

Questa XIX edizione della **Camminata dei 23 Casali** è anche la prima edizione della **Mezza MaraTrail Lubrense** e quindi il percorso è stato allungato dai soliti 15-16km a poco più di 21. Può essere considerata come l'inizio della preparazione per la partecipazione alla **Vagrant Trail** (60km da Amalfi a Sorrento, 18-19 giugno) che comprende anche un tratto al chiar di luna, attesa dell'alba sul Molare e vari pasti conviviali

Chiaramente l'andatura di questa edizione della **Camminata** sarà un po' più rilassata delle **MaraTrail**, ma più "allegra" di quella delle **Camminate** classiche.

A metà mattinata è prevista la pausa caffè a Sant'Agata dove i partecipanti avranno l'ultima possibilità di provvedere all'acquisto di cibo e bevande. Infatti il posto scelto per il picnic (Cafariello) è estremamente panoramico, ma non c'è alcun tipo di servizio disponibile nei dintorni, né c'è acqua. Quindi è di fondamentale importanza giungere lì con tutto il necessario Verso le 16 saremo comunque a Termini dove ci sono bar e fontana pubblica e quindi sarà possibile riempire le borracce e prendere un caffè (e un dolce).

L'escursione si concluderà in piazza a Massa dove l'arrivo è previsto verso le 17,30 (bus per Sorrento ogni 20 minuti).

Chi volesse percorrere meno chilometri ne avrà la possibilità partendo da Sant'Agata (evitando così anche circa 300m di dislivello) o rientrando subito dopo il picnic

esempi di percorsi ridotti (+ bus SITA fra Massa, Termini e S.Agata)

Massa - Termini 18,1km	Sant'Agata - Massa 16,4km
Massa - Torca - S.Agata 13,0km	Sant'Agata - Termini 13,2km

Walk of the 23 Hamlets (XIX ed.)

FREE PARTICIPATION UNDER YOUR OWN RESPONSIBILITY

NON-SLIP SHOES ARE ESSENTIAL

Halfway through the morning there will be a brief coffee break in Sant'Agata where participants will have the last possibility of purchasing food and drinks. In fact the place chosen for the picnic (Cafariello) is extremely panoramic but lacking in any facilities at all, including water. It is therefore important for you to have all you need with you.

Shortly after 4 p.m. we will in any case be getting to Termini where there are bars and a public fountain in the square so that water supplies can be replenished and you can have a coffee (and cake). The walk will end in the square in Massa at around 17.30 (buses to Sorrento depart every 20 minutes).

Anyone preferring a shorter walk can start directly from Sant'Agata (thus avoiding approx. 300m elevation) or return straight after the picnic. The pace will naturally be a little faster than the usual Easter walk.

in collaborazione con i **FREE** (www.freeramblers.com)

Free Ramblers, Escursionisti Epicurei

sabato santo, 7 aprile 2012 Camminata dei 23 Casali (XX ed.)

Camminata dei 23 Casali (XIX ed.)

1/2 MaraTrail Lubrense (I ed.)

Massa Lubrense, 2 giugno 2011, Festa della Repubblica

© **Giovanni Visetti 2000-2011**

info: **Giovanni 339 6942911** * giovvis@giovis.com

programma e itinerario

Massa Lubrense, largo Vescovado

BUS DA SORRENTO PER MASSA (from Sorrento to Massa)

bus SITA dalla stazione 8.50 (from the station)

bus EAV dalla piazza ogni 20' (from the square every 20min)

9.00 RITROVO (meet up) * 9.30 PARTENZA (set off)

Massa - S.Agata (4,9km +295m disl) (3.0mi+970ft elev)

Massa, San Francesco, Acquara, Pastena, Sant'Agata

11.15-11.30: PAUSA CAFFE' (coffee break)

S.Agata - Cafariello (8,0km+310m disl) (5.0mi+1,020ft elev)

Sant'Agata, pineta Tore, Malacoccola, Torca, Cafariello

14.10-14.40: SOSTA PICNIC (picnic break)

Cafariello - Termini (5,2km+195m disl) (3.2mi+640ft elev)

Cafariello, S. Maria d. Neve, Tuoro, Cannone, Termini

16.20-16.35: PAUSA DOLCE (dessert break)

Termini - Massa (3,2km+20m disl) (2.0mi+70ft elev)

Termini, li Padri, Santa Maria, Massa centro

17.30: ARRIVO a MASSA centro

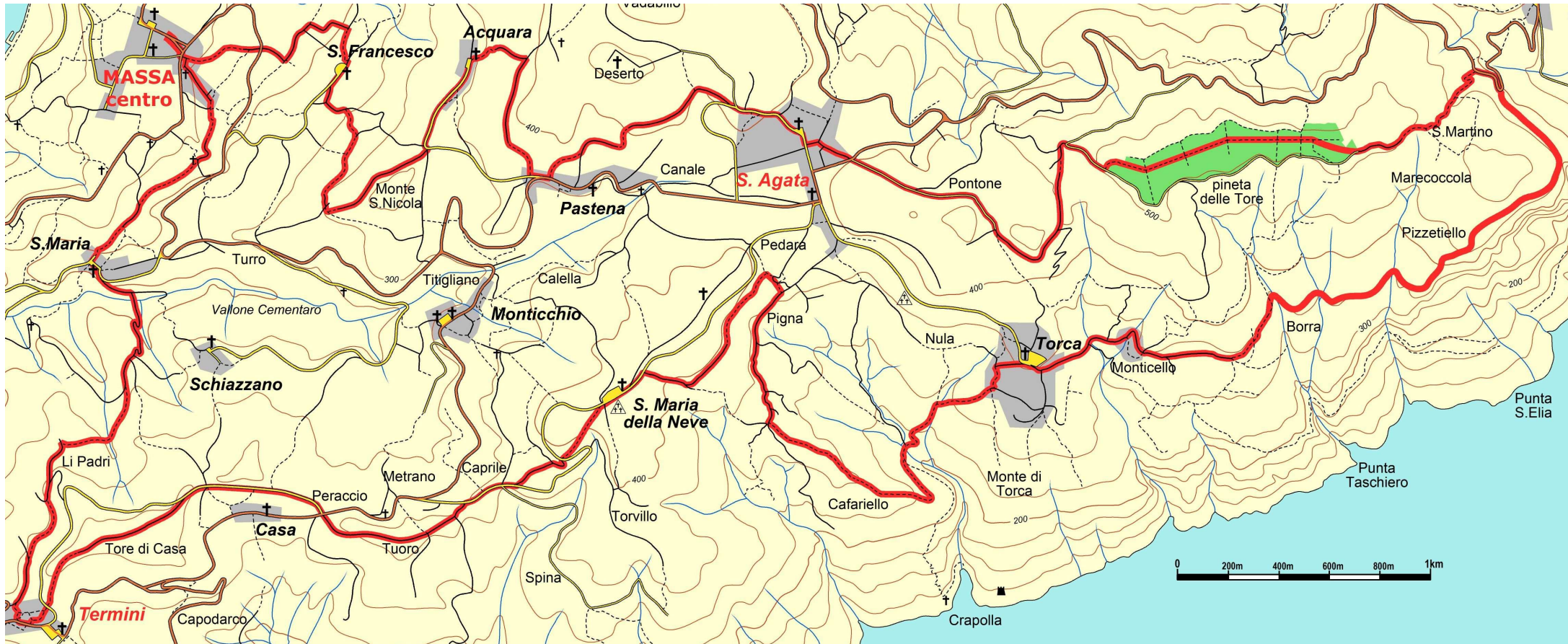
**PARTECIPAZIONE LIBERA SOTTO LA PROPRIA RESPONSABILITÀ
E' NECESSARIO CALZARE SCARPE CON SUOLA ANTISDRUCCIOLO**

**L'ESCURSIONE PUO' ESSERE MODIFICATA O ANNULLATA PER
CONDIZIONI METEO AVVERSE O QUALSIASI ALTRO MOTIVO!**

in collaborazione con i **Free Ramblers, Escursionisti Epicurei**

FREE (www.freeramblers.com)

percorso e profilo altimetrico della XIX edizione della Camminata dei 23 Casali, 2 giugno 2011



passeggiata per escursionisti autosufficienti 21,3km con 820m di dislivello

long walk for self-sufficient hikers 13,2mi with an elevation of 2,700ft



ti piacciono le lunghe escursioni? ti reputi un buon camminatore? **Vagrant Trail** ti aspetta! 18-19 giugno 2011
 informazioni su www.maratrail.com e su www.giovis.com