



Club Alpino Italiano – Sezione di Corso Mazzini, 6 – Cava de' Tirreni (SA) – Tel./Fax 089 345186 – www.caicava.it – lasezione@caicava.it

Prossime attività in programma della Sezione C.A.I. di Cava de' Tirreni – SA

Giovedì 26 settembre 2019 - RINVIATA la Serata culturale "CAI, ieri, oggi e domani"

Venerdì 27 settembre 2019 - Termine ultimo per la presentazione delle foto per la Mostra fotografica del 10 ottobre 2019

Mostra fotografica 10 ottobre 2019 - I volti della Montagna: dentro il paesaggio... con il paesaggio.

Sezioni:

- Il paesaggio nella memoria (paesaggi cavati ieri e oggi)
- Il paesaggio e la cultura (diari di viaggi nel mondo)
- Il paesaggio e la biodiversità (flora e fauna)
- Il paesaggio e le tracce dell'uomo (paesaggi antropizzati e terrazzamenti)

In occasione dei festeggiamenti per gli 80 anni della sezione, il Club Alpino Italiano di Cava de' Tirreni presenta un'edizione speciale della mostra fotografica "I volti della montagna: dentro il paesaggio... con il paesaggio".

La mostra sarà allestita per il giorno 10 ottobre, giornata conclusiva dei festeggiamenti.

I soci CAI sono invitati a condividere i festeggiamenti sezionali dando, attraverso i propri scatti, la personale immagine della montagna, in modo che essa sia ritratta nei suoi molteplici volti.

La mostra prevede una sezione in bianco e nero e una a colori per ogni tematica.

Ogni socio porterà in sezione max 4 foto (a colori o in bianco e nero), una foto per ogni sezione.

Ogni foto deve essere corredata di una nota didascalica e del proprio nominativo.

Il formato delle foto è di 20x30 cm su cartoncino nero 30x40 cm.

Il termine di presentazione delle foto è fissato per venerdì 27 settembre.

Scopo della mostra è coinvolgere il maggior numero di soci che abbiano in comune l'interesse e l'amore per la montagna nei suoi vari aspetti.

La mostra così rappresenterà un grande momento partecipativo e sociale come deve essere la vita della nostra sezione CAI e lo spirito di chi in essa opera.

Sabato 28 settembre 2019 – ANNULLATA la Giornata Medimont: Monte Licosa – S. Maria di Castellabate

Domenica 29 settembre 2019 – Escursione a Marina di Camerota (Medimont Parks)

Escursione guidata nell'Area Marina Protetta degli Infreschi e della Masseta

Sezione di Cava de' Tirreni - Sezione di Salerno - Sottosezione di Montano Antilia (SA)

Itinerari dedicati alla visita e alla conoscenza dei suggestivi borghi del Parco Nazionale del Cilento-Vallo di Diano e Alburni. Territori vasti ricchi di tradizioni di prodotti tipici e di grande umanità.

PARTENZA CON PULLMAN GT DA CAVA DE' TIRRENI: "AREA MERCATALE" ORE 7:00 – 2a FERMATA STAZIONE di CAVA ORE 7:05 - proseguimento per SALERNO e FERMATA alla STAZIONE DI RIFORMIMENTO (ESSO) nei pressi dell'autostrada ORE 7:20.

RITROVO E INIZIO ESCURSIONE - ORE 9,30 – SPIAGGIA DI LENTISCELLE (LOCALITA' GROTTA) – MARINA DI CAMEROTA

Durata escursione: 2 h (5 km) - Dislivello: 285 m. – Difficoltà: E (mediamente impegnativa e panoramica) – Attrezzatura consigliata: abbigliamento sportivo, scarpe comode, scorta d'acqua, colazione energetica, crema solare, cappellino.

Il percorso nasce nei pressi della Grotta sulla spiaggia di Lentiscelle e conduce fino a Porto naturale di Baia Infreschi, passando attraverso la rigogliosa macchia mediterranea fra ginestre, rosmarino, carrubi e fichi d'India. La Baia degli Infreschi, o Porto degli Infreschi, è un porto naturale incantevole dalle acque cristalline e limpide situato nel Golfo di Policastro estremo sud del Cilento. Deve il suo nome alle vicine vene d'acqua dolce gelata che sgorgano in mare. Qui ancora oggi la natura è incontaminata e l'insenatura è **Area Marina Protetta**. La spiaggia di sabbia chiara è sovrastata da scogliere rocciose e il mare ha sfumature dal turchese allo smeraldo con fondali sabbiosi e degradanti, ideale per lo snorkeling. Il percorso di trekking da Marina di Camerota a Baia degli Infreschi offre delle vedute spettacolari su questo tratto costiero del Cilento. Si parte dalla suggestiva Spiaggia di Lentiscelle e, dalle alture di questo itinerario che si snoda alle spalle del Monte di Luna e lungo il Vallone Valamonte e la Serra degli Infreschi, si ammirano vedute mozzafiato sulla Cala Fortuna, Cala Pozzallo e Cala Bianca, spiagge raggiungibili solo via mare.

Ritorno in barca con la visita delle ineguagliabili grotte dell'area marina protetta degli Infreschi e della Masseta e con piccola Degustazione a bordo. (Pranzo a sacco con mezzi propri)

Nel pomeriggio passeggiata nel borgo di Camerota con visita al MUVIP – **L'Ecomuseo Virtuale Paleolitico** di Marina di Camerota è un affascinante museo nel quale le moderne tecnologie multimediali permettono di esplorare il territorio costiero durante la preistoria. Un'avventura virtuale nel tempo e nello spazio per scoprire le radici dell'uomo, all'interno di un paesaggio straordinario.

Rientro previsto per la prima serata

Quota partecipazione : € 25 soci CAI - € 28 simpatizzanti – Prenotazione obbligatoria

(la quota comprende il viaggio con pullman GT, passaggio in Barca con degustazione, visita al MUVIP e contributo assoc. locali)

Info prenotazioni: www.caicava.it- **Ferdinando Della Rocca (3334966122)** – **Lucia Palumbo (3495527203)** - www.caisalerno.it **Anna Maria Martorano (3389498941)** - www.caimontanoantilia.altervista.org – **Andrea Scagano (3272588839)**.

[Scarica la locandina](#)

Domenica 29 settembre 2019

Itinerari d'Ambiente XXV Edizione: Le Torri

Ritrovo e partenza: ore 9.15 Piazzetta Annunziata, visita Chiesa e Oratorio

Sosta alla Serra

Santa Maria a Toro, visita, proiezione filmato d'epoca, rievocazione

Commemorazione Antonio Bisogno ultimo partitario

Per informazioni:

Lucia Avigliano 320 3419035 - Lucia Palumbo 349 5527203 - Lina Pisapia 328 2177534

Gli enti organizzatori non si assumono alcuna responsabilità per eventuali incidenti. In caso di pioggia l'itinerario sarà a data da definirsi. Si raccomanda di munirsi di calzature da trekking. Per informazioni e contatti: CAI sezione di Cava de' Tirreni - Tel.089/345186 - cell.320 3419035 - A.A.S.T. Cava de' Tirreni - Tel. 089/341605 - Comune Cava de' Tirreni - 089/682118 - 089/682302

[Scarica la locandina](#)



Domenica 29 settembre 2019 – Alpinismo Giovanile (CAI in erba)

Monti Lattari escursione S. Angelo a Tre Pizzi (intersezionale. Alpinismo Giovanile)

Per le specifiche relative all'organizzazione dell'escursione contattare direttamente Raffaele Lambiase 335473770

Altre attività:



SCUOLA BELSUD: Corso AL1 Arrampicata Libera Ottobre 2019

Corso di introduzione all'arrampicata libera in 3 weekend con uscite in falesia, esercitazioni pratiche e lezioni teoriche. Costo di iscrizione 150 euro. **Iscrizioni entro il 29/09/2019.**

Andrea Sgrosso 3355389505, Istruttore Arrampicata Libera - Davide Di Giosafatte 330462938, Direttore Scuola Bel Sud

Scarica la documentazione: [locandina](#) e [iscrizione](#)



La Commissione Regionale Tutela Ambiente Montano della Campania - Organo Tecnico Territoriale Operativo, organizza il

2° CORSO PER OPERATORE REGIONALE TUTELA AMBIENTE MONTANO

Il Corso è destinato a soci del Club Alpino Italiano che vogliono operare in sezione, in veste di operatori di tutela ambiente montano, collaborando con le proprie sezioni e le altre strutture del CAI, al fine di diffondere ai soci i valori culturali di cui sono portatori e impegnandosi a intervenire su questioni di materia ambientale.

Il socio, che intende partecipare al corso per acquisire il Titolo di Operatore Regionale Tutela Ambiente Montano, deve presentare la domanda, vistata dal Presidente della Sezione di appartenenza, completa di curriculum personale che attesti i requisiti tecnici e culturali richiesti, ed inviarla a mezzo posta elettronica (non sarà assolutamente accettata documentazione prodotta in altro modo) all'indirizzo simone.merola@gmail.com

Tale documentazione, predisposta sull'allegata modulistica, dovrà pervenire **entro e non oltre le ore 24 del 6 ottobre 2019.**

Non verranno prese in considerazione domande pervenute oltre tale data.

Scarica la documentazione: [Bando Corso](#), [Domanda](#) e [Curriculum](#)

Anteprima delle nostre prossime attività (ottobre - dicembre 2019)

Domenica 6 ottobre 2019 – Intersezionale campana a cura della Sezione CAI di Piedimonte Matese

Giovedì 10 ottobre 2019 – Giornata conclusiva Eventi 80° fondazione della Sezione

Sabato 12 ottobre 2019 – Alpinismo giovanile (Cai in erba): Acqua di S. Maria (530 m) da Passiano di Cava

dal 12 al 13 ottobre 2019 – Escursione: Bretella Sentiero Italia (Monti Lattari)

Sabato 19 ottobre 2019 – I Sabati tra Natura e Cultura: Laurino

Domenica 20 ottobre – Escursione: Monte S. Michele o Molare (Intersezionale con la Sezione CAI Cosenza)

Domenica 27 ottobre 2019 – Giornata Sociale

Domenica 3 novembre 2019 – Escursione: Sentiero alto degli Dei da Agerola

Sabato 9 novembre 2019 – Alpinismo giovanile (Cai in erba): Acqua di S. Alferio dalla Badia

Sabato 9 novembre 2019 – I Sabati tra Natura e Cultura: Gole del Sammaro

Domenica 10 novembre 2019 – Itinerari d'Ambiente: Benincasa

Giovedì 14 novembre 2019 – Giornata Internazionale della Montagna a cura dei Soci sezionali

Domenica 17 novembre 2019 – Ferrata Dolomiti Lucane

Domenica 17 novembre 2019 – Escursione: Monte Vico Alvano da S. Maria del Castello

Domenica 24 novembre 2019 – Escursione: Procida e Riserva Naturale di Vivara

Domenica 1 dicembre 2019 – Escursione: Monte Falerio dalla Badia di Cava

Domenica 8 dicembre 2019 – Itinerari d'Ambiente: Pietrasanta

Sabato 14 dicembre 2019 – Alpinismo giovanile (Cai in erba): Colle Maiano Monastero di San Vincenzo (334 m) da Iaconi

Domenica 15 dicembre 2019 – Escursione: Monte Terminio da Campolasperto

Sabato 28 dicembre 2019 – I Sabati tra Natura e Cultura: Ceraso in collaborazione con CSR

Domenica 29 dicembre 2019 – Brindisi di fine Anno - Monte S. Angelo da Contrapone

*Noi amiamo la montagna, quella di un passo dopo l'altro, delle salite e delle discese, di fantastici cieli azzurri che ci sembra di vedere ogni volta per la prima volta; amiamo i silenzi e anche il mormorio dei torrenti, amiamo i prati, le crode vertiginose e le sagome dei rifugi in lontananza. Amiamo alzare gli occhi e non guardare solo a terra! (Amici della Montagna di Piazzola sul Brenta). **Buona montagna a tutti.***

Documenti allegati: [questa news](#), [Iscrizione Corso AL1 Arrampicata Libera Ottobre 2019](#), [la locandina dell'escursione a Marina di Camerota](#), [la locandina dell'Itinerario d'Ambiente "Le Torri"](#)

I documenti sono scaricabili dal nostro sito web <http://www.caicava.it/notizie/> sezione Bollettini





C.A.I. - Club Alpino Italiano

Sezione di CAVA DEI TIRRENI - Sezione di SALERNO - Sottosezione di MONTANO ANT.(SA)

ITINERARI DEDICATI ALLA VISITA E ALLA CONOSCENZA DEI SUGGERITIVI BORGHI DEL PARCO NAZIONALE DEL CILENTO, VALLO DI DIANO E ALBURNI. TERRITORI VASTI RICCHI DI TRADIZIONI DI PRODOTTI TIPICI E DI GRANDE UMANITÀ.

MARINA DI CAMEROTA: ESCURSIONE GUIDATA NELL'AREA MARINA PROTETTA DEGLI "INFRESCHI E DELLA MASSETA"

Domenica 29 SETTEMBRE 2019

PARTENZA CON PULLMAN GT DA CAVA DE' TIRRENI: "AREA MERCATALE" ORE 7:00 – 2a FERMATA STAZIONE di CAVA ORE 7:05 - proseguimento per SALERNO e FERMATA alla STAZIONE DI RIFORNIMENTO (ESSO) nel pressi dell'autostrada ORE 7:20.

RITROVO E INIZIO ESCURSIONE - ORE 9,30 – SPIAGGIA DI LENTISCELLE (LOCALITÀ GROTTA) – MARINA DI CAMEROTA

Durata escursione: 2 h (5 km) - Dislivello: 285 m. – Difficoltà: E (mediamente impegnativa e panoramica) – Attrezzatura consigliata: abbigliamento sportivo, scarpe comode, scorta d'acqua, colazione energetica, crema solare, cappellino.

Il percorso nasce nei pressi della Grotta sulla spiaggia di Lentiscelle e conduce fino a Porto naturale di Baia Infreschi, passando attraverso la rigogliosa macchia mediterranea fra ginestre, rosmarino, carrubi e fichi d'India. La Baia degli Infreschi, o Porto degli Infreschi, è un porto naturale incantevole dalle acque cristalline e limpide situato nel Golfo di Policastro estremo sud del Cilento. Deve il suo nome alle vicine vene d'acqua dolce gelata che sgorgano in mare. Qui ancora oggi la natura è incontaminata e l'insenatura è **Area Marina Protetta**. La spiaggia di sabbia chiara è sovrastata da scogliere rocciose e il mare ha sfumature dal turchese allo smeraldo con fondali sabbiosi e degradanti, ideale per lo snorkeling. Il percorso di trekking da Marina di Camerota a Baia degli Infreschi offre delle vedute spettacolari su questo tratto costiero del Cilento. Si parte dalla suggestiva Spiaggia di Lentiscelle e, dalle alture di questo itinerario che si snoda alle spalle del Monte di Luna e lungo il Vallone Valamonte e la Serra degli Infreschi, si ammirano vedute mozzafiato sulla Cala Fortuna, Cala Pozzallo e Cala Bianca, spiagge raggiungibili solo via mare.

RITORNO IN BARCA con la visita delle ineguagliabili grotte dell'area marina protetta degli Infreschi e della Masseta e con piccola Degustazione a bordo. (Pranzo a sacco con mezzi propri)



NEL POMERIGGIO passeggiata nel borgo di Camerota con visita al MUVIP – L'Ecomuseo Virtuale Paleolitico di Marina di Camerota è un affascinante museo nel quale le moderne tecnologie multimediali permettono di esplorare il territorio costiero durante la preistoria. Un'avventura virtuale nel tempo e nello spazio per scoprire le radici dell'uomo, all'interno di un paesaggio straordinario.

RIENTRO PREVISTO PER LA PRIMA SERATA

Quota partecipazione : € 25 soci CAI - € 28 simpatizzanti – Prenotazione obbligatoria
(la quota comprende il viaggio con pullman GT, passaggio in Barca con degustazione, visita al MUVIP e contributo assoc. locali)

INFO-PRENOTAZIONI: www.caicava.it- Ferdinando Della Rocca (3334966122) – Lucia Palumbo (3495527203)- www.caisalerno.it Anna Maria Martorano (3389498941) - www.caimontanoantilia.altervista.org – Andrea Scagano (3272588839).

ITINERARI D'AMBIENTE

XXV Edizione

Domenica 29 Settembre 2019

ITINERARIO STORICO DELLE TORRI

Ritrovo ore 9,15
Piazzetta Annunziata
Visita Chiesa e Oratorio

Sosta alla Serra

S. Maria a Toro: visita
Proiezione filmato d'epoca
Rievocazione

Commemorazione
Antonio Bisogno
l'ultimo partitario

fotografia di G. Parisio (Archivio Storico Comunale)

GLI ENTI ORGANIZZATORI NON SI ASSUMONO RESPONSABILITA' PER EVENTUALI INCIDENTI
IN CASO DI PIOGGIA L'ITINERARIO SARA' RINVIATO A DATA DA DESTINARSI
SI RACCOMANDA DI MUNIRSI DI CALZATURE DA TREKKING



Città di Cava de' Tirreni



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Cava de' Tirreni
1939 - 2019





CORSO ALI ARRAMPICATA LIBERA OTTOBRE 2019

Corso di introduzione
all'**arrampicata libera**
in **3 weekend** con uscite
in falesia, esercitazioni
pratiche e lezioni teoriche

Costo di iscrizione 150€
Iscrizioni entro il 28/09/2019

Andrea Sgroso - 3355389505
Istruttore Arrampicata Libera

Davide Di Giosaffatte - 330462938
Direttore Scuola Bel Sud



DATE DEL CORSO

05/06 ottobre
Atena Lucana

12/13 ottobre
San Liberatore e
Capo d'Orso

26/27 ottobre
Gaeta e Sperlonga

ARGOMENTI TRATTATI

- Storia dell'arrampicata
- Materiali, equipaggiamento, imbragature e nodi
- Pericoli e comportamento in falesia
- Metodologie e problematiche dell'allenamento
- Psicologia dell'arrampicata
- Cultura della sicurezza e della prevenzione



Requisiti

- Essere in buone condizioni fisiche e di allenamento;
- Essere in possesso dell'attrezzatura personale: casco, imbrago basso, scarpe da arrampicata, 2 moschettoni a pera con ghiera, 2 cordini in kevlar da 3,5 m e 1,5 m, un freno/piastina completo di 2 moschettoni a D con ghiera, zaino da arrampicata
- Essere in corso con l'iscrizione al CAI per l'anno 2019

MOTALITA' D'ISCRIZIONE

Gli interessati, in possesso dei requisiti di ammissione, dovranno comunicare la loro adesione entro il 28-09-2019 allegando un certificato medico di idoneità alla pratica dell'arrampicata non agonistica ed un anticipo di 50€ sulla quota personale di concorso alle spese del corso fissata in 150€.
Modulo d'iscrizione disponibile sul sito web della scuola.

CORSO ALI ARRAMPICATA LIBERA PRIMO LIVELLO PROGRAMMA

05/06 ottobre 2019 - **Atena Lucana**

Tecnica di arrampicata

- Equilibrio e movimento degli arti con esercizi a terra;
- Progressione fondamentale su monotiri in moulinette;
- Tecniche di autoassicurazione e assicurazione su monotiri in falesia;
- Utilizzo della corda, dell'imbragatura, dei freni e dei bloccanti.

12/13 ottobre 2019 - **San Liberatore e Capo d'Orso**

Tecnica di arrampicata evoluta

- Riepilogo progressioni fondamentali;
- Progressione a triangolo;
- Discesa in corda doppia;
- Applicazione delle tecniche di assicurazione e progressione su monotiri in moulinette

26/27 ottobre 2019 - **Gaeta e Sperlonga**

- Progressione della cordata su vie a più tiri di arrampicata sportiva.

Argomenti delle lezioni teoriche

- Presentazione del corso. Accettazione del rischio e responsabilità;
- Cultura CAI: origini, principi ispiratori, identità, aspetti regolamentari e struttura del CAI;
- Storia dell'arrampicata;
- Materiale ed equipaggiamento, imbragature e nodi;
- Tecnica di assicurazione e autoassicurazione;
- Pericoli e comportamento in falesia. Corretto uso delle attrezzature fisse in falesia. Le difficoltà in arrampicata sportiva;
- Metodologie e problematiche dell'allenamento;
- Psicologia dell'arrampicata;
- Cultura della sicurezza e della prevenzione; pericoli oggettivi, pericoli soggettivi.
- Chiamata del soccorso organizzato;
- Catena di assicurazione e normative dei principali materiali (concetti di base);
- Preparazione di un'escursione. Valutazione delle difficoltà. Criteri di riduzione del rischio;
- Chiusura del corso: consegna ai partecipanti delle valutazioni e degli attestati. Raccolta di opinioni sull'andamento del corso.