

## **Risalita Fiumara Amendolea (P.N. Aspromonte) – 6, 7, 8 luglio 2018**

La risalita si svolgerà quasi interamente nel greto della fiumara Amendolea (abbondantemente in acqua!).

L'intero percorso è classificabile con tipologia EEA, necessita di preparazione fisica adeguata, buon allenamento alla camminata con zaino di peso significativo (comunque non superiore a max 12 Kg.), su fondo spesso viscido costituito da massi di varie dimensioni e talvolta su facile roccia; necessita di esperienza di montagna in generale e sufficiente conoscenza dell'ambiente torrentistico in particolare, oltre ad adeguato equipaggiamento.

Nel primissimo pomeriggio di venerdì 6 luglio, ore 13.00 circa, trasferimento da Reggio Calabria, via Melito P.S., a Roccaforte del Greco con arrivo alle 15:00 circa nei pressi del ponte stradale in muratura di Roghudi, ponte che collegava e collega il territorio di Roccaforte sulla sponda orografica destra dell'Amendolea con l'antico abitato ormai abbandonato di Roghudi sulla sinistra orografica. Si entra in acqua, dopo 3-4 ore di risalita cena frugale al sacco e pernottamento nel greto dell'Amendolea. Sabato 7 luglio, finita la colazione e dismesso il campo, si riprenderà a salire lungo il corso d'acqua con infiniti sali-scendi sui massi, spesso immersi nell'acqua del torrente, e continui bagni rinfrescanti e rigeneranti nelle innumerevoli pozze, cascate e cascatelle che solo l'Amendolea sa offrire; pranzo al sacco, lunga e faticosa escursione fuor d'acqua per evitare ben 3 cascate impossibili da 'risalire' (cascate di Santa Trada, che comunque visiteremo), ridiscesa nel greto della fiumara e cena al sacco con previsto pernottamento poco sopra in zona Maesano. Domenica 8 luglio, dismesso il campo, continuerà la risalita con un 'passaggio' un pò esposto per superare una cascata dove potrebbe essere necessario utilizzare attrezzature adeguate per agevolare in tutta sicurezza il passaggio degli escursionisti, lungo e faticoso saliscendi nella zona cosiddetta 'dei grandi massi', attraversamento di altre cascate e pozze e nel tardo pomeriggio l'arrivo alle ormai famose, e conosciute dai 'molti', Cascate U' Schicciu da 'Spana (note soprattutto come Cascate dell'Amendolea o di Maesano) con tre bellissimi salti l'uno sull'altro ed altrettante pozze invitanti; verso le 19:00 il previsto arrivo alla base della Diga sul Menta dove saremo 'recuperati' e riportati al 'dolce e desiderato letto di casa'.

Date le difficoltà dell'itinerario è consentita la partecipazione di non soci solo se conosciuti da almeno un socio esperto. Per ulteriori informazioni contattare i soci Antonio Serranò 3395716445 e Peppe Romeo 3490663126.

### **Equipaggiamento**

#### **Obbligatorio**

- zaino (all'interno doppio bustone, tipo contenitore rifiuti, per 'impermeabilizzare' tutto il contenuto dello zaino)
- scarponi da trekking (o scarpe da ginnastica robuste con suola 'scolpita')
- calzoncini 2 paia
- asciugamano + dentifricio/spazzolino
- k-way (e/o giacca a vento leggera)
- costume da bagno
- 2 magliette (ad asciugatura rapida, no cotone)
- pantalone da trekking estivo, calzoncini
- cappellino da sole
- indumenti intimi
- borracce per 2 lt. di acqua (oppure 2 btg in pvc da 1 lt.)
- torcia funzionante (provarla prima) + pile di ricambio nuove (meglio se frontale)
- viveri per 2 pranzi al sacco, 2 cene al sacco e 2 colazioni
- sacco a pelo e stuoio (sconsigliato materassino causa peso!)
- sacchetto per i rifiuti personali
- medicinali personali usati abitualmente
- documento di riconoscimento
- denaro q.b. (minimo!!)

#### **Consigliato**

- Integratori/Sali minerali (esempio: Polase bustine, ecc.)
- Frutta secca
- Bustine minestre de-idratate (pronte in pochi minuti di cottura)
- Fornellino a gas e accessori
- Occhiali da sole
- Crema solare
- Foulard (o bandana)
- Fischietto
- Macchina fotografica
- Telo termico

### **Facoltativo**

- Occorrente per l'accensione di un fuoco in caso di emergenza
- Lacci scarpe di ricambio
- Rotolo nastro adesivo (robusto, tipo 'americano')
- Binocolo
- Altimetro

### **Consigli e suggerimenti:**

Una volta preparato il materiale come da elenco Equipaggiamento, riempite le borracce con acqua e separati gli indumenti che si indosseranno alla partenza, occorre pesare lo zaino il quale deve avere un peso ottimale di 8-9 kg. (per chi è abituato a camminare per più giorni zaino in spalla il peso può anche raggiungere i 10-12 Kg.). Se ci sono differenze di peso in eccesso telefonare ai soci più esperti per chiedere consigli. L'elenco dell'equipaggiamento è suddiviso in 'obbligatorio', 'consigliato', 'facoltativo': come le stesse parole suggeriscono è importantissimo che l'equipaggiamento obbligatorio sia presente indosso e nello zaino, se ci sono cose che qualcuno non ha o che sono 'equivalenti' è bene farlo presente agli altri soci per 'condividere' eventualmente qualcosa e per poter risolvere al meglio il 'problema'. La condivisione di alcune attrezzature/equipaggiamento è consigliata per evitare 'doppioni' e quindi trasporto di materiali che poi non si utilizzeranno.

Utilizzare il meno possibile materiali plastici o inquinanti (come bicchieri/piatti/posate di plastica, sigarette, ecc.), per quel che non si può evitare occorre conservarli dopo l'uso nel sacchetto per i rifiuti che deve essere presente nello zaino e riporli poi, una volta rientrati in città, nel contenitore apposito per la raccolta differenziata. Durante le escursioni è vietato lasciare in giro rifiuti e scarti di qualsiasi tipo (anche se trattasi di materiali biodegradabili come carta, buccia della frutta, ecc.), non va assolutamente buttato nulla in acqua, i rifiuti vanno tutti riposti nel sacchetto personale dei rifiuti e riportati a 'valle' (bidoni dei rifiuti in città); consigliamo pertanto di portare cibi che possono essere totalmente ingeribili (ad esempio non banane, ma mele e pere che tranne i semi possono essere completamente ingerite, ecc.). Il principio generale è che non dobbiamo lasciare traccia del nostro passaggio (a parte chiaramente l'impronta della suola dello scarpono sul terreno!!).

Si richiede un buon allenamento alla camminata, è fortemente consigliato non utilizzare scarponi nuovi specie se dotati di membrana Gore-Tex ma si consigliano scarponi da trekking che proteggano la caviglia (meglio se 'usurati' ma con suola antiscivolo in buone condizioni) oppure, per i più esperti, scarpe da ginnastica con suola 'sculpita' (non liscia), costume da bagno, calzoncini, k-way e/o giacca a vento leggera impermeabile, sconsigliamo magliette in cotone meglio indumenti tecnici e traspiranti che asciugano rapidamente; zaino (possibilmente non di grande capienza, ideale 45-55 lt.) con viveri, borracce ed altro; tenere presente che più è ingombrante e pesante lo zaino maggiore sarà lo sforzo nella progressione (equilibrio sugli infiniti saliscendi sui massi scivolosi e spesso tra rovi e arbusti); consigliamo, prima di riempire lo zaino con il necessario, di inserire uno o due bustoni nello stesso (ad esempio quelli normalmente utilizzati per i rifiuti), tali bustoni saranno chiusi a riempimento dello zaino in modo tale da salvaguardare il contenuto dall'eventuale infiltrazione di acqua; all'interno dei bustoni possono essere usate altri contenitori impermeabili per 'scompartizzare' le varie categorie di materiali/alimenti; singole apparecchiature delicate come telefonino (comunque sconsigliabile portarselo appresso in quanto la ricezione è nulla per il 90% dell'itinerario), fotocamera ed altro vanno inserite in almeno due bustine ben chiuse (tipo quelle usate per congelare i cibi) prima di inserirle nel bustone all'interno dello zaino. Alcuni materiali ed attrezzature 'tecniche' saranno portati esclusivamente dagli accompagnatori. Per materiali non in elenco contattare gli organizzatori-accompagnatori per un consiglio al fine di ottimizzare al meglio il proprio zaino.

**A tutti i partecipanti auguriamo un buon divertimento nella natura e nella storia dell'Amendolea e dell'Aspromonte!**

**Reggio Calabria, 8 giugno 2018**

**Gli organizzatori/accompagnatori**

**Antonio Serranò – Giuseppe Romeo**