



**ALPINISMO GIOVANILE
SZIONE DI CASERTA**



Domenica 14 Ottobre 2012

Parco regionale dei Monti Lattari - Sentiero degli Dei

intersezionale con il gruppo AG di Castellammare di Stabia

Direttori di escursione:

Salvatore Giardino tel. 333 6863035; Vanda Covre tel. 338 2961744; Pio Gaeta tel. 335 6339741

I non soci, che intendono partecipare alla manifestazione devono comunicare i propri dati anagrafici ai Direttori di Escursione per la stipula dell'assicurazione giornaliera al costo di €7 entro venerdì 12 Ottobre

APPUNTAMENTO a Cannello Scalo viale Ferrovia ore 8:40

Il costo per il viaggio in pullman e della circumvesuviana è di 10,00 €/pp.

DURATA ESCURSIONE: 5 ore soste escluse. RIENTRO A CASA ORE 20:00

DISLIVELLO: 150m in salita, 700m in discesa **Difficoltà: E**

EQUIPAGGIAMENTO:

SCARPE: in montagna è sempre bene indossare delle scarpe robuste e leggere ma soprattutto comode che proteggano le caviglie e con una buona suola (scolpita, così detta a carrarmato).

ABBIGLIAMENTO: l'abbigliamento ideale è quello a strati perché in montagna il tempo può cambiare molto velocemente. È necessario quindi portarsi sempre indumenti di varia pesantezza. Sempre: giacca a vento, kway o poncho, cappello (secondo la stagione) e guanti.

ZAINO: la grandezza dello zaino va scelta in base all'escursione. La cosa fondamentale è portare solo l'indispensabile. È importante regolare gli spallacci e la cintura da vita per far sì che il peso venga distribuito tra le spalle e i reni. **NO MONOSPALLA O BORSE.**

Cibo da portare nello zaino: *Acqua (minimo 3/4 di litro) nella borraccia. Due o tre panini ripieni (prosciutto, formaggio o simili con foglie di insalata) parmigiano, cracker, verdure crude (es. carote, pomodoro, finocchi) frutta fresca, frutta secca o disidratata. Una tavoletta di cioccolato fondente o 2 marmellate. Conviene riporre tutto, o almeno gli alimenti che si possono schiacciare, in contenitori di plastica. Con il sudore si perdono tanti liquidi e sali indispensabili per l'organismo: devi bere poco, ma spesso. E' fatto divieto di portare bevande gassate e lasciare rifiuti durante tutta l'escursione. Essi dovranno essere ricondotti a valle ed essere **differenziati a casa.***

DESCRIZIONE :

Il sentiero degli Dei è sicuramente uno degli itinerari più belli ed affascinanti dei Monti Lattari.

Il percorso da Bomerano a Nocelle ha assunto una grande notorietà anche a livello internazionale ed ogni anno è percorso da migliaia di escursionisti. Il sentiero parte dalla Piazza Paolo Capasso di Bomerano, piccola frazione di Agerola. Un cartello nei pressi della chiesa di San Matteo fornisce indicazioni storico-culturali sul sentiero e indica chiaramente la direzione da seguire. Da qui in poi l'evidenza del tracciato e la presenza di segnalazioni che rendono impossibile sbagliare. Inoltre ci sono indicazioni chilometriche che scandiscono la distanza a intervalli di 100 metri.

Un viottolo in discesa conduce in pochi minuti a un ponte in legno; seguono alcuni scalini in salita e poi un breve tratto asfaltato alla base di una parete. Il panorama sulla sinistra si fa improvvisamente ampio, con vista sul mare e sui terrazzamenti coltivati che stanno aggrappati a diverse altezze. Ancora qualche centinaio di metri in discesa, protetti da parapetto metallico, conducono alla Grotta Biscotto (588 m), dove c'è una sorgente di acqua potabile. La grotta è il relitto di una cavità carsica parzialmente colma di depositi vulcanici, nei quali si riconoscono le evidenze (faglie) dei movimenti tettonici più recenti. Qui il sentiero si raccorda con il tracciato (sentiero CAI n. 27) proveniente da Furore (inizio al km 10 della strada statale n. 366). Si continua sempre in direzione Positano/Nocelle e, dopo un breve tratto in piano, si passa alla base di una guglia calcarea alla cui cima una lapide ricorda Ettore Padano, alpinista del CAI di Napoli che avviò molti giovani alla pratica dell'arrampicata.

Alcuni gradini salgono a un bivio: il nostro itinerario segue a sinistra l'indicazione

Positano/Praiano/Nocelle. In corrispondenza di Colle la Serra (578 m) ulteriori gradini, stavolta in discesa, conducono a un altro bivio: a destra prosegue il tracciato n. 27 per Nocelle e Positano.

In questo punto sorgono alcune case, occasionalmente abitate, ma raggiungibili soltanto a piedi o a dorso di mulo. Stupenda la vista su Vettica Maggiore.

In corrispondenza della chilometrica 1300 si imbecca una diramazione in salita sulla destra. Il sentiero si fa molto esposto per oltre 1 km ed è consigliabile prestare attenzione, soprattutto se si è in compagnia di bambini. In località Cannati alcuni tavolini si prestano per una sosta panoramica. Dopo un tratto alla base di un'alta parete in cui si aprono piccole grotte, il sentiero si inerpica tra le rocce, ma evidenti frecce rosse agevolano il cammino.

Dopo la chilometrica 2400 il sentiero continua per boschetti di leccio che dispensano un'ombra certamente gradita. Si superano un paio di valloni molto incisi, dove parapetti in legno proteggono il sentiero, lasciando tuttavia senza protezione i tratti più esposti.

Alla chilometrica 4500 si giunge alla frazione Nocelle, dove si sosta e ci si può riposare all'ombra di una piccola nicchia in muratura, con tanto di fontana potabile o nell'unica piazzetta con vista sulla costiera..

Qui il tracciato si innesta sul sentiero n. 31: si prosegue a destra per Montepertuso e poi (sentiero n.31A) raggiungere Positano (<http://www.parcodemontilattari.it>).

CAMMINARE.

1. Migliora l'umore e combatte la depressione
2. Aumenta la fiducia in sé e la resistenza fisica
3. Aiuta a rilassarsi e a dormire meglio
4. Aiuta a incontrare altre persone e a sentirsi meno soli
5. Migliora l'equilibrio, la coordinazione e la flessibilità prevenendo il rischio di cadute
6. Aiuta a prevenire e trattare ipertensione, diabete e obesità
7. Aiuta le donne in menopausa a ridurre il rischio di osteoporosi
8. Aiuta a rispettare l'ambiente, risparmiare carburante e a vedere meglio ciò che ti circonda