



# Club Alpino Italiano -Sezione di Potenza

Da venerdì 28 a domenica 30 settembre

## **Parco Nazionale dell'Aspromonte Gambarie Montalto Amendolea**

### **Responsabili**

Vincenzo De Palma(3204277910) - Filomena Cardone ( 348.7378730)

### **Iscrizione**

Entro e non oltre **Venerdì 14 settembre 2012**. I responsabili saranno in sede dalle ore 19.30 alle ore 21.30 per fornire ogni ulteriore utile chiarimento e prendere le adesioni. Eventuali intolleranze alimentari devono essere comunicate all'atto dell'iscrizione.

### **Quota di partecipazione**

Soci CAI: € 170 di cui € 50 da versarsi all'atto dell'iscrizione;

non soci: € 210 di cui € 50 da versarsi all'atto dell'iscrizione;

La quota comprende l'assicurazione;

le spese di viaggio;

l'albergo in pensione completa comprendente : colazione, sacchetto per escursione, cena.

<http://www.hotelmiramontigambarie.it>

la struttura offre un'area benessere da pagagarsi a parte per coloro che ne vogliono usufruire, I prezzi sono indicati sul sito dell'albergo.

Supplementi per stanze singole verranno comunicati in seguito.

### **Appuntamento e partenza**

Potenza, 28 settembre ore 14,00 piazza Zara, partenza ore 14,30.

IL rientro a Potenza il 30 settembre è previsto per le ore 22,00

### **Descrizione del programma**

#### **Venerdì 28 settembre**

Partenza da Piazza Zara. Arrivo a Gambarie e sistemazione in albergo.

Breve passeggiata.

Cena.

Pernottamento.

#### **Sabato 29 settembre**

Colazione.

Transferimento in pulman da Gambarie a Montalto.

Escursione "Anello di Montalto": itinerario ad anello;  
tipologia di difficoltà E;  
dislivello totale 720 mt. circa (360 mt. salita, 360 mt. discesa);  
tempo di percorrenza 4,5 ore soste comprese;  
Pranzo al sacco.  
Fine escursione e rientro a Gambarie d'Aspromonte.  
Cena.  
Pernottamento.

### **Domenica 30 settembre**

Colazione.  
Consegna camere dell'albergo e sistemazione bagaglio;  
Transferimento da Gambarie a Diga sul Menta;  
Escursione "Cascate dell'Amendolea": andata e ritorno sullo stesso percorso;  
tipologia di difficoltà T/E;  
dislivello totale 700 mt. circa (andata 70 mt. salita e 280 mt. discesa, ritorno 280 mt. salita e 70 mt. discesa);  
tempo di percorrenza a/r 3,5 ore soste comprese;  
Pranzo al sacco.

A fine escursione trasferimento a Reggio Calabria, visita ai Bronzi di Riace e passeggiata sul lungomare.

Partenza per ritorno (**possibilità di sosta a Scilla per visita al quartiere di Chianalea, case dei pescatori, e porticciolo**).

### **Avvertenze**

E' indispensabile l'uso di scarponi da trekking;  
è consigliato l'uso di bastoncini.

Si raccomanda di portare nello zaino:

- un k-wai o una giacca a vento
- un cappellino per il sole
- crema solare protettiva
- borracce per acqua
- occhiali da sole
- il pranzo a sacco
- un cambio completo di abbigliamento.

### **NOTE**

I responsabili si riservano il diritto di non ammettere all'escursione coloro i quali non dimostreranno di essere in possesso dei requisiti fisici, tecnici o d'abbigliamento necessari.  
In caso di previsioni meteorologiche avverse l'escursione potrà subire modifiche o essere rinviata a data da destinarsi.  
Per tutto quanto non specificamente indicato nel programma ci si riporta al Regolamento delle Escursioni della Sezione che, i partecipanti, iscrivendosi all'attività, confermano di conoscere e di accettare.

