



SCHEDA INFORMATIVA : TREKKING, MOUNTAIN-BIKE E YOGA A POZZI MONACI

L'attività che vi proponiamo prevede una giornata all'insegna dello sport in montagna a 360°. Escursionisti e bikers si incontreranno nella località di Pozzi Monaci, comune di Casaletto Spartano, partendo da tre punti diversi:

- Buonabitacolo, percorso trekking;
- Casalbuono, percorso in MTB;
- Casaletto, percorso trekking.

Una volta arrivati a destinazione, ci sarà la possibilità di fare una lezione di yoga con la nostra insegnante certificata e qualificata.

Il nome "Pozzi Monaci" deriva dalla presenza di monaci basiliani sul territorio che costruirono dei pozzi a servizio del vicino Santuario della Madonna dei Martiri, intorno all'anno 1000.

Inoltre, vi proponiamo un menù al costo di **5 euro**:

- Pasta fresca e fagioli di Casalbuono (Azienda Agricola "Luna Calante")
- Pane e caciocavallo di Teggiano (Azienda "La Teggianina")
- Vino di alta qualità della Cantina Rizzo di Felitto



Si chiede ai partecipanti di portare: piatto, bicchiere e posate per non contribuire allo spreco di plastica.

1° PERCORSO TREKKING: DA BUONABITACOLO A POZZI MONACI

Il percorso da Buonabitacolo parte dalla località Marzolla (596 m s.l.m.), raggiungibile in auto, e arriva a Pozzi Monaci (954 m s.l.m.) seguendo una strada sterrata che attraversa boschi di castagni, aceri e noccioli selvatici. Il tragitto presenta una difficoltà media nei primi 3 km dove si concentra il dislivello in salita.

Versante di salita: località Marzolla, Buonabitacolo

Dislivello di salita: circa 360 m

Dislivello totale: circa 720 m

Tempo totale: 6 h

Difficoltà: E media

Lunghezza: 12,4 km (Andata e Ritorno)

2° PERCORSO TREKKING: DA CASALETTO SPARTANO A POZZI MONICI

L'escursione proposta prevede due tragitti, uno lungo e uno breve. Il primo percorso inizia percorrendo il sentiero " delle rocche " che si snoda lungo la parete sud-ovest del Monte Vallicorvo. Le Rocche sono il risultato di un fenomeno geologico di erosione caratterizzato da forre e profonde voragini che si aprono improvvisamente raggiungendo dislivelli di decine di metri.

Lungo il percorso l'escursionista potrà effettuare osservazioni naturalistiche dai palchetti ubicati in particolari punti panoramici. Giunti al Santuario della Madonna dei Martiri, punto di partenza del percorso breve, si prosegue per Vallefrassino, Babieri fino a giungere in località Coppina - Pozzi Monaci.

Lunghezza Totale di entrambi i percorsi: circa 18 Km (Andata/Ritorno)

1° Percorso: Casaletto Spartano 423 metri s.l.m. - Madonna Dei Martiri 690 metri s.l.m.

Dislivello in salita: 273 m

Distanza 3,6 Km .

Difficoltà: EE (Escursionisti Esperti)

2° Percorso: Madonna Dei Martiri 690 metri s.l.m. - Coppina-Pozzi Monaci 954 metri s.l.m.

Dislivello in salita: 336 metri

Distanza 5,2 Km

Difficoltà: E

Tipo di percorso: Sterrata e asfalto



Attrezzatura:



Valutazione: E  (Escursionisti)

Nello zaino:

Cappello

Acqua (almeno 1,5 l)

Macchina fotografica

K-way

Binocolo

3° PERCORSO MOUNTAIN BIKE: DA CASALBUONO A POZZI MONACI

Il percorso in MTB parte dal centro abitato di Casalbuono, nei pressi del Centro Polifunzionale Giovanni Paolo II (quota 605 m – progr. 0 Km). Si prosegue su Via Roma, fino alla località Salice, per immettersi sulla SS 19, fino al Valico del Fortino (quota 760 m – progr. 9,6 Km), luogo famoso per i vari gran premi della montagna che si sono svolti nel corso dei vari Giri d'Italia (famosa gara di ciclismo internazionale). Dalla località Fortino si imbecca la strada che conduce a Casaletto Spartano e dopo circa 100 metri, nei pressi della Chiesa di San Giuseppe, si svolta a destra verso la località Varco delle Chiappe (quota 745 m – progr. 11,3 Km) per poi attraversare le località Castagnagrossa (q. 768 m – progr. 11,9Km) e Chiapponi (quota 769 m – progr. 13,2 Km). Giunti

nei pressi della località Serra dell'Edera, al bivio (quota 745 m – progr. 15 Km) si gira a destra. Da questo punto e inizia il tratto più impegnativo, su fondo misto di pietrisco e terreno battuto che conduce alla località Valli Piani (quota 1036 m – progr. 16,9 Km), punto più alto del percorso. Il tratto di sterrato dal bivio di Serra dell'Edera ai Valli Piani rappresenta la porzione di sentiero più impegnativa, infatti su una distanza di 1,9 Km vi è una **pendenza media del 16 %**. Superata la località Valli Piani, si arriva alla località Pozzi di Gioncoli (quota 945 m – progr. 17,7 Km) per riprendere l'asfalto poco più avanti nella località Gioncoli (quota 960 m – progr. 18,2 Km). Seguendo la strada asfaltata si percorre una leggera discesa fino al bivio in località Votrani (quota 820 m – progr. 21,9 Km). Si prosegue a destra e si arriva, dopo circa 1,7 Km, a Pozzi Monaci (quota 954 m – progr. 23,6 Km).

Il ritorno inizia da Pozzi Monaci fino alla località Gioncoli (quota 960 m. – progr. 29,1Km) e si svolta a sinistra. Dopo circa 500 metri, al bivio, si procede a sinistra dove inizia un breve tratto di discesa (circa 200 m) su fondo leggermente impegnativo, fino al bivio successivo dove si gira a destra. Si segue sempre la sterrata con presenza di qualche fangaia, fino ad affrontare l'ultima leggera salita prima di iniziare il tratto di discesa fino a Casalbuono (quota 1000 m. – progr. 29,79). A questo punto del tracciato, sempre su fondo misto fango/pietrisco, con fossi e scolatoi formati dall'acqua piovana, inizia la discesa impegnativa su cui bisogna prestare la massima attenzione (si consiglia di abbassare il baricentro) che da quota 1000 m, scende repentinamente al Bivio Cartolano (quota 740 m – progr. 32,05) in soli 2,6 Km, con una **pendenza media in discesa di 11,5%**. A questo punto la discesa si fa più dolce fino ad attraversare il ponte sul Fiume Calore nella località ponte di Ferro (quota 565 m – progr. 34,1 Km) per ritornare su Via Roma e arrivare al Centro Polifunzionale Giovanni Paolo II, punto di partenza, a quota 605 m. La distanza totale del tracciato è di 35,6 Km.

Distanza totale: 35,6 Km.

Fondo asfaltato: andata 20,4 Km di 23,6 – ritorno 6,9 Km di 12

Dislivello andata: CASALBUONO - FORTINO - POZZI MONACI + 1273; - 912

Dislivello ritorno: POZZI MONACI - CARTOLANO – CASALBUONO: + 518; - 830

Pendenza massima: ANDATA + 16,5 % - RITORNO: - 11,5 %

Acqua potabile lungo il percorso: andata presso Loc. Ponte del Re (q. 598m – progr. 3,4 Km) –

RITORNO: NO ACQUA

Foto



ORARI DI PARTENZA:

Da Buonabitacolo: ore 8.00 davanti al Municipio di Buonabitacolo

Da Casaletto Spartano: ore 8:00 davanti al Municipio di Casaletto Spartano oppure ore 10:00 dal santuario della Madonna dei Martiri

Da Casalbuono: ore 8:30 davanti al Centro Polifunzionale Giovanni Paolo II

PER INFORMAZIONI:

Percorso MTB:

Attilio Romano 348-1702626 – info@altaquotatrekking.it (Alta Quota Trekking)

Percorsi Trekking :

- da Buonabitacolo – Rosalba 389-9329413 / Manuela 333-2286542 – outdoorcilento@gmail.com (Outdoor Cilento)
- da Casaletto – Angelo Mariella 348-7863950 (Trek Natura Cilento)

Si raccomanda la massima puntualità per la buona riuscita dell'attività.