

## Escursioni 2025

Ami la bellezza, il silenzio, i suoni, i profumi, i mille colori della natura? Vuoi fare attività fisica, che è così importante per la salute? Vuoi passare una domenica all'aria aperta, fuori dal chiasso della città? Vuoi imparare sul campo a individuare piante aromatiche quali il timo, la santoreggia, il mirto, a distinguere un gheppio da uno sparviere o una poiana da un corvo imperiale? Se sì, partecipa alle nostre escursioni.

È indispensabile però accettare il “Regolamento delle escursioni della Marco Mascagna” e valutare le caratteristiche di quella a cui intendi partecipare. In particolare esamina dislivello, durata, lunghezza e difficoltà del sentiero, per vedere se è adatta alle tue capacità, perché tu sei responsabile di te stesso. Inoltre è indispensabile avere scarpe e calzettoni da trekking (oltre a zaino, abbigliamento “a cipolla”, borraccia).

È importante che le tue condizioni fisiche siano adeguate allo sforzo da fare e alle difficoltà del percorso. Per questo è consigliabile fare periodicamente una visita medica e un elettrocardiogramma da sforzo.

Andare in montagna non è come fare una passeggiata: se l'escursione non è alla portata delle tue forze o capacità, se le scarpe non sono adatte, se l'abbigliamento è inadeguato, si possono determinare problemi non solo per il singolo, ma per tutti i partecipanti.

**L'Associazione e chi guida l'escursione sono esonerati da qualsiasi tipo di responsabilità, in quanto chi partecipa se ne assume la responsabilità.**

### Programma

Domenica 12 gennaio: Monte Nuovo (134 mt.), fumarole, giro del cratere, discesa e giro del Lago d'Averno (proposta di Giardini del Gauro)

Partenza 8.30 Piazza degli Artisti; rientro 17,30; t) 4h escluso soste; dislivello 150 mt. lunghezza totale 12 Km; media difficoltà, tratti a precipizio; panorama, spiegazioni su vulcanesimo e piante; scarpe da trekking, giacca a vento, bastoncini telescopici, colazione al sacco, borraccia.

A cura di Marco Amalfi

Domenica 2 febbraio: Farmacia e Ospedale degli Incurabili con Museo delle arti sanitarie.

Appuntamento alle ore 10 presso l'ingresso del Museo – pranzo presso ristoranti di Porta San Gennaro o Sanità. Nel pomeriggio trekking urbano nella zona della Sanità: Palazzo dello Spagnolo, Palazzo Sanfelice, Palazzo de' Liguori, chiesa di Santa Maria o del Monacone. Conclusione ore 18.

A cura di Fulvio Mesolella e con scarpediem.org

Domenica 16 marzo: Vesuvio (1112 mt.), circuito rifugio Imbò, valle dell'Inferno, Cognoli e lava a corde e discesa sul sabbione nella valle del Gigante (Leonardo Dell'Annunziata)

Partenza 8.30 Piazza degli Artisti; rientro 17,30; t) 3h 30' escluso soste; dislivello 300 mt. lunghezza totale 9 Km; media difficoltà, tratti a precipizio; panorama, lava del '44; scarpe da trekking, giacca a vento, bastoncini telescopici, colazione al sacco, borraccia.

A cura di Leonardo Dell'Annunziata

Domenica 6 aprile: Museo di Capodimonte-trekking urbano Moiarriello-Via Foria.

Appuntamento ore 10 biglietteria del Museo, visita alle collezioni, ore 13 pranzo al sacco nel giardino panoramico del parco di Capodimonte. Ore 15,30 partenza del trekking urbano in discesa con alcune scalinate: Osservatorio astronomico-esterni, Torre del Palasciano-esterni, Salita del

Moiariello (in discesa, dislivello 80m), borgo dei Cristallini, Chiostro dell'Università di Veterinaria.  
Conclusione ore 18.

A cura di Fulvio Mesoletta e con [scarpediem.org](http://scarpediem.org)

Domenica 11 maggio: Dall'Abbazia di Cava dei Tirreni al Santuario dell'Avvocata (1014 mt.)  
Partenza 8.30 Piazza degli Artisti; rientro 18,30; t) 2h 45' escluso soste (solo andata); dislivello 650 mt. lunghezza totale 15 Km; media difficoltà; panorama, castagneto, bosco misto, faggeta, macchia mediterranea; scarpe da trekking, giacca a vento, bastoncini telescopici, colazione al sacco, borraccia  
A cura di Leonardo Dell'Annunziata

Domenica 15 giugno: Dall'Altopiano di Laceno (AV) al Monte Cervialto (1810 mt).

a) Partenza 8.30 Piazza degli Artisti, con ritrovo alle 10.45 al Bar La Lucciola - Altopiano Laceno; r) rientro (indicativo) 18.30; t) andata e ritorno 4,30 ore (senza soste); c) dislivello ca. 600 m; lunghezza totale 13,5 km; media difficoltà; sentiero sterrato e ombreggiato (nel bosco) per i primi 450 m, più ripido e non ombreggiato gli ultimi 150 m; difficoltà media; panorama, e faggete; e) scarpe da trekking, giacca a vento e impermeabile, bastoncini telescopici, colazione al sacco, borraccia.

A cura di Antonio Gallo e Saverio di Capua

Domenica 7 settembre: Teano-Pietravairano- Pietramelara.

Partenza ore 8,30 da piazza degli Artisti, appuntamento con il resto del gruppo alle ore 10 presso la biglietteria del Museo Archeologico di Teanum Sidicinum, visita al Teatro romano, Cattedrale e sepolcro di san Paride. Colazione al sacco (in caso di pioggia prenoteremo pranzo in ristorante).  
Spostamenti pomeridiani in auto al Teatro tempio di Pietravairano (900m a piedi, con dislivello in salita di 100m) e al Borgo medievale di Pietramelara. Conclusione alle ore 19.

A cura di Fulvio Mesoletta e con [scarpediem.org](http://scarpediem.org)

Domenica 5 ottobre: Antiche Terme Romane di Baia e Parco Monumentale

Partenza ore 8,30 da piazza degli Artisti.

La visita comprende le Antiche Terme Romane di Baia (circa 2 ore) e l'adiacente Parco Monumentale area dove sarà possibile consumare il pranzo.

Per motivi logistici non è possibile superare le trenta unità.

il costo del biglietto d'ingresso è di 4 euro.

A cura di Carlo Leggieri

Domenica 9 novembre: Anello del Faito (1444 mt.); Molare-Conocchia- Pian del Pero (Leonardo Dell'Annunziata)

Partenza 8.30 Piazza degli Artisti; rientro 18,30; t) 4h escluso soste; dislivello 300 mt. lunghezza totale 12 Km; media difficoltà, tratti esposti, la salita al Molare può creare difficoltà a chi soffre di vertigini ma può essere evitata; panorama, bosco misto, faggeta, macchia mediterranea; scarpe da trekking, giacca a vento, bastoncini telescopici, colazione al sacco, borraccia.

A cura di Leonardo Dell'Annunziata

Domenica 7 dicembre: Basiliche Paleocristiane di Cimitile e parco Fluviale di Lòngola.

Appuntamento alle ore 8,30 a piazza degli Artisti. Per il resto del gruppo appuntamento alle ore 10 alla biglietteria delle Basiliche Paleocristiane di Cimitile, successivamente visita al Museo Storico Archeologico di Nola, pranzo presso azienda a km.0 Agriturismo di città, trasferimento pomeridiano in auto al Parco Fluviale di Lòngola. Conclusione alle ore 18.

A cura di Fulvio Mesoletta e con [scarpediem.org](http://scarpediem.org)

---

\* il trekking urbano prevede percorsi perlopiù in piano (Sanità, senza barriere architettoniche) o in discesa, di non oltre due ore, aperti a tutti e facilmente accessibili, ma da Capodimonte su scale (quindi non adatti a disabili in carrozzina o a persone con problemi specifici di deambulazione su gradinate). Gli altri due itinerari prevedono solo spostamenti in automobile e pochi e brevi spostamenti a piedi.

**Legenda:**

- t) tempo di percorrenza a piedi (andata e ritorno a passo medio da escursione, escluse le soste)
- c) caratteristiche
- e) equipaggiamento (scarpe e calzettoni da trekking sono indispensabili); è sempre consigliato vestirsi a strati (t-shirt tecnica, camicia di flanella, maglione, giacca impermeabile), perché camminando si può avere caldo, ma in cima, anche in estate, può fare freddo; bastoncini, utili soprattutto se non si è più giovani)
- a) l'orario dell'appuntamento è quello di partenza (quindi meglio venire 5 minuti prima)
- r) orario di ritorno al luogo dell'appuntamento (l'orario è solo indicativo)

N.B.: “difficoltà” non si riferisce all’impegno fisico ma alle caratteristiche del percorso:

- facile: percorso su mulattiera, strada o sentiero senza asperità rilevanti
- media difficoltà: percorso su sentiero o su rocce, con asperità anche rilevanti ma che non richiedono mai l’uso delle mani
- difficile: percorso che richiede l’uso delle mani per superare qualche passaggio, pur non essendo alpinistico, oppure che ha tratti particolarmente friabili o scivolosi.

**Per partecipare bisogna accettare e seguire il regolamento delle escursioni che si può trovare sul sito all’interno della pagina <https://www.giardinodimarco.it/escursioni-anno-2025/> .**

**Prenotare inviando entro il venerdì precedente una mail a [mail@giardinodimarco.it](mailto:mail@giardinodimarco.it) da una casella di posta che non sia gmail (perché gmail non accetta i nostri messaggi) indicando nome, cognome, cellulare, se si viene con l’auto propria o il nome e cognome del proprietario dell’auto in cui si viene ospitati.**

**Le escursioni non si effettuano in caso di condizioni meteorologiche avverse.**

**Il programma può subire cambiamenti che saranno comunicati solo ai soci della Marco Mascagna.**

Le escursioni sono anche un momento conviviale e di fraternità, un’occasione per stare insieme, scambiare idee e per conoscere la Marco Mascagna, le sue attività e i suoi soci.