



Club Alpino Italiano Sezione di Foggia



Domenica 1 ottobre 2017
PARCO NAZIONALE DEL CILENTO, VALLO DI DIANO E ALBURNI
MONTE LA NUDA



Partenza dalla piazza del paese di Postiglione con direzione sud-est, si sale lungo una mulattiera che conduce alla grotta di Sant'Elia, patrono degli Alburni. Da qui poi si prosegue lungo un sentiero boschivo, all'inizio ripido per poi raggiungere il segnavia che ci condurrà al Varco, qui parte una piccola cengia con cavo di sicurezza per i primi 20 m.; si continua lungo la cengia per sfociare in un canalino che si risale per salti di roccette, erba e rami provvidenziali fino a sbucare al varco di Medoro (1470 m.), sorpresi dal bellissimo panorama. Da qui si vede a sinistra la cima La Nuda, si prende il sentiero segnato da radi nastri attaccati a rami (generalmente il sentiero traversa poco sotto la cresta rocciosa) fino a sbucare sulla cresta del monte. La si segue lungo i segnavia ora più evidenti, passando sotto l'anticima e infine per ripido canalino alla piccola cima del La Nuda. Dopo una meritata pausa, scendiamo qualche metro per continuare nel bosco per il versante opposto. Il percorso scende lungamente per la dorsale nella fitta faggeta fino ad un intaglio dove si scende, aiutati da un cavetto di acciaio, sul versante opposto per arrivare in località Campo D'Amore (circa 1500 m.) ove tralasciamo il primo bivio posto all'inizio di un vallone verdeggiante circondato dal bosco, aiutati dalla segnaletica traversiamo il vallone per incontrare due cartelli indicatori, seguiamo il sentiero per Postiglione (che dista ancora due ore scarse). Si cammina a lungo nella faggeta per poi emergere su un costone che domina la vallata, da qui si rientra nel bosco ripidamente dai 1400 del costone ai 700 di Postiglione.

Difficoltà: EE

Lunghezza: 14 Km.

Dislivello 1000 metri

Durata escursione: 7/8 ore

Distanza da Foggia circa 150 Km - Tempo di percorrenza per raggiungere Postiglione h. 2,40

Appuntamento: Liceo Scientifico Volta ore 6.00 partenza ore 6.15

Per altre informazioni ed iscrizioni rivolgersi ai Direttori: Tonio Mansueto 360831622 e Ester Guida

Avvertenze

L'ESCURSIONE E' MOLTO IMPEGNATIVA E RICHIEDE UN BUON ALLENAMENTO FISICO.

GLI ORGANIZZATORI SI RISERVANO DI ACCETTARE O MENO LE ADESIONI IN RELAZIONE ALLA PREPARAZIONE FISICA E TECNICA DEGLI ISCRITTI IN SEDE VENERDI' SERA DALLE ORE 20.00 ALLE 21.00.

IL PROGRAMMA PUÒ SUBIRE VARIAZIONI IN FUNZIONE DELLE CONDIZIONI METEOROLOGICHE.

