



Gruppo Escursionistico Trekking

**G.E.T. "CULTNATURA"**

Centro locale del P.N.C.V.D.A. - Via Can. Ronsini  
84070 – Rofrano (SA) – [www.gettrek.it](http://www.gettrek.it) - [info@gettrek.it](mailto:info@gettrek.it)



## **Dalla Torre del Mingardo alla Cappella di Sant'Antonio**

**(tratto costiero del Sentiero del Mediterraneo E12)**

### **Descrizione:**

Il sentiero inizia a sinistra subito dopo il ponte stradale sul fiume Mingardo andando da Palinuro a Marina di Camerota. Percorso un primo breve tratto più impegnativo per il dislivello, il sentiero guadagna di quota gradatamente attraverso la pineta con ampi scorci panoramici sulla costa (Capo Palinuro, Cala del Cefalo) e sull'entroterra. Si passa per la località Iazzo Sant'Iconio ove sorgeva un'antica badia basiliana e dove è presente una folta colonia di liquirizia. Si prosegue quindi su una agevole sterrata fino alla località Sant'Antonio dove sorge una cappella dedicata al Santo e da cui si gode di un bellissimo panorama su Camerota e Marina.

Da qui si può scegliere di rientrare per lo stesso percorso, oppure scendere per una strada interpodereale alla provinciale Palinuro – Marina di Camerota (in loc. Cala d'Arconte) e qui terminare l'escursione o ancor meglio raggiungere Marina di Camerota attraverso un comodo sentiero costiero passando per le località Capogrosso e spiaggia della Calanca (allungando l'escursione a circa 15 km).

### **Punti di interesse e di valenza ambientale:**

Torre del Mingardo, Cala del Cefalo, Iazzo sant'Iconio, Cappella di Sant'Antonio

<b>Tipologia di percorso:</b>	<b>Andata e ritorno</b>	<b>Segnavia</b>	<b>BIANCO ROSSO (FIE)</b>
<b>Punto di partenza e arrivo:</b>	<b>Torre del Mingardo (dopo il ponte)</b>		
<b>Distanza circa</b>	<b>12 km A/R</b>	<b>Dislivello</b>	<b>+ o – 300 mt</b>
<b>Durata circa ore</b>	<b>4 ore + soste</b>	<b>Disponibilità acqua</b>	<b>Nessuna</b>
<b>Livello di difficoltà</b>	<b>E - Escursionistico</b>		
<b>Nota sul livello di difficoltà</b>	In estate evitare le ore più calde e proteggersi dal sole. In periodi piovosi alcuni tratti del percorso sono fangosi.		
<b>Altre informazioni utili:</b>	Necessario indossare indumenti comodi adatti al periodo e scarpe sportive con suola in gomma non liscia (preferibilmente da trekking).		

