

Cosa portare

Equipaggiamento: lo zaino è indispensabile perchè non sbilancia e non impegna le mani. Le calzature sono un elemento fondamentale: devono essere alte alla caviglia per avvolgerla e sostenerla e con solescolpite per garantire l'aderenza su ogni tipo di terreno. Inoltre, insieme ai pantaloni lunghi, costituiscono una buona difesa contro le vipere.

Abbigliamento: in montagna le condizioni meteorologiche sono molto variabili quindi, relativamente alle varie stagioni, è bene adottare la tecnica della cipolla cioè poter aggiungere o togliere indumenti a seconda delle necessità. Devono comunque essere comodi e non ostacolare i movimenti. Un indumento impermeabile è bene che stia sempre nello zaino. Ultima raccomandazione: riportare in paese i rifiuti.

Avvicinamento in auto

Da Gambarie (raggiungibile anche con i pullmann ATAM) seguire per 2 km la S.S. 183 in direzione Reggio Calabria ed al primo bivio deviare a sinistra per Montalto. Dopo 4 km di stradina malmessa, al bivio deviare a destra per la diga del Menta. I successivi 7 km si percorrono su di un'ampia strada che termina al cantiere.

Una stradina di servizio attraversa la diga e termina alla confluenza del torrente Menta con l'Amendolea. Lasciare l'auto (è vietato proseguire oltre). In caso d'innevamento informarsi sulla transitabilità della strada d'accesso alla diga.

Telefoni utili:

Soccorso Alpino 0347 4872105
Parco Nazionale dell'Aspromonte 0965 743060
Corpo Forestale dello Stato 0965 743121
ATAM 800 433310

Bibliografia:

F. Bevilacqua e A. Picone Chiodo, Il Parco Nazionale dell'Aspromonte, *Guida naturalistica ed escursionistica*, Rubbettino Editore 1999

Cartografia:

Carta Escursionistica della Calabria:
Aspromonte scala 1:50.000

Le Cascate dell'Amendolea sono una delle mete più frequentate del Parco Nazionale dell'Aspromonte, soprattutto d'estate, quando la calura avampa le coste e si cerca un po' di refrigerio tra boschi ombrosi e torrenti scroscianti. Dato il notevole afflusso di escursionisti e la bellezza di tale luogo il Club Alpino Italiano (Sezione di Reggio Calabria), col contributo dell'Ente Parco, ha ritenuto utile intervenire a tutela dell'ambiente e per migliorare la fruibilità del percorso. Superata la diga sul torrente Menta la natura riprende il sopravvento e la vista delle cascate è certamente uno spettacolo che ripaga. Tre salti ognuno di circa venti metri di altezza che terminano in pozze scavate dall'incessante lavoro dell'acqua sulla roccia. Agli escursionisti meno esperti sconsigliamo di procedere oltre il punto panoramico. Coloro che invece vorranno raggiungere la base delle cascate prestino particolare attenzione ed evitino assolutamente di arrampicarsi verso le pozze più alte: la roccia è molto instabile e scivolosa.

La vegetazione è costituita prevalentemente da pino laricio: gli alberi più grandi e vecchi hanno spesso il tronco scavato e, osservandone la cavità, si vedono i segni lasciati dai colpi d'accetta dei pastori che, fino a qualche anno fa, prelevavano le tede, ovvero schegge di legno ricche di resina utilizzate per accendere il fuoco. Tale pratica però finiva col compromettere la stabilità dell'albero. Sono possibili anche incontri con l'Ululone dal ventre giallo, anfibio dal nome terrifico ma trattato solo di un minuscolo rospo che per ingannare i predatori mostra il ventre vistosamente colorato di giallo. I tratti più integri della fiumara ospitano la tartaruga terrestre mentre dagli alberi vispièra l'agile scoiattolo.

Centro abitato più vicino: Gambarie

Difficoltà: T (turistica = facile)

Distivelli: 220 m

Alitudini: confluenza Menta/Amendolea (1329m)
punto panoramico cascate dell'Amendolea (1295 m)

Tempi: andata 50 minuti, ritorno idem

Segnaletica: rosso - bianco

Acqua: fontana alla partenza e alcune sorgenti lungo il percorso

Note: d'inverno il guado del torrente all'inizio del percorso può essere difficoltoso.



pizzico di sana curiosità.

di passione, la voglia di camminare e un' necessaria doti particolari ma soltanto un po' Per far parte del CAI non sono quindi apprezzandone gli aspetti più significativi. intento di entrare a contatto con la natura, nscono l'escursionismo, tutti con il comune- Alcuni praticano l'arrampicata, ma i più prefe- regioni d'Italia con più di 300.000 soci. 800 sezioni e sottosezioni presenti in tutte le Il nostro Club esiste dal 1863 e oggi conta circa no la natura e la montagna.

Non possiamo aiutarvi a conoscere più da vic-

IL CLUB ALPINO ITALIANO



Le Cascate dell'Amendolea

sentieri e tradizione.

trovare.

Tanti possibili interessi, dunque, per venirci a Ma c'è spazio pure per chi pratica lo sci, la speleologia, la mountain bike e finanche il rafting. ed orientati alla conoscenza del territorio.

conferenze su temi vicini alla cultura montana Anche l'attività culturale è intensa con cicli di trekking di più giorni. costituiscono terreno ideale per interessanti Pollino, le Isole Eolie ma anche le Alpi, itinerari in ogni stagione. L'Etna, i Peloritani, la montagna come l'Aspromonte che consente l'attività principale della Sezione grazie ad una soci e simpatizzanti. L'escursionismo è infatti escursioni con la partecipazione di numerosi Ogni anno la Sezione organizza circa 20 a Reggio Calabria nel 1932.

La Sezione Aspromonte del CAI è stata fondata

LA SEZIONE ASPROMONTE



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione Aspromonte

Via S. Francesco da Paola, 106

aperta il martedì e giovedì dalle ore 20 (eccetto agosto)

recapito postale c.p. 60

Tel/fax 0965.898295

89100 REGGIO CALABRIA

info@caireggio.it



Se una pietra vi sbarra il cammino, toglietela dal percorso.
Con un piccolo gesto contribuirete a mantenere percorribile il sentiero

Sei regole per l'escursionista

Per le tue escursioni in montagna, scegli itinerari in funzione delle tue capacità fisiche e tecniche, documentandoti adeguatamente sulla zona da visitare. Se cammini in gruppo prevedi tempi di percorrenza in relazione agli escursionisti.



Provedi ad un abbigliamento ed equipaggiamento consono all'impegno e alla lunghezza dell'escursione e porta nello zaino l'occorrente per eventuali situazioni di emergenza, assieme ad una minima dotazione di pronto soccorso.



Di preferenza non intraprendere da solo un'escursione in montagna e in ogni caso lascia detto a qualcuno l'itinerario che prevedi di percorrere, riavvisando del tuo ritorno.



Informati sulle previsioni meteo e osserva costantemente lo sviluppo del tempo.



Nel dubbio ritorna indietro. A volte è meglio rinunciare che arrischiare l'insidia del maltempo o voler superare difficoltà di grado superiore alle proprie forze, capacità, attrezzature. Studia preventivamente itinerari alternativi di rientro.



Riporta a valle i tuoi rifiuti.
Rispetta la flora e la fauna.
Evita di uscire inutilmente dal sentiero e di fare scorciatoie, rispetta le culture e le tradizioni locali ricordandoti che sei ospite delle genti di montagna.

