



PROGRAMMA

2017

I programmi dettagliati saranno pubblicati sul sito: www.caicastelli.it

GENNAIO

- 01** Nuria e Nurietta - Cai Antrodoco
Marino Di Claudio, Gianluca Torpedine

FEBBRAIO

- 05** Monti della Laga: Cai Amatrice - *Gianluca Torpedine*

MARZO

- 12** Ciaspolata da Castelli a Rigopiano - *Vincenzo Di Simone*
19 Da Castel Del Monte: Canyon Lago Racollo
Gianluca Torpedine

APRILE

- 02** Sistemazione area esterna della nuova sede sociale
23 Escursione campestre Madonna di Pagliara
in collaborazione con la sott.ne Arsita
e Cai Isola del G.S.
Vittorino Di Luca, Giancarlo Di Pietro
30 Giornata in falesia
Flavio Angelini, Fiorenzo Di Michele

MAGGIO

- 07** Cascata della cavata - *Enrico Faiani, Marino Di Claudio*
14 Gita sociale a Civita Bagnoregio
Giancarlo Di Pietro, Viviana Melara
21 In cammino nei parchi, a cura del Cai Teramo

GIUGNO

- 03** Incontro con gli alpinisti - *Cristiano Iurisci, Daniele Nardi e Luca Mussapi*
04 Cimone di Santa Colomba da Fonte del Peschio
Enrico Faiani, Vincenzo Di Simone
11 Manutenzione sentieri
25 Intersezionale Cai L'Aquila, Cai Amatrice,
Cai Antrodoco e sott.ne di Arsita a cura della
sezione - *Enrico Faiani, Marino Di Claudio, Vincenzo Di Simone, Giancarlo Di Pietro*

LUGLIO

- 09** Notturna Brancastello Cai L'Aquila - *Marino Di Claudio*
23 Concerto al Franchetti
29 Pizzo San Gabriele - *Marino Di Claudio*
30 Centenario - *Luigi Marino, Fiorenzo Di Michele*

AGOSTO

SETTIMANA ESCURSIONISTICA DA DEFINIRE

- 06** Monte Coppe. Commemorazione di Massimiliano
Ciotti, a cura della sott.ne Arsita
11 Notturna al Fondo della Salsa
Giancarlo Di Pietro, Vincenzo Di Simone

SETTEMBRE

- 03** Via Ceri - *Vincenzo Di Simone, Fiorenzo Di Michele*
16/17 III CONVEGNO INTERREGIONALE:
Cai centrosud con escursione
24 Monte Amaro - *Vincenzo Di Simone, Giulietta Di Pietro*

OTTOBRE

- 01** Lago della Duchessa
Gianluca Torpedine, Marino Di Claudio
15 Valle D'angri - *Antonio Simonetti, Giancarlo Di Pietro*
29 Manutenzione sentieri

NOVEMBRE

- 12** Castagnata a cura della sott.ne Cai Arsita
26 Monte Puzillo - *Gianluca Torpedine, Viviana Melara*

DICEMBRE

- 02** Monte Velino - *Vincenzo Di Simone, Giulietta Di Pietro*
26 35° Commemorazione Piergiorgio De Paulis
al Fondo della Salsa

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**

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 DIFFICOLTÀ 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, ghette e ramponi su nevi 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; EAI = per escursione su ambiente innevato;

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 autossicurazione su vie ferrate. E' da considerarsi il limite massimo dell'escursionismo.

RECAPITI

CAI CASTELLI presidente@caicastelli.it

MARINO DI CLAUDIO presidente	338-9053092	VITTORINO DI LUCA ASE	333-6550099
VINCENZO DI SIMONE vice presidente	339-8223092	LUIGI MARINO ASE	371-1961596
VIVIANA MELARA segretaria	345-8592324	ANTONIO SIMONETTI ASE	392-3589962
GIANCARLO DI PIETRO consigliere	339-1419402	FIorenzo DI MICHELE ISA	328-8924079
ENRICO FAIANI consigliere	368-3054720	FLAVIO ANGELINI ISA	339-2679562
MARIA SCHIAPPA consigliere	333-5039961		

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.