



Calendario delle attività

2024

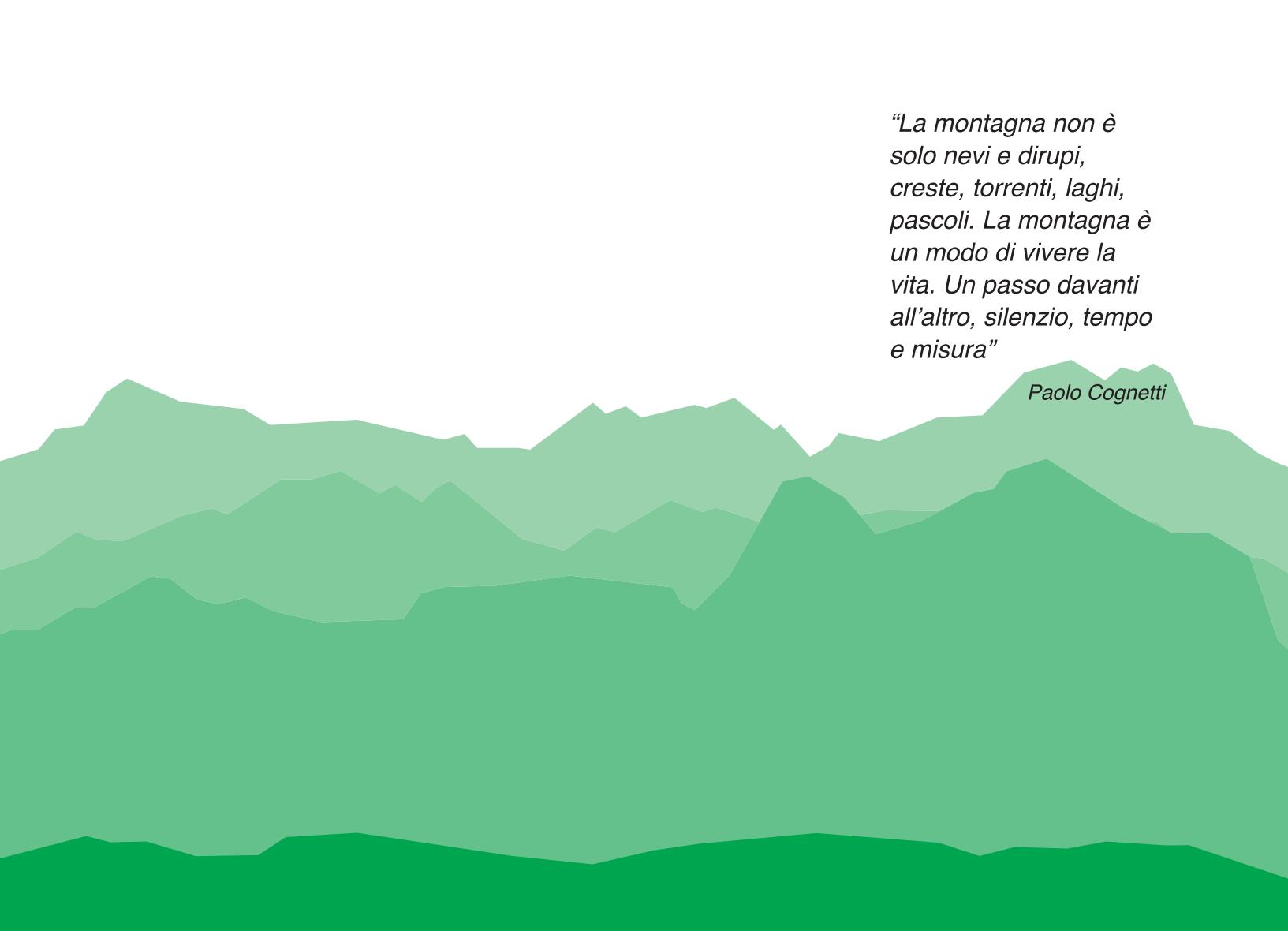
PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI SEZIONE CAI POTENZA

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 si: 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 Brecce con 16 posti letti, è possibile prenotarsi scrivendo a 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 segnatura 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 imbraggi, 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 sé 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
ROMANIETTO Donatella

Sezione di Potenza
Sede: Via Tirreno - Fab. A. Del Favero – 85100 Potenza
Telefono 320 1890881

presidente@caipotenza.it – segreteria@caipotenza.it
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

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 Difficultà EAI

DOM. 10
“E’ MEZZANOTTE...”
DdE Di Trana, Marchi, Romaniello, Pesarini
Difficultà 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 Difficultà 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 Difficultà T/E

DOM. 24 – Foresta e Servizi Ecosistemici
Foresta Mantenera di Tricarico
DdE De Palma, Cardone Difficultà 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 Difficultà EE

DOM. 14 – PICCOLE COMUNITA’ LUCANE
Dal Castello ai Calanchi – Ferrandina
DdE Brindisi, De Palma Difficultà E

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

MONTAGNATERAPIA - DdE Di Trana, Dolce

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

DOM. 28 – L’ANTECE
Parco Nazionale del Cilento e Vallo Di Diano e Alburni
DdE Gerardi, Scavone Difficultà 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 COMUNITÀ 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 COMUNITÀ 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 Brecce
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



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



SABATO 13 – MANUTENZIONE SENTIERI



da Sabato 13 a Domenica 14

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



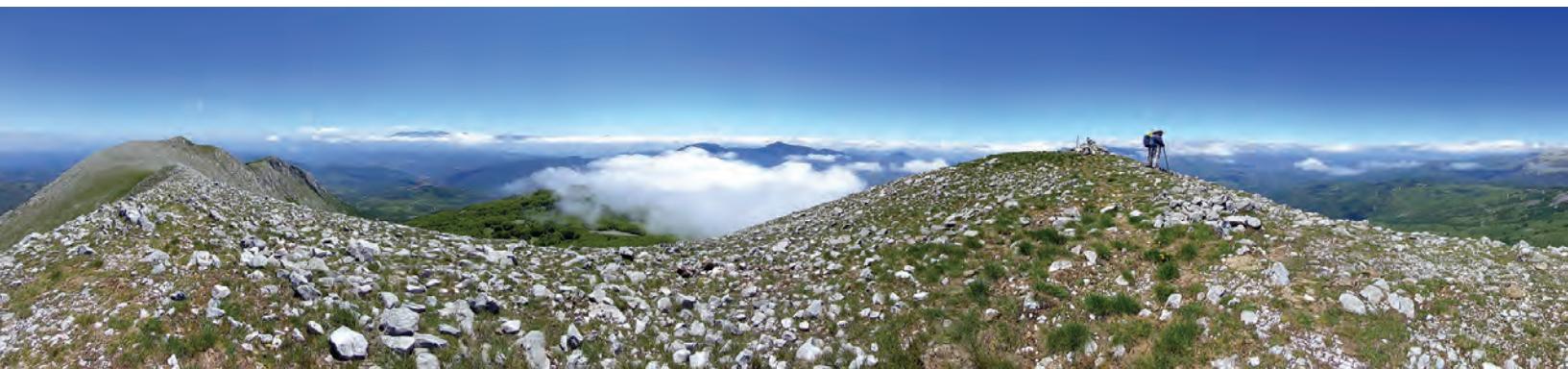
DOM. 21 – Il Sentiero Frassati – Sasso di Castalda

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



SETTEMBRE



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



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



DOMENICA 22 SETTEMBRE FESTA DALLA MONTAGNA – MELFI



DOM. 29 – Anello Monte Caruso - Sterpito
DdE Mecca A., Lombardi, Pugliese Difficolta 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 Difficolta EE



SABATO 12 – MANUTENZIONE SENTIERI



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



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



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



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

Difficoltà **E**



SAB. 16 – PICCOLE COMUNITÀ LUCANE

San Costantino Albanese la Civiltà Arberesche

DdE Taurisano, Tamnone, 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, Alcale

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 carcarecce, 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, rocce 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 Attrezature

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°).

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.

COME SI EFFETTUÀ 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.

SEGNALI PER L'ELICOTTERO



**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 – 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 "SOCORSO 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 Eufrasia	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 e-mail: stes@stes.it

TIPOGRAFIA - PACKAGING - ETICHETTE - MODULISTICA
EDITORIA - GRANDE FORMATO



IPER ALDES

REPARTO SPORT

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

ABBIGLIAMENTO DA MONTAGNA

dei migliori marchi

IPER ALDES

IPERMERCATO

Via Berlinguer 31 - Villa d'Agri (PZ)

**SCONTI DEDICATI
AI SOCI CAI**