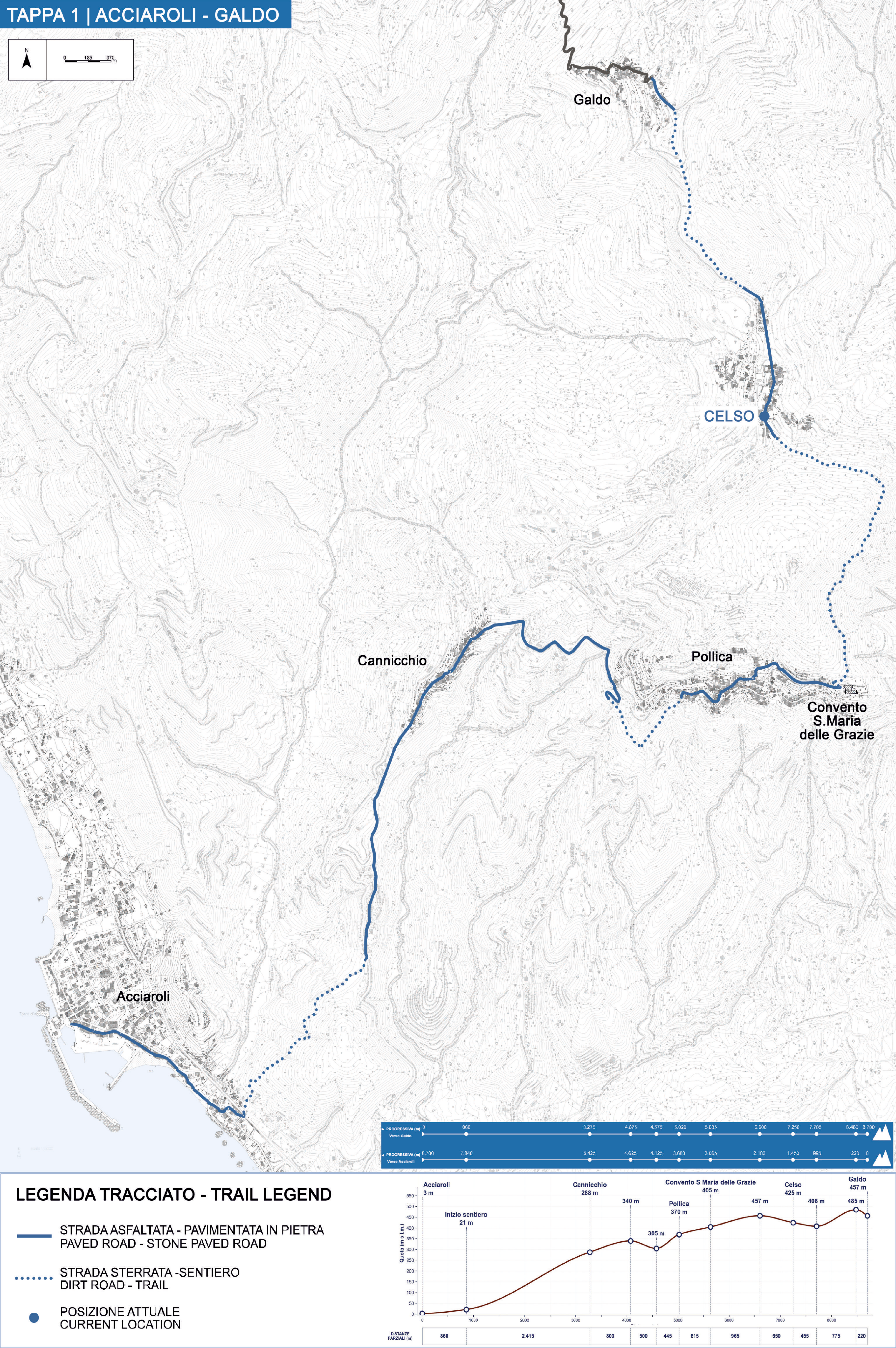
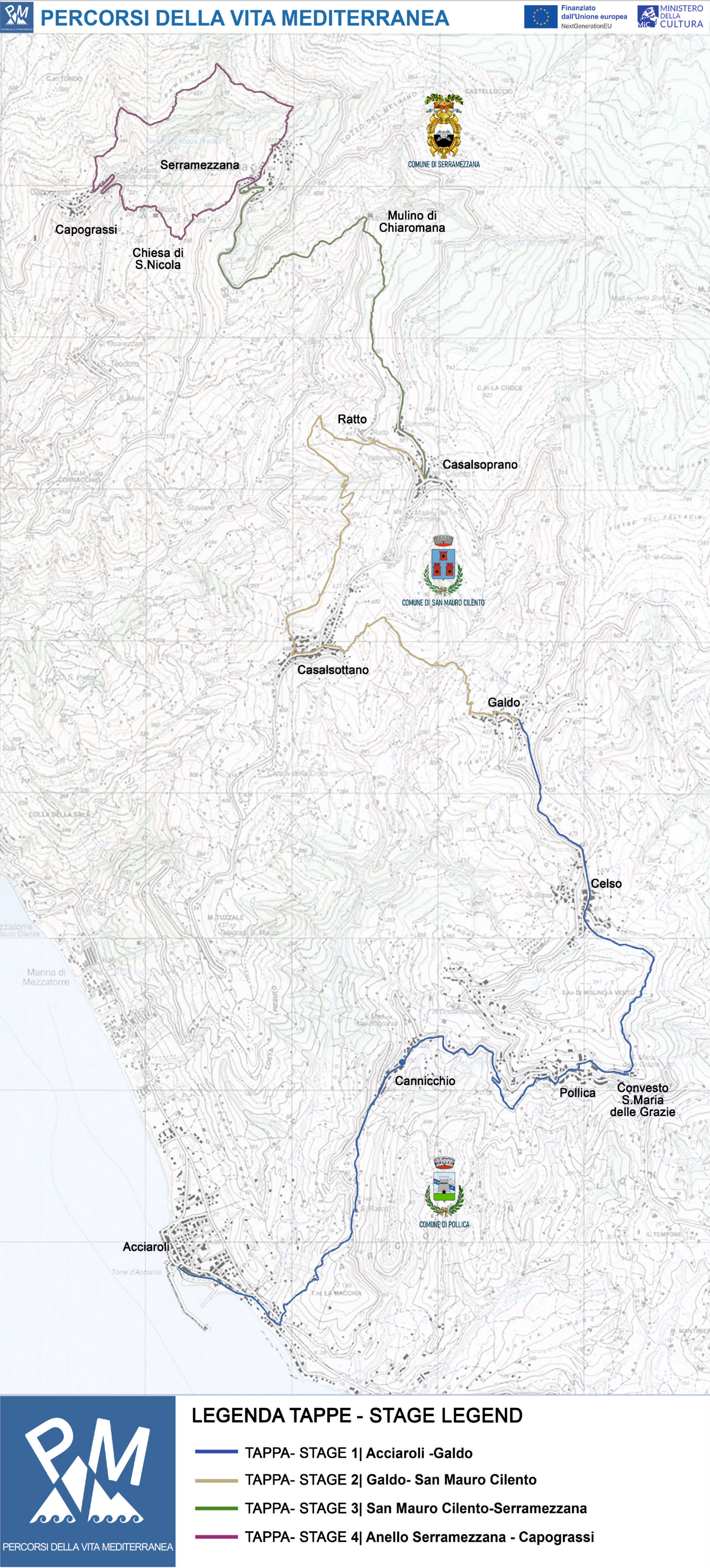




EMERGENZA - EMERGENCY

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	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 segnalati	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

CELSO



Celso è un'antica frazione collinare del comune di Pollica, adagiata tra uliveti e vallate panoramiche del Cilento interno. Il borgo conserva ancora oggi l'impianto urbanistico medievale con una strada centrale circondata da antiche case addossate le une alle altre. Le prime testimonianze documentarie risalgono all'XI secolo, anche se le origini del casale sono probabilmente più antiche.

Secondo la tradizione, Celso sarebbe nato dall'insediamento di alcune famiglie provenienti da Pollica che si rifugiarono sulle colline per sfuggire a conflitti e discordie interne. Il nome geografico potrebbe derivare dalla presenza delle piante di gelso e successivamente consolidato dal culto per San Celso, giovane martire paleocristiano particolarmente venerato dalla comunità locale.

Il borgo è dominato dallo storico Palazzo Mazzioti, dichiarato monumento nazionale, antica residenza baronale risalente al XV secolo, legata alla famiglia Mazzioti e alla storia dei moti rivoluzionari cilentani. Nel palazzo nacque Matteo Mazzioti, studioso e protagonista della cultura meridionale del Novecento. Di rilievo sono anche il Palazzo Amoresano, la Chiesa della Madonna Assunta e i resti dell'antico Convento Agostiniano di Maria SS. di Costantinopoli.

In stato di abbandono fra le sue rovine si scorgono le arcate del chiostro e la cappella in cui restano tracce di affreschi e tombe gentilizie e i decori di stucchi policromi opera di Pietro Sernicola.

Celso conserva numerose tradizioni popolari e religiose. La festa patronale di San Celso si celebra il 28 luglio con processioni, novene e celebrazioni comunitarie molto sentite. Durante l'estate il borgo ospita inoltre eventi culturali ed enogastronomici come "Celso tra Saperi e Saperi", dedicato ai prodotti tipici e alla musica popolare cilentana.

A differenza delle frazioni costiere del comune di Pollica, l'ambiente di Celso è caratterizzato da una transizione verso la montagna. Intorno al borgo si sviluppano fitti boschi di castagni, querce e macchia mediterranea d'altura, intervallati dai classici terrazzamenti coltivati.

Grazie alla posizione, il paese gode di un'aria incredibilmente salubre e ventilata, fresca anche nei mesi estivi più caldi.

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



Celso is an ancient hilltop hamlet in the municipality of Pollica, nestled among olive groves and scenic valleys of the Cilento hinterland. The village still retains its medieval urban layout, with a central street surrounded by ancient houses huddled together. The first documentary evidence dates back to the 11th century, although the origins of the hamlet are likely older.

According to tradition, Celso arose from the settlement of several families from Pollica who took refuge in the hills to escape internal conflicts and discord. The geographical name could derive from the presence of mulberry trees and was subsequently consolidated by the cult of Saint Celsus, a young early Christian martyr particularly venerated by the local community..

The village is dominated by the historic Palazzo Mazzioti, a national monument. This former baronial residence dating back to the 15th century is linked to the Mazzioti family and the history of the Cilento revolutionary movements. Matteo Mazzioti, a scholar and leading figure in 20th-century Southern Italian culture, was born in the palace. Also noteworthy are the Palazzo Amoresano, the Church of the Madonna Assunta, and the remains of the ancient Augustinian Convent of Maria SS. di Costantinopoli.

Among its abandoned ruins, you can still see the arches of the cloister and the chapel, where traces of frescoes and noble tombs remain, as well as the polychrome stucco decorations by Pietro Sernicola.

Celso preserves numerous popular and religious traditions. The patron saint's day, San Celso, is celebrated on July 28th with processions, novenas, and heartfelt community celebrations. During the summer, the village also hosts cultural and food and wine events such as "Celso tra Saperi e Saperi," dedicated to typical products and Cilento folk music.

Unlike the coastal villages of the municipality of Pollica, Celso's environment is characterized by a transition towards the mountains. Dense forests of chestnut trees, oaks, and high-altitude Mediterranean scrub grow around the village, interspersed with traditional cultivated terraces.

Thanks to its location, the town enjoys incredibly healthy and breezy air, fresh even in the hottest summer months.

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

