Informazioni e consigli utili
per i partecipanti

- il programma potrà subire delle variazioni per cause di forza maggiore: segui gli aggiornamenti sul nostro sito, sul gruppo facebook oppure contatta uno dei referenti di escursione;
- per i non soci FIE: è necessario comunicare la partecipazione entro il sabato precedente l'escursione ad uno dei referenti, inviando anche i propri dati anagrafici e il codice fiscale;
- i partecipanti viaggiano a proprio carico, con mezzi propri ed esonerano il G.E.T. CULTNATURA da ogni qualsiasi responsabilità;
- la partecipazione alle escursioni programmate presuppone tolleranza e spirito di adattamento.

Per una comoda e corretta
escursione si raccomanda di:

Munirsi di un equipaggiamento da escursionismo adeguato al periodo, indossando capi comodi e poco vistosi, sovrapponibili, in modo da poter bilanciare, togliendoli o aggiungendoli, la temperatura del corpo a seconda delle proprie necessità.

Indossare sempre pantaloni lunghi e scarpe da escursionismo adatte a camminare su fondi insidiosi o brecciati e che assicurino un buon sostegno alle caviglie.

Trasportare nello zaino lo stretto indispensabile per non appesantirsi inutilmente. Tra le dotazioni utili si consigliano:

- una borraccia per l'acqua (min. 1 lt);
- una piccola colazione o snack;
- una macchina fotografica;
- una giacca antipioggia e indumenti di ricambio;
- in estate un copricapo e occhiali da sole.

Seguire sempre le indicazioni dell'accompagnatore e non allontanarsi mai dal sentiero.

Evitare i rumori inutili, di danneggiare la flora, di disturbare e/o catturare animali o insetti, di asportare resti fossili.

Non abbandonare rifiuti in giro. Portare con sé le stoviglie personali per la consumazione del pasto (no monouso)!

Gruppo Escursionistico Trekking CULTNATURA

Centro Locale del Parco
Via Canonico Ronsini
84070 ROFRANO (SA)
Coord. Google Maps: 40.211546,15.4267148

Per raggiungerci:

In auto

dalla Variante SS18
uscita **Massicelle**
e poi proseguire per Rofrano

da Autostrada A1
uscita **Padula-Buonabitacolo**
e poi proseguire per Rofrano

In treno

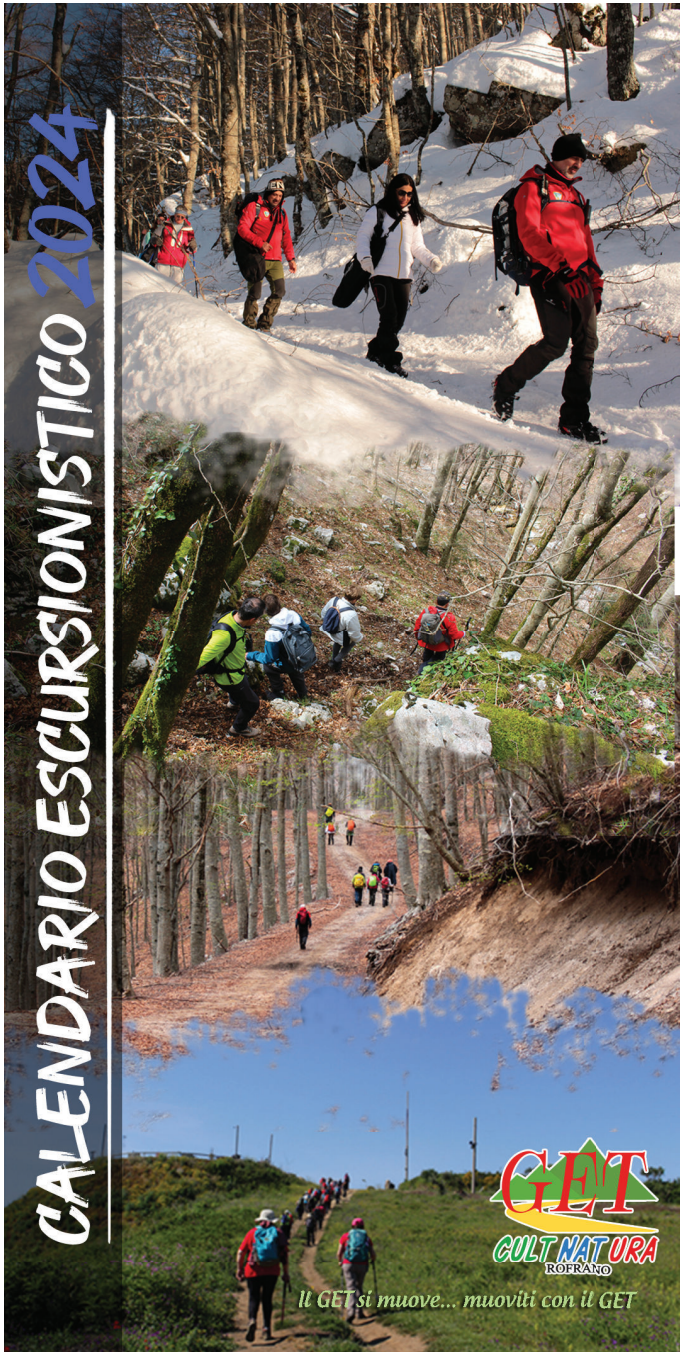
Stazione FS di Vallo della Lucania o Sapri per treni a lunga percorrenza o stazione di Centola per treni regionali

Contatti

Web site: www.gettrek.it
Facebook: *gruppo* Get - Gruppo Escursionistico Trekking CULTNATURA-Rofrano *e pagina* G E T Cultnatura
Instagram: @getcultnatura
E-mail: info@gettrek.it

Mimmo Pandolfo 347 94 97 391
Carlo Palumbo 347 31 95 699
Lello Feola 338 812 3488
Elvira Iannuzzi 340 330 3657
Catia Miccoli 333 443 2125
Carmela Greco 327 768 186

GET CULTNATURA
ROFRANO (SA)



affiliato alla F.I.E. Federazione Italiana Escursionismo

Carissimi Soci ed Amici del GET Cultnatura,
presentiamo il nuovo calendario con le escursioni in programma nel 2024. Il nostro augurio è di trascorrerlo ancora una volta insieme lungo i sentieri del Cilento e non solo. A piedi, naturalmente, ricordando sempre che:

Il GET si muove... muoviti con il GET!

GENNAIO

domenica 21
Sulle tracce dei Cavalieri di Malta: da Rodio a San Mauro La Bruca
difficoltà: E
referenti: Lello Feola, Alessandro Rizzo e Gianluca Cerri

FEBBRAIO

domenica 4
L' affondatore di Vallivona
difficoltà: E
referenti: Mimmo Pandolfo e Carmela Greco

domenica 18
Manutenzione Sentiero: Dal rifugio di Laurito a Tempa della Castagna
difficoltà: E - referenti: Mimmo Pandolfo, Elvira Iannuzzi e Carmela Greco

MARZO

domenica 3
Assemblea dei Soci Get Cultnatura

domenica 10
Il Vallone del Colurso
difficoltà: E
referenti: Roberto Catapano e Gianluca Cerri

domenica 24
Cascata del Solofrone
difficoltà: E
referenti: Alessandro Rizzo, Roberto Catapano e Gianluca Cerri

APRILE

domenica 7
Da Scario alla Torre del Trarro
difficoltà: E
referenti: Lello Feola, Gianluca Cerri e Carmela Greco

domenica 14
Monte Bulgheria – Il sentiero delle Scalelle
difficoltà: EE
referenti: Fabrizio Cavaliere, Tony Armagno e Katya Miccoli

domenica 28
Visita a Bacoli e campi Flegrei con GolfoTrek
difficoltà: E/T
referenti: Carmela Greco e Lello Feola

MAGGIO

domenica 5
Monte la Nuda da Postiglione
difficoltà: EE
referenti: Tony Armagno, Alessandro Rizzo e Roberto Catapano

domenica 12
E12 – tratto da Maratea a Sapri con GolfoTrek
difficoltà: EE
Referenti: Roberto Catapano e Carmela Greco

domenica 26
Raia del Pedale - Posa delle targhe commemorativa
difficoltà: E
Referenti: Mimmo Pandolfo, Carlo Palumbo e Fabrizio Cavaliere

GIUGNO

domenica 2
Valle del Fiume Argentino
difficoltà: E
referenti: Alessandro Rizzo e Roberto Catapano

domenica 16
Il Monte Alpi con i Lupi del Raparo
difficoltà: EE
Referenti: Fabrizio Cavaliere, Mimmo Pandolfo e Katya Miccoli

domenica 23
Agropoli - Punta Tresino con bagno
difficoltà: E/T
referenti: Lello Feola, Gianluca Cerri e Vincenzo Greco

domenica 30
XXV Festa dell'Escursionismo
difficoltà: T
Referenti: Mimmo Pandolfo, Carlo Palumbo e Tonino Saggiomo

LUGLIO

domenica 7
Il tour del Monte Gelbison
difficoltà: EE
Referenti: Lello Feola, Cristiano Giordano e Sandro Aloia

domenica 14
Grotta dell'Acqua da Scario
difficoltà: E/T
Referenti: Roberto Catapano, Ludovica Iorio e Vincenzo Greco

domenica 21
Parco del Pollino: Serra dei Crispi
difficoltà: EE
referenti: Tony Armagno, Roberto Catapano e Fabrizio Cavaliere

AGOSTO

domenica 4
Santuario del Monte Sacro da Rofrano
difficoltà: EE
Referenti: Mimmo Pandolfo e Pasquale Lettieri

domenica 18
La forra dell'Emmisi
difficoltà: T
Referenti: Carlo Palumbo e Elvira Iannuzzi

domenica 25
Da Campolongo alla Fontana del Ruscio di Vallivona
difficoltà: T
referenti: Lello Feola e Gianluca Cerri

SETTEMBRE

domenica 1
Festa di Soci GET
difficoltà: T
Referenti: Mimmo Pandolfo, Elvira Iannuzzi e Tonino Saggiomo

domenica 15
Cammino di S. Nilo: tappa Da Caselle in Pittari a Rofrano
difficoltà: EE
Referenti: Carlo Palumbo e Fabrizio Cavaliere

domenica 22
Sentiero degli dei
difficoltà: E
Referenti: Fabrizio Cavaliere e Katya Miccoli

domenica 29
Da Laurino alla Grava di Vesalo
difficoltà: E
referenti: Lello Feola, Mimmo Pandolfo e Gianluca Cerri

OTTOBRE

domenica 6
Long Week-End in tToscana: La val d'Orcia
difficoltà: E/T
Referenti: Franca Bove, Fabrizio Cavaliere e Catia Miccoli

domenica 20
Il Monte Cervati da Monte San Giacomo
difficoltà: EE
Referenti: Tony Armagno e Angelo Meluso

domenica 27
Il Sentiero delle mele
difficoltà: E
referenti: Carmela Greco, Mimmo Pandolfo e Vincenzo Greco

NOVEMBRE

domenica 3
Torchiara e il Monte Stella
difficoltà: E
Referenti: Nicola Tarallo, Roberto Catapano e Carmela Greco

domenica 17
Assemblea dei Soci Get Cultnatura

domenica 24
Le chiese rupestri da Magliano a Capizzo
difficoltà: E
Referenti: Elvira Iannuzzi, Lello Feola e Vincenzo Greco

DICEMBRE

domenica 1
Cammino di S. Nilo: tappa da Rofrano a Montano Antilia
difficoltà: E
referenti: Carlo Palumbo e Elvira Iannuzzi

domenica 15
Sito Alto di Sala Consilina
difficoltà: E
Referenti: Tony Armagno e Angelo Meluso

giovedì 26
La Valle dei Gigantini
difficoltà: E
Referenti: Mimmo Pandolfo, Ludovica Iorio e Carlo Palumbo

Legenda

Livelli di difficoltà: T = Turistica; F = Facile; E = Escursionistica; EE = Escursionistica per Esperti; per maggiori dettagli sui livelli di difficoltà visita: www.gettrek.it/download/livello_difficolta/