

IL PARCO MARINO DEGLI INFRESCHI: UN PO' A PIEDI E UN PO' IN BARCA



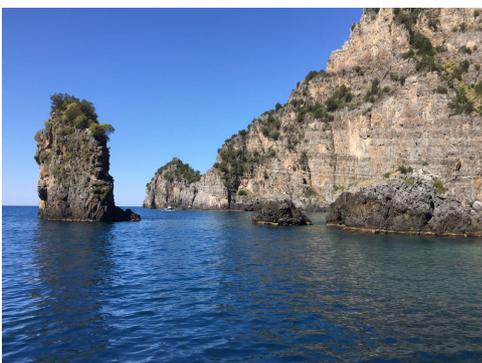
Per Parco Marino non si intende solo la fascia litorale subacquea, ma anche il tratto di costa emerso. Durante questa escursione sarà possibile non solo osservare gli splendidi panorami, ma sarà descritta la storia geologica e archeologica dell'area e si farà conoscenza delle numerose specie che caratterizzano la macchia mediterranea. L'escursione consentirà un tuffo "negli ultimi due milioni di anni". Piacevolissime soste bagno lungo il percorso. Il ritorno sarà in barca con visita alle suggestive grotte costiere e arrivo nel porto di Marina di Camerota.

DURATA: 5 ore

PERCORSO: a piedi 7 Km

DIFFICOLTÀ: bassa

EQUIPAGGIAMENTO: scarpe sportive, costume da bagno, copricapo, giacca a vento, borraccia



LA GRAVA DI VESALO



Con l'escursione si avrà modo di osservare uno dei fenomeni carsici più entusiasmanti del parco: un pozzo carsico di altezza complessivo di circa 100 metri. Qui termina la sua corsa il torrente Milenzio e il luogo è immerso nel verde assoluto del secolare bosco di faggi. Si raggiungeranno le sorgenti del fiume Mingardo, dove vi sarà una degustazione di formaggi, salumi, pane e altri prodotti tipici. Il dolce e il vino non potranno mancare.

DURATA: 1 giornata.

Percorso in auto a-r 120 minuti.

Percorso a piedi a/r 4,5 km con difficoltà bassa, equipaggiamento con scarpe sportive, giacca e copricapo.

CAMEROTA: SULLA VIA DEI MONACI GRECI



Escursione naturalistica lungo l'antico sentiero che da Camerota porta a Palinuro.

Attraversando i resti di antichi terrazzi marini s'incontrano i maestosi ulivi pisciottani e i ruderi del monastero italo - greco di S. Cono presso il quale i monaci coltivavano la liquirizia che ancora oggi è possibile raccogliere.

DURATA: 4 ore

PERCORSO: a piedi 8 Km a/r

DIFFICOLTÀ: bassa

EQUIPAGGIAMENTO: scarpe sportive, copricapo, borraccia

LA LAMPARATA

ASSITUR
ASSICURAZIONI E TURISMO di Giacomo Ciociano
Vallo della Lucania - Marina di Ascea - Marina di Camerota



È una pesca che si realizza di notte con una grossa lampada montata su una barca chiamata, appunto, "lampara". Con la luce viene illuminato uno specchio di mare in modo da attirare i pesci in superficie.

Quando i pesci raggiungono la zona illuminata, i pescatori gettano le reti per imprigionarli.

Solitamente il pescato consiste in pesce azzurro che verrà preparato dai pescatori e mangiato sulla spiaggia.

Si potrà anche fare il bagno in notturna.

MONTE BULGHERIA



La vetta del Bulgheria (m. 1225) è una terrazza panoramica sul Cilento meridionale, dalla quale si gode uno dei più suggestivi panorami del Mediterraneo: il golfo di Policastro e Capo Palinuro.

Si parte con il fuoristrada dal centro abitato di Celle di Bulgheria, si arriva in località Valle Ceraso (m. 955) per poi continuare a piedi fino alla vetta del monte.

DURATA: 5 ore

PERCORSO: 50 minuti in fuoristrada, a piedi fino in vetta 6 Km a/r

DIFFICOLTÀ: bassa

EQUIPAGGIAMENTO: scarpe sportive, copricapo, giacca a vento, borraccia



L'OASI W.W.F. DI MORIGERATI



Il fiume Bussento, per circa 6 Km, scompare alla vista per, poi, riapparire nei pressi del paese di Morigerati. Dal 1995 la risorgenza del Bussento è un'oasi del WWF. Con l'escursione si percorrerà un sentiero ricco di vegetazione e si accederà all'interno di un cunicolo per circa ottanta metri sottoterra seguendo il percorso del fiume. Si potrà sostare per fare il bagno.

DURATA: 4,5 ore

PERCORSO: in oasi a piedi 3,5 Km a/r

DIFFICOLTÀ: il percorso dell'oasi è adatto a gente sportiva o con un minimo di sacrificio, non ci sono particolari difficoltà, ma in salita il percorso diventa pesante in quanto vi è una discreta pendenza

EQUIPAGGIAMENTO: scarpe sportive, costume da bagno, copricapo, borraccia



VELIA E DINTORNI



Fondata nel 540 A. C. dai Focei, popolo dell'Asia minore costretto dai Persiani a lasciare la propria patria, divenne la sede della prestigiosa scuola filosofica di Parmenide e Zenone.

Visita alle terme, all'acropoli e alla Porta Rosa, elemento di notevole interesse architettonico.

Completerà l'escursione l'assaggio di prodotti tipici con possibilità di acquisto.

DURATA: 4 ore

PERCORSO: a piedi 2,5 Km a/r

DIFFICOLTÀ: nessuna

EQUIPAGGIAMENTO: scarpe comode, copricapo

