

CLUB ALPINO ITALIANO  
SEZIONE DI POTENZA

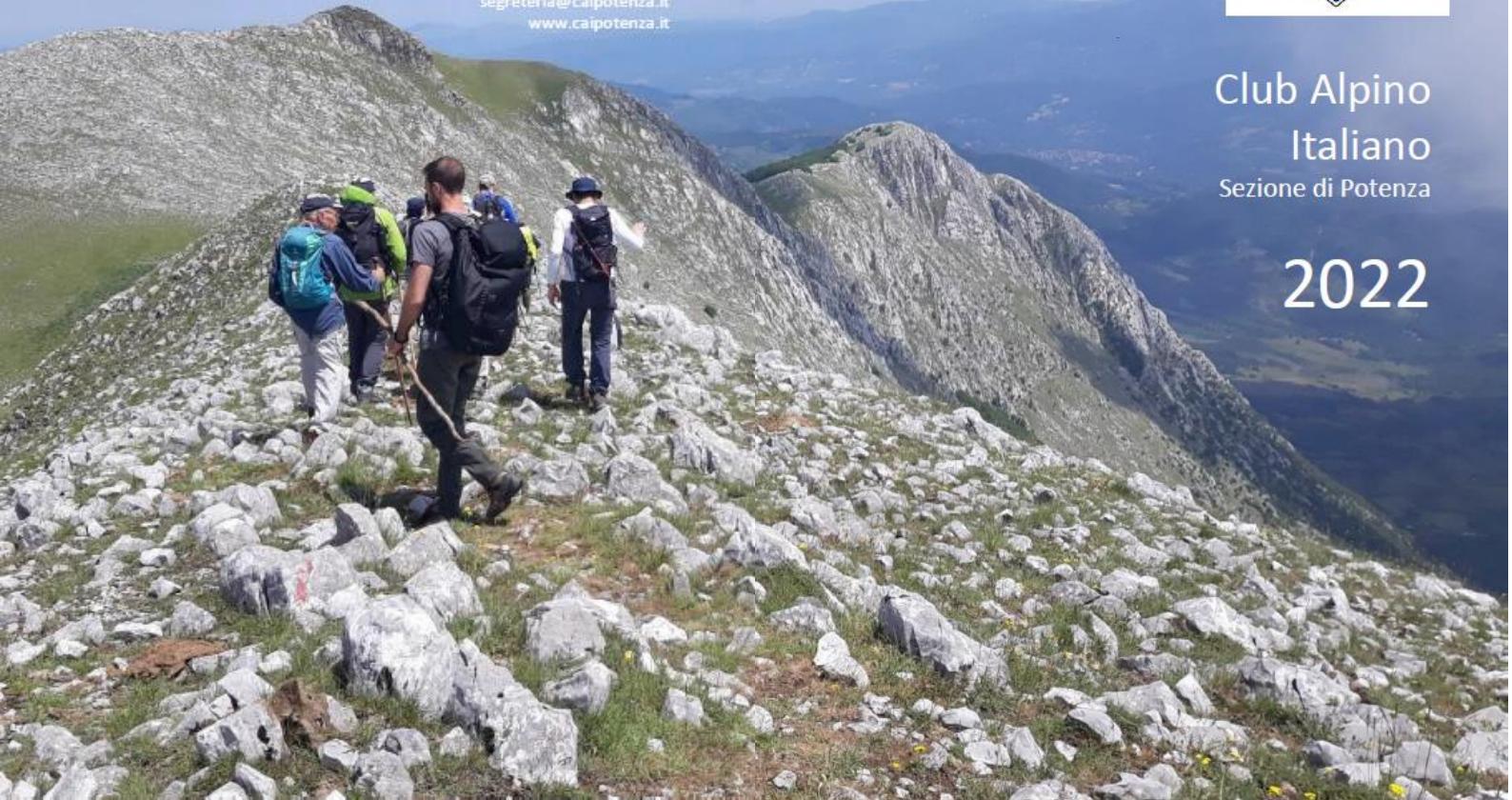
SEDE  
Via Tirreno (fabbricato A. del Favero) –  
Potenza  
aperta ogni venerdì dalle ore 19:30

RECAPITI  
[segreteria@caipotenza.it](mailto:segreteria@caipotenza.it)  
[www.caipotenza.it](http://www.caipotenza.it)



Club Alpino  
Italiano  
Sezione di Potenza

2022





*Scala le montagne e ascolta la loro buona novella  
La pace della natura scorrerà in te come la luce del sole  
scorre negli alberi  
I venti soffieranno in te la loro freschezza e le tempeste  
la loro energia  
Mentre le preoccupazioni cadranno come foglie d'autunno.*

John Muir



## *il Club Alpino Italiano*

Il Club Alpino Italiano è stato fondato nel 1863 da Quintino Sella con lo scopo di far conoscere le montagne e di agevolarvi le escursioni, le salite e le esplorazioni scientifiche. Finalità espresse nell'articolo 1 dello Statuto, tuttora il manifesto politico e culturale dei soci del CAI.

Gli obiettivi fondamentali non sono cambiati, ma sicuramente l'associazione è molto cresciuta sia nel numero dei soci sia nelle attività volte a vivere la montagna in tutti i suoi aspetti attraverso diverse modalità di approccio: alpinismo, escursionismo, sci di fondo-escursionismo, speleologia e altro. Per tali attività il CAI si avvale del supporto di figure tecniche altamente specializzate nei diversi settori e discipline: esperti e operatori naturalistici, osservatori glaciologici e di tutela montana, esperti di neve e valanghe, guide alpine, accompagnatori di escursionismo, esperti di sentieristica e soprattutto il Corpo Nazionale del Soccorso Alpino e Speleologico.

Chi entra nel Club Alpino ha passione per la montagna, rispetto per l'ambiente, attenzione per la natura; trova un mondo ricco di storia, di cultura, di tradizioni e soprattutto di valori, con cui vivere la montagna come una meravigliosa palestra dove allenare il corpo e l'anima: lo scenario ideale dove riscoprire se stesso e la solidarietà degli altri uomini, lo spazio immenso dove ognuno può ritrovare il proprio sentiero.

## *Il Club Alpino di Potenza è antico*

Già nel 1878 alcune menti illuminate, tra le quali Giustino Fortunato, fondarono a Potenza la Sezione Lucana del CAI. Già da anni queste persone organizzavano escursioni lungo l'Appennino meridionale e la fondazione della Sezione Lucana fu il logico approdo di questa intensa attività.

La prima escursione ufficiale della novella sezione nelle nostre zone fu la Potenza - Monte Arioso. Essa richiese due giorni di attività; certamente a causa del percorso non agevole come oggi e anche perché si esplorarono diverse aree limitrofe.

Purtroppo dopo alcuni anni, nella decadenza generale del meridione, la sezione fu sciolta. Si dovette aspettare il 1990 per la rifondazione della Sezione CAI di Potenza ad opera di un gruppo di appassionati che vollero dare organicità alle proprie escursioni. Da allora la Sezione è cresciuta, nei numeri e nelle attività.

Non è più il tempo delle esplorazioni di terre vergini ma la conoscenza del territorio e delle sue ricchezze paesaggistiche, faunistiche e vegetazionali ha costante necessità di essere affinata. In questo la Sezione di Potenza non ha lesinato impegno. Escursioni su tutto il territorio regionale, con frequenti puntate nelle regioni confinanti, hanno permesso ai soci di godere di bellezze altrimenti invisibili e di intravedere la complessità della Natura.



Per questo motivo le escursioni della Sezione non si occupano più soltanto di raggiungere una cima ma curano la conoscenza di quanto il territorio offre. Archeologia, fauna, botanica hanno arricchito il bagaglio dei nostri soci con escursioni specifiche e corsi teorici.

Compito del CAI è anche quello di rendere sicure le escursioni di chiunque; ecco perché la segnatura dei sentieri, con le classiche bandierine bianche e rosse, è un'attività costante della Sezione. Molte persone ci contattano attraverso i nostri canali social e chiedono di partecipare alle escursioni e ai nostri corsi. Spesso l'esperienza invoglia ad iscriversi alla sezione e molti giovani sono giunti di recente. Per essi le attività sono spesso entusiasmanti, poiché mai fatte prima: una due giorni in tenda sul Pollino o una settimana sulle Dolomiti sono esperienze che non si dimenticano più. Negli ultimi anni la Sezione si è arricchita della Presenza di un gruppo di Accompagnatori d'Escursionismo ed è in procinto di acquisire alcuni Accompagnatori Sezionali d'Escursionismo. Entrambi sono Titolati CAI che hanno acquisito competenze attraverso studio e superamento d'esami. Con la presenza di questi soci le escursioni si arricchiscono in sicurezza e le loro competenze divengono patrimonio dei soci.

Parafrasando una vecchia reclame potremmo dire: CAI Potenza, bella scoperta



## *vuoi camminare con noi?*

- Leggi attentamente la **scheda** con il programma dell'escursione prevista in calendario e pubblicata sul sito della Sezione;
- Prendi parte all'**incontro** organizzativo in sede previsto nella scheda, iscriviti e versa la quota di partecipazione stabilita che per i non soci garantisce anche la copertura assicurativa;
- Sei **fisicamente preparato** per il tipo di escursione indicato nella scheda e in possesso di **abbigliamento e attrezzatura** adeguati all'escursione?
- **Sii puntuale** all'appuntamento!
- Sei a conoscenza del **regolamento** delle escursioni? se partecipi, lo accetti!
- Durante l'escursione, attieniti esclusivamente alle disposizioni impartite dai **referenti**, collaborando per la migliore riuscita dell'escursione.

### **Nota Bene**

I non soci potranno essere ammessi a partecipare alle escursioni, anche per valutare il proprio interesse riguardo le attività proposte dalla Sezione, per un numero massimo di tre volte.

### **CONTATTI**

Sezione di Potenza

Sede: Via Tirreno - Fab. A. Del Favero – 85100 Potenza

Telefono 320 1890881

[presidente@caipotenza.it](mailto:presidente@caipotenza.it) – [segreteria@caipotenza.it](mailto:segreteria@caipotenza.it)

[www.caipotenza.it](http://www.caipotenza.it)

# *Difficoltà dei percorsi escursionistici*

## *T = Turistico*

È un itinerario non lungo, su stradine o larghi sentieri, sempre evidente, che non necessita di capacità di orientamento. Non tocca mai quote elevate e richiede una normale preparazione fisica alla camminata.

## *E = Escursionistico*

È un itinerario che si snoda su sentieri di ogni genere o su tracce evidenti, anche su pascoli e non presenta di norma tratti esposti o, nel caso di brevi passaggi o traversate su ripidi pendii, presenta protezioni come barriere o cavi. Può richiedere un certo senso di orientamento, come pure una certa esperienza e conoscenza del terreno montagnoso e necessita di allenamento alla camminata e di calzature ed equipaggiamento adeguato.

## *EE = per Escursionisti Esperti*

È un itinerario che per la lunghezza ed il tipo di terreno implica buona capacità di approccio ai vari tipi di fondo ed ottima forma fisica. Si snoda su sentieri o tracce su terreno impervio e/o infido; raggiunge di norma quote anche elevate e può attraversare pietraie, brevi nevai non ripidi, pendii aperti senza punti di riferimento e tratti rocciosi con lievi difficoltà tecniche. Necessita di buona esperienza di montagna e dell'ambiente alpino, passo sicuro ed assenza di vertigini, nonché, di attrezzatura adeguata e conoscenza delle tecniche di orientamento.

## *EEA = per Escursionisti Esperti, con Attrezzi*

È un itinerario che si snoda su percorsi attrezzati o vie ferrate su cui è indispensabile l'uso di imbracatura, moschettoni etc. È anche il caso di percorsi di difficoltà EE su cui è indispensabile predisporre corde fisse per l'attraversamento di piccoli tratti di nevai non pianeggiante o brevi tratti esposti su roccia.

## *EAI = Escursionismo in Ambiente Innevato*

Itinerari in ambiente innevato che richiedono l'utilizzo di racchette da neve, con percorsi evidenti e riconoscibili, con facili vie d'accesso, di fondo valle o in zone boschive non impervie o su crinali aperti e poco esposti, con dislivelli e difficoltà generalmente contenuti che garantiscono sicurezza di percorribilità.



## *La richiesta di soccorso*

In caso di incidente in montagna o in grotta richiedere all'operatore del 118 l'attivazione del Soccorso Alpino; mantenendo la calma ed esponendo i fatti con chiarezza, fornire queste informazioni:

Da dove si sta chiamando (specificando all'operatore che ci si trova in montagna o in grotta);

Il numero di telefono da cui si sta chiamando; il telefono non deve mai essere abbandonato e deve rimanere libero per consentire alla Centrale operativa di richiamare;

L'esatta località dove è ubicata l'area da cui si sta chiamando;

La propria posizione se in possesso di GPS;

Indicazioni in merito a cosa è visibile dall'alto (pendio, bosco, cima, rifugio, ecc.)

Cosa è successo;

Quando è successo;

Quante persone sono state coinvolte nell'incidente;

Le proprie generalità (fondamentali);

Le condizioni evidenti della/e persona/e coinvolta/ e: difficoltà respiratorie, coscienza, perdita di sangue, traumi visibili, ecc.

L'esatta posizione del ferito (se seduto, se disteso supino, se disteso prono, se appeso, ecc.).

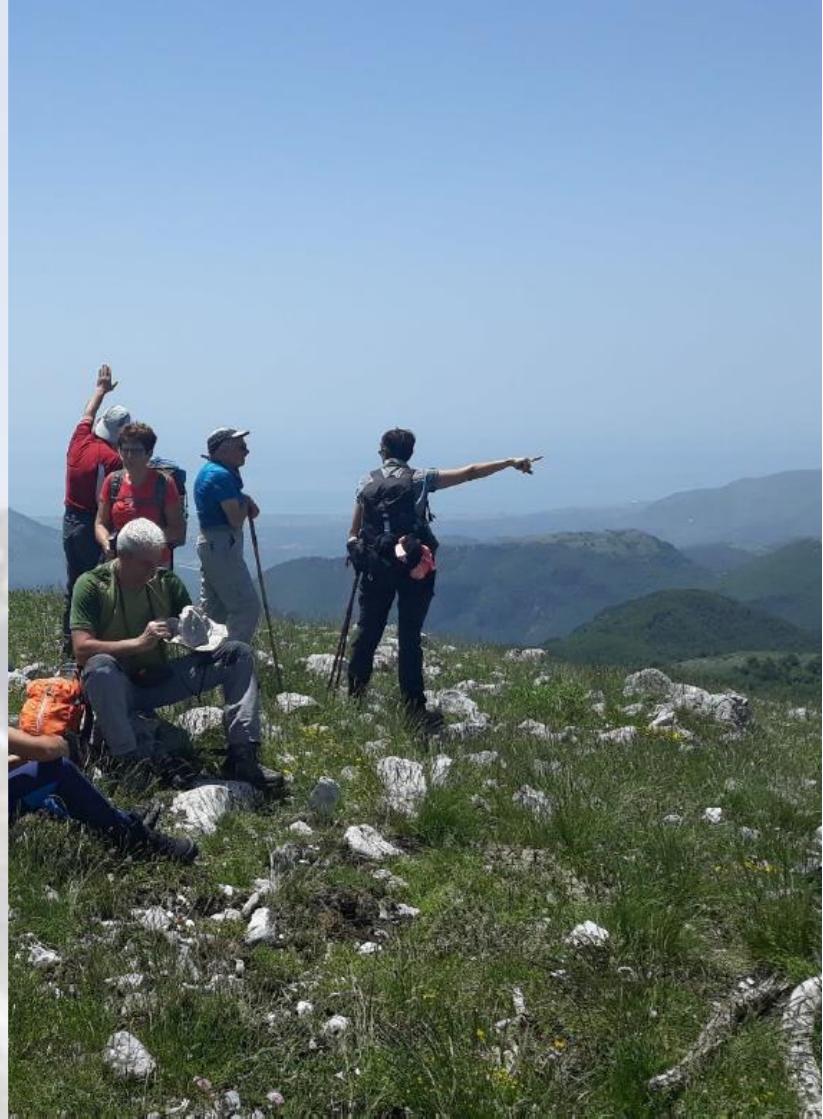
Date all'operatore che avvia la richiesta di intervento tutte le informazioni necessarie, non abbandonare il telefono dal quale si effettua la chiamata di soccorso.

### **RICHIESTE DI SOCCORSO IN BASILICATA**

Numero di telefono unico per le emergenze: **118**

Numero diretto per il Soccorso Alpino e Speleologico Basilicata SASB: cell. 349 3008773

Ulteriori info su: [www.cnsas.it](http://www.cnsas.it) – [soccorsoalpinobasilicata.com](http://soccorsoalpinobasilicata.com)





## gennaio

Domenica 9 **T**

Tour in città - Potenza

Dd'E Di Trana, Marchi

Domenica 16 **F**

Piano della Nevena - Picerno

*Nella faggeta vetere a ridare vita ad arcane presenze*

Dd'E Di Trana, Lombardi, Lapetina

Domenica 23 **E**

Monteforte - Abriola

*Parco Nazionale dell'Appennino Lucano*

Dd'E Tucci, Mancusi

Domenica 30 **E**

Madonna del Belvedere - Tolve

Dd'E Brindisi, Aicale, Cossidente





## febbraio

Domenica 6 **MontagnaTerapia**

Piana del lago - Marsiconuovo

*Parco Nazionale dell'Appennino Lucano*

Dd'E Di Trana, Russo

Sabato 12

**EAI**

Sellata – Ciaspolata notturna

*Parco Nazionale dell'Appennino Lucano*

Dd'E De Rosa, Tanzi, Di Trana

Domenica 13 **EE**

Da Scala a Santa Maria de Monti

*Parco Nazionale dei Monti Lattari*

Dd'E Di Trana, Ferrara

Domenica 20 **EAI**

Pierfaone – Ciaspolata

*Parco Nazionale dell'Appennino Lucano*

Dd'E Tucci, Scavone

Sabato 26 **Didattica**

Corso Escursionismo E1

**AE** Sezione Potenza

Domenica 27 **Pratica**

Corso Escursionismo E1

**AE** Sezione Potenza

*marzo***Domenica 6 EAI**

Sentiero Frassati Sasso di Castalda – Ciaspolata

*Parco Nazionale dell'Appennino Lucano*

Dd'E De Rosa, Tanzi

**Sabato 12**  
**Assemblea dei Soci****Domenica 13 T/E**

Incontriamo le "Masciare"

Dd'E Di Trana, Marchi, Romaniello, Pesarini,  
Cossidente, Dolce**Sabato 19 Didattica**  
Corso Escursionismo E1  
AE Sezione Potenza**Domenica 20 Pratica**  
Corso Escursionismo E1  
AE Sezione Potenza**Domenica 20 E**

Ponte della vecchia

*Parco Gallipoli Cognato e Piccole Dolomiti Lucane*

Dd'E Ferrara , Grippo

**Sabato 26 T/E**

Bosco di Montepiano e Borgo di Stigliano

Dd'E Cocuzzo, Taurisano

**Domenica 27 E**

Punta Infreschi – Marina di Camerota

*Parco Nazionale del Cilento*

Dd'E Tucci, Ferrara

**Domenica 27 E**

Giornata Mondiale dell'Acqua –

Intersezionale CAI GRTAM

Dd'E De Palma, Cardone



# aprile

**Sabato 2** *Didattica*  
Corso Escursionismo E1  
AE Sezione Potenza

**Domenica 3** *Pratica*  
Corso Escursionismo E1  
AE Sezione Potenza

**Domenica 3** *E*  
Dalla Camastrà a Castelmezzano  
*Parco Gallipoli Cognato*  
*e Piccole Dolomiti Lucane*  
Dd'E Ferrara, Grippo



**Sabato 9** *T*  
Campi Flegrei – Intersezionale CAI Castellammare di Stabia  
Dd'E De Natale, Telesca

**Domenica 10** *EE*  
Monte delle Armi - Balvano  
Dd'E Le Caldare T, Le Caldare G

**Domenica 10** *T/E*  
La strada del cavallo - Noepoli  
Dd'E Brindisi, Mancusi, Aicale



Domenica  
**17**  
Pasqua



**Domenica 24** *EE*  
Monte Raparo – Castelsaraceno  
*Parco Nazionale dell'Appennino Lucano*  
Dd'E Tucci, Ferrara, Scavone



# maggio

**Domenica 1 E**

Traversata da Marrucaro a Caprara di Rifreddo - Potenza  
Dd'E Guardascione, De Palma

**Domenica 8 Pratica**  
Corso Escursionismo E1  
AE Sezione Potenza

**Domenica 8 EE**

Monte Finestra  
*Parco Regionale dei Monti Lattari*  
Dd'E Di Trana, Ferrara, Marchi

**Domenica 15 E**

Monte Faito – Intersezionale CAI Castellammare di Stabia  
*Parco Regionale dei Monti Lattari*  
Dd'E Taurisano, Cucuzzo



**Domenica 22 MontagnaTerapia**

Fontana Copone - Marsicovetere  
*Parco Nazionale dell'Appennino Lucano*  
Dd'E Di Trana, Russo

**Domenica 22 E**

Giornata Mondiale della Biodiversità -  
Intersezionale CAI GRTAM  
Dd'E De Palma, Cardone

**Domenica 22 Pratica**  
Corso Escursionismo E1  
AE Sezione Potenza

**Da venerdì 27 a martedì 31 E/EE**  
Cinque giorni tra Etna, Stromboli e Vulcano - Sicilia  
Dd'E Di Trana, Guide

**Domenica 29 E**

Castello di Laurenzana - Il Cammino di Fra Egidio  
*Parco Nazionale dell'Appennino Lucano*  
Dd'E De Palma, Di Lorenzo



# giugno

**Domenica 5 E**

Anello delle Cime del Volturino

*Parco Nazionale dell'Appennino Lucano*

*Un nuovo fantastico percorso di cresta*

Dd'E Di Trana, Lombardi, Lapetina

**Da sabato 11 a domenica 12 EE**

Monte Cervati - Intersezionale CAI Melfi

*Parco Nazionale del Cilento*

Dd'E Tucci, Orlando

**Domenica 12 E**

Cammina Nei Parchi - Intersezionale CAI GRTAM

Dd'E De Palma, Cardone

**Da venerdì 17 a sabato 18 E**

Castelmezzano - Intersezionale CAI Monterotondo

*Parco Gallipoli Cognato e Piccole Dolomiti Lucane*

Dd'E De Rosa, Tanzi

**Domenica 19 EEA**

Ferrata Marcrosa e Salemm –

Intersezionale CAI Melfi e CAI Benevento

*Parco Gallipoli Cognato e Piccole Dolomiti Lucane*

Dd'E Brindisi

**Domenica 19 EE**

Da Madonna del Brusco al Monte Sirino e Monte Papa

*Parco Nazionale dell'Appennino Lucano*

Dd'E Guardascione, Orlando

**Da giovedì 23 a venerdì 24 E**

Castelmezzano - Intersezionale CAI Macerata

*Parco Gallipoli Cognato e Piccole Dolomiti Lucane*

Dd'E Di Trana

**Domenica 26 Family CAI**

Pietra del Tasso

*Parco Nazionale dell'Appennino Lucano*

Dd'E Tucci, Scavone

**Da domenica 26 a sabato 2 luglio, 7 giorni E/EE**

Feltre XXIII SNE - Veneto

Dd'E Di Trana, Riccardi, Guardascione



Data da definire  
Corso di Arrampicata  
Scuola Bel Sud



# luglio

Domenica 3      **E**

Monte Calvelluzzo - Intersezionale CAI Bari  
Parco Nazionale dell'Appennino Lucano

Dd'E De Palma, Cardone

Sabato 9  
Manutenzione Sentieri  
Commissione Sentieri

Domenica 10      **T/E**

Sulla Via dell'Acqua – Genzano  
Dd'E Brindisi, Mancusi, Cossidente



Data da definire  
Corso di Arrampicata  
Scuola Bel Sud



Da sabato 16 a domenica 17      **E**  
Weekend sul Pollino – Serra delle Ciavole e dintorni  
Parco Nazionale del Pollino  
Dd'E Di Trana, Riccardi, Armentano

Domenica 24      **E**

Affondatore di Vallivona - Sanza  
Parco Nazionale del Cilento  
Seguendo l'alto corso del Bussento a scoprire la voragine  
Dd'E Lapetina, Lombardi, Pugliese

Domenica 31      **E**  
Grotta dell'Aquila - Tramutola  
Dd'E Di Trana, Di Grazia



# agosto



Domenica 7 E  
Cresta di Piano del Castello  
Dd'E Brindisi, Mancusi, Cossidente

Domenica 28 E  
Serra Dolcedorme  
Parco Nazionale del Pollino  
Dd'E Di Trana, Lombardi, Lapetina



# settembre

**Da giovedì 1 a domenica 4, 4 giorni E**  
**Strada delle 52 Gallerie Monte Pasubio - Veneto**  
**In collaborazione con il CAI di Schio**  
**Dd'E Marchi, De Rosa, Tanzi**

**Domenica 4 Family CAI**

**Timpa di Albano**  
**Parco Nazionale dell'Appennino Lucano**  
**Dd'E Tucci, Scavone**

**Domenica 4 E**

**Monte Irsi - Irsina**  
**Parco Nazionale dell'Appennino Lucano**  
**Dd'E Brindisi, Mancusi, Cossidente**

**Domenica 11 E**

**Festa della Montagna**  
**Intersezionale CAI Lagonegro, Matera e Melfi**  
**Dd'E Direttivo**



**Domenica 18 E/EE**

**Da Calvello a Monteforte attraverso la Via della Ferrovia**  
**Dd'E Le Caldare T, Di Trana**

**Domenica 18 E**

**Intersezionale CAI GRTAM - Castronuovo Sant'Andrea**  
**Parco Nazionale del Pollino**  
**Dd'E De Palma, Cardone**

**Domenica 25 E**

**Cocuzzo Della Salvia - Acquafredda di Maratea**  
**Dd'E Tucci, Mancusi**

**Domenica 25 EE**

**Monte della Nuda – Monti Alburni**  
**Intersezionale CAI Matera**  
**Dd'E De Natale, Telesca**



# ottobre

**Domenica 2** E

Monte Impiso – Pietrapertosa

*Parco Gallipoli Cognato e Piccole Dolomiti Lucane*

Dd'E De Palma, Mancusi, Aicale

**Domenica 2** T

San Costantino Albanese e la Civiltà Arberesh

*Parco Nazionale del Pollino*

Dd'E Taurisano, Cocuzzo

**Da sabato 8 a domenica 9, 2 giorni** T/E

IV Trekking del Salento

Dd'E Aicale, Pucciariello

**Da sabato 8 a domenica 9, 2 giorni** T/E

Marcia Della Pace - Perugia

Dd'E Marchi, Brindisi

**Venerdì 15** T

Sentiero delle Sette Pietre –

Attività con le Scuole Elementari

*Parco Gallipoli Cognato e Piccole Dolomiti Lucane*

Dd'E De Rosa, Tanzi, Gerardi



**Domenica 16** E

Da Pignola al Ciglio –

Intersezionale CAI Matera

*Parco Nazionale dell'Appennino Lucano*

Dd'E Tucci, Gabag

**Domenica 23** E

Bosco Schiena D'Asino - Tito

Intersezionale CAI GRTAM

*Parco Nazionale dell'Appennino Lucano*

Dd'E De Palma

**Domenica 23** E

Sentiero degli Dei

*Parco Regionale dei Monti Lattari*

Dd'E Di Trana, Cocuzzo, Taurisano

**Domenica 30** E

Intersezionale CAI Lagonegro – San Martino d'Agri

*Parco Nazionale dell'Appennino Lucano*

Dd'E De Palma



## novembre

Domenica 6            **E**  
Vallone del Marcellino  
*Parco Nazionale del Cilento*  
Dd'E Di Trana, Le Caldare G

Domenica 13            **E**  
Traversata Albano Campomaggiore  
Dd'E Ferrara, Grippo

Domenica 13            **MontagnaTerapia**  
Faggeta Vettere - Picerno  
Dd'E Di Trana, Russo



Domenica 20            **E**  
Monte Velatro - Orsomarso  
*Parco Nazionale del Pollino*  
Dd'E Di Trana, Riccardi, Armentano

Domenica 27            **E**  
Trekking Delle Grotte – Monti Alburni  
Dd'E Di Trana, Di Grazia





*dicembre*

Domenica 4 E

Apprezzami l'Asino - Costa Maratea

Dd'E Di Trana, Ferrara

Domenica 11

Giornata Sociale

DIRETTIVO





## ISCRIZIONI E RINNOVI

Direttamente in Sede o con bonifico bancario indirizzato

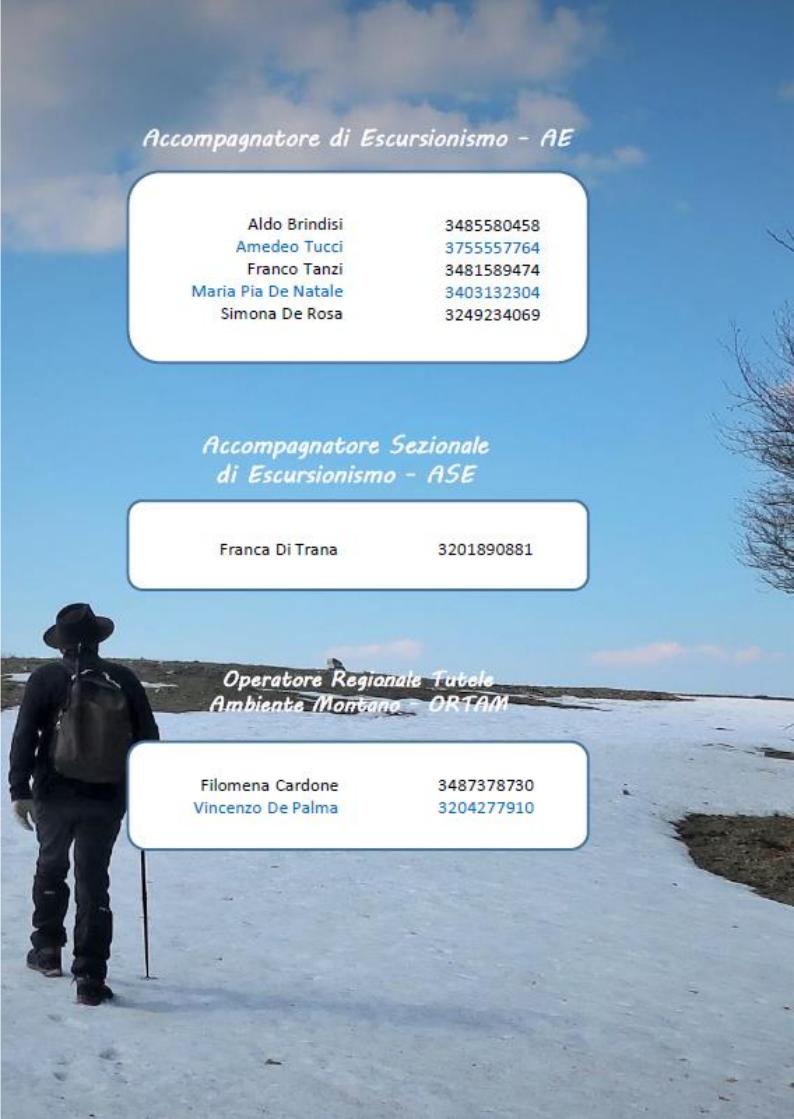
a Club Alpino Italiano Sezione di Potenza  
c/c Banca Popolare di Bari filiale di Potenza  
IBAN: IT 14 T054 2404 2010 0000 0151 473

specificando nella causale **cognome e nome** del/i socio/i

## QUOTE ASSOCIATIVE

<b>SOCIO ORDINARIO</b> <b>€ 50</b>	<b>SOCIO JUNIORES *</b> <b>€ 26</b>	<b>SOCIO FAMILIARE</b> <b>€ 26</b>
rinnovo <b>€ 43</b>	rinnovo <b>€ 22</b>	rinnovo <b>€ 22</b>
<b>1° SOCIO GIOVANE **</b> <b>€ 20</b>	<b>2° SOCIO GIOVANE **</b> <b>€ 13</b>	
rinnovo <b>€ 16</b>	rinnovo <b>€ 9</b>	

\* juniores: tra 18 e 25 anni    \*\* giovane: meno di 18 anni



## **Accompagnatore di Escursionismo - AE**

Aldo Brindisi	3485580458
Amedeo Tucci	3755557764
Franco Tanzi	3481589474
Maria Pia De Natale	3403132304
Simona De Rosa	3249234069

## *Accompagnatore Sezionale di Escursionismo - ASE*

Franca Di Trapani 3201890881

*Operatore Regionale Tutela  
Ambiente Montano - ORTAM*

Filomena Cardone 3487378730  
Vincenzo De Palma 3204277910

## Direttori d'Escursione - Dd'E

Angela Cocuzzo	349 3612933
Anna Marchi	347 7088096
Anna Taurisano	328 4341926
Antonio Orlando	327 0625245
Antonpiero Russo	333 1163061
Carla Di Lorenzo	349 0884845
Carmela Romaniello	338 6813594
Donato Grippo	339 6319020
Enzo Guardascione	349 3592808
Eufrasia Pesarini	348 4111464
Giuseppe Ferrara	347 6115650
Giuseppe Le Caldare	328 7546033
Giusi Dolce	347 9911674
Luciano Scavone	371 1560961
Maria Pina Cossidente	338 9599972
Marina Gerardi	348 7065251
Mario Di Grazia	339 8140326
Mario Riccardi	335 446291
Nicola Pugliese	335 5396958
Raffaele Lombardi	349 1301141
Rocco Pucciariello	328 3146041
Sirag Gabag	324 0513574
Tonino Aicale	331 6500551
Tonino Le Caldare	340 6063571
Vincenzo Armentano	338 9535747
Vincenzo Lapetina	339 6961442
Vincenzo Telesca	388 1681435
Vito Mancusi	339 4382146





PASTICCERIA | CIOCCOLATERIA | CAFFETTERIA



Via del Gallitello 70/D. 85100 Potenza (PZ)