



Club Alpino Italiano

Sezione di Potenza



Domenica 17 Ottobre 2021

Parco regionale Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni
Monte Bulgheria

Direttori d'escursione

Rocco Pucciariello (3283146041) -Tonino Aicale (3316500551) –Franca di Trana (3201890881)
Responsabile Covid Franca Di Trana

Iscrizione

I responsabili saranno in sede dalle ore 19.30 alle 21.00 di **venerdì 15 ottobre 2021** per fornire ogni ulteriore chiarimento e prendere le adesioni. **I non soci all'atto dell'iscrizione, dovranno compilare e consegnare agli accompagnatori il Modulo di Consenso al trattamento dei propri dati ai sensi dell'art. 23 del Dlgs 196/2003; Il modulo e la relativa informativa sono scaricabili dal sito della Sezione al link: <http://www.caipotenza.it/documenti-eregolamenti/iscrizioni>**

I partecipanti dovranno compilare e consegnare, la mattina dell'escursione, il modulo di autocertificazione Covid. E' possibile la compilazione cartacea su moduli forniti dal responsabile Covid o, preferibilmente, quella elettronica in formato PDF da inviare per email a: segreteria@caipotenza.it.
Inviare nota dell'avvenuta comunicazione anche al responsabile Covid tramite whatsapp.

Quota di partecipazione

Soci CAI: € **3,00** - Non soci: € **10,00**.

Per i non soci la quota comprende l'assicurazione.

La località di partenza sarà raggiunta con auto proprie e le spese di viaggio saranno divise tra i passeggeri delle singole autovetture.

Appuntamento e partenza

Appuntamento ore 6,30 nel parcheggio antistante la Stazione ferroviaria FAL Potenza Inferiore (tra il passaggio a livello e il ponte Musmeci). Partenza ore 06.45.

Come raggiungere la località di partenza dell'escursione

Da Potenza: raccordo autostradale direzione Sicignano, uscita Tito e di lì fino a Brienza poi Atena Lucana e imboccare la SA-RC. Uscire a Padula-Buonabitacolo, di lì a sinistra e poi a destra dopo 250 metri in direzione Buonabitacolo, Sanza, Sapri ed immettersi sulla superstrada cilentana (variante SS 18) ed uscire a Celle di Bulgheria. All'uscita, girare a sinistra e continuare lungo la provinciale fino a Poderia dove si attraversa il centro abitato e si svolta per la Chiesa di Santa Sofia.

Caratteristiche tecniche dell'escursione

Lunghezza	ca. 18 km circa
Dislivello in salita	ca. 1200 m circa
Dislivello in discesa	ca. 1200 m circa
Tempo percorrenza	ca. 7,30 h (escluse le soste)
Difficoltà	E- EE

Il percorso presenta alcune difficoltà tecniche e/o tratti esposti.

Alla partenza è **presente una** fontana dove poter fare provvista di acqua potabile.

Descrizione del percorso

Il percorso ha inizio dal Santuario di Santa Sofia, in località Pantrato della Frazione Poderia del Comune di Celle di Bulgheria. Superato il cavalcavia si svolta a sinistra e, dopo un breve tratto di strada (carrareccia) si inizia a percorrere il sentiero vero e proprio della larghezza media di 1,0 metri all'interno di un bosco di lecci e macchia mediterranea. Il sentiero, denominato Valle Cupa, dall'omonimo vallone, si inerpica e procede zigzagando fino ad incrociare, circa a metà percorso, una strada sterrata che si segue per circa 40 metri, la si lascia subito riprendendo il sentiero sulla destra che si percorrerà fino alla sommità del monte dove va ad intersecarsi con il percorso dell'Altipiano che porta alla vetta del Bulgheria. Alcune parti del sentiero sono dissestati, da affrontare con particolare attenzione, soprattutto al ritorno quando la stanchezza può farsi sentire. Salendo lungo il sentiero Valle Cupa è possibile spaziare con lo sguardo lungo il corso del Fiume Mingardo fino alla confluenza con il Torrente Serrapotamo e verso Nord fino alle propaggini di Monte Sacro, o Gelbison, e di Monte Centaurino.

Il sentiero dell'Altipiano è di grande impatto visivo, difatti se le condizioni atmosferiche sono favorevoli, dato che non esistono altre montagne nelle immediate vicinanze, si possono ammirare Capo Palinuro, la zona costiera, Golfo di Policastro, fiumi Bussento e Mingardo, Monti Lattari, Alburni e Pollino. Durante il percorso è possibile fermarsi nelle aree di sosta, attrezzate con tavole e panche.

Dopo aver raggiunto la cima del Bulgheria è necessario raggiungere una cima secondaria (1219 m.) estremamente panoramica sul Golfo di Policastro.

Il percorso di ritorno ripercorre quasi per intero lo stesso dell'andata.

Equipaggiamento necessario

I partecipanti dovranno calzare **scarpe ALTE** da trekking.

Si raccomanda di portare nello zaino: **maglione** o pile, giacca a vento, **mantella** antipioggia, almeno una borraccia di **acqua** da un litro, il telefonino, un leggero **pranzo a sacco**.

Si consiglia di lasciare in auto un cambio completo di abbigliamento.

E' consigliabile portare anche una torcia, poiché il tempo di percorrenza è lungo e si potrebbe rientrare alle macchine con luce insufficiente.

I responsabili si riservano il diritto di non ammettere all'escursione quanti non dimostrassero di essere in possesso dei requisiti fisici, tecnici o d'abbigliamento necessari.

Si ricorda che è facoltà dei direttori d'escursione modificare il percorso anche durante l'escursione.

In caso di previsioni meteorologiche avverse l'escursione potrà subire modifiche o essere rinviata.

Note

Per tutto quanto non specificamente indicato nel presente programma si fa riferimento al Regolamento delle Escursioni della Sezione CAI di Potenza che i partecipanti, iscrivendosi all'attività, confermano di conoscere e di accettare.

MAPPA DEL PERCORSO

