



Associazione LucaniNatura
Via Nazario Sauro, 5 85100 Potenza
cel: 3477220282 fax: 097157713 email: lucaninatura@gmail.com



DOMENICA 6 MARZO 2016
MONTE ARIOSO DI SASSO CASTALDA
PARCO NAZIONALE DELL'APPENNINO LUCANO

PROGRAMMA

Attività: **escursione + pranzo**

Responsabili:

Amedeo Tucci (3334249093)

Pierluigi Cammarota (3477220282)

Partenza: **ore 8.30**

Incontro: **Parcheggio Citroen**

DATI PERCORSO

Percorso: **Anello**

Lunghezza: **10 km** circa;

Dislivello: **400 mt** circa;

Ascesa: **550 mt** circa

Difficoltà: **E (media)**

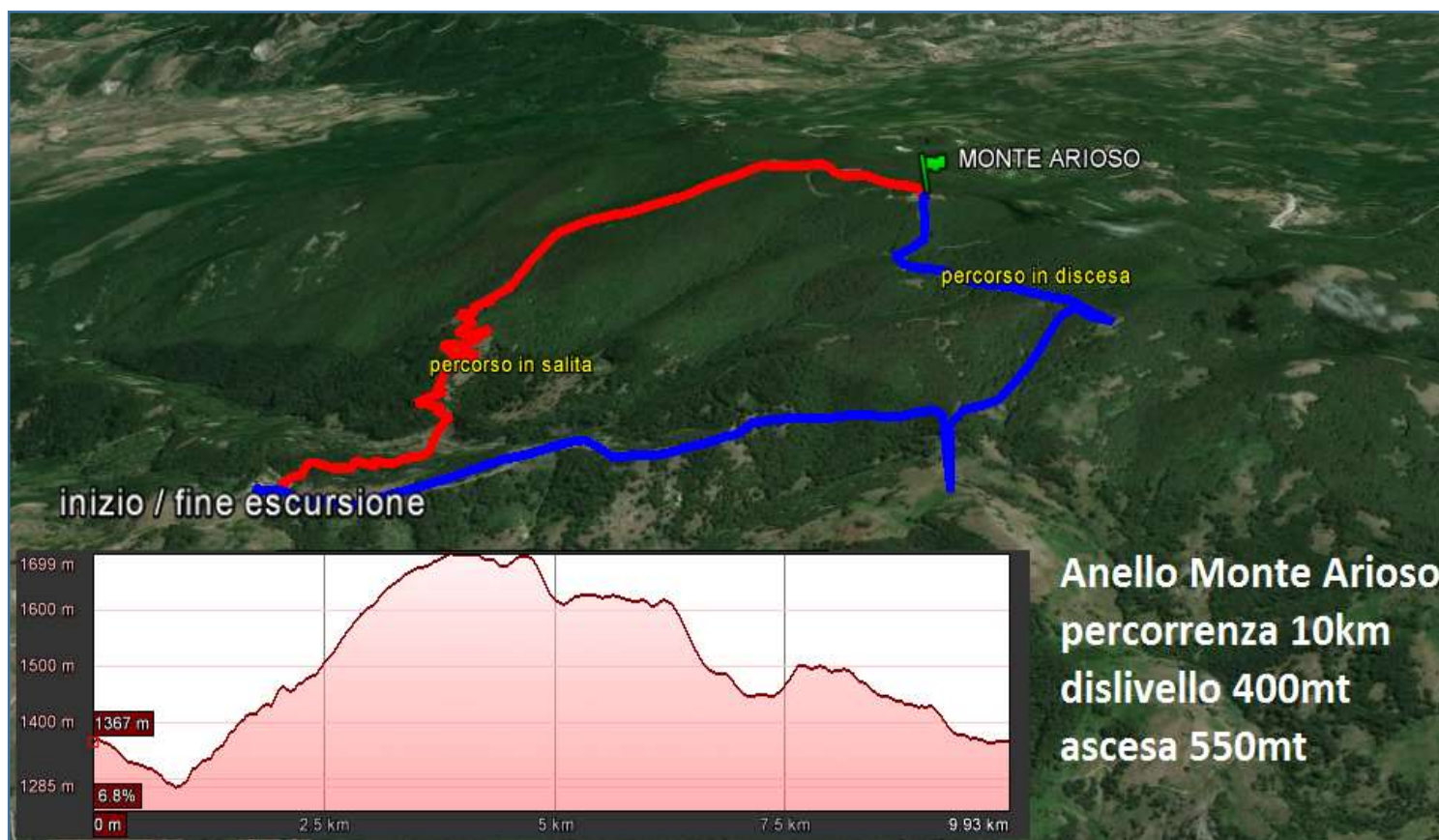
Durata: **3/4 ore**

RACCOMANDAZIONI

Indossare: **Abbigliamento e**

scarponi da montagna

Portare: **almeno 1 litro**
d'acqua



ISCRIZIONE

Entro e non oltre Venerdì 4 Marzo 2016 i responsabili saranno in sede dalle ore 19:30 alle ore 21:00 per fornire ogni ulteriore utile chiarimento e prendere le adesioni. **La quota di partecipazione soci, per la sola copertura assicurativa, è di € 2,00; per il pranzo il contributo spese di € 10,00.** Le spese carburante saranno divise tra i passeggeri delle singole autovetture.

PROGRAMMA

Domenica mattina **incontro al parcheggio antistante le Citroen e alle 8.30 partenza** per il rifugio Madonna del Sasso, via Pantano di Pignola e poi via Fossa Cupa. Giunti al Rifugio si lasciano le auto e si inizia **l'escursione che durerà circa quattro ore**. A fine escursione è **previsto il pranzo al Rifugio** con piatti preparati a cura dei soci, con **ricette rigorosamente 'r n'casa'**. Dopo il pranzo si prenderà uno o più caffè e si farà conversazione e chiacchiere varie. Il rientro a Potenza è previsto per il pomeriggio.



Associazione LucaniNatura
Via Nazario Sauro, 5 85100 Potenza
cel: 3477220282 fax: 097157713 email: lucaninatura@gmail.com



PERCORSO

Il percorso inizia dal Rifugio (1360mt) ed è in discesa per un breve tratto, poi, dopo aver attraversato “fossa cupa” (1300mt) inizierà la salita, che nel primo tratto sarà abbastanza ripida. Si farà una breve sosta al belvedere da cui sarà possibile scorgere il territorio di Sasso Castalda e del Melando, e i monti del Cilento compreso gli Alburni e il Panormo.



Dopo questa breve sosta di riprende il cammino e dopo poco ci addentreremo nel bosco e non potremo non avvertire la presenza dei padroni di casa, i Faggi. Il percorso è ancora in salita ma la pendenza molto meno ripida e su fondo più comodo. Arrivati a “Serra Giumenta” la salita è praticamente finita, si proseguirà un tratto in piano, attraversando il bosco fino a raggiungere Monte Arioso (1700mt). Qui è prevista un'altra sosta per ammirare uno scorcio di circa 180° che spazia tra cime e valli del Parco NVAL (Camastra, Laurenza, il Vulturino, la Serra di Calvelluzzo, Monte Alpi, Piani di Mandrano, ecc) e i monti del Cilento (Cervati, Alburni ecc).



Vedute da Monte Arioso



Da Monte Arioso si scenderà rapidamente e si raggiungerà Timpa d'Albano, altro punto con uno scorcio interessante sul territorio di Marsico Nuovo e Sasso. Da qui la discesa prosegue sempre con la discreta compagnia dei Faggi. Raggiungeremo la “panchina di Venturino” omaggio dei soci Alin in memoria di una persona speciale. Qui lasciamo i faggi, e dopo averli salutati, proseguiremo velocemente chi verso l'auto chi verso ‘u pranz’.



Associazione LucaniNatura
Via Nazario Sauro, 5 85100 Potenza
cel: 3477220282 fax: 097157713 email: lucaninatura@gmail.com



CONSIGLI

Necessario abbigliamento adeguato alla montagna e ad attività fisica, per non soffrire caldo, freddo, evitare acciacchi e storte. **In salita si suda e da fermi fa freddo** quindi meglio vestirsi a strati con **indumenti traspiranti e avere uno zaino con giacca antivento, cappellino, 1lt di acqua e qualche caramella. Fondamentali le scarpe da trekking.**

RISCHI E RESPONSABILITA'

Le escursioni pongono i partecipanti di fronte a rischi e a pericoli inerenti alla pratica dell'escursionismo in montagna. Pertanto i partecipanti, iscrivendosi alla gita sociale, accettano tali rischi e implicitamente dichiarano di conoscerli. Inoltre **i partecipanti dovranno, per tutta la durata dell'escursione, impegnarsi a prestare attenzione ed attenersi alle indicazioni degli accompagnatori**, onde evitare il verificarsi di incidenti.
