



Club Alpino Italiano Sezione di Potenza

Domenica 8 marzo 2026

Dal Parco della Grancia a Brindisi di Montagna e MontagnaTerapia

*Fra miti e leggende... Dove camminano le donne?
Ovunque. Camminano attraverso sentieri tortuosi,
camminano con passo deciso portando con sé il peso delle sfide
quotidiane... non si fermano mai.*

*Donne lettrici, poetesse, scrittrici, perché sanno che la conoscenza è un'arma
potente per abbattere barriere, sanno che raccontare è futuro.*

Scrivere poesie è condividere gioie e paure.

In questa giornata siamo tutte dee, eroine, tutte semplicemente donne. Siamo tutte noi.

**PORTATE CON VOI IL LIBRO CHE AVETE SUL COMODINO (O IL VOSTRO PREFERITO),
UN TACCUINO ED UNA PENNA.**

Direttori d'Escursione

Franca Di Trana (tel. 320.1890881) – **Anna Marchi** (tel. 347.7088096) – **Eufrosia Pesarini**
(tel. 348.4111464) – **Carmela Romaniello** (338.6813594)

Per MontagnaTerapia: **Angela Cocuzzo** (349.3612933) – **Giusi Dolce** (347.9911674)

Iscrizione

I responsabili saranno in sede dalle ore 19:00 alle 21:00 di **venerdì 6 marzo 2026** per fornire ogni ulteriore chiarimento e prendere le adesioni. **I non soci all'atto dell'iscrizione, che potrà avvenire esclusivamente in sede, dovranno compilare e consegnare agli accompagnatori il Modulo di Consenso al trattamento dei propri dati ai sensi dell'art. 23 del Dlgs 196/2003; Il modulo e la relativa informativa sono scaricabili dal sito della Sezione al link: <http://www.cai.it/sezione/potenza>**

Quota di partecipazione

Soci CAI: € **10,00** - Non soci: € **15,00**. Per i non soci la quota comprende l'assicurazione.

La località di partenza sarà raggiunta con auto proprie e le spese di viaggio saranno divise tra i passeggeri delle singole autovetture.

Appuntamento e partenza

Appuntamento ore 7:45 nel Piazzale Michetti, di fronte la Regione Basilicata. Partenza ore 8:00.

Come raggiungere la località di partenza dell'escursione

Partendo da Potenza si imbecca la SS 407 Basentana. Presa l'uscita "Grancia", si segue la strada fino al parcheggio del Monastero di San Demetrio, dove lasceremo le auto ed avrà inizio l'escursione.

Caratteristiche tecniche dell'escursione

Lunghezza	ca. 6 km
Dislivello in salita	ca. 380 m
Dislivello in discesa	ca. 390 m
Tempo percorrenza	ca. 5,00 h (escluse le soste)
Difficoltà	E

Coordinate UTM ED50

Inizio/fine: 33T 578867E 4496849N

Castello di Brindisi di Montagna: 33T 579527E 4495984N

Descrizione del percorso

L'escursione inizia dal parcheggio del Monastero di San Demetrio. Dopo una salita costante ma non particolarmente ripida raggiungeremo il castello di Brindisi di Montagna (m. 800), dove trascorreremo un po' di tempo.

Il percorso di ritorno sarà lo stesso dell'andata.

Equipaggiamento necessario

I partecipanti dovranno calzare **scarponi** da trekking. Si raccomanda di portare nello zaino: maglione o pile, giacca a vento impermeabile, cappello e guanti, almeno un litro e mezzo di acqua, il telefonino, un leggero pranzo a sacco. Sono consigliati i bastoncini.

Si consiglia di lasciare in auto un cambio completo di abbigliamento.

I responsabili si riservano il diritto di non ammettere all'escursione quanti non dimostrassero di essere in possesso dei requisiti fisici, tecnici o d'abbigliamento necessari. Si ricorda che è facoltà dei direttori d'escursione modificare il percorso anche durante l'escursione.

In caso di previsioni meteorologiche avverse l'escursione potrà subire modifiche o essere rinviata.

Note

Per tutto quanto non specificamente indicato nel presente programma si fa riferimento al Regolamento delle Escursioni della Sezione CAI di Potenza che i partecipanti, iscrivendosi all'attività, confermano di conoscere e di accettare.



Rispetta la bellezza della natura.



Segui il sentiero



Non abbandonare rifiuti

