



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Latina

Commissione Escursionismo



PARCO NAZIONALE DEL CILENTO, VALLO DI DIANO E ALBURNI

MT. FIGLIOLO, L'ANTECE, MT. PANORMO, CASCADE DELL'AUSO

DATA EFFETTUAZIONE	MEZZO TRASPORTO	APPUNTAMENTO
Da ven.9 a dom.11 ottobre 2026	Proprio	ore 07:00 Piazza Bruno Buozzi (davanti al Tribunale di Latina) ore 11:00 Località Aresta Osservatorio (coord. N40°50'82"E15°39'14")

DESCRIZIONE dell'ESCURSIONE



La località di partenza delle nostre escursioni è Sant'Angelo a Fasanella, comune di Salerno, che sorge alle falde Sud orientali degli Alburni (650 m s.l.m.).

Il **primo giorno** ci recheremo in località Osservatorio Astronomico Aresta di Petina, dove oltrepassata un'area picnic si parcheggia nei pressi della segnaletica verticale del Parco. Si percorre una carrareccia molto comoda all'interno di una faggeta che ci condurrà verso le prime formazioni rocciose conosciute come "Le Torri di Petina" fino al Mt il Figliolo (1337 m) da cui la vista in direzione NW del Mt Alburno. Si riprende il sentiero CAI in direzione SW raggiungendo l'Osservatorio Astronomico e quindi con un breve tratto su carrareccia in direzione E si chiude l'anello. Si prosegue poi con le auto sino alla località Costa Palomba, dove sulla cima (1125 m) potremmo ammirare L'Antece, un (antico) valoroso guerriero la cui figura è completamente intagliata nella roccia. La sua storia, che rimane in buona parte avvolta dal mistero, è da ricercare tra il V e IV secolo a.C. Per la sua singolarità l'Unesco l'ha dichiarato patrimonio dell'umanità.

Il **secondo giorno** la nostra meta sarà il Monte Panormo (1742 m), noto anche come Monte Alburno. Con le auto arriveremo al "rifugio Panormo" in località Campo dei Farina (1345 m) dove parcheggeremo per proseguire a piedi su una sterrata in direzione NE, fino a incrociare il sentiero Cai 300A in direzione NO, attraversando una bellissima faggeta: qui incontreremo importanti formazioni carsiche, inghiottitoi e grotte. Di lì a poco si giunge in vetta. Il panorama spazia dalla valle del Sele a W ai monti del Cilento a N, Vallo di Diano a E fino al massiccio del Pollino a S. Per il rientro si prende direzione SE e si percorre un breve tratto esposto che richiede difficoltà di livello EE (a tal proposito si potrà creare un gruppo che rientra dal percorso di andata).

Il **terzo giorno**, scendendo dal paese di Sant'Angelo a Fasanella, visiteremo le cascate dell'Auso. In mattinata, per chi fosse interessato, c'è la possibilità di visitare anche la grotta del Santuario di San Michele Arcangelo, una chiesa rupestre risalente all'830 d.C che rappresenta il simbolo della religiosità cristiana dei monti alburni.

Informativa di assunzione di responsabilità: il Club Alpino Italiano promuove la cultura della sicurezza in montagna in tutti i suoi aspetti. Tuttavia, la frequentazione della montagna comporta dei rischi comunque ineliminabili e pertanto con la richiesta di iscrizione all'escursione il partecipante esplicitamente attesta e dichiara di non aver alcun impedimento fisico e psichico alla pratica dell'escursionismo, di essere idoneo dal punto di vista medico e di avere una preparazione fisica e tecnica adeguata alla difficoltà dell'escursione della quale conferma aver preso visione delle caratteristiche.


Dislivello in salita	Dislivello in discesa	Sviluppo Planare	Quota Massima	Difficoltà (vedi legenda a fine locandina)	Pranzo	Tempo stimato di percorrenza (escluse soste)
Antece 75 m ca.	75 m ca.	2 km ca.	1125m	T	Al sacco	1h ca.
Auso 30 m ca.	30 m ca.	1 km ca.	245 m	T	Al sacco	1h ca.

Alburno 400 m ca.	500 m ca.	9 km ca.	1742m	E EE	Al sacco	5h ca.
Figliolo 200 m ca	65 m	7 km ca.	1291 m	E	Al sacco	4h ca.

Difficoltà specifiche dell'escursione: breve tratto esposto su cresta che porta la difficoltà dell'escursione da E a EE.

NB: contattare direttamente gli accompagnatori per qualsiasi delucidazione sull'escursione e sulla sua difficoltà.

Come ausilio per una personale autovalutazione in relazione alla presente escursione, si propongono i parametri a seguire. Tali parametri sono delle indicazioni di massima per orientare le proprie considerazioni e non vanno intesi in senso assoluto.

Impegno fisico richiesto: (per questa escursione)		NORMALE	Essere in buona salute e condurre una vita non sedentaria. Fare attività fisica almeno 1 volta a settimana, oltre l'escursione (a titolo di es: 45' di nuoto, 1 h di bici, 30' di jogging). Capacità di affrontare dislivelli di ca. 400 m.
		DISCRETO/CONSISTENTE	Essere in buona salute e condurre una vita non sedentaria. Fare attività fisica almeno 2 volte a settimana, oltre l'escursione (a titolo di es: 45' di nuoto, 1 h di bici, 30' di jogging). Capacità di affrontare dislivelli fino a ca. 900 m.
		ELEVATO	Essere in buona salute e condurre una vita non sedentaria. Fare attività fisica almeno 3 volte a settimana, oltre l'escursione (a titolo di es: 45' di nuoto, 1 h di bici, 30' di jogging). Capacità di affrontare dislivelli maggiori di ca. 1200 m.
Capacità tecniche richieste: (per questa escursione)		NORMALI / STANDARD	Non sono richieste particolari attitudini, se non quella alla camminata. Essere in possesso di un normale senso dell'equilibrio.
		DISCRETE/CONSISTENTI	Buon senso dell'equilibrio. Capacità di muoversi agilmente su svariate tipologie di terreno montano che non presentino eccessive difficoltà (es. sentieri e mulattiere, ecc.)
		ELEVATE	Assenza di problematiche attinenti all'esposizione al vuoto. Piede fermo. Conoscenza e capacità di progressione su varie tipologie di terreno, anche impegnativo (es. pietraie, pendii scoscesi erbosi, tratti innevati, ecc.) sia in salita che in discesa, sia su sentiero che su tracce di sentiero o assenza di esso. Capacità di progressione su sentieri attrezzati e/o ferrate e d'uso dei relativi DPI.

AUTOVALUTAZIONE:

Attenzione! Prima di iscriverti all'escursione, valuta accuratamente se le tue attuali competenze tecniche e forma fisica sono compatibili con essa. Fai un onesto esame di autovalutazione e, se del caso, non esitare a rinunciare. Rinunciare non è uno sminuire le proprie capacità, ma un atto di responsabilità e maturità. Sono tanti, ad esempio, i grandi alpinisti che hanno saputo rinunciare alla vetta, magari anche solo a pochi metri da essa. Ciò non ha minimamente intaccato la loro immagine, anzi, il loro prestigio e la loro considerazione ne hanno guadagnato.

Una tale decisione eviterà di trasformare quella che dovrebbe essere una piacevole giornata nella natura in una sorta di Calvario. Faticare in montagna è normale; stressare al limite le proprie forze e capacità espone invece al rischio di traumi e incidenti, con ripercussioni importanti sulla tua sicurezza e potenzialmente su quella dei tuoi compagni. L'escursione deve essere un divertimento, non un esercizio di sofferenza. E poi ricorda: ci sono nell'arco dell'anno sicuramente tante altre escursioni alla tua portata. Sii dunque responsabile e saggio.

Iscrizioni: in sede (Via Triboniano, 17 – Latina) i giovedì e venerdì precedenti l'escursione (ore 19.00-20.00), o telefonando in sede (351-8973941). Per informazioni consultare il sito web: www.cailatina.com (oppure spedire una e-mail a: prenota@cailatina.com) prenotandosi nell'apposita sezione dedicata all'evento o contattare gli accompagnatori.

Equipaggiamento obbligatorio: scarponi da montagna, giacca a vento, pile/windstopper, guanti, berretto per il freddo e copricapo per il sole, torcia elettrica, acqua per almeno 1 L.

Equipaggiamento consigliato: occhiali da sole, crema solare, piccola scorta di cibo energetico (es. frutta secca, cioccolato, biscotti).

Nota Bene: **gli iscritti all'escursione che risulteranno sprovvisti dell'equipaggiamento obbligatorio sopra elencato saranno interdetti a partecipare all'escursione stessa.**

COSTO	ACCOMPAGNATORI
<p>Per motivi organizzativi è necessario fornire la propria adesione entro venerdì 15/06/2026.</p> <p>I <i>non soci</i> dovranno 12,95€ al giorno per due giorni per la copertura assicurativa sugli infortuni, da versarsi anticipatamente in sede.</p> <p>Per coloro che usufruiscono del passaggio in auto, la quota rimborso carburante è di 40 € (se in 3-4 per auto) compreso autostrada a.r. Le spese di organizzazione sono di € 30 a persona da versare entro il 15 giugno in sede. Per il pernottato la spesa è di € 120 per due notti pensione completa con pranzo al sacco, da versare in loco direttamente presso la struttura agriturismo "La Rocca degli Ulivi".</p>	<p>Marco Zitarosa Cell. 3664354802</p> <p>Francesco Di Dio (ASE) Cell.3293879042</p> <p>Vincenzo Cimino (ASE-EE-EEA-EAI) Cell.3408744322</p> <p>Gaetano Tessitore Cell.3355782183</p>

N.B. Le coperture assicurative operano esclusivamente nei confronti dei soci in regola con il pagamento del bollino sociale.
Il percorso indicato potrà essere modificato dagli accompagnatori a loro insindacabile giudizio.

Classificazione CAI dei percorsi in base alla difficoltà

T – turistico Percorsi su carrarecce, mulattiere o evidenti sentieri che non pongono incertezze o problemi di orientamento, con modeste pendenze e dislivelli contenuti. Richiedono conoscenze escursionistiche di base e preparazione fisica alla camminata. Sono comunque richiesti adeguato abbigliamento e calzature adatte.

E – escursionistico Percorsi che rappresentano la maggior parte degli itinerari escursionistici, quindi tra i più vari per ambienti naturali. Si svolgono per mulattiere, sentieri e talvolta tracce; su terreno diverso per contesto geomorfologico e vegetazionale (es. pascoli, sottobosco, detriti, pietraie). Sono generalmente segnalati e possono presentare tratti ripidi. Si possono incontrare facili passaggi su roccia, non esposti, che necessitano l'utilizzo delle mani per l'equilibrio. Eventuali punti esposti sono in genere protetti. Possono attraversare zone pianeggianti o poco inclinate su neve residua. Richiedono senso di orientamento ed esperienza escursionistica e adeguato allenamento. È richiesto idoneo equipaggiamento con particolare riguardo alle calzature.

EE – per escursionisti esperti Percorsi quasi sempre segnalati che richiedono capacità di muoversi lungo sentieri e tracce su terreno impervio e/o infido (pendii ripidi e/o scivolosi di erba, roccette o detriti sassosi), spesso instabile e sconnesso. Possono presentare tratti esposti, traversi, cenge o tratti rocciosi con lievi difficoltà tecniche e/o attrezzati, mentre sono escluse le ferrate propriamente dette. Si sviluppano su pendenze medio-alte. Può essere necessario l'attraversamento di tratti su neve, mentre sono esclusi tutti i percorsi su ghiacciaio. Necessitano di ottima esperienza escursionistica, capacità di orientamento, conoscenza delle caratteristiche dell'ambiente montano, passo sicuro e assenza di vertigini, capacità valutative e decisionali nonché di preparazione fisica adeguata. Richiedono equipaggiamento e attrezzatura adeguati all'itinerario programmato.

EEA – per escursionisti esperti con attrezzatura Per ferrata si intende un itinerario i cui tratti su roccia sono appositamente attrezzati con strutture metalliche: cavi, catene, scale, pediglie e staffe, che ne facilitano e consentono la progressione. Prevedono l'uso dei dispositivi di protezione individuali certificati secondo le normative vigenti (imbragatura, kit da ferrata e casco) e una adeguata preparazione tecnica.

EAI - escursionismo in ambiente innevato Percorsi che si svolgono in ambiente innevato con l'utilizzo di racchette da neve, entro i limiti dell'escursionismo e quindi su pendenze medio-basse ($\leq 25^\circ$). Sono suddivisi su tre diversi livelli di difficoltà (facile, poco difficile e difficile) in ragione del dislivello, del contesto ambientale in cui si svolgono, della preparazione tecnica e dalle problematiche relative alla valutazione del pericolo di valanga che presentano. Prevedono tutte le cautele derivanti dalle specifiche e contestuali condizioni ambientali, tipiche dell'ambiente montano innevato differenti a seconda di altitudine e latitudine dell'itinerario.