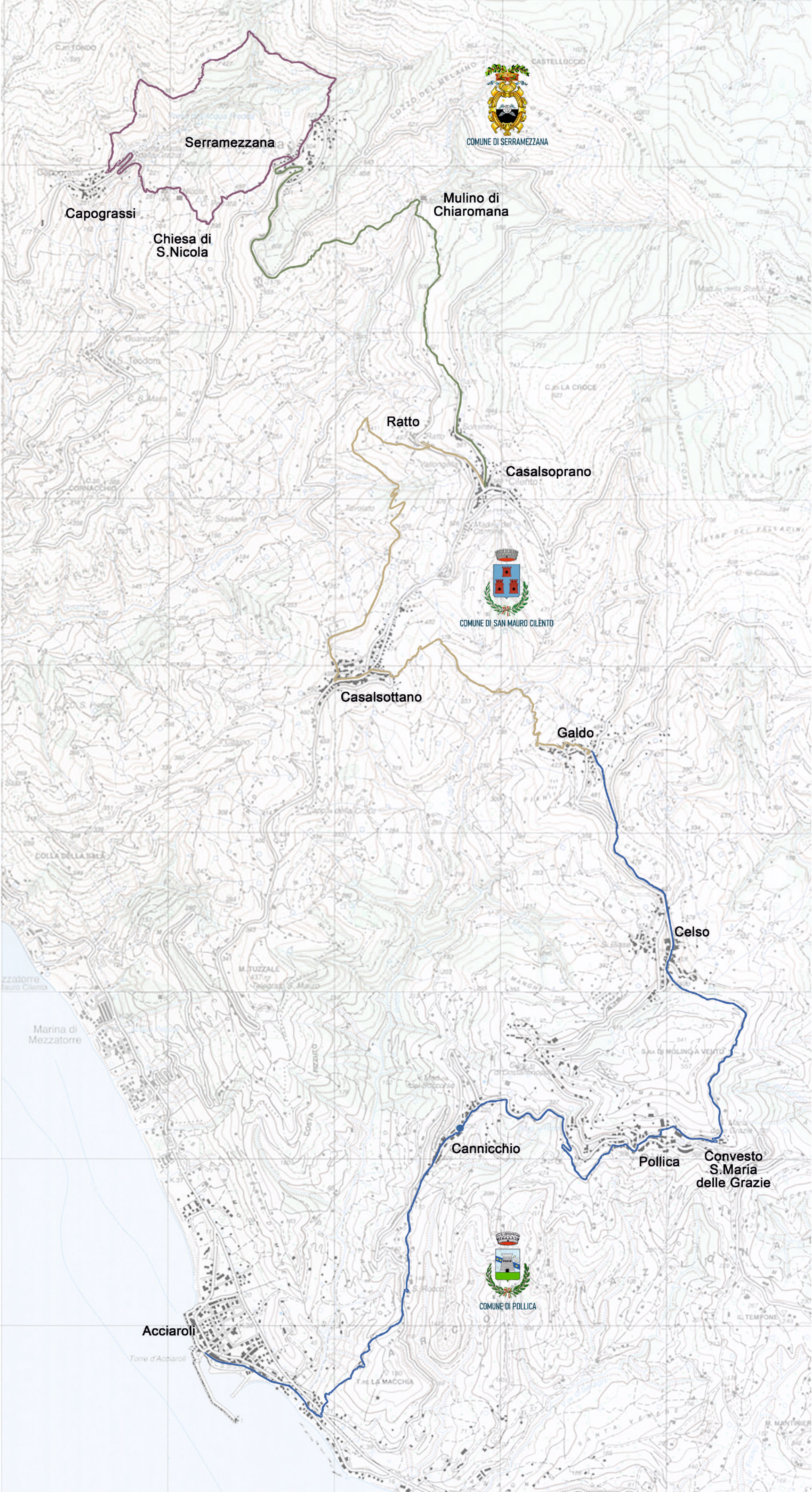
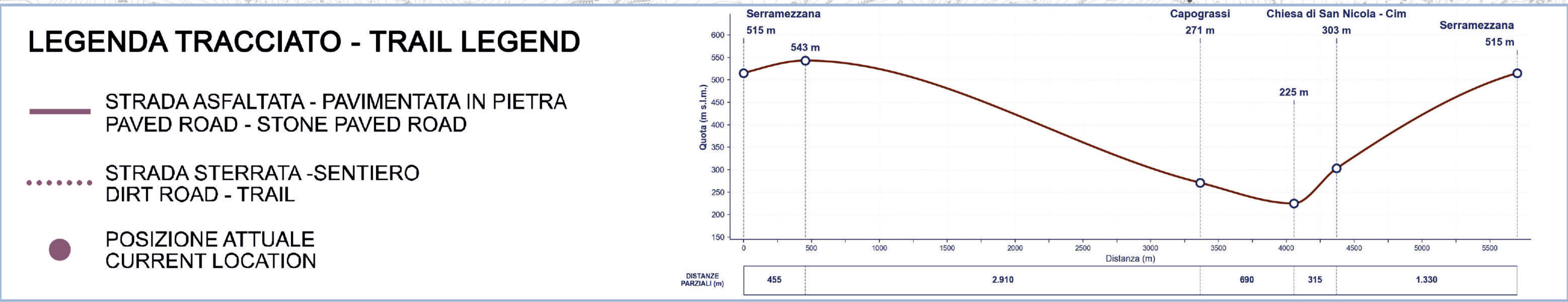
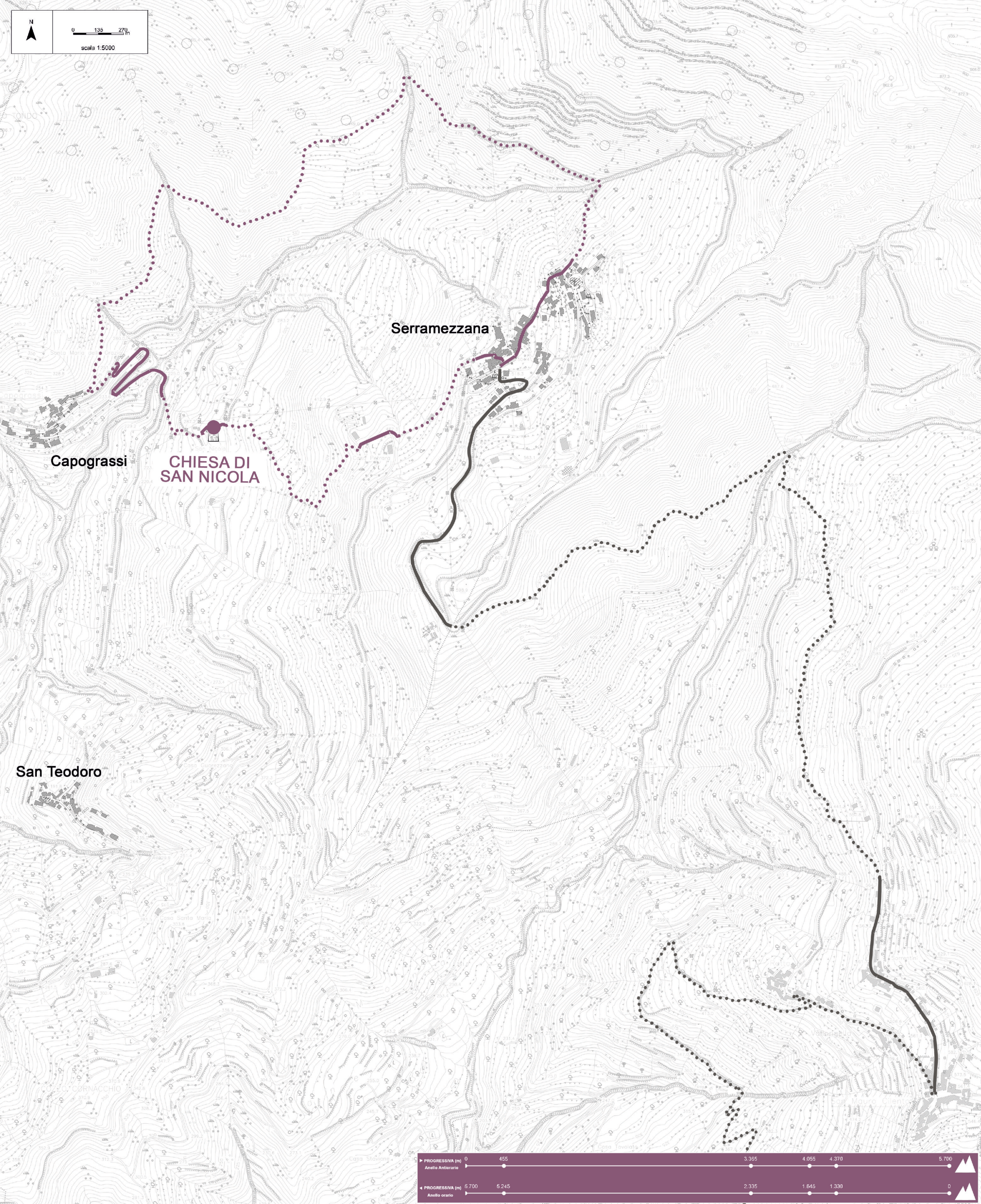




LEGENDA TAPPE - STAGE LEGEND

- 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

TAPPA 4 | CIRCUITO SERRAMEZZANA - CAPOGRASSI



112 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

I PERCORSI DELLA VITA MEDITERRANEA The Paths of Mediterranean Life	Tappa 1 - Da Acciaroli a Galdo Stage 1: From Acciaroli to Galdo	Tappa 2 - Da Galdo a Casalsoprano Stage 2: From Galdo to Casalsoprano	Tappa 3 - Da Casalsoprano a Serramezzana Stage 3 - From Casalsoprano to Serramezzana	Tappa 4 - Anello Serramezzana - Capograssi 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 / Descend (m)	110	305	225	320
Dislivello totale / Net elevation gain (m)	455	290	170	320
Quota minima (m s.l.m.) / Minimum elevation (m a.s.l.)	3	290	405	225
Quota massima (m s.l.m.) / Maximum 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 ma comprende anche tratti di strade asfaltate. 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, caution, 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
Canì - Tieni i cani sotto controllo	Dogs - Keep dogs under control
Silenzio - Evita rumori molesti	Silence - Avoid disturbing noises

CHIESA DI SAN NICOLA



La Chiesa cimiteriale di San Nicola e l'adiacente Cimitero Bizantino costituiscono il complesso storico-archeologico più antico, longevo e misterioso di tutto il territorio di Serramezzana.

La Chiesa di San Nicola (detta "lo Bosco") sorse intorno alla metà del IX secolo. Le prime tracce scritte risalgono al 1072-1073, quando l'ultimo principe longobardo di Salerno, Gisulfo II, confermò il possesso della chiesa e del relativo villaggio alla potente Badia di Cava de' Tirreni. All'epoca non era una semplice chiesetta, ma un monastero ben strutturato retto da un abate, che gestiva per conto dei signori longobardi i boschi e le terre della vallata del Rio Lavis.

In seguito all'avvento dei benedettini, divenne "cella" di Sant'Arcangelo da Perdifumo. Lo spazio interno rivela la straordinaria longevità della struttura. Si presenta diviso in tre navate di differente altezza coperte da capriate lignee. Al nucleo primitivo e più antico appartiene l'abside a pianta quadrata, sormontata da una volta a crociera irregolare a sesto acuto, che presenta un orientamento leggermente asimmetrico rispetto all'asse principale delle navate. Sull'altare centrale si trova una nicchia a tre incavi dallo stile tipicamente greco. Al centro ospita la statua di San Nicola, mentre nelle due nicchie laterali si trovano due sculture della Madonna, entrambe recanti il Bambino Gesù (l'una sul braccio destro, l'altra sul sinistro). Questa disposizione unica al mondo racchiude una profonda simbologia: rappresenta visivamente il momento di transizione e l'incontro tra la Chiesa Greca (bizantina) e la Chiesa Romana (latina). Le pareti interne conservano i resti di un imponente ciclo di affreschi risalenti alla metà del XVI secolo. Nello spiazzo antistante l'ingresso si trova invece un antico cippo in pietra che reca scolpita da un lato l'effigie di San Nicola e dall'altro una datazione storica.

L'area adiacente la chiesetta, divenuta in epoca moderna (seconda metà del XIX secolo) il cimitero comunale della frazione di Capograssi, custodisce nel suo sottosuolo e nelle sue mura perimetrali i resti dell'antico cimitero di epoca bizantina. Il cimitero testimonia la forte presenza dei monaci basiliani italo-greci e dei loro vassalli che un tempo popolavano fittamente questa vallata. Sebbene il villaggio monastico originario sia stato completamente rasato al suolo all'inizio del 1300 a causa delle devastazioni della Guerra del Vespro, l'area cimiteriale è sopravvissuta come luogo sacro di sepoltura ininterrotta nei secoli. Oggi il sito ristrutturato, è completamente immerso nel silenzio della macchia mediterranea e degli uliveti

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



The cemetery church of San Nicola and the adjacent Byzantine Cemetery constitute the oldest, longest-lived, and most mysterious historical-archaeological complex in the entire Serramezzana area.

The Church of San Nicola (known as "Lo Bosco") was built around the mid-9th century. The first written records date back to 1072-1073, when the last Lombard prince of Salerno, Gisulfo II, confirmed ownership of the church and its village to the powerful Abbey of Cava de' Tirreni. At the time, it was not a simple church, but a well-structured monastery governed by an abbot, who managed the forests and lands of the Rio Lavis valley on behalf of the Lombard lords.

Following the arrival of the Benedictines, it became the "cell" of Sant'Arcangelo da Perdifumo. The interior space reveals the extraordinary longevity of the structure. It is divided into three naves of different heights, covered by wooden trusses. The original and oldest nucleus includes the square-plan apse, surmounted by an irregular pointed cross vault, which is slightly asymmetrical with respect to the main axis of the naves. Above the central altar is a three-chamber niche in typically Greek style. The center houses the statue of Saint Nicholas, while the two side niches contain two sculptures of the Madonna, both holding the Baby Jesus (one on her right arm, the other on her left). This unique arrangement holds profound symbolism: it visually represents the moment of transition and the encounter between the Greek (Byzantine) Church and the Roman (Latin) Church. The interior walls preserve the remains of an impressive fresco cycle dating back to the mid-16th century. In the open space in front of the entrance is an ancient stone cippus carved with the effigy of Saint Nicholas on one side and a historical date on the other.

The area adjacent to the small church, which in modern times (the second half of the 19th century) became the municipal cemetery for the hamlet of Capograssi, preserves the remains of the ancient Byzantine cemetery within its subsoil and perimeter walls. The cemetery bears witness to the strong presence of the Italo-Greek Basilian monks and their vassals who once densely populated this valley. Although the original monastic village was completely razed in the early 1300s due to the devastation of the War of the Sicilian Vespers, the cemetery area has survived as a sacred burial site uninterrupted over the centuries. Today, the restored site is completely immersed in the silence of the Mediterranean scrub and olive groves.

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

