CAI - Potenza

Via Tammone - Fabbricato del Favero (Serpentone) - Potenza
Telefono 0971.21215 - Fax 0971.471397
mail: calpz@tiscali.it

apegraph

Club
Alpino
Italiano
Sezione
di Potenza

PROGRAMMA ESCURSIONI 2005

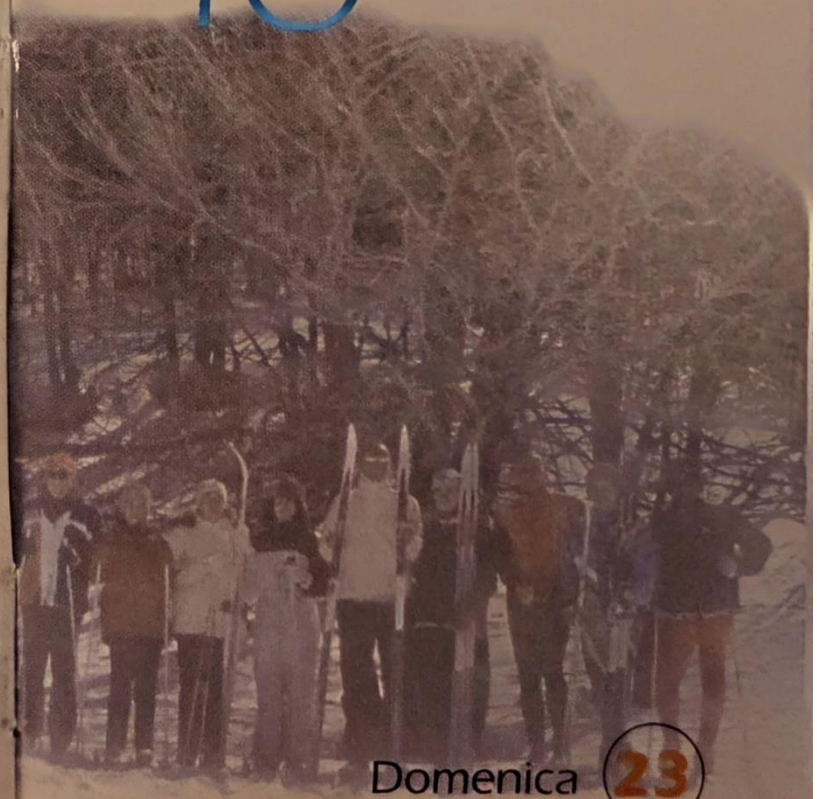
il fiocco

articoli da regalo

bomboniere

C/o Galassia Cento Commerciale
Viale dell'Unicef
tel. 097153372
Potenza

gennaio



Domenica **23**

MONTE CERVATI

(Parco del Cilento)

Difficoltà **E**

Responsabile: R.Padula

febbraio

Domenica 13

MONTE LI FOI
(Picerno)
Difficoltà E
Responsabile: S.Galatà

Domenica 27

MONTE ARIOSO
(Abriola)
Difficoltà E
Responsabili: A.Tempone - A.Tortora

marzo

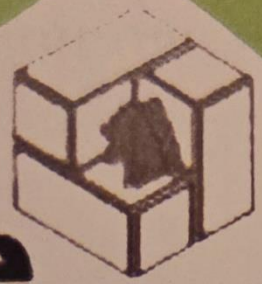
Domenica 6

MONTE CATIELLO
(Monti Lattari)
Difficoltà E
Responsabile: M.Carriero
Intersezionale con CAI Salerno

Domenica 20

MURGIA MATERANA
Difficoltà E
Responsabile: G. Ferrara

città verde



progettazione, impianto manutenzione giardini
servizi di pulizia scarpate ed aree verdi in genere
potature con piattaforme aeree.

SEDE OPERATIVA:

Via dell'Ateneo
tel e fax: 097151318
cell: 3388697314

UNIGLOBE
CREULA TRAVEL

Il più grande
network mondiale
di viaggi in franchising

con oltre 1100 agenzie
nel mondo

VIA DEL GALLITELLO, 73
POTENZA
TEL. 0971481818

aprile

Domenica **3**

MONTE VULTURE
(Melfi)
Difficoltà **E**
Responsabile:
P.Cammarota

Domenica **17**

SENTIERO DEGLI DEI
(Monti Lattari)
Difficoltà **E**
Responsabile: M.Carriero

da Sabato a Domenica **23/24**

TRAVERSATA DEGLI ALBURNI
(Parco del Cilento)
Difficoltà **EE**
Responsabile: R. Padula

maggio

da Venerdì a Domenica **6/8**

ISCHIA
Difficoltà **T - E**
Responsabili: R. Padula - M. Giorgio

Domenica **15**

MONTE GELBISON
(Parco del Cilento)
Difficoltà **E**
Responsabile:
P. Cammarota

Domenica **22**

FALCONARA E TIMPA DI S. LORENZO
(Parco del Pollino)
Difficoltà **E**
Responsabili: R. Padula - M. Carriero

giugno

Domenica **12**

MONTEALPI
(Castelsaraceno)
Difficoltà **E**
Responsabile: M.Carriero
intersezionale con CAI Salerno

Domenica **19**

RAFTING SUL FIUME LAO
(Parco del Pollino)
Responsabile: M.Nardelli

luglio

Domenica **3**

RADURA ALBERI SERPENTE
(Parco del Pollino)
Difficoltà **E**
Responsabili: M.Carriero - T.Aicale

Domenica **24**

TRENOTREKKING
MONTE CARMINE e LAGOPESOLE
(Avigliano)
Difficoltà **E**
Responsabili: D. Gianturco - M. Carriero

agosto

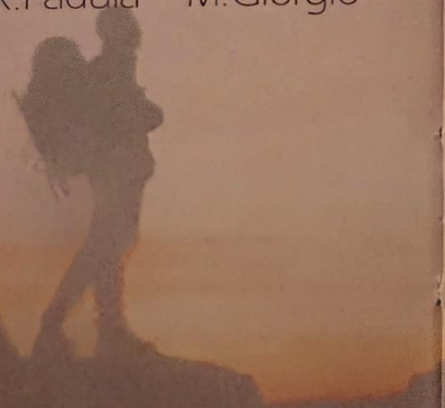
da Domenica 7

a Domenica 14

SETTIMANA NEL TIROLO AUSTRIACO

Difficoltà **E**

Respsonsabili: R.Padula – M.Giorgio



settembre

Domenica 4

COSTA JONICA LUCANA

Difficoltà **E**

Responsabile: D. Filippi

Domenica 18

da ACQUAFREDDA a PASSO COLLA

(Maratea)

Difficoltà **E**

Responsabile: G. Ferrara

Domenica 25

MONTECALVELLUZZO e MONTE VOLTURINO (Calvello)

Difficoltà **EE**

Responsabili: A.Giammaria - M. Carriero

SPORTISSIMO

PROSSIMA APERTURA!

VIA DEL GALLITELLO

Palazzo Mancusi
Potenza

Viale dell'Unicef
Potenza
0971594311

Viale Dante
Potenza
0971470592

PIZZERIA AL METRO

CONSEGNA A DOMICILIO
GRATUITA
0971.57993

POTENZA • Viale Marconi, 132/134

ROSTICCERIA • POLLI ALLO SPIEDO

ottobre

Domenica **9**

DOLOMITI LUCANE
(Castelmezzano)
Difficoltà **E**
Responsabile: M.Carriero

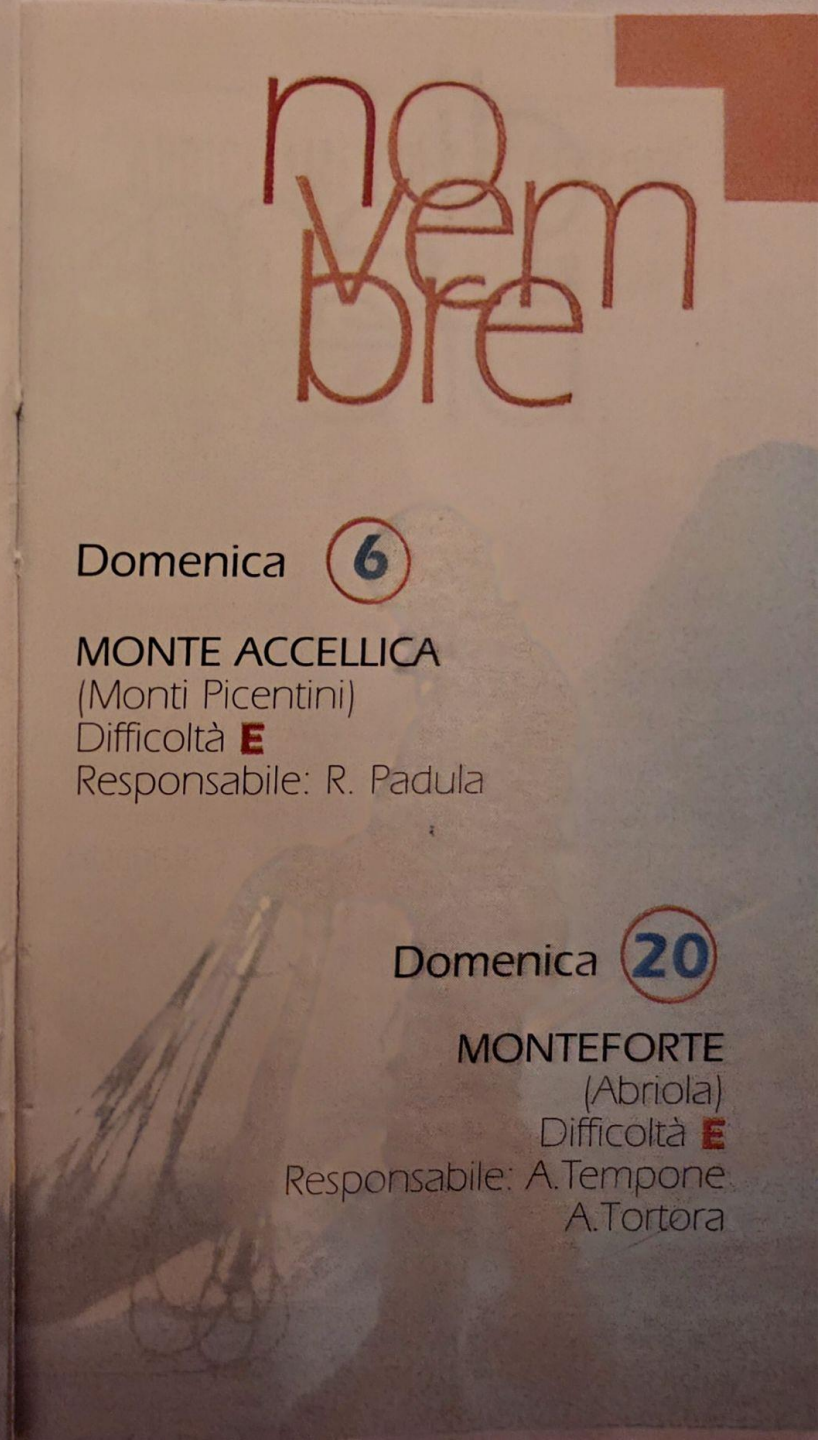
Domenica **23**

Tra i castagni di LOCALITA' GORRETO
(Tito)
Difficoltà **T-E**
Responsabile: A.Tortora

novembre

Domenica **6**

MONTE ACCELLICA
(Monti Picentini)
Difficoltà **E**
Responsabile: R. Padula



Domenica **20**

MONTEFORTE
(Abriola)
Difficoltà **E**
Responsabile: A.Tempone
A.Tortora

dicembre

Domenica **4**

TIMPA CASTELLO
ed AREA FAUNISTICA del DAINO
(Parco di Gallipoli Cognato - Accettura)
Difficoltà **E**
Responsabili: M. Padula - M. Calarota

Domenica **18**

GIORNATA SOCIALE

ABBIGLIAMENTO E ACCESSORI
da caccia, montagna e tempo libero

C.DA POGGIOCAVALLO, 87
POTENZA
097156143

STAGE DI AVVICINAMENTO ALLA PROGRESSIONE SU ROCCIA

La Sezione organizza un corso di avvicinamento all'alpinismo su roccia che si terrà nel periodo maggio-luglio 2005 e che prevede alcuni incontri in sede per approfondimenti teorici e quattro uscite su falesia e montagna.

Il programma dettagliato è reperibile presso la Sezione CAI di Potenza

INFORMAZIONI: Rocco Caldarola

LEGENDA DELLE DIFFICOLTÀ' DEI PERCORSI ESCURSIONISTICI

T=TURISTICO

è 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

è 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

è 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 tracce 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 ATTREZZATURA

È 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.

RICORDATEVI di non andare da soli in montagna e di lasciare sempre indicazioni precise riguardo gli itinerari che intendete percorrere.
Informatevi sui numeri telefonici di soccorso alpino e speleologico della zona in cui intendete praticare la vostra attività.

DAL REGOLAMENTO DELLE ESCURSIONI
OBBLIGHI DEI PARTECIPANTI

Partecipare possibilmente alla riunione in sezione prevista per l'iscrizione all'escursione e versare la quota richiesta.
Essere puntuali all'appuntamento.
Essere fisicamente preparati ed in possesso d'abbigliamento ed attrezzatura adeguati all'escursione.
Attenersi esclusivamente alle disposizioni impartite dal responsabile non abbandonando il sentiero ed il gruppo se non preventivamente autorizzati e collaborando per la migliore riuscita dell'escursione.
Prevedendo l'utilizzo della propria autovettura, presentarsi al raduno già riforniti di carburante.
Essere a conoscenza del presente regolamento ed accettarlo.

N U M E R I U T I L I

1515	servizio antincendi
118	pronto intervento
113	polizia
112	carabinieri

Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico
RESP.: Tuzzio Mario
3477249161

QUOTE DI PARTECIPAZIONE ALLE ESCURSIONI

La quota dovuta dai singoli partecipanti per la copertura assicurativa, obbligatoria in caso di escursioni sezionali, salvo futuri aumenti da parte della Sede Centrale, è fissata in € 3,00.
Il responsabile dell'escursione potrà accettare anche iscrizioni tardive, dopo aver richiesto la copertura assicurativa; in questo caso il partecipante verserà ugualmente la quota prevista ma non potrà usufruire della copertura, dovendosi ritenere tale versamento quale contributo a favore della Sezione.

NON-SOCI AMMESSI A PARTECIPARE ALLE ESCURSIONI

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 massimo di tre volte. La quota dovuta dai non soci per la copertura assicurativa, obbligatoria in caso di escursioni sezionali, salvo futuri aumenti da parte della Sede Centrale, è fissata in € 5,00.

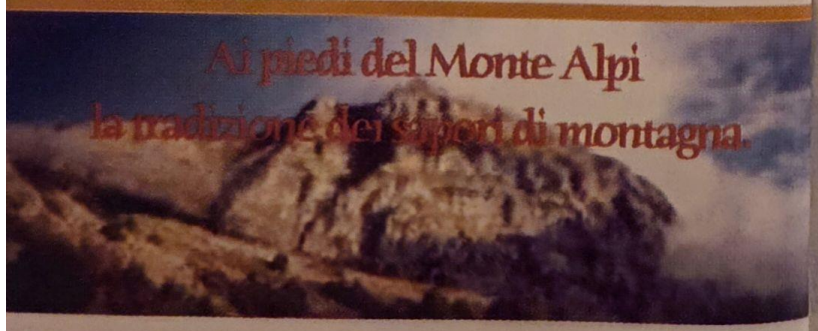
Ai non soci ammessi a partecipare ad attività che presuppongono l'utilizzo di mezzi pubblici o il pernotto in alberghi e/o rifugi sarà applicata una maggiorazione della quota, rispetto ai soci, pari al 10%. Al non-socio che chieda di partecipare ad un'escursione, avendo già partecipato ad altre tre attività sezionali, sarà richiesto di associarsi ed, ove ciò non dovesse avvenire, non gli sarà consentita la partecipazione.

QUOTE ASSOCIATIVE Anno 2005

2005	Socio ordinario	Socio familiare	Socio giovane	Disoccupato 18-25
nuova iscrizione	€ 40,00	€ 19,00	€ 14,00	€ 25,00
rinnovo	€ 36,00	€ 15,00	€ 10,00	€ 21,00

ELENCO DEI RESPONSABILI DELLE ATTIVITA' E RECAPITI

Tonino Aicale	0971.22786
Massimo Calarota	338.5973677
Rocco Caldarola	0971.472454
Pierluigi Cammarota	347.7220282
Massimo Carriero	347.5851390
Giuseppe Ferrara	347.6115650
Donato Filippi	337.842084
Santo Galatà	0971.991509
Anna Giammaria	349.2332377
Damiano Gianturco	348.1526053
Maria Giorgio	335.6592605
Mimma Nardelli	338.4364333
Rudi Padula	333.2723843
Alba Tempone	349.2643356
Anna Tortora	333.3779762



ristorante
Panzardi

Contrada Frusci - Castel Saraceno Potenza
0973832036 - 0973832073

6 REGOLE FONDAMENTALI
per divertirsi in sicurezza

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.

Provvedi ad un abbigliamento
consono all'impegno e alla lunghezza dell'escursione e porta nello stesso zaino l'occorrente per eventuali situazioni di emergenza, assieme ad una minima dotazione di pronto soccorso.

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.

Informati sulle previsioni meteo
e osserva costantemente lo sviluppo del tempo.

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 alternative al rientro.

Riporta a valle i tuoi rifiuti.
Rispetta la flora e la 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.