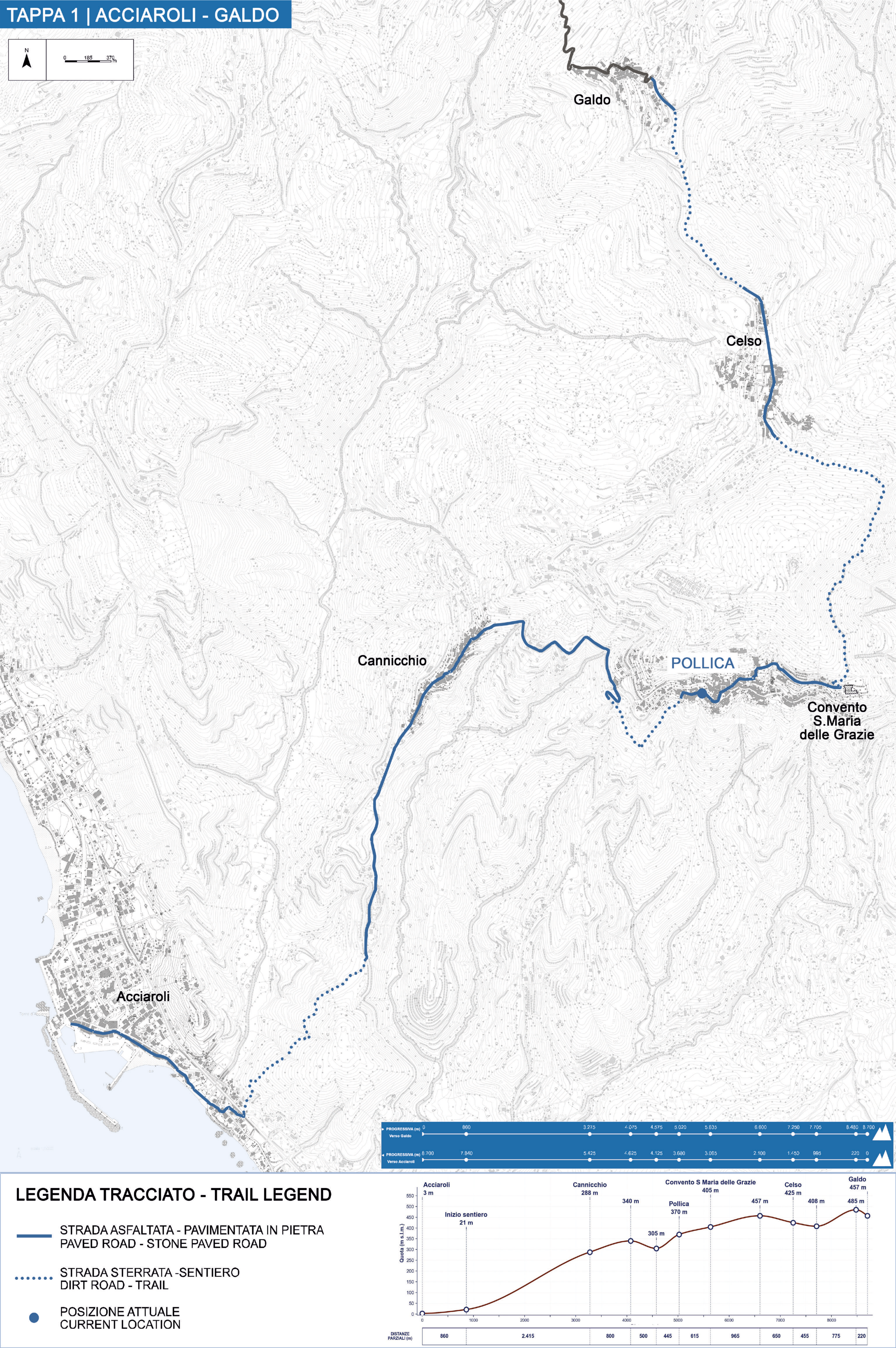
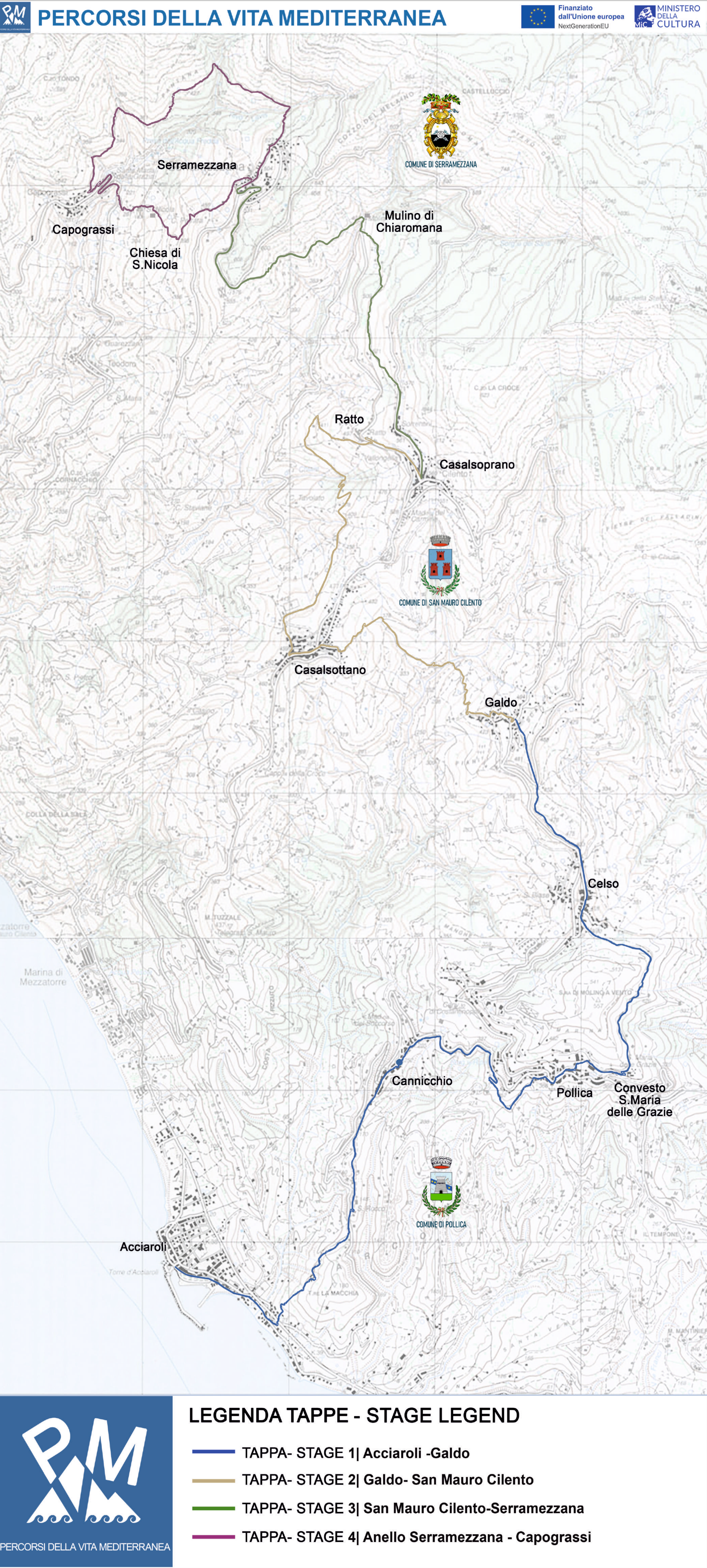




STRADA ASFALTATA - PAVIMENTATA IN PIETRA

PAVED ROAD - STONE PAVED ROAD

STRADA STERRATA - SENTIERO

DIRT ROAD - TRAIL

POSIZIONE ATTUALE

CURRENT LOCATION

EMERGENZA - EMERGENCY

In caso di emergenza chiama il 112.

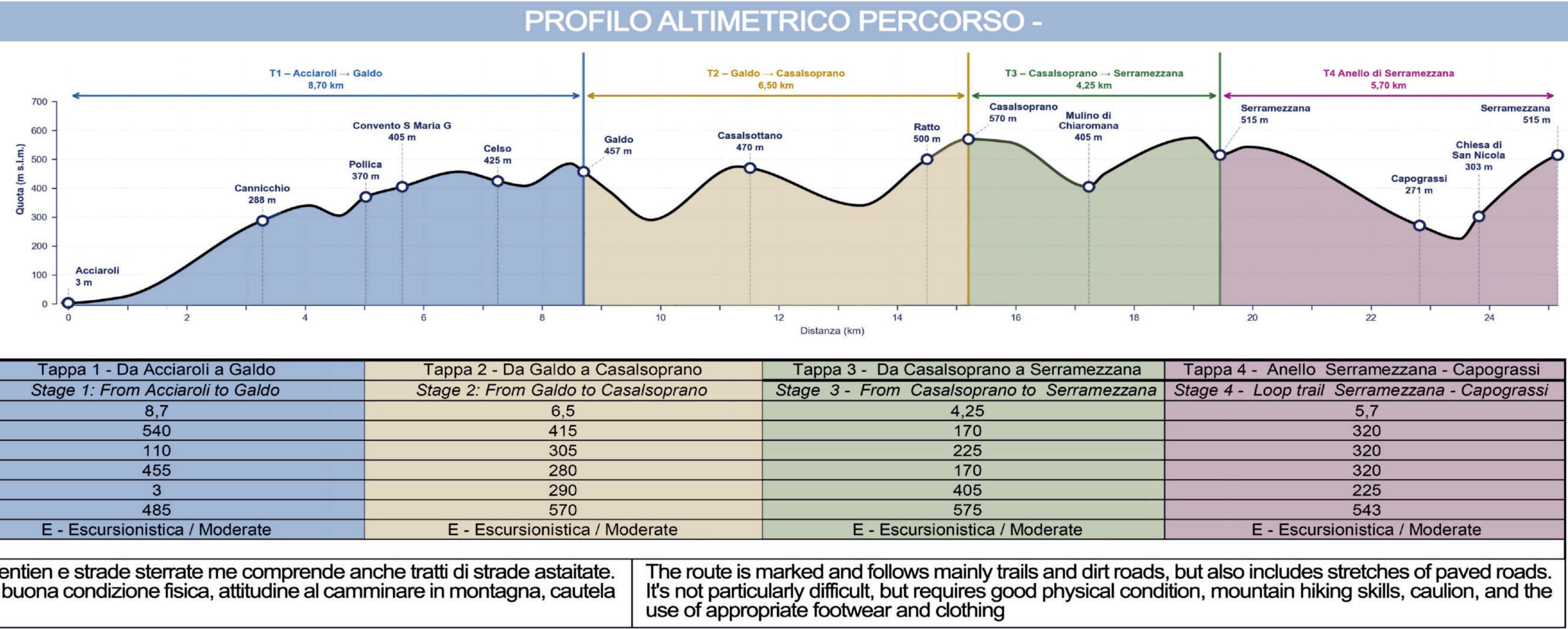
Comunica la tua posizione e il tipo di emergenza.

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



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		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 me 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

Meteo - Controlla le condizioni meteo prima di partire

Acqua - Porta con te acqua sufficiente

Segnaletica - Segui esclusivamente i sentieri segnalati

Sicurezza - Evita percorsi oltre le tue capacità

Fondo insidioso - Prestare attenzione in caso di terreno bagnato o sdrucciolevole

Strada carrabile - Prestare attenzione ai veicoli in transito

Rifiuti - Riporta tutti i rifiuti con te

Natura - Non raccogliere piante e non disturbare gli animali

Fuochi - Vietato accendere fuochi

Canì - Tieni i cani sotto controllo

Silenzio - Evita rumori molesti

Equipment - Wear suitable footwear and clothing

Weather - Check weather conditions before departure

Water - Carry enough drinking water

Trail Signs - Follow marked trails only

Safety - Avoid routes beyond your abilities

Slippery surface - Use caution on wet or slippery ground

Road section - Watch for passing vehicles

Waste - Take all waste with you

Nature - Do not pick plants or disturb wildlife

Fires - Lighting fires is prohibited

Dogs - Keep dogs under control

Silence - Avoid disturbing noises

Pollica è uno dei borghi storici più rappresentativi del Cilento antico, situato sulle pendici meridionali del Monte Stella, tra colline ricoperte di ulivi e il mare. Capoluogo del comune che comprende le frazioni di Acciaroli, Pioppi, Cannicchio, Celso e Galdo.

Le origini del borgo sono molto antiche: il nome deriverebbe dal greco "pollai oikiai" ("molte case"), a testimonianza delle radici magnogreche del territorio. La prima attestazione documentaria risale al 1113, quando alcune proprietà furono donate alla Badia di Cava da Torgisio II Sanseverino. Nel corso dei secoli Pollica passò sotto il dominio delle famiglie Alemagna, Capano e De Liguoro, mantenendo un ruolo centrale nell'organizzazione feudale del Cilento.

Il centro storico conserva l'impianto medievale originario con vicoli in pietra, archi e palazzi nobiliari. Tra le principali emergenze architettoniche si distinguono il Castello dei Principi Capano, la Chiesa di San Nicola e numerosi edifici gentilizi affacciati sul panorama costiero.

Il Castello dei Principi Capano fu ristrutturato nella fisionomia attuale nel 1610 dal principe Vincenzo Capano, è dominato da una imponente torre a pianta quadrata su tre livelli. Al suo interno, secondo la tradizione, soggiornò a lungo Sant'Alfonso Maria de' Liguori. Oggi è di proprietà comunale e ospita numerosi eventi culturali, spesso legati alla Dieta Mediterranea.

La storia moderna di Pollica è segnata dal sacrificio del suo sindaco Angelo Vassallo, noto come il "Sindaco Pescatore", ucciso in un agguato nel 2010. Il suo operato ha reso Pollica un modello internazionale di legalità, sviluppo sostenibile e rispetto ambientale.