



**CAI Matera**  
**falco naumanni**

BICICLETTA



SENTIERISTICA

ESCURSIONI



MONTAGNATERAPIA



# CALENDARIO ATTIVITA' 2026

[www.caimatera.it](http://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 sopraggiunte 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 DIFFICOLTÀ

## 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 difficil 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 - MARTEDI' 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**



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

E



**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 MURCIA MATERANA**  
Intersezionale sezione Foggia  
Santantonio-Saponaro

E

 **MARTEDI' 28 - LUNEDI' 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**

Colaianne-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 GROTTI 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













# 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-Colaiani-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 MURGECCHIA-  
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**

Colaiani-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 PIETRAPEROSA**

Chietera-Scandiffio

TC/MC



# NOVEMBRE



**DOMENICA 1**

**VALLE D'ITRIA. LA VIA DELL'ACQUEDOTTO.**

Di Marzio-Lepore-Moliterni

E



**DOMENICA 8**

**PARCO NAZIONALE ALTA MURCIA**

Campochiaro-De Natale-Oliva

E



**DOMENICA 15**

**I COLORI DELL'AUTUNNO**

Sirritiello-Summerer

E



**DOMENICA 22**

**AMENDOLARA. IL BOSCO DI STRAFACE**

Saponaro-Santantonio

E



**DOMENICA 29**

**MURCIA MATERANA**

Cristallo

E



# DICEMBRE



**DOMENICA 6**

**PASSI E PELLICOLE**

Sirritiello

T



**SABATO 12**

**ASSEMBLEA**



**DOMENICA 13**

**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, CAMPOCHIARO MIRELLA, CANCELLIERE ADRIANA, CANTORE TOBIA, CAPOCCELLO 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, PETRARA GIOVANNI, PIETRACITO LUCIA, PLATI GABRIELLA, RICCIULLI GIANCARLO, RONDINONE ANTONIO, SANTANTONIO FELICE, SAPONARO TITTI, 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 Naumanni**





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



**C.F. 93031390771**

Via Dante,38 - Matera  
Martedì e Venerdì dalle 19,30 alle 21,00  
[segreteria@caimatera.it](mailto:segreteria@caimatera.it)