



Outdoor Cilento

SCHEDA INFORMATIVA : IL SENTIERO DI S. ICONIO (SAN CONO) A MARINA DI CAMEROTA

L'escursione proposta si svolgerà lungo il bellissimo tratto di costa cilentana che va da Cala del Cefalo a Cala d'Arconte. Il percorso panoramico è meglio conosciuto come il nome di Sentiero di Sant'Iconio (probabilmente San Cono). Ci troviamo a Marina di Camerota, la perla del Cilento, e alla fine del trekking avremo la possibilità di goderci gli ultimi giorni estivi con un bel bagno nelle acque cristalline di Cala d'Arconte. Inoltre il sentiero fa parte dell'E12, sentiero europeo del Mediterraneo.

Versante di salita: Ponte del fiume Mingardo (Foce)

Dislivello di salita: circa 400 m

Tempo totale : 4 h

Lunghezza percorso: circa 8 km

Difficoltà: media

Tipo di percorso: Sentiero + Sterrata



Attrezzatura:



Valutazione: E



(Escursionistico) ADATTA ANCHE AI BIMBI (E A GUSTAVO!!!!)

IL PERCORSO TREKKING

IL PERCORSO TREKKING

Il sentiero inizia subito prima del ponte sul fiume Mingardo, che separa il comune di Camerota da quello di Centola-Palinuro. Da qui inizia il nostro percorso, che allontanandosi gradualmente dalla costa, si inoltra nel bosco di *Pinus halepensis* (pino d'Aleppo) e nella Macchia Mediterranea. Il primo tratto risulta essere il più impegnativo perchè sale gradatamente di quota. In cima si iniziano ad ammirare ampi scorci panoramici sulla costa che va da Capo Palinuro alla spiaggia di Cala del Cefalo e sull'entroterra. Si passa dal maestoso "lazzo" di S.Iconio, ricovero per il bestiame e ampio casolare di campagna, testimonianza della cultura contadina cilentana, ai ruderi di un antico Cenobio Basiliano risalente all'anno 1000 dove i monaci impiantarono un piccolo lembo di pineta di pini d'Aleppo per estrarne la resina. Da qui negli anni la pineta si è distribuita lungo le pendici del monte e, attraverso il rotolamento delle pigne, si è instaurata sulla sottostante duna di Cala del Cefalo. Nei pressi dei resti della badia è presente una particolarità botanica: un'ampia distesa di piantine di liquirizia, regalo anch'esso dei monaci Basiliani, antichi coloni di queste terre. Si prosegue quindi lungo un sentiero sterrato sino a raggiungere la località Sant'Antonio dove sorge una cappella dedicata al santo e da cui si gode di un bellissimo panorama dal quale si possono osservare oltre al suggestivo Capo Palinuro, anche tutte le frazioni del Comune di Camerota: Licusati, Lentiscosa, Camerota e Marina. Da qui si scende per una strada sterrata che raggiunge la loc. Cala d'Arconte, dove faremo un meritatissimo bagno.

Nello zaino:

Acqua (almeno 1,5 l)

Pranzo a sacco

Macchina fotografica

K-way

Crema solare

Costume e telo

Foto:



Contatti:

outdoorcileto@gmail.com 389-9329413 (Rosalba) 333-2286542 (Manuela)