

CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI ESPERIA

www.caiesperia.it



TUTELA AMBIENTE MONTANO. ESCURSIONISMO. ALPINISMO. SCIALPINISMO. ARRAMPICATA. SPELEOLOGIA. SENTIERISTICA. AREA SOCIALE

Domenica 06 Aprile 2025

ESCURSIONISMO

Parco Regionale dei Monti Lattari

Vico Equense (NA)

Monte Molare per l'Alta Via dei Monti Lattari ed il Sentiero Alto degli Dei



ORGANIZZAZIONE

CAI Sezione Esperia

Prenotazioni entro venerdì **ore 19.00**

Posti disponibili: Per tutti coloro che intendono svolgere l'attività

COSTI

Per i non soci leggere il regolamento

RITROVI

FORMIA: - ore 6:30
Rotatoria località S. Croce

CASSINO: - ore 7:00
Area Varlese

SANTA MARIA DEL CASTELLO - ore 8:45

ESCURSIONE

Tipologia: Anello

Difficoltà: EE

Dislivello (m): 1100 ↑↓

Quota minima (m): 650

Quota massima (m): 1444

Tempi (h): 6.5

Lunghezza (km): 14

Riferimenti Sentieri: 300 (SI), 329, 329e, Scalandrone

Mappa: Carta Escursionistica dei Monti Lattari

COSA SERVE

Abbigliamento a strati da montagna, scarponi, giacca a vento, equipaggiamento per la pioggia, cappello, guanti, lampada frontale, bastoncini (facoltativi). Cambio da lasciare in auto.

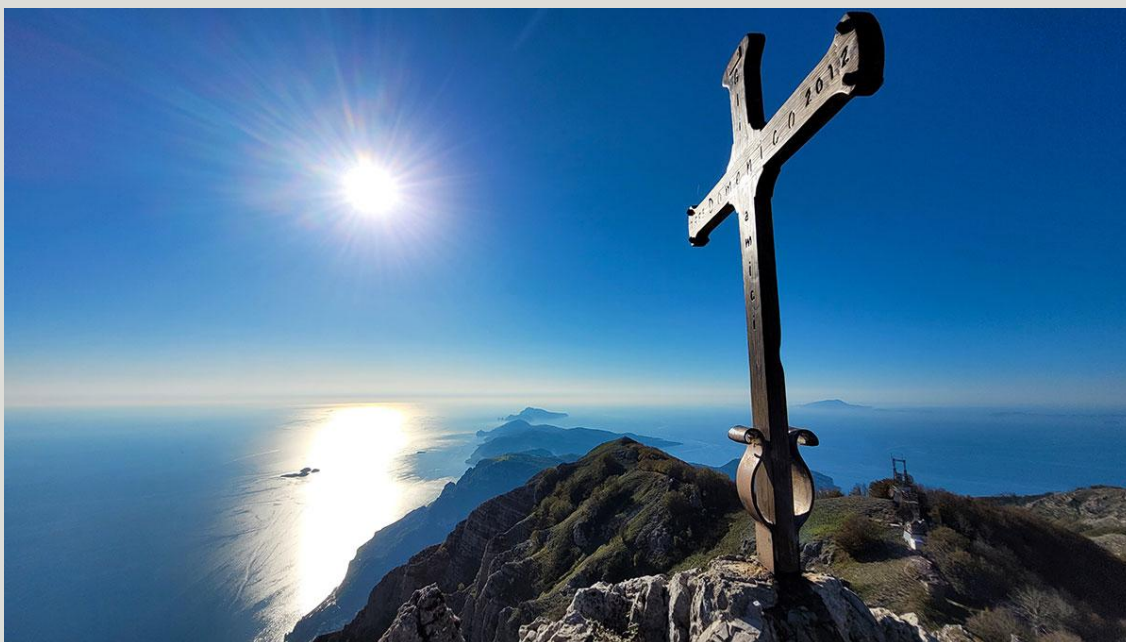
AVVICINAMENTO

Auto proprie

INFORMAZIONI E ISCRIZIONE OBBLIGATORIA

Marco Laracca Tel. 347 8284175
Email: marco.laracca@uniroma1.it

Claudia Morano Tel. 339 3300377
Email: epi.morano@gmail.com



DESCRIZIONE

Una escursione maestosa, spettacolare con panorami mozzafiato e tanta natura incontaminata. Il percorso ad anello, con partenza da Santa Maria al Castello, permette di concatenare alcuni dei tratti più belli dell'Alta Via dei Monti Lattari, Sentiero Italia (SI), del Sentiero Alto degli Dei e il sentiero dello Scalandrone. Il Monte S. Michele (detto Molare per la sua caratteristica forma) è la cima più alta dei Monti Lattari (1444 m) ed uno dei luoghi più incantevoli della regione Campania. Dalla vetta il panorama toglie in fiato, in un colpo solo si possono ammirare la Penisola Sorrentina, il Vesuvio, il golfo di Napoli, Capri, Ischia, il golfo di Salerno e i monti del Cilento, Positano, le isole dei Galli.

Il Monte Molare è anche conosciuto con il nome di Pizzo San Michele. Fa parte di un complesso di 3 vette denominate Sant'Angelo ai Tre Pizzi, ovvero, Monte Catiello - 1390 m, Monte di Mezzo (Canino) - 1426 m, Monte San Michele (Molare) - 1444 m.

Lasciate le auto al parcheggio di Santa Maria del Castello (650 m), seguendo un tratto dell'Alta Via dei Monti Lattari - Sentiero Italia (n. 300) si procede in leggera salita fino alla Caserma Forestale (723 m). Da qui il percorso continua sul Sentiero Alto degli Dei (n. 329) fino alla sella di Capo Muro (1087 m), uno degli itinerari più spettacolari del mondo del trekking (il Sentiero degli Dei) nella sua affascinante variante alta. Un percorso che regala panorami mozzafiato e viste uniche sulla Costiera Amalfitana, immersi nella bellezza incontaminata di questi monti leggendari.

Dalla sella di Capo Muro (1087 m), si imbecca il sentiero n. 329e che, con percorso su cresta, permette di raggiungere i tre pizzi concatenando la salita (opzionale) dei primi due (Monte Catiello - 1390 m e Monte di Mezzo (Canino) - 1426 m). Dalla sella tra Monte Catiello e Monte di Mezzo posta a quota 1320 m, si prende il sentiero dello Scalandrone che con percorso in falso piano permette di aggirare i versanti nord ovest dei Monti Canino e Molare in un ambiente maestoso e selvaggio (alcuni tratti esposti ed un breve tratto di facile arrampicata). Il sentiero si ricongiunge, a quota 1270 m, con l'Alta Via dei Monti Lattari - Sentiero Italia (n. 300). Dopo un breve tratto di salita il sentiero n. 350 porta in vetta al Monte San Michele (Molare) a quota 1444 m. Dopo una breve sosta inizierà la discesa che ci riporterà a Santa Maria del Castello seguendo l'Alta Via dei Monti Lattari - Sentiero Italia (n. 300). Il percorso in cresta, dopo aver superato la Croce della Conocchia (1387 m), scenderà alla Caserma Forestale (723 m) con splendidi affacci panoramici su Positano, Sorrento, isole dei Galli, Punta Campanella, Ischia, Capri. Dalla Caserma Forestale, seguendo lo stesso breve percorso dell'andata si rientra a Santa Maria del Castello (650 m).

REGOLAMENTO

I tempi di percorrenza sono orientativi e calcolati senza le soste - L'Accompagnatore di escursione si riserva di modificare in tutto o in parte l'itinerario in considerazione delle condizioni meteorologiche - L'Accompagnatore, per la propria responsabilità, si riserva di escludere dall'escursione le persone (soci e non) che non abbiano preventivamente prenotato e/o non siano adeguatamente attrezzati e/o allenati - I partecipanti sollevano l'Accompagnatore e la Sezione da qualsivoglia responsabilità per qualsiasi incidente o inconveniente dovuti alla propria personale imperizia o alla mancata osservanza delle regole dell'andare in montagna - Si richiede buona preparazione fisica e senso di responsabilità a ciascuno dei partecipanti - I non soci, devono far attivare dal Segretario (recapito in blu a piè pagina) obbligatoriamente l'assicurazione. La stessa può essere attivata versando in contanti la quota di partecipazione pari a € 13,00 al giorno a persona (€ 8,95 quota assicurativa infortuni + 4,05 Soccorso Alpino) oppure tramite bonifico bancario - IBAN IT10T0200874030000101721690 - inviando copia + modello privacy (scaricabile dal sito) compilato e firmato. Le condizioni di assicurazione sono visionabili nel sito www.cai.it - <https://www.cai.it/associazione-3/assicurazione/>