



Club Alpino Italiano *Sezione di Potenza*

Domenica 7 settembre 2025

Parco Nazionale Appennino Lucano Val d'Agri Lagonegrese

Rifugio CAI Fontana delle Brecce – Marsico Nuovo

“Corri, Cammina e Pedala” e MontagnaTerapia

Direttore di attività per “Corri”

Leonardo Mecca (tel.335 7839271)

Direttori d'escursione per “Cammina”

Tonino Aicale (tel.350 0411225) - **Giusi Dolce** (tel. 347 9911674) – **Raffaele Lombardi** (tel. 349 1301141).

Per AIPD: **Flavio Travaglini**

Direttore d'escursione per “Pedala”

Pino Manicone (tel. 339 2476593)

Iscrizione

I responsabili saranno in sede dalle ore 19.30 alle 21.00 di **venerdì 5 settembre** per fornire ogni ulteriore chiarimento e prendere le adesioni. **I non soci all'atto dell'iscrizione, che potrà avvenire esclusivamente in sede, dovranno compilare e consegnare agli accompagnatori il Modulo di Consenso al trattamento dei propri dati ai sensi dell'art. 23 del Dlgs 196/2003.**

Il modulo e la relativa informativa sono scaricabili dal sito della Sezione al link:
<http://www.cai.it/sezione/potenza>.

Quota di partecipazione

Soci CAI: **€ 3,00** - Non soci: **€ 10,00**. Per i non soci la quota comprende l'assicurazione.

La località di partenza sarà raggiunta con auto proprie e le spese di viaggio saranno divise tra i passeggeri delle singole autovetture.

Appuntamento e partenza

Appuntamento ore 8,00 a Potenza in piazzale Michetti, nel parcheggio di fronte al Palazzo della Regione. Partenza ore 8,15.

Come raggiungere la località di partenza dell'escursione.

Da Potenza, per Pignola, fino a Sellata. Proseguire sulla destra verso gli impianti da sci, Maddalena, Piana del Lago fino al Km 10,800. Svoltare a destra verso Rifugio Fontana delle Brece (*gps 40.47460,15.74502*), dove avrà inizio l'escursione.

Caratteristiche tecniche dell'escursione

Lunghezza	ca.	6,5 km
Dislivello in salita	ca.	125 m
Dislivello in discesa	ca.	152 m
Tempo percorrenza	ca.	4 h (escluse le soste)
Difficoltà		E

Coordinate UTM

Fontana delle Brece

33T 563279E 4480908N

Descrizione del percorso

Per l'appuntamento di quest'anno di "*Corri, Cammina e Pedala*", dove è prevista anche la **prima uscita del neonato gruppo di Ciclo escursionismo**, il percorso scelto parte come sempre dal nostro Rifugio e, lungo comode sterrate con minimi dislivelli, raggiunge Piana del Lago e procede poi per un tratto nella faggeta lungo le coste a sud della Piana.

Un itinerario da percorrere con calma, passando dal silenzio del bosco allo spazio aperto della Piana coi suoni delle mandrie e gli improvvisi brevi galoppi dei puledri e delle loro mamme, per tornare poi di nuovo tra i faggi a scoprire curiosità nascoste.

L'imponente Faggio Monumentale - dedicandogli finalmente il tempo che merita - e poi, nei pressi di Fontana della Mandra, il primo esile rivolo che scendendo verso valle raccoglierà poi il contributo di altra acqua per diventare uno dei nostri quattro fiumi.

Il Fiume Agri, la sua origine.

Torneremo al Rifugio, percorrendo a ritroso la stessa via dell'andata, per unirci a chi avrà *Corso e Pedalato* e consumare insieme la nostra colazione a sacco.

Equipaggiamento necessario

(integrare secondo necessità)

I partecipanti dovranno avere **scarpe ALTE** da trekking, è inoltre raccomandato l'utilizzo dei bastoncini da trekking o di bastone e delle ghette.

Per chi vorrà cimentarsi nell'attività ciclistica è consigliato l'utilizzo di una Mtb, o in alternativa di una Gravel, il percorso non presenta notevoli difficoltà, ma l'utilizzo del casco è obbligatorio. Per maggiori informazioni contattare il dde Pino Manicone.

Per i soci e non, che vogliono provare l'ebbrezza della corsa in montagna, sotto la sapiente guida del nostro Leonardo Mecca, sono consigliate scarpe da running o da trail ed abbigliamento adeguato, anche in questo caso potete contattare Leonardo per maggiori informazioni.

Si raccomanda di portare nello zaino: pile, giacca a vento, **un** antipioggia, una borraccia di acqua, il telefonino, un leggero **pranzo a sacco, cappello.**

Si consiglia di lasciare in auto un cambio completo di abbigliamento.

I responsabili si riservano il diritto di non ammettere all'escursione quanti non dimostrassero di essere in possesso dei requisiti fisici, tecnici o d'abbigliamento necessari.

Si ricorda che è facoltà dei direttori d'escursione modificare il percorso anche durante l'escursione.

In caso di previsioni meteorologiche avverse l'escursione potrà subire modifiche o essere rinviata.

Note

Per tutto quanto non specificamente indicato nel presente programma si fa riferimento al Regolamento delle Escursioni della Sezione CAI di Potenza che i partecipanti, iscrivendosi all'attività, confermano di conoscere e di accettare.



Rispetta la bellezza della natura



Segui il sentiero



Non abbandonare rifiuti

MAPPA DEL PERCORSO

