

Escursione	Punta Nasone (1132 m) da San Sebastiano
Data	domenica 18 gennaio 2026
Direttori	Giuseppe Gallo (Vesuvio): 335.8154058 – Agostino Ascione (Vesuvio): 334.6262553
Gruppo montuoso	Parco Nazionale del Vesuvio



Difficoltà	EE	Tipologia	AR
Durata	6 ore soste escluse	Partenza	Ore 8:30
Lunghezza	10 km	Dislivello	960 m
Criticità	Percorso impegnativo per la pendenza	Punti d'acqua	Non presenti sul percorso
Allenamento	Si richiede ottima preparazione fisica, adeguata alle difficoltà classificate EE (Escursionismo per Esperti) e senso di responsabilità a ciascuno dei partecipanti.		
Attrezzatura	Abbigliamento a strati da escursionismo adatto alla stagione invernale : scarpe da trekking, pantaloni lunghi, t-shirt tecnica, pile, calzettoni, guanti, giacca antivento e/o antipioggia, lampada frontale , bastoncini telescopici, occhiali da sole, kit primo soccorso (scheda con gruppo sanguigno, farmaci personali e segnalazione di eventuali allergie), acqua (almeno un litro e mezzo: lungo il percorso non ci sono punti per l'approvvigionamento di acqua), colazione a sacco, ricambio di indumenti.		
Percorso	Partenza dalla sbarra di Via Panoramica di San Sebastiano al Vesuvio (località Capriccio) ed arrivo a Punta Nasone (1.132 m) seguendo il sentiero delle capre ed il sentiero n.3 del Parco Nazionale del Vesuvio lungo le creste del Monte Somma.		
Itinerario	Si inizia il percorso attraversando alcuni orti per poi immettersi sul Sentiero delle Capre, questo è un percorso alternativo ai sentieri ufficiali del Parco, impegnativo e naturalistico affacciato sul versante occidentale, famoso per la sua forte pendenza e per collegarsi ad altri sentieri. Offre viste spettacolari, passando per antiche tracce di colate laviche (come quella del 1944) e zone di interesse naturalistico.		



Rispetta la bellezza della natura



Segui il sentiero



Non abbandonare rifiuti

Il sentiero termina all'intersezione con il sentiero n.3 del Parco, precisamente dove quest'ultimo si divide nel tratto che segue la isoipsa a 700 metri lungo il monte Somma (attualmente interdetta per frane lungo il percorso) e nel tratto che sale verso le creste (cognoli) del monte Somma.

Noi proseguiremo lungo quest'ultimo continuando a salire verso i Cognoli di Giacca, prima elevazione che ci condurrà attraverso i Cognoli di Pollena e di Trocchia fino a quelli di Sant'Anastasia.

La parola Cògnolo o Cuògnolo potrebbe stare per cumulo di detriti e accostato in questo caso alle antiche emergenze laviche che coronano il Somma ma anche ricche di materiale piroclastico per cui l'analogia potrebbe anche starci.

Lungo questa via dei Cògnoli, su di un tracciato in discreta e progressiva salita, facendo attenzione ai pochi segnava verdi superstiti, attraverseremo una serie di balconate che, dapprima mostreranno splendidi scorci, ma poi evidenzieranno, come ad esempio sui Cognoli di Sant'Anastasia, le due facce del nostro Vulcano, quella dell'anello urbanizzato che lo strozza e la natura selvaggia nella valle dell'Inferno, oggi purtroppo etimologicamente più vicina al suo nome dopo gli incendi del 2017.

Verso i 967 m.slm. il percorso incomincia a essere poco leggibile anche perché i segnava nascosti dalla vegetazione non sono sempre visibili. Ai 1.092 metri inizia un tratto ripido e sdruciolevole anche in questo caso, oltre all'ovvia prudenza, sono necessari i bastoncini telescopici per un migliore equilibrio. Raggiunti i 1.107 m. di quota prestare attenzione al ciglio a strapiombo dei Cognoli di Sant'Anastasia, punto estremamente panoramico.

Riprendendo il cammino, dopo qualche passaggio non facile ed una salita di lapilli, si giunge a **Punta Nasone**, che sporge a strapiombo sulla sottostante **Valle del Gigante**, nella quale **il fiume di lava** è particolarmente Imponente, e con un pizzico d'immaginazione è possibile vederlo scorrere ancora, come faceva nel lontano marzo del 1944. Sulla cima sono presenti piccole baracche per il ristoro, una cappella dedicata alla Madonna ed una grande croce, a cui sono legati antichi riti civili e religiosi, come il "Sabato dei Fuochi" ed il "3 della Croce", in occasione della quale fedeli e non ascendono al Monte.

Qui si effettuerà una sosta pranzo e per la discesa si prenderà, a ritroso, la strada dell'andata. Sarà possibile una breve deviazione sempre verso valle, seguendo la variante Super Neil - Sentiero N°9 (sulla colata lavica del 1944) e il Sentiero N°8 a discrezione dei direttori, delle condizioni meteo e del sentiero.

Ritrovo

Ore 08:00 al termine della via Panoramica di San Sebastiano al Vesuvio

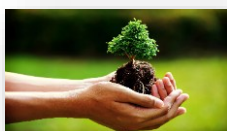
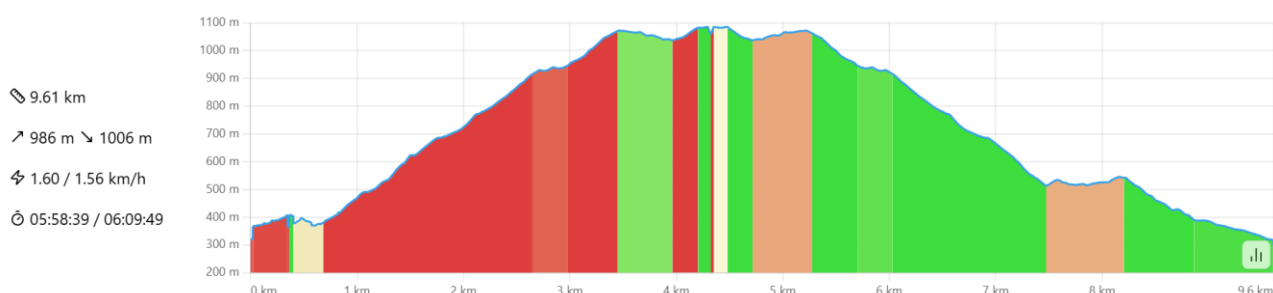
<https://maps.app.goo.gl/D5WR97qc1QJHCNy6>

Prenotazione

Per partecipare all'escursione è obbligatorio prenotarsi **entro le ore 20:00 di venerdì 16/01/2026**, contattando uno dei direttori; **l'escursione è riservata ai soli soci CAI** e tutti sono ammessi a partecipare previa presa visione del regolamento, della difficoltà dell'escursione e sentito il parere dei referenti.

Note dei direttori

Ottima preparazione fisica per il dislivello del percorso e abbigliamento adatto alla stagione e alla vegetazione spontanea, gradite forbici da pota.



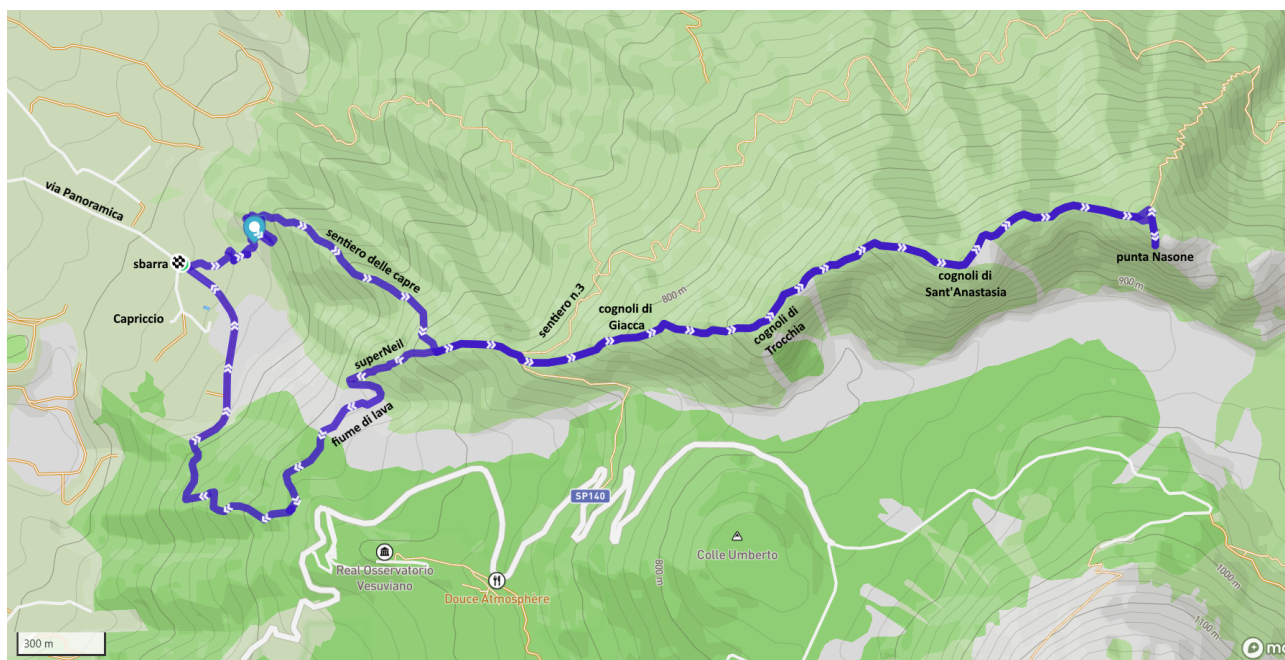
Rispetta la bellezza della natura



Segui il sentiero



Non abbandonare rifiuti



Rispetta la bellezza della natura



Segui il sentiero



Non abbandonare rifiuti