



## Attività 2012

**Associazione LucaniNatura - ALIN**

Sede: Via Tirreno - 85100 Potenza

Recapito Postale:

Via Nazario Sauro, 5 - 85100 Potenza

Tel. 347 7220282 - Fax 0971 57713

E-mail: [lucaninatura@gmail.com](mailto:lucaninatura@gmail.com)

Web: [www.lucaninatura.it](http://www.lucaninatura.it)



Il programma potrebbe subire variazioni  
per mutamenti climatici o necessità organizzative  
Si consiglia di consultare comunque il sito internet  
associativo in prossimità degli eventi

**[www.lucaninatura.it](http://www.lucaninatura.it)**



# *Hotel Villa Sirena*

*Isola d'Ischia*

*Loc. Terme Rita - 80074 - Casamicciola Terme*

*Tel./Fax +39 081 994738*

*[www.hotelvillasirena.it](http://www.hotelvillasirena.it) - e-mail: [info@hotelvillasirena.it](mailto:info@hotelvillasirena.it)*

## L'Associazione LucaniNatura - A.L.I.N.

Nasce il 16 gennaio 2009 a Potenza, grazie alla volontà di un gruppo costitutivo che ha già maturato una lunga e significativa esperienza in molteplici discipline naturalistico-sportive al motto di

***“Camminare per conoscere, conoscere per amare, amare per tutelare”.***

Affiliata F.I.E. - Federazione Italiana Escursionismo

### **Queste sono le attività praticate**

- escursionismo, come conoscenza del territorio e tutela dell'ambiente, praticato in ogni ambito: montagna, collina, pianura, costa ed isole;
- cicloturismo e mountain bike;
- trekking itineranti;
- escursioni a tema: botaniche, geologiche, archeologiche e di qualsiasi altro oggetto naturalistico - culturale;
- attività per soggetti appartenenti a fasce sociali svantaggiate in collaborazione con associazioni di settore;
- torrentismo ed altre discipline sportive fluviali, lacustri e marino - costiere, purché totalmente eco-compatibili;
- alpinismo, arrampicata sportiva e su roccia;
- nordic walking;
- sci da fondo, sci da fondo-escursionismo e sci-alpinismo;
- speleologia;
- equiturismo;
- corsi in tutte le predette discipline, nonché di orienta-

- mento, topografia, meteorologia e primo soccorso;
- corsi di educazione ambientale per le scuole;
  - specifiche attività rivolte a giovani e giovanissimi;
  - diffusione dell'amore per l'ambiente anche con pubblicazioni, manifestazioni, convegni e quant'altro;
  - collaborazione con altre associazioni per lo svolgimento di attività e manifestazioni di natura ambientale, culturale e sportiva;
  - conoscenza e valorizzazione degli aspetti antropici e naturalistici delle aree protette nazionali con particolare riguardo a quelle della nostra Lucania, (compresa l'antica Grande Lucania, cioè il Cilento).



## F.I.E.

La Federazione Italiana Escursionismo ha lo scopo di promuovere e sviluppare l'attività escursionistica, le gare di marcia alpina di regolarità, le attività sciistiche, turistiche, ricreative, a livello promozionale ed agonistico, che concorrono a favorire l'attività sportiva, continuando così l'opera svolta in passato dalla Confederazione Alpinistica Escursionistica Nazionale (C.A.E.N.). In accordo con l'evoluzione dei tempi, e secondo la normativa vigente; la F.I.E. promuove, svolge e sviluppa attività di volontariato, di solidarietà, di protezione civile. La durata della F.I.E. è illimitata.

La Federazione Italiana Escursionismo è apartitica, aconfessionale, non persegue finalità di lucro, opera su base di totale volontariato ed è Ente non Commerciale ai sensi dell'Art. 1 del D.L.vo n. 460 del 4 dicembre 1997. Gli iscritti alle singole associazioni sono soci anche della F.I.E. Le associazioni, all'atto dell'affiliazione annuale, dovranno provvedere al pagamento della copertura assicurativa dei propri Soci, tramite la Federazione Italiana Escursionismo.

La F.I.E. rappresenta, tutela e potenzia le associazioni italiane ad essa federate che praticano l'escursionismo e l'attività sportiva in genere. La F.I.E. promuove e favorisce lo sviluppo della attività escursionistica con speciale riguardo al turismo sociale.

### **In particolare la F.I.E.:**

- a) agevola l'attuazione di viaggi, gite collettive, manifestazioni escursionistiche, accantonamenti, campeggi ed altre attività sportive connesse alla montagna;
- b) promuove e sostiene lo svolgimento di gare di mar-

- cia alpina di regolarità, nonché gare di orientamento e di sci, al fine di preparare fisicamente e moralmente i giovani all'escursionismo ed all'agonismo;
- c) opera per la conservazione ed il potenziamento del patrimonio mobiliare ed immobiliare atto allo sviluppo dell'escursionismo sia della Federazione che delle associazioni affiliate;
  - d) agevola la pubblicazione di notiziari, riviste, bollettini, guide, ecc. destinati a divulgare la conoscenza della montagna e dell'escursionismo;
  - e) opera e collabora alla segnaletica concernente vie, salite e sentieri in montagna e sentieri Europei a lungo percorso;
  - f) incoraggia l'attività di enti e associazioni intesa a proteggere ed incrementare il patrimonio naturale, artistico e folcloristico, per, la salvaguardia della natura a livello nazionale ed europeo; promuove conferenze e lezioni illustrative di propaganda anche in collaborazione con altri enti;
  - g) cura le relazioni con altri enti esteri aventi la stessa finalità favorendo scambi di reciprocità fra associazioni;
  - h) promuove e sostiene le attività speleologiche e subacquee;
  - i) offre alle associazioni affiliate gratuita consulenza in materia di escursionismo; favorisce accordi con società, enti e privati per agevolare le affiliate nella realizzazione di escursioni, nella partecipazione all'attività sportiva nonché nella organizzazione di altre manifestazioni nello Spirito delle finalità statutarie.



## Estratto dal regolamento escursioni

La partecipazione ad una escursione si caratterizza per la voglia di visitare nuovi posti e apprezzarne la bellezza attraverso uno spostarsi lentamente e in armonia con quanto ci circonda; di stare in gruppo, fare nuove conoscenze, imparare nuove cose, trasmetterne di proprie.

Il tutto... insieme agli altri. Perciò, la partecipazione ad una escursione comporta anche il rispetto di alcune regole, di seguito esplicitate, per questioni di sicurezza nel corso dell'uscita ma anche per un maggior godimento della giornata e dei luoghi che si stanno attraversando. Prima di partecipare ad una escursione, è necessario che il partecipante prenda visione fino in fondo di queste regole e che le rispetti nel corso dell'uscita!

Il Direttivo Associativo approva e predispone il programma annuale delle escursioni individuando, tra i soci capaci e disponibili, i responsabili a cui assegnare il compito di realizzare le singole attività.

Il programma riporta, per ciascuna escursione, il nome o i nomi dei relativi responsabili.

Il responsabile dell'escursione può non ammettere i partecipanti che a causa della scarsa preparazione, dell'inidoneo abbigliamento, dell'atteggiamento tenuto o di quant'altro, potrebbero influire negativamente sullo svolgimento dell'escursione.

Il responsabile dell'escursione può modificare il percorso di un'escursione programmata o di spostare o annullare la stessa a causa di sopravvenute necessità.

Il Direttivo Associativo può non ammettere nell'elenco i nominativi dei responsabili che nell'organizzazione di escursioni abbiano dimostrato scarsa attitudine e che non diano sufficienti garanzie, impedendo agli stessi di potersi proporre per nuove escursioni.

## **Obblighi dei partecipanti**

- Possibilmente partecipare alla riunione in sede prevista per l'iscrizione all'escursione e versare la quota richiesta;
- Essere puntuali all'appuntamento fissato almeno 15 minuti prima della partenza effettiva;
- Essere fisicamente preparati ed in possesso di abbigliamento ed attrezzatura adeguati all'escursione;
- Attenersi esclusivamente alle disposizioni impartite dal responsabile non abbandonando il sentiero ed il gruppo se non preventivamente autorizzati e collaborando per la migliore riuscita dell'escursione;
- Prevedendo l'utilizzo della propria autovettura, presentarsi al raduno già riforniti di carburante;
- In caso di utilizzo di autovetture i componenti di ogni singolo equipaggio ripartiranno le spese di viaggio fra di loro in modo equo, considerando anche il costo dell'usura auto sostenuto dal proprietario della vettura;
- Essere a conoscenza del presente regolamento ed accettarlo.

## **Obblighi del responsabile di escursione**

### **1) Organizzazione dell'escursione:**

- Conoscenza del sentiero;
- Compilazione di una scheda del percorso da con-

segnare in sede almeno sette giorni prima dell'escursione riportante anche il grado di difficoltà del percorso proposto;

- Compilazione di un elenco dei partecipanti.

## 2) Al raduno

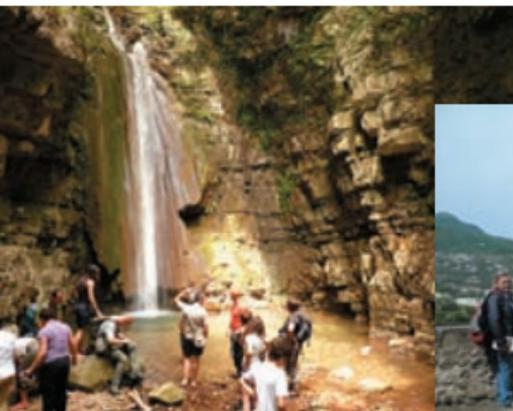
- Presentarsi in orario (almeno 15 minuti prima della partenza);
- Scegliere - se non fatto in precedenza - uno o più collaboratori in relazione al numero di partecipanti;
- Partire in orario.

## 3) Durante l'escursione

- Lungo l'itinerario il responsabile dell'escursione apre il gruppo ed un suo aiutante lo chiude; ove occorrenze ed in base al numero dei partecipanti, ci si avvale di altri aiutanti;
- Ricordarsi di portare nello zaino una sufficiente dotazione di pronto soccorso.

## 4) Dopo l'escursione

- Consegnare al tesoriere l'elenco dei partecipanti e la contabilità relativa all'attività svolta in uno alle somme riscosse.



## **Quote di partecipazione all'escursione**

La quota dovuta dai singoli partecipanti alle escursioni, è fissata in € 1 per i soci ed in € 3 per i non soci.

Il responsabile dell'escursione potrà accettare anche iscrizioni tardive

### **Spese relative ad attività di più giorni o che prevedano l'utilizzo di mezzi pubblici**

In questo caso il responsabile dell'attività predisporrà il programma tenendo conto delle seguenti indicazioni:

- il responsabile avrà diritto alla esenzione delle spese di trasporto e di vitto ed alloggio al fine di compensare le spese telefoniche, postali e quant'altro dallo stesso affrontate per l'organizzazione dell'attività stessa;
- ai non soci ammessi a partecipare all'attività sarà applicata una maggiorazione della quota, rispetto ai soci, pari al 10 %

### **Non soci ammessi a partecipare alle escursioni**

I non soci sono ammessi a partecipare alle escursioni per non più di tre volte consecutive, e comunque previa sottoscrizione di idonea liberatoria da responsabilità per cause non imputabili all'associazione ed al responsabile dell'escursione, dopodiché sarà indispensabile il tesseramento per la relativa copertura assicurativa; nessuna preclusione temporale invece è prevista per la partecipazione del non socio alle attività nella sede sociale.



# Programma ALIN 2012

## GENNAIO

### ***Da venerdì 6 a domenica 8***

Potenza - Pollino invernale  
con sci da fondo escursionismo/alpinismo  
(Parco dell'Appennino Lucano e Parco del Pollino)

Difficoltà EEA

Responsabile: Santo Galatà

### ***Domenica 22***

Monte Sirino  
ciaspole / sci di fondo escursionismo  
(Parco dell'Appennino Lucano)

Difficoltà: EE/EEA

Responsabile: Rocco Pavese

## FEBBRAIO

### ***Domenica 5***

Gravina e Cava di Bauxite di Spinazzola  
(Parco dell'Alta Murgia)

Difficoltà: T/E

Responsabili: Franca Nino e Totò La Monaca

### ***Domenica 19***

Borgo medievale di San Severino di Centola  
(Parco del Cilento)

Difficoltà: E

Responsabile: Pierluigi Cammarota

## MARZO

### ***Domenica 11***

Cascate di San Fele

Difficoltà: E

Responsabili: Pierluigi Cammarota e Michele Sperduto

### ***Domenica 25***

Riserva naturale Bosco Pantano di Policoro e Calanchi di Montalbano Jonico

Difficoltà: E

Responsabili: Max Purstl e Maria Giorgio

## APRILE

### ***Domenica 1***

Monte Caruso di Avigliano

Difficoltà: T/E

Responsabile: Rocco Pavese

### ***Domenica 15***

Scavi di Grumentum  
e Centro storico di Grumento Nova

Difficoltà: T

Responsabili: Matilde Magaldi e Alba Montagnuolo

### ***Da sabato 21 a mercoledì 25***

Isole di Ischia, Capri e Procida

Difficoltà: T/E

Responsabile: Maria Giorgio

## MAGGIO

### ***Domenica 6***

Riserva Regionale dell'Abetina di Laurenzana

Difficoltà: E

Responsabili: Alba Montagnuolo e Maria Giorgio

### ***Da venerdì 11 a domenica 13***

Foresta Umbra

(Parco del Gargano)

Difficoltà: T/E

Responsabile: Alba Iannarella

### ***Domenica 20***

Monte Coppolo e Parco letterario Isabella Morra

(Parco del Pollino)

Difficoltà: T/E

Responsabili: Max Purstl e Maria Giorgio

## GIUGNO

### ***Da mercoledì 30 a domenica 3***

Potenza Pollino in Mtb

(Parco dell'Appennino Lucano e Parco del Pollino)

Difficoltà: DM

Responsabile: Santo Galatà

### ***Domenica 3***

Bosco Grande di Ruoti

Difficoltà: T/E

Responsabili: Alba Montagnuolo e Felice Faraone

# COOPERATIVA SOCIALE



- Manutenzione verde pubblico e privato
- Interventi di ripristino ambientale
- Pulizie civili ed industriali
- Gestione comunità alloggio per anziani

**Via Tirreno, 25 - 85100 POTENZA**

**Cell. 328 0160506 - Fax 0971 55885**

**e-mail: [sentieripossibili@gmail.com](mailto:sentieripossibili@gmail.com)**

### ***Domenica 17***

Riserva naturale Cratere degli Astroni

Difficoltà: T/E

Responsabile: Susi Lombardi

## **LUGLIO**

### ***Domenica 1***

Rafting nelle gole del fiume Lao  
(Parco del Pollino)

Difficoltà: DM

Responsabile: Pierluigi Cammarota

### ***Domenica 15***

Monte Lama e Calvelluzzo  
(Parco dell'Appennino Lucano)

Difficoltà: E

Responsabile: Massimo Calarota

### ***Domenica 29***

Valle e Cascate del Tuorno

Difficoltà: E

Responsabile: Anna Tortora

## **SETTEMBRE**

### ***Domenica 2***

Ecomuseo di Terranova  
(Parco del Pollino)

Difficoltà: T

Responsabili: Max Purstl e Maria Giorgio

### ***Domenica 16***

Monte Falconara  
(Parco del Pollino)

Difficoltà: E

Responsabili: Rocco Caldarola e Rosario Palese

### ***Da sabato 29 a domenica 30***

Mare e Monti del Cilento  
(Parco del Cilento)

Difficoltà: E

Responsabili: Alba Tempone e Santo Galatàe

## **OTTOBRE**

### ***Domenica 14***

Monte La Caccia  
(Parco del Pollino)

Difficoltà: EE

Responsabili: Rocco Caldarola e Rosario Palese

### ***Domenica 28***

Trekking equestre a Sasso di Castalda

Difficoltà: DF

Responsabili: Emidio Filace e Donato Lacava

## **NOVEMBRE**

### ***Domenica 11***

Escursione micologica interFIE

Difficoltà: T

Responsabile: Pierluigi Cammarota

# UNIGLOBE.

## Creula Travel



Via del Gallitello, 73 - Centro Commerciale  
"10 Vettrine" - Tel. 0971 481818

***Domenica 25***

Monte Santa Croce

Difficoltà: E

Responsabili: Michele De Lisa e Donato Sileo

**DICEMBRE**

***Domenica 16***

Giornata sociale





**Trattoria Pizzeria  
Mimmo il ciclista**

**di Carlucci Domenico e Salvatore  
Via Vaccaro, 210/212 - 85100 Potenza  
Tel. 0971 54840**

**CHIUSO DOMENICA SERA E LUNEDÌ**

## Scala delle difficoltà escursionistiche

Imparare a conoscere le difficoltà può aiutare a programmare meglio le tue escursioni.

La partecipazione ad escursioni o semplici gite in montagna e/o in altri ambienti naturali, deve essere decisa tenendo conto delle difficoltà oggettive del percorso e delle molte variabili che possono influire sul loro buon esito. Ogni escursionista dovrebbe effettuare un'attenta e spassionata autovalutazione delle proprie capacità e sulle possibilità reali di portare a termine la propria escursione senza correre rischi.

Questa scala esprime una valutazione estremamente sintetica delle difficoltà d'insieme dell'itinerario, che tiene conto delle seguenti caratteristiche: tipo di percorso, segnaletica, dislivello e sviluppo, ripidezza, eventuali difficoltà di orientamento o reperibilità del percorso stesso, quota che raggiunge o alla quale si sviluppa, durata complessiva, eventuale esposizione dei passaggi, difficoltà tecniche ( su roccia, neve, ecc) tipi di attrezzature fisse dei tratti rocciosi ( cavi, scalette, ecc), rischi o pericoli.

### **T = Turistico**

Comprende itinerari che si svolgono su stradine, mulattiere o comodi sentieri.

I percorsi sono abbastanza brevi, ben evidenti e segnalati, che non presentano particolari problemi di orientamento.

Si sviluppano al di sotto dei 2000 metri di quota, con dislivello massimo di 400-500 m e durata di 2/3 ore di cammino. Sono escursioni che non richiedono particolare esperienza o preparazione fisica.



**Laurenzana  
e Nova Siri**

**BANCA DI CREDITO COOPERATIVO  
DI LAURENZANA E NOVA SIRI**

## ***Filiali:***

- Anzi
- Brienza
- Calvello
- Corleto Perticara
- Francavilla in Sinni
- Laurenzana
- Nova Siri Marina
- Potenza
- San Giorgio Lucano
- Villa D'Agri

## **E = Escursionistico**

Gli itinerari così classificati costituiscono i percorsi più numerosi e diffusi. Vi sono compresi gli itinerari anche lunghi che si svolgono su sentieri o tracce, generalmente segnalati, ma di maggior impegno fisico e di orientamento. Si snodano su terreno vario (boschi, pascoli, ghiaioni, ecc) o su terreno aperto ma non problematico, ma con segnalazione adeguata, e possono esservi brevi tratti con neve, facili e non pericolosi in caso di scivolata. Sono escursioni che possono svolgersi su pendii ripidi, anche con brevi tratti esposti, ma ben protetti (barriere, reti) o attrezzati (cavi, brevi scalette, pioli) e non richiedono l'uso di attrezzatura alpinistica. Questi itinerari richiedono una certa abitudine a camminare in montagna, sia come allenamento che come capacità di orientamento.

Occorre avere un equipaggiamento adeguato. Costituiscono la maggioranza dei percorsi escursionistici che si snodano in montagna. Normalmente il dislivello è compreso tra i 500 e i 1000m.

## **EE = Escursionisti esperti**

Si tratta di itinerari generalmente, ma non sempre, segnalati, che implicano una buona capacità di muoversi agevolmente su terreni diversi e particolari: tracce impervie, pendii ripidi, ghiaioni e brevi nevai superabili senza l'uso di attrezzatura alpinistica a quote superiori ai 2000 metri. Possono esserci tratti di difficile orientamento (utile l'uso della bussola) e passaggi rocciosi di bassa difficoltà tecnica che possono richiedere, per l'equilibrio, l'uso occasionale delle mani. Necessitano di una buona esperienza di montagna, di buona preparazione fisica, passo sicuro e assenza di vertigini. Occorre inoltre avere un equipaggiamento ed attrez-



tutto l'amore per la natura..

trekking  
alpinismo  
arrampicata  
nordic walking  
forniture sportive  
antifortunistica



Via Messina, 8/10 - POTENZA  
Tel. e fax 0971.443045 - Cell. 346.4163362  
[www.intothewildpz.it](http://www.intothewildpz.it) - e-mail: [info@intothewildpz.it](mailto:info@intothewildpz.it)

zatura adeguati.

Normalmente il dislivello è superiore ai 1000 mt.

### **EEA = Escursionisti esperti con attrezzatura alpinistica**

Itinerari per escursionisti esperti (EE) che richiedono in alcuni tratti l'uso di attrezzatura alpinistica (cordini, imbracatura, dissipatore, casco, ramponi, kit da ferrata ecc.). Possono essere sentieri attrezzati, vie normali o vere e proprie vie ferrate, percorsi che attraversano nevai con una certa pendenza. Si rende necessario saper utilizzare in sicurezza l'equipaggiamento tecnico e avere una certa abitudine all'esposizione e ai terreni alpinistici.

### **EAI = Escursionismo in ambiente innevato**

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

N.B. per tutte le scale uniamo dei simboli + per significare un grado di difficoltà e/o impegno fisico maggiore, fino ad un massimo di tre:

+ Alto

++ Molto Alto

+++ Altissimo



## Informazioni utili per l'escursionista

### Cos' è il trekking

Per trekking s'intende "camminare percorrendo sentieri ed itinerari nella natura".

La parola trekking si riferisce alle tracce dei carri dei primi coloni Boeri in sud Africa. Non si tratta di un camminare fine a se stesso, o di un'impresa estrema, o di un'attività agonistica; Trekking è prima di tutto conoscenza del territorio, contatto con la natura, voglia di recuperare una dimensione più umana della nostra vita. E' un'attività alla portata di tutti e può essere adattata ad ogni esigenza. Si possono percorrere bellissimi itinerari immersi nella natura, che non presentano alcun tipo di difficoltà, e percorsi estremi, adatti solo ad esperti trekkers. Tra i due estremi esiste una infinita possibilità di organizzare piacevoli itinerari più o meno impegnativi. Il bello del trekking è respirare il silenzio, mettersi alla prova e riscoprire il piacere dell'avventura.

## Dieci regole per l'escursionista

### Regola 1

Partecipare ad un trekking solo dopo un'adeguata preparazione fisica: la maggior parte degli incidenti sono causati da affaticamento o esaurimento fisico, oltre che da imperizia. È indispensabile essere già in condizioni fisiche ottimali, nessuno pensi di "allenarsi" andando in montagna.

### Regola 2

Non partire all'avventura: una escursione va progettata

studiando l'itinerario sulla cartina, ed anche l'alimentazione ed il vestiario devono essere curati in funzione del tipo di impegno che si va ad affrontare.

### **Regola 3**

Per i primi trenta minuti mantenere un'andatura di riscaldamento lenta e progressiva: partire di scatto stressa inutilmente la muscolatura ed affatica anzitempo l'organismo.

La camminata deve adeguarsi al passo del più lento del gruppo, ed il ritmo cardiaco deve mantenersi almeno ad un 30 % al di sotto della propria soglia massima (regola sportiva: pulsazioni massime = 220 - l'età).

### **Regola 4**

Riposarsi ad intervalli regolari: ogni due ore di cammino occorre fermarsi per dieci minuti durante i quali sarà opportuno bere e consumare un leggero spuntino, anche se non si ha né fame né sete. Gli alimenti consigliati sono pane, biscotti, muesli, cioccolata, miele e simili. Mentre insaccati, lardo, formaggi, dovrebbero essere consumati con parsimonia.

### **Regola 5**

Bere, bere, bere: nel corso di una giornata di trekking dovrebbero essere assunti non meno di due – tre litri di liquidi. Con la sudorazione il corpo espelle acqua che viene sottratta ai tessuti. La disidratazione provoca un aumento della densità del sangue, con conseguente affaticamento del cuore. È un rischio subdolo perché asintomatico: se tuttavia durante il tragitto cominciate a sentirvi intorpiditi e ad avvertire maggiormente la stanchezza, fermatevi e bevete, lentamente, ma fino a saziarvi, prediligendo bevande ricche di sali minerali.

Opportuno, specie nel periodo estivo, l'uso di integratori salini. Durante l'escursione il consumo di alcool è decisamente sconsigliato.

### **Regola 6**

Tenere conto delle esigenze dei bambini: il trekking è per loro un'esperienza entusiasmante a condizione però che non diventi uno stress fisico e mentale. È buona norma organizzare uscite pensate esclusivamente in funzione delle loro possibilità e dei loro interessi, con percorsi facili e momenti didattici e di gioco.

### **Regola 7**

Oltre i 2000 metri s.l.m. è necessario acclimatarsi: cioè abituarsi all'altitudine per un tempo adeguato. Attenzione ai sintomi premonitori quali mal di testa, colpi di tosse, insonnia.

### **Regola 8**

Attenzione alle condizioni metereologiche: soprattutto in montagna cambiano con molta facilità, quindi occorre valutarle bene prima di ogni uscita ed avere sempre con se l'idoneo abbigliamento di emergenza meteo. Se si viene sorpresi da un temporale occorre per quanto possibile abbandonare creste e punti esposti, non sostare sotto gli alberi e liberarsi da oggetti metallici, prima di tutto i bastoni da trekking.

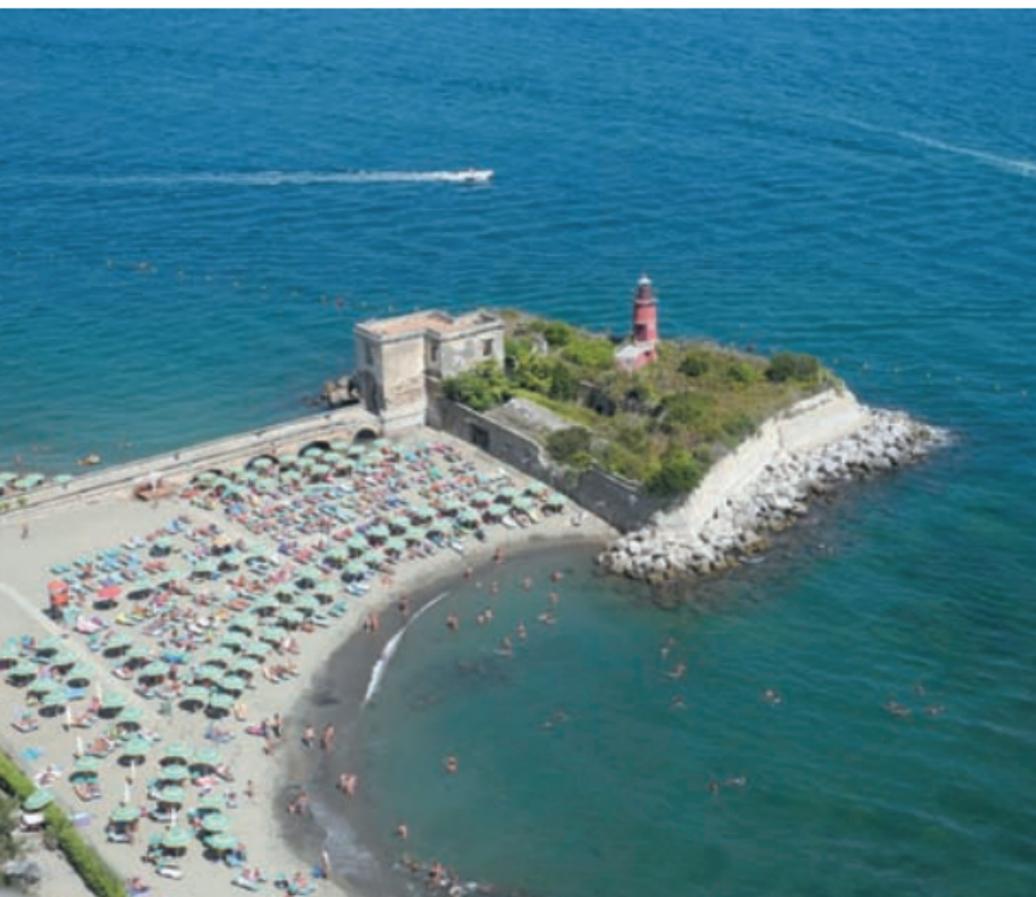
### **Regola 9**

Non allontanarsi dai sentieri: il trekking fuori pista è affascinante, ma se non si ha una adeguata conoscenza delle zone, e soprattutto, delle tecniche di orientamento, è bene non uscire dai sentieri. Nel malaugurato caso in cui, comunque ci si dovesse perdere, occorre fermar-

si in zona sicura, quindi iniziare a lanciare il “SEGNALE DI SOCCORSO ALPINO”, che consiste in un segnale ottico o sonoro da lanciare sei volte al minuto, al quale farà seguito un minuto di pausa e così via finché non verrà intercettato da qualcuno. A questo scopo non dovrebbe mai mancare nello zaino dell’escursionista un potente fischiotto.

### **Regola 10**

Non dimenticare l’equipaggiamento di emergenza sacco da bivacco, biancheria di ricambio, torcia elettrica con batterie cariche (sempre al caldo), cassetta di pronto soccorso, alimenti di riserva.



## Quote associative anno 2012

### Nuove iscrizioni

Ordinari	€ 33.00
Familiari	€ 23.00
Giovani	€ 18.00

### Rinnovi

Ordinari	€ 30.00
Familiari	€ 20.00
Giovani	€ 15.00

## Recapiti telefonici degli organizzatori

Alba Iannarella	347 4592801
Alba Montagnuolo	329 3030912
Anna Tortora	333 3779762
Donato Lacava	349 8489670
Donato Sileo	328 1190777
Emidio Filace	
Felice Faraone	333 1593524
Franca Nino	349 8460150
Maria Giorgio	335 6592605
Massimo Calarota	328 0160506
Matilde Magaldi	348 2929289
Max Purstl	
Michele Sperduto	347 5187398
Michele De Lisa	334 6640695
Paolo Baffari	349 6708388
Pierluigi Cammarota	347 7220282
Pierfrancesco Barba	347 4070271
Rocco Caldarola	329 9076664
Rocco Pavese	347 6365384
Rosario Palese	348 6400596
Santo Galatà	328 6687543



Stampa:  
Gennaio 2012  
Centro Grafico di Rocco Castrignano  
C.da San Donato - Anzi (PZ)  
Tel. 0971 962320  
e-mail: [centrograficorc@alice.it](mailto:centrograficorc@alice.it)

Stampato su carta **revive**™ riciclata 100%