



## Club Alpino Italiano - Sezione di Potenza

**Sede:** (aperta ogni venerdì dalle ore 20.00)  
Via Tirreno (fabbricato A Del Favero)  
Potenza

### Recapiti:

Via Anzio, 24 - 85100 Potenza  
tel. 320.4277910  
sezione@caipotenza.it

[www.caipotenza.it](http://www.caipotenza.it)

## Club Alpino Italiano Sezione di Potenza

## Programma 2011

# Kartell

## KARTELL Shop in Shop

Potenza - Via Isca del Pioppo - tel. 0971.58432  
info@habitatonline.it                      www.kartell.it



## 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 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, oltre i 315.000, che nelle attività sempre volte a vivere e far vivere la montagna in tutti i suoi aspetti: alpinismo, escursionismo, sci di fondo-escursionismo, speleologia e altro. 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 il Corpo Nazionale del Soccorso Alpino e Speleologico, composto da oltre 7000 volontari.

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 se stesso e la solidarietà degli altri uomini, lo spazio immenso dove ognuno può ritrovare il proprio sentiero.

## La Sezione di Potenza del Club Alpino Italiano

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, progetti didattici con le scuole, proiezioni e convegni su vari temi, nonché individuazione e segnatura di sentieri sul territorio regionale.



# Il Programma 2011

Chi vuole avvicinarsi all'escursionismo ha una grande opportunità: quest'anno la Sezione organizza due corsi.

Il corso base è rivolto a chi si avvicina all'escursionismo e vuol farlo in maniera consapevole e nella massima sicurezza. Soci e non potranno arricchire il proprio bagaglio tecnico e raggiungere luoghi di grande bellezza. Un secondo corso, di livello avanzato, è rivolto ai soci che hanno già maturato esperienze nell'escursionismo e vogliono progredire tecnicamente e culturalmente. I dettagli e le modalità di partecipazione verranno pubblicati sul sito internet e comunicati ai soci. Il calendario è ampio e ricco e le mete sono diverse per difficoltà e tipologia. Le escursioni ci porteranno sulle cime delle montagne dell'Appennino e nei Parchi letterari, sulle coste e lungo i sentieri dei Parchi Nazionali e Regionali; vivremo tradizioni e luoghi. Continua il Trekking Lucano, escursione di tre giorni attraverso il territorio regionale. La stagione inizia a Gennaio con una ciaspolata, per avvicinare e conoscere meglio l'ambiente innevato. Durante l'anno sono previsti appuntamenti di rilievo: saremo presenti all'inaugurazione del Sentiero Frassati della Puglia e parteciperemo alla Settimana Nazionale dell'Escursionismo che si terrà ad Ottobre in Campania; in entrambe le occasioni incontreremo escursionisti provenienti da tutta Italia.

Le escursioni intersezionali previste, con le sezioni di Aprilia e di Salerno, ci permetteranno inoltre di creare e consolidare rapporti di collaborazione con amici appassionati di montagna.

Quest'anno abbiamo inserito in calendario anche la data dell'Assemblea dei Soci, espressione della partecipazione attiva alla vita dell'associazione; è un invito ad essere presenti per proporre e proporsi, poiché sono in rinnovo anche le cariche sociali.

Buone escursioni a tutti.

# Corsi di Escursionismo

L'escursionismo è un'esperienza che consente di stare in contatto con la natura in completo e consapevole rapporto con essa, senza pretese di conquista. Con l'escursionismo s'impara a conoscere la montagna per amarla e tutelarla.

Attraverso il camminare è possibile affinare le proprie percezioni, provando sensazioni insolite. Il clima, i profumi, i paesaggi, i suoni e i colori conducono ognuno in un viaggio che porta a una conoscenza più approfondita di se stessi.

Per consentire una crescita per quanto riguarda l'aspetto tecnico e una maggior consapevolezza dell'andar per monti, saranno organizzati, nel 2011, due Corsi formativi di Escursionismo: un corso base e un corso avanzato.

Il **Corso base** è rivolto non solo a chi intende avvicinarsi per la prima volta all'ambiente montano, ma anche al frequentatore abituale della montagna che, pur rimanendo nell'ambito dell'escursionismo, desidera ampliare e approfondire le proprie esperienze.

Il **Corso avanzato** è rivolto a chi già svolge attività escursionistica e desidera approfondire le proprie conoscenze tecniche per consentire una sicura e corretta frequentazione dell'ambiente montano, anche su itinerari impegnativi che possono prevedere l'utilizzo di attrezzature di tipo alpinistico.

I programmi dettagliati e la modalità d'iscrizione saranno pubblicati sul sito [www.caipotenza.it](http://www.caipotenza.it) e disponibili in Sezione.





## 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 di tre volte.

Essere a conoscenza del regolamento delle escursioni ed accettarlo.





Traslochi di appartamenti, uffici, enti - Montaggio mobili nuovi ed usati  
Trasporti di mobili e varie - Sgomberi veloci con trasporto in discarica  
Noleggio piattaforme e scale - Facchinaggio

Eurotopia  
CONSUMATORI.IT



Tel/Fax 0971.469468 - 0971.480218 - Cell. 338.3323418  
www.summatraslochi.it - E-mail: info@summatraslochi.it

## Programma delle Escursioni

### Gennaio

#### Domenica 16

Ciaspolata

**Difficoltà: EAI**

Responsabili: Pino - Padula

#### Domenica 30

Parco Regionale di Gallipoli Cognato

e delle Piccole Dolomiti Lucane

Dalla Fontana dell'Arioso a Castelmezzano

**Difficoltà: E**

Responsabili: Carriero, Silvano

### Febbraio

#### Domenica 13

Parco Nazionale dell'Appennino Lucano

Val d'Agri Lagonegrese

Archeotrek a Grumentum

**Difficoltà: E**

Responsabili: De Palma, R. Viola

#### Domenica 20

Tursi: Parco Letterario *Albino Pierro*

**Difficoltà: T-E**

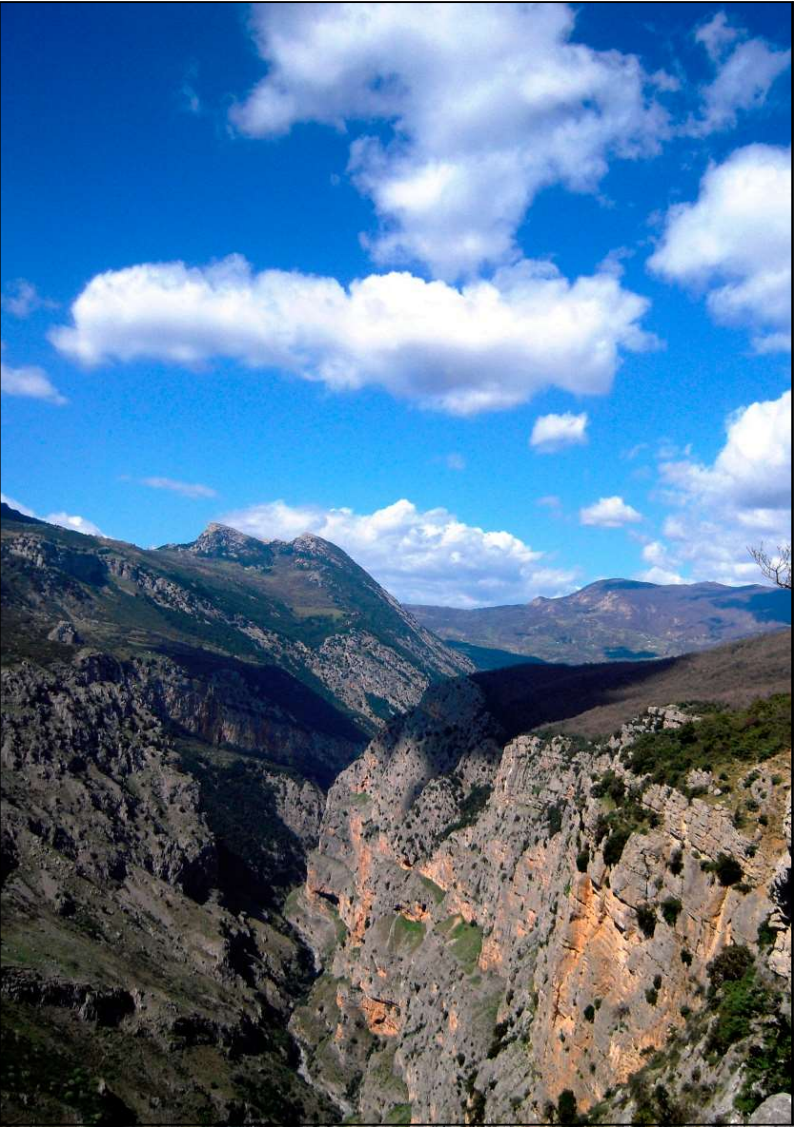
Responsabili: Buccianti, Telesca

#### Domenica 27

Ciaspolata

**Difficoltà: EAI**

Responsabili: Armentano, Telesca



## Marzo

### Domenica 6

Maratea - San Biagio

**Difficoltà: T**

Responsabili: Lamastra, Colucci

### Domenica 13

Parco Regionale dei Monti Lattari

Monte Avvocata

**Difficoltà: E**

Responsabili: Maffucci, Baldelli

### Mercoledì 16

Sede sociale

Assemblea Ordinaria dei Soci

### Domenica 20

Montemurro: Parco Letterario *Leonardo Sinisgalli*

**Difficoltà: T**

Responsabili: Telesca, Cardone

### Domenica 27

Capri: Monte Solaro

**Difficoltà: E**

Responsabili: Freschi, Coppola, Padula

## Aprile

### Domenica 3

Parco Regionale dei Monti Lattari  
Sentiero degli Dei

**Difficoltà: E**

Responsabili: Colucci, Pennacchio

### Domenica 10

Alla scoperta del territorio di San Fele

**Difficoltà: T-E**

Responsabili: Ferrara, Padula



## Maggio

### Domenica 1

Parco Regionale dei Monti Picentini  
Monte Polveracchio

**Difficoltà: E**

Responsabili: Armentano, Riccardi

### Domenica 8

Parco Nazionale del Vesuvio

**Difficoltà: E**

Responsabili: Maffucci, Ferrara

### Domenica 15

Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano  
Monte Panormo

**Difficoltà: E-EE**

Responsabili: Carriero, Padula, Pino

### Domenica 22

Parco Regionale di Gallipoli Cognato  
e delle Piccole Dolomiti Lucane  
I boschi di Oliveto Lucano

**Difficoltà: E**

Responsabili: Ferrara, Baldelli

### Da Sabato 28 a Lunedì 30

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

**Difficoltà: E-EE**

Responsabili: Telesca, Riccardi, Cufino





**Sacar s.r.l.**

Concessionaria ufficiale di vendita ed assistenza

**Mercedes-Benz**

Autovetture / Fuoristrada e Veicoli commerciali



Contrada Rossellino - Zona industriale  
85100 POTENZA

Tel. 0971 54853-4-5 Fax 55355 - 58346  
[commercialevevture@sacarmedes.it](mailto:commercialevevture@sacarmedes.it)

[www.sacar.mercedes-benz.it](http://www.sacar.mercedes-benz.it)



## La Dimora dei Cavalieri

### L'Agriturismo

Passione, Cultura, Tradizione, Identità

Vaglio Basilicata - Strada provinciale per Cancellara

Tel. 340.3745730

[info@dimoracavalieri.it](mailto:info@dimoracavalieri.it)

[www.dimoracavalieri.it](http://www.dimoracavalieri.it)

## Giugno

### Domenica 5

Monte Li Foi

Difficoltà: E

Responsabili: Silvano, Pennacchio

### Domenica 12

Parco Regionale di Gallipoli Cognato  
e delle Piccole Dolomiti Lucane

Il "Maggio" di Accettura

Difficoltà: E

Responsabili: Carriero, Padula, Pino

### Domenica 19

Parco Nazionale del Pollino

Monte Pollino e Serra Dolcedorme

Difficoltà: E-EE

Responsabili: Carriero, Padula, Pino

### Domenica 26

Parco Nazionale del Pollino

La cresta infinita

Difficoltà: EE

Responsabili: Cufino, Telesca

## Luglio

### Domenica 3

Parco Nazionale dell'Appennino Lucano

Val d'Agri Lagonegrese

Sentiero del Ventennale e Festa Sociale

Difficoltà: T-E

Responsabili: Ferrara, R. Viola

### Sabato 9 e Domenica 10

Parco Nazionale del Pollino

San Lorenzo Bellizzi - Terranova di Pollino -

San Lorenzo Bellizzi

Difficoltà: E

Responsabili: Armentano Riccardi

### Sabato 16

Parco Nazionale dell'Appennino Lucano

Val d'Agri Lagonegrese

Notturna al Monte Calvelluzzo

Difficoltà: E

Responsabili: Pino, Telesca

### Domenica 24

Parco Regionale dei Monti Picentini

Monte Raione e Monte Accellica

Difficoltà: E-EEA

Responsabili: Padula, Ferrara

### da Venerdì 29 a Domenica 31

Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga

Responsabili: Carriero, Padula, Pino



**Agosto**

**Domenica 28**

Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano  
Punta degli Infreschi

**Difficoltà: T-E**

Responsabili: Penitente, C. Viola



**Articoli Sportivi**  
**Laboratorio Ski - Service**

**SPORT**



**VIGNOLI SPORT**

**Viale del Basento, 205 - POTENZA**  
**Tel. 0971 54030**

**Vignol20@vignolisport.191.it**

# Settembre

## Sabato 3 e Domenica 4

Inaugurazione del Sentiero Frassati della Puglia

**Difficoltà: E**

Responsabili: De Palma, Giorgio

## Domenica 11

Parco Nazionale del Pollino

Monte Caramolo

**Difficoltà: E**

Responsabili: Cufino, Armentano

## Domenica 18

Parco Nazionale del Pollino

Radura degli Alberi serpente e Serra delle Ciavole

**Difficoltà: E-EE**

Responsabili: Padula, Carriero  
intersezionale con il CAI di Salerno

## Domenica 25

Parco Nazionale dell'Appennino Lucano

Val d'Agri Lagonegrese

Monte Papa

**Difficoltà: E**

Responsabili: Ferrara, Paternoster

Vallone del Tuorno

**Difficoltà: T**

Responsabili: De Palma, Manicone

# Ottobre

## da Sabato 1 a Domenica 9

Campania

Settimana Nazionale dell'Escursionismo

## Domenica 2

Parco Nazionale del Pollino

Monte Alpi

**Difficoltà: E**

Responsabili: Pino, Baldelli

## Domenica 9

Parco Regionale dei Monti Picentini

Circuito delle sorgenti del Sele

**Difficoltà: T-E**

Responsabili: Giorgio, De Palma

## Domenica 16

Parco Regionale dei Monti Picentini

Monte Cervialto

**Difficoltà: E**

Responsabili: Armentano, Telesca

## Domenica 23

Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano

Monte Cervati

**Difficoltà: E**

Responsabili: Padula, Riccardi

## da Venerdì 28 a Domenica 30

Parco Nazionale del Circeo

Responsabili: Buccianti, Cardone, De Palma

intersezionale con la sottosezione di Aprilia



## Novembre

### Domenica 6

Parco Nazionale dell'Appennino Lucano  
Val d'Agri Lagonegrese  
Gallicchio e dintorni

**Difficoltà: E**

Responsabili: Pino, Manicone

### Domenica 13

Parco Nazionale dell'Appennino Lucano  
Val d'Agri Lagonegrese  
Abetina di Laurenzana

**Difficoltà: T-E**

Responsabili: De Palma, Telesca

## Dicembre

### Domenica 11

Parco Nazionale dell'Appennino Lucano  
Val d'Agri Lagonegrese  
Monteforte

**Difficoltà: E**

Responsabili: Carriero, Silvano

### Domenica 18

Giornata Sociale

## Difficoltà dei percorsi escursionistici

### T = Turistico

E' 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

E' 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

E' 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 tacce 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

E' un itinerario che si snoda su percorsi attrezzati o vie ferrate su cui è indispensabile l'uso di imbracatura, moschettoni etc. E' 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** Provedi 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 un'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 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.



## Recapiti Organizzatori delle Attività

### Accompagnatori di Escursionismo

Alessandro Pino	328.2612935
Massimo Carriero	347.5851390
Rudi Padula	333.2723853



### Responsabili delle escursioni

Adele Coppola	335.7615167
Albina Penitente	347.4592860
Andrea Freschi	335.5795750
Andrea Giorgio	320.0723350
Canio Cufino	334.8262221
Carlo Viola	340.5821345
Carmen Silvano	349.1366421
Emma Pennacchio	340.3662248
Filomena Cardone	348.7378730
Giuseppe Ferrara	347.6115650
Giuseppe Manicone	339.2476593
Mario Riccardi	335.446291
Mimmo Lamastra	328.7546027
Nicola Colucci	347.3593144
Rocco Viola	329.0343305
Rolando Baldelli	349.5846677
Rosaria Buccianti	328.9731512
Vincenzo Armentano	338.9535747
Vincenzo De Palma	320.4277910
Vincenzo Maffucci	333.8318397
Vincenzo Telesca	349.4698287

# Quote associative 2011

## Socio ordinario

€ 50,00 (rinnovo € 43,00)

## Socio familiare

€ 26,00 (rinnovo € 22,00)

## Socio giovane

€ 20,00 (rinnovo € 16,00)

