



A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO

Costa Amalfitana y Monte Vesubio, Italia

Del 9 al 17 de mayo (opcional extensión al 21 de mayo)



1. **Región de Campania, Monte Vesubio, Costa Amalfitana y macizo del Matese**
 - 1.1. **Situación, orografía y relieve**
 - 1.2. **Senderos en Campania: Costa Amalfitana y Matese.**
2. **Programa y descripción de las Rutas (del 9 al 17 de mayo)**
3. **Extensión 4 días adicionales, macizo del Matese. (del 18 al 21 de mayo)**
4. **Fecha hora y lugar de encuentro**
5. **Consideraciones: logística, material, transporte, alojamiento, precio e inscripciones**
6. **Normas de seguridad y advertencias**

1. Campania: Vesubio, Costa Amalfitana y Matese

1.1. Situación, orografía y relieve

Campania es una región del sur de Italia. La mayor parte de ella se encuentra en la porción suroeste de la península italiana (con el mar Tirreno al oeste), pero también incluye las pequeñas islas Flégreas y la isla de Capri. La capital de la región es Nápoles. La región alberga 10 de los 58 sitios de la UNESCO en Italia, incluyendo Pompeya y Herculano, el Palacio Real de Caserta, la Costa Amalfitana, la Iglesia de Santa Sofía de los longobardos en Benevento y el centro histórico de Nápoles. Además, el Monte Vesubio forma parte de la Red Mundial de Reservas de la Biosfera (UNESCO).

La región de Campania tiene una superficie de 13 590 km², con dos zonas diferenciadas: el interior montañoso y la costa. El interior comprende los Apeninos campanos; está fragmentado en macizos separados, que raramente alcanzan más de 2000 m. Su punto más elevado es el monte Miletto de 2050 m, en el macizo de Matese. Cerca de la costa hay macizos volcánicos: monte Vesubio (1277 m) y Campos Flégreos. Otras dos zonas volcánicas son Roccamonfina y el monte Epomeo.

El monte **Vesubio** es un volcán activo del tipo estratovolcán situado frente a la bahía de Nápoles y a unos 9 km de distancia de la ciudad de Nápoles. Tiene una altura máxima de 1281 m s. n. m. y se alza al sur de la cadena principal de los Apeninos.

La **Costa Amalfitana** es una porción costera enclavada en la península de Sorrento. De gran interés turístico y cultural, todos los municipios que integran la costa fueron declarados como Patrimonio de la Humanidad por la Unesco en 1997. Toma su nombre de su municipio más importante, Amalfi: un pequeño y hermoso destino turístico. Son también destacables en la costa los municipios de Positano y Ravello.

Los montes del **Matese** forman parte de los Apeninos samnitas y se extienden por dos regiones (Molise y Campania). La cima más alta es el monte Miletto (2050 m s. n. m.), forman parte del Parque Regional del Matese. Hay en él un lago de origen glaciar (el lago del Matese). La flora varía según la altitud: a cota media está presente el haya y a mayor altura abetos, mientras que en lo bajo se encuentran abedules, enebros, robles y castaños. Más al sur se pueden encontrar bosques de encina.

1.3. Senderos en Campania: Costa Amalfitana y macizo de Matese

Sentiero Italia, SI, CAI (Club Alpino Italiano) asciende por las montañas de la zona de Salerno antes de entrar en Molise, Apulia y Basilicata. En Campania, la ruta coincide en gran medida con la Alta Via dei Monti Lattari, que ofrece el paisaje más espectacular de este tramo del Sentiero Italia. Nos encontramos encaramados sobre el mar, en la divisoria entre la península de Sorrento y la costa amalfitana. Las etapas finales en la región permiten recorrer los antiguos accesos a la montaña y explorar el típico entorno montañoso de los Apeninos, antes de entrar en Molise, bordeando la imponente cúpula del Monte Miletto.

Sendero de los Dioses

El Sendero de los Dioses (Sentiero degli Dei) es una ruta de senderismo icónica en la Costa Amalfitana, que ofrece vistas espectaculares del Mediterráneo, conectando principalmente Bomerano (Agerola) con Nocelle (Positano), famosa por sus paisajes de acantilados, viñedos y vistas a Capri, siendo una experiencia inolvidable.

La Alta Via dei Monti Lattari <https://www.altaviadeimontilattari.it/il-sentiero-300-cai/>

La costa italiana de Amalfi es uno de los acantilados más famosos del mundo y atrae a viajeros de todo el mundo con su típico encanto italiano. Sin embargo, el turismo de senderismo se limita actualmente a una pequeña sección de la costa: el Sendero de los Dioses. Más allá de este itinerario, hay mucho por descubrir para los amantes del senderismo y el trekking. Muchos de los senderos de la Costa Amalfitana se caracterizan por la soledad, la naturaleza y la tranquilidad. La ruta de senderismo CAI-300 del Club Alpino Italiano ha permanecido relativamente desconocida: en seis días, se puede recorrer y admirar toda la Costa

Amalfitana en este sendero de media montaña. Entre Salerno, al este, y Sorrento, al oeste, se encuentran numerosos pueblos pequeños y balnearios, a cual más pintoresco.

Comienza a pocos kilómetros de la ciudad de Salerno, en Cava de' Tirreni, a la que se puede llegar fácilmente en tren. La ruta comienza aquí y se puede organizar en varias etapas de 2 a 6 días, según sus necesidades y conveniencia, hasta llegar a Punta Campanella en Termini, una aldea de Massa Lubrense.



Sendero de Italia, SI en el macizo de Matese SI-Sentiero Italia.pdf

El macizo de Matese es cruzado de norte a Sur por el Sendero de Italia en cuatro etapas, desde Isernia a Piedimonte Matese, pasa por lugares emblemáticos como el santuario de Castelpetroso, el pueblo de Roccamandolfi con su castillo y puente tibetano, la estación de esquí de Campitello Matese, cerca de la cima del monte Miletto y el lago del Matese.



2. Programa y descripción de las Rutas

El objetivo de esta actividad es recorrer en lo posible el Sendero de Italia por la Costa Amalfitana, o la Alta Via dei Monti Lattari y ya de paso conocer otros puntos interesantes como el Monte Vesubio o la visita turística a las ruinas de Pompeya o Herculano, y para quien pueda disponer de 13 días aprovechar el viaje para una travesía de montaña por otro macizo de los Apeninos el monte Matese donde se encuentra la mayor altura de la región de Campania.

Por temas logísticos y también por visitar algunos pueblos por donde no pasa la Alta Via dei Monti Lattari no es posible seguir fielmente su trazado, pero sí vamos a intentar recorrer gran parte. Será una actividad tipo trekking donde casi todos los días cambiaremos de alojamiento por lo que hay que ir preparado para cargar con todo el equipaje cada día.



La ruta propuesta por el macizo de Matese sigue casi íntegramente el trazado del SI entre Isernia y Piedimonte Matese. Por temas de alojamiento se propone en tres etapas con la opción de subir a la cima del monte Miletto, por donde estrictamente no pasa el SI.

Día 1, (9 de Mayo, sábado):
Vuelo a Nápoles y alojamiento en Nápoles
Vuelos recomendados:
Ida día 09

HORARIO	DURACIÓN	CABINAS Y PRECIO
11:25 MAD	DIRECTO 2h 35min.	14:00 NAP
Operado por: EXPRESS	descuento Avios	Ver detalles
		Turista
		154€
20:00 MAD	DIRECTO 2h 30min.	22:30 NAP
Operado por: EXPRESS	descuento Avios	Ver detalles
		Turista
		90€

<	07 may Jueves 67,99 €	08 may Viernes	09 may Sábado 90,99 €
	Ryanair	17:40 Madrid	20:15 Nápoles
		FR 1306 2 h 35 min	

Alojamiento: (Solo Alojamiento): Apartamento en Nápoles

Día 2, (10 de mayo, domingo):
Herculano, Monte Vesubio y Pompeya.
Desde Nápoles se toma tren a Herculano (varios trenes cada hora), allí tras visitar la ciudad romana se toma el bus al Monte Vesubio, ruta a la cumbre y se puede bajar andando o bajar en bus si se quiere visitar además la ciudad de Pompeya.



Alojamiento: (S.A.) Apartamento en Pompeya

De Salerno a Maiori.

De Salerno a Maiori en parte por el SI ...



Alojamiento: (S.A.) Apartamento en Maiori

Dia 4 (12 de mayo, martes)

De Maiori a Agerola

De Maiori a Agerola por el sendero de los limones y Amalfi



Alojamiento: (AD) B&B en Agerola

De Agerola subiendo al pico Pico Molare (opcional) y volviendo por el sendero de los Dioses.

De Agerola a Torca por senderos.

Tipo de Pista	Longitud (km)
Pista alpina:	10,2 km
Pista no pavimentada:	7,19 km
Pista pavimentada:	3,11 km
Asfalto:	2,43 km
Camino natural:	1,26 km
Desconocido:	1,00 km

Día 9 (17 de mayo, domingo)

Vuelta día 17

06:05 NAP	DIRECTO 2h 45min.	→ 08:50 MAD	Turista	154€
Operado por: EXPRESS	descuento Avios	Ver detalles		

14:45 NAP	DIRECTO 2h 50min.	→ 17:35 MAD	Turista	191€
Operado por: EXPRESS	descuento Avios	Ver detalles		

Nápoles a Madrid			
15 may Viernes	16 may Sábado 99,17 €	17 may Domingo 128,99 €	18 may Lunes 138,99 €
Ryanair	16:35 Nápoles	FR 1307 2 h 50 min	19:25 Madrid
			Tarifa Basic: 128,99 €* Qu
*No incluye las tarifas de la pieza de equipaje de mano de 10 kg			

3. Extensión 4 días adicionales, Monte Miletto.

Para quien pueda disponer de cuatro días más se propone una ruta de tres días por el macizo del Matese, donde se encuentra el punto más alto de la provincia de Campania, y ascendiendo al Pico Miletto,

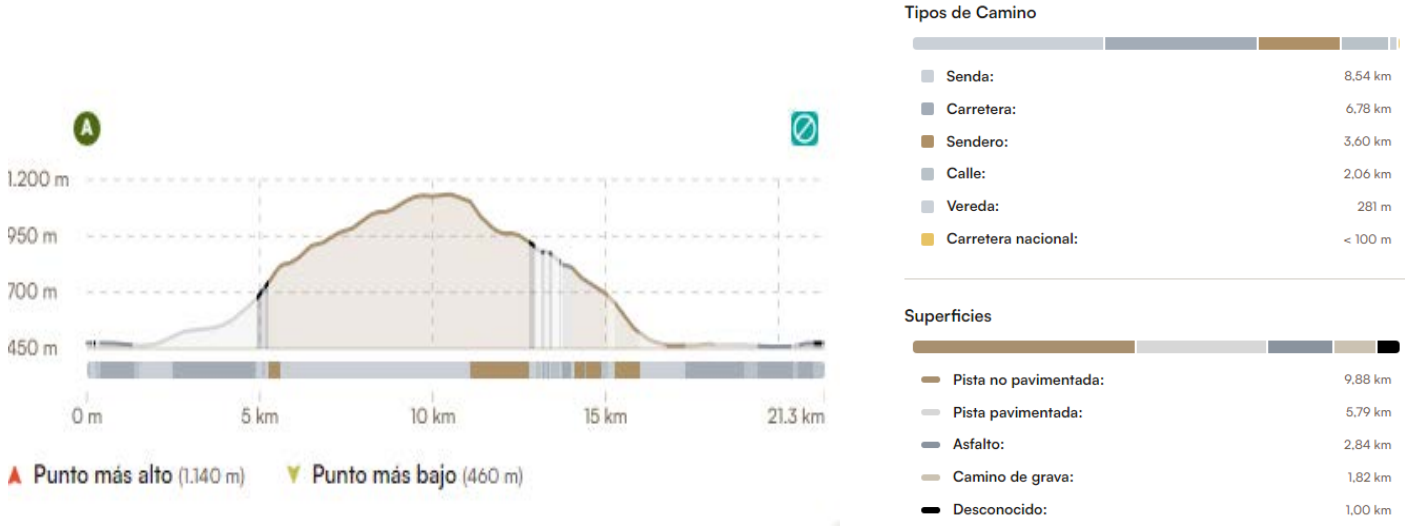
Día 9 (17 de mayo, domingo)

Isernia-Pesche-Miranda

De Isernia a Pesche Miranda y regreso a Isernia

Difficil

06:31 · 21,3 km · 3,3 km/h · 710 m · 710 m



Alojamiento: Isernia

Día 10 (18 de mayo)

Isernia – Rocamandolfi

Difficil

08:07 · 24,9 km · 3,1 km/h · 1.140 m · 820 m



Alojamiento: Rocamandolfi

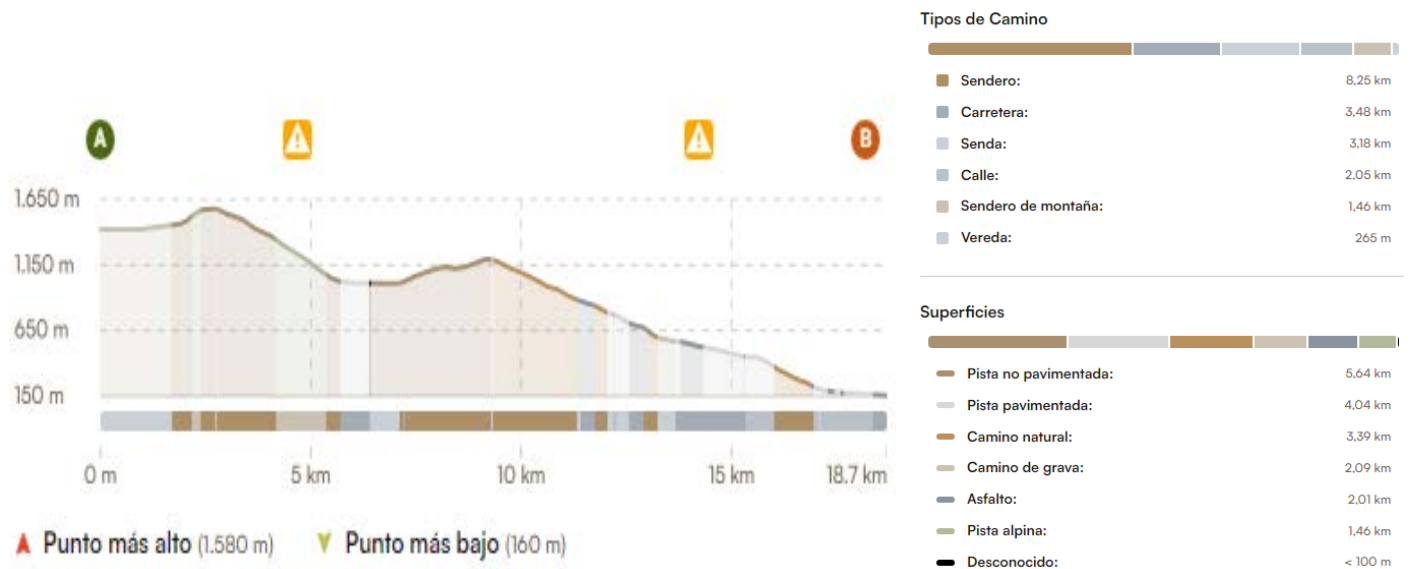
Dia 11 (19 de mayo)
Roccamandolfi a Campitello Matese



Alojamiento en Campitello Matese

Dia 12 (20 de mayo)
De Campitello Matese a Piedimonte Matese





Alojamiento en Piedimonte Matese:

Día 13 (21 de mayo)

Bus a Nápoles y Vuelo de regreso a España.

HORARIO	DURACIÓN	CABINAS Y PRECIO
06:05 NAP	DIRECTO 2h 45min.	08:50 MAD
Operado por: EXPRESS	descuento Avios Ver detalles	Turista 97€
14:40 NAP	DIRECTO 2h 50min.	17:30 MAD
Operado por: EXPRESS	descuento Avios Ver detalles	Turista 106€

4. Fecha, hora y lugar de encuentro

Punto de encuentro en el aeropuerto (para viajeros con el mismo vuelo) o Nápoles en el alojamiento.

Se creará un grupo whatsapp, para coordinarse y estar en contacto.

5. Logística: material, transporte, alojamiento, precio ...

Consideraciones sobre el alojamiento

Para poder realizar la actividad tipo travesía iremos cambiando de alojamiento casi todas las noches, por lo que casi todos los días haba que ir cargando con la mochila y todo el material que se lleve desde España. Es una zona muy turística, donde es difícil encontrar alojamientos económicos y que puedas reservarlos solo para una noche. Nos alojaremos en apartamentos y B&B. Muchos días habrá que compartir cama de matrimonio.

Material

Obligatorio: Pasaporte o DNI con al menos 6 meses de validez, botas de montaña, bastones, cortavientos, gorra, gafas de sol, crema solar, ropa de abrigo, comida y agua suficiente. Frontal, Material de orientación (GPS y/o mapa y brújula).

Transporte.

En Avión a Napoles. (entre 250 y 300€ aprox con facturación de mochila) .

Transporte público: Bus y tren para desplazamientos locales.

Alojamiento y comidas:

Apartamentos, B&B. En régimen de Solo alojamiento o Alojamiento y Desayuno.

Precio:

700 €. aproximado (no incluye seguro para los no asegurados, se recomienda disponer de la licencia C) (+200€ aprox. Para quien se apunte a la extensión hasta el día 21)

Pago de 300€ o de 280€ (colaboradores y coordinadores) obligatorio mediante tarjeta bancaria a través de la web del Club. De no hacer efectiva a pagar en el plazo de 6 horas desde el apunte, se considerará anulada la preinscripción.

El resto se llevaría en efectivo.

El precio se ha calculado incluyendo coste de los alojamientos ya reservados y haciendo una estimación de lo que pueden costar las cenas y los desayunos donde no está expresamente incluido.

La estimación no incluye coste de transporte. Avión

Inscripciones.

En la web www.montanapegaso.es. El hecho de realizar la reserva conllevará implícito que el participante declara tener la capacidad física, deportiva y técnica adecuada para la realización de la actividad y un comportamiento coherente a los valores del Grupo de Montaña Pegaso.

El apunte se abrirá en Lista provisional y tras comprobar que el solicitante dispone de la capacidad, experiencia y buenas referencias en travesías similares se pasará a Inscrito mientras haya plazas disponibles.

Anulaciones:. Las condiciones quedarán sujetas al Apartado 7 del “Protocolo de Participación de Actividades”.

(<http://www.montanapegaso.com/club/protocoloparticipacion-en-actividades>)

AVISO, El precio se calcula en el momento de la inscripción y pago, por lo que para evitar hacer devoluciones, con el costo que eso conlleva, quien tenga pensado federarse para esta actividad tiene que asegurarse de haber tramitado la licencia federativa antes de realizar el pago.

Coordinador.

Luis Cano vivacazorla@yahoo.es 639041165

6. Normas generales de Seguridad, advertencias

- **El participante en la actividad, al realizar la inscripción, declara poseer la capacidad físico-técnico-deportiva adecuada para la realización de la misma.**
- Según la longitud, condiciones naturales de algunas de las rutas o la meteorología imperante, la realización, o cambios, de los itinerarios programados estará sujeta a la decisión de los organizadores (coordinador y/o responsables de seguridad) que informarán a los participantes, antes o durante la actividad, si esta se podrá realizar o no bajo el amparo del Club.
- No se debe iniciar la marcha hasta que el coordinador lo indique.
- **Ningún participante debe realizar recorridos no previstos**, si así lo decidiera debe comunicar, a los responsables de la actividad, su decisión de apartarse del programa y asumirá todas las consecuencias de su decisión.
- Todos los grupos deben contar, al menos, con mapa, brújula, altímetro (o GPS) y emisora.
- El no llevar el equipo necesario (ropa, gafas, comida, bebida, protección solar,) puede convertir una salida clasificada como fácil en muy difícil, dependiendo de las condiciones meteorológicas u otras que puedan presentarse.
- Cada participante deberá consultar la previsión meteorológica el día anterior a la salida.
- Cada participante debe conocer los datos y características de la ruta a realizar y, en función de ellos, su propia capacidad para realizarla.
- Los participantes deben contar con la destreza y formación suficientes para el tipo de recorrido propuesto.
- Si durante la marcha algún participante sufre un percance o se encuentra mal, debe comunicárselo a los organizadores (Coordinador) o, de no ser posible, a cualquier integrante de la marcha, ya que es la única forma de poder ayudarle antes de que se pueda producir un accidente.
- Todo participante en la marcha, por el hecho de formar parte de un grupo adquiere la obligación de comunicar a los organizadores cualquier incidente que observe y que, a su entender, pueda suponer un peligro para cualquier persona. También debe colaborar, en la medida de sus posibilidades, en el auxilio de cualquier integrante del grupo.
- Todo participante deberá ir provisto del material designado como obligatorio para el desarrollo de la actividad, en adecuado estado para su uso y poseyendo los conocimientos necesarios para su correcta utilización.
- **El notorio incumplimiento de estas premisas por parte de alguna participante reserva a los organizadores el derecho a rehusar de su participación en ella.**