



CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE di CAVA DE' TIRRENI

C.so Mazzini, 6 – 84013 Cava de' Tirreni (SA)
Tel/Fax. : 089-34.51.86 – E.mail : lasezione@caicava.it



Venerdì 14 → domenica 16 Ottobre 2022
Traversata dei Monti Lattari
Sentiero CAI 300 – Alta Via Monti Lattari



-
- Durata:** 3 giorni – 3 tappe - 2 pernottamenti in rifugio/strutture
Difficoltà: EE
Dislivello: 2.340 mt in salita, 2.560 mt in discesa
Distanza: 62,5 km
Ritrovo: ore 7,00 località Contrapone
Da portare: equipaggiamento e bastoncini da trekking, pantaloni lunghi, scarponi da montagna, pranzo al sacco (x 2 tappe), acqua, giacca impermeabile in caso di pioggia, biancheria di ricambio per 2 notti, piccolo kit di pronto soccorso.
Direttori: Giovanni Carlo Trezza 339-53.90.156
Giuseppe Fortunato 333-79.49.105
Francesco Pisapia 371-12.76.168
-

Avvertenze:

- *I direttori di escursione si riservano di modificare in parte l'itinerario o di annullarlo in caso di condizioni meteo avverse.*
 - *I non soci obbligatoriamente devono pagare la quota relativa all'assicurazione di euro 7,50 entro lunedì 10, comunicando ai direttori: nome, cognome e data di nascita.*
 - ***COSTO TOTALE: € 130,00 (centotrenta,00)** Il costo totale del trekking andrà a costituire la cassa comune. Da tale cassa si attingerà per i pernottamenti, le cene. In caso di deficit di cassa i partecipanti al trekking si impegnano a colmarlo. A fine trekking, in caso di attivo di cassa, esso verrà equamente diviso tra i partecipanti. In caso di rinuncia totale o parziale al trekking la quota versata andrà, comunque, a costituire il fondo cassa comune come se il rinunciatario partecipasse attivamente al trekking. Ad esso verranno ammessi solo i primi 12 prenotati.*
 - ***PRENOTAZIONI:** Per effettuare la prenotazione è necessario versare una caparra di € 80,00 (ottanta,00) o in contanti, direttamente ai Direttori di escursione. La prenotazione va effettuata entro le ore 20.00 di lunedì 10 ottobre 2022. Il saldo andrà versato alla partenza.*
-

1° tappa : dal Contrapone al rifugio S. Maria ai Monti

Durata: 9 ore
Difficoltà: EE
Dislivello: 1.230 mt in salita – 520 mt in discesa
Distanza: 20 km
Ritrovo: ore 7,00 località Contrapone

Si parte da località Contrapone (325 mt) e si segue il sentiero 312 per M. Sant'Angelo; si imbocca quindi il sentiero 312° che ci porterà fino al Valico delle Tramontane (895 mt) dove ci si immette sul sentiero 300 (Alta Via de Monti Lattari). Lo si segue verso destra in direzione delle Chiancolelle fino ad arrivare al Valico di Chiunzi (655 mt).



Oltrepassata la strada carrabile, si prosegue sul sentiero 300 iniziando la salita verso il Cerreto. In primis si arriva alla Vena dello Scalandrone (1.028 mt) per poi iniziare l'ultimo strappo per arrivare in cima al Cerreto (1.316 mt). Si prosegue quindi in discesa, passando per i Piani di S.Erasmo (1.080 mt) fino ad incontrare sulla sinistra il sentiero 351 che ci condurrà al rifugio di S. Maria ai Monti (1.039 mt) ove pernosteremo.

2° tappa : da S. Maria ai Monti a Colli di Fontanelle

Durata: 10 ore
Difficoltà: EE
Dislivello: 420 mt in salita – 1.250 mt in discesa
Distanza: 25,50 km

Dal rifugio di S. Maria dei Monti (1.039 mt) si imbecca il sentiero 301 che ci riporterà sul 300, l'Alta Via. Seguendo tale sentiero attraverseremo la Riserva Naturale "Valle delle Ferriere" e proseguiremo con dislivelli non impegnativi fino al Faito (1.206 mt) e quindi si salirà alla Croce della Conocchia (1.320 mt)



Dalla Croce della Conocchia inizia una ripida discesa, con panorami stupendi, che ci condurrà alla Caserma della Forestale (770 mt) e proseguendo a S. Maria a Castello (652 mt). Fatte poche centinaia di metri su strada asfaltata ci si reimmette sul sentiero 301 iniziando la salita verso Monte Comune (888 mt).

3° tappa : da Colli di Fontanelle a Punta Campanella

Durata: 8 ore

Difficoltà: EE

Dislivello: 690 mt in salita – 790 mt in discesa

Distanza: 17,00 km

Direttori: in quest'ultima tappa, si affiancheranno anche i seguenti co-direttori:

Lucia Palumbo 349-55.27.203

Alfonso Ferrara 338-85.62.573

Inizia l'ultima tappa della traversata che ci condurrà a Punta Campanella e quindi a Termini, punto finale della traversata.

Dall'agriturismo si prosegue, senza grandi dislivelli, in direzione di Torca (340 mt) e poi si scenderà verso la Spiaggia di Recommone (0 mt) e quindi si raggiunge Marina del Cantone (0 mt). Da qui si inizia a risalire verso l'Eremo di San Costanza (486 mt) da cui inizia la discesa che, tramite la Pezzalonga, ci condurrà al faro di Punta Campanella (36 mt), punta estrema dei Monti Lattari ove si potrà festeggiare la riuscita della traversata.

Un ultimo sforzo ci porterà a Termini (300 mt) ove finisce la nostra avventura.

