



Club Alpino Italiano
Sezione di Potenza
Sottosezione Matera Falco Naumanni



Dal 30 maggio al 04 giugno 2020

Appennino Calabro

Sulle orme di San Francesco da Paola

Direttori d'escursione

Gianni Acito (tel. 328-9079592) – Paolo Baldassarre (tel. 335-6735083)

Iscrizione

Le adesioni sono aperte per i soli soci e limitate a max 12 partecipanti per motivi di scarsa disponibilità delle strutture ricettive. Si accetteranno le adesioni, **tramite WhatsApp ai Dd'E** subito dopo la pubblicazione della scheda tecnica sul nostro sito e, **entro e non oltre l' 11 febbraio 2020 a conferma, un versamento in acconto di €. 50,00.** In caso di disdetta, i coordinatori cercheranno i sostituti attingendo dalla lista d'attesa.

I responsabili definiranno con i partecipanti la data di un incontro preparatorio per fornire ogni ulteriore chiarimento. Il trasferimento avverrà con auto proprie da Matera a Cosenza A/R

Quota di partecipazione

Quote da versare alla Sottosezione: **Soci CAI: € 1,00 per ogni giornata di attività** – non sono ammessi i non soci.

Di seguito sono indicate le specifiche giornaliere con dati tecnici e costi

Caratteristiche tecniche: difficoltà E / EE sia per: la lunghezza del percorso, del carico zaino e per il dislivello totale. **Tipo di percorso:** sterrato, pietroso, terra battuta, asfalto. Sorgenti acqua : frequenti.

Nel Cammino il totale dei Km. da percorrere = 104 con un dislivello totale di circa mt. 5.000

Equipaggiamento necessario

I partecipanti dovranno calzare **scarpe ALTE** da trekking.

Si raccomanda di portare nello zaino: **maglione** o pile, giacca a vento, **mantella** anti pioggia, almeno una borraccia di **acqua** da un litro, il telefonino ed equipaggiamento per 5 giorni di cammino

Si consiglia di lasciare in auto un cambio completo di abbigliamento.

Si ricorda che è facoltà dei direttori d'escursione modificare il percorso anche durante l'escursione.

In caso di previsioni meteorologiche avverse l'escursione potrà subire modifiche o essere rinviata.

Il cammino di San Francesco da Paola si articola in:

- **LA VIA DEL GIOVANE** | 41.0 km, in 2 tappe | da **San Marco Argentano** al **Santuario di Paola**
Itinerario che collega i due luoghi più importanti della giovinezza di Francesco: San Marco Argentano e Paola.
- **LA VIA DELL'EREMITA** | 62.7 km, in 3 tappe | dal **Santuario di Paola** al **Santuario di Paterno Calabro**
Itinerario che unisce i Santuari di Paola e di Paterno Calabro, luoghi in cui Francesco si ritirò insieme ai suoi seguaci.



PROGRAMMA

Cammino da giovane

Sabato 30 **maggio** partenza da Matera a Cosenza Km. 206

La partenza da Matera sarà di mattina ore 09,15 per arrivare a Cosenza e poi a San Marco A.

Arrivati a Cosenza (scelta dettata da un risparmio di tempo per il ritorno) (circa 3 ore (h.1,30 di trasporto Bus + il tempo di attesa)), lasciate le macchine in garage, prenderemo il BUS FATA dalla autostazione di Cosenza presso la corsia 4 o 5 per raggiungere San Marco Argentano pernottare e partire la mattina del 31 per inizio cammino

Questi gli orari di partenza Bus FATA da Cosenza: 13,30 – **14,15** – 18,00 – 19,30 (durata del viaggio h. 1,30)

Garage a Cosenza: Parcheggi SABA via Felice Migliori 0984/790283 (1,00 Km a piedi da Autostazione) costo €. 35,00 abbonamento settimanale per ogni auto /4 = €. 9,00 cad

A San Marco Argentano ore 15,45 visita del paese (Cattedrale, cripta, torre normanna, Chiesa riforma)

Pernotto c/o **B&B “ Del Borgo ”** via Carlo Poerio,6 tel.0984/518305 cell.329/9180463 **Sig. Ennio** Costo cad. compresa 1° colazione = €. 22,00

Domenica 31 **maggio** 1° tappa da San Marco Argentano a bosco 5 miglia Fuscaldo (senza tappa a Cerzeto)

Lunghezza Km. 23; dislivello mt. 1090 ; quota max mt.1260; tempo percorrenza = 8 ore

Pernotto c/o **“ agriturismo Selva dei Castagni ”** C.da Acqua del Conte San Benedetto Ullano

Tel. 0984/933872. cell. 371/3368627 **Sig. Enzo** Costo cad, di ½ pensione = €. 35,00 + 2 x trasfer

Il Sig. enzo provvederà a prelevarci dal Km. 17,8 e a riaccompagnarci il mattino seguente

Lunedì 01 giugno 2° tappa da bosco 5 miglia a Paola

Lunghezza Km. 18; dislivello 750 mt; quota max 1389; tempo di percorrenza = 6 ore

Visita al Santuario e al centro città

Pernotto c/o Hotel " Sant'Agostino " vico Fiumicello, 6 Paola Tel. 0982/582414 **Sig.ra Valeria**
Costo cad. con 1° colazione = €. 20,00 in tripla, €. 25,00 in doppia

Cammino da eremita

Martedì 02 giugno 3° tappa da Paola a San Fili

Lunghezza Km. 22; dislivello mt.1395; quota max mt 1193; tempo di percorrenza 8 ore

Pernotto c/o B&B " **Antica Calabria** " Via San Antonio Abate 34

Sig. Antonio cell. 340/1278744 - 389/0335149

Costo cad. compresa 1° colazione = €. 20,00

Per quelli che dovessero tornare prima a Matera il giorno 02/06/2020 essendo festivo da San Fili c'è una unica corsa BUS PREITE che passa da San Fili alle ore 18,42 e arriva a Cosenza alle ore 19,20 (il bus si prende sulla statale che si trova a sx della stazione di servizio di San Fili (a dx è il B&B antica Calabria)

NB. E' molto probabile che il Sig. Antonio, gestore del B&B, possa accompagnare a Cosenza chi deve tornare, è OK ad un prezzo concordato di +/- 20 euro in toto.

Mercoledì 03 giugno 4° tappa da San Fili a Cerisano

Lunghezza Km. 19 dislivello mt. 935; quota max 1177; tempo di percorrenza 7 ore

Pernotto c/o B&B " Le notti del Duca " a Cerisano Via San Pietro 38

Sig.na Caramella 349/7464516 Costo €. 20 cad. con 1° colazione

Giovedì 04 giugno 5° tappa da Cerisano a Paterno Calabro

Lunghezza Km. 22 dislivello mt.845; quota max mt.785; tempo di percorrenza 8 ore

N.B. Orario del Bus per Cosenza alle ore 15,30 arrivo a Cosenza ore 16,20, prelevare le nostre auto da Garage e ritorno a Matera

Diversamente, in caso di ritardo, si interpellerà il Sig. V.zo per uno o più pulmini privato con una spesa da concordare (circa 10 €. a testa)

COSTI PREVENTIVATI:

Ai prezzi dei B&B bisognerà aggiungere le n. 4 cene per i gg. 30 maggio 1, 2, 3 giugno (media 20 x 4 = €. 80,00)

**Spesa per 5 notti e 5 cene = €. 199,00 o €. 204,00 (€. 5,00 x la doppia);
spese viaggio (auto x Km. 420 + garage) circa €. 25,00 cad.**

Totale spesa prevista = €. 224,00 o 229,00 (€. 5,00 x la doppia) + €. 5,00 quale contributo per associazione
oltre altre piccole spese (Bus e trasferimenti)

Note

Per tutto quanto non specificamente indicato nel presente programma si fa riferimento al Regolamento delle Escursioni della Sottosezione CAI di Matera che i partecipanti, iscrivendosi all'attività, confermano di conoscere e di accettare.