



*Club Alpino Italiano*  
Sezione Matera Falco Naumanni



---

**12 Giugno 2022**  
**Monte La Mula**  
**Parco Nazionale del Pollino - Orsomarso**

---

**Direttori d'escursione**

Stephan Summerer - Giuseppe Bartucci

**Iscrizione**

Le prenotazioni potranno effettuarsi esclusivamente con il modulo di richiesta di iscrizione presente in fondo alla scheda pubblicata sul sito web. L'iscrizione avverrà secondo l'ordine cronologico con cui le richieste saranno pervenute, fino alla concorrenza del limite massimo di 20 persone che possono essere ammesse. Resta salvo il diritto dei responsabili di non ammettere quanti non sono in possesso dei requisiti fisici e tecnici minimi necessari correlati alla difficoltà dell'escursione. I soci ammessi a partecipare riceveranno una comunicazione telefonica o scritta via email.

**L'incontro di pre escursione è previsto per venerdì 10 alle ore 20,00. La partecipazione all'incontro è obbligatorio**

**Obblighi a cui i partecipanti dovranno attenersi**

I partecipanti si impegnano a rispettare 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.

**Quota di partecipazione**

Soci CAI: € 1,00 , non soci € 10,00 La località di partenza sarà raggiunta con auto proprie e le spese di viaggio saranno divise tra i passeggeri delle singole autovetture.

**Appuntamento e partenza**

Appuntamento e partenza ore 6.00 piazzale stazione Villa longo. La lunghezza dell'escursione e la distanza dal luogo di partenza (Piano di Lanzo comune di San Donato Ninea) ci costringe a partire presto.

All'incontro di Venerdì 10, possiamo discutere la possibilità di pernottare sabato notte.

## Caratteristiche tecniche dell'escursione

|                       |                                                   |
|-----------------------|---------------------------------------------------|
| Lunghezza             | ca. 20,0 km                                       |
| Dislivello in salita  | ca. 900,0 m                                       |
| Dislivello in discesa | ca. 900,0 m                                       |
| Tempo percorrenza     | ca. 6 h (escluse le soste)                        |
| Difficoltà            | EE                                                |
| Tipo di percorso      | anello                                            |
| Tipo di fondo         | strada forestale, sentieri, percorso quasi libero |

Il percorso non presenta particolari difficoltà tecniche e/o tratti esposti.

Sorgenti: Sorgenti al punto di partenza (Piano di Lanzo) e a Acqua di Frida (75% del percorso). Consigliamo comunque di almeno di 1,5 lt di acqua.

## Descrizione del percorso

Come non posso guidare quest'escursione a Luglio ho deciso di anticipare.

Monte La Mula è come un grande panettone, tutti gli avvicinamenti sono ripidi ma la cima è piatta con tante doline. Con tutte le doline La Mula è diventata una montagna ricca di sorgenti alle quote più basse, addirittura sotto la valle Scura passa una galleria per raccogliere l'acqua per un acquedotto verso Cosenza. Con le forte pendici per arrivare non è semplice. Noi partiamo da Piano di Lanzo dove abbiamo iniziato diverse escursioni per Piano Novacco o la cima del Cozzo del Pellegrino. Andiamo verso ovest e la salita per la Calvia, un anti-cima del Cozzo del Pellegrino, con una strada forestale. Lasciando il bivio, ci dirigiamo verso la Valle Scura, una delle cima che fa parte del massiccio della Mula, fino al 3,5km dove la strada finisce. E' qui dove comincia la prima vera salita per un prato tra il Cozzo della Valle Scura e Serra Paratizzi. In più il percorso mostra pochi segni da poter seguire, facciamo attenzione a non allungare troppo il gruppo. Prossimo obiettivo è salire sulla Serra Paratizzi dove ci sono begli esemplari di alberi serpente. Dalla cima di Serra Paratizzi cominciamo a vedere segni del percorso che scende per il Piano di Zazzera, tutto nel bosco di faggi. A ca. 6km arriviamo ad un prato / dolina prima dell'ultima salita, inizialmente nel bosco poi tutto scoperto per arrivare alla cima della Mula. Attenzione alle anti-cime, l'arrivo non è sempre dove uno può pensare. A ca 8km arriviamo alla cima dove possiamo fermare e godere la panorama del piano di Sibari e Monte La Montea e pranzare. Il percorso di ritorno è lungo una strada per i pastori, inizialmente direzione ovest poi gira per verso est per tornare al piano di Lanzo. Questa parte dell'escursione si svolge su un tratto del Sentiero Italia (CAI T07). Durante il ritorno vediamo il Campo di Annibale, La Muletta e se siamo fortunati qualche peonie ancora in fiore. Ci sarà anche un fermata per l'acqua al Acqua di Frida, la fontana / abbeveratoio avrà acqua e il torrente dovrebbero avere ancora acqua. Riforniamo per gli ultimi 4-5 chilometri per arrivare di nuovo alle macchine.

## Equipaggiamento necessario

I partecipanti dovranno calzare scarpe da trekking.

Si raccomanda di portare nello zaino: pile, giacca a vento, mantella antipioggia, il telefonino, cappello, crema solare, occhiali da sole, un leggero pranzo a sacco. 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.

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

