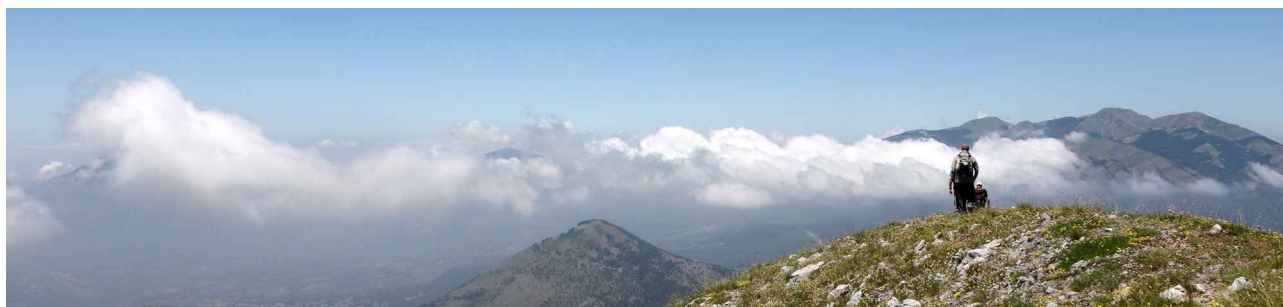


CALENDARIO ESCURSIONI 2023



CLUB ALPINO ITALIANO
LAGONEGRO
"GIUSEPPE DE LORENZO"





GENNAIO 2023

DOMENICA 15 GENNAIO

Località: **Lagonegro (PZ)**

Gruppo montuoso: **Parco Nazionale Appenino Lucano Val d'Agri Lagonegrese**

Nome escursione: **MONASTERO DELLA MODONNA DEGLI ANGELI**

Livello di difficoltà: **Escursionismo (E)**

Responsabile: **Vincenzo Gulfo (348 1701973), Marianna Ferraro (348 1629121),
Francesco Zambrotta (328 7647507)**

DOMENICA 22 GENNAIO

Intersezionale con il CAI Potenza

Località: **Maratea (PZ)**

Gruppo montuoso: **Appenino Lucano-Calabro**

Nome escursione: **ANELLO DI ACQUAFREDDA**

Livello di difficoltà: **Escursionistico (E)**

Responsabile: **Pompeo Limongi (331 9150695), Mimmo Vittorini (333 1271098)**

FEBBRAIO 2023

DOMENICA 5 FEBBRAIO

Intersezionale con il CAI Matera

Località: **Castronuovo di Sant'Andrea (PZ)**

Gruppo montuoso: **Parco Nazionale del Pollino**

Nome escursione: **ALLA SCOPERTA DEGLI ANTICHI MULINI AD ACQUA**

Livello di difficoltà: **Escursionistico (E)**

Responsabile: **Silvano Di Leo (348 4756735), Felice Santantonio (339 1411370)**

DOMENICA 12 FEBBRAIO

Località: **Terranova di Pollino (PZ)**

Gruppo montuoso: **Parco Nazionale del Pollino**

Nome escursione: **CIASPOLATA AI PINI LORICATI**

Livello di difficoltà: **Escursionismo in Ambiente Innevato (EAI)**

Responsabile: **Pasquale La Rocca (349 7561374), Grazia Panizzo (3389524153),
Marianna Ferraro (348 1629121)**

La vista migliore arriva dopo la salita più difficile.
(Anonimo)



SABATO 18 FEBBRAIO

Intersezionale con il CAI Potenza

Località: **Lauria (PZ)**

Gruppo montuoso: **Parco Nazionale Appennino Lucano Val d'Agri Lagonegrese**

Nome escursione: **CIASPOLATA NOTTURNA**

Livello di difficoltà: **Escursionismo in Ambiente Innevato (EAI)**

Responsabile: **Vincenzo Gulfo (348 1701973), Marianna Ferraro (348 1629121)**

DOMENICA 19 FEBBRAIO

Intersezionale con il CAI Melfi

Località: **Castronuovo di Sant'Andrea (PZ)**

Gruppo montuoso: **Parco Nazionale del Pollino**

Nome escursione: **GOLE DELLO STRITTOLO**

Livello di difficoltà: **Escursionisti Esperti (EE)**

Responsabile: **Silvano Di Leo (348 4756735), Vincenzo La Torraca (334 6908879)**

*Da me, da solo, solo con l'anima, con la piccozza d'acciar ceruleo, su lento,
su anelo, su sempre; sprezzandoti, o gelo!*

*E salgo ancora, da me facendomi da me la scala, tacito, assiduo;
nel gelo che spezzo, scavandomi il fine ed il mezzo.*

(Giovanni Pascoli)



VADEMECUM DELL'ESCURSIONISTA

MAI SOLI Non c'è niente di più bello che andare in montagna insieme agli altri. Si divide la fatica, si aiuta nelle difficoltà, si condividono le gioie, e quando un piccolo inconveniente può trasformarsi in un pericolo anche grave, si può contare sull'aiuto di qualcuno. Ma questo non annulla il rischio di finire nei guai, concentrazione e prudenza devono essere sempre alla base di ogni escursione.

IN FORMA Prepararsi fisicamente e scegliere mete adatte alle proprie possibilità.

CONTROLLATE IL METEO PRIMA DI PARTIRE Ricordate che in montagna il tempo può cambiare velocemente e le temperature possono abbassarsi di molto. Se si avvicina un temporale tornate indietro, a volte è meglio rinunciare che rischiare.

EQUIPAGGIAMENTO In montagna si va con un abbigliamento ed equipaggiamento consoni all'impegno e alla lunghezza dell'escursione: scarponi da trekking alti, bastoncini telescopici, abbigliamento da escursionismo adatto al periodo stagionale, zaino da trekking ben equipaggiato (acqua, pranzo a sacco, abbigliamento di ricambio, giacca impermeabile, kit pronto soccorso, lampada frontale, cartina topografica, GPS, cellulare, coltello multifunzione, fischietto ecc).

LASCIARE NOTIZIE Lasciare detto a qualcuno dove si è diretti e dell'ora prevista per il ritorno.

SAPER CAMMINARE Fretta e velocità sono controproducenti: state attenti a dove appoggiate i piedi e abbiate un passo lento (soprattutto nella prima mezz'ora, i muscoli devono scaldarsi) e sicuro. Tenete il ritmo della persona più lenta del gruppo. Fate delle pause regolari, approfittandone per mangiare qualcosa, e bevete regolarmente. Non abbandonate il sentiero. Limitate l'utilizzo del cellulare e disattivate tutte le impostazioni che consumano la batteria.

SEGUIAMO SEMPRE I SENTIERI I sentieri segnati sono generalmente il percorso più agevole; fuori dai sentieri è più facile perdersi, andare incontro a pericoli, scivolare e farsi male; inoltre si danneggiano i prati ed il sottobosco.

ALIMENTAZIONE Bere molto, consumare cibi energetici e leggeri; non fare uso di alcolici.

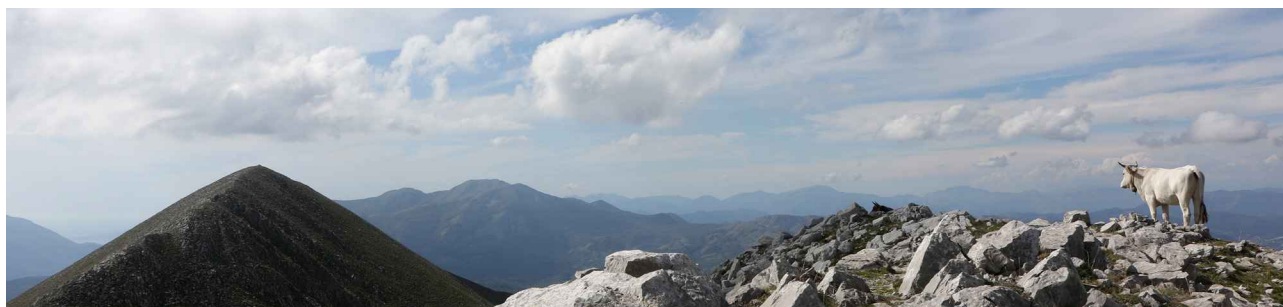
ACCLIMATARSI Se si supera quota 2000 m, prendersi il tempo per acclimatarsi e far attenzione ai sintomi premonitori del "mal di montagna" (mal di testa, nausea, colpi di tosse ecc).

STARE ATTENTI AI PERICOLI Attraversare velocemente le zone sovrastate da rocce e pietraie.

IN CASO DI TEMPORALE Non rimanete in vetta. Evitare di ripararsi sotto alberi isolati e tralicci, standone lontani almeno 200-300 m. Non tenere con sé oggetti metallici a forma appuntita (bastoncini, piccozza, ombrello ecc). Il metallo non attira i fulmini, non è quindi pericoloso indossare o tenere in mano orologio, chiavi, collane, orecchini ecc. Il metallo è però un buon conduttore di elettricità: è quindi importante restare lontani da oggetti metallici particolarmente estesi come reti, recinzioni, ringhiere, funi, scale, specchi d'acqua ecc. Non ammassarsi in gruppo poiché la colonna di aria calda generata, agisce da conduttore per il fulmine. Ripararsi a valle sotto un anfratto o una grotta. Se non ci sono ripari sicuri è preferibile prendere tutta l'acqua possibile, i vestiti bagnati sono buoni conduttori rispetto al corpo umano e favoriscono la dissipazione della scarica, in tal caso bisogna sedersi a terra sullo zaino ad una distanza di una ventina di metri l'uno dall'altro.

*Chi aspira alle vette e vuole volare deve liberarsi di tutto ciò che è pesante
e farsi leggero: io la chiamo una divina capacità di leggerezza.*

(Friedrich Nietzsche)



MARZO 2023

DOMENICA 5 MARZO

Località: **Trecchina (PZ)**

Gruppo montuoso: **Appenino Lucano-Calabro**

Nome escursione: **MONTE SERRA POLLINO**
ANELLO SANTUARIO MADONNA DEL SOCCORSO

Livello di difficoltà: **Escursionistico (E)**

Responsabile: **Emilio Larocca Conte (388 6564907), Gerardo Sangiovanni (339 7484545)**

DOMENICA 12 MARZO

Località: **Maratea (PZ)**

Gruppo montuoso: **Appenino Lucano-Calabro**

Nome escursione: **VALLE D'ACQUA/SECCA DI CASTROCUCO**

Livello di difficoltà: **Escursionistico (E)**

Responsabile: **Pompeo Limongi (331 9150695), Mimmo Vittorini (333 1271098)**

SABATO 18 MARZO

ASSEMBLEA ORDINARIA

DOMENICA 19 MARZO

Località: **San Costantino Albanese (PZ)**

Gruppo montuoso: **Parco Nazionale del Pollino**

Nome escursione: **CRINALE DEL LANSATICO**

Livello di difficoltà: **Escursionistico (E)**

Responsabile: **Valvano Quirino (340 4110651), Marianna Ferraro (348 1629121)**

SABATO 25 MARZO

Intersezionale con il CAI Salerno

Località: **Agerola (Sa), Nocelle (SA)**

Gruppo montuoso: **Parco Regionale dei Monti Lattari**

Nome escursione: **SENTIERO DEGLI DEI**

Livello di difficoltà: **Escursionistico (E)**

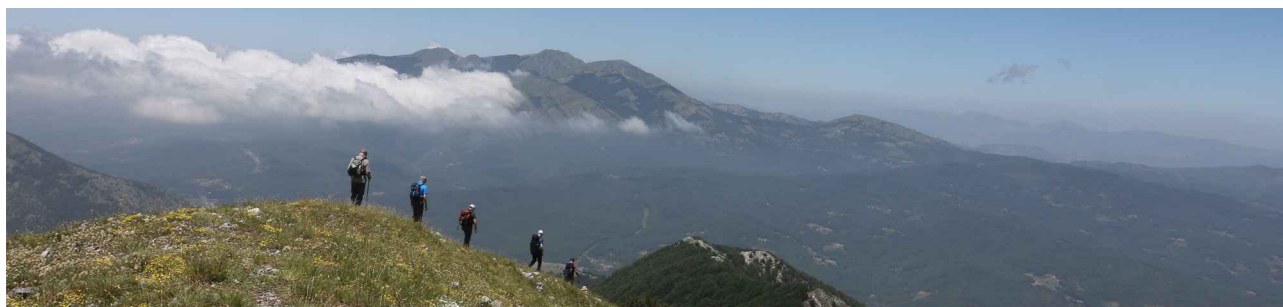
Responsabile: **Vincenzo Gulfo (348 1701973), Marianna Ferraro (348 1629121)**

DOMENICA 26 MARZO

Nome attività: **GIORNATA MONDIALE DELL'ACQUA**

Commissione TAM Basilicata a cura degli ORTAM della Sezione di Matera

Quando uomini e montagne si incontrano, grandi cose accadono.
(William Blake)



APRILE 2023

DOMENICA 2 APRILE

Località: **Chiaromonte (PZ), Castronuovo di Sant'Andrea (PZ)**

Gruppo montuoso: **Parco Nazionale del Pollino**

Nome escursione: **CHIAROMONTE/CASTRONUOVO DI SANT'ANDREA** (Escursione TAM)

Durante l'escursione, tra i ruderi di alcuni antichi mulini,
si parlerà dell'acqua, un'importante risorsa da proteggere.

Livello di difficoltà: **Escursionistico (E)**

Responsabile: **Silvano Di Leo (348 4756735), Nicola Carlomagno (340 6866930)**

LUNEDÌ 10 APRILE

Località: **Castronuovo di Sant'Andrea (PZ)**

Gruppo montuoso: **Parco Nazionale del Pollino**

Nome escursione: **TREKKING DI PASQUETTA**

Livello di difficoltà: **Escursionistico (E)**

Responsabile: **Silvano Di Leo (348 4756735)**

SABATO 15 APRILE

Località: **Castelmezzano (PZ)**

Gruppo montuoso: **Parco di Gallipoli Cognato Piccole Dolomiti Lucane**

Nome attività: **TREKKING URBANO A CASTELMEZZANO**

Livello di difficoltà: **Turistico (T)**

Responsabile: **Bruno Niola (339 7646529)**

SABATO 15 APRILE E DOMENICA 16 APRILE

Intersezionale con il CAI Avellino

Località: **Castelmezzano (PZ)**

Gruppo montuoso: **Parco di Gallipoli Cognato Piccole Dolomiti Lucane**

Nome attività: **VIE FERRATE DI CASTELMEZZANO**

Livello di difficoltà: **Escursionisti Esperti con Attrezzatura Alpinistica (EEA)**

Responsabile: **Vincenzo Gulfo (348 1701973), Marianna Ferraro (348 1629121),
Grazia Panizzo (3389524153)**

*Se desideri vedere le valli, sali sulla cima della montagna;
se vuoi vedere la cima della montagna, sollevati fin sopra la nuvola;
ma se cerchi di capire la nuvola, chiudi gli occhi e pensa.*
(Kahlil Gibra)



DOMENICA 16 APRILE

Località: **Viggianello (PZ)**

Gruppo montuoso: **Parco Nazionale del Pollino**

Nome attività: **IL TRATTURO DEI FRUTTI ANTICHI** (Escursione TAM)

Attività a tutela della biodiversità di interesse agricolo del Parco Nazionale del Pollino:
gli Agricoltori Custodi eseguiranno operazioni di innesti di pero e melo
a rischio estinzione in ambienti di seminaturalità.

Mercatino stagionale dell'agrobiodiversità a cura degli Agricoltori Custodi del territorio.

Livello di difficoltà: **Turistico (T)**

Responsabile: **Silvano Di Leo (348 4756735)**

DOMENICA 23 APRILE

Intersezionale con il CAI Matera

Località: **Aliano (MT)**

Gruppo montuoso: **Parco dei Calanchi di Aliano**

Nome escursione: **I CALANCHI DI CARLO LEVI**

Livello di difficoltà: **Escursionistico (E)**

Responsabile: **Marianna Ferraro (348 1629121), Margherita Sirritiello (335 1673705),
Franco Oliva (335 7179064)**

MARTEDÌ 25 APRILE

Località: **Marsico Nuovo (PZ)**

Gruppo montuoso: **Parco Nazionale Appennino Lucano Val d'Agri Lagonegrese**

UNA MONTAGNA PER TUTTI

Livello di difficoltà: **Turistico (T)**

Responsabile: **Marianna Ferraro (348 1629121), Lucia Mancusi (348 1629121),
Bruno Niola (339 7646529), Vincenzo Gulfo (348 1701973)**

SABATO 29 E DOMENICA 30 APRILE

Località: **Napoli**

Gruppo montuoso: **Parco Naturale Regionale Campi Flegrei**

Nome escursione: **SOLFATARA E PARCO DEGLI ASTRONI**

Livello di difficoltà: **Turistico (T)**

Responsabile: **Bruno Niola (339 7646529), Pompeo Limongi (331 9150695)**

*Nessuno può dire di aver sentito il mormorio delle acque, se non ha sentito
il concerto con il quale la montagna saluta la primavera.*

(Arnold Lunn)



VADEMECUM DELL'ESCURSIONISTA

CLASSIFICAZIONE DEI PERCORSI IN BASE ALLA DIFFICOLTÀ IN AMBITO ESCURSIONISTICO

T = TURISTICO Percorsi su carrarecce, mulattiere o evidenti sentieri che non pongono incertezze o problemi di orientamento, con modeste pendenze e dislivelli contenuti. Richiedono conoscenze escursionistiche di base e preparazione fisica alla camminata. Sono comunque richiesti adeguato abbigliamento e calzature adatte.

E = ESCURSIONISTICO Percorsi che rappresentano la maggior parte degli itinerari escursionistici, quindi tra i più vari per ambienti naturali. Si svolgono su mulattiere, sentieri e talvolta tracce; su terreno diverso per contesto geomorfologico e vegetazionale (es. pascoli, sottobosco, detriti, pietraie). Sono generalmente segnalati e possono presentare tratti ripidi. Si possono incontrare facili passaggi su roccia, non esposti, che necessitano l'utilizzo delle mani per l'equilibrio. Eventuali punti esposti sono in genere protetti. Possono attraversare zone pianeggianti o poco inclinate su neve residua. Richiedono senso di orientamento ed esperienza escursionistica e adeguato allenamento. È richiesto idoneo equipaggiamento con particolare riguardo alle calzature.

EE = ESCURSIONISTI ESPERTI Percorsi quasi sempre segnalati che richiedono capacità di muoversi lungo sentieri e tracce su terreno impervio e/o infido (pendii ripidi e/o scivolosi di erba, roccette o detriti sassosi), spesso instabile e sconnesso. Possono presentare tratti esposti, traversi, cenge o tratti rocciosi con lievi difficoltà tecniche e/o attrezzati, mentre sono escluse le ferrate propriamente dette. Si sviluppano su pendenze medio-alte. Può essere necessario l'attraversamento di tratti su neve, mentre sono esclusi tutti i percorsi su ghiacciaio. Necessitano di ottima esperienza escursionistica, capacità di orientamento, conoscenza delle caratteristiche dell'ambiente montano, passo sicuro e assenza di vertigini, capacità valutative e decisionali nonché di preparazione fisica adeguata. Richiedono equipaggiamento e attrezzatura adeguati all'itinerario programmato.

EEA = ESCURSIONISTI ESPERTI CON ATTREZZATURE

Questa sigla si utilizza per gli itinerari i cui tratti su roccia sono appositamente attrezzati con strutture metalliche: cavi, catene, scale, pediglie e staffe, che ne facilitano e consentono la progressione. Si tratta delle così dette vie ferrate. Prevedono l'uso dei dispositivi di protezione individuali certificati secondo le normative vigenti (imbragatura, kit da ferrata e casco) e una adeguata preparazione tecnica. I percorsi sono suddivisi su cinque diversi livelli di difficoltà (facile, poco difficile, difficile, molto difficile, estremamente difficile).

EAI = ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO

Percorsi che si svolgono in ambiente innevato con l'utilizzo di racchette da neve, entro i limiti dell'escursionismo e quindi su pendenze medio-basse ($\leq 25^\circ$). Sono suddivisi su tre diversi livelli di difficoltà (facile, poco difficile e difficile) in ragione del dislivello, del contesto ambientale in cui si svolgono, della preparazione tecnica e dalle problematiche relative alla valutazione del pericolo di valanga che presentano.

Non sono le montagne ciò che conquistiamo, ma noi stessi.
(Edmund Hillary)



MAGGIO 2023

DOMENICA 7 MAGGIO

Località: **Rotonda (PZ)**

Gruppo montuoso: **Parco Nazionale del Pollino**

Nome escursione: **SENTIERO DEI TRE RIFUGI**

RIFUGIO FASANELLI/RIFUGIO COLLE RUGIO/RIFUGIO DE GASPERI

Livello di difficoltà: **E (Escursionistico)**

Responsabile: **Vincenzo Gulfo (348 1701973), Marianna Ferraro (348 1629121)**

DOMENICA 14 MAGGIO

Località: **Terranova di Pollino (PZ)**

Gruppo montuoso: **Parco Nazionale del Pollino**

Nome escursione: **CATUSA/TIMPA DI PIETRASASSO**

Livello di difficoltà: **Escursionistico (E)**

Responsabile: **Vincenzo Gulfo (348 1701973), Marianna Ferraro (348 1629121),
Silvia Di Taranto (340 7199850)**

SABATO 20 MAGGIO

Intersezionale con il CAI Salerno

Località: **Valsinni (MT)**

Gruppo montuoso: **Parco Nazionale del Pollino**

Nome escursione: **MONTE COPPOLO/CASTELLO DI ISABELLA MORRA**

Livello di difficoltà: **Escursionistico (E)**

Responsabile: **Marianna Ferraro (348 1629121), Vincenzo Gulfo (348 1701973)**

DOMENICA 21 MAGGIO

Intersezionale con il CAI Salerno

Località: **San Paolo Albanese (PZ)**

Gruppo montuoso: **Parco Nazionale del Pollino**

Nome escursione: **BANXHURNA KA KARNARA**

ALLA SCOPERTA DELLE PEONIE SELVATICHE SUL MONTE CARNARA

Livello di difficoltà: **Escursionistico (E)**

Responsabile: **Vincenzo Gulfo (348 1701973)**

*Non esistono proprie montagne, si sa, esistono però proprie esperienze.
Sulle montagne possono salirci molti altri,
ma nessuno potrà mai invadere le esperienze che sono e rimangono nostre.
(Walter Bonatti)*



DOMENICA 21 MAGGIO

Nome attività: **GIORNATA MONDIALE DELLA BIODIVERSITÀ**
Commissione TAM Basilicata a cura degli ORTAM della Sezione di Melfi

DOMENICA 28 MAGGIO

Località: **Fardella (PZ)**
Gruppo montuoso: **Parco Nazionale del Pollino**
Nome escursione: **SERRE DI FARDELLA**
Livello di difficoltà: **T (Turistico)**
Responsabile: **Bruno Niola (339 7646529), Domenico Gioia (338 5285550)**

GIUGNO 2023

DOMENICA 11 GIUGNO

Nome attività: **CAMMINA NEI PARCHI**
Commissione TAM Basilicata a cura degli ORTAM della Sezione di Lagonegro

DOMENICA 18 GIUGNO

Località: **Latronico (PZ)**
Gruppo montuoso: **Parco Nazionale del Pollino**
Nome attività: **TRAVERSATA MONTE ALPI**
ARENARA/CIMA SANTA CROCE/CIMA PIZZO FALCONE
Livello di difficoltà: **Escursionisti Esperti (EE)**
Responsabile: **Vincenzo Gulfo (348 1701973), Marianna Ferraro (348 1629121), Grazia Panizzo (3389524153)**

DOMENICA 25 GIUGNO

Intersezionale con il CAI Avellino
Località: **Lagonegro (PZ)**
Gruppo montuoso: **Parco Nazionale Appennino Lucano Val d'Agri Lagonegrese**
Nome escursione: **LAGO LAUDEMIO/MONTE DEL PAPA**
Livello di difficoltà: **Escursionistico (E)**
Responsabile: **Marianna Ferraro (348 1629121), Francesco Zambrotta (328 7647507)**

*Tutti vogliono vivere in cima alla montagna, ma la felicità
e la crescita si trovano nel cammino per scalarla.*
(Confucio)



VADEMECUM DELL'ESCURSIONISTA

ABBIGLIAMENTO Il modo migliore per prepararsi all'escursione è scegliere un abbigliamento da trekking adatto e vestirsi in modo stratificato ("a cipolla"), in modo da gestire le variazioni climatiche e gli sbalzi termici, evitando così di sudare inutilmente. Come funziona? Il **primo strato** è costituito dagli indumenti che vanno indossati a diretto contatto con la pelle, cioè la biancheria intima e le calze, che per il trekking vengono realizzati con materiali di tessuto tecnico e traspirante in grado di regolare l'umidità. È importante che non siano di cotone perché attira e trattiene il sudore. La lana va bene, è un tessuto naturalmente isolante, che in inverno trattiene il caldo, in estate invece, essendo anche traspirante, espelle il sudore e mantiene al fresco esattamente come un tessuto sintetico tecnico. Il **secondo strato** da indossare, se la temperatura si abbassa o se si alza il vento, deve assicurare calore e protezione dal vento. Questo viene definito "strato isolante". A seconda della temperatura esterna e dell'attività, questo strato può essere costituito da maglie leggere, giacche in pile o anche da giacche isolanti più pesanti. Oggi vanno per la maggiore i pile, che permettono di avere buone performance con minimi spessori e ingombri. Infine c'è lo **strato esterno**, che assume la funzione di protezione dalle intemperie: grazie a una membrana integrata (sottile strato divisorio) respinge in modo affidabile il vento e la pioggia, e consente lo scarico del calore e dell'umidità in eccesso. Da mettere sempre e comunque nello zaino. È bene ricordare che dai duemila metri in sopra la temperatura può calare in maniera brusca, il termometro si abbassa di 6/7 gradi ogni mille metri di dislivello ed i venti intensificano notevolmente la percezione del freddo, oltre i 2500 metri di altitudine, inoltre, la neve può cadere tutti i mesi dell'anno. Esistono diversi modelli di giacche, leggerissime che si accartocciano in un pugno. In ogni caso deve essere di tessuto tecnico, tipo il Goretex, che è impermeabile e traspirante. Deve avere il cappuccio, le cuciture termosaldate per non far infiltrare l'acqua piovana, e i rinforzi sui punti di logoramento come spalle e gomiti. Per quanto riguarda i **pantaloni**, invece, non sono mai consigliati quelli corti: la vegetazione può pungere e graffiare i polpacci. È sempre bene che siano traspiranti perché camminando si suda parecchio, anti-strappo con qualche rinforzo nei punti strategici come ginocchia caviglie e fianchi, antivento ed impermeabili. Le **scarpe** da trekking, infine, devono essere scelte con cura ed avere una suola flessibile antiscivolo (possibilmente in Vibram) e della misura giusta, non troppo larga perché il piede deve poter "sentire" il terreno, ma neanche troppo stretta per evitare la formazione di vesciche. Sono consigliati i modelli alti che proteggono meglio le caviglie. Le scarpe sbagliate e non idonee al tipo di attività sono causa di cadute e slogature. Da non sottovalutare l'importanza delle **calze**: meglio lana o fibra perché si bagnano meno e riducono l'attrito con lo scarpone; preferibilmente fino all'altezza del ginocchio così riparano anche dagli eventuali morsi delle vipere. Niente cotone perché tende a bagnarsi e a scaldare troppo il piede.

*Una volta arrivati sulla vetta ci siamo voltati, e ci si è presentata una bellissima vista.
L'atmosfera splendidamente chiara; il cielo azzurro intenso; le valli profonde;
i profili selvaggiamente frastagliati; i cumuli di detriti ammassati nel corso dei secoli;
le rocce dai colori vividi, in contrasto con le quiete montagne innevate;
tutto questo insieme creava uno scenario che nessuno avrebbe potuto immaginare.
(Charles Darwin)*



LUGLIO 2023

DOMENICA 2 LUGLIO

Località: **Latronico (PZ)**

Gruppo montuoso: **Parco Nazionale del Pollino**

Nome escursione: **TREKKING URBANO: LATRONICO/CALDA**

Livello di difficoltà: **Turistico (T)**

Responsabile: **Domenico Gioia (338 5285550)**

DOMENICA 9 LUGLIO

Intersezionale con il CAI Potenza

Località: **Castelluccio Superiore (PZ)**

Gruppo montuoso: **Parco Nazionale del Pollino**

Nome escursione: **MONTE LA SPINA**

Livello di difficoltà: **Escursionisti Esperti (EE)**

Responsabile: **Marianna Ferraro (348 1629121), Vincenzo Gulfo (348 1701973)**

SABATO 22 LUGLIO

Località: **Sacco (SA)**

Gruppo montuoso: **Parco Nazionale del Cilento**

Nome escursione: **MONTE MOTOLA**

Livello di difficoltà: **Escursionistico (E)**

Responsabile: **Amerigo Marra (393 0904371), Vincenzo Gulfo (348 1701973)**

DOMENICA 23 LUGLIO

Località: **Sacco (SA)**

Gruppo montuoso: **Parco Nazionale del Cilento**

Nome escursione: **MONTE MOTOLA**

Livello di difficoltà: **Escursionistico (E)**

Responsabile: **Amerigo Marra (393 0904371), Vincenzo Gulfo (348 1701973)**

*Quando sali su una montagna, quello che hai davanti non ha prospettiva.
Quello che ti lasci indietro, invece, è il vero paesaggio. La bellezza.*
(Vanessa Montfort)



SETTEMBRE 2023

DOMENICA 3 SETTEMBRE

Intersezionale con il CAI Potenza

Località: **Tito (PZ)**

Gruppo montuoso: **Parco Nazionale Appennino Lucano Val d'Agri Lagonegrese**

Nome escursione: **LA MONTAGNA TRADITA** (Escursione TAM)

Livello di difficoltà: **Escursionistico (E)**

Responsabile: **Giuseppe Fuccella (347 9402063)**

DOMENICA 10 SETTEMBRE

Intersezionale con il CAI Matera

Località: **Rotonda (PZ)**

Gruppo montuoso: **Parco Nazionale del Pollino**

Nome escursione: **MONTAGNA DI GRASTA**

Livello di difficoltà: **Escursionistico (E)**

Responsabile: **Vincenzo Gulfo (348 1701973), Marianna Ferraro (348 1629121)**

DOMENICA 17 SETTEMBRE

Località: **Rotonda (PZ)**

Gruppo montuoso: **Parco Nazionale del Pollino**

Nome attività: **ALLA SCOPERTA DELL'AGROBIODIVERSITÀ DEL POLLINO** (Escursione TAM)

Visita al campo di conservazione di antiche varietà di melo e pero presso l'Azienda Agricola Sperimentale ALSIA "Pollino" di Rotonda.

Mercatino stagionale dell'agrobiodiversità a cura degli Agricoltori Custodi del territorio.

Livello di difficoltà: **Turistico (T)**

Responsabile: **Silvano Di Leo (348 4756735)**

DOMENICA 24 SETTEMBRE

FESTA REGIONALE DELLA MONTAGNA

Terranova di Pollino (PZ)

OTTOBRE 2023

DOMENICA 1 OTTOBRE

Località: **Viggianello (PZ)**

*Solo dopo aver scalato una grande montagna si scopre
che ci sono molte altre montagne da scalare.*

(Nelson Mandela)



Gruppo montuoso: **Parco Nazionale del Pollino**
Nome escursione: **PIANO RUGGIO/CIMA MONTE GRATTACULO**
Livello di difficoltà: **Escursionistico (E)**

Responsabile: **Vincenzo Gulfo (348 1701973), Marianna Ferraro (348 1629121)**

DOMENICA 8 OTTOBRE

Località: **San Lorenzo Bellizzi (CS)**
Gruppo montuoso: **Parco Nazionale del Pollino**
Nome escursione: **TIMPA SAN LORENZO**
Livello di difficoltà: **Escursionistico (E)**

Responsabile: **Pasquale La Rocca (349 7561374), Grazia Panizzo (3389524153),
Marianna Ferraro (348 1629121)**

DOMENICA 15 OTTOBRE

Intersezionale con il CAI Monterotondo

Località: **San Severino Lucano (PZ)**
Gruppo montuoso: **Parco Nazionale del Pollino**
Nome escursione: **MASSICCIO DEL POLLINO**
Livello di difficoltà: **Escursionisti Esperti (EE)**

Responsabile: **Vincenzo Gulfo (348 1701973), Marianna Ferraro (348 1629121)**

SABATO 21 OTTOBRE ASSEMBLEA ORDINARIA

DOMENICA 22 OTTOBRE

Località: **Chiaromonte (PZ)**
Gruppo montuoso: **Parco Nazionale del Pollino**
Nome escursione: **SULLE TRACCE DEL BEATO GIOVANNI DA CARAMOLA**
Livello di difficoltà: **Escursionistico (E)**
Responsabile: **Nicola Carlomagno (340 6866930), Silvano Di Leo (348 4756735)**

DOMENICA 29 OTTOBRE

Intersezionale con il CAI Potenza

Località: **Monte Croccia**
Gruppo montuoso: **Parco regionale di Gallipoli Cognato Piccole Dolomiti Lucane**
Nome escursione: **PETRE DE LA MOLA**
Livello di difficoltà: **Escursionistico (E)**
Responsabile: **Vincenzo Gulfo (348 1701973), Marianna Ferraro (348 1629121),
Vincenzo De Palma (320 4277910)**

E nelle montagne vado a perdere la mia mente e a trovare la mia anima.
(Anonimo)



VADEMECUM DELL'ESCURSIONISTA

Quando andiamo a fare un'escursione dobbiamo essere consapevoli di essere ospiti, per non dire intrusi, e come tali dobbiamo avere grande rispetto di chi ci ospita. In che modo? Inanzi tutto **PORTIAMO A CASA I RIFIUTI**. Se li abbiamo portati fino a lì, li riportiamo anche a casa. In montagna oramai si trova di tutto, persino degli indumenti. Questi ultimi se vi capita di trovarli non li appendete a un ramo di albero pensando che poi qualcuno ritornerà per prenderseli. È difficile che succederà. È meglio portarli a valle. Non bisogna lasciare assolutamente resti di rifiuti alimentari, anche se sono biodegradabili. Questi potrebbero attirare gli animali selvatici, che si abituerebbero a cercare il cibo nelle zone frequentate dall'uomo, che non andrebbe assolutamente bene, oltre al fatto che il nostro cibo gli potrebbe fare male.

CAMMINIAMO SUL SENTIERO, per due motivi principali. Uno è sempre legato agli animali. Questi sanno dove passano i sentieri e generalmente per stare più tranquilli li evitano. Quindi andando fuori sentiero rischiamo di disturbarli, con conseguenze anche gravi. L'altro è dovuto all'erosione. Pensate se le migliaia di persone che vanno in montagna decidessero di andare tutti fuori sentiero. In quel caso si creerebbero sentieri dappertutto, che andrebbero a rovinare il territorio.

NON DISTURBIAMO LA FAUNA SELVATICA. Evitiamo schiamazzi, parliamo a voce bassa. In montagna si grida solo e unicamente per segnalare un pericolo, tipo sassi che rotolano sui sentieri sottostanti o altro. Non avviciniamo troppo gli animali. Tutti vorremmo scattare da vicino una foto a un cervo o a uno scoiattolino. Meglio guardarli con un binocolo e fotografarli da lontano.

NON RACCOGLIAMO FIORI, ERBE SELVATICHE O FUNGHI. Annusiamoli, ammiriamoli, fotografiamoli, ma assolutamente non li raccogliamo. La flora montana è davvero incredibile. In alcuni casi, soprattutto in quota, si è dovuta adattare a condizione estreme: freddo, vento, un suolo povero di sostanze nutritive, scarsità di impollinatori ecc. Adattarsi pure agli escursionisti egoisti e maleducati è proprio l'ultima cosa di cui ha bisogno.

NON LANCIAMO SASSI È una pratica riprovevole che non apporta alcun beneficio a chi la attua e che può mettere seriamente in pericolo altre persone o animali che si trovano nei paraggi. Mai gettare sassi per ascoltare il suono dell'eco o per qualsiasi altro motivo.

FREQUENTIAMO LA MONTAGNA FUORI STAGIONE Troppo spesso la montagna soffre nei periodi di alta stagione perché c'è un eccessivo afflusso di persone. Destagionalizzare la fruizione della montagna, nel limite del possibile, è un ottimo modo per godersi la montagna e sostenere l'economia locale anche al di fuori dei soliti periodi.

NON ACCENDIAMO FUOCHI Il fuoco può covare per ore nella cenere, apparentemente spento e basta un filo di vento per farlo divampare e propagarlo; in pochi minuti, l'incendio assume proporzioni incontrollabili, distruggendo alberi e mettendo in pericolo la vita di chi abita vicino e di chi va a spegnerlo. Attenzione alle sigarette: ricordiamoci che un mozzicone mal spento è spesso un innesco per gli incendi.

*Quando guardo le montagne ho i sentimenti delle montagne dentro di me:
li sento, come Beethoven che sentiva i suoni nella testa quando era sordo e
compose la Nona sinfonia. Le rocce, le pareti e le scalate sono un'opera d'arte.
(Reinhold Messner)*



NOVEMBRE 2023

DOMENICA 5 NOVEMBRE

Intersezionale con il CAI Matera

Località: **Castronuovo di Sant'Andrea (PZ)**

Gruppo montuoso: **Parco Nazionale del Pollino**

Nome escursione: **GOLE DELLO STRITTOLO**

Livello di difficoltà: **Escursionisti Esperti (EE)**

Responsabile: **Silvano Di Leo (348 4756735), Nicola Carlomagno (340 6866930), Enza Carbone (348 521 4246), Tonino Chiaradia (347 240 2078)**

DOMENICA 12 NOVEMBRE

Località: **Sanza (SA)**

Gruppo montuoso: **Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano**

Nome escursione: **MONTE CERVATI**

Livello di difficoltà: **Escursionistico (E)**

Responsabile: **Bruno Pizzo (328 1616385), Amerigo Marra (393 0904371)**

DICEMBRE 2023

DA VENERDÌ 8 A DOMENICA 10 DICEMBRE

Località: **Sulmona (AQ), Castel di Sangro (AQ)**

Gruppo montuoso: **Parco Nazionale della Maiella**

Nome gita: **VIAGGIO SULLA TRANSIBERIANA IN TRENO STORICO**

Livello di difficoltà: **Turistico (T)**

Responsabile: **Vincenzo Gulfo (348 1701973), Marianna Ferraro (348 1629121), Nicola Carlomagno (340 6866930)**

SABATO 16 DICEMBRE

CENA SOCIALE

Tutti i più grandi pensieri sono concepiti mentre si cammina.
(Friedrich Wilhelm Nietzsche)



VADEMECUM DELL'ESCURSIONISTA

MANTENERE L'EQUILIBRIO Nel corpo umano l'equilibrio è un insieme di aggiustamenti automatici ed inconsci che permettono, contrastando la forza di gravità, di mantenere una posizione o di non cadere durante l'esecuzione di un gesto. L'unico momento in cui il corpo umano non resiste alla forza di gravità è quando si è sdraiati. Le condizioni ottimali di equilibrio le otteniamo quando il nostro baricentro (in un uomo fermo in piedi, il baricentro è situato davanti al terzo superiore dell'osso sacro: l'ombelico) viene proiettato all'interno di una zona detta base d'appoggio. Fino a quando la proiezione del baricentro si mantiene all'interno della base di appoggio si è in una condizione di equilibrio, quando tale proiezione si sposta verso la sua periferia si perde progressivamente stabilità e si è costretti, per mantenere l'equilibrio, ad un aumento di lavoro muscolare o a una veloce variazione della base di appoggio. Quando siamo in piedi con base instabile possiamo aumentare la base di appoggio allargando le gambe, o con l'uso di un supporto esterno, come un bastone, o appoggiando un ginocchio per terra. Più basso è il baricentro, maggiore è la stabilità del nostro corpo. Si guadagna stabilità quando la base di appoggio è orientata nella direzione del movimento. Più è ampia la base di appoggio maggiore è la stabilità del corpo. Maggiore è l'attrito fra le superfici di supporto e le parti del corpo a contatto con esso, più il corpo è stabile. Da questo principio si desume l'importanza delle calzature. Quanto detto, dovrebbe, inoltre, aiutare a capire l'importanza dell'uso dei bastoncini durante l'escursione.

BASTONCINI DA TREKKING Possono piacere oppure no, ma il dato certo è che quattro punti di appoggio sono meglio di due. L'uso è vantaggioso in quanto migliora la stabilità e l'equilibrio, consente il mantenimento della postura eretta, permette una maggiore spinta di progressione in salita, fa lavorare anche i muscoli degli arti superiori, consente di scaricare parte del proprio peso e dello zaino anche sulle braccia (soprattutto in discesa), contribuisce a migliorare l'efficienza respiratoria, regolarizza il ritmo della camminata. Come regolarli? Vanno regolati in altezza in base alla nostra statura e all'inclinazione del terreno. Su un terreno piano la regolazione della lunghezza dei bastoncini è corretta nel momento che braccio e avambraccio formano un angolo di circa 90°. Tenzialmente in salita i bastoncini vanno tenuti un po' più corti per compensare l'inclinazione del terreno. Per lo stesso motivo, in discesa è invece opportuno allungarli. In un traverso con pendenza, il bastoncino vicino alla parete in pendenza deve essere più corto, rispetto a quello che guarda la valle. In caso di perdita di equilibrio possono essere però infidi. Anche per questo è importante non far passare la mano dentro al lacciolo, ma lasciarla libera di mollare l'impugnatura in caso di scivolamento o caduta. Infatti i laccioli diventano un impedimento in caso di caduta, se si perde l'equilibrio è meglio non avere le mani vincolate, l'istinto ci porta a "riparare" la caduta, a cercare una presa o un appoggio, invece i bastoncini non solo ostacolerebbero il nostro riflesso naturale, addirittura potrebbero diventare una leva propulsiva verso il vuoto, verso il lato dove abbiamo perso l'equilibrio o, comunque, facendo leva provocare traumi agli arti.

*La montagna dovrebbe servire per salire, ma anche,
e soprattutto, per discendere. Verso la gente.*

(Alberto Bevilacqua)

Ideazione grafica & foto: Silvano Di Leo