



# Club Alpino Italiano

## Sezione di Potenza



Sabato **08 Luglio 2017**

**Parco Nazionale dell'Appennino Lucano**

## ***Cicloescursione Foresta Fossa Cupa al Chiaro di Luna***

*In Collaborazione con l'Associazione  
BasilicataMTB4Season di Potenza*



### **Responsabili**

Rolando Baldelli (tel. 3495846677) – Patrizia Caputi (tel. 3281413190)

### **Iscrizione**

Entro Giovedì **06 luglio 2017**. I responsabili saranno in sede dalle ore **19.40 alle ore 21.00** per prendere le adesioni e fornire ogni ulteriore utile chiarimento. E' gradita l'iscrizione di persona in quanto trattasi di una ciclo escursione MC (di media capacità tecnica) ed è opportuno che gli organizzatori conoscano tutti i partecipanti prima di intraprendere il percorso.

I non soci all'atto dell'iscrizione, dovranno compilare e consegnare agli accompagnatori il Modulo di Consenso al trattamento dei propri dati ai sensi dell'art. 23 del Dlgs. 196/2003. Il modulo e la relativa informativa sono scaricabili dal sito della Sezione al link: <http://www.caipotenza.it/documenti-eregolamenti/iscrizioni>

### **Quota di partecipazione**

Soci CAI: € **2,00** - Non soci: € **8,00**.

Per i non soci la quota comprende l'assicurazione.

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**

L'appuntamento è alle 17:00 presso il parcheggio l'Oasi Naturalistica WWF in località Pantano di Pignola.

### **Come raggiungere la località di partenza dell'escursione**

Da Potenza muoversi in direzione C/da Tora-Centomani e imboccare la "Strada per Pantano di Pignola" fino a costeggiare il lago del Pantano, quindi all'incrocio procedere in direzione di C/da Petrucco per poi fermarsi subito dopo in prossimità del cancello d'ingresso della riserva naturalistica "Oasi WWF".

Coordinate Google Earth

Latitudine: 40°34'47.56"N;

Longitudine: 15°44'44.63"E.

## Informazioni riassuntive del percorso

Lunghezza del percorso _____	ca. <b>21 km</b>
Dislivello in salita _____	ca. <b>800 m</b> (90 % asfalto / 10 % sterrato)
Dislivello in discesa _____	ca. <b>800 m</b> (20% asfalto / 80 % sterrato)
Tempo percorrenza _____	ca. <b>3.00 h</b> (escluse le soste)
Difficoltà _____	<b>MC</b> (di Media Capacità Tecnica)

Possibilità di approvvigionamento di acqua: dopo 13 Km alla 1° Fontana di Fossa Cupa.

## Descrizione del percorso

Si comincia la ciclo escursione dall'Oasi WWF (700 m q.slm) su un tratto pianeggiante in asfalto in direzione del vivaio Codra per poi procedere su una salita asfaltata fino al raggiungimento della Fontana di Fossa Cupa (1130 m q.slm) in direzione Madonna del Sasso. Ripartendo da qui in leggera ascesa lasceremo la strada asfaltata per imboccare il "Sentiero Tramutola", famoso anche con il nome "La Riserva", in quanto costeggia un'area recintata in passato destinata a riserva dei cervi che ora si trovano allo stato brado, liberi di girovagare in tutto il comprensorio.

Il sentiero della "Riserva" è interamente in sterrato ed inizia con alcuni strappi abbastanza impegnativi, per via dei quali si procederà adagio o, se necessario, anche a spinta. La massima elevazione si raggiungerà nei pressi di "Serra della Criva" (1368 m q.slm), ove arriveremo all'imbrunire, godendo di un panorama unico e suggestivo all'interno di uno splendido bosco. A partire da questo punto il sentiero sarà interamente in discesa e in sterrato, per cui si procederà adagio e con i fari accesi fino ad arrivare nei pressi della Casa della Forestale della Foresta di Fossa Cupa. Da qui ritroveremo la strada asfaltata in direzione della Maria Faraldo che ci riporterà nuovamente all'Oasi WWF.

E' da precisarsi che durante il corso della ciclo escursione i "capogita" avranno la facoltà di modificare il percorso in funzione delle condizioni tecniche e fisiche di ogni singolo partecipante.

## Equipaggiamento necessario

I partecipanti dovranno **essere muniti** di Mountain Bike, possibilmente ammortizzata, con gomme da sterrato e almeno una camera d'aria di scorta.

Sarà obbligatorio il casco, per gli sprovveduti andrà bene anche quello per uso arrampicata, noleggiabile in sede.

Si raccomanda di portare nello zaino crema protettiva solare, occhiali da sole, possibilmente in materiale plastico, giacca a vento leggera, mantella antipioggia, il telefonino, torcia frontale, e/o lampade per bici, almeno un litro di acqua per poter affrontare la salita, snack o/o frutta secca.

Si consiglia di lasciare in auto un cambio completo di abbigliamento.

## IMPORTANTE

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

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

Per tutto quanto non specificamente indicato nel presente programma si fa riferimento al Regolamento delle Escursioni della Sezione CAI di Potenza che i partecipanti, iscrivendosi all'attività, confermano di conoscere e di accettare.

