



DATA	<b>1/3 novembre 2024</b>
ESCURSIONI	<b>LA MONTEA e L'ORSOMARSO</b>
REFERENTI	<b>Davide SABATO (ASE)</b>
COLLABORAZIONI	<b>Cai Verbicaro (Oreste Dito)</b>
DIFFICOLTÀ E TIPO DI ESCURSIONI	<b>2 nov. – (E) Trifari Alto (723m) – Rif. Belvedere (1355m) e Serra la Croce (1420m); (EE) La Melara (1325) - Montea (1825m) entrambe lungo il sentiero 603;</b> <b>3 nov. – (E) (Verbicaro_520 - Le Coture_819m) – Bivacco Bocca del Monte (1167m) anello di Valle Sepa e <i>sentiero della Transumanza</i></b>

LOCALITÀ E QUOTA DI PARTENZA	<b>2 nov. – (E/EE) Trifari Alto (723m);</b>	DISLIVELLO COMPLESSIVO	<b>2 nov. – (E) 630m/750m; (EE) 1200m;</b>	QUOTA MASSIMA RAGGIUNTA	<b>2 nov. – (E) 1355m/1420m; (EE) 1825m;</b>
	<b>3 nov. – (E) Bivacco Bocca del Monte (1167m)</b>		<b>3 nov. – (E) 565m</b>		<b>3 nov. – (E) 1447m</b>
DURATA ESCURSIONE <small>(tempo escluso soste)</small>	<b>2 nov. – (E) 6h; (EE) 9h;</b> <b>3 nov. – (E) 4h</b>				

**CARTOGRAFIA DI RIFERIMENTO:**

**Monti dell'Orsomarso – settori S e W - Scala 1° 20.000 – ed. Parco Naz. Pollino**

SPOSTAMENTI	mezzi propri/ <b>possibilità di noleggio pulmino 9 posti</b>
PERNOTTI E CENE	<b>torneremo a dormire all'Hotel Ristorante La Carubba***</b> (Contrada Gardo, Cetraro-CS – telefono: 0982 970441; cell.: 339 2227104) alle seguenti <b>condizioni con prima colazione Italiana inclusa: d.us. € 40,00 € al dì – matrimoniale/doppia € 50,00 al dì, tripla € 70,00 al dì. Cena con specialità calabresi € 25,00 con menù unico concordato (primo, secondo, contorno, acqua e vino della casa).</b> <b>Collegialmente si deciderà se cenare altrove (in specie il sabato 2 novembre)</b>

**I non soci CAI** sono ammessi a partecipare previo presa visione del regolamento, della difficoltà dell'escursione, e sentito il parere del referente. Per i non soci è **obbligatoria la prenotazione** ed il versamento dell'**assicurazione giornaliera (€ 8,40)** che, salvo diverse indicazioni, andrà consegnata in sede durante la riunione pregita

<b>PER ADESIONI ED INFORMAZIONI</b>	<b>contattare il referente (335 7764873) entro le ore 21,00 di venerdì 18 ottobre 2024</b>
<b>RIUNIONE PRE-ESCURSIONE</b>	<b>giovedì 31 ottobre 2024</b> - ore 19,30 presso la sede sociale c/o "Terzo Spazio" via Cirese 86100 Campobasso

<b>PARTENZA</b> venerdì 1° nov. 2024	<b>ore 13,30 – Piazza Falcone Borsellino – Campobasso</b> (trasferimento per Hotel Carruba RISTORANTE, Contrada Gardo, Cetraro-CS - <b>337Km 4,30h</b> )
<b>RIENTRO</b> domenica 3 nov. 2024	<b>ore 20,00</b> (la partenza avrà luogo al termine della escursione prevista)

**EQUIPAGGIAMENTO:**

scarponi, pantaloni da trekking, primo strato traspirante e caldo, secondo strato pile leggero e/o pesante, terzo strato giacca impermeabile, zaino e coprizaino, cappello, guanti, binocolo, bastoncini telescopici, pila frontale, coltellino multiuso, telo termico, crema solare, occhiali da sole, borraccia, kit pronto soccorso. Cibo ed acqua sufficienti al trekking. Indumenti di ricambio completo.

**ATTREZZATURA:**

Scarponi, bastoncini, cappello, giacca a vento leggera, zaino e copri zaino, borraccia, occhiali da sole, binocolo, coltellino multiuso, kit pronto soccorso per uso personale e scheda con farmaci per eventuali allergie). Cibo ed acqua sufficienti all'escursione. Si consiglia un abbigliamento a strati (a cipolla) – Pranzo a sacco