



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'occorrenza 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.**

Numeri utili

Ente Parco del Pollino	0973.669311
Soccorso Alpino	118
Carabinieri Forestali dello Stato	112
Vigili del fuoco	115
Pronto Soccorso	118
Polizia	113

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, artistico.
- T** = Turistico (facile per tutti).
- E** = Escursionistico (mediamente difficoltoso).
- EE** = Escursionisti Esperti (difficoltoso).
- A** = Attrezzatura (imbrago, ramponi, piccozza, corde, tenda etc.)
- I** = Attività in ambiente innevato.

Regolamento escursionistico

Alle attività possono partecipare i soci del Club Alpino Italiano in regola con il tesseramento 2020. 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 ed ai partecipanti. **L'adesione e la partecipazione all'escursione comporta la conoscenza e l'accettazione integrale e incondizionata del programma proposto e del regolamento escursionistico sezionale.**

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, bussola, 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.



Quote sociali 2020

	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 IT69K0303280670010000000703 - CREDEM

Grafica e foto a cura del CAI Castrovillari

PROGRAMMA ATTIVITA'

2020



CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI CASTROVILLARI

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

GENNAIO

- 5** Ciaspolata d'inizio anno. Itinerario da stabilire. Diff.: EAI
Org.: E. Iannelli, C. Primavera.
- 12** Castrovillari. Orto Botanico (645m) - Monte Monzone (1051m).
Diff.: E - Durata A/R: 5 ore - Org.: G. Giliberti, F. Colonnese.
- 19** Alpinismo invernale. Itinerario da stabilire. Diff.: EEAI (ramponi e piccozza) - Org.: M. Gallo, A. Galasso.

FEBBRAIO

- 2** POLLINOCIASPOLE. XII Raduno nazionale con le racchette da neve. Diff.: TAI - Org.: E. Iannelli, C. Primavera.
- 9** Alpinismo invernale. Canale Ovest di Serra delle Ciavole.
Diff.: EEAI (ramponi e piccozza) - Org.: M. Caruso, M. Florio.
- 16** Sila Grande. Fossiatà (784m) - Laghetto di Macchialonga.
Diff.: EAI (racchette da neve) - Durata A/R: 6 ore
Org.: A. Galasso, M. Florio.

MARZO

- 1** Alpinismo invernale. Itinerario da stabilire. Diff.: EEAI (ramponi e piccozza) - Org.: A. Galasso, M. Gallo.
- 7/14** Pozza di Fassa (TN). "NEVEUISP 2020". Settimana bianca.
Org.: E. Iannelli, UISP (Unione Italiana Sport per Tutti).
- 15** "CaiAmbiente". Attività TAM (Tutela Ambiente Montano).
Diff.: TC - Org.: G. Filomia, A. Parrilla, F. Di Giano.
- 22** Rossano Calabro. Sila Greca, torrente Colognati e cascata S. Onofrio. Diff.: E - Durata: 5 ore - Org.: G. Oliviero, V. Martino.
In collaborazione con il Gruppo CAI "Club Trekking Corigliano/Rossano".
- 28** Assemblea Generale dei soci.
- 29** Papisidero. Grotta del Romito (296m) - Papisidero (208m).
Diff.: E - Durata: 4 ore - Org.: L. Perrone, M. Oliva.

APRILE

- 18/19** Corso di arrampicata con Guida Alpina. Org.: C. Primavera.
In collaborazione con il CAI di Cosenza.
- 19** Castrovillari. Piazza Giovanni XXIII (350m) - Madonna del Riposo - Monte Sant'Angelo (764m). XVI edizione. Diff.: TC
Durata A/R: 4 ore - Org.: D. Filomia, F. Martino.
- 26** Viggianello. Colle dell'Impiso (1573m) - Anello dei Patriarchi del Pollino. Diff.: EE - Durata: 8 ore - Org.: F. Martino, D. Filomia.

MAGGIO

- 1/3** Agerola - Positano. "Sentiero degli Dei". Diff.: E - Durata: 4 ore
Org.: M. D'Atri, U. Spinicci.
- 10** CAIBIKE. Tour di Monte Sant'Angelo. Diff.: E - Durata: 4 ore
sviluppo 25 Km - Org.: M. Pace, F. Pugliese, G. Filomia.
- 17** Civita. Colle Marcione (1228m) - Timpa di Cassano (1376m).
Intersezionale con il CAI di Cosenza. Diff.: EE - Durata A/R: 5 ore
Org.: E. Iannelli, M. Mele.
- 20** Serata Sociale.
- 24** Giornata dedicata all'arrampicata sportiva. In collaborazione con la Sottosezione CAI di Cerchiara di Calabria.

- 24** Longobucco. S. Pietro in Angaro (1278m) - Monte Paleparto (1481m). Diff.: E - Durata: 8 ore - Org.: L. Arcovio, L. Cara.
In collaborazione con il Gruppo CAI "Club Trekking Corigliano/Rossano".

30/5 - 2/6 Sardegna. P.N. dell'Asinara.

- Org.: M. D'Atri, E. Costabile, U. Spinicci.
- 31** Morano Cal. Colloredo (906m) - Colle Gaudolino (1684m). Sentiero Italia. Diff.: EE - Durata A/R: 7 ore - Org.: E. Iannelli - A. Galasso.

GIUGNO

- 7** Albidona. "Canale Fuorno". Diff.: E - Durata: 6 ore - Org.: I. Marano.
- 14** P.N. Aspromonte. Giornata nazionale dei sentieri e Federparchi. Intersezionale regionale. A cura della Sezione CAI Aspromonte.
Org.: C. Primavera.
- 21** Morano Calabro. Colle del Dragone (1530m) - Coppola di Paola (1919m). Diff.: EE - Durata A/R: 5 ore
Org.: M. Gallo, E. Signorelli, A. Galasso.
- 28** Laino. Pedali di Campicello (750m) - Monte Ciagola (1462m).
Dedicata a Ciro Mortati. Diff.: EE - Durata A/R: 5 ore
Org.: F. Martino, D. Filomia.

LUGLIO

- 5** Sicignano degli Alburni. Monte Panormo (1742m) e Monte Urto (1661m). Diff.: EE - Durata A/R: 9 ore
Org.: M. Ippolito, C. Primavera.
- 11/12** P.N. Aspromonte. Canyoning. Itinerario da stabilire. Diff.: EEA
Org.: M. Gallo, A. Galasso, D. D'arrigo.
In collaborazione con l'Associazione Aspromontewild.
- 18** Mormanno. "Note al tramonto". Concerto in montagna al Rifugio Biagio Longo.
- 25/26** Notturna con pernottamento in tenda. Località da stabilire.
Diff.: EA - Org.: F. Colonnese, E. Iannelli.

AGOSTO

- 1/5** Attività escursionistico/alpinistica in Valle d'Aosta.
Org.: E. Iannelli.

**SETTEMBRE**

- 6** Lungro. Anello di Piano Campolongo in MTB. Diff.: E (Km 32)
Durata: 3,30 ore - Org.: P. Buono, C. D. Monaco.
- 13** Ercolano e Oplontis. Visita guidata agli scavi archeologici.
In collaborazione con il Gruppo Archeologico del Pollino.
Org.: C. Zicari, M. Belmonte.
- 20** Terranova del Pollino. Acquatemola (1437m) - Serra Crispo (2053m) dorsale Nord. Diff.: E - Durata: 7 ore
Org.: G. Dipinto, F. Pugliese.
- 25** Serata Sociale.
- 27** Fagnano Castello. Sentiero dei Laghi. Diff.: E - Durata: 5 ore
Org.: E. Iannelli, C. Primavera. Intersez. con il CAI di Verbicaro.

OTTOBRE

- 4** P.N. Cilento. Nova Velia (648m) - Monte Gelbison (1705m).
Diff.: E - Durata A/R: 7 ore - Org.: F. D'alexandro
- 11** Sila Piccola. Bosco Caritello, Viperaro e Cascate Anemone
Diff.: E - Durata: 5 ore - Org.: M. Garcea, C. Primavera.
- 18** Pietrapaola. Trekking urbano e visita archeologica. Diff.: TC
Durata: 5 ore - Org.: P. Salerno, L. Cara. In collaborazione con il Gruppo CAI "Club Trekking Corigliano/Rossano".
- 25** Castrovillari. Valle Piana (750m) - Monte Pollino (2248m).
Diff.: EE - Durata A/R: 9 ore - Org.: F. Tafuri, A. Vigna.

NOVEMBRE

- 1** Saracena. Monte Caramolo (1827m) dal "Portone".
Diff.: EE - Durata A/R: 5 ore - Org.: M. Gallo, E. Signorelli.
- 8** Cerchiara di Cal. Madonna delle Armi (1010m) - Monte Sellaro (1439m). In memoria di "Antonio e Domenico".
Diff.: E - Durata A/R: 5 ore - Org.: G. Drammissino.
Intersezionale con il CAI di Cosenza e la Sottosezione di Cerchiara di Calabria.
- 15** Sala Consilina. Sentiero "Frassati" al Monte di Sito Alto (1467m). Diff.: E - Durata A/R: 7 ore
Org.: M. Ippolito, E. Iannelli.
- 29** Sant'Agata D'Esaro. Visita guidata alla Grotta della Monaca.
Diff.: TC - Durata: 4 ore - Org.: I. Marano.

DICEMBRE

- 5/8** Palestrina. La Via Appia e i Monti Simbruini. Intersezionale con il CAI di Palestrina. Diff.: TE - Org.: C. Primavera, E. Iannelli.
- 20** Pranzo Sociale.
Appuntamento di fine anno per scambiarsi gli auguri.
- 27** Escursione di fine anno. Itinerario da stabilire.
Org.: E. Iannelli, C. Belmonte.

COORDINATORI ORGANIZZATIVI

Arcovio L.	345.5890830	Iannelli E.	328.5927213
Belmonte M.	338.4798408	Ippolito M.	347.8688326
Buono P.	340.9496652	Marano I.	348.3708822
Cara L.	338.7745931	Martino F.	347.0002077
Caruso M.	328.4149105	Martino V.	327.7929718
Colonnese F.	340.2449819	Monaco C.D.	339.8348455
Costabile E.	338.7745692	Oliva M.	339.6835578
D'Arrigo D.	347.6476347	Oliviero G.	349.4556253
D'Atri M.	329.7099482	Pace M.	328.5381615
D'Alexandro F.	342.3193841	Parrilla A.	347.6743106
Di Giano F.	347.4344964	Perrone L.	347.4416619
Dipinto G.	348.0883695	Primavera C.	338.3728166
Drammissino G.	339.862.5941	Pugliese F.	366.5762740
Filomia D.	339.6142500	Salerno P.	329.6325766
Filomia G.	333.5080963	Signorelli E.	349.7798942
Florio M.	339.4919525	Spinicci U.	339.4459219
Galasso A.	335.5272985	Tafuri F.	328.4872926
Gallo M.	338.2636686	Vigna A.	320.7169989
Giliberti G.	339.6660007	Zicari C.	333.3058452