PROGRAMMA 2024

Un Club dove convivono grandi valori

Club Alpino Italiano
sezione di Cosenza
"Giovanni Barracco"

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

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.

www.caicosenza.it cai.cosenza

Domenica 21

Sila Grande: ***Escursione con ciaspole***

A cura della sottosezione CAI di Serra Pedace

Difficoltà EAI

(G. De Luca - F. Pisani)

Domenica 28

Sila Grande: ***Ciaspolata a Monte Curcio***

Difficoltà E

(C. Mastroianni - A. Barcello)

"Se desideri vedere le valli, sali sulla cima della montagna; se vuoi vedere la cima della montagna, sollevati fin sopra la nuvola; ma se cerchi di capire la nuvola, chiudi gli occhi e pensa."

(Kahlil Gibra)

CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Cosenza

C.A.I.
ALPINISMO GIOVANILE

Family CAI

EVVIVA
LA BORRACCIA
NO ALLA PLASTICA IN MONTAGNA

Cosenza

NO! AGLI ATTI DI INCIVILTÀ!

T.A.M
Tutela Ambiente Montano

Domenica 4
Pollino: ***Serra del Prete con ramponi e piccozze***
A cura della sottosezione CAI di Serra Pedace
Difficoltà EEA

(A. Piccolo - V. Martino)

Sabato 10 - Domenica 11
XXV VINEVE (Etna)
Difficoltà EAI

(R. Mele - A. Mele - A. Morelli - L. Patti)

Domenica 11
Intersezionale CAI Bari
Sila Grande: ***Anello dell'Ariamacina, sentiero CAI 412***
Difficoltà EAI

(A. Bosco - V. Barresi)

Domenica 18
Sila Grande: ***Silvana Mansio - Carlomagno***
In collaborazione con ADM
Difficoltà EAI

(A. Bosco - V. Barresi -J. Jansen)

Sabato 24 - Domenica 25
Sila Grande: ***XXVIII GRANFONDOCAI***
Difficoltà EAI

(R. Mele - A. Mele -A. Morelli - M. Talarico - AE G. Verrina
L. Zaccaro - A. Calabrese - C. Mastroianni - R. Pellicori
A. Bosco - V. Barresi - N. Guarracino - J. Jansen)

"In poche parti del creato si rivela tanto splendidamente quanto nell'alta montagna, la potenza, la maestà, la bellezza di Dio."
(Pio XI)

Buona, protetta, unica.

Buona, perché nasce e cresce in un ambiente incontaminato, nel Parco Nazionale della Sila a 1.200 m. s.l.m. dove terreni ricchi di potassio, fertili ed irrigati con acqua purissima, le danno un sapore prelibato.

Protetta, perché la Patata della Sila I.G.P., prodotta secondo un rigido disciplinare di produzione, è protetta dall'Unione Europea che le ha attribuito l'Indicazione Geografica Protetta riconoscendone la qualità e il forte legame con il territorio.

Unica, perché, l'attitudine alla conservazione, la tracciabilità visibile grazie al QR Code presente in etichetta, la sua capillare distribuzione e la disponibilità sul mercato per oltre nove mesi l'anno, la rendono unica nel panorama pataticolo italiano.

cerca la tua videoricetta

www.patatappas.it
info@patatappas.it

www.patatadellasila.it
info@patatadellasila.it

Finanziato dal PSRDR Misura 3.2.1 del PSR Calabria 2014/2020 (Reg. UE 305/2013)

Sabato 2
Sila Grande:
Escursione in notturna con ciaspole
A cura della sottosezione CAI di Serra Pedace
Difficoltà EAI

(S. Rizzuti - G. De Luca)

Domenica 10
Catena Costiera: ***Piano delle Quarte Calabretto***
Sentieri proposti nell'ambito del progetto "Montagnaterapia"
Difficoltà T/E

(C. Mastroianni - AE L. Patitucci - AE F. Romano - AE G. Verrina)

Domenica 17
Pollino: ***Laino Borgo - Laino Castello***
In collaborazione con l'associazione Mistery Hunters e Mystica Calabria. Escursione e Visita del Borgo
Difficoltà T

(A. Mele - A. Morelli - I. Ferrante)

Domenica 24
Parco delle Murge Materane - Montescaglioso
Difficoltà E

(R. Pellicori - D. Volpintesta)

Venerdì 29
Via Crucis
Difficoltà T

(M. Noci)

"L'arrampicata non è tanto raggiungere la cima, ma piuttosto tutto quello che sta nel mezzo."
(Lynn Hill)

Domenica 7
Monti Alburni
Difficoltà E

(R. Pellicori - D. Volpintesta)

Domenica 14
Sila Piccola: ***Valle del Tacina***
A cura della sottosezione CAI di Serra Pedace
Difficoltà E

(N. Mancuso - F. Rizzuti)

Sabato 13 e Domenica 14
Intersezionale CAI Bari
Murgia Barese:
Bosco di Acquatetta e complesso rupestre delle Sette Camere
Gravina in Puglia
Difficoltà E

(A. Bosco - V. Barresi - G. Minerva)

Domenica 21
Catena Costiera: ***Piano delle Quarte - Silo - Calabretto - Sproviere***
Difficoltà E/EE

(AE L. Patitucci - AE G. Verrina)

Domenica 28
Maratea: ***Ferrata del Redentore***
A cura della sottosezione CAI di Serra Pedace
In collaborazione con ADM
Difficoltà EEA

(M. Nardi - A. Pugliese)

Domenica 28
Sila Greca: ***Longobucco - Pietragnazzita - Monte Tavazzo***
Difficoltà E

(D. Flotta)

"La montagna è per me un luogo deserto dove si vede il mondo com'era senza di noi e come sarà dopo."
(Erri De Luca)

"Quando guardo le montagne ho i sentimenti delle montagne dentro di me:
li sento, come Beethoven che sentiva i suoni nella testa
quando era sordo e compose la Nona sinfonia.
Le rocce, le pareti e le scalate sono un'opera d'arte."
(Reinhold Messner)

VENEZIANI
GIOIELLI

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

T.A.M.

Tutela Ambiente Montano

www.caicosenza.it **cai.cosenza**

"Un paese di pianura per quanto sia bello, non lo fu mai ai miei occhi.
Ho bisogno di torrenti, di rocce, di pini selvatici, di boschi neri, di montagne,
di cammini dirupati ardui da salire e da discendere, di precipizi d'intorno
che mi infondano molta paura."
(Jean-Jacques Rosseau)

GIARDINI di THURIUM

NaturaMediterranea

AZIENDA AGRICOLA BIOLOGICA CERTIFICATA DAL 1997

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**

Domenica 5
Sila Grande: ***Valle dell'Inferno***
Sentieri proposti nell'ambito del progetto "Montagnaterapia"
Difficoltà T/E
(C. Mastroianni - AE F. Romano)

Domenica 12
Sila Grande: ***Escursione narrata:***
Cava dell'Orso, bosco di Gallopane, Monte Altare
A cura della sottosezione CAI di Serra Pedace
Difficoltà E
(F. Bevilacqua - A. Pugliese)

Domenica 12
Sila Greca: ***Lomgobucco:***
sentiero dell'inglese, pino tuartu, miniera e borgo
In collaborazione con Associazione Culturale Mistery Hunters
Difficoltà T/E
(A. Mele - A. Morelli - D. Flotta)

Domenica 19
Marchesato Crotonese: ***Calanchi di Cutro***
Giornata Mondiale della Biodiversità
In collaborazione con TAM Calabria, Associazione "I Calanchi di Cutro" e Associazione Culturale "Mistery Hunters"
Difficoltà E
(A. Mele - A. Morelli - A. Nicolazzi)

Domenica 26
Pollino: ***Monte Dolcedorme da Colle Marcione***
A cura della sottosezione CAI di Serra Pedace
Intersezionale con il CAI di Castrovillari
Difficoltà EE
(AE V. Martino - AE A. Piccolo)

Venerdì 24 - Domenica 26
Gambarie d'Aspromonte (PNA):
CAMP GIOVANE CAI SUD ITALIA
A cura dei Gruppi CAI Giovani Calabresi

Migliaia di persone stanche, stressate e fin troppo "civilizzate", stanno cominciando a capire che andare in montagna è tornare a casa e che la natura incontaminata non è un lusso ma una necessità.
(John Muir)

Sabato 1
Pollino: ***Montea***
Difficoltà EE

(M. Talarico - M. Nardi)

Domenica 9
Pollino: ***In Cammino nei Parchi***

Sabato 15 e Domenica 16
Intersezionale con la sezione CAI di Bari

Sabato 22 e Domenica 23
Escursione fuoriporta ***Aspromonte***
A cura della sottosezione CAI di Serra Pedace
Difficoltà E

(G. De Luca - S. Rizzuti)

Domenica 23
Giornata del Sentiero Italia CAI

Domenica 30
Pollino: ***Monte Pollino***
A cura della sottosezione CAI di Serra Pedace
Difficoltà EE

(F. Rizzuti - G. Barone)

Di certe cime mi piace la luce che resta negli angoli degli occhi.
(Fabrizio Caramagna

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

O'CONNELL'S SCHOOL

AISLi

Cambridge Assessment English
Authorised Exam Centre IT966

Soci cai 10% SCONTO

Corsi di Inglese• www.oconnellschool.it

LUGLIO

Domenica 7
Marchesato Crotonese: ***Mesoraca, cascate e borgo***
Intersezionale Sezione CAI Catanzaro
In collaborazione con: Riserva Regionale del Vergari e Associazione Culturale Mistery Hunters
Difficoltà T/E

(A. Mele - A. Morelli - AE M. Garcea
ASE P. Iannaccaro - E. Cistaro)

Domenica 14 - Domenica 21
Settimana Verde sulle Dolomiti
Difficoltà E

(M. Talarico - R. Mele - R. Riga)

AGOSTO

Domenica 18
Sila Grande:***Tappa U19 Sentiero Italia***
(Lorica - Monte Botte Donato)
A cura della sottosezione CAI di Serra Pedace
Difficoltà E

(A. Pugliese - AE A. Piccolo)

«...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

Gino Montalto
Bike & Co.
Piazza N. Misasi, 2
Tel. 0984/795792
Fax 0984/792763
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

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.llispagnuolosas@libero.it

Domenica 11 - Domenica 15
Settimana Nazionale CAI dell'escursionismo
Auronzo di Cadore

Sabato 7
Festa della Montagna
A cura della Sottosezione CAI di Serra Pedace

Domenica 15
Family CAI
(M. Talarico - F. La Carbonara)

Domenica 22
Sila Piccola: ***Monte Femminamorta***
Intersezionale Sezione CAI Catanzaro
Difficoltà E
(AE G. Verrina - AE S. Pileggi - AE M. Gigliotti)

Domenica 29
Diapiri di Zinga - Geosito
In collaborazione con Associazione Culturale Mistery Hunters
In collaborazione con Associazione Diapiri Salini di Zinga
Difficoltà T/E
(A. Mele - A. Morelli - M. Cimieri)

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)

Dall'alto della montagna tu puoi vedere come sia grande il mondo, e
come siano ampi gli orizzonti.
(Paulo Coelho)

MIXPRINT
ITALIA

ARTI GRAFICHE
PUBBLICITÀ & COMUNICAZIONE
WEBDESIGN

MIX PRINT S.r.l
c.da Fiume Crati, 5
87036 **RENDE** (CS)

Tel. **0984 64 57 57** - info@mixprintitalia.it

Domenica 6
Pollino: ***Viggianello***
Arrampicata Sportiva in falesia
A cura della sottosezione CAI di Serra Pedace in collaborazione con il CAI di Cosenza
Difficoltà EEA

(A. Piccolo - M. Nardi)

Domenica 13
Monti dell'Orsomarso: ***Cozzo del Pellegrino***
A cura della sottosezione CAI di Serra Pedace
Difficoltà E

(AE A. Piccolo - F. Rizzuti)

Domenica 20
Parco Nazionale del Pollino:
Serra di Crispo - Serretta della Porticella - Giardino degli Dei
Difficoltà E/EE

(AE L. Patitucci - AE G. Verrina)

Domenica 27
Sila Grande: ***Casali del Manco loc. Serra Pedace.***
XXXII Sagra della Castagna e Castagnata
A cura della sottosezione CAI di Serra Pedace
Difficoltà T/E

Sulla montagna sentiamo
la gioia di vivere,
la commozione di sentirsi
buoni e il sollievo
di dimenticare le miserie
terrene.
Tutto questo perché siamo
più vicini al cielo.
(Emilio Comici)

Non ho mai piantato un chiodo in montagna. Non mi sento autorizzato, sono uno di fuori, di passaggio. Mettere un chiodo è un atto di possesso, bisogna appartenere al luogo per sentirsi autorizzato.
(Erri De Luca)

CENTRO FONDO CARLOMAGNO

INFO: 3283090712

NOVEMBRE

Domenica 3
Intersezionale CAI Monti Sicani

Domenica 10
Serre Vibonesi: ***Monte Poro - Zungri***
Sentieri proposti nell'ambito del progetto "Montagnaterapia"
In collaborazione con Associazione Culturale Mistery Hunters e Insediamento Rupestre e Museo della civiltà contadina di Zungri
Difficoltà T/E
(C. Mastroianni - AE F. Romano - A. Mele - A. Morelli - M. Pietropaolo)

Domenica 17
Anello Aiello Calabro - Cleto
A cura della Sottosezione CAI di Mendicino
In collaborazione con SIDEA Calabria
Comune di Aiello Calabro
Difficoltà T/E
(F. La Carbonara - B. Pino - G. Osso)

Domenica 24
Sila Grande: ***Escursione sul sentiero adottato CAI 430***
A cura della sottosezione CAI di Serra Pedace
Difficoltà E
(B. Bonanno - G. De Luca)

DICEMBRE

Domenica 15
Carlopoli: ***Abbazia di Corazzo***
A cura della sottosezione CAI di Serra Pedace
Difficoltà E
(F. Rizzuti - G. De Luca)

Domenica 22
Convivio Sociale

I signori della Camargue

AE Luigi Patitucci

Storie di Pietra

AE Luigi Patitucci

Corso di avvicinamento alla fotografia

AE Luigi Patitucci

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)

AL CAI SI PARLA DI...
a cura di R. Mele

16 febbraio
Il gattopardo — Filippo Verre

1 marzo
Sui sentieri dei Longobardi — Mara Papa e Pino Cosentino

10 maggio
La Sicurezza non è un optional — Francesco Grimoli

15 novembre
Un anno di Soccorso Alpino — Giacomo Zanfei

KALABAR

26 gennaio
"I Banchieri di Cosenza nel Rinascimento" — Matteo Olivieri

19 aprile
Cosenza e la sua architettura — Fulvio Terzi

11 ottobre
Alla scoperta della Calabria nascosta — Francesco Paolo Dodaro

6 dicembre
"La via della seta calabrese"
In collaborazione con Erbanetta
Museo della Seta di Mendicino — Francesco La Carbonara

CINECAI
a cura di F. Romano

Proiezione di film e documentari

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

Coro Sezionale "Sila"

Prove e riunioni ogni Lunedi - 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)

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, sopralluoghi, 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 l'organizzatore 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.

Gli organizzatori 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.

Non ricorderai i passi che hai fatto nel cammino ma le impronte che hai lasciato
(Anonimo)

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

Al fine di incentivare l'attività escursionistica, saranno organizzati, col supporto della **"Scuola Sezionale di Escursionismo Sila"**, seminari monotematici sia teorici che pratici.

L'iniziativa sarà rivolta a tutti i soci.
I seminari verteranno sui seguenti argomenti generali:

- Storia, organizzazione e struttura del Club Alpino Italiano;
- Equipaggiamento e materiali;
- Alimentazione e preparazione fisica;
- Elementi di primo soccorso;
- Cartografia ed orientamento;
- Nozioni sull'uso del GPS e sui Nodi;
- Organizzazione di una escursione;
- Campo didattico con esercitazioni.

PROMEMORIA PER GLI ESCURSIONISTI

- 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 sulle difficoltà deducibili dal programma o richieste all'organizzatore.
- Alle escursioni classificate "EE" o superiori possono partecipare solo i Soci, I NON SOCI possono partecipare solo sotto la diretta responsabilità dell'organizzatore.
- 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 dall'organizzatore 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**

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)

CHIAMATE DI EMERGENZA
118

Organismi Direttivi della Sezione

Presidente
Maria Talarico

Vicepresidente
Luigi Zaccaro

Direttivo
Candida Mastroianni - Alfonso Morelli
Rosa LiberaPellicori - Alessandro Piccolo
AlessandroPugliese - Carmine Sproviero
Gianstefano Verrina -Dante Volpintesta

Segretario
Annachiara Mele

Tesoriere
Luigi Carrieri

Organo di controllo interno:
Franco Campesi - Giuliano Belcastro - Roberto Mele

Collegio dei Probiviri:
Annibale Mari, Giuseppe Martino, Marco Noci

Delegato Nazionale
Luigi Patitucci

Consiglieri Regionali CAI Calabria
Candida Mastroianni - Carmine Sproviero

Delegati Assemblea Regionale
Giuseppe Iannicelli - Annachiara Mele - Marco Noci
Flavio Rizzuti - Simonetta Rizzuti

QUOTE SOCIALI 2024
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**
CNSAS € 30,50

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 de la 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 felicitá,
si ottengono solo con sforzo,
e chi non sa soffrire,
non potrà mai capire.

Battistino Bonali, alpinista.

Il Socio CAI
è amico della montagna

MIX PRINT