



Domenica 23 Novembre 2025

Piano di Campolongo (1350m) > Serra Cuparelli (1723m) > Monte Caramolo (1827m)

Ritrovo: ore 7,30 Castrovillari presso Bar Petits Plaisirs; ore 8 a Lungro, alla Cattedrale.

Viaggio: in auto propria, ottimizzando il numero dei posti e contribuendo ai costi energetici. **PER I PASSEGGERI SI RACCOMANDA IL RICAMBIO DELLE SCARPE DA CALZARE A FINE ESCURSIONE PER NON SPORCARE L'AUTO.**

Inizio percorso: ore 8.30 Piano Campolongo di Lungro (1350m)

Meta percorso: Serra Cuparelli (1723m) - Monte Caramolo (1827m)

Fine percorso: Piano Campolongo di Lungro (1350m)

Grado di difficoltà: E (Escursionisti)

Lunghezza del percorso: circa Km 10

Tempo di percorrenza A/R: 5/6 ore compreso le soste

Dislivello totale: 500 m circa

Rifornimento idrico: Fontana dell'Asino sulla strada che porta a Piano di Campolongo.

Pranzo al sacco

Come arrivarci: Dallo svincolo autostradale A2 uscita Sibari Firmo e seguire le indicazioni per Lungro

Abbigliamento: adatto alla stagione e alla quota.

Equipaggiamento: escursionistico adatto alla stagione e alla quota. A strati, giacca a vento, scarpe da trekking, borraccia, berretto, occhiali da sole, guanti, pranzo al sacco. Oltre alla dotazione necessaria e consueta, è consigliabile aggiungere sempre lampada frontale, presidio primo soccorso, dotazione farmaci personali.

Coordinatori organizzativi: Pierre Frega (339/7665640) - Pasquale Buono (340/4946652)

Descrizione itinerario

L'anello inizia e finisce a Piano di Campolongo, dopo un tratto di pianura si sale su un crinale aperto e a tratti boscoso, si segue il crinale fino alla cima di Serra Cuparelli e il suo punto panoramico, poi scende verso i Fossi della Neve attraverso una faggeta, dal piano si torna a salire fino a raggiungere una sella, poco più avanti si prende il crinale Sud che ci porterà sulla cima del Monte Caramolo, dalla vetta si scende lungo il sentiero 631 fino a raggiungere la sterrata, da qui si scende verso sinistra sempre lungo la sterrata e percorrendo tutta la valle Palermo fino alla Palmenta dove si prende un altro sentiero che ci conduce nuovamente al Piano di Campolongo e dove termina l'anello.

Note importanti.

Consenso informato. I soci che desiderano partecipare devono valutare attentamente la propria preparazione fisica, l'equipaggiamento e l'abbigliamento richiesto. La partecipazione all'escursione comporta la conoscenza e l'accettazione integrale e incondizionata del programma proposto e del regolamento escursionistico sezionale (www.caicastrovillari.it). All'escursione possono partecipare anche i **Non Soci** osservando quanto su richiamato e versando, entro il venerdì precedente all'escursione, una quota organizzativa di euro 15,00 (comprensiva di assicurazione per l'uscita del giorno con comunicazione dei propri dati anagrafici). In caso di posti contingentati la precedenza spetta ai soci e in stretto ordine di prenotazione. È obbligatorio comunicare la propria partecipazione solo ed esclusivamente ai Coordinatori Organizzativi. Si coglie l'occasione per ricordare che questa regola, più volte disattesa dai partecipanti, è sempre valida ed indispensabile al fine di pianificare al meglio le uscite previste in un'attività dove non è possibile dare spazio all'improvvisazione. I partecipanti s'impegnano a rispettare scrupolosamente le indicazioni e le direttive impartite dagli accompagnatori responsabili designati dalla Sezione Organizzatrice.

Informativa privacy. I partecipanti vengono informati con la presente, ai sensi dell'art. 13 del Regolamento UE 2016/679 (GDPR), che sulla scorta del legittimo interesse dell'associazione alla promozione delle attività associative, ex art. 6, par.1, lettera f) GDPR, durante attività/eventi sociali potranno essere effettuate riprese fotografiche/video per la pubblicazione, ai soli fini promozionali, sul sito web, sui profili social del CAI, sul materiale digitale/cartaceo promozionale della Sezione (calendario annuale, programma attività, materiale divulgativo), nonché su ogni altro canale ufficiale del Club Alpino Italiano, nel rispetto della dignità e dei diritti delle persone fisiche. Per eventuali opposizioni ovvero per l'esercizio dei diritti sul trattamento dei dati di cui agli articoli 15 e seguenti del Regolamento UE 2016/679, rivolgersi al CAI Castrovillari - caicastrovillari@tin.it - in qualità di titolare del trattamento.