



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Salerno



Una montagna di salute

3^a edizione

La Commissione Medica della Campania, aderendo all'iniziativa della CCM del CAI all'interno del Festival dello Sviluppo Sostenibile 2023 promosso da ASviS, organizza un'escursione nel

Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni

con la collaborazione della Sezione CAI Salerno

domenica 14 maggio

Tema conduttore della giornata sarà il "Benessere in montagna e a tavola". L'iniziativa ha l'intento di unire i vantaggi per la salute derivanti dal vivere il contatto con la natura unitamente ad una sana alimentazione ispirata ai principi della Dieta Mediterranea.

Referenti

Caterina Ciccarelli Tf: 3332747470 –
Raffaele D'Arco Tf: 3337686127



Club Alpino Italiano

Commissione Medica Regione Campania e Sez. Salerno



UNA MONTAGNA DI SALUTE

Evento Nazionale diffuso - 14 Maggio 2023

Escursione nel **Comune di San Mauro Cilento** del comprensorio del **Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni** in Provincia di Salerno.

Tema conduttore della giornata sarà il “**Benessere in montagna e a tavola**”. L’iniziativa ha l’intento di unire i vantaggi per la salute derivanti dal vivere il contatto con la natura unitamente ad una sana alimentazione ispirata ai principi della Dieta Mediterranea.

L’itinerario attraversa una parte importante del territorio cilentano, di fatto il nucleo di insediamento delle genti della prima ondata di Colonizzazione Greca, poi degli Itali, degli Enotri e successivamente dei Lucani. Lo stesso tratto di terra su cui si insedieranno i siti più conosciuti della **Magna Grecia** campana: **Poseidonia, Elea, Pyxoe**.

L’entroterra di questa vasta area è caratterizzato da un ambiente collinare e di media montagna, che ha ospitato insediamenti fortificati per il controllo delle vie di comunicazione con le città greche della costa Ionica (**Sibari, Siris e Metaponto**) e importanti luoghi di culto nati già in epoca preistorica.



Il **culto delle pietre**, in particolare, rappresenta il mezzo attraverso il quale il mondo sovranaturale si serve della natura per aiutare l’uomo nella lotta per la sopravvivenza, per favorire la fertilità (della donna e dei campi) proteggerlo dagli incantesimi di una natura non sempre benigna.

Il nostro itinerario parte proprio da uno di questi luoghi di antichissima spiritualità: il **Monte della Stella**. Alto 1.131 m. e luogo al quale si fa risalire la nascita del **Cilento** storico.



Partendo dalla **Piazza di San Mauro Cilento** ci incammineremo verso il sentiero che conduce alla cima, passando per il Castelluccio e le panoramiche rovine Longobarde per arrivare **nell'Area Sacra dei Megaliti**. In vetta, tra il **Santuario della Madonna della Stella** e la struttura radar gestita dall'ENAV, faremo una sosta per ammirare lo skyline sul territorio centrale del Cilento e oltre. Da lì riprenderemo il cammino in discesa per fare ritorno a San Mauro.



L'escursione si concluderà con un pranzo a base di prodotti tipici della **Dieta Mediterranea** nei locali de **"Il Frantoio"**, Cooperativa Agricola Nuovo Cilento di San Mauro, che raccoglie l'esperienza dell'antica tradizione cilentana e la coniuga con le più innovative tecnologie di produzione attraverso l'Agricoltura Organica Rigenerativa (AOR).



Dopo il pranzo seguirà una breve discussione **sull'educazione alla Montagna come fonte di Salute** con un Focus sui benefici che il movimento, la vita all'aria aperta e una corretta alimentazione apportano alla qualità della nostra vita. Sarà presentata la **nuova Piramide Alimentare** con una breve lezione pratica sulle **tecniche di riconoscimento delle caratteristiche organolettiche dell'Olio Extra Vergine di Oliva**.

La giornata si concluderà con la **visita al borgo di San Mauro Cilento**, paese dell'olio e dei fichi bianchi.

DETTAGLI TECNICI PER L'ESCURSIONE



Raduno alle **09,30** nella Piazza comunale di **Casal Soprano di San Mauro Cilento**.

Difficoltà **E** - Lunghezza **10 km** circa - Tempo percorrenza **5 ore**

Quota max **1125 m** s.l.m. - Dislivello **570 m**

MENU' (€ 20,00)

Referenti **Caterina Ciccarelli** Tf: **3332747470** – **Raffaele D'Arco** Tf: **3337686127**