Weekend in Cilento 7 e 8 novembre 2026
lungo le creste del Monte Motola e del Cocuzzo Puglie.

Note : due giorni e due gite nella bellissima coreografia della Sella del Corticato, porta di collegamento tra Cilento e Vallo di Diano. Tracciolini pastorali in un piccolo e poco noto ambiente alpestre saranno il terreno di gioco aspro e roccioso del sabato, lungo la cresta sudorientale del Monte Puglia. Vecchie e nuove mulattiere, ma anche una panoramica e inconsueta cresta, caratterizzeranno invece il percorso per raggiungere le dolci e arrotondate cime boscose del Monte Motola.

1) **Gita Traversata Cocuzzo delle Puglie sabato 7 novembre.**
Partenza : ore 07.00 da Castrovillari
Ritrovo: 08.30 a Sala Consilina località Trinità bar/pasticceria "la Delizia "
Inizio percorso:lungo la strada che sale alla Sella del Corticato da Teggiano, quota 800m
Destinazione:Cozzo dell'Angelo (m1000), cresta S/E, Monte Puglie (m1465) Cocuzzo delle Puglie (1411m).
Distanza: circa 11 chilometri.
Durata : 6/7ore
Dislivello : 700 metri circa
Difficoltà : EE
Punto di arrivo : Sella del Corticato m.1020.
Abbigliamento: di stagione, possibile vento lungo la cresta, cappellino scalda collo e guanti.
Equipaggiamento: nessuna attrezzatura specifica, bastoncini, frontalino, ottimo scarponcino a colo alto, terreni di cresta rocciosi e sentieri poco marcati.
Pranzo : al sacco

2) Gita cresta N/O Monte Motola domenica 8 novembre.
Ritrovo : 8.30 a Sala Consilina località Trinità bar/pasticceria "la Delizia "
Inizio percorso : Sella del Corticato m.1020
Destinazione : cresta N/O Monte Vivo m.1538, Motola sud m.1667, Motola Nord m. 1700.
Distanza : circa 12 chilometri
Durata : 6 ore circa
Dislivello : circa 900 metri
Difficoltà : E
Rifornimento acqua : nessuno, venirne già forniti.
Abbigliamento: di stagione, capellino, scalda collo e guanti
Equipaggiamento: nessuna attrezzatura specifica, bastoncini, frontalino, ottimo scarponcino a colo alto.
Pranzo : al sacco.
Pernottamento : da concordare con gli organizzatori presso comode strutture nel Vallo di Diano.
Gite condivise con il Gruppo Speleo del Pollino di Morano Calabro
Regolamento: noto disposto dai regolamenti CAI e Gruppo Speleo del Pollino, possibilità di partecipare indistintamente anche a una sola delle due gite, avendo cura di essere puntuali e autonomi nel raggiungere la località di ritrovo a Sala Consilina (SA), comunicare adesione entro il venerdì 6 novembre ai due numeri telefonici degli organizzatori. Eventuali modifiche al programma causa previsioni meteo avverse verranno comunicate in tempo utile. Grazie

Organizzatori: Ippolito Mimmo 3478688326
Riga Domenico 3398836747