

CONSIGLI UTILI

- Valuta attentamente le tue capacità e quelle dei compagni in relazione al percorso da effettuare. Documentati e scegli con cura l'itinerario. Se cammini in gruppo prevedi tempi di percorrenza in relazione agli escursionisti più lenti.
- Provedi ad un abbigliamento ed equipaggiamento adeguato all'impegno e alla lunghezza dell'escursione e porta nello zaino l'occorrente per eventuali situazioni d'emergenza, assieme ad una minima dotazione di pronto soccorso.
- Non andare da solo in montagna e in ogni caso lascia detto a qualcuno l'itinerario che prevedi di percorrere, avvisando al tuo rientro.
- Consulta sempre le previsioni metereologiche e osserva costantemente lo sviluppo del tempo.
- Nel dubbio torna indietro. A volte è meglio rinunciare che rischiare inutilmente. Prevedi itinerari alternativi di rientro.
- Riporta a valle i tuoi rifiuti. Rispetta la flora e la fauna. Evita di fare scorciatoie, segui il sentiero. Sei ospite: rispetta le culture e le tradizioni locali.

*E ricorda: non lasciare che l'impronta del tuo piede.
Non portar via altro che foto, impressioni e ricordi.*



SCALA DELLE DIFFICOLTÀ

In montagna, dove le condizioni ambientali sono molto variabili, la classificazione delle difficoltà è puramente indicativa:

- C = Itinerario di interesse culturale, archeologico, storico, artist.
- T = Turistico (facile per tutti).
- E = Escursionistico (media difficoltà).
- EE = Escursionisti Esperti (difficilissima).
- A = Attrezzatura.
- I = Attività in ambiente innevato.

ABBIGLIAMENTO ED EQUIPAGGIAMENTO

Le indicazioni riportate devono correlarsi alla stagione e alle modalità di svolgimento delle attività.

Berretto, guanti, maglione supplementare o pile, giacca a vento, impermeabile, foulard.

Zaino, scarponi da trekking, ramponi, piccozza, imbrago, casco, racchette da neve, ghette, gps, fischietto, binocolo, altimetro, occhiali da sole, borraccia, lampada frontale o torcia elettrica, coltello; colazione al sacco, sacchetto per i rifiuti, pronto soccorso, crema solare.

Vestirsi a strati in modo da togliere o indossare gli indumenti al mutare delle condizioni climatiche.

NUMERI UTILI

● Ente Parco del Pollino	0973.669311
● Soccorso Alpino Calabria	339.6197005
● Soccorso Alpino Basilicata	349.1860842
● Carabinieri Forestali dello Stato	112
● Vigili del fuoco	115
● Pronto Soccorso	118
● Polizia	113



REGOLAMENTO ESCURSIONISTICO

Alle attività possono partecipare i soci del Club Alpino Italiano in regola con il tesseramento 2019. I non soci secondo le modalità previste dal regolamento escursionistico sezionale. Gli accompagnatori si riservano, in caso di imprevisti, di modificare date ed itinerari. Possono essere organizzate escursioni non previste avvertendo per tempo i soci. Se i partecipanti sono numerosi o l'itinerario lo richiede i trasferimenti si effettueranno in autobus, suddividendo la spesa tra i soci; altrimenti con le auto, ottimizzandone il numero e contribuendo ai costi energetici. La partecipazione deve essere obbligatoriamente comunicata agli organizzatori entro il giovedì antecedente.

Prima di partecipare ad un'escursione è necessario valutare le proprie condizioni fisiche, le capacità tecniche, l'abbigliamento e l'attrezzatura, raffrontarle alle caratteristiche del percorso in programma stabilendo l'opportunità di parteciparvi.

La partecipazione costante e continua a tutte le uscite Sezionali consente di affrontare anche le escursioni più impegnative. È necessario partecipare alle riunioni del giovedì in Sede per una migliore organizzazione delle uscite. La commissione escursionismo effettuerà il monitoraggio delle presenze per evitare pregiudizi alla regolarità delle attività e ai partecipanti.

QUOTE SOCIALI 2019

	Rinnovo	Prima iscrizione
● Socio ordinario	€ 42,00	€ 47,00
● Socio familiare	€ 24,00	€ 30,00
● Socio Juniores (18/25 anni)	€ 24,00	€ 30,00
● Socio Giovane (under 18)	€ 22,00	€ 25,00

Il pagamento della quota può essere effettuato anche attraverso bonifico bancario: Codice IBAN IT69K030328067001000000703 - CREDEM Castrovillari

Grafica e foto a cura del CAI Castrovillari

PROGRAMMA ATTIVITÀ 2019



CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI CASTROVILLARI

Via Cairoli, N. 80 - Castrovillari
Tel: 334 1005054
www.caicastrovillari.it
caicastrovillari@tin.it



GENNAIO

- 6** Alpinismo invernale. Itinerario da stabilire. Diff.: EEAI (ramponi e piccozza). Durata: 6 ore. Org.: E. Iannelli, C. Primavera.
- 13** Ciaspolata di inizio anno. Itinerario da stabilire. Diff.: EAI. Durata: 5 ore. Org.: D. Filomia, G. Cersosimo.
- 27** Alpinismo invernale. Itinerario da stabilire. Diff.: EEAI (ramponi e piccozza). Durata: 8 ore. Org.: M. Gallo, A. Galasso.

FEBBRAIO

- 3** Morano Calabro. Colle del Dragone (1600m) - Coppola di Paola (1919m). Diff.: EAI (racchette da neve e ramponi). Durata: 4 ore. Org.: M. Pace, G. Cersosimo.
- 17** POLLINO CIASPOLE. XI Raduno nazionale con le racchette da neve. Diff.: TAI. Durata: 4 ore. Org.: E. Iannelli.
- 24** P.N. della Sila. GRANFONDO CAI. Diff.: EAI (sci di fondo, racchette da neve). Durata: 5 ore. Org.: C. Primavera. A cura della Sezione CAI di Cosenza.

MARZO

- 10** Morano Calabro. Timpone di Viggianello (1779m). Diff.: EE. Durata: 7 ore. Org.: A. Galasso, M. Gallo, E. Signorelli.
- 10/17** Bormio (SO). "NEVEUISP 2019". Settimana bianca. Org.: E. Iannelli, UISP (Unione Italiana Sport per Tutti).
- 17** Sentiero Italia 2019. Passo dello Scalone - Sant'Agata d'Esaro. Diff.: E. Durata: 3 ore. Org.: D. Filomia, G. Filomia.
- 24** Castrovillari. Vallepiana (900m) - Timpa di Valle Piana (2167m) - Varco Pollinello (1752m) - Valle Piana. Diff.: EEAI (ramponi e piccozza). Durata: 8 ore. Org. M. Pace, M. Gallo, D. Filomia.
- 30** Assemblea Generale dei Soci.

APRILE

- 7** Civita. Ponte del Diavolo (300m) - Pietra del Demanio (855m). Diff.: EE. Durata: 6 ore. Org.: M. Pace, M. Gallo. Dedicata a Ciro Mortati.
- 14** Sila Grande. Lorica (1315m) - Colli Perilli (1766m). Diff.: E. Durata: 3 ore. Org.: A. Galasso, M. Florio.
- 23/28** Sardegna. Parco Nazionale dell'Asinara. Org.: M. D'Atri.
- 28** Viggianello. Colle dell'Impiso (1573m) - Serra di Crispo (2053m). Diff.: E. Durata: 6 ore. Org.: E. Iannelli, M. Sammarco. Intersezionale con il CAI di Palestrina.



MAGGIO

- 5** Castrovillari. Piazza Giovanni XXIII (350m) - Madonna Del Riposo - Monte Sant'Angelo (764m). XV edizione. Diff.: TC. Durata: 4 ore. Org.: D. Filomia, F. Martino.
- 12** CAIBIKE 2019. Tour di Monte Sant'Angelo. Diff.: E (MC = media) per ciclo escursionisti. Durata: 4 ore. Sviluppo: 25 km. Org.: M. Pace, F. Pugliese, G. Filomia.
- 15** Serata sociale.
- 18/19** Convegno ed escursione del Ventennale. Itinerario da stabilire. Diff.: E. Durata: 5 ore. Org.: F. Pugliese, C. Primavera.

GIUGNO

- 31/5 - 2/6** Isole Eolie. Ascesa allo Stromboli. Diff.: EE. Org.: U. Spinicci, C.D. Monaco, G. Stabile.
- 9** Giornata Nazionale dei Sentieri e Federparchi, VII edizione. A cura della Sezione CAI di Verbicaro. Org.: C. Primavera.
- 16** Terranova di Pollino. Anello del Lago Duglia. Diff.: EE. Durata: 8 ore. Org.: G. Cersosimo, G. Filomia, M. Laino.
- 29/30** Mormanno. Rifugio Biagio Longo: Campo Didattico in Rifugio. Corso e attività pratica. Diff.: E. Org.: A. Galasso, M. Florio.

LUGLIO

- 13/16** Cervinia. Ascesa alla Punta Castore (4226m). Org.: E. Iannelli.
- 20** Mormanno. "Note al Tramonto" al Rifugio Biagio Longo. Org.: C. Primavera.
- 27/28** Notturna con pernottamento in tenda. Località da stabilire. Diff. EA - Org.: F. Colonnese, E. Iannelli

AGOSTO

- 26/31** Alpi Apuane. Org.: C. Primavera, L. Macrini. Intersezionale con il CAI di Lucca.

SETTEMBRE

- 8** Visita agli Scavi di Pompei. Diff.: TC. Org.: M. Belmonte, C. Zicari. In collaborazione con il Gruppo Archeologico del Pollino.
- 13** Serata sociale.
- 15** Morano Calabro. Anello della Calcinara (1303m). Diff.: E. Durata: 8 ore. Org.: G. Filomia, G. Lo Tufo.
- 21/22** Marina di Camerota. P.N. del Cilento. il Sentiero di S. Iconio. Diff.: T. Durata: 5 ore. Org.: U. Spinicci, P. Rimola.
- 29** S. Sosti. Madonna del Pettoruto - Pietra Portusata - Cozzo Rondinella. Diff.: EE. Durata: 6 ore. Org.: S.P. Saetta, V. Maratea.

Realizzato con il patrocinio dell'Ente Parco del Pollino

OTTOBRE

- 5/6** Cerchiara di Calabria. "MontagnAttiva" IV ed. Raduno delle attività in montagna. Org.: Sottosezione CAI di Cerchiara di Calabria
- 13** Saracena. Piano Novacco (1315m) - Monte Caramolo (1827m). Diff.: E. Durata: 6 ore. Org.: D. Musmanno, D. Filomia.
- 20** Mormanno. Rifugio CAI B. Longo (1015m) - Palanuda (1632m). Diff.: E. Durata: 6 ore. Org.: C. Primavera, D. Filomia. Intersezionale con il CAI di Palermo.
- 27** Belvedere. Trifari (736m) - Monte Faghitello (1432m). Diff.: EE. Durata: 7 ore. Org.: M. Gallo, E. Signorelli, F. Berardi.

NOVEMBRE

- 3** Viggianello. Colle dell'Impiso (1573m) - Serra Dolcedorme (2267m). Diff.: EE. Durata: 7 ore. Org.: E. Iannelli, C. Primavera
- 10** Castrovillari. Anello di Cozzo Palumbo e Passo delle Valli. Diff.: EE - Durata: 6 ore - Org.: D. Filomia, M. D'Atri.
- 17** Viaggio nell'Archeologia dell'Alto Jonio cosentino. Diff.: TC. Org.: F. Sallorenzo, C. Zicari, G. Sangineti. In collaborazione con il Gruppo Archeologico del Pollino.

DICEMBRE

- 1** Trecchina. Castello (517m) - Monte S. Maria (1099). Diff.: E. Durata: 6 ore. Org.: L. Perrone, E. Iannelli.
- 15** Pranzo sociale. Appuntamento di fine anno per scambiarsi gli auguri.
- 29** Escursione di fine anno. Itinerario da stabilire. Diff.: E. Durata: 5 ore. Org.: E. Iannelli, M. Belmonte.



ORGANIZZATORI

Belmonte M.	338.4798408	Martino F.	347.0002077
Berardi F.	331.7397431	Monaco C.D.	339.8348455
Cersosimo G.	329.2972341	Musmanno D.	389.0519411
Colonnese F.	340.2449819	Pace D.	328.5381615
D'Atri M.	329.7099482	Perrone L.	340.6480816
Filomia D.	339.6142500	Primavera C.	338.3728166
Filomia G.	333.5080963	Pugliese F.	366.5762740
Florio M.	339.4919525	Rimola P.	347.0103635
Galasso A.	335.5272985	Saetta S.P.	347.4582293
Gallo M.	338.2636686	Sallorenzo F.	339.8446060
Iannelli E.	328.5927213	Sammarco M.	328.4611901
Laino M.	347.4725839	Sangineti G.	349.5346434
Lo Tufo G.	339.1480985	Signorelli E.	349.7798942
Macrini L.	338.9034457	Spinicci U.	339.4459219
Maratea V.	340.4136911	Stabile G.	328.4576696
		Zicari C.	333.3058452