

## PROGRAMMA DI ARRAMPICATA

<b>Sabato 4</b>	<b>Marzo</b>	<i>Pantano Lungo (Mendicino)</i>
<b>Sabato 22</b>	<b>Aprile</b>	<i>Colle Cornice (Castrovillari)</i>
<b>Sabato 20</b>	<b>Maggio</b>	<i>Pittu Palumm (Civita)</i>
<b>Sabato 24</b>	<b>Giugno</b>	<i>Calvario (Cerchiara di Calabria)</i>
<b>Sabato 15</b>	<b>Luglio</b>	<i>Sassone (Morano Calabro)</i>
<b>Sabato 30</b>	<b>Settembre</b>	<i>Acqua Rossa (Cerchiara di Cal.)</i>
<b>Sabato 21</b>	<b>Ottobre</b>	<i>Timpa Falconara (San Lorenzo B.)</i>

In collaborazione con la Sottosezione CAI di Cerchiara di Calabria.

### Coordinatori Organizzativi

G. Martino	389.9620998	A. Sanginetto	331.7472346
L. Macrini	338.9034457	G. Santagada	339.3275653
A. Granata	334.3572411	E. Torchia	328.0025325
S. Saetta	347.4582293	G. Vancieri	333.8271599

## PROGRAMMA DI SPELEOLOGIA

**26 febbraio** - Ostuni. Grotta S. Angelo.

Org.: L. Macrini - G. Vancieri - GASP! (E. Neri - L. Benedetto - M. Piepoli)

**26 marzo** - Salento. Grotta Vucca d'u Puzzu.

Org.: L. Macrini - G. Vancieri - Gruppo GST (Gruppo Speleologico Tricase)

**16 aprile** - Cerchiara di Calabria. Grotta di Damale.

Org.: CAI Castrovillari - Sottosezione CAI Cerchiara di Calabria.

**14 maggio** - Morano Calabro. Grotta San Paolo Ramo del Fiume.

Org.: CAI Castrovillari - Sottosezione CAI Cerchiara di Calabria - Gruppo Speleo del Pollino.

**11 giugno** - Verzino. Grotta Grave Grubbo.

Org.: G. Vancieri - Gruppo Speleologico Le Grave.

**3 settembre** - Cerchiara di Calabria. Abisso del Bifurto.

Org.: CAI Castrovillari - Sottosezione CAI Cerchiara di Calabria.

**30 settembre / 1 Ottobre**

Cerchiara di Calabria. MONTAGNATTIVA. Grotta di Panno Bianco.

Org.: L. Macrini - G. Vancieri - GASP! (G. Pinto - P. Redavid)

**5 novembre** - Cerchiara di Calabria. Grotta Antro degli Elfi.

Org.: CAI Castrovillari - Sottosezione CAI Cerchiara di Calabria.

### Coordinatori Organizzativi

L. Macrini 338.9034457 - G. Vancieri 333.8271599

## NUMERI UTILI

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

## QUOTE SOCIALI 2023

	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

## REGOLAMENTO ESCURSIONISTICO

Alle attività possono partecipare i soci CAI in regola con il tesseramento 2023. I non soci secondo le modalità previste dal regolamento escursionistico sezionale. Gli accompagnatori si riservano, in caso di imprevisti, di modificare date ed itinerari. Se i partecipanti sono numerosi o l'itinerario lo richiede i trasferimenti si effettuano in autobus, dividendo 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 a 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 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 effettua il monitoraggio delle presenze per evitare pregiudizi alla regolarità delle attività ed ai partecipanti.

**Consenso informato. 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/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.*

## 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.

Provvedi 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.**

Club Alpino Italiano - Sezione di Castrovillari  
Via Cairolì, 80 - 87012 Castrovillari  
Tel.: 334.1005054 - Email: caicastrovillari@tin.it  
www.caicastrovillari.it - Facebook: CAI Castrovillari

Grafica a cura del CAI Castrovillari



**Club Alpino Italiano**  
**Sezione di Castrovillari**

**Programma attività 2023**

## GENNAIO

- 8 Escursione di inizio anno. Itinerario da stabilire. Org.: E. Iannelli.  
14 Parco Regionale Picentini. Lago Laceno (1100m) - Monte Cervialto (1809m). Diff.: EAI - Durata A/R: 8 ore - Org.: G. Martino, L. Macrini. Intersezionale con la Sezione CAI di Castellammare di Stabia.  
15 Parco Regionale Picentini. Lago Laceno (1100m) - Raiamagra (1667m). Diff.: EAI - Durata: 6 ore - Org.: G. Martino, L. Macrini. Intersezionale con la Sezione CAI di Castellammare di Stabia.  
22 Alpinismo invernale. Itinerario da stabilire. Org.: G. De Luca, P. Buono.

## FEBBRAIO

- 5 Alpinismo invernale. Itinerario da stabilire. Org.: G. Martino, P. Sganga.  
12 Escursione invernale con le racchette da neve. Itinerario da stabilire. Diff.: TAI - Org.: C. Primavera, E. Iannelli.  
26 Caulonia. Diff.: T/C - Org.: M. D'Atri, C. Zicari. In collaborazione con il Gruppo Archeologico del Pollino.

## MARZO

- 5 POLLINOCIASPOLE. XV raduno con le racchette da neve. Diff.: TAI - Org.: E. Iannelli.  
12 Alpinismo invernale. Itinerario da stabilire. Org.: G. Martino, P. Sganga.  
11/18 La Thuile. NEVEUISP 2023. Settimana Bianca. Org.: E. Iannelli, UISP (Unione Italiana Sport per Tutti).  
19 Morano Calabro. SICAI. Colloredo (806m) - Colle Gaudolino (1684m). Diff.: E - Durata A/R: 6 ore - Org.: W. Bellizzi, G. Cersosimo.  
23 Assemblea Generale dei soci.  
26 Castelluccio Superiore. Madonna del Soccorso dal bosco Difesa. Diff.: E - Durata A/R: 4 ore - Org.: L. Perrone, V. Gulfo. Intersezionale con la Sezione CAI di Lagonegro e il gruppo CAI Corigliano/Rossano.

## APRILE

- 2 Attività TAM. Diff.: T - Org.: A. Parrilla, F. Di Giano.  
16 Castrovillari. Piazza Municipio (350m) - Madonna del Riposo - Monte S. Angelo (754m). Diff.: T/C - Durata A/R: 5 ore - Org.: D. Filomia, E. Iannelli, M. D'Atri.  
23 San Lorenzo Bellizzi. Colle di Conca (1371m) - Giardino degli Dei di Serra Crispo (1950m). Diff.: EE - Durata A/R: 8 ore - Org.: G. Salerno, V. Martino. In collaborazione con la Sottosezione di Cerchiara di Calabria e il gruppo CAI Corigliano/Rossano.  
29/4 - 1/5 Sicilia. Siracusa/Noto. Visita guidata. Diff.: T/C - Org.: M. D'Atri, D. Filomia, M. Belmonte.

## MAGGIO

- 7/8 Gran Sasso. Alpinismo invernale. Canale Moriggia - Acitelli. Diff.: PD - Org.: G. Martino.  
14 Viggianello. Colle Impiso (1520m) - Monte Pollino (2248m). Diff.: E - Durata A/R: 7 ore - Org.: D. Filomia, W. Bellizzi. In collaborazione con il gruppo CAI Corigliano/Rossano.  
19 Serata sociale.  
21 Civita. Colle Marcione (1227m) - Timpa di Cassano (1376m). Alpinismo su roccia. La via "Con Domenico". Diff.: PD+ - Durata: 6 ore - Org.: G. Martino, L. Macrini.  
28 Civita. Colle Marcione (1227m) - Serra Dolcedorme (2267m). Cresta dell'Infinito. Diff.: EE - Durata: 11 ore - Org.: V. Martino, A. Piccolo. Intersezionale con la sottosezione di Serra Pedace. In collaborazione con il gruppo CAI Corigliano/Rossano.

## GIUGNO

- 2 Sasso di Castalda. Ferrata Arenazzo e Belvedere. Diff.: F Org.: C. Primavera, L. Macrini. Intersez. con la Sezione CAI di Belpasso.  
3 Castrovillari. Orto botanico (645m) - Serra Dolcedorme (2267m). Direttissima. Diff.: EE - Durata: 10 ore - Org.: G. Martino, L. Macrini. Intersezionale con la Sezione CAI di Belpasso.  
4 Rotonda. Piano Pedarreto (1356m) - Coppola di Paola (1909m). Diff.: E - Durata A/R: 4 ore - Org.: W. Bellizzi, G. Cersosimo.  
11 Giornata Nazionale dei sentieri e Federparchi. Intersezionale regionale Calabria. A cura della Sezione CAI di Catanzaro.  
17 MONTAGNATERAPIA. La montagna che include. Org.: C. Primavera, L. Macrini, A. Parrilla, F. Di Giano.  
18 Civita. Colle Marcione (1227m) - Monte Manfria (1981m). Escursione in notturna. Diff.: EE - Durata A/R: 7 ore - Org.: G. Oliviero, G. Martino. In collaborazione con il gruppo CAI Corigliano/Rossano.  
25 Viggianello. Colle Impiso (1520m). Anello delle sorgenti, Rummo - Pitt'Accurc - Spezzavummula. Diff.: E - Durata: 6 ore - Org.: D. Filomia, G. Cersosimo, W. Bellizzi.

## LUGLIO

- 2 Casaleto Spartano. Serra della Forcella (1123m) - Monte Muzzo (1176m). Diff.: E - Durata A/R: 6 ore - Org.: F. D'Alessandro, G. Cersosimo.  
8/9 Escursionismo e torrentismo in Aspromonte. Org.: D. D'Arrigo, C. Primavera, E. Iannelli.  
16 Civita. Colle Marcione (1227m) - Belvedere Zoti Manoli (1313m). Giornata dell'Ipertensione Arteriosa. A cura della Commissione Medica Sezionale. Org.: M. Belmonte, D. Filomia, M. D'Atri.  
22 San Sosti. Piano Casiglia (950m) - Cozzo Iazzati (1650m). Diff.: E - Durata A/R: 6 ore - Org.: V. Maratea, M. Sammarco.  
30 Corigliano - Rossano. Risalita del Torrente Colognati. Diff.: E - Durata A/R: 6 ore - Org.: L. Cara, L. Arcovio. In collaborazione con il gruppo CAI Corigliano/Rossano.

## AGOSTO

- 30/7 - 2/8 Attività escursionistico/alpinistica in Valle d'Aosta. Org.: E. Iannelli.  
6 CamminiAMO Mormanno. Rosole (1112m) - Rifugio Conte Orlando (1193m) - Rifugio B. Longo (1028m). Diff.: E - Durata: 6 ore - Org.: G. Cersosimo, O. Perrone, L. Perrone.

## SETTEMBRE

- 3 Attività TAM. Diff.: T - Org.: A. Parrilla, F. Di Giano.  
10 Velia/Paestum. Visita archeologica. Diff.: T/C - Org.: M. Belmonte, C. Zicari. In collaborazione con il Gruppo Archeologico del Pollino.  
17 Laurino. Laurino (530m) - Scanno del Tesoro (1418m). Diff.: E - Durata A/R: 7 ore - Org.: F. D'Alessandro, G. Cersosimo.  
22 Serata sociale  
24 Parco Reg. Gallipoli/Cognato. Accettura. Loc. Palazzo (815m) - Monte Crocchia (1140m). Diff.: E - Durata A/R: 5 ore - Org.: C. Coppola, C. Primavera. In collaborazione con il gruppo CAI Corigliano/Rossano.

## OTTOBRE

- 1 MONTAGNATTIVA. A cura della Sottosezione di Cerchiara di Calabria.  
8 Cerchiara di Cal. Una montagna di salute. Cannariati (800m) - Monte Sparviere (1713m). Diff.: E - Durata A/R: 6 ore - Org.: G. Salerno, M. Belmonte. In collaborazione con il gruppo CAI Corigliano/Rossano.  
13/16 Parco nazionale Monti Sibillini. Itinerario da stabilire. Intersezionale con la Sezione CAI di Macerata. Org.: C. Primavera, E. Iannelli.

- 22 Da Plataci a Cerchiara di Calabria in ricordo di A. De Rasis. Diff.: E - Durata: 3 ore - Org.: Sottosezione di Cerchiara di Calabria. In collaborazione con il gruppo CAI Corigliano/Rossano.  
29 Saracena. Piano Novacco (1315m) - Monte Palanuda (1632m). Diff.: E - Durata A/R: 5 ore - Org.: E. Torchia, V. Martino. In collaborazione con la Sottosezione di Cerchiara di Calabria e il gruppo CAI Corigliano/Rossano.

## NOVEMBRE

- 1 Viggianello. Colle Impiso. (1520 m) - Madonna di Pollino (1537m). Diff.: E - Durata: 7 ore - Org.: S. De Marco, E. Iannelli.  
5 Viggianello. Colle Impiso (1520 m) - Il Patriarca (1985m). Diff.: E - Durata A/R: 4 ore - Org.: F. Di Giano, G. Di Francesco.  
12 Sanginetto. Località Pantena (550m) - La Castelluccia (1295m) - Serra La Croce (1420m). Diff.: EE - Durata A/R: 7 ore - Org.: V. Martino, C. Canu. Intersezionale con la Sezione CAI di Verbicario.  
19 Rivello. Timpa del Tuono (1090m) - Monte Coccovello (m 1505). Diff.: E - Durata A/R: 7 ore - Org.: G. Cersosimo, W. Bellizzi.  
26 Sala Consilina (667m) - Monte Sito Alto (1467m). Diff.: E - Durata A/R: 7 ore - Org.: M. Ippolito, E. Iannelli.

## DICEMBRE

- 3 Castrovillari. Valle Piana (900m) - Varco di Pollinello (1700m). Diff.: E - Durata A/R: 8 ore - Org.: C. Primavera, V. Martino, D. Filomia, W. Bellizzi. Intersez. con la Sezione CAI di Grottaglie.  
10 Corigliano - Rossano. Anello del Patire. Giornata Internazionale della Montagna. Diff.: E - Durata: 6 ore - Org.: G. Oliviero, L. Arcovio, M. D'Atri, C. Primavera.  
17 Pranzo sociale.  
26 Alpinismo invernale. Itinerario da stabilire. Org.: G. Martino, P. Sganga.

## COORDINATORI ORGANIZZATIVI

Arcovio L.	345.5890830	Ippolito M.	347.8688326
Bellizzi W.	328.4855350	Macrini L.	338.9034457
Belmonte M.	338.4798408	Maratea V.	340.4136911
Buono P.	340.4946652	Martino G.	389.9620998
Cara L.	338.7745931	Martino V.	327.7929718
Cersosimo G.	329.2972341	Oliviero G.	349.4556253
Coppola C.	329.6250634	Parrilla A.	347.6743106
D'Arrigo D.	347.6476347	Perrone L.	347.4416619
D'Atri M.	360.487278	Perrone O.	330.876949
D'Alessandro F.	342.3193841	Primavera C.	338.3728166
De Luca G.	338.2221702	Salerno G.	329.6325766
De Marco S.	340.5976061	Sammarco M.	328.4611901
Di Francesco G.	348.3018572	Sganga P.	340.2987895
Di Giano F.	347.4344964	Torchia E.	328.0025325
Filomia D.	339.6142500	Zicari C.	333.3058452
Iannelli E.	328.5927213		

## 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.

