



PROGRAMMA

2015



GENNAIO

18 Sicuri sulla neve a cura del Cai Abruzzo

FEBBRAIO

15 AG Abruzzo "Sicuri sulla neve"

MARZO

- 1** Ciaspolata "Coppo dell'Orso"
- 8** AG Abruzzo, Giornata sulla meteorologia in montagna - Ref. Gianluca Torpedine AG; Giancarlo Di Pietro

APRILE

- 12** Terminillo in primavera "Pian di Valle Antrodoco" intersezionale CAI Antrodoco
- 26** "La giornata del socio", escursione alle cascate della Prata e della Volpara

MAGGIO

- 3** Intersezionale Cai Castelli - Cai Tivoli, "visita a musei e momenti conviviali a Tivoli"
- 17** Arrampicata in falesia " Vitello d'oro a Farindola" Ref. Flavio Angelini ISA; Fiorenzo Di Michele ISA
- 30/2** 30 Maggio/2 Giugno "In Cammino nei Parchi" Gita sociale "Parco del Pollino"

GIUGNO

- 14** Escursione al Monte Prena
- 28** Intersezionale con il Cai Teramo-Sott.ne Arsita Escursione Sentiero dei Quattro Vadi, "Lago di Pagliara - Fondo della Salsa"

LUGLIO

- 12** Intersezionale con il Cai Frascati "Monte Coppe"
- 26** Cai Abruzzo, Fonte Vetica e le sue cime, Fonte Grotta (area aquilana)

AGOSTO

- 2** Escursione Monte Coppe "In ricordo di Massimiliano Ciotti" a Cura della Sott.ne CAI Arsita
- 9** Escursione al Monte Camicia
- 29/30** Notturna alla Madonnina "Da Forca di Valle"

SETTEMBRE

- 6** Cai Abruzzo, Interregionale sul Gorzano
- 20** Giornata in falesia, "Pietra Rotonda, Arsita" Ref. Fiorenzo Di Michele ISA; Flavio Angelini ISA

OTTOBRE

- 10/11** Intersezionale Cai Napoli e Cai Coppo dell'Orso, "Campi Flegrei - Napoli sotterranea e il Vesuvio"
- 18** Passeggiando tra i Faggi, a cura della Sott.ne Cai Arsita

NOVEMBRE

- 15** Intersezionale Cai Castelli - Cai Tivoli "Escursione al fondo della Salsa, Castelli e la sua Storia"
- 22** Castagnata in collaborazione con Sott.ne Cai Arsita

DICEMBRE

- 26** Commemorazione P. De Paulis Fondo della Salsa

PROGRAMMA Sott. Sez. CAI Arsita	FEBBRAIO	22/ Ciaspolata da Colle Mesole a Rigopiano con spaghettiata
	MARZO	22/ Monti Gemelli
	APRILE	19/ Around Salaria: Valle del Rio Lungo. Partenza ed arrivo a Cervara, con degustazione. Intersezionale con il CAI Ascoli
	MAGGIO	24/ Pizzo di Moscio 2411 slm dal Ceppo, PN Gran Sasso Laga
	GIUGNO	21/ Monte Pedrosa 2247 slm per la Val di Rose da Civitella Alfedena, Parco Nazionale d'Abruzzo
	LUGLIO	12/ Val Maone, da Campo Imperatore a Prati di Tivo
	AGOSTO	02/ Tradizionale escursione al monte Coppe 1992 slm (PN Gran Sasso Laga) in ricordo dell'amico Massimiliano Ciotti
		29/ Monte Sirente 2347 slm, PN Velino-Sirente
	SETTEMBRE	13/ PN della Costa Teatina "dall'alba al tramonto" lungo le riserve naturali regionali: dalla Lecceta di Torino di Sangro per la costa dei Trabocchi fino al bosco di don Venanzio. Sentiero Mirella la Palombara, Riserva Punta Aderci e tramonto a Punta Penna. Intersez. con il CAI Vasto
	OTTOBRE	18/ VII ed. di Passeggiando tra i faggi 2015 - Escursione alle Gole dell'Inferno Spaccato e Sorgenti del fiume Fino (PN Gran Sasso Laga)
	NOVEMBRE	22/ Castagnata Intersezionale con il CAI Castelli

CONSIGLI PER DIVERTIRSI IN SICUREZZA

Andare in montagna senza una preparazione adeguata al percorso che si intende effettuare, oltre a non farci godere a pieno le gioie che la montagna riserva, può anche esporci a spiacevoli imprevisti.

EVITARE DI ANDARE SOLI IN MONTAGNA *soprattutto se inesperti e, se lo si fa, lasciare sempre indicazioni precise sull'itinerario.*

ESSERE PRUDENTI *oltre che mettere a repentaglio la propria vita si mette in pericolo anche quella dei soccorritori.*

PREPARARSI FISICAMENTE *per sostenere le fatiche dell'escursione.*

PREPARARSI TECNICAMENTE *aggiornandosi continuamente sulle metodologie e le attrezzature per potersi muovere in sicurezza.*

CONOSCERE LA MONTAGNA *e i suoi pericoli in modo da poterli evitare e informarsi sempre sulle previsioni meteo.*

NON LASCIARSI TRASCINARE *dall'ambizione o da un malinteso spirito di emulazione, avventurandosi in imprese al di sopra delle proprie capacità.*

SAPER RINUNCIARE *quando non si è in forma, in caso di maltempo o quando non ci si sente sicuri delle proprie capacità.*

COME CHIEDERE SOCCORSO

CHIAMATA DI SOCCORSO: *emettere 6 richiami acustici o ottici ogni minuto (uno ogni 10 secondi), ad intervalli di un minuto. Ripetere la sequenza fin quando serve.*

RISPOSTA DI SOCCORSO: *emettere 3 richiami acustici o ottici ogni minuto (uno ogni 20 secondi), ad intervallo di un minuto. Ripetere la sequenza sin quando serve.*

Per chiedere l'intervento del Soccorso Alpino nel modo più semplice comporre il numero

118 oppure il numero verde **800-258239**

Chiunque intercetta un segnale di richiesta di soccorso deve rispondere al segnale e avvertire la stazione di Soccorso alpino più vicina, il custode del rifugio più vicino, le Guide Alpine o le comitive che si incontrano.

EQUIPAGGIAMENTO E CLASSIFICAZIONE DELLE DIFFICOLTA' ESCURSIONISTICHE

Ogni escursione in montagna può presentare caratteristiche e difficoltà molto diverse determinate da vari fattori quali: natura del terreno, tipo di percorso, esposizione del sentiero, dislivello in salita, quota massima da raggiungere, stagione e molti altri. E' necessario prima di ogni altra cosa informarsi esattamente sulle difficoltà e tempi di percorrenza dei sentieri e dei luoghi che si intendono visitare. L'abbigliamento e l'equipaggiamento dovranno sempre essere adeguati a seconda della stagione, della quota massima da raggiungere, del tipo di percorso, si deve quindi prevedere ciò che ci può servire per essere sufficientemente protetti dal freddo e dalle intemperie (giacca a vento, pile, berretto, guanti, ecc.); le calzature da usare a seconda della tipologia del terreno sul quale passa il sentiero da percorrere (pedule o scarponi, ma sempre con suola antiscivolo del tipo 'vibram'). L'attrezzatura dovrà essere omologata e adeguata alle difficoltà del percorso (es. imbraco, set da ferrata e casco su vie ferrate; corda, piccozza, ghettoni e ramponi su nevali o ghiacciai) si ricorda che i ramponi devono essere regolati ai propri scarponi prima dell'inizio dell'escursione. Si consideri comunque che qualche metro di corda e due moschettoni sempre nello zaino, risultano determinanti in caso di pericoli e difficoltà inaspettate. D'inverno, un paio di ramponcini leggeri del tipo a quattro punte, possono rivelarsi essenziali per superare tratti gelati lungo il percorso. Per consentire a chiunque di scegliere di partecipare alle escursioni che più gli aggradano e per evitare di ritrovarsi ad affrontare difficoltà superiori a quelle desiderate esiste una apposita classificazione, che così come sottoriportata è da intendersi essenzialmente indicativa. Tali difficoltà si suddividono in:

T = turistica;

E = escursionistica;

EE = per escursionisti esperti;

EEA = per escursionisti esperti con attrezzatura;

Turistica: gli itinerari si svolgono su stradine, mulattiere o comodi sentieri con percorsi ben evidenti che non pongono incertezze e problemi di orientamento e generalmente sotto i 2000 metri. Di solito costituiscono l'accesso ad alpeggi o rifugi e richiedono una certa conoscenza dell'ambiente montano, un po' di preparazione fisica alla camminata, calzature tipo "pedule" ed abbigliamento adeguato.

Escursionistica: itinerari che si svolgono su sentieri o tracce di sentiero, anche a quote elevate. A tratti possono essere esposti, su pendii erbosi, detritici, ripidi o innevati, talvolta con passaggi attrezzati non impegnativi, ecc. Richiedono senso dell'orientamento, conoscenza della montagna, discreto allenamento, calzature ed equipaggiamento adeguati.

Escursionisti Esperti: itinerari con difficoltà "E" che in più comportano singoli passaggi rocciosi di facile arrampicata, attraversamento di canali nevosi, passaggi aerei ed esposti, su terreno infido o passaggi attrezzati anche impegnativi. Richiedono equipaggiamento e preparazione adeguati, esperienza della montagna, passo sicuro e assenza di vertigini.

Per Escursionisti Esperti con Attrezzatura: itinerari con caratteristiche "EE" che prevede il superamento di tratti attrezzati aventi difficoltà anche elevate (vie ferrate). Richiede preparazione ed equipaggiamento per itinerari del tipo "EE" con l'aggiunta dell'apposita attrezzatura (imbraco, set da ferrata, casco, ecc.), nonché una buona conoscenza della progressione su roccia e sull'utilizzo dei sistemi di autoassicurazione su vie ferrate. E' da considerarsi il limite massimo dell'escursionismo.

RECAPITI

CAI CASTELLI *info@caicastelli.it*

GIANCARLO DI PIETRO
MARINO DI CLAUDIO
VIVIANA MELARA
ENRICO FAIANI
ANTONIO SIMONETTI
LUIGI MARINO
VITTORINO DI LUCA

339-1419402
338-9053092
345-8592324
368-3054720
392-3589962
338-4233252
333-6550099

MARIA SCHIAPPA
VINCENZO DI SIMONE
PAOLA CASATI
ELIZIANA PETRILLI
FLAVIO ANGELINI
FIorenzo DI MICHELE

333-5039961
339-8223092
333-8279991
334-3480743
339-2679562
328-8924079

CAI ARSITA *info@caiararsita.it*

RENZO PERINO
CRISTIAN FIORAVANTE

339-5279823
380-4323769

SANDRO CARDONE
MANOLO PIERANNUNZIO

360-763711
320-9168499

IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE ALCUNE VARIAZIONI (ANNULLAMENTI O RINVII) A CAUSA DI AVVERSE CONDIZIONI METEO. A RICHIESTA IL CAI CASTELLI E IL CAI ARSITA SONO DISPONIBILI A ORGANIZZARE ESCURSIONI MIRATE NON PIANIFICATE IN CALENDARIO.