



CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE di CAVA DE' TIRRENI
SEZIONE DI TIVOLI
SOTTOSEZIONE GUIDONIA MONTECELIO



Da giovedì 1 a domenica 4 Maggio 2025
Traversata dei Monti Lattari
Sentiero CAI 300 – Alta Via Monti Lattari



-
- Durata:** 4 giorni – 4 tappe - 3 pernottamenti in rifugio/strutture
Difficoltà: EE
Dislivello: 2.340 mt in salita, 2.560 mt in discesa
Distanza: 62,5 km
Ritrovo: ore 7,00 località Contrapone
Da portare: Scarponi da trekking, pile, giacca a vento, cappello, guanti, bastoncini, occhiali da sole, fischietto, lampada frontale, nastro americano telato, telo termico, kit di pronto soccorso, crema solare, ricambio completo, pranzo al sacco (x 4 tappe), biancheria di ricambio per 3 notti.
Direttori: Garofalo Sante 340 7851467
Petitta Paolo 347 8050511
-

COSTI:

- *La traversata dei Monti Lattari prevede 4 giorni di escursione e tre pernottamenti così dislocati :*
 - *1° pernottamento: “Rifugio Santa Maria dei Monti” (Scala) con un costo di 50,00€ a persona comprendente cena, pernottamento e colazione.*
 - *2° pernottamento: Agriturismo “La Sorgente del Melo” (S.Maria al Castello) con un costo di 60,00€ a persona comprendente cena (bevande escluse), pernottamento e colazione.*
 - *3° pernottamento: Data la ridotta disponibilità di posti in un’unica struttura, è prevista , a Torca, la sistemazione in due strutture separate:*
 - *Fattoria Terranova*
 - *Ralais “Loggia Li Galli”**Il costo è simile ed è di 48,00€ a persona comprendente unicamente pernottamento e colazione. La cena sarà consumata tutti insieme presso la struttura “Fattoria Terranova” ad un costo di 30,00€ (bevande escluse) a persona.*

Pertanto il costo complessivo per la traversata è di 188,00€ a persona a cui aggiungere la cifra della tassa di soggiorno pari a 2,50€ giornaliera.

- *Poiché non è ipotizzabile portare con se il pranzo a sacco per 4 giorni, stiamo valutando la possibilità (e relativi costi) che siano le strutture del 2° e 3° pernottamento a dare ai partecipanti un pranzo a sacco per la terza e quarta tappa.*
- *Per quanto riguarda la logistica dei trasferimenti, resta da definire il costo del rientro da Termini a Cava de’ Tirreni al termine della traversata. Dovrà essere noleggiato un pulmino, ed il costo dipende dal numero di partecipanti e quindi dalla capienza del pulmino da noleggiare.*

Avvertenze:

- ***La traversata richiede una eccellente preparazione fisica nonché una buona preparazione tecnica, in quanto verranno affrontati dei tratti che potremmo classificare come passaggi di arrampicata di grado 2-***
- ***In ogni caso la partecipazione all’escursione è subordinata al parere insindacabile degli accompagnatori e/o direttori di escursione.***
- ***I direttori di escursione si riservano la facoltà di modificare in parte l’itinerario o di annullarlo in caso di condizioni meteo avverse.***

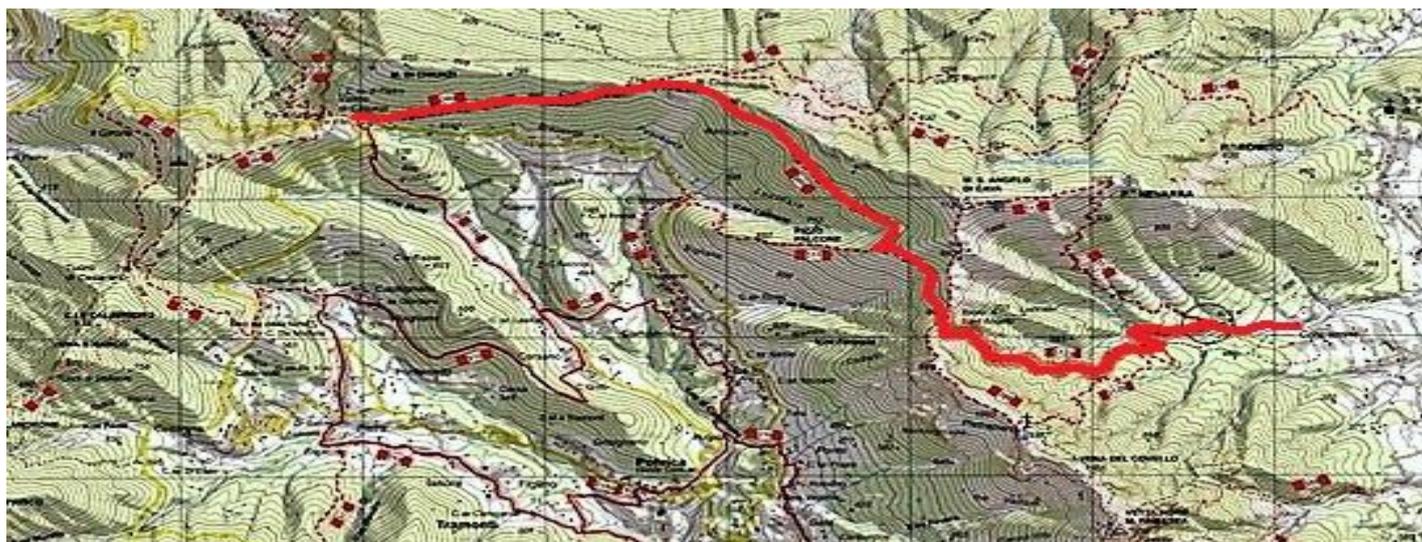
Informativa Assunzione di Responsabilità

*Il Club Alpino Italiano promuove la cultura della sicurezza in montagna in tutti i suoi aspetti. Tuttavia, la frequentazione dell’ambiente montano **comporta dei rischi comunque ineliminabili** e pertanto con la richiesta di iscrizione all’escursione, di cui alla presente locandina, il partecipante esplicitamente 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 adeguata alla difficoltà dell’escursione, della quale conferma aver preso visione delle caratteristiche.*

1° tappa : dal Contrapone al rifugio S. Maria ai Monti

Durata: 9 ore
Difficoltà: EE
Dislivello: 1.230 mt in salita – 520 mt in discesa
Distanza: 19,5 km
Ritrovo: ore 7,00 località Contrapone – Cava de' Tirreni

Si parte da località Contrapone (325 mt) e si segue il sentiero "312" per M. Sant'Angelo; si imbuca quindi il sentiero "312" che ci porterà fino al Valico delle Tramontane (895 mt) dove ci si immette sul sentiero "300" (Alta Via de Monti Lattari). Lo si segue verso destra in direzione delle Chiancolelle fino ad arrivare al Valico di Chiunzi (655 mt).

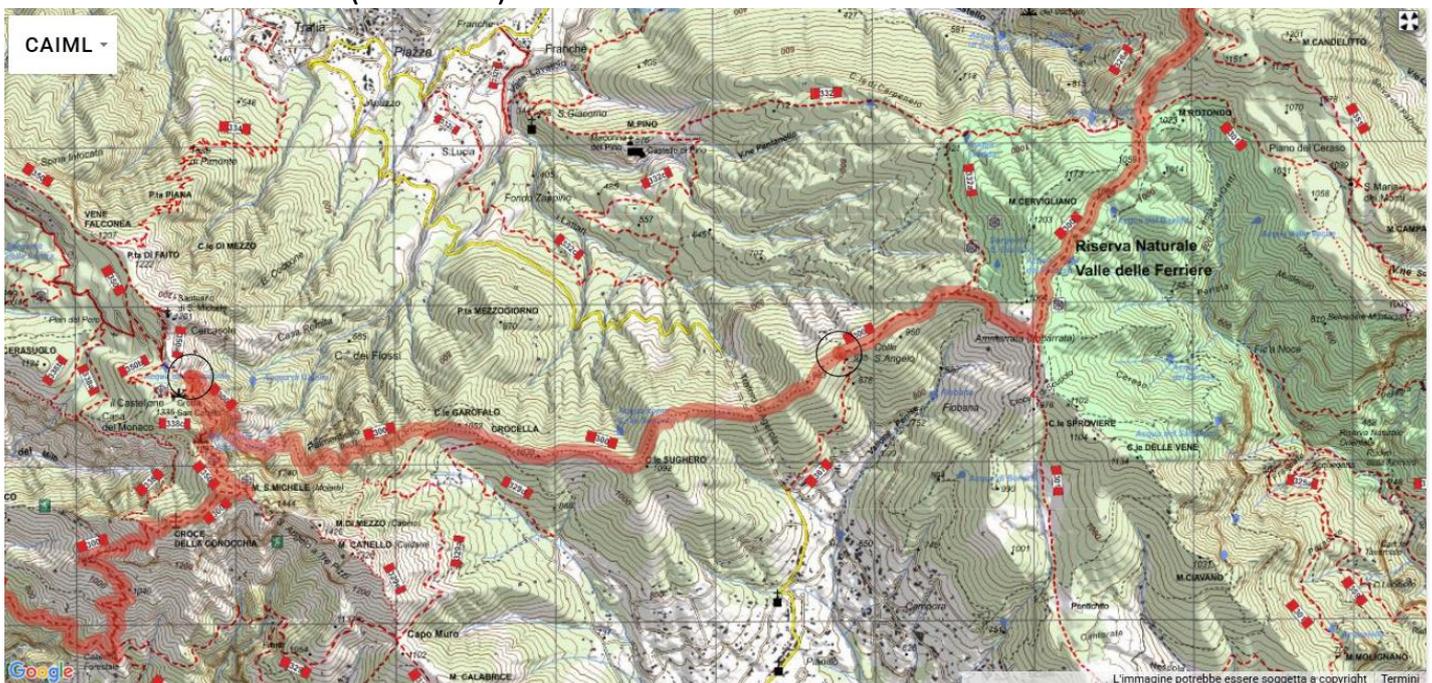


Oltrepassata la strada carrabile, si prosegue sul sentiero "300" iniziando la salita verso il Cerreto. In primis si arriva alla Vena dello Scalandrone (1.028 mt) per poi iniziare l'ultimo strappo per arrivare in cima al Cerreto (1.316 mt). Si prosegue quindi in discesa, passando per i Piani di S.Erasmo (1.080 mt) fino ad incontrare sulla sinistra il sentiero "351" che ci condurrà al rifugio di S. Maria ai Monti (1.039 mt) ove pernosteremo.

2° tappa : da S. Maria ai Monti a S.Maria del Castello

Durata: 8 ore
Difficoltà: EE
Dislivello: 350 mt in salita – 650 mt in discesa
Distanza: 17,0 km

Dal rifugio di S. Maria dei Monti (1.039 mt) si imbecca il sentiero 301 che ci riporterà sul 300, l'Alta Via. Seguendo tale sentiero attraverseremo la Riserva Naturale "Valle delle Ferriere" e proseguiremo con dislivelli non impegnativi fino al Faito (1.206 mt) e quindi si salirà alla Croce della Conocchia (1.320 mt)



Dalla Croce della Conocchia inizia una ripida discesa, con panorami stupendi, che ci condurrà alla Caserma della Forestale (770 mt) e proseguendo a S. Maria a Castello (652 mt).

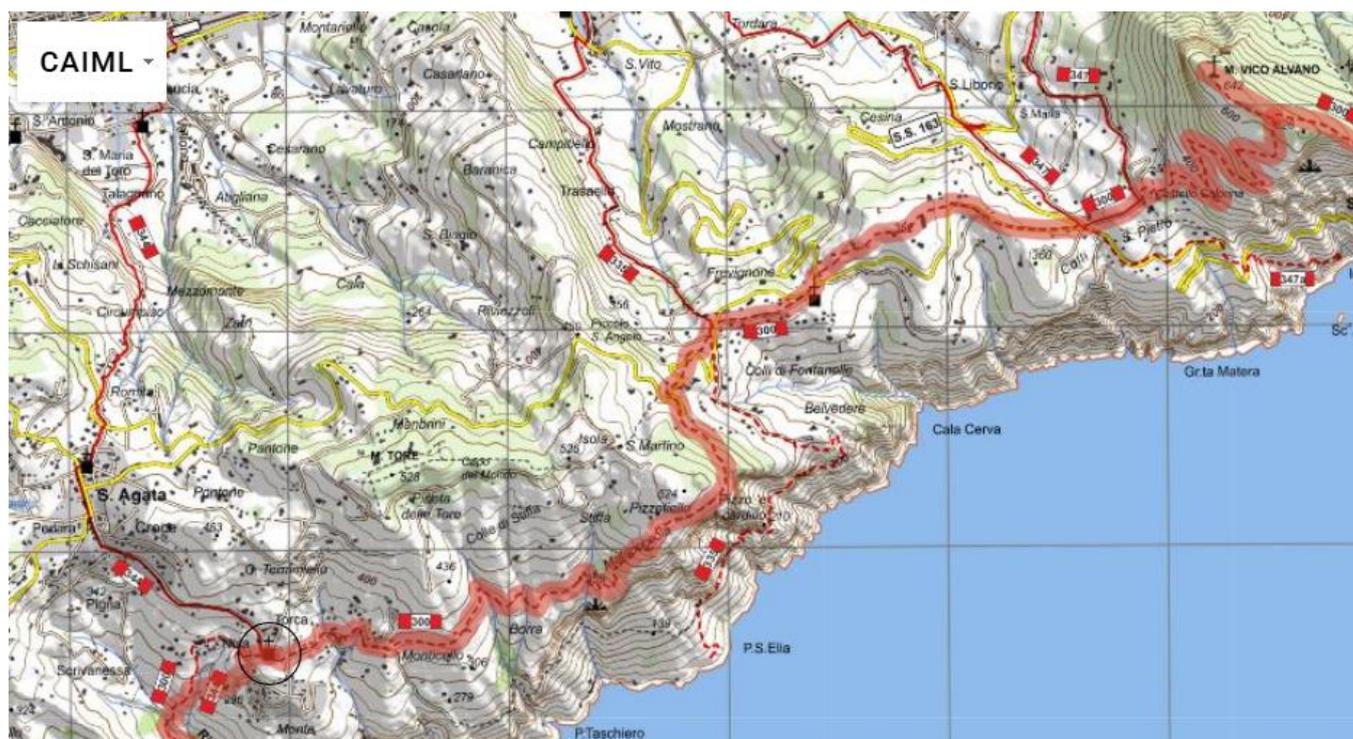
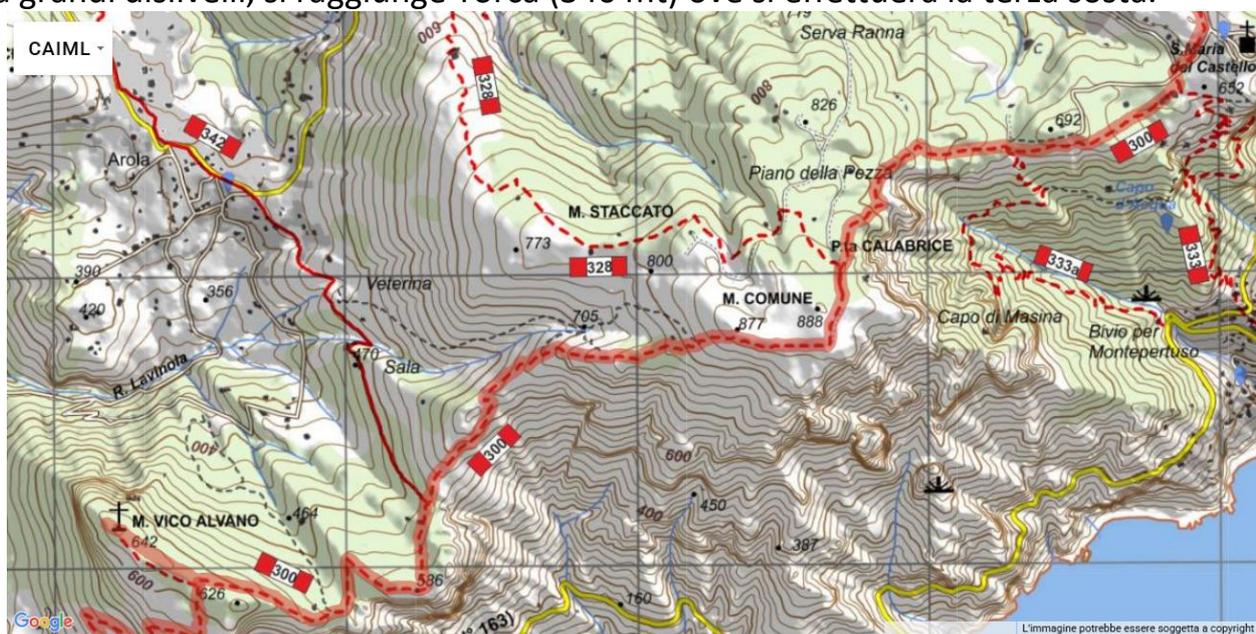


3° tappa : da S.Maria del Castello a Torca

Durata: 9 ore
Difficoltà: EE
Dislivello: 250 mt in salita – 520 mt in discesa
Distanza: 14,50 km

Fatte poche centinaia di metri su strada asfaltata ci si reimmette sul sentiero 300 iniziando la salita verso Monte Comune (888 mt).

Da qui si scende verso la Croce di M. Vico Alvano (640 mt) e si prosegue verso i Colli di San Pietro (300 mt) da cui con leggeri saliscendi si arriva ai Colli di Fontanelle e, proseguendo senza grandi dislivelli, si raggiunge Torca (340 mt) ove si effettuerà la terza sosta.



4° tappa : da Torca a Punta Campanella

Durata: 10 ore
Difficoltà: EE
Dislivello: 800 mt in salita – 800 mt in discesa
Distanza: 14,00 km

Inizia l'ultima tappa della traversata che ci condurrà a Punta Campanella e quindi a Termini, punto finale della traversata.

Da Torca (340 mt) si scenderà verso la Spiaggia di Recommone (0 mt) e quindi si raggiunge Marina del Cantone (0 mt). Da qui si inizia a risalire verso l'Eremo di San Costanzo (486 mt) da cui inizia la discesa che, tramite la Pezzalonga, ci condurrà al faro di Punta Campanella (36 mt), punta estrema dei Monti Lattari ove si potrà festeggiare la riuscita della traversata.

Un ultimo sforzo ci porterà a Termini (300 mt) ove finisce la nostra avventura.



Cartografia di riferimento:
Carta dei sentieri del Parco Regionale dei Monti Lattari 1:25000