



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Salerno
Sottosezione MONTE BULGHERIA

SCHEDA TECNICA



ESCURSIONE / MANUTENZIONE SENTIERO ...

Località escursione:	Lentiscosa – Sentiero Costa del Cilento
Data:	10 settembre 2023
Direttori:	Vincenza Russo (379.1749237) – Giuseppe Sorrentino (333.3257727)
Condivisa con:	Gruppo <i>Spirito Libero</i> di Altamura (Ba)

Luoghi principali lungo il percorso:	Grotta della Cala (15 m), Cala bianca, Grotta della difesa o della fattoria (85 m), Baia Infreschi.		
Località e ora di ritrovo:	Porto di M. di Camerota ore 9:15	Ora partenza escursione:	9:30
Trasferimento:	Auto propria	Ticket rientro in barca:	€ 10,00
Pranzo a sacco:	Sì	Acqua potabile lungo il percorso:	No
Prenotazione entro:	Soci CAI: Sabato ore 20:00 – Non Soci CAI: Venerdì ore 16:00		

DATI TECNICI

Quota di partenza (m):	10 m	Quota massima (m):	135 m
Dislivello in salita (m):	302 m	Dislivello in discesa (m):	312 m
Tempo di percorrenza:	3 ore (cammino effettivo)	Lunghezza:	6,7 km
Difficoltà:	E		
Tipologia itinerario:	Traversata con rientro in barca	Tipologia di terreno	Sentiero, carrareccia, asfalto
Sentieri CAI interessati:	805	Presenza di segnaletica CAI:	Parziale
Equipaggiamento:	Scarpa da trekking alta (OBBLIGATORIA); Si consiglia l'uso di bastoncini telescopici, cappellino, occhiali e crema protettiva per il sole. Dotarsi di ricambi per i momenti di sosta, costume e telo mare; Almeno 1,5 litri di acqua. Pranzo al sacco .		

NOTE E CONDIZIONI:

- ✓ Tutti i Soci in regola con il tesseramento sono coperti da assicurazione infortuni e R.C.T.;
- ✓ Assicurazione infortuni obbligatoria per i non soci da attivare entro le ore 16.00 del secondo giorno precedente l'escursione;
- ✓ I partecipanti sono invitati a contattare telefonicamente l'accompagnatore per avere informazioni sulla escursione o per prenotarsi nei casi specificati.

Descrizione escursione

Il sentiero che collega Marina di Camerota a Baia Infreschi è un susseguirsi di ambienti tipici delle coste mediterranee, vegetazione lussureggiante, torri, grotte preistoriche, calette incastonate in baie naturali.

Partendo dalla spiaggia di Lentiscelle si scende verso la battigia e, superata la scogliera, si sale sul promontorio di punta Zancale fino a raggiungere l'omonima torre (20 m slm) con un affaccio superlativo sul borgo rivierasco di Camerota.

Si sale poi verso Monte di luna dove il panorama lascia veramente senza fiato. La passeggiata continua all'ombra dei lecci incontrando la deviazione verso la grotta della difesa (segnavia CAI 805b) e quella verso Cala Bianca.

Proseguendo in direzione est si scende verso la meta finale dell'escursione, raggiungendo prima la piccola cappella di San Lazzaro, tutt'oggi meta di pellegrinaggi, quindi Porto Infreschi, noto per la sua straordinaria bellezza e perché interessantissimo dal punto di vista antropologico e naturalistico. È da sottolineare la presenza di vaste praterie di Posidonia Oceanica, tra le cui foglie si rinviene la "nacchera" (*Pinna nobilis*), specie protetta di mollusco bivalve, indice di un buon stato di conservazione delle praterie. Un'altra particolarità di quest'area è la presenza di numerose polle e risorgive marine di acqua dolce, alcune delle quali hanno una temperatura molto bassa (da cui il nome "infreschi"), mentre altre sono a temperatura elevata, per gli effetti del vulcanesimo degli strati più profondi. Ed ancora, ad impreziosire ulteriormente il sito, la torre degli Infreschi già presente in epoca angioina e ristrutturata dagli aragonesi ed i resti della tonnara in funzione fino alla metà del secolo scorso.

Il rientro al porto di Marina di Camerota in motobarca consentirà di godere della vista della costa da un'altra prospettiva rapiti dalle bellezze dei tanti fenomeni carsici e dai simpatici racconti dei barcaioi.