



Programma 2021

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

Carissimi,

è con vero piacere che mi accingo a scrivere queste poche righe di presentazione del programma 2021. Sono passati appena tre mesi dalle elezioni e sembra essere passato tanto, tanto tempo. Ci siamo lanciati in questa avventura con l'entusiasmo di chi a questa sezione CAI è legato a doppio filo da sempre.

Come tutti avete potuto verificare, il ricco programma del 2020, è stato vanificato dal COVID 19 e, con esso, si sono volatilizzati i nostri entusiasmi. Avremmo dovuto, tra l'altro, festeggiare anche il trentennale della sezione, rinviato però nel 2021; così come è stata rinviata la data delle nostre elezioni da Aprile a Settembre. Questa pandemia ha avuto un effetto negativo non solo sulle nostre iniziative, ma purtroppo anche sul numero degli iscritti, che speriamo quanto prima di poter recuperare.

La vita però deve continuare e per questo vi presento il programma 2021.

Come potrete vedere, è molto ricco e vario, quindi avremo una grande possibilità di scelta. Ci auguriamo di riuscire a realizzare tutte le iniziative presentate, sempre nel pieno rispetto delle direttive del CAI Centrale, inerenti alle precauzioni necessarie a difesa della salute di tutti.

Il mio augurio per tutti noi e per la nostra sezione, è che questo incubo finisca quanto prima, e che, si possa ritornare alle nostre abitudini quotidiane, alle escursioni in montagna ed a tutte le nostre belle iniziative.

Si spera, quest'anno, di poter festeggiare degnamente il trentennale della nostra Sezione.

Vorrei anche sottolineare che nel programma 2021 avremo la collaborazione dell'Associazione Mystery Hunters, che ci proporrà luoghi e ambienti poco noti.

La Calabria è costellata di bellissimi paesini così poco conosciuti. È nostra intenzione, in questo e nei prossimi programmi, proporre uscite ed escursioni che ci consentano di conoscere questa meravigliosa terra, andando alla scoperta dei nostri bellissimi borghi montani.

Grazie al progetto presentato dalla consigliera Dott.ssa Candida Mastroianni, avremo delle giornate dedicate alla montagnaterapia.

Inoltre, avremo la "Giornata della solidarietà" all'interno dell'iniziativa "Family Cai" che coinvolgerà rispettivamente i nostri amici diversamente abili e tutti i nostri piccoli soci.

I soci seniores avranno un loro programma e, su loro richiesta, le uscite saranno effettuate di sabato.

Infine, il nostro ringraziamento va alla commissione escursionismo ed al consigliere Dante Volpintesta, per la competenza e precisione con cui hanno redatto il nostro programma.

Chiudo augurando alla nostra Sezione, un futuro sempre più radioso, e di poter ricreare quell'atmosfera di Amicizia, Allegria, Armonia e Accoglienza che da sempre l'ha contraddistinta.

"PER ASPERA AD ASTRA"

Roberto 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 10**

Sila Grande: **Monte Scuro - Serra Stella**

Escursione con ciaspole e sci da fondo

Difficoltà EAI

(L. Zaccaro - E. Intriери)

Domenica 17

Sila Grande: **Pietra dell'Altare**

Escursione con ciaspole

A cura della sottosezione CAI di Serra Pedace

Difficoltà EAI

(A. Pugliese - G. De Luca)

Domenica 24

Sila Grande: **SIC Serra Stella (ciaspolata)**

A cura della sottosezione CAI di Mendicino

Difficoltà EAI

(S. Foglia - M. Talarico)

Sabato 30

Sila Greca: **Colle del Lupo - Monte Altare**

Gruppo Sci escursionismo, in collaborazione con ADM Calabria

Difficoltà EAI (notturna)

(D. Flotta - G. Atripaldi)

Sabato 30

Sila Grande: **Anello Ariamacina (ciaspolata)**

A cura della sottosezione CAI di Serra Pedace

A cura della sottosezione CAI di Mendicino

Difficoltà EAI (notturna con luna piena)

(S. Foglia - F. La Carbonara - S. Rizzuti - F. Rizzuti)

*I Monti sono maestri muti e
fanno discepoli silenziosi*
(Johann Wolfgang von Goethe)



Sci Escursionismo - Sila Greca: Erbuzeitto



Family CAI



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



NO! Agli atti di inciviltà !





Sabato 13 - Domenica 14

Vineve (Etna)

Intersezionale con il CAI di Giarre (CT)

Difficoltà EAI

(*R. Mele - A. Mele - R. Pellicori - L. Patti*)

Domenica 14

Sila Grande: *Cupone - Serra Ripollata*

Gruppo Sci escursionismo, in collaborazione con ADM Calabria

Difficoltà EAI

(*V. Barresi - N. Guarracino*)

27 Sabato - 28 Domenica

Sila Grande: *XXVII GRANFONDOCAI*

Difficoltà EAI

(*R. Mele - A. Mele - G. Sica - G. Atripaldi - L. Zaccaro - G. Belcastro - G. Martino*)

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

(*Walter Bonatti*)



Sila Grande - Carlomagno





cerca la tua videoricetta



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.



www.patatedellaquila.it
tutti@patatedellaquila.it



www.patatedellaquila.it
info@patatedellaquila.it



Prodotto nel Parco Nazionale della Sila I.G.P. (Reg. UE 1181/2007) (Reg. UE 1181/2007)

**Sabato 6**

Sila Grande: *S. Giovanni in Fiore - Le Junture (Sorgenti del Neto)*

Difficoltà T

(G. Belcastro - M. De Santis)

Domenica 7

Orsomarso: *Piani di Novacco - Piani di Caramolo*

Gruppo Sci escursionismo, in collaborazione con ADM Calabria

Difficoltà EAI

(L. Accursi - G. Atripaldi)

Sabato 13

Valle del Savuto: *Marzi (Fratte) - Ponte Romano sul Fiume Savuto*

(Percorso in treno sino a Marzi)

Difficoltà T/E

(M. Noci - G. Sica)

Domenica 21

Marchesato: *I diapiri di Zinga - Casabona (KR)*

In collaborazione con Italia Nostra di Casabona

In collaborazione con ADM Calabria

Difficoltà: E

(C. Sproviero - A. Rotella)

Sabato 27

Pollino: *Monte Cerviero con ciaspole*

In collaborazione con ADM Calabria

Difficoltà EAI (notturna)

(D. Volpintesta - R. Pellicori)

Domenica 28

Pollino: *Colle Impiso - Serra di Crispo*

Gruppo Sci escursionismo, in collaborazione con ADM Calabria

Difficoltà EAI

(A. Pizzini - G. Atripaldi)

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)



GIARDINI di THURIUM

NaturaMediterranea



AZIENDA AGRICOLA BIOLOGICA CERTIFICATA DAL 1997

di Antonio Caruso

Contrada Feudo di Thurio - CORIGLIANO CALABRO (CS)

info@giardinidithurium.it www.giardinidithurium.it

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

MONTALTO SPORT

Piazza N. Misasi, 6
Tel. 0984 21 067



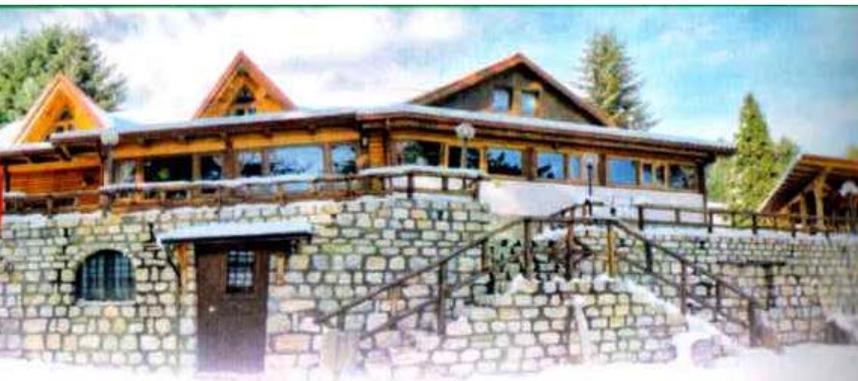
SCI - SNOWBOARD - TREKKING - RUNNING - FITNESS
TRAINING - CALCIO - TENNIS - SPORTSWEAR

**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

**Venerdì 2**

Presila: **Aprigliano - Via Crucis**

Difficoltà T

(M. Noci - G. Sica)

Domenica 4

Catena Costiera: **Monte Guono - Mano del Gigante**

A cura della sottosezione CAI di Mendicino

Difficoltà E

(ASE L. Patitucci - ASE G. Verrina)

Sabato 10

Sila Grande: **Pietrafitta - Grancia di S. Martino di Canale (Sent. CAI 416b)**

Difficoltà T

(R. Malito - G. Belcastro)

Domenica 11

Catena Costiera: **Camminata dal Romitorio in comune di Grimaldi sino a Potame**

A cura della sottosezione CAI di Mendicino

In collaborazione con la Proloco di Grimaldi

Difficoltà E

(S. Foglia - M. Talarico - G. Fata - G. Presta)

Sabato 17

Catena Costiera: **Passeggiata nell'antico borgo di Aiello Calabro**

In collaborazione con l'associazione Mistery Hunters

Difficoltà T/E

(A. Mele - C. Sproviero - A. Rotella)

Sabato 17 - Domenica 18

Parco Nazionale del Vesuvio

Difficoltà E

A cura della sottosezione CAI di Serra Pedace

(G. De Luca - S. Rizzuti)

Sabato 17

Parco della Murgia Materana: **Montescaglioso (MT)**

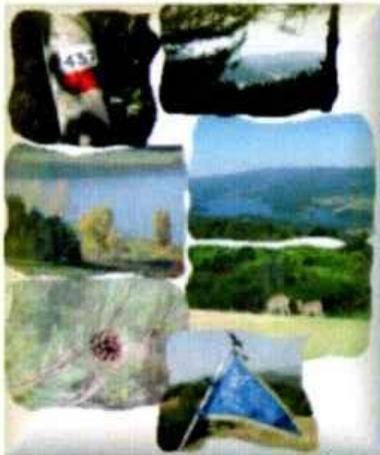
Difficoltà E

(D. Volpintesta - R. Pellicori)

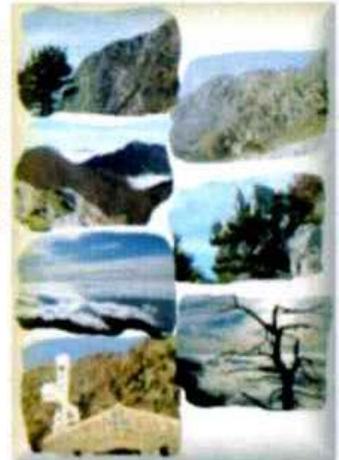


CLUB ALPINO ITALIANO

G. BARRACCO
SEZIONE DI COSENZA



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



Tutela Ambiente Montano

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

www.caicosenza.it

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



Venerdì 23 - Domenica 25

Incontro Interregionale di Canyoning a Cariati

Difficoltà EEA

(R. De Marco - A. Piccolo)

Sabato 24

Sila Piccola: *Tiriolo Trekking*

Difficoltà T

(C. Sproviero - A. Rotella)

Domenica 25

Sila Grande: *Righio - Lago Ariamacina (Sentiero della solidarietà "Donato Campagna")*

Sentieri proposti nell'ambito del progetto "Montagnaterapia"

A cura della sottosezione CAI di Mendicino

Difficoltà T

(C. Mastroianni - ASE F. Romano)

Domenica 25

Pollino: *Monte Pollinello (il "Patriarca del Pollino")*

A cura della sottosezione CAI di Mendicino

Difficoltà E

(M. Pansino - M. Talarico)

Monte Cocuzzo - Panorama sulla Costa



Sila Grande - Serra Ripollata in Notturna



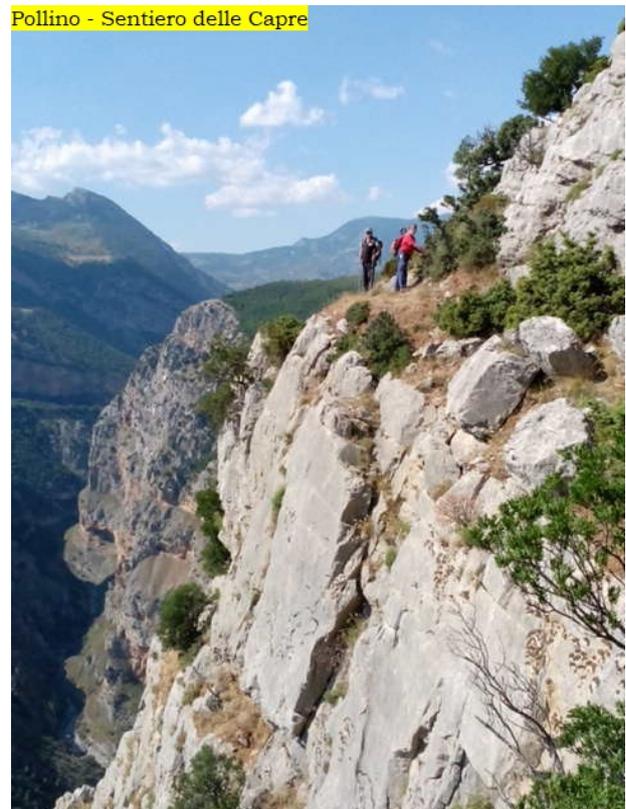
Catena Costiera - Bosco di Sughera

*Nessuno può dire di aver sentito il
mormorio delle acque, se non ha sentito il
concerto con il quale la montagna saluta
la primavera
(Arnold Lunn)*



Vado in montagna più per la paura di non vivere che per quella di morire.
(Ada Gobetti)

L'essere umano vive in città, mangia senza fame e beve senza sete, si stanca senza che il corpo fatichi, ricorre il proprio tempo senza raggiungerlo mai. È un essere imprigionato, una prigioniera senza confini da cui è quasi impossibile fuggire. Alcuni esseri umani però a volte, hanno bisogno di riprendersi le proprie vite, di ritrovare una strada maestra. Non tutti ci provano, in pochi ci riescono
(Walter Bonatti)



**Venerdì 30 - Domenica 2**

Catena Costiera: *Cammino di San Francesco (lungo la Via dell'Eremita)*

Paterno - Mendicino - San Fili - Paola (n. 2 pernottamenti a Mendicino e San Fili)

A cura della sottosezione CAI di Mendicino

Difficoltà E

(F. La Carbonara - M. Talarico)

Sabato 1

Catena Costiera: *Visita al centro storico di Belmonte C. ed al mausoleo Bianchi*

Difficoltà T

(F. Verre)

Domenica 2

Pollino: *Colle Marcione - Manfriana*

Difficoltà EE

(L. Zaccaro - A. Calabrese - E. Intriери)

Sabato 8

Catena Costiera: *Monte Santa Lucerna (Sito archeologico con ruderi di insediamento)*

Difficoltà T/E

(G. Belcastro - G. Martino)

Domenica 9

Orsomarso: *Sentiero degli Achei: Grotta del Romito - S. Sofia*

Difficoltà T/E

Intersezionale con il CAI di Verbicaro

(R. Mele - D. Volpintesta - G. Cosentino)

Sabato 15

Orsomarso: *Trifari - Rifugio Serra La Croce (Monte La Caccia)*

A cura della sottosezione CAI di Mendicino

Difficoltà EE

(ASE L. Patitucci - ASE G. Verrina)

Sabato 22

Costa Viola: *Sentiero del Tracciolino (Palmi)*

In collaborazione con l'associazione Mistery Hunters

Difficoltà E

(A. Mele - C. Sproviero - A. Rotella)



Domenica 23

Pollino: *Timpa di Cassano*

Intersezionale con il CAI di Castrovillari

Difficoltà E

(R. Mele - A. Mele - A. Morelli - C. Primavera)

Sabato 29

Orsomarso: *Acquaformosa - Santa Maria del Monte (Sent. CAI 625)*

Difficoltà E

(C. Sproviero - A. Rotella - A. Calabrese)

Domenica 30

Orsomarso: *Rifugio "B. Longo" - Monte Palanuda*

A cura della sottosezione CAI di Mendicino

Difficoltà EE

(AE P. Pizzuti - F. Mannarelli)

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



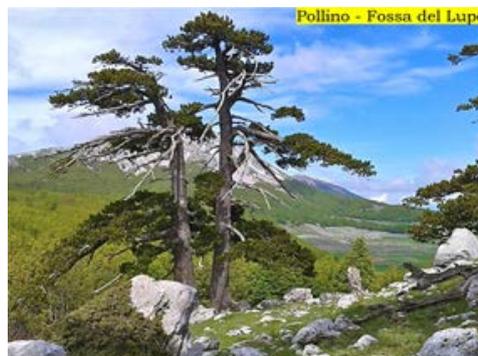
SCONTO SOCI C.A.I.



www.ginomontalto.com - info@ginomontalto.com

Alcune ore di salita in montagna fanno di un briccone e di un santo due creature quasi uguali. La stanchezza è la via più breve verso l'uguaglianza e la fratellanza, e la libertà viene infine aggiunta dal sonno.

(Friedrich Nietzsche)



**Sabato 5**

Sila Grande: *Sorgenti del Trionto - Loc. Verace*
(Sentiero storico sulle tracce di Norman Douglas)
Difficoltà T/E
(G. Belcastro - G. Martino)

Domenica 6

Orsomarso: *Piano di Lanzo - Cozzo del Pellegrino*
A cura della sottosezione CAI di Mendicino
Difficoltà E
(ASE F. Romano - ASE G. Verrina - AE P. Pizzuti)

Sabato 12

Pollino: *Piano di Ruggio - Serra del Prete*
A cura della sottosezione CAI di Mendicino
Difficoltà E
(ASE F. Romano - AE P. Pizzuti)

Domenica 13

Intersezionale Regionale (a cura del CAI di Reggio Calabria)
Difficoltà: E
(R. Mele - A. Piredda)

Sabato 19 - Sabato 26

Settimana Verde: *Alta Val Badia*
Intersezionale con il CAI di Verbicaro
Difficoltà E/EE
(R. Mele - A. Mele - R. Pellicori - L. Zaccaro - P. Cosentino - M. Papa)

Sabato 19

Sila Grande: *Fago del Soldato (Aeronautica) - Tasso*
Difficoltà T/E
(A. Calabrese - M. Noci)

Domenica 20

Orsomarso: *Monte Caramolo dal "Portone Tibetano"*
A cura della sottosezione CAI di Mendicino
Difficoltà EE
(AE P. Pizzuti - F. Mannarelli)



Sabato 26

Catena Costiera: *Monte Cocuzzo dal Tramonto a Mezzanotte*

A cura della sottosezione CAI di Mendicino

A cura della sottosezione CAI di Serra Pedace

In collaborazione con l'associazione Gruppo Astrofili GB Amico

In collaborazione con il Collettivo Out Concert

Difficoltà T/E

(F. La Carbonara - M. Talarico - N. Mancuso - S. Rizzuti - G. De Luca)



**O'CONNELL'S
 SCHOOL**

Cambridge Assessment
 English
 Authorised Exam Centre: IT966

**Soci dal
 10%
 SCONTO**

Corsi di Inglese • www.oconnellschool.it



Sabato 3

Valle del Savuto: *Discesa dalla statale al Ponte Sant'Angelo (detto Ponte d'Annibale)*

Difficoltà T

(M. Noci - G. Sica)

Domenica 4

Catena Costiera: *Cleto - Aiello C. (Sentiero dei Tre Castelli)*

A cura della sottosezione CAI di Mendicino

In collaborazione con l'associazione La Piazza

Difficoltà E

(R. Veltri - I. Arella)

Domenica 11

Sila Grande: *Cupone*

Giornata della Solidarietà

Difficoltà T

(R. Mele - R. Malito)

Sabato 17

Orsomarso: *Rifugio Conte Orlando - Crivi di Mangiacaniglia*

Difficoltà T/E

(G. Belcastro - A. Arcuri)

Domenica 18

Catena Costiera: *Anello Casellone - Bocca di Colle - Aiello Calabro - Lago - Grimaldi*

A cura della sottosezione CAI di Mendicino

In collaborazione con l'associazione Jamu a Caminare

Difficoltà E

(R. Veltri - B. Pino)

Domenica 25

Serre Vibonesi: *Ferdinanda - Cascate del Marmarico*

A cura della sottosezione CAI di Mendicino

Difficoltà E

(M. Talarico - M. Pansino)



*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 Gibran)



Domenica 1

Catena Costiera: *Lago (Comune) - Monte Cocuzzo (Sent. CAI 815)*

A cura della sottosezione CAI di Mendicino

In collaborazione con l'associazione Laghitani nel Mondo

Difficoltà E

(R. Veltri - G. Cino)

Sabato 21

Catena Costiera: *M. di Belmonte C. - Borgo - Antichi Mulini del F. Veri (Sent. CAI 815)*

A cura della sottosezione CAI di Mendicino

In collaborazione con l'associazione Living Nature

Difficoltà T

(V. Canturi - D. Veltri)



La fatica della salita sul terreno pietroso nell'aria rarefatta d'alta montagna viene ricompensata dalla possibilità di rinascere a un livello di esistenza superiore. L'usanza dei pellegrini di girare intorno alla montagna fornisce l'esempio più calzante di come il percorso possa essere più importante della meta, ovvero della conquista della vetta.

(Heinrich Harrer)



Quassù non vivo in me, ma divento una parte di ciò che mi attornia. Le alte montagne sono per me un sentimento

(Lord Byron)

**Sabato 4 - Domenica 5**

Catena Costiera: *Anello di Monte Cocuzzo ed ultima tappa del Cammino di San Francesco lungo la Via del Giovane da Laghicello a Paola.*

A cura della sottosezione CAI di Mendicino

Intersezionale con il CAI di Acireale

Difficoltà EE - E

(F. La Carbonara - M. Talarico)

Domenica 5

Sila Grande: *Nordic Walking sulle rive del lago Cecita (Cupone)*

Sentieri proposti nell'ambito del progetto "Montagnaterapia"

A cura della sottosezione CAI di Mendicino

Difficoltà T

(ASE F. Romano - C. Mastroianni)

Sabato 11

Catena Costiera: *Passeggiata all'interno dell'incantevole borgo di Fiumefreddo e visita all'abbazia*

In collaborazione con l'associazione Mistery Hunters

Difficoltà T

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

Domenica 12

Sila Grande: *Carlomagno da rifugio a rifugio (Sentiero sui pianori di "Carlomagno")*

Sentieri proposti nell'ambito del progetto "Montagnaterapia"

A cura della sottosezione CAI di Mendicino

Difficoltà T

(C. Mastroianni - ASE F. Romano)

Sabato 18

Orsomarso: *Valle del Corvino*

Difficoltà E

(D. Volpintesta - R. Pellicori)

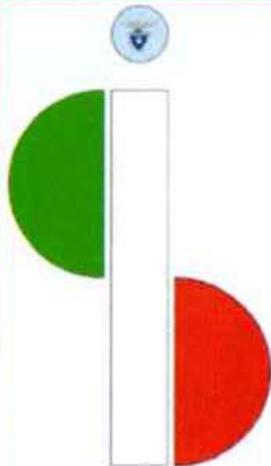
Sabato 25 - Domenica 26

Trentennale del CAI Cosenza

(R. Mele)

È per conoscermi meglio e per trovare una mia dimensione che ho scalato montagne impossibili. L'ho fatto spinto dalla bellezza della natura alpina, dalla sfida e dal piacere di sapere

(Walter Bonatti)



«...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



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

**Sabato 2**

Sila Grande: *Loc. Cavaliere - Fiume Mellaro (Sentiero "Lungolago Arvo")*

Sentieri proposti nell'ambito del progetto "Montagnaterapia"

A cura della sottosezione CAI di Mendicino

Difficoltà T

(C. Mastroianni - ASE F. Romano)

Domenica 3

Casali del Manco: *V Festa della Montagna*

A cura della Sottosezione CAI di Serra Pedace

Domenica 10

Sila Grande: *Cagno - Montenero (Sent. del Trentennale - CAI 420)*

A cura della sottosezione CAI di Mendicino

Difficoltà E

(ASE F. Romano - A. Calabrese)

Sabato 16

Catena Costiera: *Passeggiata all'interno del borgo antico di Cleto*

In collaborazione con l'associazione Mystery Hunters

Difficoltà T

(A. Mele - C. Sproviero - A. Rotella)

Domenica 17

Sila Grande: *Nordic Walking sul Sentiero CAI 416 (Carlomagno)*

Sentieri proposti nell'ambito del progetto "Montagnaterapia"

A cura della sottosezione CAI di Mendicino

Difficoltà T

(ASE F. Romano - C. Mastroianni)

Sabato 23

Catena Costiera: *Pietralonga (Marano P.)*

Difficoltà T/E

(G. Belcastro - G. Martino)

Domenica 24

Pollino: *Colle Impiso - Passo delle Ciavole - Piani di Acquafredda (Alberi Serpente) oppure da Passo delle Ciavole alla ricerca di "ITALUS"*

A cura della sottosezione CAI di Mendicino

Difficoltà EE

(ASE L. Patitucci - ASE G. Verrina)



La via verso la cima è come il cammino verso sé stessi, solitario
(Alessandro Gogna)



*Durante un'ascensione di un paio d'ore, si
possono sperimentare sensazioni che in
altre condizioni non si proverebbero forse in
un'intera settimana. I sensi sono
totalmente all'erta, si sente, si odora, si
respira ogni cosa, e ci si sente vivi come
non mai*
(Jochen Hemmleb)



Sabato 30

Sila Grande: *Parco di Lardone - Aprigliano (Visita alla struttura con sequoie secolari)*

Difficoltà T

(A. Calabrese - L. Zaccaro)

Domenica 31

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

(R. Mele - A. Calabrese - P. Gagliardi - R. Malito - M. Noci - G. Belcastro - E. Rizzuti)



**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)






'ospitalità Diffusa' Longobucco

La Casa dell'Escursionista

Sila Trekking

Info. 380 7948403



**Sabato 6**

Presila: **Trekking Urbano ad Aprigliano**

A cura della sottosezione CAI di Mendicino

Difficoltà T

(ASE F. Romano - D. Volpintesta - R. Malito)

Domenica 7

Pollino: **Anello di Monte Sellaro**

A cura della sottosezione CAI di Serra Pedace

Difficoltà E

(A. Pugliese - A. Piccolo)

Sabato 13

Sila Greca: **Giganti di cozzo del pesco e Pathirion (Rossano)**

In collaborazione con l'associazione Mistery Hunters

Difficoltà T

(A. Mele - C. Sproviero - A. Rotella)

Sabato 20

Catena Costiera: **Visita al Castello ed al Borgo di Cleto**

Difficoltà T

(C. Sproviero - R. Malito)

Domenica 21

Sila Grande: **Anello Camigliatello - Monte Curcio (Sent. CAI 403 - 446)**

A cura della sottosezione CAI di Serra Pedace

Difficoltà E

(N. Mancuso - A. Piccolo)

Domenica 28

Pollino: **Cerchiara - Sella del Sellaro**

Intersezionale con il CAI di Castrovillari e Sottosezione CAI Cerchiara e Rossano

Difficoltà E

(R. Pellicori - A. Mele)

Che quelle rocce innalzantisi in forma di mirabile architettura, quei canaloni ghiacciati salenti incontro al cielo, quel cielo ora azzurro profondo dove l'anima sembra dissolversi e fondersi con l'infinito, ora solcato da nuvole tempestose che pesano sullo spirito come una cappa di piombo, sempre lo stesso ma mutevolmente vario, suscitano in noi delle sensazioni che non si dimenticano più

(Walter Bonatti)



Venerdì 3 - Domenica 5

Monti Peloritani: *Taormina e Rocca di Novara*

Intersezionale con il CAI di Linguaglossa

Difficoltà E

(*R. Malito - N. Giamboi - C. Cannavo*)

Sabato 11

Convivio sociale

Domenica 12

Sila Grande: *Anello di Ariamacina*

Difficoltà E

Intersezionale con il CAI di Castrovillari

(*R. Mele - A. Mele - R. Pellicori*)

Monte Pollino



Sila Grande - Lago Arvo



La montagna è fatta per tutti, non solo per gli alpinisti: per coloro che desiderano riposo nella quiete come per coloro che cercano nella fatica un riposo ancora più forte

(Guido Rey)

Pollino - Serra delle Ciavole



Sila Grande - Lago Cecita





26 Marzo

VIDEOPROIEZIONE: TOUR FOTOGRAFICO
DELLE DOLOMITI DI AMPEZZO E 5 TORRI

ASE L. Patitucci

23 Aprile

VIDEOPROIEZIONE: TOUR FOTOGRAFICO DEI
VULCANI: VULCANO - STROMBOLI - ETNA

ASE L. Patitucci

Marzo - Aprile

CORSO DI AVVICINAMENTO ALLA
FOTOGRAFIA

ASE L. Patitucci

Pollino - Timpe Cassano e San Lorenzo



Pollino - Rafting sul Fiume Lao



*Belle sono le grandi avventure sulle pareti immense, in piena solitudine: la lotta silenziosa
ha inizio; l'uomo, quando ha di fronte la natura, ha di fronte sé stesso e la battaglia si
sublima*

(Roberto Gervasutti)

Sila Grande - Lago di Ariamacina



Pollino - Gole del Lao





30 Aprile: Il Gattopardo

F. Verre

28 Maggio: La Montagnaterapia

C. Mastroianni - ASE F. Romano

25 Giugno: Il brigantaggio nei Casali Cosentini

P. Curcio

1 Ottobre: La sicurezza non è un optional

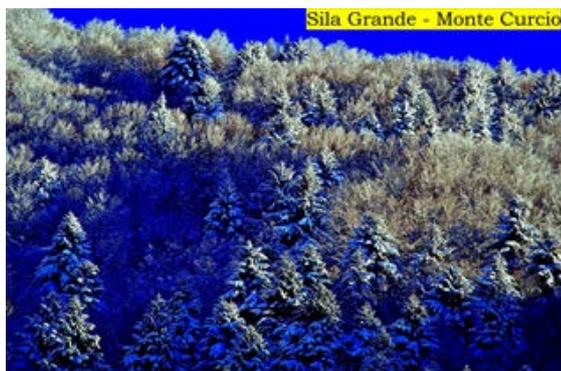
F. Grimoli

5 Novembre: Esercizio fisico in montagna

ASE F. Romano

10 Dicembre: Il Soccorso Alpino racconta un anno di interventi svolti e gli strumenti messi in campo per la ricerca di persone disperse.

G. Zanfei



Proiezione di film e documentari



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, sopralluoghi 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.

Quando abbiamo camminato per due ore in una montagna, si è più intelligenti

(Celine Serreau)



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.

Ogni volta nella vita è come nella natura: parli con la montagna e ti risponde l'abisso

(Efim Tarlapan)



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.



AVVICINAMENTO ALL' ESCURSIONISMO

AL FINE DI INCENTIVARE L'ATTIVITA' ESCURSIONISTICA, SARANNO ORGANIZZATI, COL SUPPORTO DELLA **SCUOLA SEZIONALE DI ESCURSIONISMO SILA**, SEMINARI MONOTEMATICI SIA TEORICI CHE PRATICI.

L'INIZIATIVA SARA' 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.**





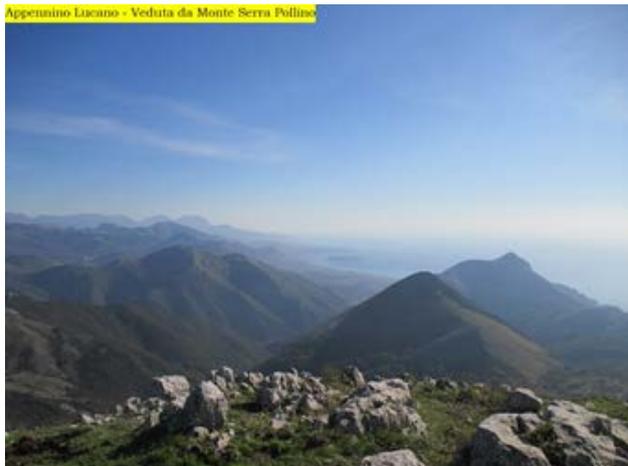
- ◊ I Soci che intendono partecipare alle escursioni sociali devono essere in regola con il versamento della quota sociale dell'anno in corso.
- ◊ Chi intende partecipare ad una escursione organizzata dalla Sezione di Cosenza decide di iscriversi sulla base di sue personali e autonome valutazioni della 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**

Verzino - Valle del Vitravo



Appennino Lucano - Veduta da Monte Serra Pollino



*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

ORGANICO DELLA SEZIONE

PRESIDENTE: Roberto Mele

DIRETTIVO

Calabrese Angela - De Marco Roberto - De Santis Martina - Malito Raffaella - Mastroianni
Candida - Pellicori Rosa Libera - Piccolo Alessandro - Pugliese Alessandro - Volpintesta
Dante - Zaccaro Luigi (Vicepresidente)

SEGRETARIO

Maio Francesco - Annachiara Mele (Aiuto Segretario)

TESORIERE

Camposi Francesco

ORGANO DI CONTROLLO INTERNO

Gallo Filippo - Ghionna Aldo - Iannicelli Giuseppe

COLLEGIO DEI PROBIVIRI

Mari Annibale - Martino Giuseppe - Sica Giuseppe

DELEGATO NAZIONALE

Patitucci Luigi

CONSIGLIERI REGIONALI

Foglia Salvio - Rota Giovanni

DELEGATI ASSEMBLEA REGIONALE

Arcuri Adelaide - De Luca Giuseppe - Foglia Salvio - Rizzuti Simonetta - Sprovieri
Carmine - Talarico Maria

QUOTE SOCIALI 2021

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 €43,00



**Migliaia di persone
stanche, stresse 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)**