

Club Alpino Italiano

Sezione di Potenza



**Club
Alpino
Italiano**

SEZIONE DI POTENZA

Sede (aperta ogni venerdì dalle ore 20.00)
Via Tirreno (fabbricato A. Del Favero)

Recapito postale
Via Anzio, 24 – 85100 Potenza

tel. 320.42277910
sezione@caipotenza.it

www.caipotenza.it



programma 2010



Il Club Alpino Italiano

Il Club Alpino Italiano è stato fondato nel 1863 da Quintino Sella con lo scopo “di far conoscere le montagne e di agevolarvi le escursioni, le salite e le esplorazioni scientifiche”. Oggi come allora gli obiettivi non sono cambiati ma sicuramente l'associazione è molto cresciuta sia come numero di soci, ben oltre i 300.000, che nelle attività sempre volte a vivere e far vivere la montagna in tutti i suoi aspetti: alpinismo, escursionismo, sci di fondo-escursionismo, speleologia ed altre. Per tali attività il CAI si avvale del supporto di figure tecniche altamente specializzate nei diversi settori e discipline: esperti ed operatori naturalistici, osservatori glaciologici e di tutela montana, esperti di neve e valanghe, guide alpine ed accompagnatori di escursionismo e soprattutto oltre 7000 volontari che formano il Corpo Nazionale del Soccorso Alpino e Speleologico.

Chi entra nel Club Alpino ha passione per la montagna, rispetto per l'ambiente, attenzione per la natura e trova un mondo ricco di storia, di cultura, di tradizioni e soprattutto di valori. La montagna oggi viene sempre più spesso vissuta come una meravigliosa palestra dove si allena il corpo ma anche l'anima: è lo scenario ideale dove l'uomo può meglio riscoprire se stesso e la solidarietà degli altri uomini, lo spazio immenso dove ognuno può percorrere un sentiero per ritrovare la propria dimensione.

La Sezione di Potenza del Club Alpino

Negli archivi storici del CAI viene riportata la nascita della Sezione Lucana, con sede a Potenza, nell'anno 1878.

Nel 1990 viene costituita l'attuale Sezione che, da allora, perseguendo gli obiettivi del Club Alpino, organizza attività sia in regione che fuori. In questi anni la Sezione ha organizzato oltre le escursioni anche Corsi di Escursionismo, di Sci nordico, di Segnaletica in montagna, di Cartografia, di Botanica, Stages di progressione su roccia, Proiezioni e Convegni su vari temi.



Il Programma 2010

La Sezione festeggia i venti anni dalla sua costituzione e per l'occasione verrà segnato un sentiero dedicato al "ventennale" che sarà inaugurato il 26 settembre. Quale montagna si poteva scegliere se non il Volturino che, con i suoi 1835 metri di altezza, è la cima più alta del nostro territorio?

Le uscite in calendario, alcune delle quali con altre Sezioni ed Associazioni, presentano vari gradi di difficoltà, dalle piacevoli passeggiate alle più impegnative ascese, sempre in sicurezza ed allegria.

La maggior parte delle escursioni proposte è tesa a conoscere e valorizzare il nostro territorio e sono stati anche programmati trekking di quattro giorni nel Parco Nazionale dell'Appennino Lucano e di tre giorni nel Parco Nazionale del Pollino.

I molteplici aspetti connessi al vivere l'ambiente e all'escursionismo saranno sperimentati in due camminate ecosensoriali che daranno l'opportunità di avvicinarsi alle tematiche ecologiche in maniera insolita e alla consapevolezza della naturale capacità di percepire attraverso i sensi.

Il CAI non è solo escursionismo ma punta anche ad incidere sul territorio e ad educare e formare. Nel corso dell'anno saranno infatti realizzati progetti didattici con alcune scuole di Potenza e programmati incontri in sede per approfondire tematiche tecniche ed ambientali.

Come partecipare ad un'escursione

È necessario partecipare alla riunione in sezione prevista per l'iscrizione all'escursione e versare la quota richiesta che garantisce la copertura assicurativa ed eventuali spese di trasporto e soggiorno.

Essere fisicamente preparati ed in possesso d'abbigliamento ed attrezzatura adeguati all'escursione.

Essere puntuali all'appuntamento.

Durante l'escursione attenersi esclusivamente alle disposizioni impartite dal responsabile, collaborando per la migliore riuscita dell'escursione.

I non soci potranno essere ammessi a partecipare alle escursioni, anche al fine di permettere agli stessi di valutare l'interesse rispetto alle attività proposte dalla Sezione, per un numero massimo di tre volte.

Essere a conoscenza del regolamento delle escursioni ed accettarlo.



Programma delle escursioni

GENNAIO

Domenica 17

Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano
Sacco Vecchia

Difficoltà T

Responsabili: Maffucci, Ferrara

FEBBRAIO

Domenica 7

Parco Nazionale dell'Appennino Lucano Val d'Agri
Lagonegrese: Monte Arioso

Difficoltà E

Responsabili: Padula, Carriero

Domenica 14

Parco Nazionale del Pollino: Valsinni - Monte Coppolo

Difficoltà E

Responsabili: De Palma, Telesca

Domenica 28

Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano
Cocuzzo delle Puglie

Difficoltà E

Responsabili: Maffucci, Armentano

Sponsor
Habitat 2

MARZO

Domenica 14

Monte Vulture

Difficoltà E

Responsabili: Carriero, Giorgio

Domenica 21

I Calanchi di Aliano

Difficoltà E

Responsabili: De Palma, Telesca

Domenica 28

Parco Regionale dei Monti Lattari: Sentiero degli Dei

Difficoltà E

Responsabili: Carriero, Colucci

APRILE

Domenica 11

Parco Regionale dei Monti Lattari
dal Valico di Chiunzi a Scala

Difficoltà E-EE

Responsabili: Maffucci, Armentano, Cufino, Telesca

Domenica 18

Parco Nazionale dell'Appennino Lucano Val d'Agri
Lagonegrese: lungo la vecchia ferrovia Calabro-Lucana

Difficoltà E

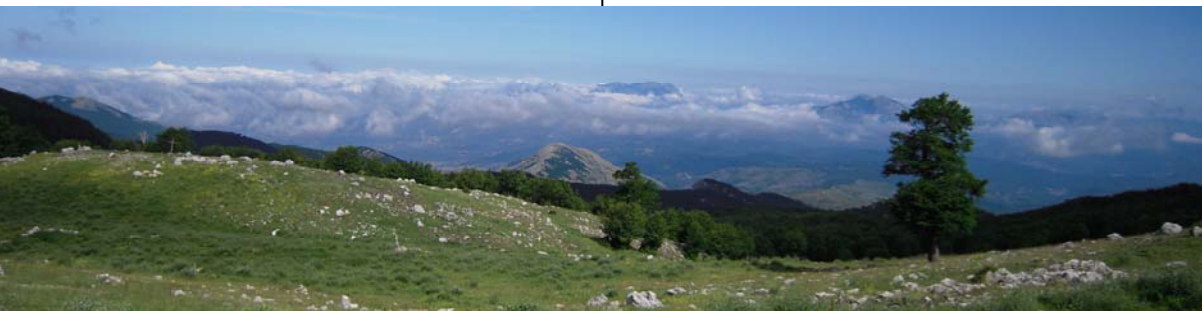
Responsabili: Telesca, Pino

Domenica 25

Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano
Monte Bulgheria

Difficoltà E

Responsabili: Armentano, Riccardi



MAGGIO

Domenica 2

Parco Regionale di Gallipoli Cognato e delle Piccole Dolomiti Lucane: da Ponte della Vecchia a Castelmezzano e Pietrapertosa

Difficoltà E

Responsabili: Carriero, Baldelli

Domenica 9

Monte Paratiello

Difficoltà T-E

Responsabili: Baldelli, Caputi

Domenica 16

Camminata ecosensoriale

Responsabile: Forenza

Domenica 23

Parco Regionale di Gallipoli Cognato e delle Piccole Dolomiti Lucane

I boschi di Accettura e la Festa del "Maggio"

Difficoltà E

Responsabili: Carriero, Padula

da Domenica 30 Maggio a Mercoledì 2 Giugno

Parco Nazionale dell'Appennino Lucano Val d'Agri Lagonegrese: Trekking Lucano

Difficoltà E-EE

Responsabili: Padula, Telesca



GIUGNO

Domenica 6

Camminata ecosensoriale

Responsabile: Forenza

Domenica 13

Parco Nazionale del Pollino
Fosso Iannace e Serra di Crispo

Difficoltà E

Responsabili: Padula, Carriero
intersezionale con il CAI di Salerno e di Benevento

Domenica 20

Parco Nazionale dell'Appennino Lucano Val d'Agri
Lagonegrese: Monte Papa

Difficoltà E

Responsabili: Zambrotta, Pino

Domenica 27

Parco Nazionale del Pollino: La cresta infinita

Difficoltà EE

Responsabili: Cufino, Telesca

LUGLIO

Domenica 4

Parco regionale dei Monti Picentini: Monte Accellica

Difficoltà E-EE

Responsabili: Telesca, Maffucci

Domenica 18

Savoia di Lucania e dintorni

Difficoltà E

Responsabili: Pino, De Palma

da Venerdì 23 a Domenica 25

Parco nazionale del Pollino: Timpa di San Lorenzo

Difficoltà EE

Responsabili: Cufino, Armentano

AGOSTO

Sabato 28 e Domenica 29

Parco nazionale del Cilento e Vallo di Diano

Traversata degli Alburni

Difficoltà EE

Responsabili: Padula, Telesca



SETTEMBRE

Domenica 5

Parco nazionale del Cilento e Vallo di Diano
Punta degli Infreschi

Difficoltà T-E

Responsabili: Ferrara, Penitente

Domenica 12

Parco nazionale del Pollino
Fiume Argentino – Povera Mosca

Difficoltà T-E

Responsabili: Cufino, Ferrara

Domenica 19

Parco Nazionale dell'Appennino Lucano Val d'Agri
Lagonegrese: Sentiero Frassati della Basilicata

Difficoltà E

Responsabili: Carriero, Padula
con l'Associazione Giovane Montagna di Roma

Sabato 25 e Domenica 26

Marsicovetere
Inaugurazione del Sentiero dedicato al ventennale
della Sezione

OTTOBRE

Domenica 3

Parco Nazionale dell'Appennino Lucano Val d'Agri
Lagonegrese: Monte Serranetta

Difficoltà E

Responsabili: Pino, Colucci

Domenica 10

da Castelgrande a Montagna Grande

Difficoltà E

Responsabile: Anna Tortora

Domenica 24

Monte Li Foi

Difficoltà E

Responsabili: Silvano, Pennacchio





Articoli sportivi Laboratorio Ski-Service

Tel 0971/54030
Viale Basento, 205
85100 Potenza

P.iva 01140910769

NOVEMBRE

Domenica 7

Parco nazionale del Cilento e Vallo di Diano:
Affondatore di Vallivona

Difficoltà E

Responsabili: Padula, Carriero

Domenica 21

Parco regionale di Gallipoli Cognato e delle Piccole
Dolomiti Lucane: Monte Malerba

Difficoltà T-E

Responsabili: Padula, Telesca

DICEMBRE

Domenica 19

Giornata sociale

Difficoltà dei percorsi escursionistici

T = Turistico

È un itinerario non lungo, su stradine o larghi sentieri, sempre evidente, che non necessita di capacità di orientamento. Non tocca mai quote elevate e richiede una normale preparazione fisica alla camminata.

E = Escursionistico

È un itinerario che si snoda su sentieri di ogni genere o su tracce evidenti, anche su pascoli e non presenta di norma tratti esposti o, nel caso di brevi passaggi o traversate su ripidi pendii, presenta protezioni come barriere o cavi. Può richiedere un certo senso di orientamento, come pure una certa esperienza e conoscenza del terreno montagnoso e necessita di allenamento alla camminata e di calzature ed equipaggiamento adeguato.

EE = per Escursionisti Esperti

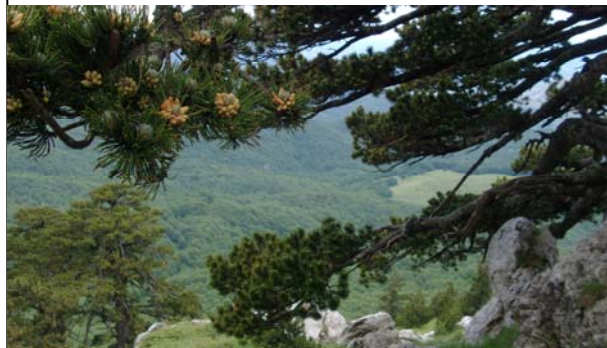
È un itinerario che per la lunghezza ed il tipo di terreno implica buona capacità di approccio ai vari tipi di fondo ed ottima forma fisica. Si snoda su sentieri o tracce su terreno impervio e/o infido; raggiunge di norma quote anche elevate e può attraversare pietraie, brevi nevai non ripidi, pendii aperti senza punti di riferimento e tratti rocciosi con lievi difficoltà tecniche. Necessita di buona esperienza di montagna e dell'ambiente alpino, passo sicuro ed assenza di vertigini, nonché, di attrezzatura adeguata e conoscenza delle tecniche di orientamento.

EEA = per Escursionisti Esperti, con Attrezzature

È un itinerario che si snoda su percorsi attrezzati o vie ferrate su cui è indispensabile l'uso di imbracatura, moschettoni etc. È anche il caso di percorsi di difficoltà EE su cui è indispensabile predisporre corde fisse per l'attraversamento di piccoli tratti di nevaio non pianeggiante o brevi tratti esposti su roccia.

EAI = Escursionismo in Ambiente Innevato

Itinerari in ambiente innevato che richiedono l'utilizzo di racchette da neve, con percorsi evidenti e riconoscibili, con facili vie d'accesso, di fondo valle o in zone boschive non impervie o su crinali aperti e poco esposti, con dislivelli e difficoltà generalmente contenuti che garantiscano sicurezza di percorribilità.



6 regole fondamentali per divertirsi in sicurezza

1. Per le tue escursioni in montagna, scegli itinerari in funzione delle tue capacità fisiche e tecniche, documentandoti adeguatamente sulla zona da visitare. Se cammini in gruppo prevedi tempi di percorrenza in relazione agli escursionisti più lenti.
2. Provvedi ad un abbigliamento consono all'impegno e alla lunghezza dell'escursione e porta nello zaino l'occorrente per eventuali situazioni di emergenza, assieme ad una minima dotazione di pronto soccorso.
3. Di preferenza non intraprendere da solo una escursione in montagna e, in ogni caso, lascia detto a qualcuno l'itinerario che prevedi di percorrere, riavvisando del tuo ritorno.
4. Informati sulle previsioni meteo e osserva costantemente lo sviluppo del tempo.
5. Nel dubbio torna indietro. A volte è meglio rinunciare che arrischiare l'insidia del maltempo o voler superare difficoltà di grado superiore alle proprie forze, capacità, attrezzature. Studia preventivamente itinerari alternativi di rientro.
6. Riporta a valle i tuoi rifiuti. Rispetta la flora e la fauna. Evita di uscire inutilmente dal sentiero e di fare scorciatoie. Rispetta le culture e le tradizioni locali ricordandoti che sei ospite delle genti di montagna.



Come comportarsi in caso di incidente in montagna

Come segnalare che si ha bisogno di aiuto

Segnalazione acustica: grida o fischi ad intervalli regolari 6 volte in un minuto.

Dopo un minuto di pausa, ripetere il segnale.

Segnalazione visiva: come sopra, con specchietti, torce elettriche, ecc...

Segnalazione diretta: se ci si trova in un punto ben visibile e per comunicare con l'elicottero del soccorso, assumere posizioni con le braccia alte.

Chi riceve una richiesta di soccorso risponde con un segnale, acustico o visivo, 3 volte in un minuto. È obbligo di chiunque intercetti un segnale di richiesta di soccorso, o noti un grave incidente, di avvertire al più presto il 118 o il Soccorso Alpino.

La catena del soccorso: come prestare soccorso

Capire la situazione

Valutare se c'è la possibilità che l'incidente si verifichi di nuovo, in modo da evitare di passare da soccorritore a persona bisognosa di aiuto.

Controllare lo stato del ferito, individuare le lesioni, le cause e cercare di capire se trattasi di lesioni che mettono in immediato pericolo la vita di chi le ha subite.

Chiamare i soccorsi

Se è una situazione di emergenza sanitaria, chiamare il numero 118, anche se la patologia sembra limitata.

Se la zona è impervia, difficile da raggiungere o se l'infortunato è in parete, chiedere l'intervento del soccorso alpino, dando modo all'operatore del 118 di organizzare al meglio i soccorritori.

Al momento della chiamata specificare il nome, fornire il numero di telefono, indicare con precisione cosa è successo ed il luogo dell'incidente, ascoltare con calma le richieste dell'interlocutore e cercare di fornire con esattezza le informazioni che possono essere utili quali il numero dei feriti, se sono facilmente raggiungibili o bloccati in parete, l'ora dell'incidente e quant'altro viene chiesto.

Attendere i soccorsi

Rimanere accanto al telefono dal quale è stata effettuata la chiamata fino al raggiungimento delle squadre di soccorso. Se è stato utilizzato il cellulare, verificare costantemente che ci sia la copertura di rete, mantenendolo libero.

L'arrivo dei soccorsi

All'arrivo del personale qualificato per il soccorso attenersi alle loro richieste fornendo tutte le informazioni necessarie per descrivere l'incidente, le condizioni del ferito e delle eventuali manovre di primo intervento praticate.

Recapiti organizzatori delle attività

Accompagnatori di escursionismo



Alessandro Pino	328.2612935
Franco Zambrotta	328.7647507
Massimo Carriero	347.5851390
Rudi Padula	333.2723853

Responsabili delle escursioni

Albina Penitente	347.4592860
Andrea Giorgio	320.0723350
Anna Tortora	333.3779762
Canio Cufino	334.8262221
Carmen Silvano	349.1366421
Emma Pennacchio	340.3662248
Giuseppe Ferrara	347.6115650
Mario Riccardi	335.446291
Nicola Colucci	347.3593144
Patrizia Caputi	340.4984087
Rolando Baldelli	349.5846677
Rossella Forenza	347.3600640
Vincenzo Armentano	338.9535747
Vincenzo De Palma	320.4277910
Vincenzo Maffucci	333.8318397
Vincenzo Telesca	349.4698287



Quote associative 2010

Socio ordinario

€ 45.00 (rinnovo € 40.00)

Socio familiare

€ 23.00 (rinnovo € 19.00)

Socio giovane

€ 17.00 (rinnovo € 13.00)

Socio ordinario (disoccupato tra i 18 ed i 25 anni)

€ 31.00 (rinnovo € 27.00)

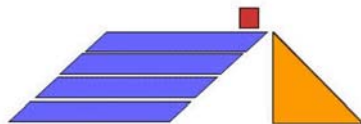


Habitat

Progettazioni e Proposte per l'Arredo Contemporaneo

L'Altro Habitat

Oggettistica Liste Nozze



POTENZA

VIA ISCA DEL PIOPPO TEL. 097158432
VIA VACCARO TEL. 097154614

WWW.HABITATONLINE.IT
WWW.HABITATONLINE.INFO