



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

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

Parco Regionale Monti Lattari - AR – Monte Vico Alvano (642 m) da S. Maria del Castello

Appuntamento e partenza: ore 7.30 al Corso Mazzini, 6 adiacente Sede CAI, quindi partenza con auto dei Soci partecipanti per S. Maria del Castello (Frazione di Vico Equense). Dislivello: 400 m – Durata: 5 ore A/R – Difficoltà: E – Colazione a sacco, non c'è possibilità di rifornirsi d'acqua lungo il percorso.



Direttori di gita: Alfonso Ferrara 338.8562573 e Lucio Manzo 328.1789823.

Breve descrizione del percorso: Inizierà in prossimità della Chiesa di S. Maria del Castello, percorrendo il sentiero CAI-300 già Alta Via dei Monti Lattari, attualmente anche "SENTIERO ITALIA" lasciando la sella scendere, per poi salire al Monte Comune (870 m), balconata sulla Costiera Amalfitana. Proseguendo in discesa si perviene alla Sella di Arola con i suoi terrazzamenti, in un magnifico pianoro, quindi proseguendo in lieve salita, passando quasi sul ciglio roccioso che si affaccia su Positano e sulle Isole dei Galli, con spettacolari visioni, ci si avvia per Monte Vico Alvano, (lasciando sulla sinistra il proseguimento del sentiero 300) dove si erge una grande croce, con grandiosi panorami su entrambi i golfi. Il ritorno è lo stesso dell'andata.

[Scarica il programma](#)

Domenica 17 novembre 2019 – Vie ferrate di Sasso di Castalda (Appennino Lucano)

Vie ferrate di Sasso di Castalda Appennino Lucano:

- Vf. Belvedere - poco difficile - durata 1 h circa
- Vf. Fosso arenazzo - difficile - durata 1.30 h circa.

Partenza ore 8 sede CAI piazza Mazzini con auto proprie. Colazione al sacco.

Possibilità di noleggiare kit di sicurezza (max18 pz) a 10 euro cad. (prenotazione obbligatoria). Per chi necessita del kit di sicurezza, si consiglia di effettuare la prenotazione telefonica ai direttori di gita anche prima della riunione di venerdì 15 novembre.

Direttori di gita: Dino De Renzi 329.6014354 - Vincenzo Donnarumma 339.8366925

NB. I direttori di gita non sono titolari CAI e non svolgono nessuna attività di formazione in favore dei partecipanti.

I partecipanti percorrono le vie ferrate in piena autonomia, a proprio rischio e pericolo, e devono possedere idonee attrezzature, capacità e conoscenza della tecnica di progressione su via ferrate.

L'escursione si effettuerà solo in caso di condizioni meteo favorevoli.



NOTIZIARIO DELLA SEZIONE DI CAVA DE' TIRRENI - FUNDATA NEL 1946

Collaborazione al notiziario "La Finestra"

La Sezione pubblica con frequenza semestrale un Notiziario dal titolo LA FINESTRA.

La testata si ispira alla montagna simbolo della nostra città ed è una testata storica, rimasta invariata dal 1946, anno di fondazione del nostro notiziario. La FINESTRA viene inviata a tutti i Soci della Sezione e alle Sezioni di tutta Italia.

Riporta notizie sulle varie attività del CAI in campo locale e programmi concordati a livello regionale.

I Soci sono invitati a collaborare al notiziario sezionale "La Finestra".

Gli articoli vanno inviati, in forma digitale (Word), tramite email alla nostra casella lasezione@caicava.it.

Si ringrazia per la collaborazione.

Puoi leggere online alcuni numeri del nostro giornale "La Finestra" all'indirizzo web <http://www.caicava.it/la-finestra>

Anteprima delle nostre prossime attività (novembre - dicembre 2019)

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

Mercoledì 11 dicembre 2019 – Giornata Internazionale della Montagna a cura dei Soci sezionali

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

La montagna ti spoglia di ogni frivolezza: non importa come sei vestito, pettinato o cosa fai nella vita. Quando porti il cappellino, indossi gli scarponi e vai, importa solo chi sei in quel momento e dove stai andando. Ti rendi conto che non hai bisogno di niente altro che dei tuoi polmoni, delle tue gambe e dei tuoi occhi per ammirare tutta la bellezza che ti circonda. (Cristina Pasin)

Buona montagna a tutti.

Documenti allegati: questa news, [Il programma dell'escursione Monte Vico Alvano](#)

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

