

CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI POTENZA

SEDE
Via Tirreno (fabbricato A. del Favero) –
Potenza
aperta ogni venerdì dalle ore 19:30

RECAPITI
Via Anzio, 24
85100 Potenza
segreteria@caipotenza.it
www.caipotenza.it



Club Alpino
Italiano
Sezione di Potenza

2022





*Scala le montagne e ascolta la loro buona novella
La pace della natura scorrerà in te come la luce del sole
scorre negli alberi
I venti soffieranno in te la loro freschezza e le tempeste
la loro energia
Mentre le preoccupazioni cadranno come foglie d'autunno.*

John Muir



il Club Alpino Italiano

Il Club Alpino Italiano è stato fondato nel 1863 da Quintino Sella con lo scopo di far conoscere le montagne e di agevolarvi le escursioni, le salite e le esplorazioni scientifiche. Finalità espresse nell'articolo 1 dello Statuto, tuttora il manifesto politico e culturale dei soci del CAI.

Gli obiettivi fondamentali non sono cambiati, ma sicuramente l'associazione è molto cresciuta sia nel numero dei soci sia nelle attività volte a vivere la montagna in tutti i suoi aspetti attraverso diverse modalità di approccio: alpinismo, escursionismo, sci di fondo-escursionismo, speleologia e altro. Per tali attività il CAI si avvale del supporto di figure tecniche altamente specializzate nei diversi settori e discipline: esperti e operatori naturalistici, osservatori glaciologici e di tutela montana, esperti di neve e valanghe, guide alpine, accompagnatori di escursionismo, esperti di sentieristica e soprattutto il Corpo Nazionale del Soccorso Alpino e Speleologico.

Chi entra nel Club Alpino ha passione per la montagna, rispetto per l'ambiente, attenzione per la natura; trova un mondo ricco di storia, di cultura, di tradizioni e soprattutto di valori, con cui vivere la montagna come una meravigliosa palestra dove allenare il corpo e l'anima: lo scenario ideale dove riscoprire se stesso e la solidarietà degli altri uomini, lo spazio immenso dove ognuno può ritrovare il proprio sentiero.



Il Club Alpino di Potenza è antico

Già nel 1878 alcune menti illuminate, tra le quali Giustino Fortunato, fondarono a Potenza la Sezione Lucana del CAI. Già da anni queste persone organizzavano escursioni lungo l'Appennino meridionale e la fondazione della Sezione Lucana fu il logico approdo di questa intensa attività.

La prima escursione ufficiale della novella sezione nelle nostre zone fu la Potenza – Monte Arioso. Essa richiese due giorni di attività; certamente a causa del percorso non agevole come oggi e anche perché si esplorarono diverse aree limitrofe.

Purtroppo dopo alcuni anni, nella decadenza generale del meridione, la sezione fu sciolta. Si dovette aspettare il 1990 per la rifondazione della Sezione CAI di Potenza ad opera di un gruppo di appassionati che vollero dare organicità alle proprie escursioni. Da allora la Sezione è cresciuta, nei numeri e nelle attività.

Non è più il tempo delle esplorazioni di terre vergini ma la conoscenza del territorio e delle sue ricchezze paesaggistiche, faunistiche e vegetazionali ha costante necessità di essere affinata. In questo la Sezione di Potenza non ha lesinato impegno. Escursioni su tutto il territorio regionale, con frequenti puntate nelle regioni confinanti, hanno permesso ai soci di godere di bellezze altrimenti invisibili e di intravedere la complessità della Natura.



Per questo motivo le escursioni della Sezione non si occupano più soltanto di raggiungere una cima ma curano la conoscenza di quanto il territorio offra. Archeologia, fauna, botanica hanno arricchito il bagaglio dei nostri soci con escursioni specifiche e corsi teorici.

Compito del CAI è anche quello di rendere sicure le escursioni di chiunque; ecco perché la segnatura dei sentieri, con le classiche bandierine bianche e rosse, è un'attività costante della Sezione. Molte persone ci contattano attraverso i nostri canali social e chiedono di partecipare alle escursioni e ai nostri corsi. Spesso l'esperienza invoglia ad iscriversi alla sezione e molti giovani sono giunti di recente. Per essi le attività sono spesso entusiasmanti, poiché mai fatte prima: una due giorni in tenda sul Pollino o una settimana sulle Dolomiti sono esperienze che non si dimenticano più. Negli ultimi anni la Sezione si è arricchita della Presenza di un gruppo di Accompagnatori d'Escursionismo ed è in procinto di acquisire alcuni Accompagnatori Sezionali d'Escursionismo. Entrambi sono Titolati CAI che hanno acquisito competenze attraverso studio e superamento d'esami. Con la presenza di questi soci le escursioni si arricchiscono in sicurezza e le loro competenze divengono patrimonio dei soci.

Parafrasando una vecchia reclame potremmo dire: CAI Potenza, bella scoperta

Regolamento delle escursioni

vuoi camminare con noi?

- Leggi attentamente la **scheda** con il programma dell'escursione prevista in calendario e pubblicata sul sito della Sezione;
- Prendi parte all'**incontro** organizzativo in sede previsto nella scheda, iscriviti e versa la quota di partecipazione stabilita che per i non soci garantisce anche la copertura assicurativa;
- Sei **fisicamente preparato** per il tipo di escursione indicato nella scheda e in possesso di **abbigliamento e attrezzatura** adeguati all'escursione?
- Sii **puntuale** all'appuntamento!
- Sei a conoscenza del **regolamento** delle escursioni? se partecipi, lo accetti!
- Durante l'escursione, attieniti esclusivamente alle disposizioni impartite dai **referenti**, collaborando per la migliore riuscita dell'escursione.

Nota Bene

I **non soci** potranno essere ammessi a partecipare alle escursioni, anche per valutare il proprio interesse riguardo le attività proposte dalla Sezione, per un numero massimo di tre volte.

La partecipazione alle escursioni sociali è riservata ai Soci del CAI, a qualunque sezione essi appartengano; i non Soci possono partecipare ad un massimo di tre escursioni.

Le schede tecniche e il programma dettagliato delle escursioni – con indicazioni precise, mappa del percorso e informazioni sulle modalità di adesione – saranno pubblicate sul sito della sezione e affisse in bacheca.

Verrà inoltre inviato un avviso per e-mail. Particolari condizioni atmosferiche o altri problemi di carattere organizzativo potranno far subire modifiche al calendario.

PER PARTECIPARE A UNA ESCURSIONE

Leggere attentamente la scheda con il programma dell'escursione prevista in calendario e pubblicata sul sito della Sezione e verificare se le caratteristiche e le difficoltà dell'escursione siano confacenti alle proprie possibilità;

Prendere parte all'incontro organizzativo in sede previsto nella scheda, compilare gli eventuali modelli di adesione disponibili in sede o scaricarli dai siti, iscriversi e versare la quota di partecipazione stabilita che per i non soci garantisce anche la copertura assicurativa.

ALL' INIZIO DELL' ESCURSIONE

Presentarsi puntuali all'appuntamento;

Essere in possesso di abbigliamento e attrezzatura adeguati al tipo di escursione.

DURANTE L'ESCURSIONE

Attenersi alle disposizioni impartite dal direttore di escursione

CONTATTI

Sezione di Potenza

Sede: Via Tirreno - Fab. A. Del Favero – 85100 Potenza

Telefono 320 1890881

presidente@caipotenza.it – segreteria@caipotenza.it

www.caipotenza.it

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 Attrezzature

È un itinerario che si snoda su percorsi attrezzati o vie ferrate su cui è indispensabile l'uso di imbracatura, moschettoni etc. È 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.

EAI = Escursionismo in Ambiente Innevato

Itinerari in ambiente innevato che richiedono l'utilizzo di racchette da neve, con percorsi evidenti e riconoscibili, con facili vie d'accesso, di fondo valle o in zone boschive non impervie o su crinali aperti e poco esposti, con dislivelli e difficoltà generalmente contenuti che garantiscano sicurezza di percorribilità.



La richiesta di soccorso

In caso di incidente in montagna o in grotta richiedere all'operatore del 118 l'attivazione del Soccorso Alpino; mantenendo la calma ed esponendo i fatti con chiarezza, fornire queste informazioni:

Da dove si sta chiamando (specificando all'operatore che ci si trova in montagna o in grotta);

Il numero di telefono da cui si sta chiamando; il telefono non deve mai essere abbandonato e deve rimanere libero per consentire alla Centrale operativa di richiamare;

L'esatta località dove è ubicata l'area da cui si sta chiamando;

La propria posizione se in possesso di altimetro (opportunamente tarato) o GPS;

Indicazioni in merito a cosa è visibile dall'alto (pendio, bosco, cima, rifugio, ecc.)

Cosa è successo;

Quando è successo;

Quante persone sono state coinvolte nell'incidente;

Le proprie generalità (fondamentali);

Le condizioni evidenti della/e persona/e coinvolta/ e: difficoltà respiratorie, coscienza, perdita di sangue, traumi visibili, ecc.

L'esatta posizione del ferito (se seduto, se disteso supino, se disteso prono, se appeso, ecc.).

Date all'operatore che avvia la richiesta di intervento tutte le informazioni necessarie, non abbandonare il telefono dal quale si effettua la chiamata di soccorso.

RICHIESTE DI SOCCORSO IN BASILICATA

Numero di telefono unico per le emergenze: **118**

Numeri diretti per il SASB: cell. 349 3008773 - 335 6204633

Ulteriori info su: www.cnsas.it – soccorsoalpinobasilicata.com





gennaio

Domenica 9 **T**

Tour in città - Potenza

Dd'E Di Trana, Marchi

Domenica 16 **E**

Piano della Nevena – Picerno

Nella faggeta vetere a ridare vita ad arcane presenze

Dd'E Di Trana, Lombardi, Lapetina

Domenica 23 **E**

Monteforte – Abriola

Parco Nazionale dell'Appennino Lucano

Dd'E Tucci, Mancusi

Domenica 30 **E**

Madonna del Belvedere – Tolve

Dd'E Brindisi, Aicale, Cossidente





febbraio

Domenica 6 *MontagnaTerapia*
Piana del lago - Marsiconuovo
Parco Nazionale dell'Appennino Lucano
Dd'E Di Trana, Russo

Sabato 12 *EAI*
Sellata – Ciaspolata notturna
Parco Nazionale dell'Appennino Lucano
Dd'E De Rosa, Tanzi, Di Trana

Domenica 13 *EE*
Da Scala a Santa Maria de Monti
Parco Nazionale dei Monti Lattari
Dd'E Di Trana, Ferrara

Domenica 20 *EAI*
Pierfaone – Ciaspolata
Parco Nazionale dell'Appennino Lucano
Dd'E Tucci, Scavone

Sabato 26 *Didattica*
Corso Escursionismo E1
AE Sezione Potenza

Domenica 27 *Pratica*
Corso Escursionismo E1
AE Sezione Potenza

marzo

Domenica 6

EAI

Sentiero Frassati Sasso di Castalda – Ciaspolata

Parco Nazionale dell'Appennino Lucano

Dd'E De Rosa, Tanzi

Sabato 12

Assemblea dei Soci



Domenica 13

T/E

Incontriamo le "Masciare"

Dd'E Di Trana, Marchi, Romaniello, Pesarini

Cossidente, Dolce

Sabato 19 Didattica

Corso Escursionismo E1

AE Sezione Potenza

Domenica 20

Pratica

Corso Escursionismo E1

AE Sezione Potenza

Domenica 20

E

Ponte della vecchia

Parco Regionale delle Dolomiti Lucane

Dd'E Ferrara, Grippo

Sabato 26 T/E

Bosco di Montepiano e Borgo di Stigliano

Dd'E Cocuzzo, Taurisano

Domenica 27

E

Punta Infreschi – Marina di Camerota

Parco Nazionale del Cilento

Dd'E Tucci, Ferrara

Domenica 27

E

Giornata Mondiale dell'Acqua –

Intersezionale CAI GRTAM

Dd'E De Palma, Cardone



aprile

Sabato 2 *Didattica*
Corso Escursionismo E1
AE Sezione Potenza

Domenica 3 *Pratica*
Corso Escursionismo E1
AE Sezione Potenza

Domenica 3 *E*
Dalla Camastra a Castelmezzano
Parco Regionale delle Dolomiti Lucane
Dd'E Ferrara, Grippo



Sabato 9 *T*
Campi Flegrei – Intersezionale CAI Castellammare di Stabia
Dd'E De Natale, Telesca

Domenica 10 *EE*
Monte delle Armi - Balvano
Dd'E Le Caldare T, Le Caldare G

Domenica 10 *T/E*
La strada del cavallo - Noepoli
Dd'E Brindisi, Mancusi, Aicale



Domenica 24 *EE*
Monte Raparo – Castelsaraceno
Parco Nazionale dell'Appennino Lucano
Dd'E Tucci, Ferrara, Scavone



maggio

Domenica 1 **E**

Traversata da Marrucaro a Caprara di Rifreddo - Potenza

Dd'E Guardascione, De Palma

Domenica 8 **Pratica**
Corso Escursionismo E1
AE Sezione Potenza

Domenica 8 **EE**

Monte Finestra

Parco Regionale dei Monti Lattari

Dd'E Di Trana, Ferrara, Marchi

Domenica 15 **E**

Monte Faito – Intersezionale CAI Castellammare di Stabia

Parco Regionale dei Monti Lattari

Dd'E Taurisano, Cocuzzo



Domenica 22 **MontagnaTerapia**

Fontana Copone - Marsicovetere

Parco Nazionale dell'Appennino Lucano

Dd'E Di Trana, Russo

Domenica 22 **E**

Giornata Mondiale della Biodiversità -

Intersezionale CAI GRTAM

Dd'E De Palma, Cardone

Domenica 22 **Pratica**
Corso Escursionismo E1
AE Sezione Potenza

Da venerdì 27 a martedì 31 **E/EE**

Cinque giorni tra Etna, Stromboli e Vulcano - Sicilia

Dd'E Di Trana, Guide

Domenica 29 **E**

Castello di Laurenzana - Il Cammino di Fra Egidio

Parco Nazionale dell'Appennino Lucano

Dd'E De Palma, Di Lorenzo



giugno

Domenica 5 **E**

Anello delle Cime del Volturino

Parco Nazionale dell'Appennino Lucano

Un nuovo fantastico percorso di cresta

Dd'E Di Trana, Lombardi, Lapetina

Da sabato 11 a domenica 12 **EE**

Monte Cervati - Intersezionale CAI Melfi

Parco Nazionale del Cilento

Dd'E Tucci, Orlando

Domenica 12 **E**

Cammina Nei Parchi - Intersezionale CAI GRTAM

Dd'E De Palma, Cardone

Da venerdì 17 a sabato 18 **E**

Castelmezzano - Intersezionale CAI Monte Rotondo

Parco Regionale delle Dolomiti Lucane

Dd'E De Rosa, Tanzi

Domenica 19 **EEA**

Ferrata Marcirosa e Salemm -

Intersezionale CAI Melfi e CAI Benevento

Parco Regionale delle Dolomiti Lucane

Dd'E Brindisi

Domenica 19 **EE**

Da Madonna del Brusco al Monte Sirino e Monte Papa

Parco Nazionale dell'Appennino Lucano

Dd'E Guardascione, Orlando

Da giovedì 23 a venerdì 24 **E**

Castelmezzano - Intersezionale CAI Macerata

Parco Regionale delle Dolomiti Lucane

Dd'E Di Trana

Domenica 26 **Family CAI**

Pietra del Tasso

Parco Nazionale dell'Appennino Lucano

Dd'E Tucci, Scavone

Da domenica 26 a sabato 2 luglio, 7 giorni **E/EE**

Feltre XXIII SNE - Veneto

Dd'E Di Trana, Riccardi, Guardascione



Data da definire

Corso di Arrampicata

Scuola Bel Sud



luglio

Domenica 3

E

Monte Calvelluzzo - Intersezionale CAI Bari

Parco Nazionale dell'Appennino Lucano

Dd'E De Palma, Cardone

Sabato 9

Manutenzione Sentieri

Commissione Sentieri

Domenica 10

T/E

Sulla Via dell'Acqua – Genzano

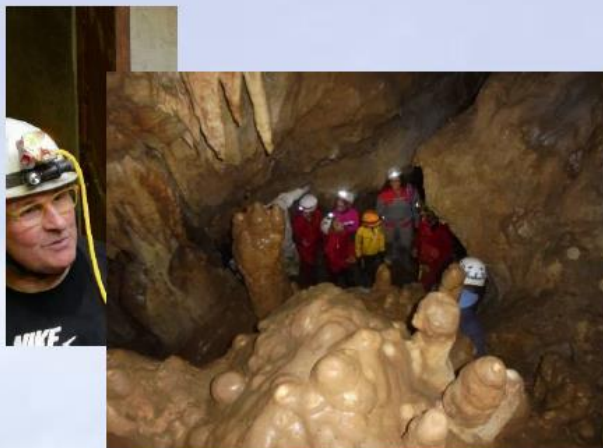
Dd'E Brindisi, Mancusi, Cossidente



Data da definire

Corso di Arrampicata

Scuola Bel Sud



Da sabato 16 a domenica 17 **E**

Weekend sul Pollino – Serra delle Ciavole e dintorni

Parco Nazionale del Pollino

Dd'E Di Trana, Riccardi, Armentano

Domenica 24

E

Affondatore di Vallivona - Sanza

Parco Nazionale del Cilento

Seguendo l'alto corso del Bussento a scoprire la voragine

Dd'E Lapetina, Lombardi, Pugliese

Domenica 31

E

Grotta dell'Aquila - Tramutola

Dd'E Di Trana, Di Grazia



agosto

Domenica 7

E

Cresta di Piano del Castello

Dd'E Brindisi, Mancusi, Cossidente

Domenica 28

E

Serra Dolcedorme

Parco Nazionale del Pollino

Dd'E Di Trana, Lombardi, Lapetina



settembre

Da giovedì 1 a domenica 4, 4 giorni **E**
Strada delle 52 Gallerie Monte Pasubio - Veneto
In collaborazione con il CAI di Schio
Dd'E Marchi, De Rosa, Tanzi

Domenica 4 **Family CAI**
Timpa di Albano
Parco Nazionale dell'Appennino Lucano
Dd'E Tucci, Scavone

Domenica 4 **E**
Monte Irsi - Irsina
Parco Nazionale dell'Appennino Lucano
Dd'E Brindisi, Mancusi, Cossidente

Domenica 11 **E**
Festa della Montagna
Intersezionale CAI Lagonegro, Matera e Melfi
Dd'E Direttivo



Domenica 18 **E/EE**
Da Calvello a Monteforte attraverso la Via della Ferrovia
Dd'E Le Caldare T, Di Trana

Domenica 18 **E**
Intersezionale CAI GRTAM - Castronuovo Sant'Andrea
Parco Nazionale del Pollino
Dd'E De Palma, Cardone

Domenica 25 **E**
Cocuzzo Della Salvia - Acquafredda di Maratea
Dd'E Tucci, Mancusi

Domenica 25 **EE**
Monte della Nuda – Monti Alburni
Intersezionale CAI Matera
Dd'E De Natale, Telesca



ottobre

Domenica 2 **E**

Monte Impiso – Pietrapertosa
Parco Regionale delle Dolomiti Lucane
Dd'E De Palma, Mancusi, Aicale

Domenica 2 **T**

San Costantino Albanese e la Civiltà Arberesh
Parco Nazionale del Pollino
Dd'E Taurisano, Cocuzzo

Da sabato 8 a domenica 9, 2 giorni **T/E**
IV Trekking del Salento
Dd'E Aicale, Pucciariello

Da sabato 8 a domenica 9, 2 giorni **T/E**
Marcia Della Pace - Perugia
Dd'E Marchi, Brindisi

Venerdì 15 **T**

Sentiero delle Sette Pietre –
Attività con le Scuole Elementari
Parco Regionale delle Dolomiti Lucane
Dd'E De Rosa, Tanzi, Gerardi

Domenica 16 **E**

Da Pignola al Ciglio –
Intersezionale CAI Matera
Parco Nazionale dell'Appennino Lucano
Dd'E Tucci, Gabag

Domenica 23 **E**

Bosco Schiena D'Asino - Tito
Intersezionale CAI GRTAM
Parco Nazionale dell'Appennino Lucano
Dd'E De Palma

Domenica 23 **E**

Sentiero degli Dei
Parco Regionale dei Monti Lattari
Dd'E Di Trana, Cocuzzo, Taurisano

Domenica 30 **E**

Intersezionale CAI Lagonegro – San Martino d'Agri
Parco Nazionale dell'Appennino Lucano
Dd'E De Palma



novembre

Domenica 6 *EE*
Vallone del Marcellino
Parco Nazionale del Cilento
Dd'E Di Trana, Le Caldare G

Domenica 13 *E*
Traversata Albano Campomaggiore
Dd'E Ferrara, Grippo

Domenica 13 *MontagnaTerapia*
Faggeta Vetere - Picerno
Dd'E Di Trana, Russo



Domenica 20 *E*
Monte Velatro - Orsomarso
Parco Nazionale del Pollino
Dd'E Di Trana, Riccardi, Armentano

Domenica 27 *E*
Trekking Delle Grotte – Monti Alburni
Dd'E Di Trana, Di Grazia



dicembre

Domenica 4 **E**
Apprezzami l'Asino - Costa Maratea
Dd'E Di Trana, Ferrara

Domenica 11
Giornata Sociale
DIRETTIVO

Domenica
25
Natale



ISCRIZIONI E RINNOVI

Direttamente in Sede o con bonifico bancario indirizzato
a **Club Alpino Italiano Sezione di Potenza**
c/c **Banca Popolare di Bari filiale di Potenza**
IBAN: IT 14 T054 2404 2010 0000 0151 473
specificando nella causale **cognome e nome del/i socio/i**

QUOTE ASSOCIATIVE

**SOCIO
ORDINARIO**

€ 50

rinnovo
€ 43

**SOCIO
JUNIORES ***

€ 26

rinnovo
€ 22

**SOCIO
FAMILIARE**

€ 26

rinnovo
€ 22

**1° SOCIO
GIOVANE ****

€ 20

rinnovo
€ 16

**2° SOCIO
GIOVANE ****

€ 13

rinnovo
€ 9

* juniores: tra 18 e 25 anni ** giovane: meno di 18 anni

Accompagnatore di Escursionismo - AE

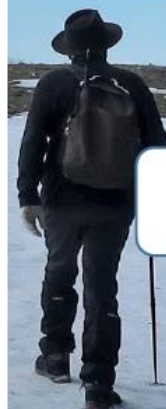
Aldo Brindisi	3485580458
Amedeo Tucci	3755557764
Franco Tanzi	3481589474
Maria Pia De Natale	3403132304
Simona De Rosa	3249234069

Accompagnatore Sezionale di Escursionismo - ASE

Franca Di Trana	3201890881
-----------------	------------

Operatore Regionale Tutela Ambiente Montano - ORTAM

Filomena Cardone	3487378730
Vincenzo De Palma	3204277910



Direttori d'Escursione - Dd'E

Angela Cocuzzo	349 3612933
Anna Marchi	347 7088096
Anna Taurisano	328 4341926
Antonio Orlando	327 0625245
Antonpiero Russo	333 1163061
Carla Di Lorenzo	349 0884845
Carmela Romaniello	338 6813594
Donato Grippo	339 6319020
Enzo Guardascione	349 3592808
Eufrazia Pesarini	348 4111464
Giuseppe Ferrara	347 6115650
Giuseppe Le Caldare	328 7546033
Giusi Dolce	347 9911674
Luciano Scavone	371 1560961
Maria Pina Cossidente	338 9599972
Marina Gerardi	348 7065251
Mario Di Grazia	339 8140326
Mario Riccardi	335 446291
Nicola Pugliese	335 5396958
Raffaele Lombardi	349 1301141
Rocco Pucciariello	328 3146041
Sirag Gabag	324 0513574
Tonino Aicale	331 6500551
Tonino Le Caldare	340 6063571
Vincenzo Armentano	338 9535747
Vincenzo Lapetina	339 6961442
Vincenzo Telesca	388 1681435
Vito Mancusi	339 4382146



