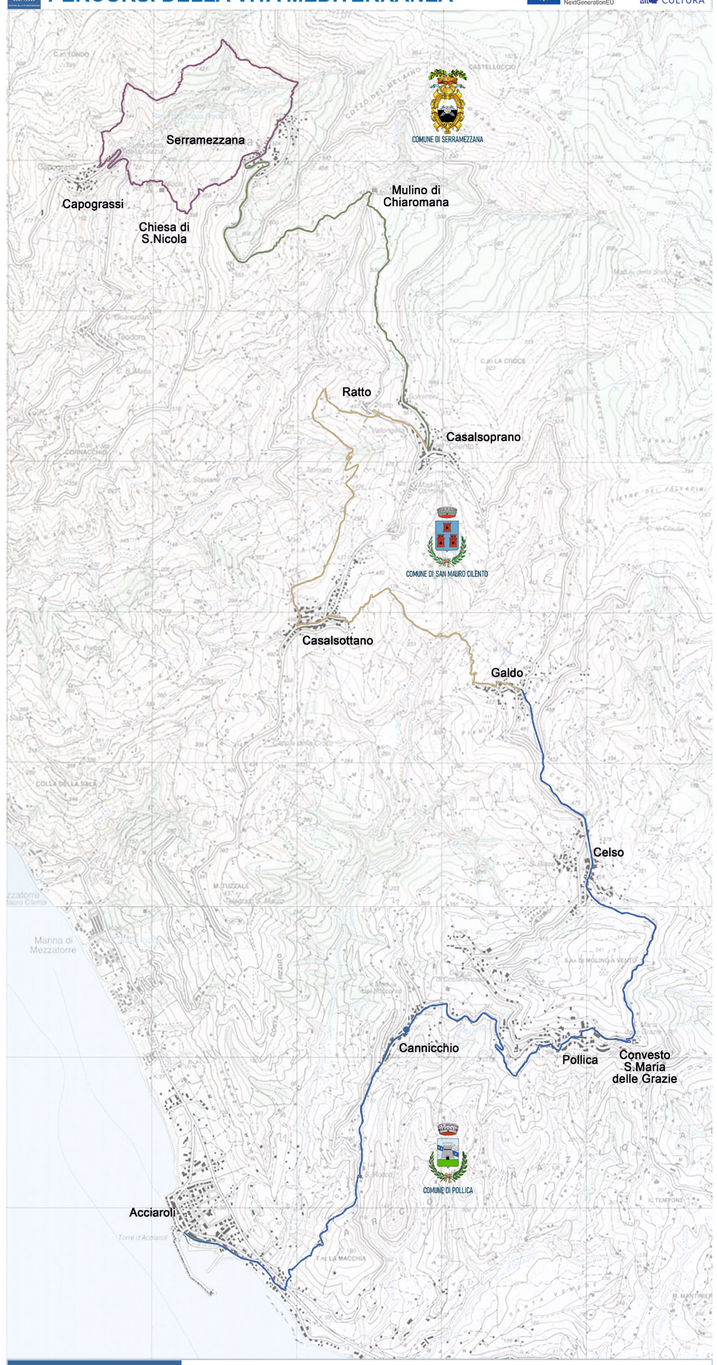
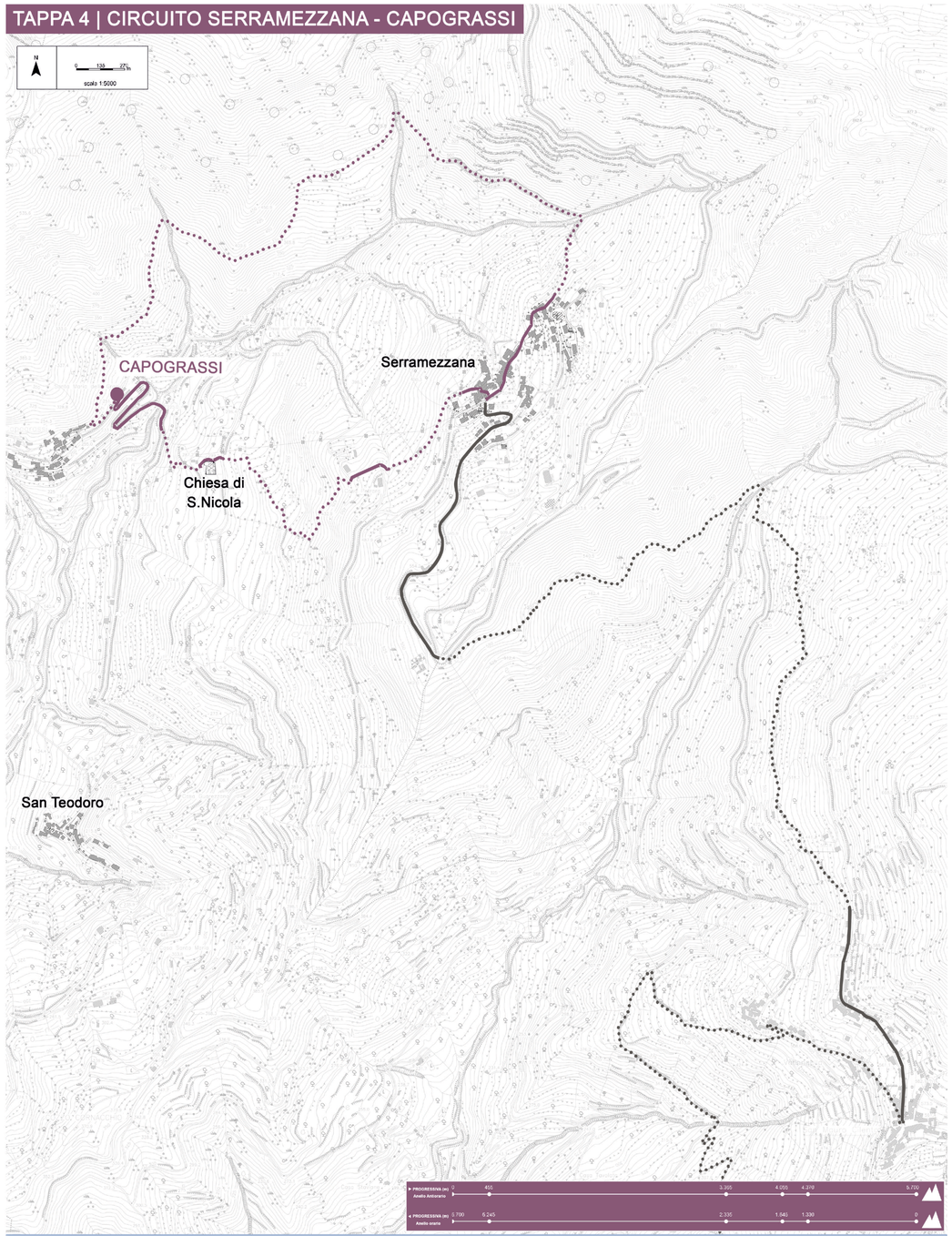
PERCORSI DELLA VITA MEDITERRANEA

Finanziato dall'Unione europea NextGenerationEU

MINISTERO DELLA CULTURA





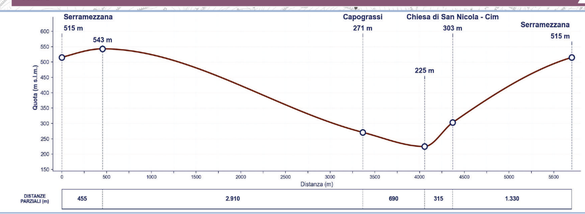
LEGENDA TAPPE - STAGE LEGEND

- TAPPA- STAGE 1| Acciaroli -Galdo
- TAPPA- STAGE 2| Galdo- San Mauro Cilento
- TAPPA- STAGE 3| San Mauro Cilento-Serramezzana
- TAPPA- STAGE 4| Anello Serramezzana - Capograssi

PERCORSI DELLA VITA MEDITERRANEA

LEGENDA TRACCIATO - TRAIL LEGEND

- STRADA ASFALTATA - PAVIMENTATA IN PIETRA
 PAVED ROAD - STONE PAVED ROAD
- STRADA STERRATA -SENTIERO
 DIRT ROAD - TRAIL
- POSIZIONE ATTUALE
 CURRENT LOCATION



EMERGENZA - EMERGENCY

In caso di emergenza chiama il 112 .
Comunica la tua posizione e il tipo di emergenza.
Mantieni la calma e segui le indicazioni dell'operatore.

In case of emergency, call 112.
Provide your location and the type of emergency.
Stay calm and follow the operator's instructions

PROFILO ALTIMETRICO PERCORSO -



I PERCORSI DELLA VITA MEDITERRANEA	Tappa 1 - Da Acciaroli a Galdo	Tappa 2 - Da Galdo a Casalsoprano	Tappa 3 - Da Casalsoprano a Serramezzana	Tappa 4 - Anello Serramezzana - Capograssi
The Paths of Mediterranean Life	*Stage 1: From Acciaroli to Galdo*	*Stage 2: From Galdo to Casalsoprano*	*Stage 3 - From Casalsoprano to Serramezzana*	*Stage 4 - Loop trail Serramezzana - Capograssi*
Distanza (km) / Distance (km)	8,7	6,5	4,25	5,7
Salita / Ascend (m)	540	415	170	320
Discesa / Descent (m)	110	305	225	320
Dislivello totale / Net elevation gain (m)	455	280	170	320
Quota minima (m s.l.m) / Minimun elevation (m a.s.l)	3	290	405	225
Quota massima (m.s.l.m.) / Maximun elevation (m a.s.l)	485	570	575	543
Livello di difficoltà / Difficulty Level *	E - Escursionistica / Moderate	E - Escursionistica / Moderate	E - Escursionistica / Moderate	E - Escursionistica / Moderate

Il percorso è segnalato e si sviluppa prevalentemente su sentieri e strade sterrate me comprende anche tratti di strade astaitate. Non presenta difficoltà elevate ma richiede comunque una buona condizione fisica, attitudine al camminare in montagna, cautela nonché l'uso di calzature e indumenti adeguati

The route is marked and follows mainly trails and dirt roads, but also includes stretches of paved roads. It's not particularly difficult, but requires good physical condition, mountain hiking skills, caulion, and the use of appropriate footwear and clothing

ESCURSIONI IN SICUREZZA - SAFE HIKING

Rispetta il sentiero, la natura e chi incontri / Respect the trail, nature, and the people you meet

Equipaggiamento - Usa calzature e abbigliamento adeguati	**Equipment** - Wear suitable footwear and clothing
Meteo - Controlla le condizioni meteo prima di partire	**Weather** - Check weather conditions before departure
Acqua - Porta con te acqua sufficiente	**Water** - Carry enough drinking water
Segnaletica - Segui esclusivamente i sentieri segnati	**Trail Signs** - Follow marked trails only
Sicurezza - Evita percorsi oltre le tue capacità	**Safety** - Avoid routes beyond your abilities
Fondo insidioso - Prestare attenzione in caso di terreno bagnato o sdrucciolevole	**Slippery surface** – Use caution on wet or slippery ground
Strada carrabile - Prestare attenzione ai veicoli in transito	**Road section** – Watch for passing vehicles
Rifiuti - Riporta tutti i rifiuti con te	**Waste**- Take all waste with you
Natura - Non raccogliere piante e non disturbare gli animali	**Nature** - Do not pick plants or disturb wildlife
Fuochi - Vietato accendere fuochi	**Fires** - Lighting fires is prohibited
Cani - Tieni i cani sotto controllo	**Dogs** - Keep dogs under control
Silenzio - Evita rumori molesti	**Silence** - Avoid disturbing noises

CAPOGRASSI



Capograssi è una piccola e antica frazione del comune di Serramezzana, situata sulle colline del Cilento interno tra boschi, uliveti e panorami che si aprono verso la costa tirrenica. Il borgo rappresenta uno dei nuclei storici più antichi del territorio: le prime testimonianze documentarie risalgono infatti al 1113, quando il feudo della famiglia Capograssi, vassalla della Badia di Cava, comprendeva anche Serramezzana e Castagneta.

Durante il periodo normanno il feudo di Capograssi fu considerato un modello di organizzazione rurale, fondato su precisi jussi (diritti) e ampi usi civici legati soprattutto all'utilizzo dei mulini a acqua e dei palmenti, grandi invasi in pietra destinati alla pigiatura dell'uva.

Il borgo conserva ancora oggi il fascino dell'architettura semplice rurale cilentana. Tra le emergenze storico-artistiche si incontrano lungo il percorso, la Chiesetta di San Leonardo dei Reale, la settecentesca Chiesa parrocchiale di Santa Maria delle Grazie, i ruderi di un imponenti mulini ad acqua medievale e i resti di un antico acquedotto in pietra totalmente integrato nella vegetazione lungo le sponde del Rio Lavis e poco lontano dall'abitato la Chiesa di San Nicola, risalente all'XI secolo e decorata con affreschi del Cinquecento e il suggestivo cimitero di matrice bizantina . La festa liturgica del casale è il due luglio dedicata alla Santa Maria delle Grazie.

Con una breve deviazione dal percorso ovvero proseguendo per la strada rotabile in direzione sud a circa 1 km, si giunge all'altra frazione di Serramezzana: San Teodoro. Citato nei documenti antichi come Casalis Santi Todari, si sviluppa intorno alla chiesa parrocchiale dedicata, unica nel Cilento, a San Teodoro Martire. La chiesa è di stile barocco in versione cilentana, caratterizzata da una facciata in pietra simile al frontone di un tempio, con quattro paraste ed un timpano. Di notevole pregio è il ciclo di affreschi dedicati al martirio di San Teodoro ad opera dell'artista Matteo Cilento (1829-1919).

Fonti storiche e documentali: bibliografia locale, pubblicazioni, siti web istituzionali e testimonianze della tradizione orale.

Capograssi is a small, ancient hamlet in the municipality of Serramezzana, nestled in the hills of inland Cilento, amidst woods, olive groves, and views opening toward the Tyrrhenian coast. The village is one of the oldest historical centers in the area: the first documentary evidence dates back to 1113, when the fiefdom of the Capograssi family, vassals of the Badia di Cava, also included Serramezzana and Castagneta.

During the Norman period, the Capograssi fiefdom was considered a model of rural organization, based on precise jussi (rights) and extensive civic uses, especially related to the use of watermills and palmenti, large stone tanks used for pressing grapes.

The village still retains the charm of simple rural Cilento architecture. Among the historical and artistic highlights along the route are the small Church of San Leonardo dei Reale, the 18th-century Parish Church of Santa Maria delle Grazie, the ruins of an imposing medieval watermill, and the remains of an ancient stone aqueduct completely integrated into the vegetation along the banks of the Rio Lavis. Not far from the village is the Church of San Nicola, dating back to the 11th century and decorated with 16th-century frescoes, and the evocative Byzantine cemetery. The village's liturgical feast day is July 2nd, dedicated to Santa Maria delle Grazie..

By taking a short detour from the route, or by continuing south along the main road for approximately 1 km, you will reach the other hamlet of Serramezzana: San Teodoro. Mentioned in ancient documents as Casalis Santi Todari, the village developed around the parish church dedicated to Saint Theodore the Martyr, the only church in the Cilento area bearing this dedication.The church is an example of Cilentan Baroque architecture, characterized by a stone façade resembling a temple pediment, with four pilasters and a tympanum. Particularly noteworthy is the cycle of frescoes depicting the martyrdom of Saint Theodore, created by the artist Matteo Cilento (1829–1919).

Historical and documentary sources: local bibliography, publications, institutional websites, and oral tradition testimonies.



