



"ad excelsa tendo"

GRUPPO AMICI DELLA MONTAGNA

SOTTOSEZIONE C.A.I. MILANO

via C.G. Merlo, 3, 20122 Milano

Fondato nel 1923

tel. 02.799.178

e-mail gam.milano0@gmail.com

www.gam.milano.it

24/9-1/10/2022

ESCURSIONISMO

Tra Calabria e Basilicata Trekking nel Parco Nazionale del Pollino



PROGRAMMA

1° giorno: Castel Brancato

Arrivo in mattinata (treno o aereo) a Scalea o Lamezia Terme. Trasferimento in pullman verso Campotenese. Da qui in località Campolongo si intraprende il trekking verso Castel Brancato, un torrione roccioso che domina la verde vallata sottostante dove scorre il Fiume Argentino il quale, prima di unirsi al Lao e tuffarsi nell'azzurro del mare, attraversa l'abitato di Orsomarso. Il panorama offre, oltre alle numerose e spettacolari guglie che lo circondano, la veduta del Cozzo Pellegrino e dalla parte opposta il mar Tirreno. Difficoltà E – Dislivello +250 m. – Circa 12 km. - Durata totale circa 5 ore

2° giorno: Serra di Crispo

Raggiunto in pullman Timpone di Mezzo ci si incammina fra meravigliosi boschi di faggio e abete bianco per giungere sulla cresta di Serra di Crispo, nel paradiso dei pini Loricati detto Giardino degli Dei. Sulla strada del ritorno si giunge al Santuario della Madonna del Pollino, posto su una cresta che domina tutta la valle del Frido e dove, durante il primo fine settimana di luglio, i pellegrini giungono a migliaia da tutti i paesi limitrofi per le celebrazioni della festa della Madonna. Cena e pernottamento in hotel. Difficoltà E – Dislivello +800 m. – Circa 20 km. - Durata totale circa 7 ore

3° giorno: Grotta del Romito

Trasferimento in pullman al piccolo centro abitato di Papisidero da cui parte l'escursione a piedi. Il percorso costeggia il fiume Lao, meta frequentatissima dagli appassionati di rafting e canoa, e raggiunge la Grotta del Romito un sito risalente al Paleolitico superiore, contenente una delle più antiche testimonianze dell'arte preistorica in Italia. All'esterno si trovano alcune incisioni rupestri, tra le quali la più importante è un graffito raffigurante due bovini (*Bos primigenius*), e tracce di antiche sepolture risalenti a 2500 anni fa. Nel pomeriggio rientro in hotel. Cena e pernottamento in hotel. Difficoltà E – Dislivello +400 m. – Circa 10 km. - Durata totale circa 4 ore

4° giorno: Castrovillari - Morano Calabro

Visita turistica dei bellissimi centri abitati di Castrovillari e Morano Calabro. Inserito nel circuito de "i borghi più belli d'Italia", Morano Calabro è la testimonianza del "vivere verticale" con le sue case abbarbicate su di un colle che ne costituiscono un esempio di insediamento umano coeso dove tutti dipendono da tutti. Castrovillari è posta ai piedi del massiccio montuoso a metà strada tra il mar Tirreno e lo Jonio ed è definita la capitale del Pollino. Visiteremo il suo centro storico medievale, il castello Aragonese e il convento francescano dove si trova il museo archeologico. Pranzo tipico a Morano Calabro. Cena e pernottamento in hotel. Giornata culturale.

5° giorno: il Patriarca - Monte Pollino

Trasferimento in pullman a Colle dell'Impiso per l'avvio dell'escursione considerata la "normale" a monte Pollino. La via è la più bella e spettacolare: grandi paesaggi, notevoli emergenze naturalistiche, praterie d'alta quota che testimoniano ambienti ricchi di specie molto importanti per la biodiversità; e ancora testimonianze di glaciazioni sugli Appennini, inghiottitoi, spettacolari pareti rocciose incorniciate da silenziosi e maestosi alberi, unici nel loro genere in Italia. Durante l'escursione visiteremo il Patriarca, l'esemplare più antico di pino loricato (più di 940 anni). Cena e pernottamento in hotel. Difficoltà E – Dislivello totale +700 m. – Circa 13 km. - Durata totale circa 8 ore

6° giorno: Santuario Santa Maria dell'Armi - Monte Sellaro

Trasferimento a Cerchiara di Calabria per la salita al santuario Santa Maria dell'Armi e a monte Sellaro. Percorrendo un tratto di una antica via Istmica utilizzata dai monaci basiliani fuggiti dalla Grecia a causa della persecuzione iconoclastica di Leone X, e attraversando uno splendido bosco misto, si raggiunge il Monastero-fortezza (dal 2005 eretto a Santuario) di Santa Maria delle Armi, unico sopravvissuto alle numerose incursioni barbariche di epoche successive che hanno saccheggiato e distrutto consistenti testimonianze di questo periodo storico. Il gruppo montuoso del Monte Sellaro costituisce gli ultimi contrafforti montani del Pollino prima del Mare Ionio. È una montagna ricca di grotte, caverne ed antri, gioia degli speleologi. Per la sua formazione geologica è anche sede di importanti terme già conosciute ai tempi di Plinio il Vecchio. Nel pomeriggio

Il Pino Loricato, albero di straordinaria bellezza, è il simbolo del Parco Nazionale del Pollino e può vivere fin a 1000 anni. Il suo nome significa letteralmente "pelle bianca" per il caratteristico colore bianco argenteo che assume il tronco secco. Il nome "loricato" lo si deve alla corteccia che negli esemplari ultra centenari ricorda la corazza dei guerrieri romani (la lorica). In Europa è presente solo nei Balcani, mentre in Italia vegeta esclusivamente nell'areale del Pollino.

eventuale passeggiata sulla spiaggia finissima di Villapiana sulla costa di Sibari e tuffo nel mare Ionio. Cena e pernottamento in hotel. Difficoltà E – Dislivello totale +700 m. – Circa 6 km. - Durata totale ore circa 4.30 ore

7° giorno: Monte Manfredina - Civita

Trasferimento in pullman a Colle Marcione dove inizia il percorso ad anello che porta alla cima del monte Manfredina. Montagna di Manfredi, figlio prediletto di Federico II, erede dello spirito battagliero tipico degli Svevi, la Manfredina è la montagna dei misteriosi blocchi di roccia lavorati a mano. Scolpiti con lo scopo di costruire un punto di avvistamento e di controllo, a guardia delle antiche strade di comunicazione tra i territori calabresi e lucani. Lungo la salita alla Manfredina non è difficile scorgere il volo dell'aquila reale e del grifone e prima della cima si incontrano esemplari di pino loricato. Cena e pernottamento in hotel. Difficoltà E – Dislivello totale +750 m. – Circa 13 km. - Durata totale circa 7 ore

8° giorno: Rotonda

Se gli orari di rientro del volo o treno lo consentono, trasferimento a Rotonda per una visita all'Ecomuseo del Parco, del centro storico e del museo di storia Naturale e Paleontologia. Attraverso i vicoli di Rotonda, salendo verso la Rupe, si può percorrere l'itinerario dell'acqua e della pietra, arricchito da splendidi portali. Pranzo libero a Rotonda. Nel primo pomeriggio, trasferimento a Scalea o Lamezia Terme per la partenza. Giornata culturale.

N.B. IMPORTANTE: Il programma può subire modifiche a causa delle condizioni meteorologiche o logistiche.

L'INIZIATIVA E' RISERVATA AI SOCI GAM (23€ ordinario; 8€ familiare) **O CAI** (la quota è maggiorata di 30 €).

QUOTA INDIVIDUALE di partecipazione: sino a 14 iscritti 900€; 20-24 pax 880€; 25-29 pax 870€; 30-40 pax 850€.

Verrà costituita una cassa comune di 15€/cad. comprendente mance ed ingressi. L'eventuale resto verrà consegnato a Diego per sostenere iniziative locali. L'eventuale mancante sarà richiesto in loco.

La quota comprende:

Sistemazione in hotel per 7 notti, in camere doppie, matrimoniali e triple;
Trattamento in mezza pensione per tutto il soggiorno;
Bevande comprese per tutte le cene;
Pranzi al sacco il secondo, terzo, quinto, sesto e settimo giorno;
Pranzi tipici in osteria il quarto giorno;
Assistenza di Guide Ufficiali del Parco e Guide Ambientali Escursionistiche per tutto il trekking;
Trasferimenti in pullman per tutto il trekking come da programma
:

La quota non comprende:

Viaggio a/r per raggiungere Lamezia Terme o Scalea;
Supplemento camera singola € 25 a notte a persona;
Ingressi a musei, chiese e monumenti;
Extra in genere e quanto non espressamente indicato in "la quota comprende".
Eventuale Assicurazione Annullamento Viaggio (FACOLTATIVA): polizza a copertura della rinuncia al viaggio del singolo partecipante, assistenza medica e responsabilità civile in viaggio (**costo extra: 15 euro a persona**):
COMUNICARE alla coordinatrice il proprio interesse all'assicurazione aggiuntiva facoltativa.

Assicurazione Annullamento Viaggio TouristPass—Ala Assicurazioni (gruppo SARA)

Massimali: Annullamento viaggio - €1.000,00 (in caso di recessione del partecipante per cause indipendenti dalla sua volontà, non prevedibili alla data della prenotazione e comprovate da adeguata certificazione) – Assistenza alla persona - informazioni sanitarie, consigli di un medico, trasporto in autoambulanza, informazioni cliniche sul paziente, invio medico in Italia, segnalazione di un medico specialista, recapito medicinali urgenti, rientro sanitario, rientro di un familiare o compagno di viaggio, ecc ecc - Rimborso spese mediche - €5.000,00 - Assicurazione bagaglio - €1.000,00 - Tutela Giudiziaria - Responsabilità civile in viaggio - €50.000,00.

ISCRIZIONI E PRENOTAZIONI

Primo Acconto: 200.00 € entro il 30 giugno 2022. Per chi desidera sottoscrivere la Assicurazione annullamento (15€), questa va aggiunta al primo acconto del 30/6 **Secondo acconto:** 290.00 € entro il 30 luglio 2022. **Terzo versamento e saldo a seconda del numero di iscritti** entro 15 settembre 2022 in sede nelle serate di apertura (martedì e giovedì sera 21-23) oppure mediante bonifico al GAM sul conto del GAM – Gruppo Amici della Montagna, Milano presso la Banca Montepaschi di Siena - IBAN: IT62D0103001654000061104572.

Occorre fornire nome e cognome, data e luogo di nascita, cellulare e E-mail.

COORDINATORE: Gemma Assante (gemma.assante2017@gmail.com) cell. 3479508354

INFORMAZIONI UTILI COSA METTERE IN VALIGIA

Per tutte le escursioni è necessario essere dotati di:

- zaino da escursionismo;
- scarponi da trekking (alti alla caviglia);
- giacca antivento impermeabile;
- pile o maglione per proteggersi dal vento;
- pantaloni lunghi e/o corti da escursionismo;
- idoneo abbigliamento da trekking relativo alla stagione e alle quote che si raggiungono;
- contenitore per l'acqua di almeno un litro

E' inoltre fortemente consigliato portare:

- cappello per il sole; - crema solare; - occhiali da sole;
- piumino leggero, cappello di lana e guanti leggeri;
- lampada frontale o torcia;
- bastoncini telescopici da trekking.

Per il mare si consiglia di portare:

- costume da bagno; - telo; - sandali o infradito

Portare sempre con sé:

- Documento d'identità;
- Tessera sanitaria