



CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI MILANO

GRUPPO SENIORES

via Duccio di Boninsegna 21/23, 20145 Milano - tel 02 86463516
grupposeniores@caimilano.eu - www.caimilano.org

Il CAI GS è aperto al martedì dalle 14.30 alle 17.00



Da sabato 9 a sabato 16 maggio 2026

ISCHIA ED IL CILENTO



La Campania è una regione con mete turistiche tra le più ambite e visitate al mondo come Napoli, Capri, la Costiera Amalfitana, il Vesuvio, la Reggia di Caserta etc. Meno conosciute ma non meno attraenti sono le destinazioni previste nel nostro programma: ISCHIA la più grande isola del Golfo, famosa per la natura rigogliosa, le terme e i panorami spettacolari.

Il CILENTO splendida area della Campania meridionale, terra ricca di storia, tradizioni e di natura incontaminata, caratterizzata da un'alternanza di splendidi paesaggi, tra mare e montagna, spiagge soleggiate e piccoli borghi medievali

Una parte del programma è stata dedicata all'archeologia con la visita agli Scavi di Ercolano, per ammirare l'eccezionale stato di conservazione dell'antica cittadina romana e Paestum uno dei più importanti siti archeologici della Magna Grecia. Insomma, un itinerario che unisce natura, folklore ed arte.

Le escursioni nel Cilento hanno un grado di difficoltà medio; quelle lungo le coste sono prevalentemente di carattere turistico. Saranno formati due sottogruppi per adattare le attività alla preparazione fisica dei partecipanti.

Iscrizione dal 3 febbraio al 3 marzo 2026

S'intende iscritto chi ha versato la caparra di iscrizione richiesta. Ciascun partecipante all'escursione, con l'atto stesso della iscrizione, si dichiara consapevole delle caratteristiche dell'escursione e si assume la responsabilità di aver valutato che le proprie capacità, condizioni di salute, allenamento e la propria attrezzatura siano adeguate alla partecipazione.

Accetta, inoltre, tutte le modalità di svolgimento del programma e segnatamente la clausola della disdetta.

In caso di incidente, nessuna responsabilità può essere attribuita ai suoi coordinatori, al Gruppo Seniores, alla Sezione di Milano ed al Club Alpino Italiano, per danni a persone o cose.

QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE:

€ 1650 calcolata in base a 25 partecipanti; supplemento di € 500 per le singole

Qualora tuttavia il numero dei partecipanti fosse inferiore a 25 ma non a 20 la quota di partecipazione potrebbe essere aumentata. Il trekking sarà effettuato ai raggiungimenti di almeno 20 partecipanti.

Il pagamento prevede due acconti di cui € 550 come caparra da versare all'atto dell'iscrizione, € 550 da versare entro il 17 marzo ed il saldo di € 550 da versare entro 14 aprile 2026. (700 +700 +750 per le singole)

È possibile effettuare i pagamenti direttamente in sede ed anche tramite bonifico sul c/c BANCA SELLA intestato a Club Alpino Italiano Sezione di Milano IBAN: IT49H0326801603000858480940 Causale – Trekking Ischia e Cilento - Gruppo Seniores.

La quota comprende:

- 7 mezze pensione in alberghi a 4 stelle rispettivamente a Ischia (Aragona Palace Hotel) e a Santa Maria di Castellabate (Prince Franklin Hotel);
- Treno Frecciarossa Milano/ Napoli e Salerno/Milano
- Traghetti Napoli/Ischia e ritorno-
- N 2 guide locali per le escursioni in Ischia e Cilento;
- ticket per la visita agli Scavi di Ercolano e parco di Paestum
- Transfer stazione Napoli/Porto Napoli
- Pullman privato Napoli Porto /Scavi Ercolano / Castellabate-
- N 2 minivan durante il soggiorno sul Cilento
- Trasferimento in barca da Baia degli Infreschi a Castellabate
- N. 7 sacchi colazione

La quota non comprende tutto ciò che non è indicato alla voce “la quota comprende”.

Per i tempi e le modalità di rinuncia al trekking si rinvia alle note sottoindicate

Al fine di conoscere il numero delle persone interessate al tour si prega di inviare un sms di gradimento ai sottoindicati numeri telefonici dei coordinatori.

Coordinatori

Francesco Bonifati
Cell 3804255242

Pietro Locatelli
Cell 3498312270

PROGRAMMA

1^ giorno 9 maggio

Milano ore 7,30/ Napoli 12,03 (Frecciarossa)
Napoli/Ischia (traghetto) 14,20/16,10
Sistemazione in albergo (pomeriggio libero)
Cena in albergo

2^giorno 10 maggio ISCHIA

Gruppo A

Monte Epomeo

Partenza in minibus verso le ore 09.30 Serrara, località Frassitelli (ca. 500m s.l.m.). Si inizia con un panorama mozzafiato su Forio, attraverso splendidi vigneti, ginestre e macchia mediterranea. Si sale per la "Pietra dell'Acqua" fino alla Vetta del Monte Epomeo (787 m. s.l.m.) con veduta mozzafiato su tutta l'isola d'Ischia e sul golfo. A seguire il sentiero in discesa ci porta fino al borgo di Fontana ove ci attende il minibus per il rientro in Hotel (circa ore 15:00) **Percorso circa 6 Km Tempo di cammino circa 3 ½ ore Dislivello 500 - 780**

Gruppo B

Castello Aragonese

Partenza in Minibus circa ore 09:30 e trasferimento per Ischia Ponte. Si percorre a piedi il centro storico fino al Castello Aragonese, situato su di un roccione lavico alto circa 115 m. Il percorso sul castello oltre ai vari siti di interesse e agli stupendi panorami, prevede anche la visita del convento e il cimitero delle monache, le carceri borboniche, i resti della Cattedrale e la Cripta con pregiati affreschi. **Percorso circa 3 Km Tempo di cammino circa ore 2 ½. Dislivello 100 m.**

3^giorno 11 maggio ISCHIA

Gruppo A

Buonopane – Cretaio – Cratere Fondo d'Oglio

Partenza in minibus circa ore 09.30 e trasferimento per Buonopane (ca. 300m s.l.m.) Si inizia attraverso i vigneti e la macchia mediterranea fino alla Statua della Madonna della Stavia (con un meraviglioso panorama su Ischia Ponte e su Procida). Attraverso il bosco si raggiunge la località Cannavale, si prosegue per il Cretaio e si attraversano poi i crateri Fondo Ferraio ed infine Fondo d'Oglio ove attendono i pulmini per il rientro. Rientro circa ore 15:0. **Percorso circa Km 6. Tempo di cammino circa ore 3 ½, Dislivello m.100.**

Gruppo B

Cratere Fondo d'Oglio – Fiaiano – Pilastrì

Partenza in Minibus circa ore 9:30 e trasferimento zona Cretaio (Casamicciola alta). Si attraversano il Cratere Fondo d'Oglio e il bosco fino a raggiungere Fiaiano, con splendide vedute su Ischia Ponte e Procida. Si prosegue fino ai Pilastrì, con il suo imponente acquedotto in stile romanico. Lì attende il minibus per il rientro in hotel (circa ore 13:30). **Percorso circa 3 Km Tempo di cammino circa ore 2 ½. Dislivello 50 mt.**

4^ giorno 12 maggio

Partenza da Ischia alle ore 9 circa / arrivo a Napoli intorno alle ore 10 circa (traghetto)
Napoli / Ercolano (Pullman) ore 10,30-11,30

Visita Scavi Ercolano 12,30/15,00

Il drammatico episodio che segnò la storia di Ercolano (anticamente Herculaneum) avvenne nel 79 d.C., quando una violenta esplosione del Vesuvio si abbatté sulle fiorenti città di Pompei, Ercolano ed Oplonti. A causa della particolare posizione rispetto all'eruzione, Ercolano fu investita da una nube piroclastica, la cui temperatura sfiorava i 400°, che provocò, negli esseri viventi, la morte istantanea per shock termico e la carbonizzazione dei loro corpi. Questo fenomeno ha determinato lo straordinario stato di conservazione di tessuti organici come legno, tessuti e generi alimentari quali semi, cereali e frutti. I punti salienti che

visiteremo sono i Fornici, (dove furono rinvenuti circa 300 scheletri), la casa di Nettuno ed Anfitrite (per i mosaici), la sede degli Augustali (affreschi e storia civica), Terme suburbane (conservazione architettonica), Casa del Tramezzo di Legno (per i reperti organici)

Alle ore 15, 30 prendiamo il pullman per Santa Maria di Castellabate (arrivo ore 17,30 circa)
Sistemazione e cena in albergo.

5^ giorno 13 maggio CILENTO

Gruppo A

Il sentiero dei Trezeni (anello)

Da Agropoli, nella suggestiva Baia di Trentova, parte il sentiero N. 700 verso Santa Maria di Castellabate. Prima tappa di rilievo è Punta Tresino, un punto panoramico che regala viste mozzafiato sul Golfo di Salerno. Proseguendo, il sentiero attraversa le rovine della prima torre di avvistamento e, più avanti, conduce a Punta Pagliarolo, dove si incontrano i resti di una seconda torre, testimonianze storiche che raccontano l'importanza strategica di questo promontorio nei secoli passati. Il cammino continua fino a raggiungere Santa Maria di Castellabate, in particolare la zona del Lago, nei pressi della Chiesa di San Antonio, ideale per una piacevole sosta prima del rientro.

Durata: h 4 circa Difficoltà: E Dislivello: m. 250. Quota massima: m 250. Sviluppo del percorso: km 14 circa

Gruppo B

Stesso itinerario del gruppo A) ma lungo il sentiero basso dei Trezeni e senza anello.

Durata: h. 2,5 circa Difficoltà E dislivello m. 130. Quota massima m. 130. Sviluppo del percorso km 8 circa. Possibilità: Bagno: raggiungere col bus Agropoli vecchia (5 minuti) sul sentiero c'è un'azienda agricola che produce vini, si può fare una degustazione che può anche valere come pranzo (in quel caso partenza da Agropoli)

6^ giorno 14 maggio CILENTO

Gruppo A e B

Sentiero della Baia degli Infreschi

Da Marina di Camerota si inizia con un tratto in **decisa salita**, Superata questa parte iniziale, si prosegue per la **spiaggia di Pozzallo**, e quindi verso la celebre **Cala Bianca**. La cala appare inizialmente dall'alto, regalando uno degli scorci più iconici di tutto il Cilento. Da Cala Bianca si riparte in salita e dopo un tratto gradevole immerso nella macchia mediterranea, si raggiunge l'**Oasi degli Infreschi**, dove si trova anche un ristorante ideale per una sosta ristoratrice, sia durante l'andata che al ritorno. Proseguendo si raggiunge la spettacolare Baia **degli Infreschi**, meta finale dell'escursione. Da Baia degli Infreschi rientro con la barca al porto di Marina di Camerota (mare permettendo). **Distanza Km 6 circa; dislivello complessivo mt 280 (saliscendi); Difficoltà tecnica media; altitudine massima m. 135.**

7^ giorno 15 maggio CILENTO

Gruppo A

Alta via del Monte Stella: partenza da Perdifumo - Punta Carpinina, arrivo a Pollica passando per la vetta del Monte **Durata: h 5-6. Difficoltà E Dislivello +600-400 m Quota massima circa 110 m Sviluppo del percorso km15 circa**

Gruppo B

Sentiero per Punta Licosa: (percorso ad anello)

Si parte dalla Baia di Trentova con direzione Santa Maria di Castellabate. Il tracciato costeggia il mare immerso nella vegetazione mediterranea, regalando scorci scenografici lungo tutto il cammino. Si giunge la zona del lago quindi si accede alla pineta di Punta Licosa. All'interno della pineta il sentiero si trasforma in un track panoramico a picco sul mare. È uno dei tratti più suggestivi dell'intero percorso, Per il rientro si torna verso Santa Maria sullo stesso itinerario. Nel complesso, si tratta di un'escursione adatta a camminatori con un minimo di abitudine ai percorsi costieri, apprezzabile sia per la varietà degli ambienti attraversati sia per la ricchezza naturalistica e paesaggistica dell'area di Punta Licosa e del Cilento. **Distanza km 11,77; Dislivello m. 171 saliscendi; Difficoltà tecnica Facile. tempo circa 3 ore**

8^ giorno 16 maggio CILENTO

Da Santa Maria di Castellabate a Paestum ore 8,30/9,30 (pullman)

ORE 10/12 VISITA PAESTUM (anticamente Poseidonia)

L'area archeologica si estende su una superficie di circa 27 ettari e comprende uno dei maggiori complessi archeologici del Mediterraneo, immerso in un paesaggio agricolo costituito da macchia mediterranea. Testimonia la storia dell'antica città di Poseidonia attraverso tre grandi templi dorici, Il tempio di Hera oggi chiamato "Basilica" è il più antico dei tre grandi edifici. Abbiamo poi il tempio di Atena costruito sul punto più alto della città intorno al 500 a.C. Ma il tempio in assoluto più grande e maestoso è il tempio di Nettuno, realizzato verso la metà del V secolo a.C. È costruito con enormi massi collegati tra di loro da semplici tasselli e senza malta: probabilmente proprio questa tecnica costruttiva ha permesso al tempio di superare terremoti e altra calamità. La cella interna era divisa in tre navate da due alti colonnati a due piani che si possono ancora ammirare, mentre il tetto era sorretto da travi in legno.

Lasciato il parco ci rechiamo a prendere il treno

Paestum /Salerno ore 14,04 – 14,34 (treno)

Salerno /Milano ore 16,17-21,00 (Frecciarossa)

NB Il programma è comunque soggetto a variazione per eventi di forza maggiore.

DISDETTA. Le caparre e i saldi relativi a questa iniziativa potranno essere rimborsati solo se subentra un altro socio a quello rinunciatario. Qualora tale subentro non dovesse avvenire si addebiteranno tutte le spese vive già sostenute e gli impegni di spesa presi con soggetti terzi anche in caso di malattia o qualsiasi impossibilità sopravvenuta.

Si consiglia di stipulare un'assicurazione per l'annullamento del viaggio

Una riunione informativa sullo svolgimento del viaggio si terrà martedì 28 aprile alle ore 15,30 nella sala Ortles.