



Club Alpino Italiano *Sezione di Potenza*

Domenica 11 Febbraio 2024

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

Direttori d'escursione

Vito Mancusi (3394382146) -Tonino Aicale (3316500551) -Franca di Trana (3201890881)

I responsabili saranno in sede dalle ore 19.30 alle 21.30 di **venerdì 09** Ottobre per fornire ogni ulteriore chiarimento e prendere le adesioni.

Quota di partecipazione

Soci CAI: € **3,00**. 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 07,15 nel Piazzale Michetti di fronte la Regione Basilicata.

Partenza ore 07,30.

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, Senza, 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
Dislivello in salita	ca. 1200 m.
Dislivello in discesa	ca. 1200 m
Tempo percorrenza	ca. 7.00 h (escluse le soste)
Difficoltà	EE

Il percorso presenta alcune difficoltà tecniche tra cui il fondo spesso sdruciolevole e piccoli tratti esposti. Si consiglia la partecipazione ai soci mediamente allenati per la lunghezza del percorso e per le ore di luce ancora basse.

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

Coordinate UTM

Inizio/fine: **33 T 532900 E 4438195 N**
Cima: **33 T 536825 E 44 35802N**

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

(integrare secondo necessità)

I partecipanti dovranno calzare **scarponi ALTI** 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.

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.



Rispetta la bellezza della natura



Segui il sentiero



Non abbandonare rifiuti

