



Club Alpino Italiano – Sezione di Corso Mazzini, 6 – Cava de' Tirreni (SA) – Tel./Fax 089 345186 – www.caicava.it – lasezione@caicava.it

Prossime attività in programma della Sezione C.A.I. di Cava de' Tirreni – SA

Venerdì 8 marzo 2019 – Sicurezza in montagna, nozioni base: “Nodi e prime tecniche di sicurezza”

Il nostro socio esperto Alfredo Della Monica è a disposizione in Sezione **dalle ore 20.00 alle ore 21.00** per coloro che hanno dubbi, difficoltà o bisogno di ripetere argomenti specifici della scorsa lezione.

Sabato 9 marzo 2019

Alpinismo Giovanile (CAI in erba): Madonna della Quercia (550 m) da San Giuseppe al Pennino

...avviciniamo i giovani alla montagna!

L'invito a facili escursioni sui monti nei dintorni della nostra città, per avviare le giovani generazioni al contatto con la natura, è rivolto a tutti i ragazzi delle scuole elementari e medie (non esclusi i genitori...!)

Colline orientali di Cava - AR – Madonna della Quercia (550 m) da San Giuseppe al Pennino

Dislivello: 230 m - Durata: 4 ore - Difficoltà: E

Direttori: Raffaele Lambiase 335.473770 - Giovanni Mascolo 335.1213592



Si raccomanda di munirsi di calzature da trekking.

L'appuntamento è davanti alla sede del CAI in Piazza Mazzini alle ore 15.00. E' necessario che i ragazzi siano accompagnati da un genitore o altro maggiorenne responsabile. I partecipanti danno il più ampio scarico di responsabilità alla Sezione CAI e agli accompagnatori.

Domenica 10 marzo 2019

Itinerari d'Ambiente XXIV Edizione: Quei casali ad Oriente (Dupino - Santi Quaranta - Alessia – Marini - Arcara)

sulle orme di Paolina Craven: "J'ai vu s'illuminer tour à tour tous ces petits villages cachés dans la montagne"

I beni artistici conservati nelle chiese visitate saranno illustrati a cura di Dario Cantarella

Ritrovo e partenza: ore 9.00 Chiesa di Dupino di Cava.

Per informazioni: Lucia Avigliano 320.3419035 e Lucia Palumbo 349.5527203

Gli enti organizzatori non si assumono alcuna responsabilità per eventuali incidenti. In caso di pioggia l'itinerario sarà a data da definirsi.

Si raccomanda di munirsi di calzature da trekking. Per Informazioni e contatti: CAI sezione di Cava de' Tirreni - Tel.089/345186 - cell.320 3419035 - A.A.S.T. Cava de' Tirreni - Tel. 089/341605 - Comune Cava de' Tirreni - 089/682118 - 089/682302



[Scarica la locandina](#)

Giovedì 14 marzo 2019

Primo incontro "Stage di cartografia e orientamento"

riservato ai Soci della Sezione iscritti al corso.

Piano didattico Sezione di Cava de' Tirreni.

Lezione teorica - Argomenti: Fondamenti di Cartografia - Le carte escursionistiche - Le coordinate Metriche e Geografiche - Lettura delle carte escursionistiche - Esercitazione in aula

Direttore dello Stage: AE Alfonso De Cesare – 338.6852647 - email: decesare.alfonso@alice.it

Sede della Sezione, ore 19.00 – 21.00 [Scarica il piano didattico](#)



Club Alpino Italiano
OTTO ESCURSIONISMO CAMPANIA



STAGE DI CARTOGRAFIA E ORIENTAMENTO
Piano didattico Sezione di CAVA DE' TIRRENI
Direttore dello Stage: AE Alfonso De Cesare – 338.6852647 - email: decesare.alfonso@alice.it

Venerdì 15 marzo 2019 – Secondo incontro preparativo all'attività alpinistica

"Assicurazione in parete, tecnica su monotiri, manovre, gestione della caduta"
a cura del nostro socio esperto Alfredo Della Monica

Dedicato ai direttori di gita, agli alpinisti sezionali impegnati nella preparazione all'ascesa al Monviso, a tutti i soci interessati ad attività alpinistiche.

Sede della Sezione, ore 20.30

[Scarica la locandina](#)



Sabato 16 marzo 2019

"I sabati tra natura e cultura nel Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni": Montano Antilia (Trekking urbano in costumi d'epoca)

Itinerari dedicati alla visita e alla conoscenza dei suggestivi borghi del Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni.

Visita effettuata con la collaborazione del Comune di Sassano che abbraccia un territorio ricco di tradizioni di prodotti tipici e di umanità.

Partenza con pullman GT da Cava de' Tirreni "Area Mercatale" ore 7.45 – 2a fermata Stazione di Cava ore 8,00 - proseguimento per Salerno e fermata alla Stazione di rifornimento (ESSO) nei pressi dell'autostrada ore 8:15.

MONTANO ANTILIA: abitanti: 2026 - superficie: 33,44 kmq (area Parco) - altezza slm: 767

Montano Antilia è il centro abitato più alto del Cilento e dalle sue terrazze è possibile apprezzare in tutta la sua bellezza il monte Bulgheria. E' denominato la "Terrazza del Cilento" e si affaccia sulla Valle del Lambro e del Mingardo con un panorama mozzafiato che spazia dalle coste calabre al golfo di Palinuro. Centro agricolo del basso Cilento, situato ai piedi del contrafforte sudorientale del Gelbison il "Monte Sacro" ha l'abitato che si distende in pendio addossandosi alle pendici boschive del Monte Antilia (1316 m) con le sue due frazioni Abatemarco e Massicelle situate più a valle...

[Programma completo in allegato o disponibile in Sede](#)

Quota partecipazione : € 26 soci CAI - € 28 simpatizzanti – Prenotazione obbligatoria
(la quota comprende il viaggio con pullman GT, visite guidate, contributi e ristoro prodotti locali)

Info e prenotazione obbligatoria: www.caicava.it Ferdinando Della Rocca 333 496 6122 – Lucia Palumbo 349 552 7203 (CAI-Cava) – www.caisalerno.it Annamaria Martorano 3389498941 (CAI-Salerno) – www.caimontanoantilia.altervista.org Andrea Scagano 3272588839 (CAI-Montano Antilia)



Venerdì 22 marzo 2019

Presentazione dell'escursione di domenica 24 marzo Nerano - Baia di Ieranto (Giornata FAI)

Causa indisponibilità per questa data dei Dirigenti FAI, la presentazione sarà curata da Lucia Palumbo.

Sede della Sezione, ore 19.30

Nota bene: coloro che vogliono usufruire della visita guidata di domenica 24 marzo devono necessariamente prenotarsi anzitempo contattando Lucia Palumbo (349 5527203)

da Giovedì 25 a Domenica 28 aprile 2019 – Gita Sociale: Isola d'Elba

Programma sintetico provvisorio della GITA SOCIALE all' ISOLA D'ELBA dal 25 al 28 aprile 2019

Isola d'Elba per 4 Giorni - Tour guidato visitando i luoghi caratteristici dell'isola d'Elba

1° giorno: giovedì 25/aprile

Partenza da Cava de' Tirreni (ore 7.00). Imbarco a Piombino (Moby Lines ore 15.00) e navigazione per l'Isola d'Elba. Pranzo libero. Incontro con la Guida Turistica allo sbarco dal traghetto a Portoferraio e visita del centro storico dell'antica città cinta da inespugnabili fortificazioni. Proseguimento per l'hotel "MONNALISA***" in località Procchio. Cena e pernottamento.

2° giorno: venerdì 26/aprile

Prima colazione. Partenza per RIO MARINA per la visita con Guida autorizzata del famoso PARCO MINERARIO, percorso attraverso il patrimonio geo-mineralogico dell'Isola d'Elba. Pranzo in hotel. Pomeriggio visita alla Villa Napoleonica di San Martino con annessa Galleria Demidoff e proseguimento per CAPOLIVERI oggi uno dei più caratteristici e attivi centri elbani, ricco di fascino e di storia. Cena e pernottamento in hotel.

3° giorno: sabato 27/aprile

Prima colazione. Incontro con le Guide e partenza per Poggio (350 mt. s.l.m.) per l'ascensione al Monte Capanne (1090 mt.) la vetta più alta dell'isola d'Elba. Divisione in due gruppi:

a) - Gruppo Escursionistico Trekking: da POGGIO a POMONTE (lunghezza Km. 15,850 – 7 ore circa);

b) - Gruppo Turistico: POGGIO (Cabinovia facoltativa 18' per vetta di Monte Capanne), MARCIANA MARINA, Golfo di PROCCHIO.

Pranzo in hotel. Pomeriggio CHIESSI/POMONTE x riunione dei due gruppi. Rientro in hotel con sosta a MARINA DI CAMPO. Cena e pernottamento.

4° giorno: domenica 28/aprile

Prima colazione. Partenza per PORTO AZZURRO, visita all'affascinante cittadina dominata dalla Fortezza spagnola di S. Giacomo (piazza Matteotti, passeggiata Carmigniani, Pino di Monserrato). Pranzo in hotel. Nel pomeriggio trasferimento a Portoferraio ed imbarco per il viaggio di ritorno. Da Piombino rientro a Cava de' Tirreni/Salerno con arrivo previsto in tarda serata.

Per urgenti informazioni e prenotazioni chiedere a Ferdinando Della Rocca (333 4966 122).

[Scarica il programma sintetico provvisorio](#)



Anteprima delle nostre prossime attività

Giovedì 14 marzo 2019 – Stage di cartografia e orientamento: sede della sezione ore 19.00-21.00

Sabato 16 marzo 2019 – I Sabato tra Natura e Cultura: Montano Antilia

Domenica 17 marzo 2019 – Salita Monte Alburno (1.742 m) dai Cavalieri

Giovedì 21 marzo 2019 – Stage di cartografia e orientamento: sede della sezione ore 19.00-21.00

Venerdì 22 marzo 2019 – Presentazione: Il FAI, attività e finalità in Campania (evento collegato ad una escursione)

Sabato 23 marzo 2019 – Stage di cartografia e orientamento: ore 14.30-18.00

Domenica 24 marzo 2019 – Giornata FAI (Escursione alla Baia di Ieranto)

Giovedì 28 marzo 2019 – Stage di cartografia e orientamento: sede della sezione ore 19.00-21.00

Sabato 30 marzo 2019 – Stage di cartografia e orientamento: ore 14.30-18.00

Domenica 31 marzo 2019 – Intersezionale Campana di Primavera a cura della Sezione di Piedimonte Matese

Giovedì 4 aprile 2019 – Stage di cartografia e orientamento: sede della sezione ore 19.00-21.00

Sabato 6 aprile 2019 – Stage di cartografia e orientamento: ore 14.30-18.00

Domenica 7 aprile 2019 – Alpinismo giovanile (Cai in erba): Monti Tifatini – Arrampicata (intersezionale Alpinismo Giovanile)

Domenica 7 aprile 2019 – Itinerari d'Ambiente: Travertinara

Giovedì 11 aprile 2019 – Serata culturale: Ascesa al Monte Bianco a cura dell'Associazione Amici di Monte Finestra

Sabato 13 aprile 2019 – Alpinismo giovanile (Cai in erba): Monte San Liberatore con prove di arrampicata

da Sabato 13 a Domenica 14 aprile 2019 – Sentiero Italia: organizza la Sezione di Avellino

da Giovedì 25 a Domenica 28 aprile 2019 – Gita Sociale: Isola d'Elba

Giovedì 2 maggio 2019 – Serata culturale: Risorse del territorio in montagna tra storia e cultura

Domenica 5 maggio 2019 – Escursione: Monte Avvocata dalla Badia di Cava

Sabato 11 maggio 2019 – Alpinismo giovanile (Cai in erba): Diecimare, il castagneto da Petrellosa

Domenica 12 maggio 2019 – Itinerari d'Ambiente: San Liberatore

Sabato 18 maggio 2019 – I Sabato tra Natura e Cultura: Castelnuovo Cilento - Badia di Pattano

Domenica 19 maggio 2019 – Escursione: Monte Finestra Vetta Sud dalla Badia di Cava “Ricordando Giorgio”

Giovedì 23 maggio 2019 – Invito alla Speleologia a cura di Umberto Del Vecchio - speleologo (Presidente Sezione CAI Napoli)

Sabato 25 maggio 2019 – Alpinismo giovanile (Cai in erba): Madonna di Loreto da San Felice di S. Anna

Domenica 26 maggio 2019 – Alpinismo giovanile (Cai in erba): Salerno - Alpinismo in città (intersezionale Alpinismo Giovanile)

Domenica 26 maggio 2019 – Escursione: Alburni - Giro delle Grave, con la Sezione Speleologica CAI Napoli

Giovedì 30 maggio 2019 – Serata culturale: Biodiversità - Ecosistemi a rischio

.....

Osserva in profondità, nel profondo della natura, solo così potrai comprendere ogni cosa. (Albert Einstein)

Buona montagna a tutti.

Documenti allegati: la locandina "[Itinerari d'Ambiente: Quei casali ad Oriente](#)", il programma de "[I Sabato tra Natura e cultura: Montano Antilia](#)", l'anteprima sintetica del [programma della Gita Sociale all'Isola d'Elba](#), il piano didattico dello [Stage di cartografia e orientamento](#)
Questo bollettino e i relativi documenti sono scaricabili dal nostro sito web <http://www.caicava.it/notizie/> sezione Bollettini

ITINERARI D'AMBIENTE

XXIV Edizione

Sulle orme di Paolina Craven

Domenica 10 Marzo 2019

QUEI CASALI AD ORIENTE

(Dupino - Santi Quaranta - Alessia - Marini - Arcara)

**“J'ai vu s'illuminer tour à tour
tous ces petits villages cachés dans la montagne”**



RITROVO E PARTENZA ORE 9,00

CHIESA DI DUPINO

I beni artistici conservati nelle chiese visitate
saranno illustrati a cura di Dario Cantarella

GLI ENTI ORGANIZZATORI NON SI ASSUMONO RESPONSABILITA' PER EVENTUALI INCIDENTI
IN CASO DI PIOGGIA L'ITINERARIO SARA' RINVIATO A DATA DA DESTINARSI
SI RACCOMANDA DI MUNIRSI DI CALZATURE DA TREKKING



Città di Cava de' Tirreni





C.A.I. - Club Alpino Italiano

Sezione di CAVA DEI TIRRENI

Sezione di SALERNO

Sottosezione di MONTANO ANT. (SA)



"I sabati tra natura e cultura nel Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni"

ITINERARI DEDICATI ALLA VISITA E ALLA CONOSCENZA DEI SUGGERITIVI BORGHI DEL PARCO NAZIONALE DEL CILENTO, VALLO DI DIANO E ALBURNI. TERRITORI VASTI RICCHI DI TRADIZIONI DI PRODOTTI TIPICI E DI GRANDE UMANITÀ.

MONTANO ANTILIA

Sabato 16 MARZO 2019

(Trekking urbano in costumi d'epoca)

PARTENZA CON PULLMAN GT DA CAVA DE' TIRRENI: "AREA MERCATALE" ore 7:45 – 2a FERMATA STAZIONE di CAVA ORE 8:00 - proseguimento per SALERNO e FERMATA alla STAZIONE DI RIFORNIMENTO (ESSO) nei pressi dell'autostrada ORE 8:15.

MONTANO ANTILIA: abitanti: 2026 - superficie: 33,44 kmq (area Parco) - altezza slm: 767

Montano Antilia è il centro abitato più alto del Cilento e dalle sue terrazze è possibile apprezzare in tutta la sua bellezza il *monte Bulgheria*. È denominato la "Terrazza del Cilento" e si affaccia sulla Valle del Lambro e del Mingardo con un panorama mozzafiato che spazia dalle coste calabre al golfo di Palmiro. Centro agricolo del basso Cilento, situato ai piedi del contrafforte sudorientale del Gelbison il "Monte Sacro" ha l'abitato che si distende in pendio addossandosi alle pendici boschive del *Monte Antilia (1316 m)* con le sue due frazioni Abatemarco e Massicelle situate più a valle.

Il *centro antico* conserva interessanti testimonianze della storia locale, tra cui la *Chiesa madre* con dei pregevoli affreschi settecenteschi di artisti locali alle quali opere si aggiunge, nel 2013, il ciclo pittorico dell'artista contemporaneo salernitano Stefano Trapanese, il *Palazzo Monforte*, il piccolo *campanile maiolicato* della piazzetta San Nicola, il bel *palazzetto dei La Monica* con la facciata d'inizio Novecento, le *cappelle* di Sant'Anna, Sant'Antonio e San Sebastiano, la suggestiva chiesetta rurale della Madonna di Loreto, la *"Scala Santa"*, il cui restauro ha portato alla luce un affresco che raffigura Maria che tiene sulle ginocchia il corpo senza vita di Gesù Cristo dopo la sua passione e deposizione, ed i *caratteristici vicoli*.



Grazie ad un progetto di educazione ambientale avviato con l'Istituto Comprensivo locale, i giovani alunni ci accompagneranno in un trekking urbano in costumi d'epoca che ci consentirà di tracciare i fili della storia e delle tradizioni del piccolo borgo cilentano. Partendo da una *mostra fotografica* i ragazzi ci accompagneranno verso la "Fontana vecchia" primo nucleo abitativo della vecchia Montana. In questa prima tappa verrà riproposta la scena delle vecchie lavandaie con la lavorazione del sapone tradizionale e al di sotto della vecchia sorgente verrà spiegata la coltivazione del "fagiolo della regina" vero fiore all'occhiello dell'enogastronomia montanese facente parte di un progetto di riqualificazione e valorizzazione avviato da una giovane associazione locale. Giunti alla caratteristica *Cappella della "Scala Santa"* le giovani guide andranno a ricreare la scena della concessione della Bolla Pontificia concessa dal Papa al Marchese Antonio Cammarano per la costruzione della piccola chiesetta su somiglianza della Scala Santa di Roma. Le restanti quattro tappe riguarderanno la rievocazione storica dei moti rivoluzionari cilentani del 1828 con la visita dei palazzi Bianchi e De Luca.

Nella zona alta del paese il "Tempone" un'azienda agricola locale ci farà assistere alla lavorazione e trasformazione del latte in *caciocavallo podolico*. In un vecchio "vuttaro" ai partecipanti verrà offerto l'*antico aperitivo del contadino* con pane casereccio, caciocavallo e un buon vino rosso. La visita itinerante al piccolo borgo sarà accompagnata dalla *musica cilentana del Maestro Giacomino Rodio*.

RISTORO con degustazione prodotti tipici locali :

Grazie alla fattiva collaborazione delle aziende agricole montanesi sarà offerto ai partecipanti il seguente pranzo: "Antipasto cilentano con formaggi caprini, pancetta, capitolo, guanciale e verdure di stagione grigliate - Pasta e fagioli - Cavatelli con salsiccia e zafferano montanese - Scauratièddi e castagnaccio".

Dopo la pausa pranzo visiteremo una mostra pittorica di artisti locali, alla lavorazione del legno e alla realizzazione delle vecchie ceste in vimini. Concluderemo la giornata visitando il nuovo ciclo pittorico da poco restaurato nella chiesa Madre intitolata alla S.S. Annunziata accompagnati dalla Dott.ssa Ines Merola.

Quota partecipazione : € 26 soci CAI - € 28 simpatizzanti – Prenotazione obbligatoria

(la quota comprende il viaggio con pullman GT, visite guidate, contributi e ristoro con prodotti locali)

INFO-PRENOTAZIONI: www.caicava.it - Ferdinando Della Rocca (3334966122) – Lucia Palumbo (3495527203)-
www.caisalerno.it Anna Maria Martorano (3389498941) - www.caimontanoantilia.altervista.org – Andrea Scagano (3272588839).



**Club Alpino Italiano
Sez. Cava de' Tirreni**



INCONTRI PREPARATIVI ALL'ATTIVITA' ALPINISTICA



**“Assicurazione in parete,
tecnica su monotiri, manovre,
gestione della caduta”**

a cura del nostro socio esperto Alfredo Della Monica

*Dedicato ai direttori di gita, agli alpinisti sezionali impegnati nella preparazione
all'ascesa al Monviso, a tutti i soci interessati ad attività alpinistiche*

Venerdì 15 marzo 2019, ore 20,30

Sede della Sezione in Corso Mazzini



Club Alpino Italiano

OTTO ESCURSIONISMO CAMPANIA



STAGE DI CARTOGRAFIA E ORIENTAMENTO

Piano didattico Sezione di CAVA DE' TIRRENI

Direttore dello Stage: AE Alfonso De Cesare – 338.6852647 - email: decesare.alfonso@alice.it

Giovedì 14 marzo – presso sede Sezione CAI di Cava - Ore: 19.00 - 21.00

LEZIONE TEORICA

Argomenti:

- Fondamenti di Cartografia
- Le carte escursionistiche
- Le coordinate Metriche e Geografiche
- Lettura delle carte escursionistiche
- Esercitazione in aula

Giovedì 21 marzo – presso sede Sezione CAI di Cava - Ore: 19.00 - 21.00

LEZIONE TEORICA

Argomenti:

- Orientamento in montagna
- Punti Cardinali
- La bussola
- Orientamento della carta
- Azimut
- Esercitazioni in aula

Sabato 23 marzo - Ore: 14:30 – 18:00

LEZIONE PRATICA

- Esercitazioni sull'uso della bussola, sull'orientamento della carta, calcolo dell'azimut nel corso dell'escursione del programma sezionale "Monte Terminio": da Campolaspierto al Rifugio degli Uccelli e ritorno

Giovedì 28 marzo – presso sede Sezione CAI di Cava - Ore: 19.00 - 21.00

LEZIONE TEORICA

Argomenti:

- Triangolazione
- L'altimetro
- Uso del GPS
- Esercitazioni in aula

Sabato 30 marzo - Ore: 14:30 – 18:00

LEZIONE PRATICA

- Esercitazioni sull'uso della bussola, sull'uso dell'altimetro, calcolo dell'azimut e calcolo della posizione nel corso dell'escursione del programma sezionale "Piano Laceno": Dal Villaggio Laceno: circuito della località Serroncelli

Giovedì 4 aprile – presso sede Sezione CAI di Cava - Ore: 19.00 - 21.00

LEZIONE TEORICA

Argomenti:

- Tracciato di rotta e Profilo altimetrico
- La scheda dell'Escursione
- Esercitazioni in aula su tracciati di rotta, profili altimetrici e coordinate metriche e geografiche.

Al termine svolgeremo un questionario di apprendimento e di gradimento

Sabato 6 aprile - Ore: 14:30 – 18:00

LEZIONE PRATICA

- Esercitazioni sull'uso della bussola, sull'uso dell'altimetro, calcolo dell'azimut e calcolo della posizione mediante le coordinate nel corso dell'escursione del programma sezionale "Acqua Fidia": Da Acqua Fidia al Rifugio di Campo Spina e ritorno

La partecipazione allo Stage è riservata ai Soci della Sezione, in regola con la quota Sociale 2019. I partecipanti allo Stage devono essere muniti di bussola cartografica (che fornirà la Sezione), righello e matita. Quota di partecipazione 10 Euro. Termine ultimo per l'iscrizione 7.3.2019, entro tale data versare la quota di iscrizione (10 Euro) rivolgendosi in Segreteria il giovedì e venerdì dalle ore 19.30 alle 20.30.