



CAI - Sezione di Castrovillari
in collaborazione con l'Associazione Oltretimpe Outdoor Experience

DOMENICA 13 SETTEMBRE 2026
Colle di Conca - Timpa di San Lorenzo
(m 1350 – m 1652)
Scheda Tecnica
(da leggere con ATTENZIONE)

Ritrovo: ore 7.00, a Castrovillari in via Padre F.sco Russo, c/o Caffetteria Pasticceria Petits Plaisirs.

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

Appuntamento alle ore 8.00, Villa Comunale Rione Sgrotto – Rione Sgrotto a San Lorenzo Bellizzi. Da qui, si percorrerà la strada di avvicinamento al sentiero, per circa 7 km , con gli ultimi 2 Km in sterrato, che presenta alcuni punti sconnessi ed anche buche per cui si sconsiglia l'uso di auto con assetto basso. Inoltre, è consigliabile viaggiare al massimo con tre passeggeri a bordo. La durata complessiva di percorrenza della strada di avvicinamento è di 1 ora.

Inizio sentiero: ore 9.00, **Colle di Conca** (1350 m).

Meta percorso: **Vetta Timpa di San Lorenzo** (1652 m)

Difficoltà: EE

Lunghezza: 5 km

Dislivello: 302 m

Durata percorso A/R: circa 6 ore, escluse le pause.

Pranzo al sacco

Rifornimento acqua: presso la propria abitazione. A San Lorenzo Bellizzi, Fonte San Pietro, lungo la strada di avvicinamento al sentiero

Abbigliamento: vestirsi a strati, idoneo all' escursione, alla stagione e all'altitudine al fine di adattarsi alle diverse condizioni climatiche.

Equipaggiamento: scarponi da trekking e bastoncini telescopici, cappellino, borraccia (2 L d'acqua), maglia traspirante.

Nello zaino: sistemare le cose più pesanti in alto e quelle più leggere in basso per favorire un maggior equilibrio. Portarsi i farmaci personali, kit di igiene e di primo soccorso, abbigliamento supplementare da indossare in caso di freddo o eccessiva sudorazione, giacca antipioggia, giacca antivento, telo termico, guanti, fischietto, coltellino multiuso, bicchiere, lampada frontale (con pile di ricambio), adeguata scorta d'acqua.

Regole fondamentali: conoscere se stessi ed i propri limiti, non considerare la montagna un nemico da battere, essere onorevole e saggio. Basta un po' di ATTENZIONE e PRUDENZA.

Adesioni: entro venerdì 11 settembre 2025. Giovedì 10 settembre delucidazioni in sede.

Descrizione itinerario: lasciati i mezzi in località **Colle di Conca, ha inizio il sentiero**. Dapprima pianeggiante, dopo un paio di km inizia una salita abbastanza decisa che, proseguendo, diventa sempre più pesante. A ovest si apre bellissima la vista verso la Valle del Raganello e le vette di Serra Dolcedorme (2267 m) e di Serra delle Ciavole (2127 m). Più in basso di queste cime, la Falconara. L'ultimo tratto della salita è abbastanza tortuoso, molto esposto verso gli strapiombi del Raganello, in un mondo fascinoso di rocce.

In circa 2 ore e trenta dalla partenza siamo in cima, dove il panorama è a 360 gradi.

Il terreno è prevalentemente roccioso ed alcuni tratti sono esposti sul filo di cresta: sconsigliato a chi soffre di vertigini. L'area rientra nella Riserva Naturale Orientata Gole del Raganello ed è zona di riproduzione dell'aquila reale e coturnice: si consiglia il massimo silenzio nei tratti indicati.

Al termine dell'escursione, visiteremo la chiesetta e la grotta di Sant' Anna.

Iscrizione: l'escursione è per i soci del Club Alpino Italiano ed aperta anche ai non soci con esperienza da escursionismo, previo versamento di Euro 15,00 giovedì 10 settembre chiamando i referenti.

Obblighi del partecipante: essere fisicamente e mentalmente preparati al tipo di escursione, non abbandonare il sentiero ed il gruppo se non espressamente autorizzati dagli accompagnatori, collaborare per la migliore riuscita dell'escursione. Attenersi scrupolosamente alle disposizioni impartite dai referenti.

Natura del percorso: ambiente montano e presenza di punti panoramici scoperti.

Accompagnatori organizzativi: Francesco Crescente 320/4912255 – Walter Bellizzi 328 485 5350– Nino Perrone 339 424 7180

N.B.: I responsabili dell'escursione possono modificare il percorso programmato o spostare o annullare la stessa per variazioni delle condizioni meteo previste. Nel caso, lo comunicheremo a tutti i partecipanti.

AUGURIAMO BUONA MONTAGNA A TUTTI E BUON CAMMINO