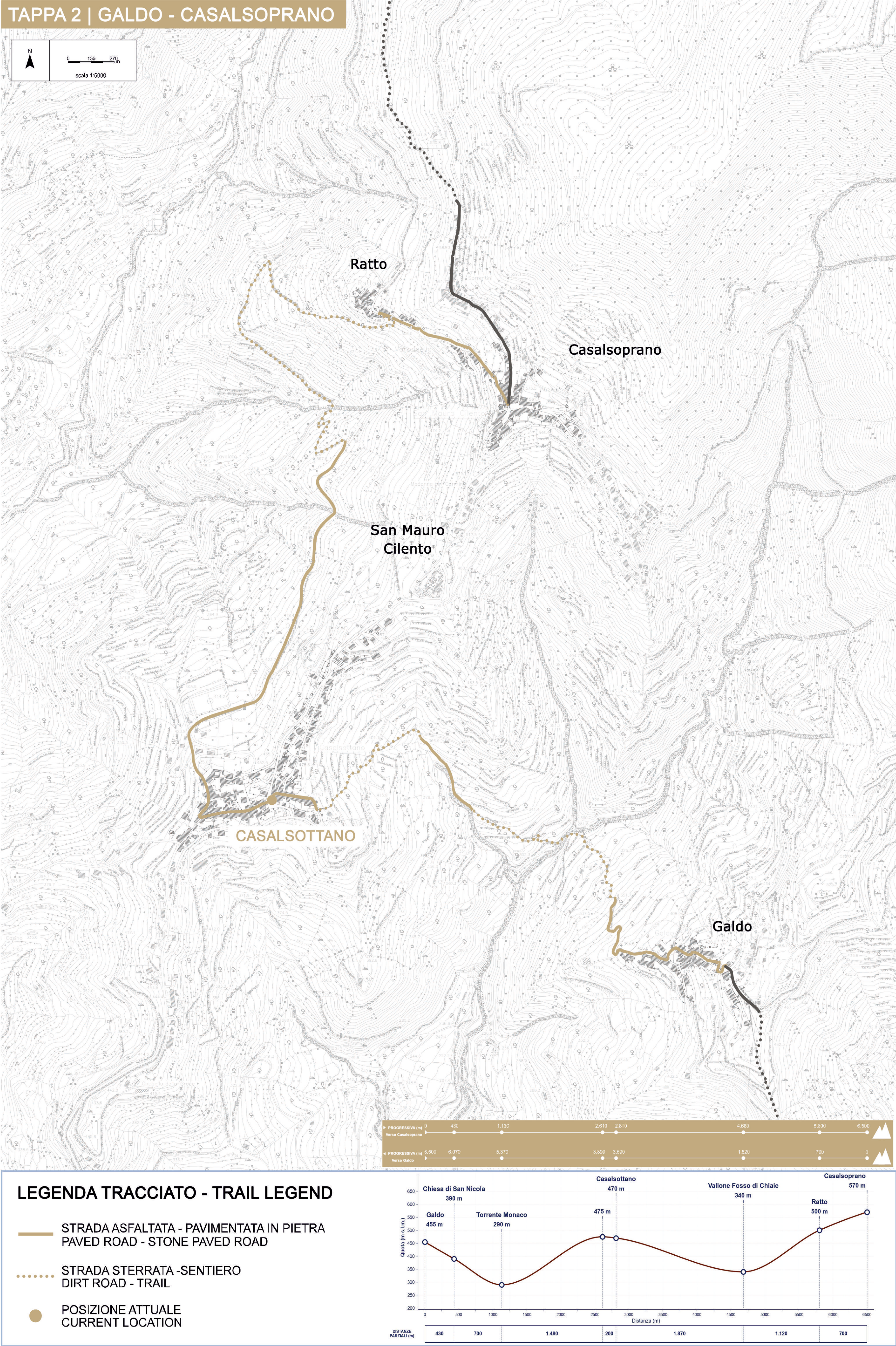
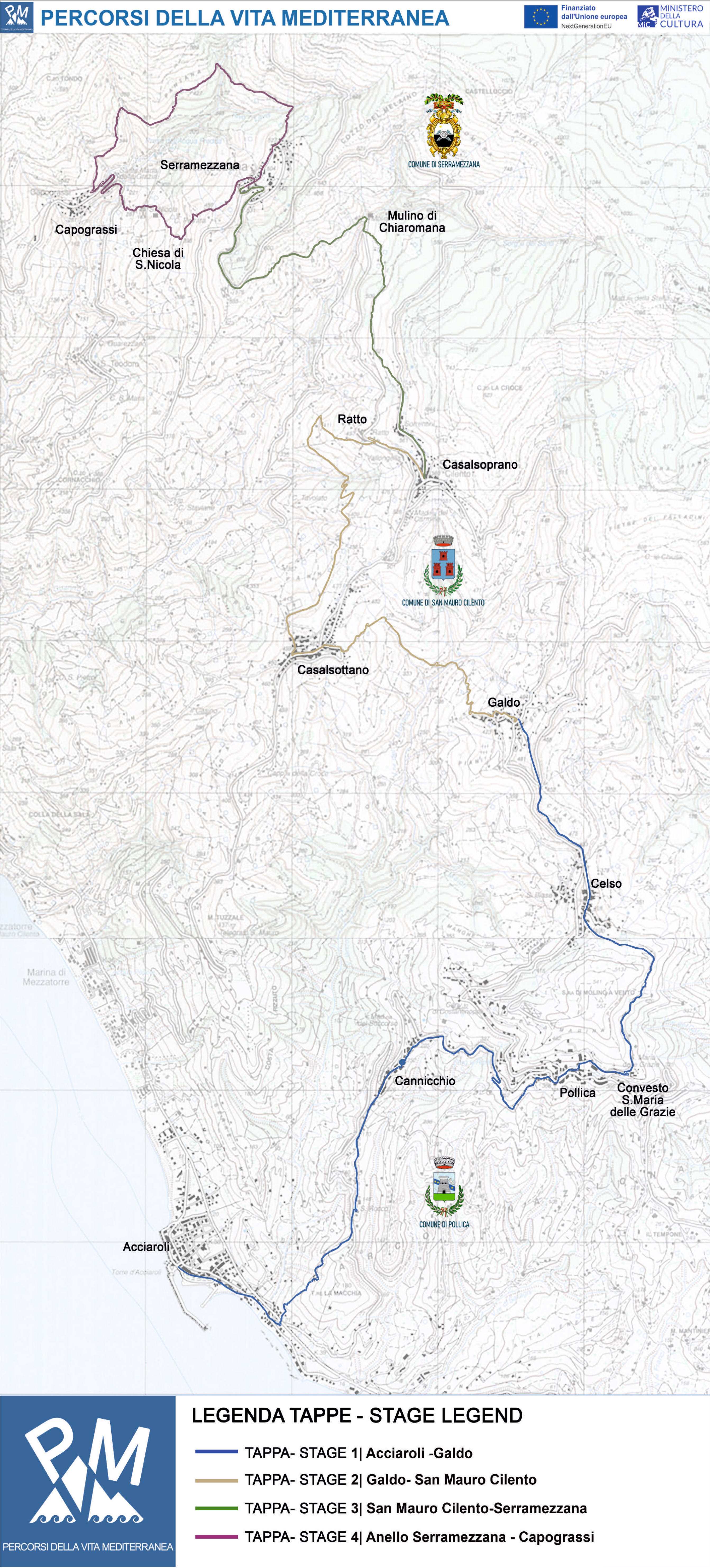




Casalsottano (anche indicato come Casal Sottano) è una delle antiche frazioni storiche di San Mauro Cilento, situata lungo il versante collinare che dal Monte Stella degrada verso il mare del Cilento. Il nome significa "casale inferiore" e distingue il borgo dalla vicina località di Casalsoprano, la parte alta dell'antico abitato.

Le origini del paese risalgono al Medioevo. Secondo le fonti storiche, il borgo si sviluppò tra XIII e XIV secolo attorno alla Chiesa di San Mauro, quando gli abitanti di piccoli insediamenti rurali della zona cercarono rifugio sulle colline durante le guerre del Vespro Siciliano.

Di particolare interesse storico è il quartiere "Aria dei Santi", dove secondo la tradizione soggiornò Ruggero Paleologo Porfirogenito, appartenente alla dinastia imperiale bizantina e discendente degli ultimi imperatori di Costantinopoli. La presenza della famiglia Paleologo ha lasciato profonde tracce nella memoria storica di San Mauro Cilento.

Casalsottano era la dimora delle storiche famiglie latifondiste della zona. Passeggiando per il borgo si incontrano maestosi portali in pietra cilentana che immettono in cortili interni privati, molti dei quali ospitavano antichi frantoi ipogei (trappeti).

Infatti, l'economia agricola locale è fortemente legata alla produzione dell'olio extravergine d'oliva e ai prodotti tipici come i fichi del Cilento.

Il frutto di una profonda cultura associativa e comunitaria che ha cambiato la storia sociale del territorio è rappresentato dalla Cooperativa Agricola Nuovo Cilento e attiva sin dal 1976.

Tra le manifestazioni più sentite vi sono la festa patronale di San Mauro, celebrata l'11 luglio, e "Settembre ai fichi", evento dedicato alla tradizione gastronomica locale.

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



Casalsottano (also known as Casal Sottano) is one of the ancient historic hamlets of San Mauro Cilento, located along the hillside that slopes from Monte Stella towards the Cilento sea. The name means "lower hamlet" and distinguishes the village from the nearby hamlet of Casalsoprano, the upper part of the ancient settlement.

The origins of the village date back to the Middle Ages. According to historical sources, the village developed between the 13th and 14th centuries around the Church of San Mauro, when the inhabitants of small rural settlements in the area sought refuge in the hills during the wars of the Sicilian Vespers.

Of particular historical interest is the "Aria dei Santi" neighborhood, where, according to tradition, Roger Paleologus Porphyrogenitus, a member of the Byzantine imperial dynasty and descendant of the last emperors of Constantinople, stayed. The presence of the Paleologus family has left profound traces in the historical memory of San Mauro Cilento.

Casalsottano was the home of the area's historic landowner families. Strolling through the village, you'll encounter majestic Cilento stone portals leading to private internal courtyards, many of which housed ancient underground olive presses (trappeti).

In fact, the local agricultural economy is still strongly tied to the production of extra virgin olive oil and typical products such as Cilento figs.

The fruit of a deep-rooted community culture that has changed the social history of the area is represented by the Nuovo Cilento Agricultural Cooperative, active since 1976.

Among the most heartfelt events are the patron saint's day of San Mauro, celebrated on July 11th, and "September with Figs," an event dedicated to the local gastronomic tradition.

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



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	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				

PROFILO ALTIMETRICO PERCORSO -



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