



Club Alpino Italiano
Sezione di Cosenza
“Giovanni Barracco”



Programma 2020

Un Club dove convivono grandi valori



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Cosenza "G. Barracco"

Principali Attività

Alpinismo - Escursionismo
Trekking - Alpinismo giovanile
Nordic Walking - Montagnaterapia
Escursioni con ciaspole
Sci da fondo escursionismo
Sci alpino - Sci alpinismo - Sci da fondo
Canyoning - Rafting
Speleologia - Mountain bike

Orario apertura

Lunedì - Mercoledì - Venerdì
Ore 19,00 - 21,00

Via Casali - Stazione FC - 87100 Cosenza
Tel. 0984 75204
www.caicosenza.it - info@caicosenza.it

Registro delle Organizzazioni di Volontariato
Provincia di Cosenza - n. 14002542 del 22/10/14
Cod. Fisc. 98017970785

Carissimi Socie e Soci,

il programma 2020 è stato realizzato, ancora una volta, con il massimo impegno, ed ora siamo pronti al passaggio delle consegne. Nelle prossime elezioni delle cariche sociali alcuni di noi non saranno più protagonisti nella futura gestione della Sezione e mi corre l'obbligo di ringraziare tutti coloro che hanno collaborato a sostenere con fierezza i grandi valori del Club Alpino Italiano ed augurare ai candidati alle prossime cariche elettive di raccogliere il testimone e prodigarsi con passione e professionalità, diventando parte attiva della comunità. Ci siamo impegnati a promuovere l'escursionismo secondo il concetto di autoresponsabilità, che rappresenta l'essenza del nostro andare in montagna, una responsabilità verso noi stessi e gli altri, tenendo presente il motto *"camminare per conoscere, conoscere per amare, amare per tutelare"*, che propone ad un numero crescente di appassionati la "filosofia" del "camminare di qualità", non inseguendo la performance, ma ricercando la natura e la cultura dei luoghi. Il ritrovare il piacere della fatica, il perseguire la "bassa velocità", il confrontarsi-incontrarsi con l'ambiente naturale e con il territorio equipaggiati "solo" di calzature e della propria motivazione.

Nella nostra gestione, cercando di dare il giusto peso alla tessera del Club Alpino Italiano, abbiamo, da volontari, coniugato entusiasmo, passione, esperienza e professionalità a favore della montagna e dei suoi frequentatori, collaborando anche con altri soggetti privati e pubblici, cercando di favorire la tutela e lo sviluppo del nostro territorio montano segnalando situazioni di inciviltà e di degrado.

Il CAI è un sodalizio per cui, in cima a tutti i valori, deve esserci la solidarietà e l'amore per la montagna.

La presenza di coloro che hanno partecipato in modo attivo alla sezione ha dato vita a sentimenti di orgoglio e soddisfazione, che derivano dalla consapevolezza di appartenere ad una associazione che esprime valori positivi e rappresenta un esempio virtuoso di un volontariato capace di essere interlocutore, privilegiato, per le tematiche legate alla montagna, sempre nella convinzione che *"c'è più gioia nel dare, che nel ricevere"*.

In questo momento il nostro volontariato non è solo passione per la montagna, *"ma una scelta etica che trascende tutte le logiche utilitaristiche che ha come esclusiva unità di misura l'atteggiamento generoso e disinteressato dall'ascolto paziente del dialogo, uniche vere armi dei forti"* (Annibale Salsa), che con il nostro impegno vogliamo mettere a disposizione per valorizzare il nostro patrimonio; patrimonio, cultura e tradizione che non sempre sono stati rispettati e valorizzati.

Si auspica che il rispetto del bene comune diventi un nostro patrimonio culturale. Noi siamo certi che l'utilizzo *"sostenibile"* di questo patrimonio può creare prospettive di lavoro ai giovani d'oggi ed alle generazioni future, al fine di evitare che i giovani cerchino e trovino lavoro altrove.

Buona montagna, kalipè!

W IL CAI

Ad maiora semper

Mario Mele



Iscriversi al Club Alpino Italiano significa entrare a far parte di una grande famiglia, che ha in comune un' autentica passione per la montagna.

I motivi per iscriversi al CAI:

- Partecipazione ad attività di escursionismo, arrampicata, alpinismo, scialpinismo, speleologia, canyoning, ecc.;
 - Copertura assicurativa per gli infortuni e la responsabilità civile verso terzi in attività sociale e per le spese inerenti il Soccorso Alpino;
 - Corsi di avvicinamento alla montagna e di sentieristica;
 - Svolgere attività di volontariato;
 - Contribuire a condividere esperienze;
 - Diritto a ricevere le pubblicazioni sociali *(solo per i Soci ordinari)*;
 - Libero ingresso nelle Sezioni e Sottosezioni per partecipare a manifestazioni;
 - Sconti nei negozi e nelle strutture convenzionate;
- e... tanto altro ancora...*

L'impegno dei Soci del CAI è quello di essere le **"Sentinelle della Montagna"**

Il Socio CAI concepisce l'escursionismo come disciplina non competitiva: l'andare per monti, quindi, non è un mero esercizio fisico fine a se stesso, ma interpretando i valori del CAI ha la possibilità di entrare nel vero spirito della Montagna, di conoscere il "patrimonio" montano per contribuire attivamente allo sviluppo e alla salvaguardia della montagna.

Domenica 12

Sila Grande:

Escursioni con ciaspole - Difficoltà EAI

Escursione: Lago di Ariamacina (h. 3,00)

(F. Gallo)

Escursione: Anello da Ariamacina a Monte Volpintesta a S. Nicola (h. 5,00)

(ASE F. Romano - AE P. Pizzuti - E. Santelli)

Sabato 18

Sila Grande: San Nicola - sentiero CAI 412

Escursione notturna con ciaspole - Difficoltà EAI

(S. Rizzuti - F. Rizzuti)

Sabato 18 – Sabato 25

Settimana Bianca a San Cassiano (Dolomiti)

(R. Mele - A. Mele)

Domenica 19

Sila Grande: Anello di Macchia Sacra

Gruppo Sci escursionismo - Difficoltà EAI

(V. Barresi - A. Bosco)

Domenica 26

Sila Grande: Baracchella - Monte Coppo

Commissione Alpinismo Giovanile

Escursione con ciaspole - Difficoltà EAI

(G. Rota - Y. Belcastro - C. Mandoliti)

*Non è importante
la meta, ma il cammino.
(Paulo Coelho)*



Sci Escursionismo - Serra di Crispo



Family CAI



**EVVIVA
LA BORRACCIA
NO ALLA PLASTICA IN MONTAGNA**



NO! Agli atti di Inciviltà !





Domenica 2

Pollino Ciaspole

Escursione con ciaspole - Difficoltà EAI

A cura del Cai di Castrovillari

(F. Gallo - G. Barracco - R. Mele)

Sabato 8 - Domenica 9

Sila Grande: Ciaspolando sotto le stelle.

Escursione con ciaspole - Difficoltà EAI

(P. Gagliardi - M. Mele)

Sabato 15 - Domenica 16

Vineve (Etna)

In collaborazione con il CAI di Giarre (CT)

(R. Mele - L. Patti)

Domenica 16

Sila Grande: Serra Ripollata

Commissione Alpinismo Giovanile

Escursione con ciaspole - Difficoltà EAI

(Y. Belcastro - G. Rota - C. Mandoliti)

Domenica 16

Sila Grande: Cupone - Cozzo del Principe - Serra Ripollata

Gruppo Sci escursionismo, in collaborazione

con ADM Calabria - Difficoltà EAI

(N. Guarracino - V. Barresi)

Domenica 23

Sila Grande: Pietra dell'Altare

Escursione con ciaspole - Difficoltà EAI

In collaborazione con la Sottosezione Cai Serra Pedace

(A. Pugliese - G. De Luca - F. Gallo)

29 Sabato (febbraio) - 1 Domenica (marzo)

Sila Grande: XXVII GRANFONDO CAI

Attrezzatura invernale - Difficoltà EAI

(R. Mele - G. Sica - G. Atripaldi

L. Zaccaro - G. Belcastro - M. Noci - P. Pizzuti)



GIARDINI di THURIUM

NaturaMediterranea



**AGRUMICOLTURA
OLIVICOLTURA**

Passione e tradizione...



GIARDINI di THURIUM

AZIENDA AGRICOLA BIOLOGICA CERTIFICATA DAL 1997
ICEA- IGP - GLOBAL GAP - LEAF MARQUE

di Antonio Caruso

Contrada Feudo di Thurio - 87064 CORIGLIANO CALABRO (CS)

info@giardinidithurium.it www.giardinidithurium.it

Tel. Fax +39 0984 71683 - Cell. 333 1139113



Sabato 7

Sila Greca: *Sentiero del Lupo - Monte Altare*

Gruppo Sci escursionismo - Difficoltà EAI (notturna)

(D. Flotta - G. Atripaldi)

Sabato 7 – Sabato 14

Settimana Bianca a Livigno

(G. Rota - F. Rota)

Domenica 8

Sila Grande: *Lago Votturino - Carlo Magno*

Escursione con ciaspole - Difficoltà EAI

(F. Gallo - A. Barcello)

Domenica 15

Sentieri e Sapori

(C. Sproviero - A. Rotella - D. Volpintesta - F. Gallo)

Domenica 15

Pollino: *Serra del Prete*

Escursione con ciaspole - Difficoltà: EAI

(ASE F. Romano - AE P. Pizzuti - E. Santelli)

Domenica 22

Celico: *Sulle tracce di Gioacchino*

Difficoltà E - Sottosezione Cai Serra Pedace

(G. De Luca - S. Rizzuti)

Domenica 29

Pollino: *Colle Impiso - Giardino degli Dei*

Gruppo Sci Escursionismo - Difficoltà EAI

(A. Pizzini - G. Atripaldi)

Domenica 29

Alto Jonio Cosentino: *Rocca Imperiale - Albidona*

Difficoltà T

(Marco Noci)

Domenica 29

Catena Costiera: Marano Principato

Fiumefreddo Bruzio - Falconara Albanese

(attraverso tratto SI)

Difficoltà E

(ASE L. Patitucci - ASE G. Verrina)

MONTALTO SPORT

Piazza N. Misasi, 6
Tel. 0984 21 067

SCI - SNOWBOARD - TREKKING - RUNNING - FITNESS
TRAINING - CALCIO - TENNIS - SPORTSWEAR

**SCONTO
SOCI C.A.I.**

www.montaltosport.com - info@montaltosport.com



Cosenza dal 1937



Via Lungo Lago - LORICA (CS)

Tel. 0984 537282

Cell. 339 8626913 - 348 1605539

brilloparlantelorica@libero.it



www.ilbrilloparlantelorica.it

Domenica 5

Sila Piccola: *Anello della Chiesuola di Ruta* (sent. Cai n. 329)

Gruppo CAI San Giovanni in F. - Difficoltà E

(M. Belcastro – F. Mazza)

Sabato 18 - Domenica 19

Escursione sul Vesuvio

Difficoltà E - Sottosezione Cai di Serra Pedace

(G. De Luca – S. Rizzuti)

Sabato 18 - Domenica 19

Corso Base di arrampicata sportiva

A cura della Guida Alpina R. Quaranta

In collaborazione con il Cai di Castrovillari

Domenica 19

Catena Costiera: *Falconara Albanese - Monte Guorno*

Difficoltà E

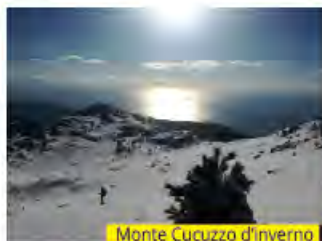
(C. Sproviero - A. Rotella - D. Volpintesta)

Domenica 19

Orsomarso: *Valle dell'Argentino*

Escursione MTB

(D. Belcastro – S. Tenuta – F. Romano)



Monte Cucuzzo d'inverno



Catena Costiera - Laghicello

Chi più in alto sale, più lontano vede. Chi più lontano vede, più a lungo sogna.

(Walter Bonatti)



CLUB ALPINO ITALIANO

G. BARRACCO

SEZIONE DI COSENZA



*La montagna
riempie lo spazio
tra noi ed il cielo*



Scegli di destinare il 5 per mille
delle tue imposte al

**Club Alpino Italiano
sezione di Cosenza:**

non costa nulla ed è semplice.
Inserisci il nostro codice fiscale

98017970785

con la tua firma nell'apposito spazio
"Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni
non lucrative di utilità sociale"

sui modelli di dichiarazione dei redditi:

CUD, 730, UNICO persone fisiche

5 x 1000

*Non solo per la salvaguardia
delle nostre montagne !!!*

Club Alpino Italiano dove convivono grandi valori

Tutela Ambiente Montano

www.caicosenza.it

 [cai.cosenza](https://www.facebook.com/cai.cosenza)

Venerdì 25 - Domenica 26

Anello dello Sparviere e Festa della Pita

(riservata ai Soci Cai)

Difficoltà E - Gruppo CAI - Monte Cocuzzo

(F. La Carbonara – ASE G. Verrina)

Domenica 26

Sila Piccola: Val di Tacina

Difficoltà EE - Sottosezione Cai Serra Pedace

(N. Mancuso - A. Pugliese)

Domenica 26

Catena Costiera: Monte Cocuzzo - Crocetta

(SI - sent. Cai 802)

Difficoltà E

(L. Zaccaro – G. Belcastro)



Sci escursionismo - Notturna in Sila Grande



Canyon Acquaniti



Panorama sulla Costa - Monte Cucuzzo

*"Il futuro non viene da solo,
se noi non ci diamo da fare"*
(Vladimir Majakovskij)

Per fortuna
c'è il **Quinto**



Santander
CONSUMER BANK

IL PRESTITO PIÙ LEGGERO DA SOSTENERE

IL PRESTITO

PIÙ FACILE DA OTTENERE



**CESSIONE
QUINTO**
A DIPENDENTI
E PENSIONATI
IN CONVENZIONE
INPS (ex INPDAP)

PRESTITI SU DELEGA

PROFESSIONE QUINTO SRL

AGENZIA IN ATTIVITÀ FINANZIARIA - ISCRIZIONE OAM N° Agn01

COSENZA Via R. Misasi, 28/D T. e F. 0984.71953

PAOLA Via Sant'Agata, 83 T. e F. 0982.621453

www.professionequinto.it NUMERO VERDE 800015858

Per ogni pratica di delega, l'operatore della banca deve essere in possesso della delega firmata dal cliente. Per informazioni sui servizi, i costi e le condizioni di erogazione, rivolgersi al proprio consulente. I servizi sono erogati solo presso i punti di erogazione dei servizi. I servizi sono erogati solo presso i punti di erogazione dei servizi.



Venerdì 1 – Domenica 3

Cammino di San Francesco

(lungo la Via dell'Eremita) (riservata ai Soci CAI)

Paterno - Mendicino - San Fili - Paola

In collaborazione con Associazione "Erbanetta"

Mendicino - Difficoltà EE

(ASE F. Romano – F. La Carbonara – E. Santelli – M. Talarico – S. Foglia)

Domenica 3

Orsomarso: Acquaformosa - Santa Maria del Monte

(sent. Cai 625)

Difficoltà E

(C. Sproviero – A. Rotella – D. Volpintesta)

Domenica 10

Sila Grande: anello Monte Palombelli

Difficoltà E

(V. Barresi - A. Bosco)

Domenica 17

Pollino: Sentiero Timpa di Cassano

Intersezionale con il Cai di Castrovillari - Difficoltà EE

(M. Mele – G. Barracco)

Sabato 23

Pollino: Direttissima Dolce Dorme

Difficoltà EE – Gruppo Alte Quote

(A. Cardamone)

Domenica 24

Anello di san Martino di Canale

Difficoltà E

(L. Accursi – F. Bevilacqua)

Lunedì 25 - Venerdì 29

Trekking a Ischia - Capri- Procida

Difficoltà T - E

(A. Ghionna - E. Muglia)

Sabato 30 - Domenica 31**Weekend sul Pollino**

Con il CAI di Montaquila - Info in sede

(G. Barracco - V. Barresi - M. Mele - G. Rota)

Domenica 31**Sila Grande: Parco Nazionale della Sila - Cupone**

Difficoltà T - Montagnaterapia

(A. E. Romano - C. Mastroianni - E. Santelli)

Gino Montalto

Piazza N. Misasi, 2
Tel. 0984/795792
Fax 0984/792763

Bike & Co.

BICI CORSA - MOUNTAIN BIKE - CITY BIKE
ASSISTENZA TECNICA - ACCESSORI TUNING AUTO**SCONTO
SOCI C.A.I.**www.ginomontalto.com - info@ginomontalto.com**Cosenza Dal 1937**

Osteria LE VIE DEL GUSTO

Specialità silane

Via Roma 43 - Camigliatello Silano (CS)
Tel. 348 8768640



Domenica 7

Orsomarso: Cozzo del Pellegrino

Difficoltà EE – Gruppo Alte Quote

(O. Corigliano – F. Farnesi)

Domenica 7

Sila Piccola: Tirivolo - Bosco del Gariglione

Escursione MTB

(D. Belcastro – S. Tenuta – F. Romano)

Domenica 14

A piedi nei Parchi

Interregionale CAI Organizzata dal CAI di Reggio C.

(A. Barcello – R. Malito)

Venerdì 19 – Sabato 20

Pollino - Cima Palanuda

Difficoltà EE - Con pernottamento presso il Rifugio B. Longo
(AE Pietro Pizzuti – Fausto Mannarelli)

Sabato 20 - Sabato 27

Settimana Verde sulle Dolomiti

Difficoltà E - In collaborazione con il Cai di Verbicaro

(R. Mele - L. Zaccaro - M. Papa)

Domenica 21

Rogliano (Località Balzata) - Cascate Cannavino

Con il Patrocinio del Comune di Rogliano - Difficoltà T

(G. Rota - M. Mele)

Domenica 21

Pollino: Colle Impiso - Passo Serra delle Ciavole

Difficoltà EE

(ASE L. Patitucci - ASE G. Verrina)

Domenica 28

Sila Grande: Camigliatello - Cupone - Ariamacina

Escursione MTB - Sottosezione Cai Serra Pedace

(M. Pupo – F. Rizzuti)

Domenica 28

Sila: Escursione a cavallo

In collaborazione con l'Associazione equestre

"Quelli del Maneggio" - Rende

(Tatiana Boscarelli (Tecnico Federale F.I.S.E.) - G. Rota)



MAGARA HOTEL & RESIDENCE

RISTORANTE CON CUCINA TRADIZIONALE, DISCOTECA, ANIMAZIONE,
PISCINA COPERTA E RISCALDATA, CENTRO BENESSERE E FITNESS

www.magarahotel.it tel. 0984 578712

*Non rimpiango le persone che ho perso col tempo...
ma Rimpiango il tempo che ho perso con certe persone,
perché le persone non mi appartenevano, gli anni sì.*
(Carl Gustav Jung)



**O'CONNELL'S
SCHOOL**



Cambridge Assessment
English

Affiliated Exam Centre 17366



Corsi di Inglese • www.oconnellschool.it

Sabato 4

Catena Costiera: *tramonto su Monte Cocuzzo*

Difficoltà E - Sottosezione Cai Serra Pedace

(N. Mancuso - G. De Luca)

Sabato 4 e Domenica 5

Orsomarso: *Cozzo Pellegrino*

Bivacco fossa del Lupo in attesa dell'alba

Difficoltà E

(AE P. Pizzuti - ASE F. Romano - E. Santelli)

Domenica 5

Sila Grande: *Lorica Parco Avventura*

Commissione Alpinismo Giovanile

(G. Rota - Y. Belcastro - C. Mandoliti)

Sabato 11 - Sabato 18

Adamello: *Settimana Verde - (riservata ai Soci CAI)*

Difficoltà EEA - PD+

(G. Barracco - M. Mele - V. Barresi - G. Rota)

Domenica 12

Pollino: *Manfria*

Difficoltà EE

(G. Belcastro - C. Mastroianni)

Domenica 19

Sila Grande: *Strada delle Vette - Serra Pedace*

(SI - sent. Cai 404)

Difficoltà E - Sottosezione Cai Serra Pedace

(M. Pupo - A. Pugliese)

Giardino degli Dei



Settimana Verde in Sila

Info tramite mail della Segreteria ai Soci

(A. Bosco - F. Gallo)

CENTRO FONDO CARLO MAGNO SAN GIOVANNI IN FIORE (CS)

Nel gioire faticando in montagna, osservando un paesaggio di foreste, laghi, picchi rocciosi, fiumi, cascate, grandi alberi, rovine di umili civiltà, piccoli borghi, creature che vi abitano con pari dignità (uomini, piante, animali, pietre, acque ...), io mi emoziono, mi commuovo, mi sento trasformato ...

Ma, nello stesso tempo, avverto l'urgenza di impegnarmi perché tutto questo conservi la sua autenticità, la sua anima e il sui genius loci.

(Francesco Bevilacqua)



QUIRINO VIAGGI

AGENZIA VIAGGI E TURISMO

Piazza Zumbini, 69

87100 Cosenza

Tel. (+39)0984/408376

Fax (+39)0984/821868

quirino.viaggi@libero.it



Sabato 5

Orsomarso: *Rafting sul Fiume Lao*

Info in sede

(G. Rota - Y. Belcastro - C. Mandoliti)

Domenica 6

Sila Grande: *Nordic Walking da Camigliatello a Fallistro*

Difficoltà T

(ASE F. Romano - L. Carravetta - E. Santelli)

Venerdì 11 – Domenica 13

Parco del Cilento: *Monte Bulgheria*

Difficoltà E

(ASE F. Romano - AE P. Pizzuti - E. Santelli)

Domenica 13

Sila Grande: *Botte Donato - Camigliatello*

(SI - sent. Cai n. 403)

Difficoltà E

(L. Zaccaro - G. Belcastro)

Venerdì 18 - Lunedì 21

Monti Marsicani: *Monti della Meta - Anello Lago Vivo*

Intersezionale con il CAI di Montaquila

e Gruppo CAI Sila Greca

(G. Barracco - V. Barresi - M. Mele - G. Rota - D. Flotta)

Domenica 20

Sila Greca - Monte Altare (sent. 510)

Difficoltà T

(M. Noci)

Domenica 27

Sila Greca: *Monte Sordillo*

Difficoltà E - Gruppo Cai San Giovanni in Fiore

(F. Mazza - M. Belcastro)

Domenica 27

Presila Trekking urbano ad Aprigliano

Difficoltà T

(ASE F. Romano - AE P. Pizzuti - E. Santelli)



«...abbiamo un sogno,
quello di unire l'Italia
intera in un grande
abbraccio, ... zaino in spalla
ed iniziamo a percorrerlo!»
... ogni viaggio inizia con
un primo passo ...

Sentiero Italia CAI
Calabria



MANGIA & SCAPPA

Via Tasso 1 - Camigliastello Silano (CS)

Tel. 0984 579354

spagnuolo

Abbigliamento

F.lli Spagnuolo s.a.s. di Spagnuolo Giovanni & C

COSENZA - Viale Trieste, 72/74 (Angolo Via Monte S. Michele)

Tel. 0984 28870 - 348 8320311 - f.llispuoluolasas@libero.it

Domenica 4**Presila: V Festa della Montagna**

A cura Sottosezione di Serra Pedace

Domenica 11**Manutenzione sentieri**

Gruppo Sentieri

~~**Domenica 20**~~**Pollino: Tra panorami infiniti e alberi vetusti**

Difficoltà EE - Gruppo Alte Quote

(O. Corigliano - F. Farnesi)

Sabato 17**Pollino: Timpa San Lorenzo - Cresta delle Aquile**

Difficoltà EE - Gruppo Alte Quote

(A. Cardamone)

Giovedì 15 – Domenica 18**Monti Nebrodi**

Difficoltà E

(ASE F. Romano - AE P. Pizzuti - E. Santelli)

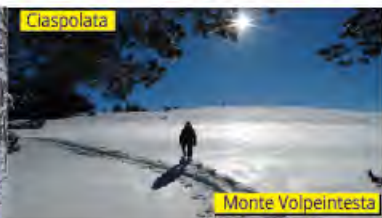
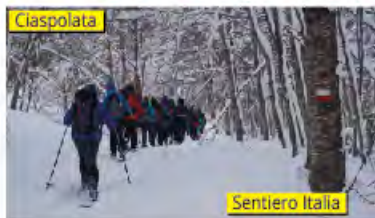
Domenica 18**Pollino: Sito archeologico Sassone, Monte Carci,
borgo arbreshe di San Basile**

Difficoltà E

(C. Sproviero - A. Rotella - D. Volpintesta)

Domenica 25**Sila Grande: Montagna in Festa - Castagnata e Family CAI**

(R. Mele - P. Gagliardi - A. Barcello - R. Malito - M. Noci - G. Sica)





**MATERIALE ELETTRICO CIVILE ED INDUSTRIALE
ILLUMINOTECNICA**

C.da Cancellò Magdalone | RENDE (CS) | Tel 0984 402402 | Fax 0984 402403
www.scarnati.it | e-mail: rende@scarnati.it

MIXPRINT
ITALIA

**ARTI GRAFICHE
PUBBLICITÀ & COMUNICAZIONE**

Tel. **0984 645 757**
info@mixprintitalia.it

www.mixprintitalia.it

MIX PRINT S.r.l

c.da Fiume Crati, 5
87036 **RENDE (CS)**



Sila Trekking

tel. 0984 3380 794184103



**Domenica 1****Sentieri e Sapori**

(C. Sproviero – A. Rotella – D. Volpintesta – F. Gallo)

Domenica 8**Pollino: Monte Sellaro**

Escursione e Manifestazione commemorativa - Difficoltà E
Intersezionale con il Cai di Castrovillari, Sottosezione Cai di
Cerchiara e Gruppo CAI Corigliano Rossano

(R. Mele – A. Bosco)

Domenica 15**Pollino: Monte Grattaculo**

Difficoltà E - Sottosezione Cai Serra Pedace

(A. Pugliese – A. Piccolo)

Domenica 15**Cosenza: Mezza maratona non competitiva
di Nordic Walking**

Difficoltà T

(ASE F. Romano – AE P. Pizzuti – E. Santelli)

Domenica 22**Sila Grande: Anello di Prato Piano via Petrone**

Difficoltà E - Sottosezione di Serra Pedace

(A. Piccolo – G. Curcio)

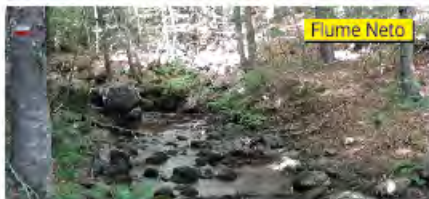
**Domenica 13****Convivio sociale**

*Non ricorderai i passi che hai fatto nel cammino
ma le impronte che hai lasciato.*

(Anonimo)

17 gennaio**Sci escursionismo ... in Sila***(G. Atripaldi – A. Pizzini)***24 gennaio****Tecniche di canyoning ed ice canyoning***(Roberto De Marco)***14 febbraio****Borghi e Sentieri***(C. Sproviero)***28 febbraio****Escursioni in video***(G. Barracco)*

Grazie montagna
per avermi dato lezioni di vita,
perché faticando ho appreso
a gustare il riposo,
perché sudando ho imparato
ad apprezzare
un sorso di acqua fresca,
perché, stanco, mi sono fermato
e ho potuto ammirare
la bellezza di un fiore,
la libertà del volo degli uccelli,
respirare il profumo della semplicità,
perché solo immerso nel tuo silenzio,
mi sono visto allo specchio
e spaventato ho ammesso
la mia necessità di verità e amore,
perché soffrendo ho gustato
la gioia della vetta
percependo che le cose vere,
quelle che portano alla felicità,
si ottengono solo con sforzo,
e chi non sa soffrire,
non potrà mai capire.

(Battistino Bonali, alpinista)

**31 gennaio****Il Cammino***(F. Romano)***20 marzo****Il Gattopardo***(F. Verre)***17 aprile****La sicurezza non è un optional***(F. Grimoli)***8 maggio****Discussione su Gioacchino da Fiore***(P. De Marco)***19 giugno****Il brigantaggio nei Casali Cosentini***(P. Curcio)***2 ottobre****Austria 1869: nasce la cartolina!****Considerazioni e immagini,
Cosenza e altro a 150 di distanza***(C. Falcone)***27 novembre****Il soccorso alpino racconta un anno di interventi svolti
e gli strumenti che sono messi in campo per la ricerca
di persone disperse***(G. Zanfei)***CINECAI**

Proiezione di film e documentari

*Non cercate nelle montagne un'impalcatura per arrampicare, cercate la loro anima.
(Julius Kugy)*



30th anniversario

Sezione Club Alpino Italiano di Cosenza

Coro Sezionale "Sila"

Prove e riunioni ogni Lunedì – ore 20,00

(Direttore: Marino Sorriso Valvo)

**Manutenzione sentieri, sopraluoghi
e individuazione nuovi sentieri**

(Gruppo sentieri)

Puliamo un sentiero

(Commissione T.A.M.)

Attività dedicate ai giovani

(Commissione Alpinismo Giovanile)

Il Gruppo Attività Invernali organizzerà, in presenza di neve, uscite dedicate allo Sci Alpino in Sila sulle piste di Camigliatello e Lorica con comunicazioni della Segreteria, a cura del coordinatore Giovanni Rota, ai Soci iscritti al Gruppo dello Sci alpino.

**Le attività programmate possono subire
variazioni per motivi tecnici o organizzativi.**

N.B.: Oltre le attività in programma, nei giorni festivi ed infrasettimanali, possono essere previste attività a carattere sociale: gite, escursioni con ciaspole, sci da fondo, sci escursionismo, sci alpino, manutenzione di sentieri, sopraluoghi, escursioni in MTB, arrampicate, corsi, ecc.

Le proposte con le date ed le altre informazioni utili dovranno essere inviate via e-mail a segreteria@caicosenza.it ed essere autorizzate dal Consiglio Direttivo.

Gli avvisi ai Soci verranno affissi nella bacheca della sezione e/o inviati con e-mail.

L'adesione deve essere fatta con la necessaria consapevolezza di aderire all'escursione avendo conoscenza delle proprie capacità e di partecipare con autoresponsabilità, significando che ogni escursionista non deve comportarsi come se fosse sulle spalle o nello zaino di un altro, sapendo, in ogni caso, che in montagna non esiste il rischio zero.

La verifica dell'organizzazione sarà effettuata dal Consiglio Direttivo in carica alla data dell'attività.

La partecipazione alle escursioni sociali comporta la conoscenza delle informazioni delle schede di presentazione delle escursioni, che saranno inviate prima delle escursioni ai Soci, e del manuale edito dal CAI "Montagna da vivere, montagna da conoscere per frequentarla con rispetto e consapevolezza", dei testi specialistici presenti nella collana dei "Manuali del Club Alpino Italiano", dei regolamenti e disposizioni del CAI centrale e della Sezione CAI di Cosenza

Si ricorda che l'escursione non è un mero esercizio fisico fine a se stesso con la sola "valutazione" delle difficoltà e della "fatica", ma deve essere interpretata nello spirito dei valori del CAI cogliendo il vero senso delle escursioni; scoprendo "emozioni", da condividere non solo con i "compagni di viaggio" ma anche con coloro che ascolteranno le nostre "avventure".

I Soci prima di partecipare all'escursione devono chiedere informazioni e prenotarsi, effettuando il versamento del contributo, entro le ore 20,00 del mercoledì che precede l'escursione per consentire di verificare il numero necessario di partecipanti e poter prenotare il bus.

Nel caso di mancata partecipazione all'escursione il Socio dovrà avvisare il referente logistico dell'escursione, almeno quarantacinque minuti prima della partenza fermo restando l'obbligo di versare, nella settimana successiva, la quota relativa al trasporto tramite autobus, se la somma dovuta dal socio non viene versata lo stesso non può essere ammesso alle successive prenotazioni.

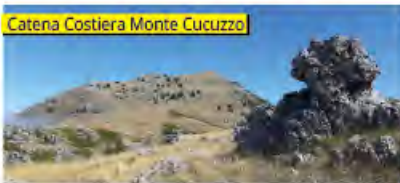
Per le escursioni sociali, il cui trasferimento è previsto con l'uso di autovetture private, per quanto possibile, occorre una rotazione delle autovetture utilizzate.

I non iscritti al CAI o i soci non in regola con il tesseramento dell'anno in corso, possono partecipare solo attivando la copertura assicurativa con il pagamento, entro venerdì sera, della quota assicurativa che dovrà essere formalizzata in Sezione

I Soci CAI che si presentino alla partenza per l'escursione, senza aver dato nessun preavviso, se ammessi a partecipare dal referente logistico dell'escursione, devono essere muniti della "Tessera CAI" per il controllo del rinnovo del bollino annuale.

I referenti logistici dell'escursione devono controllare in Segreteria che gli iscritti siano in regola con l'assicurazione e consegnare in Segreteria, dopo l'attività, il "modello di rendicontazione" ed il "modello di prenotazione escursione" debitamente firmato da tutti i partecipanti.

Catena Costiera Monte Cucuzzo



Sila Grande

Tavola del Briganti



Commissione Centrale Escursionismo del Club Alpino italiano

L'indicazione delle difficoltà di un itinerario è data per facilitare la scelta di un'escursione. Serve in primo luogo per evitare ad escursionisti ed alpinisti di dover affrontare inaspettatamente passaggi superiori alle loro capacità o ai loro desideri. Nonostante una precisa ricerca la valutazione delle difficoltà rimane essenzialmente indicativa e va considerata come tale.

T = turistico

Itinerari su stradine, mulattiere o comodi sentieri, con percorsi ben evidenti e che non pongono incertezze o problemi di orientamento. Si svolgono in genere sotto i 2000 m e costituiscono di solito l'accesso ad alpeggi o rifugi. Richiedono una certa conoscenza dell'ambiente montano e una preparazione fisica alla camminata.

E = escursionistico

Itinerari che si svolgono quasi sempre su sentieri, oppure su tracce di passaggio in terreno vario (pascoli, detriti, pietraie), di solito con segnalazioni; possono esservi brevi tratti pianeggianti o lievemente inclinati di neve residua, quando, in caso di caduta, la scivolata si arresta in breve spazio e senza pericoli. Si sviluppano a volte su terreni aperti, senza sentieri ma non problematici, sempre con segnalazioni adeguate. Possono svolgersi su pendii ripidi; i tratti esposti sono in genere protetti (barriere) o assicurati (cavi). Possono avere singoli passaggi su roccia, non esposti, o tratti brevi e non faticosi né impegnativi grazie ad attrezzature (scalette, pioli, cavi) che però non necessitano l'uso di equipaggiamento specifico (imbragatura, moschettoni, ecc.). Richiedono un certo senso di orientamento, come pure una certa esperienza e conoscenza del territorio montagnoso, allenamento alla camminata, oltre a calzature ed equipaggiamento adeguati.

EE = per escursionisti esperti

Itinerari generalmente segnalati ma che implicano una capacità di muoversi su terreni particolari. Sentieri o tracce su terreno impervio e infido (pendii ripidi e/o scivolosi di erba, o misti di rocce ed erba, o di roccia e detriti). Terreno vario, a quote relativamente elevate (pietraie, brevi nevai non ripidi, pendii aperti senza punti di riferimento, ecc.). Tratti rocciosi, con lievi difficoltà tecniche (percorsi attrezzati, vie ferrate fra quelle di minor impegno). Rimangono invece esclusi i percorsi su ghiacciai, anche se pianeggianti e/o all'apparenza senza crepacci (perché il

loro attraversamento richiederebbe l'uso della corda e della piccozza e la conoscenza delle relative manovre di assicurazione). Necessitano: esperienza di montagna in generale e buona conoscenza dell'ambiente alpino; passo sicuro e assenza di vertigini; equipaggiamento, attrezzatura e preparazione fisica adeguati.

EEA = per escursionisti esperti con attrezzatura

Percorsi attrezzati o vie ferrate per i quali è necessario l'uso dei dispositivi di autoassicurazione (imbragatura, dissipatore, moschettoni, cordini) e di equipaggiamento di protezione personale (casco, guanti).

EEA - F (ferrata Facile)

Sentiero attrezzato poco esposto e poco impegnativo con lunghi tratti di cammino. Tracciato molto protetto, con buone segnalazioni, dove le strutture metalliche si limitano al solo cavo o catena fissati unicamente per migliorare la sicurezza.

EEA - PD (ferrata Poco Difficile)

Ferrata con uno sviluppo contenuto e poco esposta. Il tracciato è di solito articolato con canali, camini e qualche breve tratto verticale, facilitato da infissi come catene, cavi, pioli o anche scale metalliche

EEA - D (ferrata Difficile)

Ferrata di un certo sviluppo che richiede una buona preparazione fisica e una buona tecnica. Il tracciato è spesso verticale ed in alcuni casi supera anche qualche breve strapiombo, molto articolato, con lunghi tratti di esposizione; attrezzato con funi metalliche e/o catene, pioli e/o scale metalliche.

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 di 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.





Precisazioni dell'Ufficio Assicurazione del CAI Centrale

A) Nel programma annuale vengono approvate escursioni ed attività, per le quali non è possibile stabilire, per vari motivi, date e modalità (ciaspolate, uscite con sci di escursionismo, sci alpino, corsi, uscite didattiche, ecc.); per la copertura assicurativa prima di espletare l'attività è necessario l'invio dell'email al Presidente per chiedere la delibera del Consiglio Direttivo.

B) Le attività sezionali, preventivamente deliberate, possono essere cambiate di data o di luogo con una mail al Presidente e alla Segreteria delle sezione, che ne dà l'avviso a tutti i soci coinvolti. Non è necessaria un'ulteriore delibera.

C) Nel caso di cambio di destinazione dell'escursione, per motivi tecnici o altra causa che impediscono lo svolgimento dell'escursione programmata, è valido l'invio di un sms/whatsapp o di un'e-mail al Presidente della sezione o al Segretario. E' necessario anche avere una risposta di ricezione e di conseguente assenso.

D) Nel programma annuale sono inserite attività di manutenzione dei sentieri ordinaria e ripristino segnaletica di conforto, sopralluoghi che precedono le escursioni o utili alla individuazione di nuovi sentieri, che non sono calendarizzate perché le attività verranno effettuate secondo la disponibilità dei Soci e delle esigenze organizzative. Ad inizio stagione occorre deliberare i nominativi dei soci che potrebbero essere coinvolti nell'attività. Il giorno prima dell'uscita, il responsabile invierà una mail al Presidente e alla Segreteria, indicante i nominativi dei soci e il luogo esatto dove si svolgerà l'attività. Per le attività svolte nel PNS è preferibile, ad inizio stagione, prendere atto della convenzione.



Coro Sila



Parco Nazionale della Sila

Capriolo

Referente LOGISTICO

(Socio che organizza e gestisce l'escursione), compila il modello di presentazione dell'escursione, fornisce precise informazioni sull'escursione e sulle relative difficoltà.

Il socio che intende aderire all'escursione dovrà richiedere al referente logistico eventuali ulteriori informazioni e/o chiarimenti su quelle illustrate nella documentazione fornita.

Socio ACCOMPAGNATO:

colui che richiede di essere ammesso, per iscritto, all'escursione e dichiara di voler partecipare, ma necessita di essere "accompagnato" perché le difficoltà dichiarate (vedi "Classificazione difficoltà escursioni" del CAI) nella scheda di presentazione dell'escursione sono superiori alle sue capacità.

Socio ACCOMPAGNATORE

è il Socio Titolare o Socio di "provata esperienza" disponibile a chi richiede, in modo esplicito, ad essere accompagnato perché ha difficoltà di capacità a partecipare ad un'escursione.

SOCI ESPERTI

e/o di provata esperienza sono i Soci che partecipano alla vita sezionale e che negli anni precedenti hanno organizzato e/o partecipato con successo ad escursioni, e si propongono come Referenti Logistici o Soci Accompagnatori in escursioni con analoga difficoltà dell'esperienza acquisita..



Sci Escursionismo

Sila Greca

*Chi più alto sale, più lontano vede;
chi più lontano vede, più a lungo sogna.*

(Walter Bonatti)



Pino Loricato

Serra di Crispo



- ♦ I Soci che intendono partecipare alle escursioni sociali devono essere in regola con il versamento della quota sociale dell'anno in corso.
- ♦ Chi intende partecipare ad una escursione organizzata dalla Sezione di Cosenza decide di iscriversi sulla base di sue personali e autonome valutazioni della propria preparazione fisica, di salute e tecnica, dopo aver analizzato, con cura, le informazioni difficoltà deducibili dal programma o richieste al referente logistico.
- ♦ Alle escursioni classificate "EE" o superiori possono partecipare solo i Soci, I NON SOCI possono partecipare solo sotto la diretta responsabilità del referente logistico.
- ♦ Le iscrizioni alle escursioni, che si raccolgono di norma, presso la sede sociale, terminano improrogabilmente il venerdì precedente l'escursione, oppure (in caso di escursioni di più giorni) nel giorno fissato dal referente logistico responsabile. Entro il giorno in cui termina l'iscrizione l'escursione deve essere stata illustrata dagli Organizzatori in modo che i partecipanti possono avere cognizione delle caratteristiche, delle difficoltà e della lunghezza del percorso.
- ♦ Coloro che, regolarmente iscritti, non si presentano al luogo dell'appuntamento, non hanno diritto al rimborso della quota versata.
- ♦ La quota di iscrizione non sarà rimborsata se non in caso di annullamento dell'escursione.

Gli escursionisti devono prendere visione del *Regolamento Escursioni* disponibile in Sezione e sul sito www.caicosenza.it



Timpa Scazzariddo



Carlomagno

Sci Escursionismo

*Sembra di essere caduti in un angolo della Scandinavia,
con i pini silani più alti e snelli degli abeti
(Guido Piovene)*



CHIAMATE DI EMERGENZA

118

Organismi Direttivi della Sezione

Presidente

Mario Mele

Vicepresidente

Adriana Bosco

Segretario

Filippo Gallo

Tesoriere

Franco Campesi

Consiglieri

Guglielmo Barracco, Adriana Bosco, Filippo Gallo,
Roberto Mele, Giovanni Rota

Organo di controllo interno:

Gabriele Atripaldi, Pino Sica, Dante Volpintesta

Collegio dei Probiviri:

Annibale Mari, Enzo Scarnati, Filippo Antonio Verre

Consiglieri Regionali CAI Calabria

Giovanni Rota, Salvio Foglia

Delegati Assemblea Regionale

Adriana Bosco, Filippo Gallo, Mario Mele,
Giovanni Rota, Maria Talarico, Luigi Zaccaro

QUOTE SOCIALI 2020

Soci Ordinari € 52,00

Soci Familiari € 30,00

Soci Giovani (minore di 18 anni) € 16,00

Soci Juniores (da 18 a 25 anni) € 30,00

Agevolazioni per i Soci Giovani ed i Soci Juniores fino al 31/03/2020



**Il mio zaino
non è solo carico
di materiali e di viveri:
dentro ci sono
la mia educazione,
i miei affetti, i miei ricordi,
il mio carattere,
la mia solitudine.
In montagna non porto
il meglio di me stesso:
porto me stesso,
nel bene e nel male.
*Renato Casarotto***