



DATA	1/3 novembre 2024
ESCURSIONI	LA MONTEA e L'ORSOMARSO
REFERENTI	Davide SABATO (ASE)
COLLABORAZIONI	Cai Verbicaro (Oreste Dito)
DIFFICOLTÀ E TIPO DI ESCURSIONI	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; 3 nov. – (E) (Verbicaro_520 - Le Coture_819m) – Bivacco Bocca del Monte (1167m) anello di Valle Sepa e sentiero della Transumanza

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

CARTOGRAFIA DI RIFERIMENTO:

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

SPOSTAMENTI	mezzi propri/ possibilità di noleggio pulmino 9 posti
PERNOTTI E CENE	torneremo a dormire all'Hotel Ristorante La Carubba*** (Contrada Gardo, Cetraro-CS – telefono: 0982 970441; cell.: 339 2227104) alle seguenti 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). Collegialmente si deciderà se cenare altrove (in specie il sabato 2 novembre)

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

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

PARTENZA venerdì 1° nov. 2024	ore 13,30 – Piazza Falcone Borsellino – Campobasso (trasferimento per Hotel Carruba RISTORANTE, Contrada Gardo, Cetraro-CS - 337Km 4,30h)
RIENTRO domenica 3 nov. 2024	ore 20,00 (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