

## Regolamento escursionistico

Alle attività possono partecipare i soci del Club Alpino Italiano in regola con il tesseramento per l'anno in corso. I non soci secondo le modalità previste dal regolamento escursionistico sezionale. Gli accompagnatori si riservano, in caso d'imprevisti, di modificare date e 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 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 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. 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 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, scarponi da trekking, foulard. Zaino, borraccia per l'acqua, ramponi, piccozza, racchette da neve, ghette, lampada frontale o torcia elettrica, coltello, bussola, fischietto, binocolo, altimetro, occhiali da sole; 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.
- Provvvedi 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 ora e la fauna. Evita di fare scorciatoie, segui il sentiero. Sei ospite: rispetta le culture e le tradizioni locali.

## Scala delle difficoltà:

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

**C** = Culturale. 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, tende, etc).

**I** = attività in ambiente innevato

## Numero unico di emergenza



**Club Alpino Italiano - Sezione di Castrovillari**

Via Fratelli Cairoli, 80 - 87012 Castrovillari (CS)  
Tel. 334 100 5054 - [www.caicastrovillari.it](http://www.caicastrovillari.it) - [caicastrovillari@tin.it](mailto:caicastrovillari@tin.it)



**Club Alpino Italiano**  
CASTROVILLARI

**PROGRAMMA**  
**ATTIVITÀ 2026**

## GENNAIO

**4** Escursione invernale con le racchette da neve. Itinerario da stabilire. Diff.: EAI - Org.: E. Iannelli  
**11** Alpinismo invernale. Itinerario da stabilire. Diff.: EEAI - Org.: G. Martino  
**18** Escursione invernale con le racchette da neve. Itinerario da stabilire. Diff.: EAI - Org.: E. Iannelli  
**25** Sant'Agata D'Esaro. Piano di Cornia (1032m) - Monte (m1825). Diff.: EEAI - Durata: 9 ore - Org.: M. Sammarco, C. Primavera

## FEBBRAIO

**1** Pollinociaspole. XVIII raduno con le racchette da neve. Diff.: EAI - Org.: E. Iannelli  
**8** Alpinismo invernale. Itinerario da stabilire. Diff.: EEAI - Org.: G. Martino  
**8 XXX** Granfondo Sila. Diff.: EAI - Org.: C. Primavera. Intersezionale con la Sezione CAI di Cosenza.  
**22** Sila Greca. Anello del Torno/Scambiamonete. Diff.: E - Durata: 6 ore - Org.: L. Cara, L. Arcovio. In collaborazione con il Gruppo CAI Corigliano/Rossano

## MARZO

**1** Agerola (NA). Anello del Sentiero degli Dei. Diff.: E - Durata: 5 ore - Org.: C. Primavera. Intersezionale con la Sottosezione CAI di Montano Antilia (SA)  
**8** Alpinismo invernale. Itinerario da stabilire. Diff.: EEAI - Org.: G. Martino  
**15/22** NEVEUISP. Settimana bianca organizzata dalla UISP a Marilleva 1400 (TN). Org.: E. Iannelli  
**15** Escursione invernale con le racchette da neve. Itinerario da stabilire. Diff.: EAI - Org.: M. D'Atri  
**26** Assemblea Generale dei soci.  
**29** Viggianello. Alpinismo invernale. Colle Marcone (1227m). Nord Dolcedorme. Diff.: EEAI - Org.: G. De Luca, P. Buono

## APRILE

**6** Castelmezzano. Ferrata Salemmi. Diff.: EA - Durata: 3 ore. Org. C. Primavera, L. Macrini, E. Iannelli.  
**11** Alpinismo invernale. Itinerario da stabilire. Org.: D. Ippolito, C. Vitale. In collaborazione con il Gruppo Speleo del Pollino  
**12** Castrovillari. Piazza Giovanni XXIII (350m) - Madonna del Riposo - Monte Sant'Angelo (754m). Diff.: T/C - Durata A/R: 4 ore - Org.: E. Iannelli, M. D'Atri  
**19** San Sosti. Anello della Muletta. Diff.: E - Durata: 7 ore - Org.: D. De Zarlo, F. Cofone  
**19** P. N. Appennino Lucano. Monte Volturino. Giornata di arrampicata con il CAI Giovani Basilicata - Org.: A. Sanginetto.  
**25/26** P. N. Maiella. Org.: F. Di Giano, C. Primavera. Intersezionale con la Sezione CAI di Sulmona  
**26** Saracena. Piano Novacco (1310m) - Laghetto di Tavorara (1351m). Diff.: E - Durata A/R: 5 ore - Org.: G. Cersosimo, W. Bellizzi. Intersezionale con la Sottosezione CAI di Montano Antilia (SA).

## MAGGIO

**1/3** Sicilia. Parco dell'Etna. Itinerario da stabilire. Org.: C. Primavera, D. L'Abbate.  
**10** Cerchiara di Calabria. Parco della Cessuta (972m) - Madonna delle Armi (1010m). Diff.: E - Durata: 4 ore - Org.: E. Iannelli, M. D'Atri  
**16/17** Sapri. Anello del Ceraso e Anello di Serralunga. Diff.: EE - Durata: 7 ore - Org.: D. Riga, C. Primavera  
**21** Serata sociale  
**24** Rotonda. La faggeta vetusta di Cozzo Ferriero. Diff.: E - Durata A/R: 4 ore - Org.: S. De Marco, F. Di Giano. Giornata Mondiale della Biodiversità. In collaborazione con la Commissione TAM Calabria  
**31** San Sosti. Sentiero Italia. Madonna del Pettoruto (440m) - Tavola dei Briganti (1173m). Diff.: EE - Durata A/R: 8 ore - Org.: M. Sammarco, V. Maratea  
**30/5 - 3/6** Val Veny (AO). Alpinismo e trekking - Org.: G. Martino, C. Vitale

## GIUGNO

**7** Giornata di Accompagnamento Solidale (S.O.D.A.S.). Org.: C Primavera  
**14** P. N. Aspromonte. Giornata nazionale dei sentieri e Federparchi. Intersezionale Regionale CAI Calabria  
**20** Mormanno. "Conoscere il lupo". Incontro con l'Associazione "Io non ho paura del lupo" (PR).  
**21** Mormanno. Piano Campolongo (1028m) - Monte Palanuda (1632m). Escursione "Sulle tracce del lupo". Diff.: E - Durata A/R: 5 ore - Org.: C. Fasano, G. Cersosimo  
**28** Soveria Mannelli (CZ). Museo della Carta e Museo della Lana. Diff.: T/C - Org.: F. Di Giano, C. Zicari. In collaborazione con il Gruppo Archeologico del Pollino.

## LUGLIO

**5** Terranova del Pollino. Timpone del Capriolo (1200m). In collaborazione con la Sezione CAI di Gioia del Colle  
**11/12** Bivongi e Stilo. Cascate del Marmarico - La Cattolica. Diff.: E - Org.: M. D'Atri, E. Iannelli  
**19** S. Lorenzo Bellizzi. Grotta di Pietra Sant'Angelo. Diff.: T/C - Durata A/R: 5 ore - Org.: C. Zicari, E. Iannelli. In collaborazione con il Gruppo Archeologico del Pollino  
**27-7/2-8** Attività escursionistico/alpinistica sulle Alpi. Org.: G. Martino, E. Iannelli

## SETTEMBRE

**5/6** Family CAI. Attività per famiglie. Org.: L. Macrini. In collaborazione con la Sezione CAI di Gioia del Colle  
**13** San Lorenzo Bellizzi. Colle di Conca (1350m) - Timpa di San Lorenzo (1632m). Diff.: E - Durata A/R: 5 ore - Org.: F. Crescente, G. Perrone, W. Bellizzi. In collaborazione con l'Associazione Oltretimpe Outdoor  
**20** Belvedere. Trifari (720m) - Monte La Caccia (1774m). Direttissima. Diff.: EE - Durata A/R: 8 ore - Org.: F. Cianci, C. Vitale. Intersezionale con la Sottosezione CAI di Giffoni Valle Piana  
**22/26** Sulmona. PNGML. Settimana nazionale dell'escursionismo.  
**26/27** Cerchiara di Calabria. Montagna Attiva. Giornata multidisciplinare organizzata dalla Sottosezione CAI di Cerchiara di Calabria. Trekking, Arrampicata, Speleologia.  
**30** Serata sociale

## OTTOBRE

**4** Castelsaraceno. Bosco Favino (1344m) - Monte Alpi (1900m). Diff.: E - Durata A/R: 7 ore - Org.: E. Iannelli. Intersezionale con la Sezione CAI di Foggia  
**10/11** Trekking in Salento. Diff.: T/E - Org.: D. L'Abbate, C. Primavera  
**18** Civita. Alpinismo. Serra delle Ciavole. Via Ferranti/Caldarola. Diff.: EEA - Durata: 10 ore - Org.: G. Martino, L. Macrini  
**18** Viggianello. Colle Impiso (1550m) - Monte Pollino (2248m). Diff.: EE - Durata A/R: 7 ore - Org.: W. Bellizzi, V. Martino.  
**25** Viggianello. Colle Impiso (m1550) - Madonna di Pollino (1537m). Sentiero dei Pellegrini e della Transumanza. Diff.: EE - Durata A/R: 7 ore - Org.: S. De Marco, C. Primavera

## NOVEMBRE

**1** Frascineto. Masseria Quercia Marina (722m) - Timpone Pallone (1526m). Diff.: EE - Durata A/R: 8 ore - Org.: W. Bellizzi, F. Cofone  
**7/8** P.N.C.V.D. Monte Motola (1743m) e Cocuzzo delle Puglie (1411m). Diff.: EE - Durata: 7 ore - Org.: D. Ippolito, D. Riga. In collaborazione con il Gruppo Speleo del Pollino  
**15** San Lorenzo Bellizzi. Colle di Conca (1350m) - Timpa la Falconara (1696m). Diff.: E - Durata A/R: 6 ore - Org.: G. Cersosimo, W. Bellizzi  
**22** Castrovillari. Orto Botanico (650m). Anello del Timpone Campanaro (m1490). Diff.: E - Durata: 6 ore - Org.: C. Vitale, F. Gioffrè.  
**29** Rotonda. Cascata del Demonio. Diff.: T/C. Durata A/R: 2 ore - Org.: M. D'Atri, E. Iannelli.

## DICEMBRE

**6** S. Donato Ninea. Piano di Lanzo (1345m) - Cozzo dell'Orso (1571m). Diff.: EE - Durata A/R: 8 ore - Org.: W. Bellizzi, G. Cersosimo, E. Iannelli.  
**13** Pranzo sociale.  
**27** Escursione di fine anno. Itinerario da stabilire.

## CALENDARIO SPELEOLOGIA

**29 marzo:** Morano Calabro. Grotta S. Paolo - Org.: L. Macrini, F. Falcone, P. Schifino. In collaborazione con il G. S. del Pollino.  
**19 aprile:** Luogo da definire. Org.: L. Macrini, F. Falcone. In collaborazione con il G. S. Melandro  
**23 maggio:** Marsico Nuovo (PZ). Grotta Castel di Lepre. Org.: F. Falcone, G. Vancieri. In collaborazione con la Sottosezione CAI di Cerchiara di Calabria.  
**21 giugno:** Santa Maria di Leuca (LE). Grotta Terra Dico. Org.: L. Macrini, F. Falcone. In collaborazione con il G. S. Tricase.  
**12 luglio:** S. Angelo a Fasanella (SA). Grotta Frà Gentile. Org.: L. Macrini, F. Falcone.  
**20 settembre:** Moliterno (PZ). Risorgenza dell'Aquila. Org.: L. Macrini, F. Falcone.  
**4 ottobre:** Orsomarso. Grotta Risorgenza di Canale Palazzo. Org.: F. Falcone, P. Schifino.



## COORDINATORI ORGANIZZATIVI

1. Arcovio L.	345.5890830	17. Gioffrè F.	347.5478725
2. Bellizzi W.	328.4855350	18. Iannelli E.	328.5927213
3. Buono P.	340.4946652	19. Ippolito D.	347.8688326
4. Cara L.	338.7745931	20. L'Abbate D.	334.9337060
5. Cersosimo B.	349.5167297	21. Macrini L.	338.9034457
6. Cersosimo G.	329.2972341	22. Maratea V.	340.4136911
7. Crescente F.	320.4912255	23. Martino GM.	389.9620998
8. Cianci F.	347.1013996	24. Martino V.	327.7929718
9. Cofone F.	379.1450262	25. Perrone G.	339.4247180
10. D'Atri M.	360.487278	26. Primavera C.	338.3728166
11. De Luca G.	328.6183741	27. Riga D.	339.8836747
12. De Marco S.	340.5976061	28. Sammarco M.	328.4611901
13. De Zarlo D.	349.8771082	29. Sanginetto A.	331.7472346
14. Di Giano F.	347.4344964	30. Schifino P.	349.3885927
15. Falcone F.	347.2761908	31. Vancieri G.	333.8271599
16. Fasano C.	329.0853984	32. Vitale C.	334.2194199
		33. Zicari C.	333.3058452