



Club Alpino Italiano *Sezione di Potenza*

Domenica 1 febbraio 2026

Sentiero Italia Tratta R13

Da Melfi a Rocchetta Sant'Antonio

Intersezionale con la Sezione CAI di Melfi

Direttori d'escursione

Eduardo Salerno (tel. 339 5296900) – **Angela Cocuzzo** (tel. 349 3612933)

Iscrizione

I responsabili saranno in sede dalle ore 19.30 alle 21.00 di **venerdì 30 gennaio** per fornire ogni ulteriore chiarimento a quanti hanno comunicato la loro preadesione. **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: € 20,00 - Non soci: € 27,00. Le quote comprendono il costo del pullman da Potenza a Melfi e da Rocchetta Sant'Antonio per il ritorno a Potenza. Per i non soci la quota comprende l'assicurazione.

Appuntamento e partenza

Appuntamento ore 6,45 a Potenza in piazza Zara. Partenza ore 7,00. Si raccomanda la massima puntualità perché l'inizio dell'escursione è prevista alle ore 8 a Melfi.

Come raggiungere la località di partenza dell'escursione.

Da Potenza a Melfi Piazzale antistante Palazzetto dello Sport, dove avrà inizio l'escursione.

Caratteristiche tecniche dell'escursione

Lunghezza	ca.	20,8 km
Dislivello in salita	ca.	245 m
Dislivello in discesa	ca.	545 m
Tempo percorrenza	ca.	7 h (escluse le soste)
Difficoltà		E

Coordinate UTM

Inizio percorso	33T 554870E 4539130N
Fine percorso	33T 545915E 4547365N

Descrizione del percorso

Parte del sentiero Italia R13 Melfi Candela

Dalla fiumara si percorre in salita un tratto di asfalto fino ad incrociare il Tratturo Regio e la via Appia Antica.

Finita la salita, si raggiunge in leggera discesa l'agriturismo "Tratturo Regio" e il "Bosco di Cisterna".

Si prosegue poi su sterrato fino alla località gli "Sportoni".

Di qui su sterrato fino alla località "Isca della Ricotta di Sotto". Infine, su asfalto fino al ponte "Santa Venere" sul fiume Ofanto.

Equipaggiamento necessario

(integrare secondo necessità)

I partecipanti dovranno avere **scarpe ALTE** da trekking, è inoltre fortemente raccomandato l'utilizzo dei bastoncini da trekking o di bastone. Lampada frontale /torcia tascabile.

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

Lungo il percorso **non sono presenti fontane e sorgenti Potabili**. Pertanto si consiglia **borraccia con almeno 1,5 lt. di acqua e comunque in base alle proprie esigenze**.

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



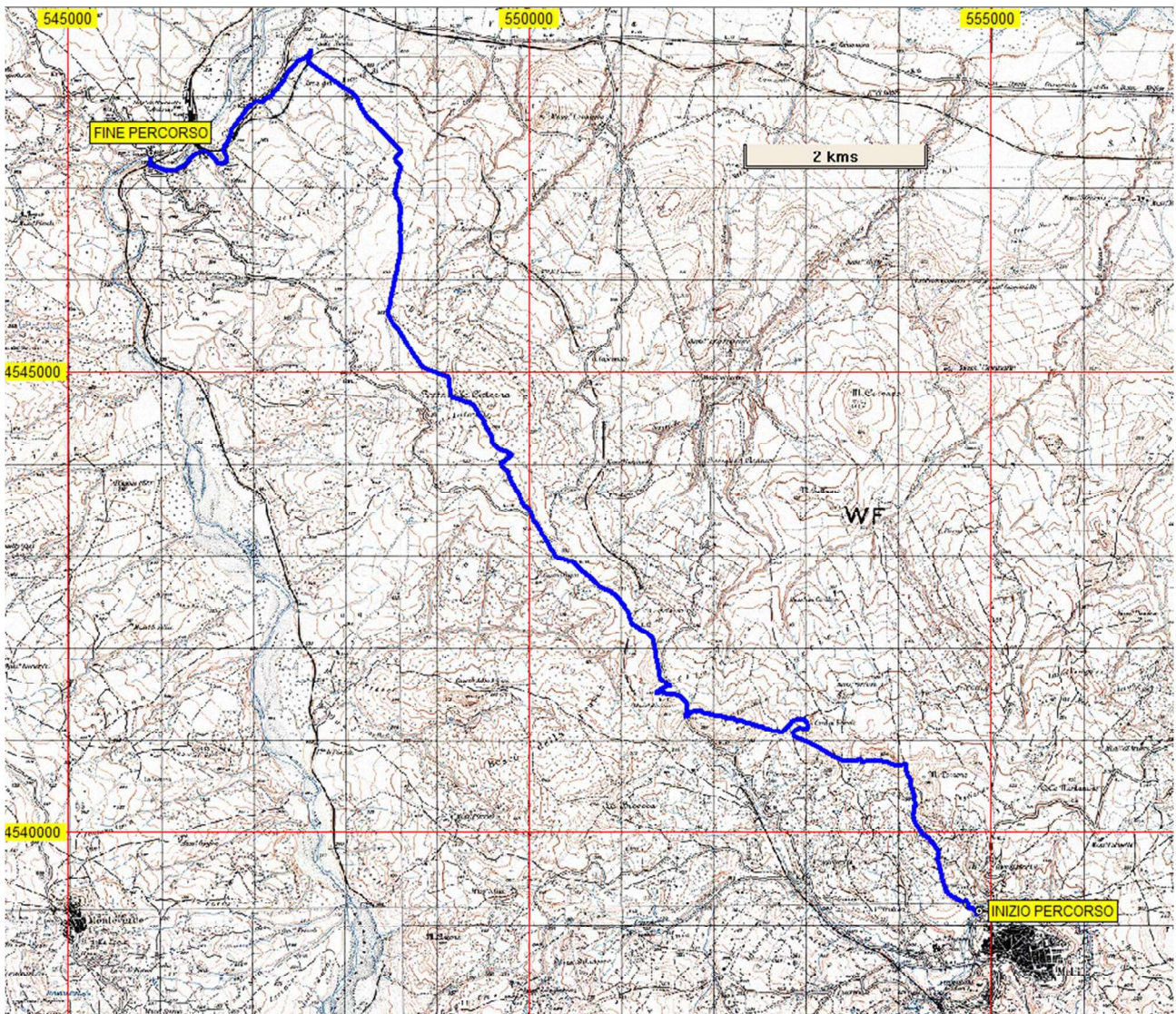
Segui il sentiero



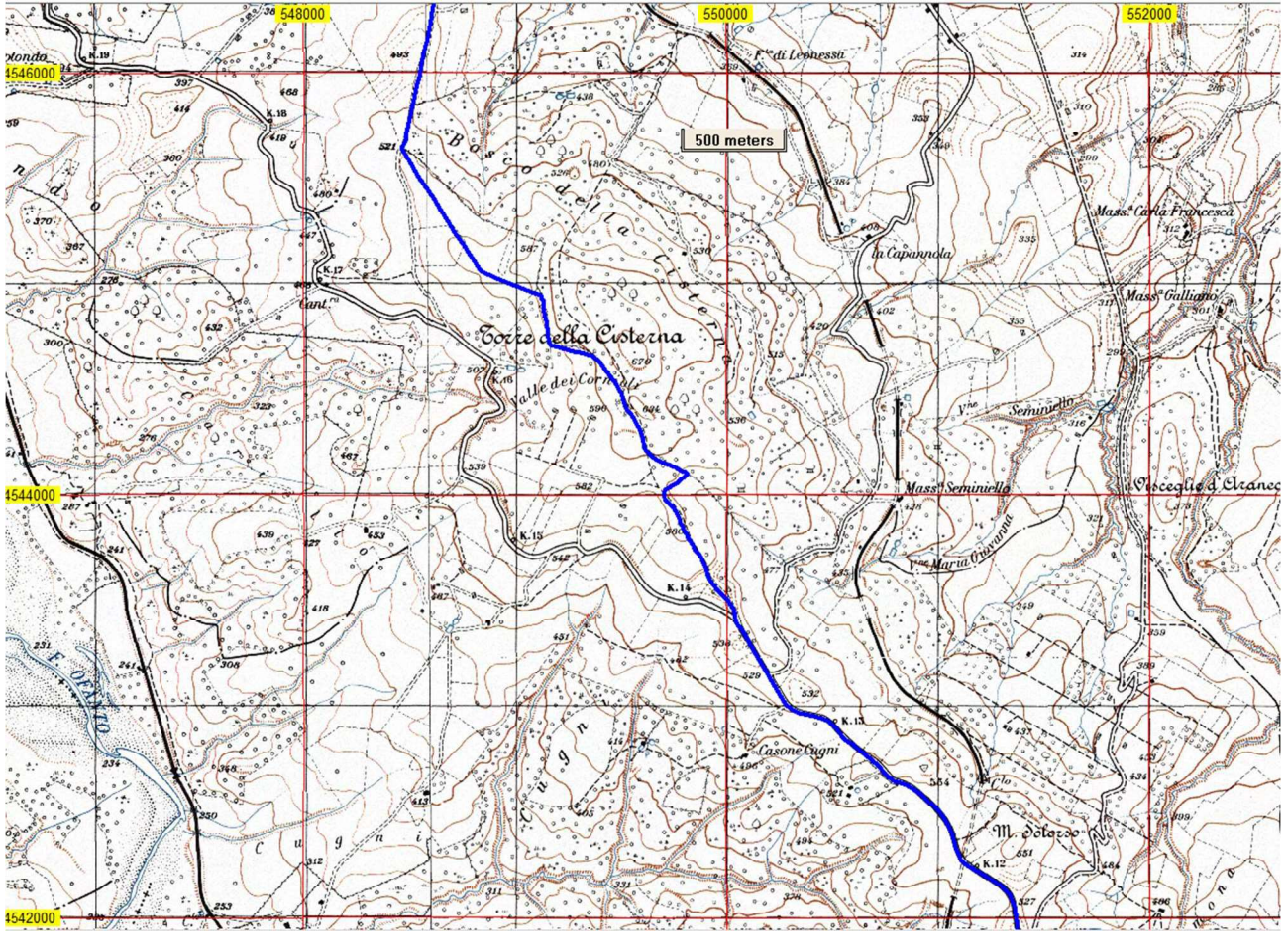
Non abbandonare rifiuti

MAPPE DEL PERCORSO

Percorso intero



Tratta intermedia



Tratta finale

