



Club Alpino Italiano *Sezione di Potenza*

Domenica 30 agosto 2026

**Parco Regionale di Gallipoli Cognato e delle Piccole Dolomiti
Lucane (Calciano)**

***Percorso delle 7 Fontane e delle 7 Frittate calcianesi
(in collaborazione con Ass. Santa Maria Della Rocca ODV)***

Direttori d'escursione

Anna Taurisano (tel. 3284341926) – **Francesco Tammone** (tel. 3288467817)

Iscrizione

I responsabili saranno in sede dalle ore 19.30 alle 21.30 di **venerdì 28 agosto** 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:**

<https://organizzazione.cai.it/sez-potenza/chi-siamo/regolamenti/>

Quota di partecipazione

Soci CAI: € **8,00** - Non soci: € **15,00**. La quota di partecipazione (per i soci e non) comprende un contributo di € **5** per l'associazione organizzatrice dell'evento. 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 7:00 nel parcheggio di Piazza Zara.

Partenza ore 7:15

Come raggiungere la località di partenza dell'escursione

Partendo da Potenza imboccare la SS 407 Basentana in direzione Metaponto, uscire a uscita Calciano, proseguire in direzione dello scalo ferroviario dove lasceremo le auto e dove avrà inizio l'escursione.

Caratteristiche tecniche dell'escursione

Lunghezza	ca. 18,20 km
Dislivello	ca. 990 mt
Tempo percorrenza	ca. 7 h (escluse le soste)
Difficoltà	E

Coordinate UTM

Fontana dello Scalo di Calciano:	33 T 601811E - 4494485N
Punto di incontro 2	33 T 598464E - 4491493N
Cappella Cognato/Eremo San Giovanni:	33 T 595594E - 4490558N

Descrizione del percorso

Il percorso si snoda principalmente su sentiero sterrato e mulattiera, anche se all'interno del paese percorreremo alcuni tratti di asfalto a causa di chiusure sul percorso. Insieme ai referenti dell'associazione attraverseremo le 7 fontane storiche del territorio calcianese e assaggeremo diverse tipologie di frittate che coniugano tradizione e sapori del territorio, mentre la guida ambientale escursionistica **Matteo Paternostro** ci farà conoscere le peculiarità del percorso naturalistico intorno a noi. Non tutte le fontane che incontreremo sul tracciato sono attualmente attive, ma sono presenti almeno 3 - 4 punti di approvvigionamento di acqua. Giunti all'imbocco del sentiero CAI 703 scenderemo verso **l'Eremo di Santa Maria di Monte Cognato**, successivamente incontreremo la maestosa **Fontana del Tremolo** per poi far ritorno alle auto. Il terreno non presenta particolari asperità e la seconda parte del tracciato sarà percorsa in buona parte in ambiente alberato. **L'escursione terminerà al punto di incontro 2** dove troveremo parte delle auto che avremo già spostato.

Equipaggiamento necessario

I partecipanti dovranno calzare **scarpe ALTE** da trekking. Si raccomanda di portare nello zaino: **cappellino**, **maglione** o pile, giacca a vento, **mantella** antipioggia, almeno una borraccia di **acqua**, il telefonino. Portare un **leggero pranzo al sacco**.

Si consiglia di lasciare in auto un cambio completo di abbigliamento. **Sono fortemente raccomandati pantaloni lunghi e insetticida repellenti per insetti, a causa della folta presenza di tafani e mosconi.**

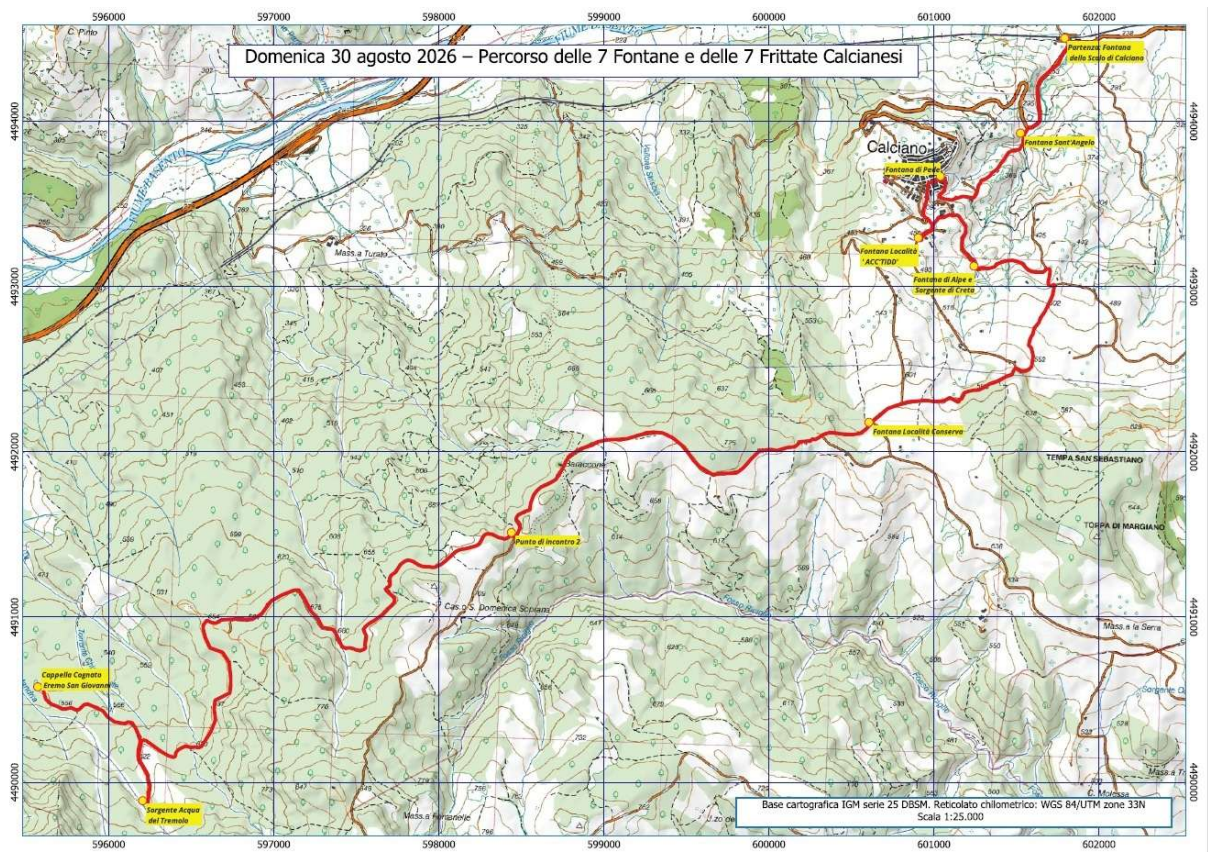
I responsabili si riservano il diritto di non ammettere all'escursione quanti non dimostrassero di essere in possesso dei requisiti fisici, tecnici o d'abbigliamento necessari.

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
rifiuti*



Segui il sentiero



Non abbandonare