



MITICA PICENTINI EXTREME

200 km • 3.500 m D+

Randonnée organizzata da A.S.D. I Randagi Campani — Roadbook ufficiale (percorso OpenRunner)

Dati tecnici del percorso

Distanza totale	200 km
Dislivello positivo	3.500m
Dislivello negativo	3.500m
Altitudine minima	30 m s.l.m.
Altitudine massima	1.291 m s.l.m.
Partenza / Arrivo	Baronissi (SA) – Campo sportivo - Oratorio di San Filippo Neri.
Tempo massimo complessivo	13 h 20' (chiusura cancelli entro le 21:20)

Tabella cancelli e orari

Orari calcolati sulla base di una velocità media minima di 15 km/h e massima di 27 km/h, come da regolamento; il cancello di partenza apre alle 07:00 e chiude alle 08:00.

								
CANCELLI	RANDOTOUR CAMPANIA	Distanza	Parziale	tempo min - h	tempo max - h	orario apertura	orario chiusura	
Partenza - Baronissi Campo sportivo - cornetto e succo di frutta		0,0 km	0,0 km	0,0	0,0	07:00:00	08:00:00	
San Mango Piemonte - Sylver Bar		15,5 km	15,5 km	0,6	1,0	07:34:27	09:02:00	
Eboli - Bar Repuccia Bakery - Controllo e ristoro		44,0 km	28,5 km	1,6	2,9	08:37:47	10:56:00	
Calabritto - Bar Britta - Controllo e ristoro		91,0 km	47,0 km	3,4	6,1	10:22:13	14:04:00	
Croci Acerno - controllo		118,0 km	74,0 km	4,4	7,9	11:22:13	15:52:00	
Serino Caffetteria Crema e Cioccolato - controllo e ristoro		169,7 km	51,7 km	6,3	11,3	13:17:07	19:18:48	
Arrivo Baronissi - Pasta Party		200,0 km	30,3 km	7,4	13,3	14:24:27	21:20:00	
								

Tratta 1 • Baronissi → Eboli (km 0 – 44)

Partenza dal ritrovo di Baronissi in direzione San Severino e Salerno; il percorso scende verso la costa toccando l'area di Pontecagnano Faiano e Battipaglia, per poi risalire nell'entroterra fino al primo controllo di Eboli. Tratto pianeggiante e veloce, ideale per compattare il gruppo prima dell'ingresso nei Picentini.

Tratta 2 • Eboli → Calabritto (km 44 – 91)

Da Eboli il percorso piega verso est, costeggiando l'autostrada A2 nella piana di Campagna, per poi imboccare le strade provinciali che risalgono l'Alta Valle del Sele fino a Calabritto. Prima vera sezione di dislivello della randonnée, con salite progressive tra i comuni ai piedi del Monte Polveracchio.

Tratta 3 • Calabritto → Croci di Acerno (km 91 – 118)

Il tratto più impegnativo dal punto di vista altimetrico: dal fondovalle si risale verso il cuore del Parco Regionale dei Monti Picentini, fino al valico di Croci di Acerno. Il Valico del Piano del Gaudio è una lunga e impervia salita che attraversa forse la zona più frondosa e ricca di verde del parco. Sarete completamente immersi in faggi secolari e pini godendovi a sinistra la fiancata del monte Polveracchio. La salita è dura ma a tratti fa respirare e non è esposta. Si segnala la presenza di buche lungo la strada. Arrivati allo scollinamento con Piano del Gaudio, troverete una fontana. poi svolterete a destra per attraversare colle del Leone (sommità in asfalto del monte Cervialto, la vetta più elevata dei Picentini). In questo punto bisognerà fare estremamente attenzione e si consiglia anche di scendere a piedi per i pochi metri della svolta se si rendesse necessario. Da qua in poi fino allo scollinamento bisognerà prestare massima accortezza perché qui la strada vede la presenza di numerose buche e presenza di ghiaina. E' assolutamente fattibile ma si raccomanda prudenza. Al Laceno troverete una fontana importante. Si discenderà tranquillamente e a Bagnoli Irpino. Una volta attraversato il borgo, avrete una salita tranquilla ma molto bella verso le croci di Acerno, dove troverete il controllo alla fontana. Zona isolata e ad alta quota: consigliata scorta d'acqua e abbigliamento antivento anche in piena estate.

Tratta 4 • Croci di Acerno → Serino (km 118 – 169,7)

Discendendo Acerno si Arriva a Montella. Questa discesa sarà estremamente suggestiva. Godrete di una fantastica visuale sul massiccio del Terminio e sul Santuario di San Salvatore. D questa zona partono i trekking più suggestivi del parco. Punto fluviale degno di nota è la Cascata della Lavandaia, punto di passaggio obbligato. Passato Montella inizierà la lunga ma dolce e meravigliosa ascesa del Terminio, dove le luci si spegneranno e sarete completamente avvolti dagli alberi. Sarà uno spettacolo indimenticabile. Passato il pianoro si affronterà una meravigliosa discesa a serino. Qui le strade non hanno segnalazioni particolari (Ovviamente sono sempre strade di montagna quindi è sempre bene magari scendere con precauzione), al di là di alcuni cani che potrebbero essere presenti verso la fine della discesa prima di entrare a Serino, ma sono tranquilli. Secondo blocco di dislivello importante della giornata, come evidenziato dal profilo altimetrico.

Tratta 5 • Serino → Baronissi (km 169,7 – 200)

Ultima tratta, prevalentemente in discesa: da Serino si transita per Solofra e San Severino, rientrando infine a Baronissi per la chiusura del percorso. Tratto finale più rapido, ma da affrontare con attenzione per la stanchezza accumulata e la possibile ora serale/notturna.

Ricordiamo che questa è una randonnée nata per godere dei boschi e far conoscere un territorio. Si prega di non andare di fretta e di prendersi il proprio tempo nelle ascese per poter respirare la meraviglia.

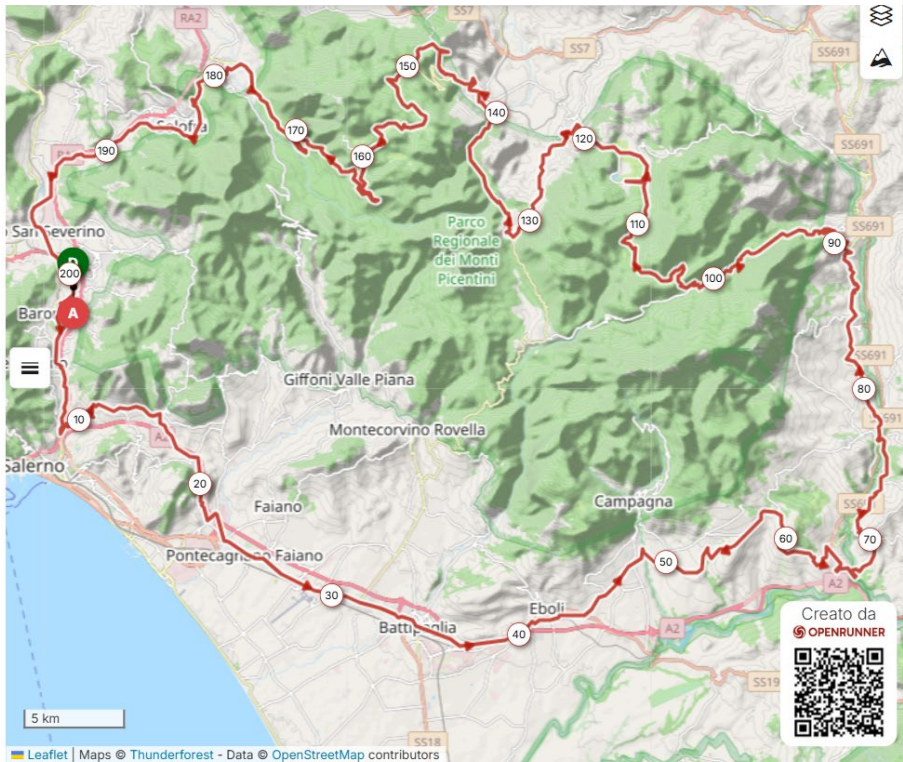
Note organizzative e di sicurezza

- Rispettare sempre il Codice della Strada: la randonnée si svolge a traffico aperto.
- Casco obbligatorio per l'intera durata del percorso.
- Luci anteriore/posteriore e giubbino/bretelle ad alta visibilità obbligatori in caso di percorrenza in orario serale o notturno (cancelli con chiusura prevista fino alle 21:20).
- Autonomia alimentare e idrica raccomandata tra un controllo e l'altro, in particolare nella tratta di alta quota Calabritto – Croci di Acerno.
- Il mancato transito ai cancelli entro l'orario di chiusura può comportare il ritiro dal percorso.
- Il roadbook e gli orari sono indicativi e possono subire variazioni in base a condizioni meteo o della viabilità: fa fede il regolamento ufficiale dell'evento.

Emergenze: 118

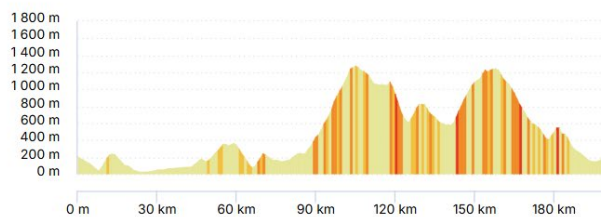
Referente organizzativo: Maurizio Nese — 328 9644563

A.S.D. I Randagi Campani



Les informations sur les types de voies ne sont pas disponibles pour ce parcours.

En savoir plus



Passi lungo il percorso

109 km Colle del Leone 1219 m

118 km Colle Molella 1084 m

148 km Passo Cruci 969 m

155 km Varco Pellariello 1240 m

161 km Valico del Faggio 1152 m

