

Da Postiglione a Controne 17/05/2026

Le Meravigliose Creste degli Alburni

Parcheggiate le auto nella Piazza Europa di Postiglione imbrocheremo dopo un breve tratto di asfalto, il sentiero cai che ci porta alla grotta di Sant'Elia , a quota 880 mt, dopo una brevissima sosta per permetterci di rifiatate e ammirarla proseguiremo sul sentiero che porta verso il Monte della Nuda che dopo 2km circa lasceremo per imboccare il passaggio attrezzato del "Valico di Colle Medoro" : la presenza di alcuni punti esposti e il passaggio del relativo canale richiedono la classica dimestichezza dei percorsi tecnici.

Molto semplice sarà il successivo passaggio dai 1474mt del Valico al ns primo affaccio del "Colle Medoro " a 1512 mt (quota più alta prevista)

Invece di piegare a sinistra per la Nuda, si prosegue dritto verso ovest : da qui iniziano in sequenza le varie cime più spettacolari degli Alburni partiamo dal

Monte Pizzuto (1.406 m): È una delle vette più iconiche degli Alburni. Il sentiero attraversa la sella tra le due cime (Pizzuti e il vicino "Pizzuticchio"). Qui il paesaggio è dominato da rocce bianche e spettacolari campi carreggiati (solchi nel calcare).

La Cavalcata delle Serre ci attende:

Dal Pizzuto rimaniamo in quota, mantenendoci sul crinale che divide il versante di Postiglione/Sicignano da quello di Controne/Castelcivita:

Cima del Chiodo e del Porco (1.413 m e mt 1340): Proseguiamo in cresta. È un tratto selvaggio dove il sentiero si confonde spesso con le tracce degli animali.

Cima Fago d'acqua, Timpone Colagrosso, Cima Carlomagno, Cima Capirosso (dai 1.274 mt ai 1158 m) Continuiamo tra doline profonde e affioramenti rocciosi. Siamo nel cuore del carsismo degli Alburni.

Timpone Petrosa e Timpa Pianella (1.068 m): Ultime cime della sequenza delle Serre. Da qui la vista sulla Valle del Calore e verso il mare è mozzafiato.

4. La Discesa a Valle

Varco della Grotta di Sant'Elia : Il punto critico dove abbandoniamo il crinale. La discesa è immediata e tecnica.

Bosco d'Alture: Passiamo rapidamente dai pascoli rocciosi alla fitta faggeta.

Grotta di Sant'Elia a Controne: Il sentiero termina nei pressi dell'ingresso delle grotte, segnando la fine della traversata, e recuperiamo le auto alla fine dello sterrato poco più in basso

Direttori Mario Cioffi

Antonio D'Elia

Da Postiglione a Controne 17/05/2026



Da Postiglione a Controne 17/05/2026



Da Postiglione a Controne 17/05/2026



Da Postiglione a Controne 17/05/2026

