



Associazione LucanINatura  
Via Nazario Sauro, 5 85100 Potenza  
tel. 347-7220282 fax 0971-57713 email: lucaninatura@gmail.com  
web: www.lucaninatura.it



**Sabato e Domenica 14/15 Maggio 2016**

**Parco Nazionale del Pollino - Camping ed Escursionismo**



*Accompagnatori:* Gianfranco S. (cell. 349 2519211) - Donato S. (cell. 328 1190777)

*Programma:*

- Sabato 14
  - Raduno dei partecipanti intorno alle ore 11.30 presso area pic-nic di località Lago della Duglia (Terranova del Pollino);
  - Allestimento campo e cucina;
  - Pranzo;
  - Pomeriggio libero per escursioni in zona o passeggiata in paese;
  - Cena;
  - Pernotto in tenda.
  
- Domenica 15
  - Sveglia ore 7.30 circa;
  - Colazione;
  - Toilette e smontaggio campo;
  - Partenza per escursione a piedi o in MTB;
  - Nel primo pomeriggio rientro dalle escursioni, pranzo veloce e rientro a casa.

Il programma è puramente indicativo e potrà subire variazioni in base a numero e preferenze dei partecipanti.



**Associazione LucanINatura**  
Via Nazario Sauro, 5 85100 Potenza  
tel. 347-7220282 fax 0971-57713 email: lucaninatura@gmail.com  
web: www.lucaninatura.it



#### *Campeggio:*

L'area di Lago Duglia è attrezzata con un gazebo coperto in muratura, dotato di barbecue. All'aperto vi sono panchine, tavoli ed una fontana. Non vi sono toilette e strutture per il pernottamento, pertanto è necessario portare con sé tutto il necessario per trascorrere confortevolmente una nottata all'aria aperta. Chi non fosse attrezzato per il campeggio potrà rivolgersi alle numerose strutture agrituristiche e B&B della zona.

#### *Trekking:*

Da Lago Duglia si prende il sentiero CAI 950, attraversando il bosco di Lago Fondo, le rocce di Pietra Castello, la Rueping, fino a raggiungere la Grande Porta del Pollino al confine tra Basilicata e Calabria. Da qui si accede al Giardino degli Dei, incantevole dimora dei giganti di Pino Loricato, per poi raggiungere la cima di Serra di Crispo a quota 2054. Dopo un breve spuntino a sacco si rientra al luogo di partenza, seguendo per buona parte lo stesso itinerario. Difficoltà E+, distanza 13 km, dislivello 750 m.

*MTB:* il più bel giro del Pollino. Molto faticoso ma assai gratificante: Lago Duglia, Via dei Briganti, Acqua Tremola, Piana di S. Francesco, Piano Jannace, Piani Alti e Piani Bassi del Pollino, Balconata, Passo delle Ciavole, Piano di Acquafredda, Alberi Serpente, Colle Fronte Rossa, Falconara, Piano di Rizzo, Sorgente Chedichemo. Salite a spinta e discese a piedi. Tutto il meglio del Pollino in circa 36 km. Difficile ma non impossibile.

*Come raggiungere Lago Duglia:* Da Terranova del Pollino attraversare tutto il paese e proseguire verso località Casa del Conte, quindi seguire le indicazioni per Lago della Duglia sui cartelli in legno disposti in corrispondenza degli incroci, fino ad arrivare sulla destra all'area attrezzata (coordinate Lat 39.9497 N, Lon 16.2341 E).

*Rischi e responsabilità dei partecipanti:* Le escursioni, coerentemente con la loro natura, pongono i partecipanti di fronte a rischi e ai pericoli inerenti alla pratica dell'escursionismo in montagna; i partecipanti, pertanto, iscrivendosi alla gita sociale accettano tali rischi e sollevano da ogni responsabilità l'associazione e gli accompagnatori della gita per incidenti e infortuni che dovessero verificarsi durante l'escursione.

*Adesione:* Entro e non oltre Venerdì 13 Maggio. Gli accompagnatori saranno in sede dalle ore 19:30 alle ore 21:00 per fornire ogni ulteriore utile chiarimento e per prendere le adesioni.

*Quota di partecipazioni:* Indicativamente 15 / 20 euro a copertura della sola spesa per la preparazione dei pasti.