



# Calendario

2015

*"I miei sogni  
sono stati tutti  
sulla Maiella"*

**Paolo Sanelli**, pastore di Decontra  
(Caramanico Terme)



**Club Alpino Italiano**  
Sezione di Vasto

**A**bbandoniamo il 2014 ricordando con piacere le tante attività: escursio-nistiche e del CAI giovanile, le incantate ciaspolate, le adrenaliniche ar-rampicate, la micologia e le avventurose pedalate del ciclo escursionismo, la conoscenza dei borghi con il trekking urbano, la condivisione con la monta-gna terapia e la scoperta del trail running... i numerosi e partecipati incon-tri formativi e culturali, i sentieri inaugurati in collaborazione con comuni e comunità locali; l'impegno per l'ambiente e il nostro territorio con proiezioni tematiche, iniziative ecologiche e come membri del Comitato di Gestione della Riserva di "Punta Aderci".

Un anno di novità e consolidamento, di emozioni e condivisione, che segna un altro passo in avanti del CAI Vasto.

Diamo il benvenuto al 2015 con altre novità ed opportunità di formazione tecnica con esperti e con il Soccorso Alpino del CAI, con i corsi di avvicina-mento all'escursionismo e di pronto soccorso e con nuovi incontri per la tu-tela della nostra salute in montagna.

Le oltre 100 attività ci consentiranno di conoscere meglio i nostri meraviglio-si parchi della Majella, Gran Sasso-Laga, Abruzzo Lazio e Molise e Sirente-Velino, e ancora il CAMMINAMARE, il Trail e i trekking tra le Riserve di "Punta Aderci" e "Bosco di don Venanzio" lungo il sentiero "Mirella La Palombara", l'agognata zero-tremila da Punta Penna a Monte Amaro, e tante altre escur-sioni per conoscere meglio il vastese, la costa dei trabocchi, l'entroterra e le comunità che vi abitano. Tutto ciò ci aiuterà a vivere con consapevolezza, sicurezza e amore la montagna e il nostro territorio.

In ultimo, ma di primaria importanza per il ruolo sociale che il CAI riveste, rinnoveremo l'impegno e il rispetto per l'ambiente e ancor più per i giovani, per la donna, per la persona, diffondendo valori determinanti per la salva-guardia e la costruzione del nostro futuro di comunità.

Auguro a tutti di vivere quotidianamente, ciascuno nella propria realtà fam-iliare e lavorativa, l'etica che la montagna ci insegna, che ci consente di essere soddisfatti, una volta rientrati a casa, del tempo che le dedichiamo; la "cultura della fretta", del "no limits" o del "non ho tempo"; trappole della società moderna, è alle spalle, roba vecchia che logora e avvilisce l'animo. La montagna educa e insegna a percorrere con consapevolezza un sentiero comune, a prendere "decisioni all'unanimità" (grazie amici di TRACCE); la montagna ama e unisce e quando camminiamo i nostri valori si rafforzano e ci sostengono e il pieno di energia positiva è garantito.

Un grazie, sentito e non di rito, agli accompagnatori, ai consiglieri e a tutti i collaboratori, ai nostri sponsor e a quanti ci sostengono nel realizzare ciò in cui fermamente crediamo.

Il Presidente  
 Francesco Famiani

- Presidente	Francesco	Famiani
- Vice Presidente	Antonio	Baccalà
- Segreteria generale	Anna Maria	Albani
- Segreteria tesseramenti e Cons.	Angelica	Sabatini
- Tesoriere e Consigliere	Antonio	La Verghetta
- Consiglieri	Nicola	Cosenza
	Giuditta	Di Martino
	Concezio	Di Ninni
	Gianfranco	Monteferrante
	Annamaria	Nanni
- Delegato	Antonio	Santini
- Revisori dei Conti		
Presidente	Francesco Paolo	Canci
Revisore	Dante	Angelini
Revisore	Giorgio	Perrozzi



via MARTIRI DELLA LIBERTÀ, 16 -VASTO - Tel. 0873.69268  
 sporttimevasto@gmail.com



**ADDETTO STAMPA:** Gianni Colonna

**LOGISTICA:** Concezio Di Ninni

**ATTREZZATURE TECNICHE:** Antonio La Verghetta e Nicola Cosenza

**GESTIONE SEDE:** Tonino Bucciarelli

**SITO WEB E FACEBOOK:** Paolo Scampoli e Marco Maccarone

**ACCOGLIENZA SOCIO:** Angelica Sabatini e Mirella Frasca

## **ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONISMO (A.E.):**

Giuseppe Celenza e Leontina D'Orazio

## **ACCOMPAGNATORI SEZIONALI DI ESCURSIONISMO (A.S.E.):**

Alfredo Colantonio, Gianni Colonna e Mirella Frasca

## **ACCOMPAGNATORE SEZIONALE DI CICLO-ESCURSIONISMO (A.S.C.):** Marco Maccarone

### **Nella sezione sono presenti i seguenti gruppi:**

**ESCURSIONISMO:** organizza escursioni rivolte a tutti i soci per scoprire il territorio nei suoi vari aspetti, la natura, le tracce umane e storiche.

**ALPINISMO GIOVANILE:** si rivolge ai ragazzi dagli 8 ai 17 anni, per un'attività formativa ed insieme di fruizione giocosa dell'ambiente della montagna.

**MICOLOGICO:** vengono proposti corsi teorico-pratici ed escursioni finalizzate a divulgare la conoscenza della botanica con particolare attenzione allo studio dei funghi presenti nel nostro territorio.

**ARRAMPICATA SPORTIVA:** si rivolge in particolare ai più giovani e a quanti si avvicinano per la prima volta a questa disciplina, organizzando incontri sulla sicurezza ed impartendo le prime nozioni tecniche di arrampicata in palestra artificiale.

**SCI DI FONDO E RACCHETTE DA NEVE:** organizzazione corsi ed escursioni in ambiente innevato.

**MOUNTAIN BIKE/CICLOESCURSIONISMO:** promuove la pratica escursionistica attraverso l'uso della mountain bike, per esplorare ed entrare in contatto con le meraviglie della Nostra Regione.

**SENTIERI:** il gruppo individua nel nostro territorio percorsi di interesse naturalistico- culturale. Essi vengono segnati e mantenuti percorribili per permettere in questo modo a tutti di conoscere e apprezzare il nostro territorio. Camminare per conoscere, conoscere per apprezzare, apprezzare per proteggere.

**ASTROFILO:** rivolto a coloro che vogliono conoscere e "leggere" le meraviglie della volta celeste. Organizza escursioni e camminate notturne finalizzate a questa affascinante attività.

**TREKKING URBANO:** è un'attività culturale adatta a tutti, che coniuga arte, movimento e voglia di scoprire angoli nascosti e segreti dei piccoli centri del nostro territorio.

**TRAIL RUNNING:** Promuove la corsa non competitiva su sentieri di montagna di vario genere: roccioso, boschivo, sterrato ma comunque sempre correttamente segnalati e nel massimo rispetto dell'ambiente.

**MONTAGNA TERAPIA:** consiste nel camminare in montagna insieme a persone che soffrono di problematiche psichiche e/o fisiche e condividere con esse la fatica e la gioia di un'escursione a contatto con la natura e con le sue meravigliose creature.

**COROCAI:** vuole animare e rallegrare i momenti di convivialità attraverso la preparazione di un ricco repertorio di canti della tradizione popolare e di quella legata alla montagna.

### **I RESPONSABILI DEI GRUPPI:**

Escursionismo	Giuseppe Celenza, Leontina D'Orazio e Antonio La Verghetta
Alpinismo giovanile	Mirella Frasca, Alfredo Colantonio e Nicola Cosenza
Micologico	Andrea Schieda
Arrampicata sportiva	Nicola Cosenza e Tonino Bucciarelli
Sci fondo e ciaspole	Antonio La Verghetta e Giuseppe Celenza
M.T.B/Cicloescursionismo	Marco Maccarone, Paolo Scampoli
Sentieri	Alfredo Colantonio
Astrofilo	Gianni Colonna
Trekking Urbano	Gianfranco Monteferrante
Trail Running	Antonio Baccalà
Montagna Terapia	Gianni Colonna e Francesco Famiani
CoroCai	Gianni Colonna

## ALCUNE REGOLE PER UNA MAGGIORE SICUREZZA IN MONTAGNA

- Non sottovalutare mai i pericoli e i rischi connessi allo svolgimento di una gita in montagna: ambiente ostile, rapidi cambiamenti del tempo, difficoltà dell'itinerario, tempi di percorrenza, ecc.
- Essere in buone condizioni fisiche ed adeguatamente allenati in rapporto all'impegno della gita ed evitare di affrontare itinerari al disopra delle proprie capacità tecniche e di preparazione fisica.
- Informarsi adeguatamente (presso i punti informativi dei Parchi o aree protette, le Sezioni CAI e i Rifugi) su caratteristiche e difficoltà dell'itinerario e studiarlo preventivamente sulle carte topografiche.
- Lasciare sempre detto dove si è diretti e quale itinerario si intende percorrere, anche utilizzando in modo appropriato i libri dei rifugi e dei bivacchi.
- Informarsi preventivamente sulle condizioni meteorologiche; in particolare richiedere le previsioni locali poiché le informazioni a carattere nazionale non sono sufficientemente particolareggiate ([www.meteoam.it](http://www.meteoam.it)).
- Avere un abbigliamento adeguato, alimentazione e liquidi di scorta.
- Non andare da soli, possibilmente farsi accompagnare da una Guida Alpina o da un'organizzazione qualificata (CAI).

## NELLE ESCURSIONI ORGANIZZATE DAL CAI:

- Attenersi esclusivamente al regolamento sezionale e alle disposizioni impartite dagli A.E., A.S.E., A.S.C. o Responsabili d'escursione;
- Seguire gli itinerari prestabiliti senza allontanarsi dal gruppo, salvo autorizzazione degli A.E. A.S.E., A.S.C. o Responsabili d'escursione;
- Collaborare con gli A.E. A.S.E., A.S.C. o Responsabili d'escursione per la buona riuscita dell'escursione. Ogni partecipante deve, inoltre, essere solidale e collaborativo con le decisioni soprattutto a fronte di insorte difficoltà.

## GLI ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONISMO E I RESPONSABILI D'ESCURSIONISMO

Curano lo svolgimento dell'escursione sociale, nel rispetto delle opportune norme di comportamento e hanno facoltà di:

- modificare il programma, l'orario e l'itinerario per sopravvenute necessità;
- escludere i soci non ritenuti idonei o insufficientemente equipaggiati;
- spostare o annullare le escursioni in programma per ragioni di sicurezza e di organizzazione anche senza preavviso.

## RISCHI E RESPONSABILITA'

Le escursioni sociali del CAI, coerentemente alla loro natura, pongono i partecipanti di fronte ai rischi e ai pericoli inerenti la frequentazione della montagna. I partecipanti, pertanto, iscrivendosi alle escursioni sociali accettano tali rischi e danno il più ampio scarico delle responsabilità al Direttivo, agli A.E. A.S.E., A.S.C. o Responsabili d'escursione per incidenti o infortuni che dovessero verificarsi durante l'escursione. La copertura per eventuali danni è disciplinata da polizza assicurativa CAI.

# C

# alendarario

## 2015



Foto di Levino D'Annunzio  
Concorso fotografico 2014

**Domenica 4** – Gruppi Alpinismo Giovanile ed Escursionistico – Escursione con ciaspole - P.N. Gran Sasso Laga - Presepe vivente a Campo Imperatore con CAI di Guardiagrele - Prati di Cretarola – piano dell'ospedale canyon e grotta della Valianara

Diff. T – Resp.li A.S.E. Mirella Frasca, Angelica Sabatini e Antonio La Verghetta

**Lunedì 5** – Tombolata in sede

**C** **Sabato 10** – Nivologia, valanghe ed escursioni in ambiente innevato; Prevenzione e sicurezza in montagna in inverno

Moreno Pinto Resp. Stazione Prov. CH del Corpo Nazionale di Soccorso Alpino e Speleologico (CNSAS) – ore 18.00 sala conferenze sede - a cura di Francesco Famiani

**Domenica 11** – Gruppo Sentieri: manutenzione sentiero Maurizio Salvatore anello di Tuffillo, in collaborazione con Associazione Maurizio Salvatore

**Mercoledì 14** – Trekking Urbano Vasto e dintorni

Diff. T – Resp. Antonio La Verghetta

**Domenica 18** - Escursione con ciaspole – P.N. Abruzzo Lazio e Molise - Santuario e Valico di Monte Tranquillo (1.637 m)

Diff. T – Resp. A.E. Giuseppe Celenza

**Domenica 25** – Escursione con ciaspole – P. N. della Majella Mammarsola Blockhaus Diff. E – Resp. Antonio La Verghetta

**C** **Sabato 31** – Aconcagua (6.962 m) - 2005/2015, “a 10 anni dalla vetta” a cura di Giuseppe Celenza - ore 18.00 sala conferenze sede



PRODUZIONE ARTIGIANALE  
DI CONFETTURE

[www.lecollinedievagrio.it](http://www.lecollinedievagrio.it)

Di Antenucci Antonio & C. s.n.c. Cupello (CH)  
Tel./Fax 0873 317051

**C** **Sabato 7** – Il CAI – TAM (Tutela Ambiente Montano) – “la sostenibilità come risorsa” – Filippo Di Donato Presidente Nazionale TAM - ore 18.00 sala conferenze sede - a cura di Francesco Famiani

**Domenica 8** – Gruppo Alpinismo Giovanile – P.N. Abruzzo Lazio e Molise - Valle Fredda - Aremogna - Diff. T – Resp. Mirella Frasca

**Mercoledì 11** – Trekking Urbano Vasto e dintorni

Diff. T – Resp. Antonio La Verghetta

**Domenica 15** – Escursione con ciaspole - P.N. Abruzzo Lazio e Molise - “Scoprire le Fate d’inverno: Val Fondillo”

Diff. T – Resp. A.E. Giuseppe Celenza

**Sabato 21** – Gruppo Sentieri: manutenzione sentiero Mirella La Palombara – collegamento Riserve Naturali Regionali “Punta Aderci” e “Bosco di don Venanzio”

**C** “Portiamo il nostro cuore in montagna”

Dott. Mauro Cionci, Cardiologo.

Ore 18.00 sala conferenze sede - a cura di Francesco Paolo Canci

**Domenica 22** – Escursione con ciaspole – P.N. Abruzzo Lazio e Molise Valle Gentile - Diff. E – Resp. Antonio La Verghetta

**C** **Sabato 28** – Corso di avvicinamento all'escursionismo – a cura di A.E. Giuseppe Celenza Vicedirettore Scuola Regionale di Escursionismo CAI Abruzzo e A.E. Leontina D'Orazio  
Ore 18.00 sala conferenze sede

PASTICCERIA-CAFFETTERIA

PRESTIGE



Circonvallazione Histonienne - Vasto  
Tel. 0873 370029

**Domenica 1** – Escursione con ciaspole – P.N. Abruzzo Lazio e Molise – “Sulle tracce dell’orso: Valico di Corte (1.960 m)”

Diff. E – Resp. A.E. Giuseppe Celenza

**C Sabato 7** – “l’Eterno Femminile ci trae verso l’alto” e tu perché mi insulti? Dall’insulto IN genere all’insulto DI genere - Giovanna Buonanno Pedagogista, Dirig. Scolastico in collaborazione con il Centro Donna Attiva di Vasto Resp. Licia Zulli - ore 18.00 sala conferenze sede - a cura di Lucia Tomasi

**Domenica 8** – Escursione - P. N. della Costa Teatina – Sentiero Mirella La Palombara– dalla Riserva Nat. Reg. di Punta Aderci fino alla Riserva Nat. Reg. “Bosco di don Venanzio”

Diff. T Resp.li A.E. Leontina D’Orazio, A.S.E. Mirella Frasca, Angelica Sabatini e Lucia Tomasi

**Mercoledì 11** – Trekking Urbano Vasto e dintorni

Diff. T – Resp. Antonio La Verghetta

**C Sabato 14** – Corso di avvicinamento all’escursionismo – a cura di A.E. Giuseppe Celenza Vicedirettore Scuola Regionale di Escursionismo CAI Abruzzo e A.E. Leontina D’Orazio  
Ore 18.00 sala conferenze sede

**Domenica 15** - Escursione in ambiente innevato – P.N. della Majella - Rava del ferro Diff. E.E.A \* - Resp. Antonio La Verghetta



**LOCALISMO**  
**COOPERAZIONE**  
**MUTUALITÀ**

**BCC** della Valle del Trigno

Viale Perth n. 1  
66054 Vasto Sud  
Tel 0873-378680

Via G. Cesare n. 26b  
66054 Vasto Nord  
Tel 0873/367786

www.bccdellavalledeltrigno.it

**C Sabato 21** – Corso di avvicinamento all’escursionismo – a cura di A.E. Giuseppe Celenza Vicedirettore Scuola Regionale di Escursionismo CAI Abruzzo e A.E. Leontina D’Orazio - Ore 18.00 sala conferenze sede

**Domenica 22** – Festa di Primavera a Torrebruna, in collaborazione con il Comune e la Proloco

Tutti i gruppi. Resp.li A.E. – A.S.E. A.S.C. sezione

**Domenica 29** – Gruppo Alpinismo giovanile – P.N. della Majella “Una giornata con i camosci: Lama dei Peligni” – Diff. T - Resp.li A.S.E. Mirella Frasca e A.S.E. Alfredo Colantonio

**Trekking Urbano** – L’eleganza di Ascoli Piceno: il borgo medievale tra piazze torri e palazzi rinascimentali e i suoi dintorni (AP) – Difficoltà T – Resp. Gianfranco Monteferrante

Per le tue cene conviviali,  
per le cerimonie e per gli incontri di lavoro.




HOTEL - RISTORANTE - CERIMONIE

**ACQUARIO**

Vasto Marina - Loc. San Tommaso - 0873 801986

www.hotel-acquario.it

Seguici su: 

**C Sabato 4 - Corso di avvicinamento all'escursionismo** – a cura di A.E. Giuseppe Celenza Vicedirettore Scuola Regionale di Escursionismo CAI Abruzzo e A.E. Leontina D’Orazio - Ore 18.00 sala conferenze sede

**C Sabato 11 - I fulmini in montagna - Il temporale elettrico: conoscerlo ed evitarlo** – Dott. Roberto Tonelli meteorologo aeronautico Ore 18.00 sala conferenze sede - a cura di Francesco Famiani

**Domenica 12 – G.R. CAI Abruzzo intersezionale organizzata dal CAI di Ortona con le sezioni CAI abruzzesi – Trekking Urbano Ortona ed escursione alla Riserva Nat. Reg. “Punta dell’Acquabella”** – Resp. Francesco Famiani e A.E. Giuseppe Celenza

**C Sabato 18 – Attività fisica e corretta alimentazione per la salvaguardia della salute** - Dott.ssa Sabrina Pierpaoli Biologa Nutrizionista - ore 18.00 sala conferenze sede

**Domenica 19 - Gruppo escursionismo - Monti Gemelli in collaborazione con il CAI di Ascoli Piceno** - Diff. E – Resp.li Antonio Baccalà e A.S.E. Alfredo Colantonio - in pulman

**Gruppo MTB - “Punta Aderci e la Costa dei Trabocchi” Vasto (CH) - Intersezionale con il gruppo MTB Slowbike CAI Ascoli Piceno (AP)**- Dist. 50 Km. - Disl. 510 mt. – Diff. TC/MC – Resp.li: A.S.C. Marco Maccarone – Paolo Scampoli – Maurizio Giuseppetti

**C Venerdì 24 – CAI Cinema – Storie di Sopravvissuti – “cinema alive”** a cura di Annamaria Nanni – ore 21.00 sede

**Sabato 25 - Gruppo escursionismo – “Tra le grotte e il cielo” P.N. della Majella Pennapiadimonte** – Diff. EE – Resp. A.S.E. Mirella Frasca, Sabrina Pierpaoli e Maria Elena Relmi

**Trekking Urbano – Bari** – Diff. T - Resp. Gianfranco Monteferrante

**Gruppo Micologico escursione per marzuoli a Monte Castellbarone (IS)** - Resp. Micologo Andrea Schieda

**Domenica 26 - Gruppo Alpinismo Giovanile – P.N. Abruzzo Lazio e Molise - Lago Vivo** - Diff. E - Resp. A.S.E. Mirella Frasca

**Escursione in ambiente innevato – P.N. Majella - Ravone della Vespa** - Diff. E.E.A \* - Resp. Antonio La Verghetta

**Escursione – P.N. della Majella – Valle dell’Orfento**  
Diff. T/E Resp.li A.E. Leontina D’Orazio e A.E. Giuseppe Celenza

**Dal 30 Aprile al 3 maggio - Gita sociale**  
**Parco Nazionale della Sila**



**REGALI - BOMBONIERE  
LISTE NOZZE  
WEDDING CONSULTING**

Viale Giulio Cesare, 4/A - VASTO  
Tel. 0873 364004 - Cell. 348.4451910

**Domenica 3** – Gruppo Trail Running in collaborazione con Po-distica Vasto - Logistica a cura del C.A.I Vasto – Trail dal Bosco di don Venanzio per il sentiero “Mirella La Palombara” fino a Punta Penna. Percorso tra le Riserve Nat. Reg. “Bosco di don Venanzio” e “Punta Aderci” - Resp. Antonio Baccalà

**G.R. CAI Abruzzo intersezionale – Fiume Sangro** - Sezioni Area Chieti

**C Sabato 9** – Simbologie e significati culturali del serpente, aspetti biologici e sicurezza. Prof.ssa Lia Giancristoforo Antropologa Università G. d'Annunzio Chieti-Pescara.  
**Dott. Mario Pellegrini Naturalista SHI Societas Herpetologica Italica sez. Abruzzo-Molise.** Ore 18,00 sala conferenze sede - A cura di Francesco Famiani e Nicola Racano

**Domenica 10** – Escursione sul Sentiero “Maurizio Salvatore” in collaborazione con l'Associazione Maurizio Salvatore - Medio Vastese Tuffillo – Diff. T/E – Resp.li A.E. – A.S.E. – A.S.C. sezione, tutti in gruppi. Dist. 25 Km – Disl. 1.000m – Diff. MTB MC+/MC+

**Mercoledì 13** – Trekking Urbano Vasto e dintorni  
Diff. T – Resp. Antonio La Verghetta

**Sabato 16** – Treno-Trekking Gruppo Escursionistico – da Vasto a Manoppello paese con visita del santuario del Volto Santo e Abbazia Arabona. Diff. T. Resp. Paolo De Stefanis

**Domenica 17** – Escursione in ambiente innevato P. Regionale Velino Sirente: “in cima al Monte Sirente” (2.438 m) risalendo il grande canalone Maiori” – Diff. EEA\* – Resp. le A.E. Giuseppe Celenza

**Gruppo arrampicata sportiva - Falesia di Frosolone**  
Resp. li Nicola Cosenza e Antonio Bucciarelli

**Gruppo MTB - “Bosco di Don Venanzio e Punta Aderci” a/r Pollutri, Vasto (CH). Una giornata con il gruppo di Alpinismo Giovanile e i Vasto MTBikers CAI Vasto - Dist. 30 Km. - Disl. 200 mt.**  
Diff. TC/TC – Resp. li: Marco Maccarone–Paolo Scampoli–Maurizio Giuseppetti

**Sabato 23** - Gruppo Montagnaterapia - Escursione Casa Natura Legambiente Mura Megalitiche Monte Pallano  
Disl. 300 m - Diff. T - Resp. Lino Raspa, A.S.E. Mirella Frasca

**Domenica 24** - Gruppo escursionismo – P.N. Gran Sasso M.ti della Laga: Prato Selva Intermesoli – Diff. E – Resp. A.S.E. Mirella Frasca

**Gruppo escursionismo – P.N. della Majella: Monte Secine - Escursione con “Tela e pennelli”**  
Diff. T – Resp. li Antonio Baccalà e A.E. Giuseppe Celenza

**Dal 30 Maggio al 2 giugno** – Escursioni intersezionali con Sez. CAI Alto Appennino Bolognese Porretta Terme – Riserva Nat. Reg. “Punta Aderci”, P.N. d'Abruzzo Lazio e Molise, Majella, Gran Sasso-Laga

**Domenica 31** – Gruppo escursionismo – “In cammino nei parchi” – 15<sup>a</sup> Giornata nazionale dei Sentieri del CAI -P.N. Abruzzo Lazio e Molise - Monte Amaro di Opi (1.862 m) - Diff. E - Resp. A.E. Giuseppe Celenza



[www.istonio.it](http://www.istonio.it)

ISTONIO SRL  
Strada Statale 16 Nord - Km 509  
Punta Penna 66054 Vasto (CH)  
Tel: 0873 310494



SELF  
24<sup>su</sup>24

DISTRIBUTORI  
AUTOMATICI

tabacchi - valori bollati  
ricariche telefoniche  
cancelleria  
art. da regalo

Via G. Cesare, 28/A - Vasto (CH)  
Tel./Fax 0873.366090



**C** **Sabato 6** – Corso di Primo soccorso – Operatori qualificati Protezione Civile Val Trigno San Salvo  
Ore 16.00 sala conferenze sede

**Domenica 7** – Gruppo escursionismo – Medio vastese “Cosa è rimasto del vecchio mulino sul Sinello” - Diff. T – in collaborazione con Comune di Casalanguida, Avis, Proloco, Protezione Civile, Resp. A.S.E. Gianni Colonna

**Gruppo Alpinismo Giovanile** – “Alla ricerca delle farfalle” Oasi LIPU a Casacalenda – Resp.li A.S.E. Mirella Frasca e Concezio di Ninni

**Martedì 9** – Trekking Urbano Vasto e dintorni  
Diff. T – Resp. Antonio La Verghetta

**Giovedì 11** – Gruppo escursionismo – P.N. della Majella: Madonna delle sorgenti (mt. 1150), Gobbe di Selva Romana Pennapiedimonte - Diff. T/E – Resp.li A.E. Leontina D’Orazio e Mario Rai

**Sabato 13** – Alpinismo Giovanile – Escursione “insieme per funghi” Lecceta di Torino di Sangro (CH)- Resp. Micologo Andrea Schieda e A.S.E. Mirella Frasca

**C** **Corso di Primo soccorso** – Operatori qualificati Protezione Civile Val Trigno San Salvo – Ore 16.00 sala conferenze sede

**Domenica 14** – Gruppo escursionismo – P.N. Gran Sasso Laga: Corno Grande – Diff. EE – Resp. Antonio La Verghetta

**In cammino con le Associazioni del territorio: Escursione P.N. della Costa Teatina** – Sentiero “Mirella La Palombara” – Ingresso Nord Riserva Nat. Reg. di “Punta Aderci” fino alla Riserva Nat. Reg. “Bosco di don Venanzio”  
Diff. T. Resp.li Francesco Famiani e Sante Cianci

**Gruppo arrampicata sportiva - Falesia di Frosolone**  
Resp. Nicola Cosenza Antonio Bucciarelli

**Sabato 20** – Escursione a Montemitro: i sentieri della bellezza – in collaborazione con il Comune di Montemitro (CB)  
Diff. T/E – a cura di Francesco Famiani

**Domenica 21** – Gruppo escursionismo - P. Regionale Velino Sirente – “Nel regno del vento: Monte Sirente”  
Diff. EE – Resp. A.E. Giuseppe Celenza

**Gruppo Alpinismo Giovanile** –P.N. Gran Sasso - Laga, Fioritura alla piana di Fonte Vetica, Campo Imperatore  
Resp.li A.S.E. Mirella Frasca, Alessandra Bruno

**Trekking Urbano** – Roma Appia antica  
Diff. T – Resp. Gianfranco Monteferrante

**26-27-28** – Gruppo Escursionismo – Da ZERO a TREMILA – Da Punta Penna Riserva Naturale Reg. di Punta Aderci al P.N. della Majella - M. Amaro (2.793 m s.l.m.) Diff. EE  
Resp. Antonio Baccalà, Antonio La Verghetta e Nicola Cosenza

**26-27-28** – Campeggio Alpinismo Giovanile - P.N. d’Abruzzo Lazio e Molise: Massiccio Mainarde  
Diff. T – Resp.li A.S.E. Alfredo Colantonio e A.S.E. Mirella Frasca

**27-28** Escursione in notturna – P.N. della Majella: “la Majella di notte al chiaror delle stelle” dalla Maielletta al M.Amaro per i tre Portoni – Diff. EE – Resp. A.E. Giuseppe Celenza

**Domenica 28** - Gruppo MTB - “Piana di Castelluccio” (PG), Parco Naz.le Monti Sibillini. Intersezionale a cura del gruppo MTB Slowbike CAI Ascoli Piceno (AP)  
Dist. 35 Km. - Disl. 600 mt. – Diff. MC/MC. Responsabili: Marco Maccarone – Paolo Scampoli – Maurizio Giuseppetti

**G.R. CAI Abruzzo intersezionale** – P.N. della Majella, Passo San Leonardo, Capoposto, M. Mileto – sezioni Area Pescara

**Belfiore**  
Salumeria

**Salumi**  
produzione propria

Via delle Cisterne, 2  
Viale Giulio Cesare, 28  
Vasto

**C Sabato 4** – Corso di Primo soccorso – Operatori qualificati Protezione Civile Val Trigno San Salvo  
Ore 16.00 sala conferenze sede

**Domenica 5** – Escursione P.N.della Majella: "l'alto Aventino tra natura e cultura" – Loc. S. Antonio di Palena per il Santuario Madonna dell'Altare con visite guidate musei e sorgenti dell'Aventino - Diff. E. Resp. Gianni Colonna

**Gruppo Arrampicata** – Falesia di Frosolone a Celenza sul Trigno  
- Resp. Nicola Cosenza e Antonio Bucciarelli

**Sabato 11** – Gruppo Montagnaterapia P.N. della Majella "Sentiero del Cervo" Laghetto di Sant'Antonio Ateleta  
Disl. 100 m - Diff. T – A.S.E. Gianni Colonna e Francesco Famiani

**Domenica 12** – Escursione - P.N. Gran Sasso Laga – M.Camicia (2.564 m) dalla miniera per Vado di Ferruccio sul sentiero del Centenario – Diff. EE – Resp. Giorgio Perrozzi, A.S.E. Mirella Frasca

**Mercoledì 15** – Trekking Urbano Vasto e dintorni  
Diff. T – Resp. Antonio La Verghetta

**Sabato 18 e domenica 19** – Gruppo Escursionistico M.ti Ernici: Intersezionale con il CAI di Valle Roveto. Certosa di Trisulti.  
Diff. E. Resp. A.S.E. Gianni Colonna e Mario Rai

**Sabato 18 e domenica 19** – Rifugi aperti del Mediterraneo

**Domenica 19** – Alpinismo Giovanile Escursione P.N.Gran Sasso Laga – "l'anello di Campo Pericoli" da Campo Imperatore per i rifugi Garibaldi e Duca degli Abruzzi.  
Diff. EE – Resp. A.S.E. Mirella Frasca

**Domenica 26** – G.R. CAI Abruzzo intersezionale – Fonte Vetica, le sue cime e Fonte Grotta – organizzatori sezioni Area L'Aquila e gruppi Speleo



**SOCIETA'  
AUTOSERVIZI  
TESSITORE Srl**  
NOLEGGIO AUTOBUS  
GRANTURISMO

*Il piacere di viaggiare*



VASTO - S.S.16 SUD KM 520+490  
Tel. 0873.801657 - Fax 0873.809601



**IL POSTO IDEALE PER LE TUE VACANZE  
INGRESSI GIORNALIERI ALLE PISCINE  
e PIZZERIA ALL'APERTO**

MARINA DI SAN SALVO (CH) - Via Magellano  
Info e prenotazioni allo 0873.802231  
[WWW.POSEIDONRESORT.IT](http://WWW.POSEIDONRESORT.IT)



2° classificato  
Berardino Barisano



3° classificato  
Antonio Santini (1960)

Non si può mai dominare la natura, l'alpinista deve assumersi le proprie responsabilità e non dare la colpa alla montagna.

*Reinhold Messner* da Mario Rai



Mirella Frasca



Marco Maccarone

## CONCORSO FOTOGRAFICO 2014



Elettra e Greta  
Maccarone

“Camminare per me significa entrare nella natura, ed é per questo che cammino lentamente non corro quasi mai.

La natura per me non é un campo da ginnastica io vado per vedere, per sentire, con tutti i miei sensi, cosí' il mio spirito entra negli alberi, nel prato, nei fiori. Le montagne sono per me un sentimento”.

**Tratto da youtube**

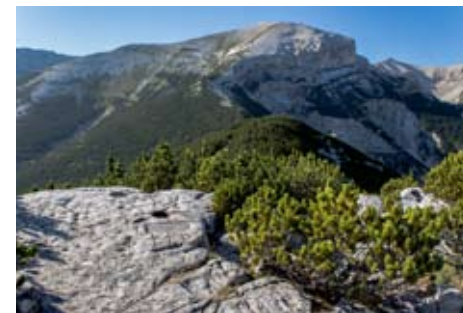
da Anna Maria Albani



Mario Rai



Giuseppe Ntarelli



Pierluigi Valerio

Filippo Pomponio



<La Maiella ci ha insegnato tante cose, a pascolare le greggi, le capre, le vacche, i cavalli e gli asini. Ci ha insegnato ad ascoltare tutti i rumori della natura che ci danno tanta gioia. La Maiella ci ha insegnato a visitare gli eremi, ci ha dato tanta legna e ce la darà per l'eternità. La Maiella ci ha insegnato a proteggere i fiori, le stelle alpine, gli uccelli e le rondini che sono dei gioielli>

dal libro *“I miei sogni sono stati tutti sulla Maiella”*  
di **Paolo Sanelli**, pastore di Deontra da Nicola Racano

**Date da definirsi** - settimana verde CAI VASTO

**Domenica 2** – Camminare Cai Vasto

**Domenica 9** – Gruppo Escursionistico - P.N.Gran Sasso Laga: “Dentro i canali del Corno Piccolo e la vetta (2.655 m.) per il Sentiero Ventricini”.

Diff. E.E.A \* Resp.li A.E. Giuseppe Celenza, A.E. Leontina D’Orazio

**Gruppi escursionistico e arrampicata - Medio Vastese escursione a Celenza sul Trigno – Il Vallone Caccavone in collaborazione con Comune di Celenza sul Trigno e la Protezione Civile Val Trigno.** Diff. T/E – Resp.li Nicola Raspa, Francesco Famiani e Nicola Cosenza

**Mercoledì 12** – Trekking Urbano Vasto e dintorni

Diff. T – Resp. Antonio La Verghetta

**Domenica 16** – Gruppo Arrampicata sportiva – Arrampicare sul Gran Sasso con guida

**Giovedì 20** - Escursione nel P.N. della Majella: “Cima Murelle dal Blockhaus per il Fontanino e la Sella di Acquaviva”.

Diff. EE. Resp. A.E. Leontina D’Orazio e Mario Rai

**Domenica 30** - Gruppo Escursionistico P.N.Gran Sasso Laga: “l’antica via commerciale dei Pretaroli” – Da Pietracamela per la Val Maone, valico e Vallone della Portella fino ad Assergi

Diff. EE. In pulman. Resp. Francesco Famiani



Via Giulia, 12  
Vasto (Ch)  
tel. 0873.367249

[farmaciasavelli@tin.it](mailto:farmaciasavelli@tin.it)

**Sabato 5** – Gruppo Montagnaterapia P.N.della Majella - Pennapiedimonte valle Palombaro Grotta S. Angelo disl. 200 m

Diff. T. - A.S.E. Mirella Frasca e A.S.E. Gianni Colonna

**Domenica 6** – Escursione Alpinistica P.N. Gran Sasso Laga, “sulle rocce e i laghetti del M.Prena e la vetta” (2.562 m)

Diff. PD Resp. A.E. Giuseppe Celenza e Nicola Cosenza

**Gruppo MTB: “Dalla Lecceta di Torino di Sangro all’Oasi di Seranella” Torino di Sangro (CH). Una giornata con il gruppo di Alpinismo Giovanile e i Vasto MTBikers CAI Vasto.** Dist. 30 Km. - Disl. 200 mt. – Diff. TC/TC. Responsabili: Marco Maccarone – Paolo Scampoli – Maurizio Giuseppetti

**C Sabato 12** – “Serata Natura” - Gita sociale e altro nelle foto dei soci a cura di Annamaria Nanni – Ore 18.00 sala conferenze sede

**Domenica 13** – Gruppo Escursionistico P. N. della Costa Teatina “dall’alba al tramonto” lungo le tre 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 di “Punta Aderci” e tramonto a Punta Penna.

Diff. T/E. Resp. Francesco Famiani e A.E. A.S.E. in collaborazione con Resp. Riserve/enti gestori Alessia Felizzi, Andrea Natale, Mario Pellegrini



**IMPIANTI:**  
idrotermo-sanitari, condizionamento  
**ASSISTENZA TECNICA:**  
caldaie, autoclavi, condizionatori

**C.so Mazzini 305 - VASTO - tel 0873 58420**

**Mercoledì 16 – Trekking Urbano Vasto e dintorni**

Diff. T – Resp. Antonio La Verghetta

**Domenica 20 – Gruppo Escursionistico – P.N.della Majella:****“i sentieri abbandonati di M.Tari”.**

Diff. EE. Resp.li A.S.E. Gianni Colonna e Domenico Irmini

**Gruppo micologico - Escursione a Gamberale - Bosco misto e prati.**

Resp. Andrea Schieda

**Gruppo Arrampicata Sportiva: falesia di Frosolone**

Resp.li Nicola Cosenza e Antonio Bucciarelli

**Marcia della Solidarietà - medio vastese - da Tufillo al Santuario della Madonna del Canneto (Roccapivara CB) -** Diff. T. Incontro con le “associazioni della solidarietà”. Organizzata dall’Ass. Maurizio Salvatore Onlus**C Da sabato 26 a venerdì 2 ottobre - concorso e mostra fotografica e concorso “racconta una storia” –** egolamenti e dettagli in sede**Domenica 27 - Gruppo Trekking Urbano: “Venafro e i cavalli del castello Pandone”.**

Diff. T. Resp. Gianfranco Monteferrante

**Escursione - P.N. Gran Sasso Laga. “l’anello di Campo Imperatore.**

Diff. E. Resp. Antonio La Verghetta

**Gruppo Alpinismo Giovanile – P.N. d’Abruzzo Lazio e Molise: “alla ricerca dei camosci” per la Val di Rose, Forca Resuni e Valle Iannanghera.**

Diff. E. Resp. A.S.E. Mirella Frasca

**Domenica 4 – Gruppo Escursionistico P.N.Majella: M. La Rocca (1.425 m) da Pizzoferrato, M.ti Pizzi.**

Diff.T/E. Resp.li A.E. Leontina D’Orazio e A.E. Giuseppe Celenza

**Gruppo Arrampicata Sportiva – falesia di Sperlonga.**

Resp. Nicola Cosenza e Antonio Bucciarelli

**Domenica 11 – Gruppo Escursionistico Riserva Nat. Reg. Guardiaregia-Campochiario. M.ti del Matese: M.Mutria (1.823 m) dal Rifugio La Casella.**

Diff. E. Resp.li A.S.E. Mirella Frasca e Concezio Di Ninni

**Mercoledì 14 – Trekking Urbano Vasto e dintorni**

Diff. T – Resp. Antonio La Verghetta

**C Sabato 17 – “Cartoline dal mondo” proiezione di foto e video di viaggi dei soci.** A cura di Annamaria Nanni. Ore 18.00 sede**Domenica 18 – Intersezionale con il CAI di Arsitia. P.N. Gran Sasso Laga: sorgenti del fiume Fino e Gole Inferno spaccato.**

Diff. T. Resp. Antonio Baccalà

**G.R. CAI Abruzzo intersezionale**

Organizzatori sezioni Area Teramo

**C Venerdì 23 – “I Paesi abbandonati d’Abruzzo” Proiezione foto con chiacchierata** a cura di Alfredo Colantonio. Ore 21.00 sede

Viale Dalmazia, 43  
Tel. 0873.802162  
66055 VASTO MARINA

Autofficina Di Paolo  
di Di Paolo Michele



Via Catullo, 14 - 66054 Vasto (CH)  
Telefono e Fax: 0873-380308 - Cell.: 339-3120346  
E-Mail: dipaolomichy75@libero.it - www.aposto.it



**Domenica 25** – Gruppo Escursionistico – P.N. della Majella:  
**M. Focalone.** Diff. EE. Resp. Antonio La Verghetta

**Gruppo alpinismo Giovanile – Orienteering a Montedimezzo:**  
“alla ricerca del Re Fajone” - “Riserva della Biosfera: MaB”  
Resp.li A.S.E. Mirella Frasca e A.E. Leontina D’Orazio

**Trekking Urbano e sagra della castagna Bagnoli Irpinio (AV)**  
Resp. Lino Raspa e Mario Rai

**C** **Sabato 31** – Tra melma e sangue. Poesie e testi sulla ‘Grande guerra’ scelti e presentati da Nicola Racano, letti dai soci del CAI Vasto con canti del COROCAI  
Ore 18.00 sala conferenze sede - a cura di Nicola Racano

# PERROZZI carburanti

Via Pescara, n. 6 66054 Vasto (CH)



-20-NCB-100

MANUTENZIONI  
RISTRUTTURAZIONI  
COSTRUZIONI EDILIZIE

Via San Rocco, 32  
Vasto  
0873.378003

**C** **Sabato 7** – CAI Cinema – La grande guerra raccontata con il cinema – rassegna cinematografica a cura di Nicola Racano.  
Ore 17,00 sala conferenze sede

**Domenica 8** – Gruppo Escursionistico – P.N.d’Abruzzo Lazio e Molise - “I colori dell’autunno nel parco: la Camosciara (1.437 m)”. Diff. E. – Resp. A.E. Giuseppe Celenza

**Mercoledì 11** – Trekking Urbano Vasto e dintorni  
Diff. T – Resp. Antonio La Verghetta

**Sabato 14** – Assemblea ordinaria dei soci

**Domenica 15** – Monte Arazzecca dall’Aremogna.  
Diff. E. Resp. Antonio La Verghetta

**C** **Sabato 21** – CAI Cinema – La grande guerra raccontata con il cinema – rassegna cinematografica a cura di Nicola Racano.  
Ore 17.00 sala conferenze sede

**Domenica 22** – Festa di Chiusura attività con tutti i gruppi a Monte Sorbo - Medio vastese

**C** **Sabato 28** – CAI Cinema – La grande guerra raccontata con il cinema – rassegna cinematografica a cura di Nicola Racano.  
Ore 17.00 sala conferenze sede

**Domenica 29** – Giornata ecologica a cura del CAI VASTO



Calzature e Pelletterie

Via Fonte di Marzio, 5  
Casalbordino - tel. 0873.902235

**Sabato 5 – Trekking Urbano da Vasto a Pollutri: “Le fave di San Nicola”.** Diff. T. Resp. Antonio La Verghetta

**Domenica 6 – “L’anticima: la cima dell’anima”- Escursione in solitaria nel gruppo -** Diff. EE - Resp. Francesco Famiani

**Domenica 13 – Pranzo sociale**

**Mercoledì 16 – Trekking Urbano Vasto e dintorni**  
Diff. T – Resp. Antonio La Verghetta

**Domenica 20 – Escursione con brindisi di fine anno e Presepe vivente a Grotta Sant’Angelo, Palombaro.**  
Diff. T/E. Resp. Antonio La Verghetta

**Domenica 27 - Gruppo MTB “Giro dei Presepi in MTB” Vasto (CH) Visita ai presepi e canti di Natale.** Dist. 50 Km. – Disl. 500 mt. – Diff. TC. Resp.li: Marco Maccarone – Paolo Scampoli

\* **E.E.A. Escursionisti Esperti Attrezzati** – Il responsabile indicherà quali delle seguenti attrezzature saranno obbligatorie: imbraco, corda, cordino, kit da ferrata omologato, casco a norma, ramponi, piccozza, vestiario ed altro equipaggiamento specifico. Viene richiesta buona forma fisica e verrà indicato n° massimo di partecipanti.

**C** Conferenza/evento culturale o formativo



**VENDITA  
e ASSISTENZA  
Cicli e Motocicli  
Servizio Revisioni**

Circonvallazione Histonienne, 5 - 66054 VASTO (CH)  
Tel. e Fax 0873.59261

#### AVVERTENZE PER I SOCI:

I soci possono inviare la propria e-mail all’indirizzo di posta elettronica: **info@caivasto.it**. In tal modo saranno informati settimanalmente sulle varie iniziative dell’Associazione, fermo restando che è preferibile frequentare abitualmente la sede della Sezione nei giorni di apertura. Le iscrizioni alle escursioni dovranno essere effettuate sulla locandina affissa in bacheca.

**Il programma dettagliato di ciascuna attività sarà esposto settimanalmente in bacheca.**

#### QUOTE SOCIALI:

- socio ordinario	€ 50,00
- socio familiare	€ 30,00
- socio giovane (minori di anni 18)	€ 16,00
- secondo/terzo socio giovane (della stessa famiglia)	€ 9,00
- per i nuovi soci costo tessera	€ 5,00
- socio aggregato (già iscritto ad un’altra Sezione del C.A.I.)	€ 15,00

#### Si precisa che:

- la garanzia assicurativa è prestata fino al 31/03 di ogni anno, per i soci in regola con il tesseramento dell’anno precedente; **il rinnovo dell’iscrizione, pertanto, deve avvenire entro il 31 marzo 2015.**

**I non soci dovranno comunicare la propria partecipazione alle escursioni entro il giovedì precedente la data delle stesse con contestuale versamento di € 10,00 per l’assicurazione individuale, pena l’esclusione dalle gite e la partecipazione è consentita solo a due escursioni.**

Laddove è previsto il trasporto con autobus, l’iscrizione all’escursione, con versamento della quota di partecipazione, dovrà essere fatta almeno 10 giorni prima della data prevista.

Qualora non si raggiunga un numero sufficiente di partecipanti, il trasporto avverrà con mezzi propri.

**CLASSIFICAZIONE DELLE DIFFICOLTA' ESCURSIONISTICHE:**

- T** TURISTICO - percorso con scarso dislivello (<400 m.) e di lunghezza contenuta in tre ore di cammino (escluse soste);
- E** ESCURSIONISTICO - percorso con buon dislivello (tra 400 e 1000 m.) e lungo tra le cinque e le sette ore di cammino (escluse soste);
- EE** ESCURSIONISTI ESPERTI - percorso con notevole dislivello (anche oltre i 1000 m.), lungo talvolta anche oltre le sette ore di cammino effettive e in posti che possono presentare esposizione al vuoto e sentieri accidentati.
- EEA** ESCURSIONISTI ESPERTI ATTREZZATI percorso ove occorre disporre di attrezzatura tecnica idonea (imbraco, corda, cordino, kit da ferrata omologato, casco a norma, rampo ni, piccozza, vestiario ed altro equipaggiamento specifico) per superare pareti di roccia e saperla usare. Viene richiesta buona forma fisica.
- EAI** ESCURSIONE IN AMBIENTE INNEVATO - percorso su neve ove occorre avere abbigliamento che protegga dal freddo ed attrezzatura per andare sulla neve (scarponi con ghette sci-racchette-ramponi).



**Fuoco26** Osteria di campagna

C.da Piane Sabelli - 66021 Casalbordino (CH)  
 info: 0873.916288 - 329.0512527  
 www.fuoco26.it - seguici su Facebook

**DIFFICOLTA' TECNICHE DELLE ESCURSIONI DEL GRUPPO MTB:**

- T** TURISTICO - strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole;
- MC** MEDIA CAPACITA' - sterrate con fondo poco compatto o poco regolare;
- BC** BUONA CAPACITA' - sterrate molto sconnesse ed accidentate con qualche ostacolo (radici, gradini, avvallamenti);
- OC** OTTIME CAPACITA' - sentieri molto sconnessi e/o irregolari con molti ostacoli (detriti abbondanti, grossi ciotoli);
- EC** ESTREME CAPACITA' - livello che sarà evitato nelle escursioni sociali,

Il segno + indica la presenza di tratti significativi in forte pendenza  
 Per tutte le escursioni in M.T.B. è obbligatorio l'uso di casco protettivo e occhiali.

**DIFFICOLTA' TECNICHE NEL TRAIL RUNNING:**

- D1** PER TUTTI - tracciati su stradine, mulattiere o comodi sentieri con lievi dislivelli, ben evidenti;
- D2** PER TRAILER NON PRINCIPIANTI - si svolgono su sentieri o su evidenti tracce di passaggio con segnalazioni adeguate; comportano anche ripidi pendii e brevi tratti esposti;
- D3** PER TRAILER ESPERTI - si svolgono su percorsi generalmente segnalati ma con tratti di terreno infido e impervio; affrontano anche quote elevate e possibili brevi tratti rocciosi con importanti difficoltà tecniche che richiedono esperienza di montagna.



**ALCUNE AGEVOLAZIONI PER I NOSTRI TESSERATI**

- Assicurazioni: polizza infortuni in attività sociale;
- Polizza soccorso alpino in Europa; Polizza di Responsabilità civile;
- Possibilità di utilizzare attrezzatura da montagna in dotazione presso la sede;
- Possibilità di consultazione e prestito libri, riviste e cartine presso la sede;
- Abbonamento alla rivista bimestrale del C.A.I. *Montagne 360°* (solo soci ordinari);
- Abbonamento alla rivista mensile "Lo Scarpone" (solo soci ordinari);
- Sconti presso gli oltre 800 Rifugi C.A.I. di tutta Italia.

**CONVENZIONI/SCONTISTICA RISERVATA AI NOSTRI SOCI**

- A.D. SPORT (0873.361158): 15% escluso prodotti elettronici;
- AUTOFFICINA DI PAOLO (0873.380308): 20 - 25% su tutti i ricambi, batterie, etc;
- BAU BAR (0873.367470): 10% socio + un accompagnatore;
- BCC Banca di Credito Cooperativo V. T. (0873.367786): diverse tipologie;
- BELFIORE (Via delle Cisterne 0873.69234): 10% sui prodotti artigianali;
- CENTRO BENESSERE VASTO (0873.378600): 20% su fisioterapia, 20-30% su palestra sale cardio-iso e attività piscina e altre % su corsi carta rossa;
- D'ANNUNZIO REGALI/BOMBONIERE (0873.364004): 10% su tutti gli articoli;
- E - POWER MTB (340.5472348): 10% su trasformazione in bici elettrica, 20% su noleggio MTB elettriche;
- ESSELLE MOTO (0873.59261): scontistica differenziata;
- FARMACIA SAVELLI (0873.367249): 10 % su parafarmaci - integratori - cosmesi;
- FUOCO 26 Osteria di Campagna (Casalbordino - 0873.916288): 15% ai soci sulla ristorazione;
- GASTRONOMIA FRA' PEPP' (0873.59981) : 15% su tutti i prodotti;
- L'ANGOLO DI ALDO SPADACCINI FOTOGRAFO (0873.378664): 15% per importi > € 50 e 5% > € 300;
- LEGNOMAGIA (0873.362478): 10 % su tutti i prodotti;
- LE COLLINE DI EVAGRIO (0873.317051): 10% su tutti i prodotti;
- MACELLERIA DI CICCIO (340.3107467): 10 % su tutti i prodotti;
- MARINUCCI E MARCHESANI (0873.364858): 10% su tutti gli articoli per spesa > € 10;
- NEW OLD PUB (0873.362380): 10% su tutte le consumazioni;
- NUOVO CINEMA TEATRO CORSO (0873.364200) e GLOBO (0873.60982): riduzione solo nei giorni feriali;
- PARK HOTEL IL POGGIO (Roccaraso 0864.619081): 10% alla prenotazione;
- PARRUCCHIERA MARIA GRAZIA (0873.802162): 15% su prestazioni e prodotti;



- PASTICCERIA DA LINO PRESTIGE (0873.370029): 10% su tutti i prodotti per spesa > € 10;
- PUNTO PIZZA PANE (0873.365749): 10% solo su pizza e pane;
- RISTORANTE ACQUARIO (0873.801986): sconto 10 % sui matrimoni 2015;
- RISTORANTE DELIZIE DI MARE (0873.762068): 15% + n° 5 accompagnatori;
- ROSICA SANDRA Estetista - Parrucchiera (380.7981407): 15% su prestazioni;
- SCUOLA DI LINGUE PLAY SCHOOL (San Salvo - 327.2197197): 15% sui corsi e sulle traduzioni;
- SPORT TIME (0873.69268): 15% escluso prodotti elettronici, attrezzatura Palestra e Lacoste;
- STE. MA GIOIELLI (Termoli - 0875.702455): 15% sugli articoli;
- VILLAGGIO VACANZE POSEIDON (0873.802231): pizzeria, ristorante e piscine 10%.

**I dettagli delle convenzioni sono consultabili nella bacheca della sede.**

**EQUIPAGGIAMENTO CONSIGLIATO PER LE ESCURSIONI:**

- ZAINO – in cordura o nylon, di capacità media.
- SCARPE DA TREKKING – in goretex o cordura e con suola Vibram o similari.
- MAGLIONE – in materiale sintetico molto fitto (pile – polartec).
- CAMICIA – calda in materiale traspirante.
- BIANCHERIA – magliette di ricambio a mezze maniche che assorbono il sudore (transtex, capilene).
- PANTALONI – in tessuto fibre sintetiche, lunghi.
- CALZETTONI – in lana misto cotone o in tessuto di spugna rinforzato, lunghi fino al ginocchio.
- BERRETTO E GUANTI – in lana o cotone secondo la stagione.
- BORRACCIA – capacità di almeno 1 litro.
- OCCHIALI – con assorbimento dei raggi UV.
- GHETTE – in nylon o cordura (solo escursioni invernali).
- LAMPADA FRONTALE - possibilmente a led.
- PONCHO – in nylon.
- GIACCA A VENTO – in goretex o simile che permetta una buona traspirazione.
- PRONTO SOCCORSO – deve contenere solo farmaci di base (analgesici, collirio, bende, fasce elastiche, disinfettante, ecc.).
- BURRO CACAO E CREMA SOLARE.
- Telo DI EMERGENZA.

**Macelleria  
Di Cicco**



**Lavorazioni  
di solo carni nostrane  
e acquisto di animali vivi**

C.so Mazzini, 639 - Vasto (Ch) - Tel. 340.3107467

## REGOLE IN CASO D'INCIDENTE

- Mantenere la calma, non agire d'impulso.
- Valutare la situazione generale cercando di individuare i pericoli presenti.
- Adottare subito misure idonee per evitare e prevenire altri rischi.
- Segnalare la necessità di soccorso con segnali luminosi ad intermittenza: sei volte al minuto (una volta ogni dieci secondi), pausa di un minuto quindi ripetere il segnale fino ad avere conferma di essere stati intercettati.
- Chiamare al più presto i soccorsi, componendo il numero 118 oppure il numero telefonico della più vicina stazione di Soccorso Alpino.
- Compiere, nei riguardi degli infortunati, solo le operazioni che si è certi di poter fare.
- Il ferito non va mai lasciato solo, anche se non è grave e per poco tempo, poiché lo scoraggiamento di trovarsi solo può aggravare in breve le sue condizioni.
- Mandare due o tre persone alla ricerca del soccorso, in modo che possano essere di aiuto l'uno all'altro, ricordando loro massima prudenza.

### Cosa si può fare:

- Rianimare se è necessario e se si è capaci.
- Sollevare il mento dell'infortunato spingendo il capo all'indietro.
- Posizionare il corpo sul fianco se il ferito vomita.
- Coprire l'infortunato.
- Immobilizzare le fratture e tamponare le emorragie.
- Parlare all'infortunato e tranquillizzarlo.

### Cosa non si deve fare:

- Alzare il ferito e cercare di farlo rimanere in piedi oppure sollevargli il capo.
- Spostare il corpo in modo inadeguato.
- Dare da bere e togliere i vestiti.
- Affaticare l'infortunato con domande inutili e dimostrarsi preoccupati.

### Come si effettua la chiamata al Soccorso:

- Dire sempre chi chiama (Nome e Cognome).
- Da dove si chiama, precisare il luogo da dove viene effettuata la chiamata e il numero dell'apparecchio.
- Se il luogo dell'incidente è lontano dal posto telefonico, prima di allontanarsi, memorizzare e annotare i riferimenti visivi utili al ritrovamento.
- Spiegare sommariamente che cosa è accaduto e dove è accaduto.
- Riferire l'ora in cui è avvenuto l'incidente.
- Precisare il numero degli infortunati e le loro condizioni.
- Precisare il numero degli eventuali dispersi, possibilmente indicare il colore del loro abbigliamento.
- Descrivere le condizioni meteorologiche del luogo e, in particolare, se c'è visibilità.
- Non allontanarsi dal posto di chiamata per rendere possibile un nuovo collegamento con i soccorritori.



SOCCORSO ALPINO ABRUZZO  
340.4500558 Stazione di Chieti  
118 EMERGENZA SANITARIA  
ELISOCCORSO



1° classificato al concorso fotografico 2014

**Antonio Baccalà**

discesa dalla Capanna Regina Margherita (Monte Rosa)

Ora vado in salita ed il mio cuore s'affatica,  
ora torno in discesa e sempre lui un pò mi pesa,  
ma in entrambe le direzioni,  
lui prova sempre nuove emozioni.

**Angelo Saraceni**

LEGNOMAGIA  
intorno all'arte  
cornici

Viale G. D'Annunzio, 44 - Vasto (CH)  
Tel. 0873.362478



grafica: Leontina D'Orazio

Foto di Filippo Pomponio

# C.A.I.

**Club Alpino Italiano**  
**Sezione di Vasto**

Via delle Cisterne, 4

giovedì e sabato ore 18:30/20:30

tel. 0873.610993 mobile 347.4217181

[www.caivasto.it](http://www.caivasto.it) - [info@caivasto.it](mailto:info@caivasto.it)

seguici su:

