



Club Alpino Italiano - Sezione di Potenza

Escursione del 22 aprile 2012

Parco regionale dei monti Picentini - Eremo di San Michele e monte la Picciola

Organizzatori e responsabili: Vincenzo Armentano tel. 3389535747, Mario Riccardi tel. 335446291, Canio Cufino tel.3348262221

Appuntamento e partenza: ore **6:45** piazzale antistante Hobby Centro. Partenza ore 7,00.

Inizio e termine escursione: piano Canale comune di **Oliveto Citra**.

Punto più basso: alla partenza - arrivo piano Canale **870** m.s.l.m.

Punto più alto: percorso **E:** Piano di Montenero (**1100** m.s.l.m.); percorso **EE:** Cima monte la Picciola, **1524** m.s.l.m.

Dislivello totale percorso **E:** **350** metri circa ; percorso **EE:** **800** metri circa

Territori comunali attraversati: Oliveto Citra, Campagna (Sa).

Tipologia del percorso: sentiero, tracce di sentiero, strada sterrata, brevi tratti a percorso libero.

Lunghezza del percorso: Primo percorso **E:** **10 Km** circa ; Secondo percorso **EE:** **14 Km** circa.

Durata escursione: **6 ore** circa, soste escluse.

Tipo di difficoltà: Primo percorso, difficoltà **E:** si snoda tutto su sterrata o sentiero ben marcato in graduale ascesa, accessibile a tutti;
Secondo percorso, difficoltà **EE:** sono relativamente impegnativi il discreto dislivello e la lunghezza, in parte su terreno accidentato non ben segnato.

Sorgenti: alla partenza piano Canale .

Per raggiungere il punto di partenza in auto: si percorre il raccordo *Autostradale Potenza - Sicignano* per prendere l'Autostrada Salerno Reggio direzione nord, uscita Contursi.; quindi ci si immette nella Fondovalle del Sele per uscire ad Oliveto Citra di cui si attraversa l'abitato fino ad imboccare la strada montana che porta a Piano Canale.

Descrizione itinerario: i due gruppi partono insieme e percorrono tutto il **Piano Canale** fino al belvedere che si affaccia sui **valloni del Trientale e della Caccia**. A qualche metro di dislivello più su un sentiero conduce presso la piccola apertura della **Grotta Pruffunnata** che, dopo l'ingresso, si apre in una volta maestosa in parte franata. Dopo aver visitato la grotta si ritorna brevemente sui propri passi lungo il sentiero che conduce ad un'ampia sterrata, dopo la prima curva il gruppo si separa in due. Chi intende seguire il percorso più breve continua sulla comoda sterrata che li porterà all'**Eremo di San Michele**, che si protende su un profondo strapiombo, nascosto da una volta di roccia in cui in parte è scavato. Il primo gruppo si fermerà presso l'Eremo ad aspettare gli altri per consumare insieme un pasto frugale.

Chi intende affrontare il percorso più impegnativo, dopo aver lasciato l'altro gruppo comincerà l'ascesa che li porterà, lungo la cresta che segna il confine fra le province di Salerno e Avellino, sulla **Pizzola di Montenero**, una piramide naturale, la cui cima appuntita si può raggiungere dopo un tratto particolarmente ripido, dal quale è poi bene scendere prestando molta attenzione (questo breve tratto è sconsigliato a chi soffra di vertigini). Dalla Pizzola si torna indietro scendendo di qualche decina di metri per risalire sulle due vette gemelle del **Monte La Picciola**. Giunti nel punto più alto dell'escursione ci aspetta la discesa che su una lunga sterrata ci conduce all'appuntamento con il primo gruppo presso l'Eremo di San Michele.

Dopo il comune pasto frugale si riprende insieme a ritroso la sterrata seguita all'andata dal primo gruppo che riporta alle auto.



Club Alpino Italiano - Sezione di Potenza

Escursione del 15 aprile 2012

Parco regionale dei monti Picentini - Eremo di San Michele e monte La Picciola

Attrezzatura abbigliamento e alimentazione: obbligatorie le scarpe da trekking, consigliati i bastoncini telescopici. Per l'abbigliamento occorrerà regolarsi a seconda delle condizioni meteorologiche della giornata. In ogni caso: munirsi di giacca a vento leggera, mantellina antipioggia, occhiali da sole, cappellino e crema protettiva in caso di giornata particolarmente soleggiata, e di un minimo di ricambio da portare nello zaino.

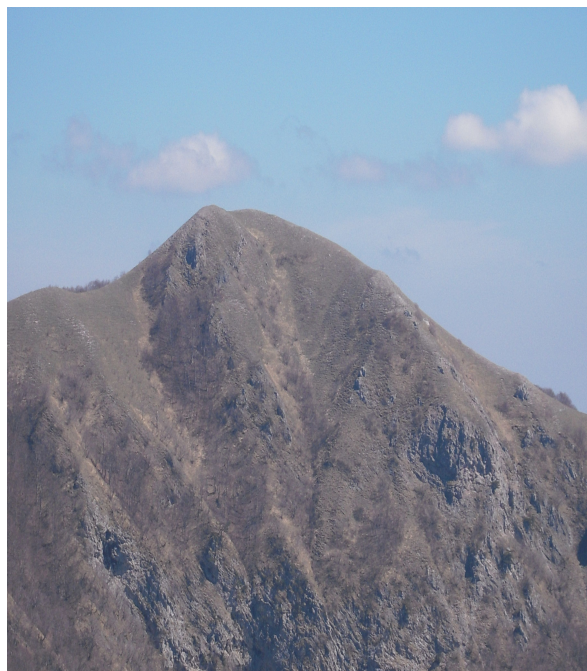
È assolutamente necessario partire con un rifornimento di 1 litro e mezzo d'acqua, oltre naturalmente il pasto a sacco e abbondante frutta.

Quota di partecipazione: € 2 per i soci;

€ 8 (comprensivi della copertura assicurativa e dell'eventuale diritto al soccorso alpino) per i **non soci**, che devono comunicare i propri dati anagrafici nell'incontro pre-escursione, **venerdì 20/04/2012**, presso la sede in via Tirreno a Potenza, aperta dalle ore 19,30 alle 21,30, dove saranno presenti gli organizzatori per fornire ogni utile chiarimento e prendere le adesioni.

Nel caso di maltempo, o per qualunque altro motivo, l'escursione potrà essere annullata, variata, adattata alle sopravvenute esigenze o rinviata ad altra data.

Obblighi dei partecipanti: Essere a conoscenza del regolamento delle escursioni ed accettarlo e quindi: Partecipare alla riunione per l'iscrizione all'escursione e versare la quota richiesta. Essere fisicamente preparati ed in possesso di abbigliamento ed attrezzatura adeguati all'escursione. Attenersi esclusivamente alle disposizioni impartite dagli organizzatori non abbandonando il gruppo e collaborando per la riuscita dell'escursione. Prevedendo l'utilizzo della propria autovettura, presentarsi al raduno già riforniti di carburante. Dividere le spese di carburante tra i componenti dell'equipaggio delle autovetture utilizzate per il viaggio. Essere puntuali all'appuntamento.



Lungo il percorso.

