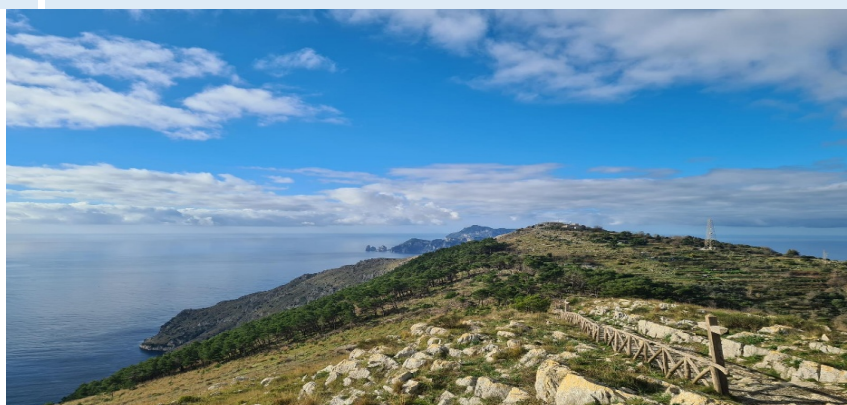


Escursione	Punta Campanella per monte San Costanzo
Data	Domenica 15 marzo 2026
Direttori	Laura Tete (CS) 392 7409106 Rosa Chianese (VS) 393.5129585
Gruppo montuoso	Monti Lattari



Difficoltà	EE	Tipologia	A
Durata	6 ore soste escluse	Partenza	Ore 9:00
Lunghezza	9,5 km	Dislivello	485 m
Criticità	Subito dopo la pineta del Monte San Costanzo si attraverserà un tratto esposto	Punti d'acqua	nessuno
Allenamento	Si richiede buona 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: scarpe da trekking, pantaloni lunghi, t-shirt tecnica, pile, calzettoni, cappellino, guanti, giacca antivento, k-way antipioggia, bastoncini telescopici, occhiali da sole, binocolo, bussola, crema solare, kit pronto soccorso (scheda con gruppo sanguigno, farmaci personali e segnalazione di eventuali allergie), borraccia per l'acqua, colazione a sacco, ricambio di indumenti, fischietto, lampada frontale.		
Percorso	Misto : 20% strada , 30% sentiero , 20% carrarecce e mulattiere con modeste pendenze , 30% sentiero su terreno impervio con pendii e tratti rocciosi		



Rispetta la bellezza della natura

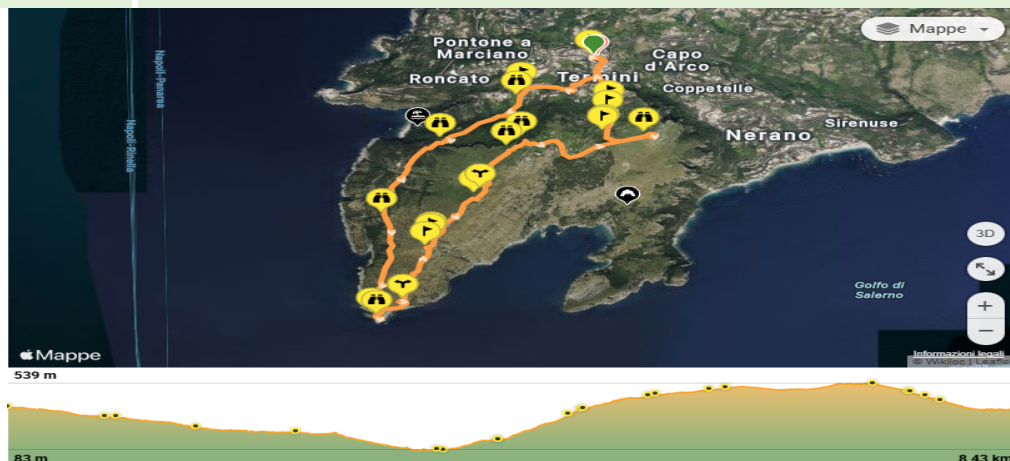


Segui il sentiero



Non abbandonare rifiuti

Itinerario	Percorso ad Anello, partendo dal Belvedere di Termini 320m, seguendo il sentiero CAI 348, si sale alla chiesa di San Costanzo 485m e seguendo quindi il sentiero CAI 300, si attraversa la pineta di Monte San Costanzo e si discende poi verso Pezzalonga fino alla Torre della Minerva 30 m situata sulla parte più estrema dei monti Lattari cioè Punta Campanella. Proseguendo il sentiero CAI 300 poi dal versante sorrentino, per la vecchia via Minerva si ritorna a Termini fino al punto di partenza.
Ritrovo	Ore 08.45: Piazzetta di Termini https://maps.app.goo.gl/of1bKeG9yvedGN4t9
Prenotazione	Per partecipare all'escursione è obbligatorio prenotarsi entro le ore 14:00 di venerdì 13/03/2026 , 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	Il Sentiero di Punta Campanella ci condurrà sull'ultimo lembo di terra della Penisola Sorrentina con vista sull'Isola di Capri ed i suoi faraglioni. Subito ci si inerpicherà per un sentiero che ci condurrà ad un crocevia e ad una prima vista spettacolare sul mar Tirreno. Imboccheremo una stradina che ci condurrà verso un chiostro da cui potremo ammirar meglio il panorama. Ma la vista migliore la si potrà godere una volta raggiunto il monte San Costanzo (486 metri s.l.m.), al termine di una breve salita; qui il panorama si apre a 360 gradi su tutto il paesaggio che comprende il territorio di Massa Lubrense, dal golfo di Napoli a quello di Salerno, con l'imponente Vesuvio, le isole di Capri, Ischia e Procida. L'escursione riprenderà immediatamente dopo, alla volta di Punta Campanella. Percorreremo un sentiero non proprio comodo e piuttosto impegnativo camminando su gradoni e rocce ma potremo ammirar la vegetazione, ovviamente tipica della Macchia Mediterranea: il Mirto, il Lentisco, il Rosmarino, l'Elicriso, il Ginepro fenicio e la Ginestra. La meta della nostra escursione ci verrà segnalata dal faro di Punta Campanella, che, con la torre in tufo grigio, sorge sul sito che probabilmente ospitava un tempio dedicato ad Athena – Minerva, fondato dai greci ed ereditato poi dai Romani. Qui consumeremo il nostro pranzo a sacco. Ritorneremo infine, in circa un'ora, al punto di partenza e concluderemo il nostro percorso ad anello, calpestando l'antica via Minerva, una mulattiera greco-romana, costruita nel IV sec. a.C. ancora parzialmente pavimentata in basalto romano e sviluppantesi in salita.



Rispetta la bellezza della natura



Segui il sentiero



Non abbandonare rifiuti