



Club Alpino Italiano

Sezione di Matera "Falco Naumanni"



1° Ottobre 2023

Camminare è meditare, il bosco e lo yoga

Bosco Magnano, Parco Nazionale del Pollino

Direttori d'escursione

Cosimo Buono (tel. 392.4318088)
Anna Delorenzo

Iscrizione

Le prenotazioni potranno effettuarsi compilando e inviando online il modulo di richiesta di iscrizione disponibile in fondo alla presente scheda sul sito web, con preghiera di indicare l'eventuale disponibilità a portare la propria auto. Il direttore d'escursione Cosimo Buono potrà essere contattato anche telefonicamente (dopo le 17.00 e fino alle 20.30). L'iscrizione avverrà secondo l'ordine cronologico con cui le richieste saranno pervenute, con precedenza per i soci CAI, fino al raggiungimento del **numero massimo di partecipanti previsto di n.25 persone**. Resta salvo il diritto dei responsabili di non ammettere quanti non siano in possesso dei requisiti fisici e tecnici minimi necessari correlati alla difficoltà dell'escursione. Coloro che saranno ammessi a partecipare riceveranno una comunicazione telefonica o scritta via email o WhatsApp. Sarà attivato un gruppo WhatsApp temporaneo dedicato agli iscritti a partecipare per agevolare le comunicazioni organizzative.

N.B.: per gli escursionisti non conosciuti dai direttori la conferma di partecipazione sarà data solo al momento della riunione di pre-escursione, che si terrà venerdì 29 settembre 2023 alle 20.15 nella sede della Sezione, in via La Croce n.1.

La riunione di pre-escursione è obbligatoria per una corretta organizzazione dell'escursione, salvo giustificato motivo.

Quota di partecipazione

Soci CAI €2,00, non soci €11,00. 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

Piazzale antistante stazione ferroviaria di Villa Longo ore 6.45.

All'uscita da Matera, prenderemo la SS 7 e poi la SS.104 Basentana in direzione Metaponto. Quindi lo svincolo per Pisticci per percorrere la SP 176 fino a Craco Peschiera; quindi, la SP 103 in direzione Montalbano J. e la SS 598 Fondo Valle d'Agri per un breve tratto, per svoltare a destra lungo la SP 154 e proseguire fino all'immissione nella SS 653 Sinnica in direzione Valsinni.

Percorreremo la statale fino allo svincolo per San Severino Lucano, SP 4, lungo la quale raggiungeremo la località Bosco Magnano, dove parcheggeremo le auto.

Al ritorno, anziché prendere lo svincolo per Tursi, proseguiamo lungo la SS 653 Sinnica fino alla SS 106 Jonica in direzione Taranto. Allo svincolo per Metaponto, prenderemo la SP 3 in direzione Matera, per immetterci nella SS 7 fino a rientrare in città, stazione di Villa Longo.

Caratteristiche tecniche

Lunghezza	9 km circa A/R
Dislivello	100 m circa
Tempo di percorrenza	7 ore circa (soste incluse)
Quota min	620 m (confluenza Frido/Peschiera)
Quota max	700 m (località Dispensa)
Sorgenti	alla partenza e in località Dispensa (Fontana du Lacce)
Difficoltà	T/E

Descrizione del percorso

Il percorso è lungo il SI CAI T03 (San Severino – Latronico), dal ponte stradale subito dopo la confluenza del Peschiera nel Frido fino alla località Dispensa.

982 (carrareccia e sentiero) e 982A (carrareccia), entrambi segnati, e in parte su carrareccia non segnata.

Quando entriamo in un luogo che non è casa nostra chiediamo il permesso di entrare? E con il bosco come ci comportiamo? Ci muoviamo in punta di piedi o siamo irruenti? Ci adeguiamo con rispetto alle regole del bosco? Abbassiamo le nostre voci abbastanza da riuscire ad ascoltare i suoni sommessi, come il fruscio delle foglie o il gorgoglio dell'acqua? Siamo capaci di non portare con noi l'agitazione frenetica della città? Il bosco è fatto di alberi, di sottobosco, muschi, funghi, di uccelli, di mammiferi di varie dimensioni, di insetti e di tante altre minuscole creature, tutte collegate tra loro. Forse sarebbe il caso di provare anche noi a entrare in relazione con il bosco, a percepirlo con tutti i nostri sensi, a permettergli di esprimersi completamente rimanendo in ascolto, chiedendoci se siamo bene accolti o se ci è in qualche misura ostile. Ci muoveremo tutti insieme in fila indiana lungo il sentiero e di tanto in tanto ci fermeremo ad ascoltare il suono dell'acqua e le altre voci, per fare attenzione a quello che c'è intorno a noi e dentro di noi. A come poggiamo il piede, come muoviamo il passo, come respiriamo. Proveremo a non lasciarci distrarre dai pensieri che abitualmente ci portano lontano e a restare nel bosco e nella sua dimensione con tutta la nostra presenza.

Lungo il cammino cercheremo, attraverso semplici pratiche, di uscire da ciò che avviene nel quotidiano per entrare in un tempo "sacro" inteso nel suo senso originario di "separato", "altro", al di là di ciò che è ordinario". Cammineremo con rispetto e attenzione per cogliere la connessione profonda fra il nostro essere e la natura circostante.

Equipaggiamento necessario

I partecipanti dovranno calzare **scarpe da trekking alte** e portare con sé bastoncini telescopici, pile, giacca a vento, **mantella antipioggia**, almeno una **borraccia di acqua da un litro**, un piccolo asciugamani. Pranzo al sacco.

Sarà chiesto ai partecipanti di tenere spenti i telefonini.

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.

N.B.: I responsabili si riservano il diritto di non ammettere all'escursione quanti non dimostrassero di essere in possesso dei requisiti fisici, tecnici o d'abbigliamento necessari.

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

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