

Club Alpino Italiano Sezione di Matera Falco Naumanni



Dal 01 giugno al 06 giugno 2022

Appennino Calabro

"Segui il Sole"

sulle orme di San Francesco da Paola

Direttori d'escursione

Gianni Acito (tel. 328-9079592) - Franco Oliva (tel. 335-7179064)

Iscrizione

Le adesioni sono aperte per i soli soci e limitate a 10 partecipanti per motivi di scarsa disponibilità delle strutture ricettive. Si accetteranno le adesioni esclusivamente con il modulo presente sul sito CAI Matera, subito dopo la pubblicazione della scheda tecnica sul nostro sito e, entro e non oltre il giorno 12 aprile 2022 a conferma, un versamento di €. 50,00

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 Kilometri da percorrere = 104 con un dislivello totale di circa 5.000 mt.

Equipaggiamento necessario

I partecipanti dovranno calzare scarpe ALTE da trekking.

Si raccomanda di portare nello zaino: **maglione** o pile, giacca a vento, **mantella** antipioggia, 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:

- <u>LA VIA DEL GIOVANE</u> | 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
- <u>LA VIA DELL'EREMITA</u> | 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

Mercoledì 1 giugno partenza da Matera a Cosenza Km. 206 alle ore 08,30

La partenza da Matera sarà di mattina se si opta di 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 giorno 2 per inizio cammino

Questi gli orari di partenza del Bus FATA sono : $13,30 - \frac{14,10}{14,10} - 18,00 - 19,30$ (durata del viaggio h. 1,30)

Garage a Cosenza: Parcheggi SABA 2 Fiumi in Piazza G. Mancini, 32 tel. 0984/795832 (circa 700 metri a piedi da autostazione) costo €. 32,00 abbonamento settimanale per ogni auto/4 = €. 8,00 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 info@bbdelborgo.com

Giovedì 2 giugno 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 La Finestrella" Località Passo Cavallo 87014 Palazzello, Lattarino (CS)

Tel. 0984/928104.cell.368/3371529 Sig. Gabriele Costo cad, di ½ pensione = €. 45,00 +2 trasfer. Il sig. Gabriele provvederà a prelevarci dal Km. 17,8 e riaccompagnarci il mattino seguente

Venerdi 3 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

Pernotto c/o Hotel "Sant'Agostino" vico Fiumicello,6 Paola Sig. Valeria 328/9048259

Tel. 0982/582414 Costo cad con 1° colazione = €. 20,00 in tripla e €. 25,00 in doppia

staff@hotelsantagostino.net

Cammino da eremita

Sabato 4 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. Francesco (figlio)

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

Costo cad. compresa 1° colazione = €. 20,00 info@anticacalabria.com

Domenica 5 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 cornetto e caffè al bar

Lunedì 6 giugno 5° tappa da Cerisano a Paterno Calabro – Partenza ore 07,00

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

N.B. Orario del Bus per Cosenza da piazza San Francesco alle ore **15,30** arrivo a Cosenza autostazione ore 16,20, prelevare le nostre auto dal garage e ritorno a Matera.

Diversamente, in caso di ritardo, si interpellerà il sig. Vincenzo Bitonte per uno o più pulmini privato con una spesa concordata di circa 10 €. a testa

Cell. 347/7708613 (il suo mezzo porta 8 passeggeri (no problem se in più)

NB. Recapito Guide CAI: a San Marco Argentano = Enrico Tassone cell. 320/7279715

a Paola = ALESSANDRO Mantuano cell. 328/6572943

COSTI PREVENTIVATI

Ai prezzi dei B&B bisognerà aggiungere le n. 4 cene per i gg.1,3,4 e 5 giugno (media €. 20x4 = €. 80,00)

Spesa per 5 notti e 5 cene = €. 210,00 o 215,00 (5 €. Per la doppia) spese viaggio A/R MT- CS- MT, garage + benzina circa €. 30,00 cad.

Totale spesa prevista = €. 240,00 o 245,00 (x le 5 €. Doppia) + €. 5,00 quale contributo associativo + piccole spese bus

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. I partecipanti si impegnano a rispettare il protocollo previsto dal CAI in emergenza Covid-19 riportato sul sito www.cai.it alla sezione "INFO COVID 19" ovvero le norme di igiene, di distanziamento e quant'altro inerente all'utilizzo di Dispositivi di Protezione Individuali (DPI) secondo quanto disposto dalle Autorità competenti al fine di limitare la diffusione del contagio virale. Rispetto di tutte le norme anti Covid in vigore alla data di partenza del cammino.