

# PROGRAMMA 2003

## GENNAJO

- CORSO DI SCI DI FONDO per principianti  
(4 domeniche da concordare in sezione)

**20/1** - ESCURSIONE DI SCI DI FONDO  
TIRIVOLO -RITORTA  
Organizzaz.: Ciccio Jiritano - Difficoltà: E

ESCURSIONE NOTTURNA DI SCI DI FONDO  
E PERNOTTAMENTO SULLA NEVE (N.2 giorni)  
Organizzaz.: Greco

## FEBBRAIO

**1- 2/2** - ASCENSIONE SU GHIACCIO  
DOLCEDORME  
Organizzazione: Greco - Luzzo Difficoltà: EEA

**9/2** - ESCURSIONE SCI DI FONDO  
MONTESCURO - FONTANA DEL COLONNELLO  
Organizzazione: Mazzei - Olanda Difficoltà: E

**23/2** - ESCURSIONE SCI DI FONDO  
MONTECARLOMAGNO (SILA GRANDE)  
Organizzazione: Angotti - Benincasa Difficoltà: E

## MARZO

**2/3** - ESCURSIONE SCI DI FONDO  
CAGNO - MONTENERO  
Organizzazione: Ciccio Jiritano Difficoltà: E

**7-8-9/3** - RADUNO DI SCI DI FONDO  
GAMBARIE (ASPROMONTE)

**16/3** - ESCURSIONE SCI DI FONDO  
TIMPONE MORELLO - TACINA -PICIARO  
Organizzazione: Ciccio Jiritano Difficoltà E

**30/3** - MONTECASTELLUCCIO-  
CANNITELLO (ORSOMARSO)  
Organizzazione: Angotti - Benincasa Difficoltà EE

## APRILE

**6/4** - MONTECOVELLO - MONTE CONTESSA  
Organizzazione: Ferraro - Olanda Difficoltà T

**13/4** - ANELLO DEL DOLCEDORME  
Organizzazione: Luzzo Difficoltà EE

**27/4** - MONTE COCUZZO  
Organizzazione: Di Cello - Santilli Difficoltà E

## MAGGIO

CORSO TEORICO PRATICO DI ROCCIA  
Modalità da concordare in sede  
Organizzazione: Greco

**4/5** - MONTE MONTEA  
Organizzazione: Ciccio Jiritano Difficoltà EE

**11/5** - GIRO DEI QUATTRO PIANI  
ORSOMARSO  
Organizzazione: Luzzo - Angotti Difficoltà E

**17/5** - (Sabato) - TRENO TREKKING - COLOSIMI  
Escursione intersezionale con CAI di Cosenza.  
Organizzazione: Fichera Difficoltà T

**25/5** - MONGIANA - SERRA S. BRUNO  
Escursione Regionale Difficoltà E

## GIUGNO

ESCURSIONE della solidarietà con disabili  
modalità e data da definire  
Organizzazione: Fichera

**1/6** - MONTE POLLINO  
Organizzazione: Mazzei - Olanda Difficoltà EE

**8/6** - NARDODIPACE  
Visita massi epoca Paleolitica  
Organizzazione: Ferraro - Olanda Difficoltà T

**22/6**-ESCURSIONE NOTTURNA  
Organizzazione: Greco

**29/6** - DIGA FIUME MENTA - AMENDOLEA -  
CASCATE MAISANO  
(Torrentismo)  
Organizzazione: Pileggi - Pasquino Difficoltà EE

## LUGLIO

**6/7** GOLE ALTO ARGENTINO  
(Torrentismo)  
Organizzazione: Greco - C. Jiritano Difficoltà:EE

**13/7** - ANELLO DEL BARILE  
(Torrentismo)  
Organizzazione: Greco - Luzzo Difficoltà EE

**20/7** - PASQUALAZZO - M. TIRIOLO  
Organizzazione: Ferraro - Olanda Difficoltà T



## SETTIMANA IN CAMPEGGIO A PIETRAMURATA

(Dolomiti del Brenta)

Organizzazione: Greco

### AGOSTO

#### 10/8 - INAUGURAZIONE NUOVA VIA DI ARRAMPICATA

A "Pietra di Jozzo" (Gimigliano Inf.)

Organizzazione: Greco

### SETTEMBRE

#### 1/9 - ACQUA DI FRISO - CROPANI M.

(Archeologica)

Organizzazione: Fichera - Spagnolo      Difficoltà T

#### 7/9 - SANTUARIO DI POLSI

con A. R. P. A.

Organizzazione: Picone - Fichera      Difficoltà E

#### 14/9 - BORGIO MARCAGLIONE-VALLI CUPE

(Presila)

Organizzazione: C. Jiritano      Difficoltà T

#### 21/9 - COLLI PERILLI (SILA GRANDE)

Organizzazione: Angotti - Benincasa      Difficoltà E

#### 28/9 - ASPROMONTE

Organizzazione: Luzzo

### OTTOBRE

#### 5/10 - TIMPONE CAMPANARO

(POLLINO)

Organizzazione: Luzzo - Angotti      Difficoltà E

#### 11-12/10 - MONTI ALBURNI (Parco del Cilento)

Organizzazione: Santone-Garcea      Difficoltà EE

#### 26/10 - GARIGLIONE-TACINA-SCORCIAVUOI

Organizzazione: C. Jiritano - Pileggi      Difficoltà E

### NOVEMBRE

#### 2/11 - CIPPO GRANDINETTI

Organizzazione: Greco - Benincasa      Difficoltà EE

#### 9/11 - ANELLO PIANO GRANDE - ORSOMANNO

Organizzazione: Bevilacqua      Difficoltà E

#### 23/11 - LA DESTRA - ORSOMANNO

SERRA DOLCEDORME

Organizzazione: Garcea - Polito - Difficoltà E

### DICEMBRE

#### 13 - CENA SOCIALE

**DURANTE LE ESCURSIONI I SOCI DEVONO ATTENERSI ALLE DISPOSIZIONI DEGLI ORGANIZZATORI E COLLABORARE ALLA BUONA RIUSCITA DELLA GITA IL DIRETTORE DI GITA CURA L'ESECUZIONE DELLA ESCURSIONE HA FACOLTA' DI MODIFICARE IL PROGRAMMA PER SOPRAVVENUTE NECESSITA'. DI ESCLUDERE I PARTECIPANTI NON RITENUTI IDONEI O INSUFFICIENTEMENTE EQUIPAGGIATI, E SEGNALARE AL CONSIGLIO DIRETTIVO EVENTUALI COMPORTAMENTI SCORRETTI**

### COME ATTEZZARSI PER AFFRONTARE LA MONTAGNA

Innanzitutto imparare il corretto uso del materiale tecnico che si deve usare e verificarne l'efficienza prima di partire.

#### Cosa mettiamo nello zaino

(a seconda della stagione e le modalità dell'escursione)

Berretto di lana o pile, guanti, maglione supplementare, giacca a vento, mantellina, stringhe di ricambio, occhiali da sole, crema solare, fazzoletti, boraccia, colazione a sacco, sacchetto per rifiuti, cassetta di pronto soccorso, lampada frontale o torcia elettrica, coltello, bussola.

#### Cosa lasciare nell'automezzo

Un ricambio completo di vestiario e scarpe.

#### Come vestirsi

Vestirsi a strati in modo da poter togliere o indossare i vari indumenti a seconda delle condizioni climatiche ricordando che il corpo deve traspirare e che lo strato superficiale deve poter proteggere dal vento e dalla pioggia.

#### QUOTE ASSOCIATIVE 2003

SOCIO ORDINARIO € 42,00

FAMILIARE € 14,00

GIOVANE (UNDER 18) € 11,00

CONTRIBUTO 1° ISCRIZIONE € 6,00