



Domenica 7 Maggio 2023

Tuppo delle Seti

Montagnaterapia

Direttori d'escursione

Franca Di Trana (tel. 320 1890881) – Angela Cocuzzo (tel. 3493612933)

AIPD Potenza: Giovanna La Capra

Iscrizione

I responsabili saranno in sede dalle ore **17.30** alle **18.30** di **Sabato 6** Maggio per fornire ogni ulteriore chiarimento e prendere le adesioni. Sarà possibile iscriversi anche tramite telefono e whatsapp. **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

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 8,15 nel parcheggio antistante la Stazione ferroviaria FAL Potenza Inferiore (tra il passaggio a livello e il ponte Musmeci). Partenza ore 8.30.

Come raggiungere la località di partenza dell'escursione.

Da Potenza, prendere la via per Pignola, proseguendo poi verso Abriola fino al bivio che da Sellata porta a Marsiconuovo. Poco prima di Piana del Lago svoltare a sinistra verso Calvello e continuare in direzione di Marsicovetere fino al quadrivio dove lasceremo le macchine.

Caratteristiche tecniche dell'escursione

Lunghezza	ca.	3,5 km
Dislivello in salita	ca.	192 m
Dislivello in discesa	ca.	190 m
Tempo percorrenza	ca.	4.00 h (escluse le soste)
Difficoltà	T	

Coordinate WSG84

Inizio e fine escursione

UTM 33T 571232E 4471894N
Geografiche GD 40.394607N 15.839345E

Descrizione del percorso

Parcheggeremo al quadrivio trovandoci al centro tra il Monte Volturino e il Monte di Viggiano. Cammineremo a valle del Monte di Viggiano seguendo un sentiero leggermente in salita e con pietre. Sempre seguendo il sentiero costeggiamo il bosco di Faggi che in parte attraverseremo, per dirigerci verso la Laura. In questa zona vivevano alcuni monaci dell'Ordine dei Celestini, in ritiro spirituale nelle varie grotte e anfratti fra le rocce, coltivando erbe. Da questo punto faremo un percorso ad anello per riprendere l'ultimo tratto del sentiero che abbiamo fatto all'andata. Alle macchine si conclude la nostra escursione.

Equipaggiamento necessario (integrare secondo necessità)

COME CI VESTIAMO

1. SCARPE ALTE DA TREKKING.
2. PANTALONE LUNGO
3. PILE
4. GIACCA A VENTO ANTIPIOGGIA
5. CAPPELLO PER IL VENTO
6. CAPPELLO PER IL SOLE

COSA PORTIAMO

7. ZAINO
8. UNA BORRACCIA DI ACQUA
9. PRANZO A SACCO LEGGERO
10. IL TELEFONINO

SI CONSIGLIA DI PORTARE UN CAMBIO COMPLETO DI ABBIGLIAMENTO DA LASCIARE IN AUTO

I RESPONSABILI DELL'ESCURSIONE POSSONO DECIDERE DI NON FAR PARTECIPARE CHI NON HA L'ABBIGLIAMENTO ADATTO.

I DIRETTORI D'ESCURSIONE POSSONO CAMBIARE IL PERCORSO ANCHE DURANTE L'ESCURSIONE.

IN CASO DI TEMPO NON FAVOREVOLE I DIRETTORI D'ESCURSIONE POSSONO CAMBIARE LUOGO O RINVIARE L'ESCURSIONE

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

