi che non si limitano a essere attraversati: si vivono, si respirano e si ricordano. Il **Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni** è uno di questi.*

- *Patrimonio UNESCO e Riserva della Biosfera: il parco è una delle aree naturali più importanti d'Italia, grazie alla sua straordinaria varietà di ecosistemi e alla presenza di siti archeologici di grande valore, tra cui Roccagloriosa;*
- *Biodiversità unica: ospita una vasta gamma di specie vegetali e animali, alcune delle quali endemiche, come la Primula di Palinuro.*
- *Paesaggi spettacolari: il territorio è caratterizzato da montagne imponenti, colline ricoperte di ulivi, fiumi e una costa incontaminata.*

Il Cilento è una terra dove la natura incontra tradizioni millenarie. Un territorio straordinario, dove il blu del mare incontra il verde dei boschi, tra colline verdi, uliveti secolari e coste frastagliate, dove antichi borghi si affacciano su paesaggi senza tempo e dove montagne, vallate, fiumi e sentieri raccontano la storia di una terra autentica e generosa e dove il mare abbraccia spiagge dorate e piccole baie nascoste. Ogni angolo in Cilento racconta una storia, tra antichi borghi arroccati, torri saracene e siti archeologici.

Le nostre uscite (escursionistica e cicloescursionistica) nascono dal desiderio di esplorare questo patrimonio passo dopo passo e pedalata dopo pedalata, seguendo sentieri immersi nella natura, scoprendo angoli nascosti, panorami mozzafiato e luoghi capaci di regalare emozioni sempre nuove.

Un invito a lasciare per qualche giorno, o almeno per qualche ora, la frenesia quotidiana, e ritrovare il piacere della scoperta e a condividere insieme la bellezza di camminare e pedalare nel cuore di uno dei territori più affascinanti della Campania.

Tutte le uscite saranno svolte in compagnia degli amici della locale sezione CAI Monte Bulgheria; in particolare, la cicloescursione sarà guidata dalla FIAB e, solo per l'escursione domenicale a Capo Palinuro, si uniranno anche gli amici della sezione CAI Salerno.

Zaino in spalla, bici pronta e voglia di meravigliarsi: il Cilento ci aspetta!



Caratteristiche tecniche 5 SETTEMBRE 2026
CICLOESCURSIONE: ANELLO DEL GOLFO DI POLICASTRO

Gruppo: **CICLOESCURSIONISTICO**

Difficoltà: **Difficoltà TC/MC**

Dislivelli: **+/- 1153 m**

Distanza: **circa 60 Km, con prevalenza su strada (Il percorso potrà subire variazioni in diminuzione in base alle valutazioni dei referenti rispetto alle capacità dei partecipanti)**

Durata: **7 h (soste incluse)**

Punti acqua: **Roccagloriosa, Sicili nel centro storico, Ispani, Capitello, Scario, Bosco, Acquavena**

Descrizione

L'anello Del Golfo di Policastro è un itinerario che attraversa il **Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni**, un'area protetta riconosciuta come Patrimonio dell'Umanità UNESCO.

Si tratta di un percorso cicloturistico (ed escursionistico) che si sviluppa con un dislivello positivo e negativo di circa 1.153 metri, raggiungendo una quota massima di 430 metri sul livello del mare. Questo itinerario ad anello unisce idealmente la costa cilentana ai borghi storici arroccati nell'entroterra, alternando salite panoramiche (come i km verso San Giovanni a Piro) a tratti collinari e discese verso le spiagge del golfo.

Questa cicloescursione, pensata per valorizzare le bellezze paesaggistiche locali, è caratterizzata da un forte impatto archeologico, storico e culturale, paesaggi mozzafiato, borghi storici e una ricca biodiversità, e offre ai visitatori un'esperienza integrata tra mare e monti.

L'anello attraversa i seguenti borghi: Roccagloriosa, Torre Orsaia, Sicili, San Cristofaro, Ispani, Capitello, Policastro, Scario, Bosco e Acquavena.

La storia e l'anima dei Singoli Borghi.

Scario. Frazione marina del comune di San Giovanni a Piro, nasce storicamente come borgo di pescatori. Fondata probabilmente in epoca greca e sviluppata sotto i Romani, deve il suo nome al termine greco *skarios* (cantieri navale o luogo di varo). Nel corso dei secoli fu bersaglio frequente delle incursioni dei pirati saraceni, motivo per cui l'intera costa è punteggiata di torri di avvistamento aragonesi.

Bosco. Questo borgo collinare custodisce una delle pagine di storia più tragiche e gloriose del Cilento. Nel 1828, Bosco fu l'epicentro dei Moti del Cilento, una rivolta liberale guidata dai fratelli Capozzoli contro i Borbone per ottenere la Costituzione. La repressione ordinata dal re fu spietata: il borgo venne letteralmente rasato al suolo e cosparso di sale. A memoria di questo sacrificio, **il pittore spagnolo José Ortega** (allievo di Picasso), che visse qui in esilio, ha decorato il paese con splendidi murales in maiolica.

Acquavena. Piccola e suggestiva frazione del comune di Roccagloriosa, deve il suo nome all'abbondanza di sorgenti e vene d'acqua che scorrono nel sottosuolo calcareo. Storicamente legata alle vicende medievali del feudo di Roccagloriosa, è nota per la sua atmosfera rurale intatta e per la devozione a San Teodoro, legata a antichi culti di origine bizantina.

Roccagloriosa. Abbarbicata su uno sperone roccioso tra le valli del Mingardo e del Bussento, ha origini antichissime che risalgono all'età del bronzo. Fu un importantissimo insediamento dei Lucani (V-IV secolo a.C.), di cui rimangono le imponenti mura di cinta in pietra e la necropoli in località La Pedata. Il nome medievale deriva dal culto della Madonna della Gloria, attorno a cui sorse il castello a difesa delle invasioni barbariche. Il sito archeologico di Roccagloriosa, è uno degli insediamenti lucani più importanti



e meglio conservati dell'Italia meridionale (risalente prevalentemente al IV-III secolo a.C.). L'*Antiquarium* ci racconta di un abitato difeso da imponenti mura e di un'organizzazione sociale ed economica avanzata, fortemente influenzata dalle vicine colonie greche, visibile attraverso i reperti di ceramiche, monete, strumenti di lavoro e strutture abitative conservati nei musei del territorio. Ammireremo famosi gioielli in oro di fattura magnogreca ed un ritrovamento epigrafico in bronzo con iscrizioni in lingua osca che riporta leggi e ordinamenti civili della comunità.

Torre Orsaia. Il borgo si sviluppò in epoca medievale intorno a una torre difensiva (da cui la prima parte del nome). La sua storia è strettamente legata a quella della vicina Castel Ruggero, fondata dai soldati normanni di Ruggero il Guiscardo nel XII secolo. Divenne un centro agricolo cruciale e mantenne a lungo lo status di feudo ecclesiastico sotto la diocesi locale.

Sicili. Frazione collinare del comune di Morigerati, sorge nei pressi delle spettacolari grotte del fiume Bussento. Il nome suggerisce una probabile fondazione o ripopolamento da parte di colonie di origini siciliane in epoca bizantina o normanna. Il borgo conserva una struttura tipicamente medievale con case in pietra locale e stradine strette concepite per scopi difensivi.

Ci fermeremo a due passi dall'Oasi di Morigerati, in località Ischitelli lungo il Fiume Bussento.

San Cristoforo. Piccolo centro rurale frazione del comune di Ispani, si è sviluppato storicamente lungo le antiche vie di transumanza che collegavano l'entroterra montuoso alla costa. Il borgo è nato attorno alla devozione per il Santo protettore dei viandanti, riflettendo la sua natura di luogo di passaggio e di sosta per commercianti e pastori.

Ispani. Arroccato su una collina che domina l'intero golfo, vanta origini che risalgono al periodo delle invasioni barbariche. Il nome deriverebbe da una colonia di profughi spagnoli giunti in zona in epoca remota, oppure dal termine greco *spanios* (raro/isolato). Nel medioevo divenne un feudo strategico fortificato per sfuggire alla malaria che infestava le pianure costiere.

Capitello. Oggi frazione costiera di Ispani, in passato era il porto e la linea di difesa avanzata del borgo collinare. Conserva i resti di una maestosa torre di avvistamento quadrata di epoca vicereale. Nel corso dei secoli fu un punto d'imbarco cruciale per l'olio, il vino e il legname prodotti nelle valli interne del Cilento.

Policastro. È il centro storicamente più importante del golfo. Fondata nel 471 a.C. dai Greci con il nome di *Pixous*, divenne poi la colonia romana di *Buxentum*. In epoca bizantina assunse il nome di *Palaiokastron* (antico castello). Fu sede di una delle diocesi più antiche della regione, subì devastazioni da parte dei Normanni e, nel 1552, una celebre e catastrofica distruzione per mano della flotta ottomana guidata dal corsaro Dragut. Conserva ancora le poderose mura medievali e la suggestiva Cattedrale con la sua cripta bizantina.

Caratteristiche tecniche 6 SETTEMBRE 2026

ESCURSIONE a CAPO PALINURO, tra storia, falesie e panorami sul mare

Gruppo: **ESCURSIONISTICO**

Difficoltà: **E**

Tipologia: **anello**

Dislivelli: **+ 358 m/ - 358 m**

Distanza: **7,5 Km**

Durata: **3h e 30m (soste escluse)**



Descrizione

Si tratta di un'escursione ricca di elementi storici e paesaggistici, che si sviluppa lungo le suggestive falesie di Capo Palinuro, offrendo spettacolari affacci sulle numerose cale che ne caratterizzano la costa.

Il percorso prende avvio nei pressi del **Porto di Palinuro**, dove si imbecca uno stretto tratturo che, dopo poche centinaia di metri, conduce al Fortino del Prodesse, una fortificazione risalente al periodo napoleonico. Ripercorso per circa 50 metri il tratto appena effettuato, si riprende l'ascesa.



Dopo circa 200 metri, superata l'area di sosta alberata Le Mázare, si incontra un bivio: da un lato è possibile seguire il percorso più breve verso il Faro di Capo Palinuro; dall'altro, procedendo verso ovest, si imbecca la suggestiva variante del **Sentiero del Falco Pellegriano**. Scegliendo questa seconda possibilità, si raggiunge la **Torre di Punta della Quaglia**, posta a quota 65 metri. La Torre di Punta della Quaglia (o **Torre Tauriello**) è una storica torre di avvistamento del XVI secolo situata sulla sommità di Punta della Quaglia, a Capo Palinuro, nel Cilento. Facente parte del sistema difensivo aragonese contro i pirati saraceni, offre una vista panoramica mozzafiato a strapiombo sulla Grotta Azzurra.

Il sentiero prosegue costeggiando il versante delle falesie che sovrastano la Cala del Salvatore, fino a raggiungere la piazzola panoramica di Punta Iacco, a quota 70 metri.



Da Punta Iacco ritorniamo sui nostri passi e riprendiamo il sentiero contornando il capo, tra viste mozzafiato, scogliere, dirupi, insenature, il blu del Mediterraneo proseguendo sui costoni a picco sul mare.

Da qui si continua a salire fino a quota 203 metri, raggiungendo infine il **Faro di Capo Palinuro**, risalente al XIX secolo. Dal Faro il percorso cambia carattere: il sentiero diventa più ampio e ghiaioso. Dopo poche centinaia di metri si raggiunge un nuovo bivio. Proseguendo sulla destra, con un tratto prevalentemente pianeggiante, si raggiunge il **Monte d'Oro**, a quota 183 metri, dove sorgono un Fortino francese del XIX secolo e un Teleposto con Stazione Meteorologica, gestito dall'Aeronautica Militare.



Da Monte d'Oro è inoltre possibile proseguire fino alla **Torre di Cala fetente**, posta a quota 141 metri, da cui si apre una splendida visuale sull'imponente sistema delle falesie e sul suggestivo **Architiello di Palinuro**, noto anche come "La Finestrella", uno degli elementi paesaggistici più caratteristici della costa di Palinuro, è uno spettacolare e iconico arco naturale di roccia situato lungo la costa di Capo Palinuro, modellato nel corso dei secoli dall'erosione del vento e del mare; questo scorcio incornicia in modo suggestivo il paesaggio marino e la vicina stazione meteorologica.



Dopo aver ripercorso per un breve tratto il sentiero già effettuato, si imbuca il comodo sentiero della pineta, che, attraversando un ambiente fresco e ombreggiato, conduce nuovamente al punto di partenza, concludendo un itinerario che unisce storia, natura e spettacolari panorami sul mare del Cilento.

Nel pomeriggio, dopo il pranzo a base di prodotti tipici della tradizione cilentana, raggiungeremo l'**Arco naturale di Palinuro**, poggiato là dove le acque del Mingardo si tuffano nel Tirreno, dove, dopo le foto di rito, gli amanti del mare potranno approfittare per un bagno rigenerante per salutare questa costa meravigliosa prima della partenza verso casa.



LOGISTICA	Adesioni al programma integrale o alla singola uscita	Entro le ore 20:00 di venerdì 21 settembre 2026 (per la necessità di bloccare le camere presso le strutture ricettive e i ristoranti per le cene) tutti gli interessati dovranno contattare telefonicamente la referente per l'adesione.
	Riunione preliminare	Sostituita dal gruppo WhatsApp che verrà appositamente creato.



Club Alpino Italiano - Sezione di Campobasso
c/o "Terzo Spazio" Via Cirese (Campobasso)



	Spostamenti	In base al numero delle adesioni verrà valutato lo spostamento con un pulmino o "con mezzi propri".
	Partenza e rientro a Campobasso	La versione integrale del programma prevede la partenza dal venerdì (04/09) per godere della bellezza dei posti, con rientro domenica sera (06/09). Tuttavia, i soci sono liberi di partecipare anche alla singola uscita (previa adesione nei termini sopraindicati) raggiungendo con i propri mezzi il luogo di avvio dell'escursione o della cicloescursione.

EQUIPAGGIAMENTO	Cicloescursione	Abbigliamento tecnico idoneo al tipo di attività (scarpette tecniche, casco, pantaloncino con fondello, occhiali, guanti, crema solare, giacca antivento e antipioggia), alle previsioni meteo ed all'ambiente in cui ci si troverà e di avere con sé sufficienti scorte di acqua, sali minerali, barrette energetiche e cibo adeguati alle caratteristiche dell'escursione.
	Escursione	Scarponcini da trekking, bastoncini, cappellino, crema solare, occhiali da sole, giacca a vento, zaino e coprizaino, binocolo, coltellino multiuso, pila frontale, telo termico, kit pronto soccorso per uso personale, scheda con farmaci per eventuali allergie, lacci di riserva. Indumenti per un ricambio completo. Si consiglia un abbigliamento a strati. Cibo e dotazioni personali di acqua (almeno 1,5 litri), barrette energetiche, sali minerali in quantità e qualità adeguate alle caratteristiche dell'escursione.

COSTI	Noleggio e-bike	Grazie ad Angela Di Lorenzo, Presidente della FIAB (Federazione Italiana Ambiente e Bicicletta) siamo riusciti a spuntare un ottimo prezzo di soli 15,00 € a persona per l'intera giornata
	Visita guidata ai musei di Roccagloriosa	Nel corso della cicloescursione faremo tappa a Roccagloriosa dove faremo una visita guidata al museo archeologico e al museo delle tradizioni popolari ad un costo di circa 10,00 € a persona
	Pranzi, Cene e pernottamenti	In via di definizione
	Viaggio	Quota per componente equipaggio (sia in caso di utilizzo del pulmino che in caso di mezzi propri)

REQUISITI DI AMMISSIONE E REGOLE DI COMPORTAMENTO	Cicloescursione ed escursione	I soci CAI possono partecipare se: (1) conoscono il regolamento sezione; (2) hanno preso coscienza, con approccio prudentiale, delle difficoltà dell'escursione e della cicloescursione; (3) il referente ha espresso il suo insindacabile parere favorevole. I non soci possono partecipare, fermi i punti precedenti, pagando il premio assicurativo giornaliero entro le 20:30 del venerdì che precede l'escursione. I partecipanti sollevano il referente dell'escursione e della cicloescursione e la sezione da ogni responsabilità per qualsiasi incidente o inconveniente dovuti alla propria imperizia o alla mancata osservanza delle regole dell'andare in montagna e in bicicletta. Il referente si riserva di modificare in tutto o in parte il programma in base alle condizioni meteorologiche, esigenze particolari e/o situazioni pericolose. In particolare, per la cicloescursione: • <u>È obbligatorio l'uso del casco che va indossato e tenuto allacciato per tutta la durata dell'escursione.</u> • In caso di bici propria, è indispensabile una preventiva verifica meccanica e messa a punto della bici. • La cicloescursione in MTB si svolgerà ad andatura controllata. Chi aderisce dichiara di essere consapevole dell'impegno fisico e dei rischi che l'attività di cicloescursionismo comporta e di possedere adeguate capacità fisiche e tecniche per affrontare il programma.
--	--------------------------------------	---