



## I Camminatori



# Il Sentiero Fajarama

## Convento San Matteo – Grotta di Monte Nero

### Domenica 1 Ottobre 2017

*Il sentiero Fajarama è sito nell'agro di San Marco in Lamis, nei pressi del maestoso convento di San Matteo, anticamente conosciuto come il "convento di San Giovanni In Lamis", l'imponente monastero è situato a circa un paio di chilometri ad est di San Marco in Lamis alle pendici del monte Celano (871 m), tra il verde dei carpini e dei frassini che sovrastano la valle dello Starale. Non si hanno date certe sulla fondazione del santuario probabilmente fondato dai Longobardi, ma sicuramente l'esistenza di una chiesa e di un ospizio erano cosa certa già dal V-IV secolo.*

*Iniziando a passeggiare dal canale della Fajarama è possibile ammirare grotte ed insenature molto suggestive; qui è molto presente il Pioppo e scovando tra i tronchi si possono trovare nidi di Picchio. La Fauna è molto vasta, tra i mammiferi troviamo il tasso, il riccio, la faina (*Martes foina*), la donnola (*Mustela nivalis*), la lepre (*Lepus*), il cinghiale (*Sus scrofa*).*



*La Grotta di Montenero è senz'altro la cavità più nota del promontorio del Gargano.*

*Una prima descrizione della grotta si deve a Padre Michelangelo Manicone (1745-1807), nato a Vico del Gargano (1745-1807) che nella sua opera "La Fisica Appula".*

*Edita nel 1806 ed i cui volumi si trovano nella Biblioteca del Convento di San Matteo, così scrive: "Evvi poi nella Difesa della Regia Badia di S. Marco in Lamis una grotta, che riesce gradevolissima agli occhi del viaggiatore. Chiamasi la Grotta di Montenero.*

*In essa non vi si può entrare che carpono, ed assai disagiatamente per la bassezza e la strettezza dell'apertura.*



## I Camminatori



*E' lunga un miglio e mezzo in circa; è divisa in molti cameroni; e si passa da un camerone all'altro per larghi buchi.*

*In questa giornata la grotta sarà completamente illuminata per poterla visitare. Dopo la visita, un piccolo corso di Micologia con gli esperti.*



## PROGRAMMA

**PUNTO D' INCONTRO:** ore 9,00 - Convento San Matteo (San Marco in Lamis)

**INIZIO PERCORSO:** ore 9,30 - Piazzale del Convento, accompagnati da una guida esperta.

**FINE PERCORSO** ore 13,00 : Grotte di Monte Nero - Esercizi di stretching a cura dell'amico Antonio Tosco -

**LUNGHEZZA PERCORSO :** km. 5,5 circa

**TEMPO DI PERCORRENZA :** circa 3,30 ore A/R

**DIFFICOLTA' :** T = Turistico/Facile (Comprende itinerari su stradine, mulattiere e comodi sentieri ben evidenti che non pongono incertezze, difficoltà o problemi di orientamento. Sono percorsi adatti anche agli escursionisti alla prima esperienza in montagna).

### **Consigli utili:**

*L' abbigliamento da indossare per questa escursione deve essere comodo ed idoneo alla stagione in corso. In particolare un abbigliamento cosiddetto " a cipolla" permette di coprirvi in caso di freddo e di scoprirvi nel caso in cui le temperature si alzassero. Indossate sempre pantaloni lunghi e maglie a maniche lunghe per evitare punture di insetti e le spine dei cespugli. I colori degli indumenti non devono essere mai troppo sgargianti, ma simili ai colori dell' ambiente che state percorrendo. Indossate sempre scarpe e calze da trekking necessari per una marcia comoda e sicura. Munirsi sempre di scorta d' acqua. Consiglio anche un buon zainetto da trekking, bastoncini, berrettino e occhiali da sole, crema solare, macchina fotografica, binocolo, sacchetto per i rifiuti, panini, snacks o frutta secca. Da evitare cibi salati, alcool e fumo. Consiglio infine di portarvi dei medicinali in caso siate affetti da particolari allergie o intolleranze a sostanze varie.*

**N.B.:** Ogni partecipante è responsabile per danni a cose e persone. Si declina ogni responsabilità per eventuali infortuni o incidenti se si dovessero verificare durante il percorso.