



CAI Matera
falco naumann

ESCURSIONI

BICICLETTA

SENTIERISTICA

MONTAGNATERAPIA

CALENDARIO ATTIVITA' 2026

www.caimatera.it



REGOLAMENTO GENERALE

Il Direttivo della sezione ha approvato e predisposto il Programma Annuale delle Escursioni individuando i Coordinatori a cui attribuire il compito di realizzare le singole attività. I Coordinatori delle Escursioni possono non ammettere i partecipanti che, a causa della scarsa preparazione, dell'inidoneo abbigliamento, dell'atteggiamento tenuto o quant'altro, potrebbe influire negativamente sullo svolgimento dell'escursione. I Coordinatori possono modificare, anche in itinere, il percorso di una escursione programmata, spostandola o annullandola per sopravvenute necessità.

OBBLIGO DEI PARTECIPANTI

- Partecipare alla riunione di pre-escursione;
- Versare la quota richiesta ed essere puntuali all'ora di partenza per il giorno stabilito per l'escursione;
- Essere fisicamente preparati, adeguatamente attrezzati ed abbigliati;
- Comunicare tempestivamente ai Coordinatori le eventuali e soprattutti indisponibilità alla partecipazione all'escursione;
- Conoscere il presente regolamento ed accettarlo in ogni sua parte.

REGOLE DELL'ESCURSIONISTA

Nessuna escursione in montagna è esente da rischi! Per migliorare la sicurezza di tutto il gruppo ed osservare un comportamento corretto

Chiediamo ai partecipanti, di attenersi ad alcune semplici regole:

- accertati di essere in buona salute, di possedere la preparazione fisica e tecnica necessaria per partecipare alla escursione scelta, leggi la scheda tecnica e partecipa agli incontri di pre-escursione;
- segui il passo dei coordinatori in testa al gruppo, senza precederli e senza attardarti inutilmente;
- il tuo comportamento sia sempre improntato alla collaborazione, alla solidarietà, collabora con i coordinatori per la buona riuscita del trekking;
- attivati per mantenere il gruppo unito (a vista), non precederlo e non distanziarlo, avvisa quando ti allontani e quando rientri;
- rispetta l'ambiente, la montagna, i sentieri, le piante e gli animali, non abbandonare rifiuti; Cammina ai bordi dei campi coltivati senza attraversarli;
- cura il tuo equipaggiamento e segui le indicazioni dei coordinatori leggendo la scheda tecnica e le notizie utili relative all'escursione;
- se viaggi con l'auto di un altro socio, dividi le spese con gli altri viaggiatori.

CLASSIFICAZIONE DIFFICOLTA' ESCURSIONI



TURISTICO - T

Itinerari su stradine, mulattiere o comodi sentieri, con percorsi ben evidenti. Richiedono una certa conoscenza dell'ambiente montano e preparazione fisica alla camminata.

ESCURSIONISTICO - E

Itinerari che si svolgono quasi sempre su sentiero oppure su tracce di passaggio di terreno vario (pascoli, detriti, pietraie), di solito con segnalazioni. Richiedono un certo senso di orientamento, esperienza e conoscenza del territorio.

ESCURSIONISTI ESPERTI - EE

Itinerari che si svolgono su terreni vari, pietraie, pendii ripidi e scivolosi, brevi nevai no ripidi. Necessitano di esperienza in montagna, passo sicuro e assenza di vertigini, equipaggiamento e preparazione fisica adeguata.

ESCURSIONISTICO ESPERTI ATTREZZATA - EEA

Percorsi attrezzati, vie ferrate per la quale è necessario l'uso di imbrago, casco, corde, moschettoni, allenamento alla camminata, calzature ed equipaggiamento adeguato.

ESCURSIONISTI IN AMBIENTE INNEVATO - EAI

Itinerari in ambiente innevato che richiedono l'uso di racchette da neve. Si svolge su percorsi con dislivelli e difficoltà generalmente contenuti.

CICLO-ESCURSIONI



TURISTICO - TC

Percorso su strade e sterrate dal fondo compatto e scorrevole di tipo carrozzabile.

MEDIA CAPACITA' TECNICA - MC

Percorso su sterrate con fondo poco sconnesso e poco irregolare o su sentieri con fondo compatto e scorrevole.

BUONE CAPACITÀ TECNICHE - BC

Percorso su sterrate molto sconnesse, mulattiere e sentieri dal fondo piuttosto sconnesso, abbastanza scorrevole o compatto ma irregolare.

OTTIME CAPACITÀ TECNICHE - OC

Come sopra ma su sentieri dal fondo molto sconnesso e o molto irregolare con presenza significativa di ostacoli.



SEGNALETICA SUI SENTIERI

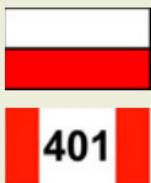
Meta Ravvicinata	0. 30
211 Meta Intermedia	1. 40
Meta d'itinerario	3. 10

Tabella segnavia

Si usa per indicare l'imbocco del sentiero-itinerario.

All'interno sono indicate le mete raggiungibili con l'indicazione dei tempi di percorrenza e del numero del sentiero. I tempi di percorrenza si riferiscono ad un escursionista mediamente allenato.

Segnavia.



E' usato per indicare la continuità del sentiero; va posto nelle immediate vicinanze dei bivi e ogni 200-300 metri se il sentiero è evidente, altrimenti a distanza più ravvicinata.

A bandiera va posto all'inizio del sentiero e in prossimità dei bivi. Contiene l'indicazione del numero del sentiero



Ometto di pietra

E' visibile anche in condizioni difficili, specie durante le nevicate.

E' alto 40/50 cm



Picchetto segnavia

Va posto su sentieri che attraversano terreni aperti o pascoli privi di elementi naturali di riferimento su cui apporre i segnavia e dove possa risultare difficile l'orientamento





GENNAIO

 **DOMENICA 4**
PASSEGGIATA A PARCO DEI MONACI
Pagano-Lionetti

T

 **DOMENICA 11**
FRA GLI OLIVI SECOLARI DELLA
BASILICATA
Alba-Lacertosa

T/E

 **DOMENICA 18**
LA SCOPERTA DEL CETACEO FOSSILE DEL
LAGO DI S.GIULIANO
Coretti-Lionetti

T

SABATO 24
PRESENTAZIONE CALENDARIO ATTIVITA'
OpenSpace APT Palazzo dell'Annunziata

 **DOMENICA 25**
MURGIA MATERANA
Denatale-Sirritiello

E





FEBBRAIO

 **DOMENICA 1**

TIMMARI

Santantonio-Sirritiello

E

 **DOMENICA 8**

OASI DEI BATTENDIERI. FIUME, MARE,

RELAX

Coretti-Paradiso

T/E

 **SABATO 14 - MARTEDÌ 17**

WEEKEND DI CARNEVALE IN ABRUZZO

Intersezionale sezione L'Aquila

Casamassima-Di Bari

T/EAI

 **DOMENICA 15**

2° EDIZIONE CARNEVALE CAI

Dicorleto-M.Dimarzio-Lilli-Pagano-Ricciulli

T

 **SABATO 21**

GRUPPO SENIORES. VISITA ALLE CHIESE

RUPESTRI DEL CENTRO STORICO.

Casamassima-Casino-Pietracito

T

 **SABATO 21 - DOMENICA 22**

PARCO NAZIONALE DEL POLLINO.

TREKKING SULLA NEVE

Chietera-Colonna-Franco

EE

 **DOMENICA 22**

MINERVINO. DALLA GROTTA DI S.MICHELE

ALLA GROTTA GORGONE

Intersezionale sezione Bari

Santantonio-Saponaro-Toritto

E



MARZO

 **SABATO 28- DOMENICA 1
SULLE VIE DELL'ACQUA. DA
LOCOROTONDO A CEGLIE MESSAPICO**
Coretti-Paradino

T/E

 **DOMENICA 8
DALLE SPIAGGE IONICHE A SIRIS ED
HERACLEIA**
Belfiore-Lacertosa

E

 **SABATO 7 - DOMENICA 8
NOTTURNA SULLA NEVE**
Baldassarre-Oliva

EAI

 **DOMENICA 15
MONTALBANO JONICO: I CALANCHI**
Lapolla-Plati

T/E

 **DOMENICA 15
MURGIA MATERANA**
Cristallo

E

 **SABATO 21
ASSEMBLEA**

 **DOMENICA 22
SUI SENTIERI DEL PARCO GALLIPOLI
COGNATO**
Intersezionale sezione Potenza
Santantonio-Toritto

E

 **DOMENICA 22
LA PASQUA DEL CAI**
Di Corleto-M. Di Marzio-Lilli-Pagano-Ricciulli

T





DOMENICA 22
GRAVINA E IL BOSCO DIFESA GRANDE
Chietera-Scandiffio

TC/MC



SABATO 28
DGRUPPO SENIORES. STORIA DI UN
BORGO (LA MARTELLA)
Chietera-Coretti-Toma

T/E



DOMENICA 29
BASILICATA COAST TO COAST.
ROTONDELLA-NOVA SIRI
De Natale-Oliva-Sirritiello

E



APRILE



SABATO 11
ANELLO DI MONTESCAGLIOSO
Oliva-Sirritiello

TC/MC



DOMENICA 12
VIVICITTA'. IN COLLABORAZIONE CON LA
UISP

E



DOMENICA 12
IL MARE DI PRIMAVERA. DAL LIDO DI
NOVA SIRI AL CASTELLO DI ROCCA
IMPERIALE
Buono-Di Marzio-Viscera



MERCOLEDÌ 15
GRUPPO SENIORES. RISERVA NATURALE
MERCADANTE
Carbone-Epifania-Petrara

T

 DOMENICA 19
SAN GIORGIO LUCANO
Carbone-De Michele

T

 DOMENICA 19
LE CASCATE DI SAN FELE
Baldassarre-Giordano

E

 **SABATO 25 - DOMENICA 3**
GAS. GRANDE ANELLE DEI SIBILLINI
Oliva-Sirritiello

EE

 DOMENICA 26
HABITAT MURGIA MATERANA
Intersezionale sezione Foggia
Santantonio-Saponaro

E

 **MARTEDÌ 28 - LUNEDÌ 4**
TREKKING IN GRECIA: LE METEORE, IL
MONTE OLIMPO E LA GRECIA CLASSICA
Santantonio-Saponaro

E





MAGGIO

 **MERCOLEDÌ 6**

**GRUPPO SENIORES. VISITA ALLA
MASSERIA FORTIFICATA: VILLA GATTINI**
Di Marzio M.B.-Pietracito-Saponaro

T/E

 **SABATO 9 - DOMENICA 10**

**PARCO REGIONALE MONTI LATTARI. IL
SENTIERO DEGLI DEI E LA VALLE DELLE
FERRIERE**

Chietera-Colonna-Franco-Plati

E/EE



DOMENICA 10

BICI IN CITTA' CON LA UISP

 **MERCOLEDÌ 13**

MATERA-PICCIANO

Chietera-Coretti-Sirritiello

E

 **VENERDÌ 15 - DOMENICA 17**

PARCO FLUVIALE DELL'ISOLA DEL LIRI

Coretti-Saponaro

T/E



DOMENICA 17

IRSINA-MONTESERICO

Venezia-Sirritiello

TC

 **DOMENICA 17**

ANELLO DI VIGGIANO

Bianco-Giordano

E

 **SABATO 23- DOMENICA 24**

LE PEONIE IN TENDA

Colaianni-Rondinone

E

 **DOMENICA 24**
LE CASCATE DEL TUORNO
Intersezionale sezione Potenza
Coretti-Toritto

T/E

 **DOMENICA 24**
AL MONTE ZACCANA
Buono-Marotta

E

 **GIOVEDÌ 28**
GRUPPO SENIORESPASSEGGIATA SOTTO
LE STELLE
Coretti-Montinaro-Saponaro

T

 **VENERDÌ 29 - DOMENICA 31**
LA RIVIERA DEI CEDRI. MARE E GROTTE TRA
PALEOLITICO ED EREMITICO
Lilli-Pagano

T/E

 **DOMENICA 31**
DA GENZANO A MONTESERICO
Intersezionale sezione Melfi
Santantonio-Saponaro

E

 **DOMENICA 31**
MONTE POLLINO
Summerer

EE



Illustrazione Alessia Nobile









GIUGNO

 **DOMENICA 7**
AL MONTE LA SPINA
Buono-Viscera

E

 **SABATO 13**
IL CANTO DELLA PIETRA
Pagano-Montinaro-Toma

T

 **DOMENICA 14**
IN CAMMINO NEI PARCHI. SERRA DELLE
CIAVOLE
Franco-Santantonio

E

 **DOMENICA 14**
IN CAMMINO NEI PARCHI. CIRIGLIANO E IL
BOSCO DI MONTEPIANO
Cantore-Epifania-Scaiano

T/E

 **SABATO 13 - DOMENICA 14**
MATERA-IRSINA
Sirritiello-Venezia

TC/MC

 **MERCOLEDÌ 17**
GRUPPO SENIORES. SAN GIOVANNI DA
MATERA: ALLA SCOPERTA DEI LUOGHI DEL
SANTO
Casamassima-Lilli-Saponaro

T

 **DOMENICA 20**
LA FERRATA DELL'AMICIZIA
Intersezionale sezione Lagonegro, Melfi,
Potenza.
Oliva

EEA

 DOMENICA 21
GIORNATA SI CAI.
Baldassarre-Giordano

E

 DOMENICA 21
LA VAL MELANDRO
Bonora-Cancelliere

E

 DOMENICA 21
LA CICLOVIA LAGONEGRO-ROTONDA
Chietera-Franco

MC

 **SABATO 27 - DOMENICA 28**
LA MONTEA
Baldassarre-Summerer

EE



LUGLIO

 DOMENICA 5 - DOMENICA 12
SETTIMANA VERDE IN VENETO. VALLE
OMBRETTA.
Intersezionale sezione Livinallogo
Casamassima-Di Bari

T/E

 **SABATO 11 - LUNEDÌ 20**
TRA I RIFUGI DELLA VALSESIA E DEL
MONTE ROSA
Alba-Lacertosa-Rondinone

EE

 DOMENICA 26
SERRA DI CRISPO
Chietera-Giordano

E



AGOSTO

 **SABATO 8 - DOMENICA 9**

BIVACCO IN QUOTA

Baldassarre-Colaianni-Oliva

EE

 **MARTEDÌ 25 - DOMENICA 30**

CROAZIA: MAGICO VELEBIT E PLITVICE

Di Cuia-Carbone

T/E

 **SABATO 29 - DOMENICA 30**

SUL TETTO DELLA BASILICATA: LE CINQUE

VETTE

Matarazzo-Rondinone

EE





SETTEMBRE



DOMENICA 6

A GRASSANO SULLE TRACCE DI CARLO LEVI
Chietera-Di Marzio-Viscera

T/E



DOMENICA 13

IL SENTIERO FRASSATI. BOSCO DELLA COSTARA
Di Marzio-Moliterni

E



DOMENICA 13

IRSINA - VERRUTOLI
Venezia

TC/MC



MERCOLEDÌ 16

GRUPPO SENIORES. TIMPA MURGECCIA-MADONNA DELLE VERGINI
Di Marzio M.B.-Epifania-Saponaro

T



SABATO 19

NOTE DI JAZZ ALL'OMBRA DELLA GRANDE QUERCIA. IN COLLABORAZIONE CON L'ONIX JAZZ CLUB
Capoccello-Lacertosa

T/E



SABATO 19 - DOMENICA 20

BASILICATA COAST TO COAST. DA MARATEA A SELUCI
Moliterni-Sirritiello

EE



DOMENICA 27

DA PIANA DEL LAGO A MARSICO NUOVO
Capoccello-Di Marzio-Viscera

E





OTTOBRE

SABATO 3

**CAMMINANDO SOTTO LE STELLE. DIFESA
SAN BIAGIO**
Colaianni-Oliva-Toritto

E

DOMENICA 4

FESTA REGIONALE DELLA MONTAGNA
Intersezionale Lagonegro, Melfi, Potenza

E

DOMENICA 11

**BASILICATA COAST TO COAST.
FARDELLA-CHIAROMONTE-SENISE**
Intersezionale sezione Lagonegro
De Natale-Matarazzo-Sirritiello

E

DOMENICA 11

CAMMINARE E' MEDITARE
Buono-Marotta

E

DOMENICA 18

UN PAESE DA SCOPRIRE: FORENZA
Coretti-Saponaro

T

DOMENICA 18

IL SENTIERO DEL BINARIO
Baldassarre-Giordano

E

DOMENICA 25

TRA LE CITTA' DELL'OLIO DELLA BASILICATA
Belfiore-Lacertosa

T



DOMENICA 25

**IPARCO DELLE DOLOMITI LUCANE.
CASTELMEZZANO E PIETRAPERTOSA**
Chietera-Scandiffio

TC/MC



NOVEMBRE

 **DOMENICA 1** E

VALLE D'ITRIA. LA VIA DELL'ACQUEDOTTO.
Di Marzio-Lepore-Moliterni

 **DOMENICA 8** E

PARCO NAZIONALE ALTA MURGIA
Campochiaro-De Natale-Oliva

 **DOMENICA 15** E

I COLORI DELL'AUTUNNO
Sirritiello-Summerer

 **DOMENICA 22** E

AMENDOLARA. IL BOSCO DI STRAFACE
Saponaro-Santantonio

 **DOMENICA 29** E

MURGIA MATERANA
Cristallo



DICEMBRE

 **DOMENICA 6** T

PASSI E PELLICOLE
Sirritiello

 **SABATO 12** T

ASSEMBLEA

 **DOMENICA 13** T

GIORNATA SOCIALE

INCONTRI IN-FORMATIVI

- 10 Febbraio** Come organizzare un'escursione
- 10 Marzo:** Primi passi nel CAI (rivolta ai nuovi soci)
- 14 Aprile:** Attrezzatura e materiali
- 12 Maggio:** La chiamata di soccorso e la gestione delle emergenze.
- 16 Giugno:** La lettura del paesaggio
- 15 Settembre:** Fauna del nostro territorio e la gestione della convivenza
- 13 Ottobre:** Come si legge una carta topografica
- 10 Novembre:** GPS e uso di app

CAI CULTURA

L'ultimo martedì del mese il gruppo di lavoro CAI Cultura della sezione organizza incontri per approfondimenti, presentazioni di libri, dibattiti.

ASSOCIAZIONE IL GIRASOLE

- 24 Marzo** Laboratorio utilizzo erbe spontanee
- 21 Aprile** Laboratorio utilizzo erbe spontanee
- 19 Maggio** Laboratorio utilizzo erbe spontanee





MONTAGNATERAPIA

E' in fase di sottoscrizione una convenzione con l'Associazione Aura Blu per la realizzazione di un progetto di Montagnaterapia. Si effettueranno uscite in località Timmari, Picciano, Diga di San Giuliano, Jazzo Gattini in date da definirsi



Illustrazione Alessia Nobile



MANUTENZIONE SENTIERI

Durante la settimana, in genere il mercoledì, vengono organizzate uscite per la manutenzione e realizzazione di sentieri. Per il 2026 sono previsti incontri per la realizzazione della segnaletica delle tappe del SI CAI Variante delle Gravine laterza-Ginosa e Ginosa-Matera, e di alcuni sentieri nell'agro di Matera

DIRETTORI DI ESCURSIONE



ALBA ANTONIO, BALDASSARRE PAOLO, BELFIORE MARIA, BIANCO ANTONIO, BUONO COSIMO, BONORA ARGENZIA, CAMPOLCIARO MIRELLA, CANCELLIERE ADRIANA, CANTORE TOBIA, CAPOCELLO LINO, CARBONE ENZA, CASAMASSIMA DONATO, CHIETERA ANTONIO, COLAIANNI ARCANGELA, COLONNA MICHELE, CORETTI GIULIA, CRISTALLO ADRIANO, DE MICHELE CRISTINA, DE NATALE MARIA PIA, DI BARI ELIO,



DI CORLETO ROSI, DI CUIA MARIA, DI MARZIO ANTONIO, DI MARZIO MARIA BRUNA, DI MARZIO MARIO, EPIFANIA MARIA, FRANCO ANDREA, GIORDANO NICOLA, LACERTOSA GIOVANNI, LAPOLLA ANNA MARIA, LEPORE DEMETRIO, LILLI TOMMASO, MAROTTA GUSTAVO, MATARAZZO PIER, MOLITERNI CINZIA, MONTINARO RITA, OLIVA FRANCO, PAGANO GIANNI, PARADISO BRUNILDE, PETRARÀ GIOVANNI, PIETRACITO LUCIA, PLATI GABRIELLA, RICCIULLI GIANCARLO, RONDINONE ANTONIO, SANTANTONIO FELICE, SAPONARO TITI, SCAIANO LOREDANA, SCANDIFFIO ENZO, SIRRITIELLO MARGHERITA, SUMMERER STEPHAN, TOMA MARIALUISA, TORITTO ANTONINO, VENEZIA FRANCESCO, VISCERA PIERO

Un sentito ringraziamento ad Alessia Nobile per le illustrazioni fornite

ISCRIZIONI E RINNOVI

Possono essere effettuati direttamente presso la sede in Via Dante, 38 - Matera, nei giorni di martedì e venerdì, dalle ore 19:30 alle 20:30
oppure tramite Bonifico Bancario all'IBAN:
IT43E0335901600100000060111

QUOTA ISCRIZIONE

SOCIO ORDINARIO	€ 55,00
SOCIO JUNIORES	€ 26,00
SOCIO FAMILIARE	€ 28,00
1° SOCIO GIOVANE	€ 20,00
2° SOCIO GIOVANE	€ 13,00

QUOTA RINNOVO

SOCIO ORDINARIO	€ 50,00
SOCIO FAMILIARE	€ 25,00
SOCIO JUNIORES	€ 22,00
1° SOCIO GIOVANE	€ 16,00
2° SOCIO GIOVANE	€ 9,00



C.F. 93031390771

Dona il tuo 5x1000 alla Sezione CAI Matera
Falco Naumannni



REDMI NOTE 8T
AI QUAD CAMERA



Illustrazioni Alessia Nobile

"Camminare per me significa entrare nella natura. Ed è per questo che cammino lentamente, non corro quasi mai. La natura per me non è un campo da ginnastica. Io vado per vedere, per sentire, con tutti i miei sensi. Così il mio spirito entra negli alberi, nel prato, nei fiori. Le alte montagne sono per me un sentimento."

Reinhold Messner

**5X
MILLE**

C.F. 93031390771

**Via Dante,38 - Matera
Martedì e Venerdì dalle 19,30 alle 21,00
segreteria@caimatera.it**