

Giungano (250 m s.l.m. ) - Trentinara ( 610 metri s.l.m.) vallone Tremonti - ponte Solofrone (140 metri s.l.m.) - Giungano.

Lunghezza 12 km. - Dislivello 560 metri - Tempo di percorrenza 5 h - circuito E.

Ritrovo alle ore 9.00 al parcheggio all'ingresso di Giungano, prospiciente la chiesa ed ex cimitero benedettino del XII secolo. Per chi arriva da Salerno: percorrere l'autostrada fino a Battipaglia e poi proseguire percorrendo la SS 18 fino all'uscita di Giungano.

L'escursione parte da Giungano, attraversando il centro storico con i suoi storici palazzi (Palazzo Ducale XVII secolo, Palazzo Stromilli XV secolo, Palazzo Picilli XVII secolo).

Il sentiero parte dalla parte retrostante il Municipio di Giungano con un sentiero attrezzato abbastanza agevole, delimitato da staccionate in legno, denominato "sentiero della sposa" per ricordare l'amore di due giovani -Saul e Isabella- i quali, non potendo vivere pienamente il loro legame (figlia del marchese lei, capo brigante lui ) si lanciarono nel vuoto della rupe suicidandosi.

Si prosegue nel bosco per circa un km. e poi, dopo aver percorso una ripida salita per 350 metri di dislivello, si arriva a Trentinara, sulla Terrazza del Cilento, così denominata poiché è possibile godere di un favoloso panorama che abbraccia tutta la Piana del Sele, gli scavi archeologici di Paestum, tutto il Golfo di Salerno, dalla Baia di Agropoli alla costiera amalfitana, fino all'isola di Capri. L'origine del nome Trentinara deriva probabilmente " dalla paga di tre denari" con la quale venivano retribuiti i soldati romani di guardia a un importantissimo acquedotto ancora oggi situato sul monte Vesole (1210 metri s.l.m.).

A Trentinara si può visitare la chiesa sconsacrata di San Nicola, risalente all'XI secolo e oggi adibita a museo dell'artigianato. Si può anche provare la Zipline "Cilento in volo" che dà la possibilità di volare a corpo libero, imbracati in tutta sicurezza, attraverso un cavo di acciaio lungo 1600 metri circa, arrivando a sfiorare i 120 km. orari. Durante il percorso si può ammirare un panorama mozzafiato. Da Trentinara si riprende il cammino scendendo verso il Vallone Tremonti (così denominato perché racchiuso tra i monti Sottano, la serra Tremonti e la rupe Cantenna).

Lungo il percorso si può ammirare la cascata Solofrone e la rigogliosa macchia mediterranea. Si arriva poi al ponte Solofrone (140 metri s.l.m.) per, infine, risalire a recuperare le auto dopo circa 1,5 km. di strada asfaltata.