



Club Alpino Italiano – Sezione di Corso Mazzini, 6 – Cava de' Tirreni (SA) – Tel./Fax089345186 – www.caicava.it – lasezione@caicava.it

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

**Giovedì 20 giugno 2019** - Presentazione del libro **MONTE FINESTRA, LA NOSTRA GRANDE MONTAGNA**

**Complesso Monumentale di San Giovanni, Corso Umberto I, 167, Cava de' Tirreni, ore 18.30**

*saluti*

**Vincenzo Servalli**, Sindaco di Cava de' Tirreni  
**Alfonso Ferrara**, Presidente CAI Sez. Cava de' Tirreni  
**Nunzio Senatore**, Assessore all'Ambiente

*interventi*

**Raffaele Luise**, Presidente regionale CAI  
**Vilma Tarantino**, Presidente Comitato Scientifico regionale CAI  
**Vincenzo Di Gironimo**, Esponente "Terre Alte" CAI Centrale  
**Lucia Avigliano**, Autrice  
**Lucia Palumbo**, Autrice Note naturalistiche

*conduce*

**Franco Bruno Vitolo**, giornalista



[scarica la locandina](#)

**Si invitano tutti i Soci e gli Amici a partecipare a questo evento importante della nostra Sezione.**

**Tutti i Soci hanno diritto ritirare in Sezione una copia del libro "Monte Finestra, la nostra grande montagna"**

**Domenica 23 giugno 2019**

Itinerario escursionistico intersezionale nel Cilento con la Sottosezione di Montano Antilia

**Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni - A – Monte Bulgheria (1.125 m) da S. Giovanni a Piro (Sentiero degli Eremiti)**

Dislivello in salita: 720 m – Durata: 6 ore (12 km) – Difficoltà: E - Colazione al sacco.

Partenza: ore 7.00 davanti alla Sezione con auto proprie o alle ore 6.45 con pullman (30 posti previa prenotazione) dall'Area Mercatale, alle ore 7.00 2a fermata alla stazione di Cava e proseguimento per Salerno e fermata alla stazione di rifornimento Esso nei pressi dell'autostrada alle ore 7.15.

Direttori: Simona Tarquini (Montano Antilia) 392.3259632 - Ferdinando Della Rocca (Cava) 333.4966122



PERCORSO: San Giovanni a Piro, Sorgente Eremiti, Grotte degli Eremiti, lazzo della Spina, lazzo Montagna, Monte Bulgheria, Rifugio Tozzo del Moio, Santuario dell'Annunziata di Licusati.  
EQUIPAGGIAMENTO SUGGERITO: Scarpe e bastoncini da trekking, cappellino, scorta d'acqua (2 l. a testa) per assenza di punti acqua lungo il percorso.

Quota di partecipazione del viaggio in pullman determinata ripartendo tra i partecipanti il costo del servizio (€ 13/15 circa a persona) – Prenotazione obbligatoria – (Ferdinando “ Cell. 333 4966 122”)

Info-prenotazioni: [www.caicava.it](http://www.caicava.it) - Ferdinando Della Rocca (333.4966122) - [www.caimontanoantilia.altervista.org](http://www.caimontanoantilia.altervista.org) Andrea Scagano (327.2588839)

**Programma completo in allegato o [scaricabile](#) o [disponibile in Sezione](#).**



The image shows the logo of the Club Alpino Italiano (CAI) at the top left. To its right is a flyer for an excursion titled "MONTE BULGHERIA". The flyer includes the following text: "DOMENICA 29 GIUGNO 2019", "Escursione nel Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise", "Santuario dell'Annunziata di Licusati - Rifugio Tozzo del Moio - Grotte degli Eremiti - Lazzo della Spina - Lazzo Montagna - Monte Bulgheria - San Giovanni a Piro", "Partenza: 08.00h da Cava de' Tirreni", "Incontro: 12.00h a Cava de' Tirreni", "Costo: € 13/15 a persona", "Prenotazione obbligatoria", "Info: Ferdinando Della Rocca - Cell. 333 4966 122", "www.caicava.it". The flyer also features several small photographs of the mountain landscape.

## Anteprima delle nostre prossime attività (giugno - ottobre 2019)

**Domenica 30 giugno 2019** - Escursione nel Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise

**Sabato 20 luglio 2019** – I Sabati tra Natura e Cultura: Piaggine

**Dal 3 al 10 agosto 2019** – Settimana escursionistica e alpinistica al Monviso in occasione dell'80° della Fondazione della nostra Sezione

**Domenica 1 settembre 2019** – Escursione: Fiume secco - Inghiottitoio di Vallivona (Intersezionale con la Sottosezione di Montano Antilia)

**Domenica 8 settembre 2019** – Escursione: Valle delle Ferriere da Pontone

**Dal 14 al 15 settembre 2019** – Fine settimana nel Parco Nazionale del Pollino

**Domenica 22 settembre 2019** – Escursione: Cocuzzolo delle Puglie dalla Sella del Corticato

**Giovedì 26 settembre 2019** – Serata culturale: Il CAI, ieri, oggi e domani a cura di Lucia Avigliano

**Sabato 28 settembre 2019** – TAM - Giornata Medimont – Le aree protette del Mediterraneo: Monte Licosa – S. Maria di Castellabate

**Domenica 29 settembre 2019** – Alpinismo giovanile (Cai in erba): Monti Lattari escursione S. Angelo a Tre Pizzi (intersez. Alp. Giovanile)

**Domenica 29 settembre 2019** – Itinerari d'Ambiente: Le Torri

**Domenica 6 ottobre 2019** – Intersezionale campana a cura della Sezione CAI di Napoli

**Giovedì 10 ottobre 2019** – Giornata conclusiva Eventi 80° fondazione della Sezione

**Sabato 12 ottobre 2019** – Alpinismo giovanile (Cai in erba): Acqua di S. Maria (530 m) da Passiano di Cava

**Dal 12 al 13 ottobre 2019** – Escursione: Bretella Sentiero Italia (Monti Lattari)

**Sabato 19 ottobre 2019** – I Sabati tra Natura e Cultura: Laurino

**Domenica 20 ottobre** – Escursione: Monte S. Michele o Molare (Intersezionale con la Sezione CAI Cosenza)

**Domenica 27 ottobre 2019** – Giornata Sociale

...

*La montagna ti insegna ad apprezzare il silenzio e a ritrovare la tua dimensione: quando inizi a camminare lungo il sentiero, anche quando sei con gli amici o con la famiglia, a un certo punto ti trovi inevitabilmente immerso nel silenzio, perché prendi il tuo personale ritmo, che non è quello di chi ti circonda ma è il tuo, solo il tuo. Il respiro si stabilizza e i pensieri cominciano a scorrere liberi. Amo questo silenzio, così difficile da trovare nella vita di tutti i giorni, sempre piena di rumori di fondo. Qui tutto scorre lento e hai modo di riflettere su tante cose, con la serenità e la limpidezza che ti regala la tranquillità del paesaggio che ti circonda. (Cristina Pasin)*

**Buona montagna a tutti.**

Documenti allegati: la [locandina della presentazione del libro "Monte Finestra la nostra grande montagna"](#) , il [programma dell'escursione Monte Bulgheria \(1.125 m\) da S. Giovanni a Piro \(Sentiero degli Eremiti\)](#)

I documenti sono scaricabili dal nostro sito web <http://www.caicava.it/notizie/sezione> Bollettini





Città di  
Cava de' Tirreni

PRESENTAZIONE DEL LIBRO

# Monte Finestra

LA NOSTRA  
GRANDE  
MONTAGNA

giovedì 20 giugno, ore 18.30  
Complesso Monumentale di San Giovanni  
Corso Umberto I, 167, Cava de' Tirreni

saluti

**Vincenzo Servalli**

*Sindaco di Cava de' Tirreni*

**Nunzio Senatore**

*Assessore all'Ambiente*

**Alfonso Ferrara**

*Presidente CAI sez. Cava de' Tirreni*

interventi

**Raffaele Luise**

*Presidente regionale CAI*

**Vincenzo Di Gironimo**

*Esponente "Terre Alte" CAI Centrale*

**Vilma Tarantino**

*Presidente Comitato  
Scientifico regionale CAI*

**Lucia Avigliano**

*Autrice*

conduce

**Franco Bruno Vitolo**

*Giornalista*

**Lucia Palumbo**

*Autrice Note naturalistiche*





Club Alpino Italiano – Sezione di Cava de' Tirreni (SA) – Tel./Fax 089 345186 – [www.caicava.it](http://www.caicava.it) – [lasezione@caicava.it](mailto:lasezione@caicava.it)

ITINERARIO *ESCURSIONISTICO INTERSEZIONALE NEL CILENTO CON LA SOTTOSEZIONE DI "MONTANO ANTILIA"*

Soci Responsabili: SIMONA TARQUINI (3923259632) – FERDINANDO DELLA ROCCA (3334966122)

## **"MONTE BULGHERIA"** (sul sentiero degli "Eremiti")

### **DOMENICA 23 GIUGNO 2019**

**PARTENZA** con PULLMAN (30p.) da CAVA DE' TIRRENI: "AREA MERCATALE" ORE 6:45 – 2a FERMATA STAZIONE di CAVA ORE 7:00 - proseguimento per SALERNO e FERMATA alla STAZIONE DI RIFORNIMENTO (ESSO) nei pressi dell'autostrada ORE 7:15.

**SENTIERO DEGLI EREMITI** : **RITROVO** (ore 9:00) e **PARTENZA**: Campo sportivo di San Giovanni a Piro

**DURATA TOTALE**: 6 ore (11,9 Km) - **DIFFICOLTA'**: E - **DISLIVELLO** (in salita): 721 mt

**PERCORSO**: San Giovanni a Piro, Sorgente Eremiti, Grotte degli Eremiti, Iazzo della Spina, Iazzo Montagna, Monte Bulgheria, Rifugio Tozzo del Moio, Santuario dell'Annunziata di Licusati. **EQUIPAGGIAMENTO SUGGERITO**: Scarpe e bastoncini da trekking, cappellino, scorta d'acqua (2 l. a testa) per assenza di punti acqua lungo il percorso.

La cima del massiccio carbonatico del *Monte Bulgheria (1225 m s.l.m.)* si può raggiungere in vari modi. L'ascesa più interessante e caratteristica è sicuramente quella che inizia dal campo sportivo di San Giovanni a Piro (532 m s.l.m.).

Qui si prende un sentiero che conduce alla parete rocciosa della Serra di Catena dove sgorga l'antica Sorgente degli Eremiti (nome che rimanda al monachesimo italo-greco del vicino cenobio). Si continua zigzagando fino ad attraversare un boschetto di elci, addentrandosi nel quale, dopo una breve salita, si raggiunge la Grotta degli Eremiti, eremo, sul finire del primo millennio, di monaci italo-greci, poi usata dai pastori come ricovero. Si riprende il sentiero lungo il costone pietroso. Entrando in un bosco di elci si raggiunge lo "Iazzo della Spina", una radura che il silenzio e l'ambiente rendono adatta al bivacco. Si prosegue verso Chiaia Grande. Dopo una breve salita la boscaglia inizia a diradarsi e si apre un suggestivo scenario. Un comodo sentiero consente di raggiungere la vetta (1225 m s.l.m.) dove è possibile ammirare un panorama unico sul golfo di Policastro, sui monti Cervati, Sirino, Pollino, Gelbison e Stella. Per il ritorno arrivati nei pressi di un tavolo in pietra un segnale indica di proseguire in direzione del rifugio del Monte Bulgheria in località Tozzo del Moio. Dopo una breve pausa per il pranzo a sacco, si prosegue in direzione Licusati, dove attraversando i vari Iazzi si potrà ammirare il golfo di Palinuro.



Il **monte Bulgheria** è un monte situato nella parte meridionale del **Cilento**, nella **provincia di Salerno**, la cui vetta più alta raggiunge i 1225 metri. La sua denominazione deriva dai coloni **bulgari**, che qui si stanziarono prima dell'anno **500**. Pur essendo lungo e pur toccando numerosi paesi del circondario, esso colpisce per la sua isolatezza, dato che non esistono altre montagne nelle immediate vicinanze. La flora è ricchissima: si trovano alberi di **ontano** e piante di **castagno** secolari, **ginestre**, **asparagi**, il **pungitopo**, la **rosa canina**, **origano**, **lavanda** e numerosi tipi d'orchidee selvatiche tra cui l'**Orchis italica**, **Serapias vomeracea**, **Orchis Fragans** e **Orchis papilionacea**.

**Quota di partecipazione del viaggio in Pullman determinata ripartendo tra i partecipanti il costo del servizio (€13/15 circa a persona) – Prenotazione obbligatoria--- (Ferdinando " Cell. 333 4966 122")**

**INFO-PRENOTAZIONI:** [www.caicava.it](http://www.caicava.it) - **Ferdinando Della Rocca (3334966122)** - [www.caimontanoantilia.altervista.org](http://www.caimontanoantilia.altervista.org)  
**Andrea Scagano (327258839)**