



Club Alpino Italiano

Sezione di Potenza

Domenica 11 Maggio 2014
Costa di Maratea
Sapri – Acquafredda
'intersezionale con la sezione di Verbicaro'

RESPONSABILI

Giuseppe Ferrara (3476115650) – **Lucia Tortoriello** (3470625412) – **Amedeo Tucci** (3334249093)

ISCRIZIONE

Entro e non oltre Venerdì 9 Maggio 2014. I responsabili saranno in sede dalle ore 19:30 alle ore 21:00 per fornire ogni ulteriore utile chiarimento e prendere le adesioni.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

Soci CAI € 2,00 non soci € 8,00. La quota comprende l'assicurazione; le spese di viaggio saranno divise tra i passeggeri delle singole autovetture.

PROGRAMMA

Appuntamento Domenica ore 7:00 nel piazzale a monte dei binari delle FFSS (Stazioni ferroviaria FAL – Potenza Centrale) tra il passaggio a livello ed il sottopasso del ponte Musmeci.
Partenza ore 7:15. Inizio escursione ore 9:30. Il rientro a Potenza è previsto per le ore 20:30.

COME ARRIVARE

Dalla **A3**, la Salerno-Reggio Calabria, in direzione Reggio Calabria, prendere l'uscita **Lagonegro Nord** e proseguire sulla **fondovalle del Noce sino all'uscita per Sapri**. Procedere sulla SS104 fino **al bivio alle porte del centro di Sapri e svoltare a sinistra sulla SS18** in direzione Maratea. Procedere per circa 4km. Raggiunto il kilometro 220/SS18 parcheggiare l'auto nello slargo, da lì ha inizio l'escursione.

DATI TECNICI

Durata: **6 ore** (escluse le soste)

Dislivello: **750 mt** circa

Difficoltà: **E**

Lunghezza: **10 km** circa.

IL PERCORSO

il percorso ha inizio su **sentiero sterrato** in salita che ci porterà a località 'fontana della spina' a 733 metri sul livello del mare. La **salita è graduale e il fondo comodo** e regolare. Presente vegetazione tipica della macchia mediterranea piante di lentisco, ginestre, rosmarino, e potendo godere per gran parte del tracciato della vista del mare, e di osservare la costa ed il Golfo di Policastro.

Raggiunta la **località 'fontana della spina'** faremo la **sosta pranzo** e poi inizieremo la discesa per Acquafredda. La discesa in un primo breve tratto attraverserà una fittissima macchia subito dopo scende abbastanza velocemente verso la costa **prevalentemente su traccia ben visibile**, la vegetazione a volte molto fitta, gli scorsi sulla costa e sul mare inviteranno a rallentare e a fare qualche sosta. **Dopo l'escursione si potrà raggiungere la spiaggia e chi vorrà potrà fare un bagno tonificante.**

NOTE

Il percorso è semplice non presenta difficoltà tecniche nè tratti esposti, non sono necessarie particolari capacità tecniche solo una **discreta forma fisica**. La temperatura potrebbe essere di circa 20/26 gradi centigradi, si consiglia pertanto di portare uno **abbigliamento leggero**. Si raccomanda di portare almeno **2 litri d'acqua**, poiché **non sono presenti fonti di approvvigionamento d'acqua**, ed il **pranzo a sacco**.

Consigliate le scarpe da trekking e bastoncini telescopici, giacca a vento leggera, mantellina antipioggia, occhiali da sole, cappellino e crema protettiva e di un minimo di ricambio da portare nello zaino, e **se possibile fare il bagno anche costume, asciugamano e infradito**.

In caso di previsioni meteorologiche avverse l'escursione potrà subire modifiche o essere rinviata a data da destinarsi. Per quanto non indicato nel programma ci si riporta al Regolamento delle Escursioni della Sezione che, i partecipanti, iscrivendosi all'attività, confermano di conoscere e di accettare. 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.
