



Domenica 19 aprile 2026
Rifugio Piano di Lanzo (1350m) > Campo di Annibale > Muletta (1717m)

Ritrovo: ore 7,45 Castrovillari presso bar Petit Plaisir; ore 8,30 San Donato Ninea Bivio Lìcastro Bar l'Incrocio.

Viaggio: in auto propria, ottimizzando il numero dei posti e contribuendo ai costi energetici.

Inizio percorso: Rifugio Piano di Lanzo (1350m)

Meta percorso: La Muletta (1717m)

Meta percorso: Rifugio Piano di Lanzo (1350m)

Difficoltà: EE

Dislivello andata: 367 m

Lunghezza: 19 km circa

Durata del percorso A/R: ore 7/8

Pranzo a sacco.

Rifornimento acqua: Fontana in prossimità del rifugio, Sorgente Acqua di Frida.

Abbigliamento: Invernale, portare indumenti per proteggersi da eventuali cambiamenti meteo. Indispensabili, bastoncini e ghette per la possibile presenza di neve nei punti di valloni e radure.

Equipaggiamento: oltre alla dotazione necessaria e consueta, è consigliabile aggiungere telo termico lampada frontale, presidio primo soccorso, dotazione farmaci personali

Adesioni: entro sabato 18 aprile

Coordinatori Organizzativi: Mario Sammarco 328/4611901 - Mauro Picarelli: 333/4476520.

Descrizione del percorso: dal Rifugio Piano di Lanzo, attraverso un'ampia sterrata e sentiero contrassegnato dalle bandierine bianco/rosse del Sentiero Italia CAI n. 601, attraversando il bosco di cerri, ontani e faggi, con un leggero dislivello in circa h 1,30 si arriva alla sorgente Acqua di Frida a quota 1290m. Una doverosa sosta per riempire le borracce ed osservare la cascata e la sorgente omonima che nasce direttamente dalla grotta posta più a monte. Da lì a poco lasciamo il sentiero per incamminarci lungo lo sterrato attraversando la radura conosciuta con il toponimo della "dispensa di Spinici" struttura in legno dove la ditta boschiva fino alla fine degli anni 50 riforniva gli operai dei generi alimentari, necessari per la lunga permanenza sui cantieri collocati ai piedi della Mula. Lungo il percorso il panorama spazia dal Mar Ionio, Golfo di Rossano, Piana di Sibari, alla media valle del Crati fino ai monti della Sila. Proseguendo sul sentiero sterrato di Sferra Cavallo si giunge all'altopiano del Campo di Annibale a quota 1565 m racchiuso tra i monti della Mula e a Sud Ovest la Montea. Una sosta al Campo tra gli alti faggi che dominano la pianura, le panche e la croce con crocifisso in legno per intraprendere l'ultima ascesa tra i faggi e la neve, ancora presente seppur a macchia di leopardo per giungere alla vetta della Muletta, meta della nostra gita domenicale.

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 ad 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