



**Calendario delle attività**

**2024**

PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI  
SEZIONE CAI POTENZA  
Iscrizioni, sia per il tesseramento che per le  
escursioni, tutti i venerdì dalle 19.00 alle 21.00

La Biblioteca è aperta  
su prenotazione il venerdì dalle 18.00  
contattando il n. 349 0884845

Quando uomini e montagne si incontrano,  
grandi cose accadono

*"William Blake"*

*“La montagna non è  
solo nevi e dirupi,  
creste, torrenti, laghi,  
pascoli. La montagna è  
un modo di vivere la  
vita. Un passo davanti  
all’altro, silenzio, tempo  
e misura”*

*Paolo Cognetti*





# TI PIACE LA MONTAGNA?

## CHE COS'È IL CAI?

Il CAI è il Club Alpino Italiano, una libera associazione nazionale che **“ha per iscopo l'alpinismo in ogni sua manifestazione, la conoscenza e lo studio delle montagne, specialmente di quelle italiane, e la difesa del loro ambiente naturale”**, così recita l'art. 1 dello Statuto dell'associazione. Il CAI è considerato la più antica associazione di alpinisti presente in Italia: fu Quintino Sella che nel 1863 fondò il CAI.

L'associazione nel corso del tempo si è ampliata e oggi conta più di 300.000 soci riuniti liberamente in sezioni (circa 500).

Il CAI di Potenza nasce nel 1878 grazie ad alcune menti illuminate, tra le quali Giustino Fortunato, che fondarono a Potenza la Sezione Lucana del CAI. La prima escursione ufficiale della novella sezione nelle nostre zone fu la Potenza – Monte Arioso. 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, attraverso i suoi volontari si occupa di diverse attività tra cui la manutenzione di sentieri, rifugi e bivacchi, la promozione di iniziative volte alla sensibilizzazione del rispetto della montagna, l'organizzazione di corsi per frequentare la montagna in sicurezza nonché la gestione del Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico (struttura operativa del CAI).

Le ragioni e i vantaggi per cui tutti gli amanti della montagna dovrebbero iscriversi al CAI sono moltissime e proveremo ad

elencare qui sotto quelle secondo me più valide e rilevanti. Innanzitutto una premessa: **il CAI nasce come associazione di alpinisti ma chiunque può iscriversi a questa associazione. Non servono requisiti specifici, anzi uno sì: l'amore per la montagna!**

### 1. CORSI

A nostro avviso, uno dei motivi più interessanti per iscriversi al CAI è che questa associazione, tramite le varie sezioni, organizza molti corsi di formazione. I corsi permettono ai soci di avvicinarsi a determinate attività oppure di perfezionare le proprie conoscenze. Grazie alle scuole intersezionali (formate da istruttori qualificati che seguono direttive emesse a livello nazionale), il CAI organizza corsi di arrampicata, alpinismo, sci alpinismo ma anche corsi di sicurezza sui sentieri e primo soccorso o, come avviene nella nostra Sezione, Corsi di base sia di Escursionismo che Escursionismo in ambienti innevati, corsi per l'utilizzo del Gps, lezioni formative.

### 2. TARIFFE AGEVOLATE E SCONTI

Grazie alla tessera CAI è possibile ottenere sconti e agevolazioni presso numerosi esercizi e negozi. Nei rifugi, gestiti dal CAI, si ha sempre diritto ad una tariffa agevolata, che in genere prevede uno sconto del 10-15%. A volte la tessera CAI consente uno sconto anche sugli impianti di risalita! Inoltre, ogni volta che si rinnova l'iscrizione, si ha diritto all'abbonamento annuo alla rivista bimestrale "La Rivista". Da Novembre 2023 siamo orgogliosi di annunciare che anche la nostra Sezione ha un suo Rifugio a Fontana delle Breccie con 16 posti letti, è possibile prenotarsi scrivendo a [presidente@caipotenza.it](mailto:presidente@caipotenza.it)

### 3. SOCCORSO ALPINO

L'iscrizione al CAI garantisce la copertura assicurativa per

l'intervento del Soccorso alpino su tutto il territorio europeo, anche per attività svolte per conto proprio. Questo è uno dei motivi principali per cui molte persone si iscrivono al CAI: i costi per l'intervento del Soccorso alpino sono molto elevati e il fatto di essere soci CAI permette di avere un bel vantaggio.

### 4. ORGANIZZAZIONE USCITE

Oltre ai corsi, un altro degli aspetti più interessanti per i soci è l'organizzazione di uscite da parte delle sezioni CAI. La sezione CAI di Potenza organizza annualmente uscite: queste possono essere uscite di escursionismo, tra cui le ciaspolate. Si organizzano anche uscite di più giorni in diverse parti dell'Italia, come per esempio il trekking in Spagna o nel Salento o sul Gran Sasso. Questa è una bella occasione per stare insieme. Inoltre i costi sono molto ridotti e generalmente le attività sono organizzate in modo che tutti (nei limiti delle proprie capacità) possano parteciparvi.

Le escursioni della nostra 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 e lezioni teoriche.

Compito del CAI è anche quello di rendere sicure le escursioni di chiunque; ecco perché la segnaletica dei sentieri, con le classiche bandierine bianche e rosse è diventata un'attività costante della nostra Sezione. Nel corso dell'anno 2023 la sezione, con la Commissione Sentieristica e Cartografia e il gruppo di lavoro Sentieri, ha incrementato l'attività dei volontari sui sentieri. La commissione è al lavoro con la Regione per la realizzazione del Catasto Regionale dei Sentieri, contemporaneamente si sta definendo un Catasto Sezionale dei Sentieri e un database di Sezione con tracce gpx. Molti Comuni ci stanno chiedendo di segnare e individuare nuovi sentieri e percorsi oltre che fornire



assistenza sia in termini di coordinamento che di progettazione per la segnatura verticale.

Molto significativa per il 2024 sarà l'inaugurazione di un percorso da dedicare al nostro socio Rudi Padula che è stato anche Presidente della Sezione di Potenza.

Anche i giovani si sono avvicinati alla nostra sezione, per loro le attività sono spesso entusiasmanti, poiché mai fatte prima: una due giorni in tenda sul Pollino o la visita ad una grotta o le ferrate, o i corsi di arrampicata sono esperienze che non si dimenticano più.

Il CAI di Potenza infatti è Sezione sostenitrice della Scuola Intersezionale CAI di Alpinismo – Arrampicata Libera – Scialpinismo “Bel Sud”.

## 5. UTILIZZO DEL MATERIALE DELLA SEZIONE

Le sezioni del CAI dispongono di diversi materiali per poter praticare più attività, anche la nostra sezione ha gli imbraghi, i kit da ferrata, le ciaspole. Il fatto di poter utilizzare o noleggiare l'attrezzatura permette di provare diverse attività senza dover imbattersi nella notevole spesa per l'acquisto. Oltre a questi c'è un altro buon motivo per iscriversi al CAI.

## 6. AMICIZIE

Essere iscritti al CAI permette di conoscere tante persone. Quando si frequenta la montagna è sempre meglio farlo in compagnia e il CAI è il luogo migliore per trovare compagnia con cui condividere le proprie avventure e le proprie passioni. Negli ultimi anni la Sezione si è arricchita della presenza di un gruppo di soci Direttori di Escursione e di Titolati CAI - ASE, AE, AE/EAI, ORTAM - tutti 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 di tutti i soci.**

**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 sè stesso e la solidarietà con gli altri e per gli altri, lo spazio immenso dove ognuno può ritrovare il proprio sentiero.**



Sostieni la Sezione  
con il tuo

5x1000



Codice fiscale: 96031200767

## CONSIGLIO DIRETTIVO

DI TRANA Franca	<i>Presidente</i>
TUCCI Amedeo	<i>Vicepresidente</i>
CASELLA Pierluigi	<i>Segretario</i>
MANCUSI Vito	<i>Tesoriere</i>
GUARDASCIONE Enzo	<i>Consigliere</i>
RICCARDI Mario	<i>Consigliere</i>
TANZI Franco	<i>Consigliere</i>

## COLLEGIO DEI REVISORI DEI CONTI

LICCIONE Gaetano  
CARELLA Livia  
ROMANIELLO Donatella

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)



# PROGRAMMA 2024

## Le tre regole della montagna

1. Non sopravvalutare mai le tue capacità
2. Non sottovalutare i pericoli
3. Se decidi di infrangere volontariamente queste due regole, sei responsabile delle tue azioni e ne pagherai le conseguenze

*Da "La montagna dentro" di Hervé Barmasse*

## LEGENDA DELLE ATTIVITÀ



**ESCURSIONISMO**

**ESCURSIONISMO  
IN AMBIENTE  
INNEVATO**



**MANUTENZIONE SENTIERI**

**MONTAGNATERAPIA**





## GENNAIO



### **DOM. 14 – PICCOLE COMUNITA' LUCANE**

CALVELLO E LE SUE 13 CHIESE

DdE Cocuzzo, Dolce, Di Lorenzo

Difficoltà **T**



### **MONTAGNATERAPIA - DdE Di Trana**



### **DOM. 21 – PIERFAONE**

**Intersezionale CAI Melfi**

**Parco Naz.le Appennino Lucano Val d'Agri Lagonegrese**

DdE Tucci, Di Trana

Difficoltà **EAI**



### **DOM. 28 – Costa Marateota**

**Intersezionale CAI Lagonegro**

MONTE SAN BIAGIO (Maratea)

DdE Di Trana, Di Grazia

Difficoltà **E**

## FEBBRAIO



### **DOM. 4 – PICCOLE COMUNITA' LUCANE**

da MONTESCAGLIOSO alla Difesella

DdE Cocuzzo, Mancusi, Gallipoli

Difficoltà **T/E**



### **DOM. 11 – MONTE BULGHERIA**

**Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano e Alburni**

DdE Mancusi, Aicale

Difficoltà **EE**



### **DOM. 18 – MONTE ARIOSO**

**Intersezionale CAI Lagonegro**

**Parco Naz.le Appennino Lucano Val d'Agri Lagonegrese**

DdE Tanzi, De Rosa

Difficoltà **EAI**



**Sabato 24 e Domenica 25 – XXVIII Gran Fondo CAI**

**Intersezionale CAI Cosenza**

**Parco Nazionale della Sila**

DdE Di Trana, Dolce

Difficoltà **E/EAI**





## MARZO



**DOM. 3 – CONSERVA DI LAURIA**  
**Intersezionale CAI Lagonegro**  
**Parco Nazionale Appennino Lucano Val d'Agri Lagonegrese**  
 DdE Tanzi, De Rosa Difficoltà **EAI**



**DOM. 10**  
**"E' MEZZANOTTE..."**  
 DdE Di Trana, Marchi, Romaniello, Pesarini  
 Difficoltà **E**

**SABATO 16 MARZO 2024**  
**ASSEMBLEA SOCI SEZIONE DI POTENZA**



**DOM. 17 – Cammino San Nilo da Sapri a Torraca**  
**Parco Naz.le del Cilento e Vallo Di Diano e Alburni**  
 DdE Mancusi, Pucciariello, Apolito Difficoltà **E**

**VENERDI 22 MARZO**  
**Giornata Mondiale dell'Acqua**  
**Attività con gli alunni Istituto Comprensivo di Brienza**



**Da Venerdì 22 a Domenica 24 – Ancona e il Conero**  
**Appennino Umbro Marchigiano**  
 DdE Taurisano, Tanzi, Cocuzzo Difficoltà **T/E**



**DOM. 24 – Foresta e Servizi Ecosistemici**  
**Foresta Mantenera di Tricarico**  
 DdE De Palma, Cardone Difficoltà **E**



**MONTAGNATERAPIA - DdE Lapetina, Lombardi**

## APRILE



**SAB. 6 – MENO RIFIUTI**  
 DdE De Palma, Cardone



**Da Sabato 6 a Domenica 7**  
 Punta Campanella - Sorrento, Monte Solaro – Capri  
 DdE Di Trana, Gerardi, Ferrara Difficoltà **EE**



**DOM. 14 – PICCOLE COMUNITA' LUCANE**  
 Dal Castello ai Calanchi – Ferrandina  
 DdE Brindisi, De Palma Difficoltà **E**



**DOM. 21 – Serranetta e il Ciglio – Pignola**  
**Parco Nazionale Appennino Lucano Val d'Agri Lagonegrese**  
 DdE Tucci, Giamundo, Santarsiero Difficoltà **E**



**MONTAGNATERAPIA - DdE Di Trana, Dolce**



**Da Mercoledì 24 a Lunedì 30**  
**TREKKING TENERIFE**  
 DdE Di Trana, Romaniello Difficoltà **E/EE**



**DOM. 28 – L'ANTECE**  
**Parco Nazionale del Cilento e Vallo Di Diano e Alburni**  
 DdE Gerardi, Scavone Difficoltà **E**



## MAGGIO



### da Venerdì 3 a Domenica 5

#### 11° TREKKING LUCANO

DdE De Palma, Cufino, Riccardi

Difficoltà **E/EE**



### DOM. 5 – Valle del Bradano

Monte Serico – Oppido Lucano

DdE Tucci, Calzaretta

Difficoltà **E**



### MONTAGNATERAPIA - DdE Di Trana, Dolce, Cocuzzo



### DOM. 12 – Costa Marateota

MONTE CRIVO (Maratea)

DdE Dolce, Cossidente, Tucci

Difficoltà **EE**



### SABATO 18 – MANUTENZIONE SENTIERI



### DOM. 19 – Traversata Spinoso – Castelsaraceno

**Parco Nazionale Appennino Lucano Val d'Agri Lagonegrese**

DdE D'Errico, Marchi

Difficoltà **E**



### SAB. 25 – PICCOLE COMUNITA' LUCANE

Percorso delle Orchidee – Moliterno

DdE Cocuzzo, Taurisano, Orlando

Difficoltà **T/E**



### DOM. 26 – Oasi Valle della Caccia

Oasi della Caccia e Grotta Profunnata

DdE Elefante, Di Grazia

Difficoltà **E**

## GIUGNO



### DOM. 2 – MONTE GELBISON

**Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano e Alburni**

DdE Genovese, Di Trana

Difficoltà **E**



### SAB. 8 – PICCOLE COMUNITA' LUCANE

I Calanchi di Aliano

DdE Brindisi, Romaniello C.

Difficoltà **E**



### DOM. 9 – Serra Dolcedorme

**Parco Nazionale del Pollino**

DdE Tucci, Guardascione E. , Calzaretta

Difficoltà **EE**



### SABATO 15 – MANUTENZIONE SENTIERI



### DOM. 16 – Piana del Lago – Family CAI

**Parco Nazionale Appennino Lucano Val d'Agri Lagonegrese**

DdE Tucci, Lombardi

Difficoltà **T**



### DOM. 16 – Monte Raparello – San Chirico Raparo

**Parco Nazionale Appennino Lucano Val d'Agri Lagonegrese**

DdE Romaniello L. , Ferrara

Difficoltà **E**



### DOM. 23 – Corri, Cammina e Pedala – Fontana delle Breccie

**Parco Nazionale Appennino Lucano Val d'Agri Lagonegrese**

DdE Aicale, Di Trana, Dolce

Difficoltà **E**



### MONTAGNATERAPIA - DdE Cocuzzo

### DOMENICA 30 – Inaugurazione Sentiero "Rudi Padula"

**Parco Regionale Gallipoli Cognato**

## LUGLIO



### da Venerdì 5 a Domenica 7

Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga – Abruzzo  
DdE Tanzi, De Rosa      Difficoltà **E**



### DOM. 7

#### Intersezionale CAI Melfi

La Lavanda: Natura e Bellezza  
DdE De Palma, Cardone      Difficoltà **E**



### SABATO 13 – MANUTENZIONE SENTIERI



### da Sabato 13 a Domenica 14

Trekking del Rifugio da Viggiano a Fontana delle Breccie in Tenda  
**Parco Nazionale Appennino Lucano Val d'Agri Lagonegrese**  
DdE Guardascione E., Guardascione J.      Difficoltà **EE**



### DOM. 21 – Il Sentiero Frassati – Sasso di Castalda

**Parco Nazionale Appennino Lucano Val d'Agri Lagonegrese**  
DdE Giamundo, Santarsiero, Lombardi      Difficoltà **E**



### DOM. 28 Fiumara Tannera

**Parco Regionale Monti Picentini**  
DdE Di Trana, Elefante, Turturiello      Difficoltà **E**

## AGOSTO



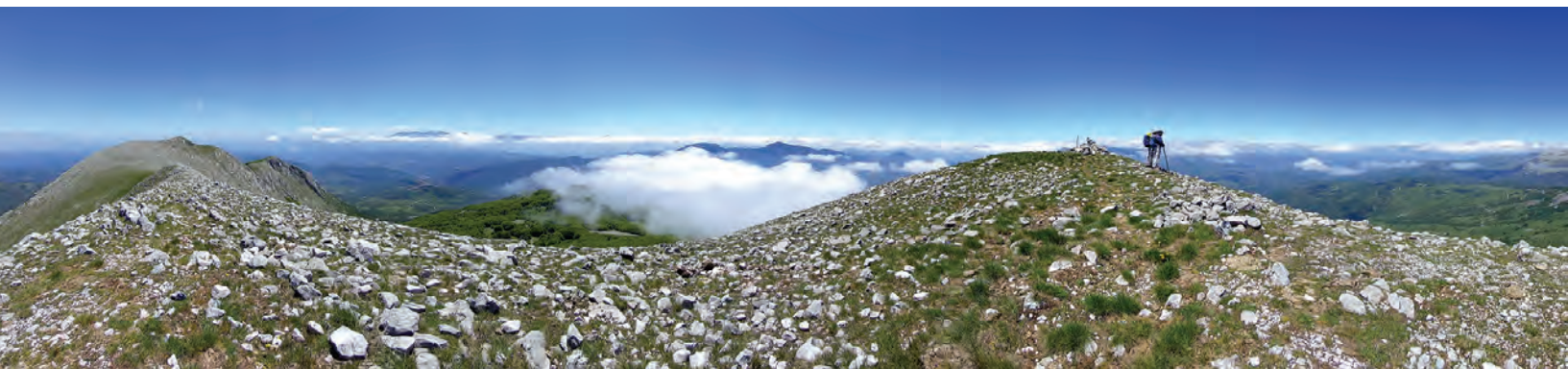
### DOM. 4 – Monte Accellica

**Parco Regionale Monti Picentini**  
DdE Di Trana, Turturiello      Difficoltà **EE**



### DOM. 25 – Valle del Fiume Calore

Da Varo della Spina alla Sorgente “Scorzella”  
DdE Di Trana, Elefante, Pafundo      Difficoltà **E**





## SETTEMBRE



**DOM. 1** – Da Pozzi di Brienza a Cascate Melaggine di Pergola  
**Parco Nazionale Appennino Lucano Val d'Agri Lagonegrese**  
 DdE Aicale, Taurisano, Mancusi      Difficoltà **EE**



**SABATO 7 – MANUTENZIONE SENTIERI**



**DOM. 8** – Monte Olivella – Sapri  
**Parco Naz.le del Cilento e Vallo Di Diano e Alburni**  
 DdE Ferrara, Romaniello L.      Difficoltà **E**



**DOM. 15** – **Parco Naz.le del Cilento e Vallo Di Diano e Alburni**  
 Vallone del Mercellino  
 DdE Di Trana, Turturiello      Difficoltà **EE**



**da Venerdì 20 a Domenica 22**  
 Dolomiti Lucane Castelmezzano e Pietrapertosa  
**Intersezionale CAI Reggio Calabria**  
**Parco Regionale Piccole Dolomiti Lucane**  
 DdE Romaniello C., Di Trana, Marchi      Difficoltà **E**

**DOMENICA 22 SETTEMBRE**  
**FESTA DALLA MONTAGNA – MELFI**



**DOM. 29** – Anello Monte Caruso - Sterpito  
 DdE Mecca A., Lombardi, Pugliese      Difficoltà **E**



**MONTAGNATERAPIA - DdE Cocuzzo, Dolce**

## OTTOBRE



**SAB. 5 – MENO RIFIUTI**  
 DdE De Palma, Cardone



**DOM. 6** – Cocuzzo delle Puglie  
**Intersezionale CAI Melfi**  
**Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano e Alburni**  
 DdE Romaniello L., Iacoviello, Ferrara      Difficoltà **EE**



**SABATO 12 – MANUTENZIONE SENTIERI**



**da Sabato 12 a Domenica 13**  
**TREKKING NEL SALENTO**  
 DdE Aicale, Pucciariello, Mancusi, Gerardi      Difficoltà **E**



**DOM. 13 – PICCOLE COMUNITA' LUCANE**  
 La Via della Fede - Armento  
 DdE Brindisi, D'Errico      Difficoltà **E**



**DOM. 20** – Preistoria della Murgia  
**Parco Nazionale Alta Murgia**  
 DdE D'Errico, De Palma, Cardone      Difficoltà **E**



**DOM. 27** – **Bosco di Cupolicchio Appennino Lucano**  
 Rocca del Cappello – Albano di Lucania  
 DdE Elefante, D'Anzi      Difficoltà **E**



**MONTAGNATERAPIA**  
**DdE Cocuzzo, Dolce**

## NOVEMBRE



**DOM. 3 – Monte Polveracchio**

**Intersezionale Cai Napoli**

**Monti Picentini**

DdE De Rosa, Tanzi

Difficoltà E



**DOM. 10 – Anello Sette Fontane**

**Monti Picentini**

DdE Taurisano, Aicale

Difficoltà E



**SAB. 16 – PICCOLE COMUNITA' LUCANE**

San Costantino Albanese la Civiltà Arberesch

DdE Taurisano, Tammone, Tortoriello

Difficoltà T/E



**DOM. 17 – Monte Serra San Giacomo – Salvitelle**

**Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano e Alburni**

DdE Di Trana, Zirpoli

Difficoltà T



**DOM. 24 - Monte Raparo**

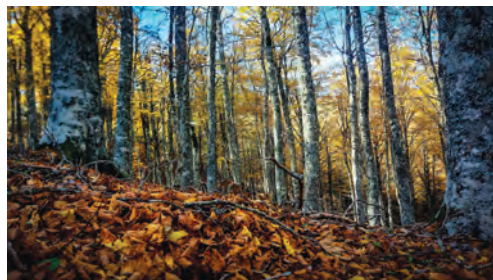
**Parco Nazionale Appennino Lucano Val d'Agri Lagonegrese**

DdE Di Trana, Lapetina

Difficoltà E



**MONTAGNATERAPIA - DdE Cocuzzo, Dolce**



## DICEMBRE



**DOM. 1 – Gravina Sotterranea e Dintorni**

**Parco Nazionale Alta Murgia**

DdE Mancusi, Aicale

Difficoltà T/E

**DOMENICA 15 DICEMBRE – PRANZO SOCIALE**



### **CORSO BASE ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO EAI1**

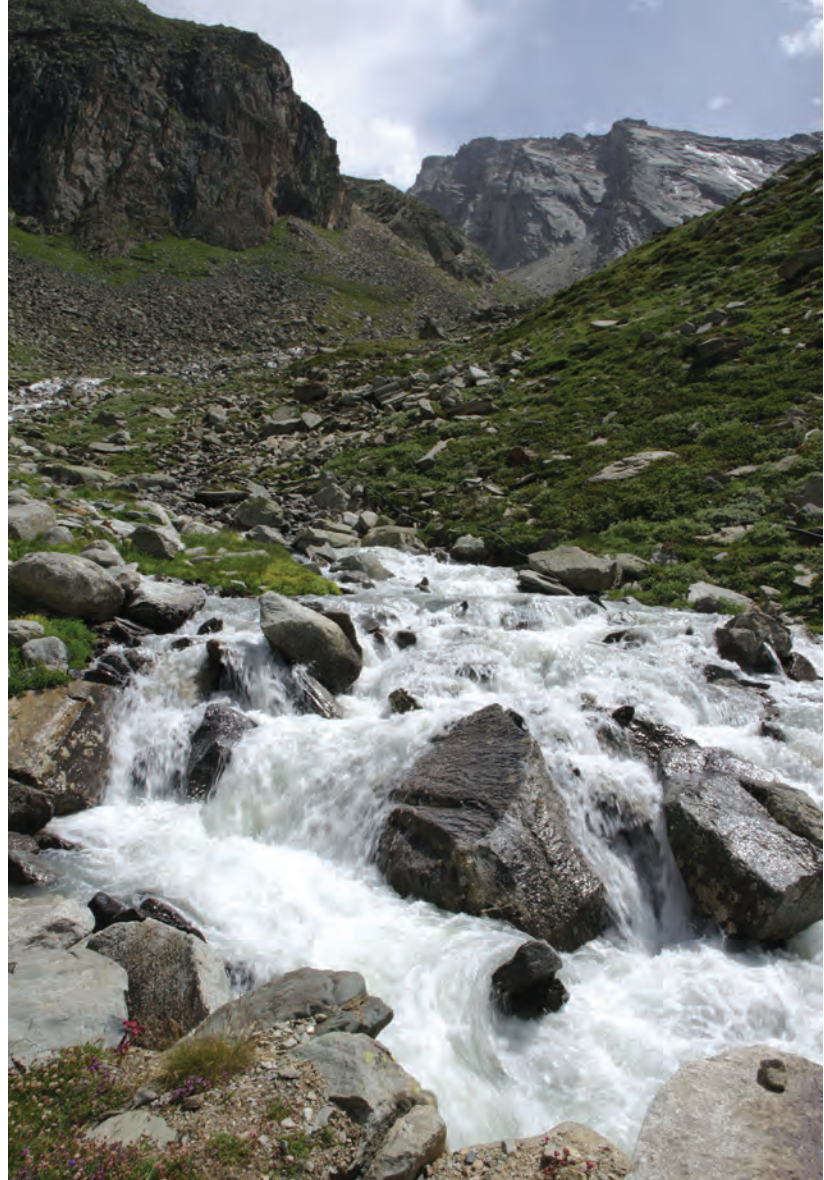
- GENNAIO S 13 – D 14 – S 27 – D 28  
*Direttore AE\_EAI Franco Tanzi*
- FEBBRAIO S 10 – D 11 – D 25  
*Direttore AE\_EAI Franco Tanzi*

### **CORSO ESCURSIONISMO BASE E1**

- SETTEMBRE S 28 – D 29  
*Direttore AE Amedeo Tucci*
- OTTOBRE S 12 – D 13 – S 26 – D 27  
*Direttore AE Amedeo Tucci*
- NOVEMBRE S 9 – D 10  
*Direttore AE Amedeo Tucci*

### **ATTIVITA' NAZIONALI**

- MARZO Venerdì 22 – CAI TAM  
*Giornata Mondiale dell'acqua*
- MAGGIO Mercoledì 22 – CAI TAM  
*Giornata Internazionale per la Biodiversità*
- MAGGIO Sabato 25 – Domenica 26  
**ASSEMBLEA NAZIONALE  
DELEGATI ASSISI**
- SETTEMBRE Da Mercoledì 11 a Domenica 15  
*Settimana dell'Escursionismo*  
**AURONZO DI CADORE – CAI VENETO**





## COME PARTECIPARE

Vuoi partecipare alle nostre escursioni e alle nostre attività? Leggi le seguenti indicazioni, Ti aspettiamo

La partecipazione alle escursioni sociali è aperta a tutti i Soci che siano in regola con l'iscrizione per l'anno in corso.

I non Soci possono partecipare ad escursioni con difficoltà T o E finalizzate alla verifica dell'attitudine all'escursionismo di gruppo.

Per partecipare alle escursioni sociali bisogna contattare i direttori di escursione e partecipare possibilmente alla riunione sezionale precedente l'evento (o sino al giorno stabilito in caso di escursioni di più giorni), versare la quota di partecipazione stabilita che per i non soci garantisce anche la copertura assicurativa.

L'escursionista deve saper valutare se la sua preparazione fisica sia tale da poter affrontare agevolmente le difficoltà esplicitate dai Direttori di escursione nella presentazione dell'evento (scheda tecnica), quindi leggere attentamente la scheda con il programma prevista in calendario e pubblicata su tutti i canali social della sezione.

La partecipazione alle escursioni implica, da parte degli escursionisti, l'osservanza scrupolosa delle disposizioni dei Direttori di escursioni, evitando di abbandonare il gruppo, cambiare itinerario o effettuare soste non motivate o non autorizzate.

L'escursionista è tenuto a collaborare con i Direttori di escursione per la buona riuscita dell'evento, deve essere solidale con tutti i componenti del gruppo offrendo la massima collaborazione in caso di sopravvenute difficoltà.

All'escursione è fatto obbligo di calzare scarponi da trekking e di indossare equipaggiamento idoneo all'escursione stessa, seguendo le indicazioni pubblicate sulla scheda tecnica.

BUONA MONTAGNA



## Difficoltà dei percorsi escursionistici

### **T = Turistico**

Percorsi su carrarecce, mulattiere o evidenti sentieri che non pongono incertezze o problemi di orientamento, con modeste pendenze e dislivelli contenuti.

### **E = Escursionistico**

Percorsi che rappresentano la maggior parte degli itinerari escursionistici, quindi tra i più vari per ambienti naturali. Si svolgono su mulattiere, sentieri e talvolta tracce; su terreno diverso per contesto geomorfologico e vegetazionale (es. pascoli, sottobosco, detriti, pietraie). Sono generalmente segnalati e possono presentare tratti ripidi. Si possono incontrare facili passaggi su roccia, non esposti, che necessitano l'utilizzo delle mani per l'equilibrio. Eventuali punti esposti sono in genere protetti. Possono attraversare zone pianeggianti o poco inclinate su neve residua.

### **EE = per Escursionisti Esperti**

Percorsi quasi sempre segnalati che richiedono capacità di muoversi lungo sentieri e tracce su terreno impervio e/o infido (pendii ripidi e/o scivolosi di erba, roccette o detriti sassosi), spesso instabile e sconnesso. Possono presentare tratti esposti, traversi, cenge o tratti rocciosi con lievi difficoltà tecniche e/o attrezzati, mentre sono escluse le ferrate propriamente dette. Si sviluppano su pendenze medio - alte. Può essere necessario l'attraversamento di tratti su neve, mentre sono esclusi tutti i percorsi su ghiacciaio.

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

Per ferrata si intende un itinerario i cui tratti su roccia sono appositamente attrezzati con strutture metalliche: cavi, catene, scale, pediglie e staffe, che ne facilitano e consentono la progressione.

Prevedono l'uso dei dispositivi di protezione individuali certificati secondo le normative vigenti (imbragatura, kit da ferrata e casco) e una adeguata preparazione tecnica. Sono segnalate alla partenza da apposita tabella e rispettano precisi criteri costruttivi e normativi.

### **EAI = Escursionismo in Ambiente Innevato**

Percorsi che si svolgono in ambiente innevato con l'utilizzo di racchette da neve, entro i limiti dell'escursionismo e quindi su pendenze medio - basse ( $< 25^\circ$ ).

Sono suddivisi su tre diversi livelli di difficoltà (facile, poco difficile e difficile) in ragione del dislivello, del contesto ambientale in cui si svolgono, della preparazione tecnica e dalle problematiche relative alla valutazione del pericolo di valanga che presentano.

Prevedono tutte le cautele derivanti dalle specifiche e contestuali condizioni ambientali, tipiche dell'ambiente montano innevato differenti a seconda di altitudine e latitudine dell'itinerario.



# COSA FARE IN CASO DI INCIDENTE IN MONTAGNA?

## CHIAMATA DI SOCCORSO

Regole base di  
comportamento  
in caso di incidente



- **Mantenere la calma, non agire d'impeto.**
- **Chiamare al più presto il Soccorso Alpino.**
- **Compiere, nei riguardi degli infortunati, solo le operazioni che si è certi di saper fare.**
- **Se non si è riusciti a contattare i soccorritori o per segnalare la presenza agli stessi, segnalare la necessità di soccorso con segnali luminosi o acustici ad intermittenza.**

### Richiesta di soccorso:



6 volte al minuto: una volta ogni 10 secondi.



Pausa di un minuto.



Quindi ripetere il segnale fino ad avere conferma di essere stati intercettati.

**Risposta di soccorso:** tre segnali acustici o ottici e poi pausa di un minuto.

## SEGNALI PER L'ELICOTTERO

### COME SI EFFETTUA LA CHIAMATA DI SOCCORSO

Comporre il numero **118** oppure il numero di telefono della **più vicina stazione di Soccorso Alpino**.

- **Dire sempre:**



- 1) **Chi chiama:** nome e cognome.
- 2) **Da dove si chiama:** precisare il luogo da dove viene effettuata la chiamata e il numero dell'apparecchio.
- 3) Spiegare sommariamente che **cosa è accaduto** e **dove è accaduto**.
- 4) Riferire l'**ora** in cui è avvenuto l'incidente.
- 5) Precisare il **numero degli eventuali dispersi** e, possibilmente, indicare il colore del loro abbigliamento.
- 6) Descrivere le **condizioni meteorologiche** del luogo e se c'è visibilità.
- 7) **Non allontanarsi** dal posto di chiamata per rendere possibile un nuovo collegamento con i soccorritori.



**ABBIAMO BISOGNO  
DI SOCCORSO**



**NON SERVE  
SOCCORSO**



## 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. 334 6067472**

**Ulteriori info su:**

**[www.cnsas.it](http://www.cnsas.it) – [soccorsoalpinobasilicata.com](http://soccorsoalpinobasilicata.com)**





## Per iscrizioni al Cai di Potenza

### ISCRIZIONI E RINNOVI

Direttamente in sede o con bonifico bancario sul conto

**IBAN: IT 48 Y030 6909 6061 0000 0189 967**

intestato a:

**Club Alpino Italiano Sezione di Potenza**

presso

**Banca Intesa San Paolo**

**Corso 18 agosto – Potenza**

**specificando nella causale  
cognome e nome del(i) socio(i)**

### QUOTE ASSOCIATIVE

	ISCRIZIONE	RINNOVO
SOCIO ORDINARIO	€ 50,00	€ 45,00
SOCIO JUNIORES Da 18 a 25 ANNI	€ 26,00	€ 24,00
SOCIO FAMILIARE	€ 26,00	€ 24,00
1° SOCIO GIOVANE Meno di 18 anni	€ 20,00	€ 16,00
2° SOCIO GIOVANE Meno di 18 anni	€ 13,00	€ 9,00

## **COPERTURE ASSICURATIVE**

### **POLIZZA “SOCCORSO ALPINO SOCI**

Sono assicurati tutti i soci in regola con il tesseramento dell'anno in corso e il premio è compreso nella quota sociale (bollino). Il periodo assicurativo scade il 31 marzo dell'anno successivo al rinnovo o nuova iscrizione. L'assicurazione vale sia in attività sezionale per tutti i Soci che subiscono infortuni o risultino dispersi durante l'attività

### **POLIZZA INFORTUNI PER I SOCI IN ATTIVITA' ISTITUZIONALI, senza limiti territoriali, senza limiti di difficoltà alpinistica.**

Attivata automaticamente con l'iscrizione o rinnovo con la COMBINAZIONE A.

I massimali possono essere aumentati a richiesta dal Socio accedendo, al momento dell'iscrizione o del rinnovo, alla COMBINAZIONE B con il versamento di un premio aggiuntivo di 4.60

**POLIZZA INFORTUNI SOCI IN ATTIVITA' SOCIALE** (non privata) – Il premio è compreso nella quota sociale. L'assicurazione è valida purché si sia in regola con il tesseramento e copre gli infortuni occorsi ai Soci durante le attività sociali.

La copertura assicurativa prevede:

- a) Rimborso spese mediche compresi eventuali trasferimenti
- b) Indennizzo per invalidità permanente rapportato alla percentuale di invalidità
- c) Indennizzo in caso di morte

**POLIZZA PERSONALI INFORTUNI** (in attività personale) – I Soci in regola con il tesseramento possono attivare una polizza personale contro gli infortuni che dovessero derivare dall'attività personale in uno dei contesti tipici di operatività del CAI: alpinismo, escursionismo, speleologia, sci alpinismo ecc. La polizza copre tutti gli ambiti di attività del CAI senza limiti di difficoltà e di territorio e ha durata annuale, dal 1° gennaio al 31 dicembre di ogni anno. Questa assicurazione non è compresa nella quota sociale e richiede il versamento di un premio apposito.

- Attivazione polizza infortuni soci in attività personale (COMBINAZIONE A) - €. 122,00
- Attivazione polizza infortuni soci in attività personale (COMBINAZIONE B) - €. 244,00

### **POLIZZA SOCI PER RESPONSABILITA' CIVILE VERSO TERZI IN ATTIVITA' ISTITUZIONALI:**

Tiene indenni da quanto tenuti a pagare, quali civilmente responsabili ai sensi di legge, a titolo di risarcimento, per danni involontariamente cagionati a terzi (Soci o non Soci) per morte, lesioni personali o per danneggiamento a cose e/o animali in conseguenza di un fatto verificatosi in relazione ai rischi insiti in tutte le attività istituzionali svolte. Le attività assicurate comprendono ascensioni, escursioni, mountain bike, racchette da neve, sci alpinismo, speleologia ecc.





### **Direttori di Escursione DdE**

Aicale Tonino	331 6500551
Apolito Attilio	320 0934822
Brindisi Aldo	348 5455808
Calzaretta Rocco	327 5645111
Cardone Filomena	348 7378730
Cocuzzo Angela	349 3612933
Cossidente Maria Pina	338 9599972
Cufino Canio	334 8262221
D'Anzi Franco	348 1589474
De Rosa Simona	324 9234069
De Palma Vincenzo	320 4277910
Di Lorenzo Carla	349 0884845
D'Errico Francesco	339 2087157
Di Grazia Mario	339 8140326
Di Trana Franca	320 1890881
Dolce Giusi	347 9911674
Elefante Anna	338 5910377
Ferrara Giuseppe	347 6115650
Genovese Gianmichele	339 2136449
Gerardi Marina	348 7065251
Giamundo Gennaro	339 2375666
Guardascione Enzo	349 3592808
Guardascione Jacopo	346 8510579
Iacoviello Elena	335 8356097
Lapetina Vincenzo	339 6961442
Lombardi Raffaele	349 1301141
Mancusi Vito	339 4382146
Marchi Anna	347 7088096
Mecca Antonietta	329 5866025
Orlando Antonio	327 0625245
Pafundo Lina	339 2409377
Pesarini Eufrosia	348 4111464
Pucciariello Rocco	328 3146041
Pugliese Nicola	335 5396958

Riccardi Mario	335 446291
Romaniello Carmela	338 6813594
Romaniello Lucia	379 2092581
Santarsiero Lucrezia	340 6311014
Scavone Luciano	347 3660023
Tammone Francesco	328 8467817
Tanzi Franco	348 1589474
Taurisano Anna	328 4341926
Tortoriello Lucia	347 0625412
Tucci Amedeo	375 5557764
Turturiello Giuseppe	340 0843965
Zirpoli Emanuela	320 1932449

### **Accompagnatore di Escursionismo In Ambiente Innevato – AE EAI**

Simona De Rosa	324 9234069
Franco Tanzi	348 1589474

### **Accompagnatore di Escursionismo – AE**

Aldo Brindisi	348 5455808
Maria Pia De Natale	340 3132304
Simona De Rosa	324 9234069
Franco Tanzi	348 1589474
Amedeo Tucci	375 5557764

### **Accompagnatore Sezionale di Escursionismo - ASE**

Franca Di Trana	320 1890881
Giusi Dolce	347 9911674
Carmela Romaniello	338 6813594

### **Operatore Regionale Tutele Ambiente Montano – ORTAM**

Filomena Cardone	3487378730
Vincenzo De Palma	3204277910



**SOCIETÀ TIPOGRAFICA EDITRICE SUD**

85100 POTENZA - Via A. Ortese, 6 - Tel. 0971 .471700  
[www.stes.it](http://www.stes.it) e-mail: [stes@stes.it](mailto:stes@stes.it)

TIPOGRAFIA - PACKAGING - ETICHETTE - MODULISTICA  
EDITORIA - GRANDE FORMATO



habitat

PASSIONE DESIGN DAL 1978



iPERALDES

### REPARTO SPORT

- OUTDOOR ADVENTURES
- MOUNTAIN RUNNING
- SCI E SNOWBOARD
- SPORT INVERNALI
- FITNESS

### ABBIGLIAMENTO DA MONTAGNA

dei migliori marchi

iPERALDES  
IPERMERCATO

Via Berlinguer 31 - Villa d'Agri (PZ)

SCONTI DEDICATI  
AI SOCI CAI