

CLUB ALPINO ITALIANO  
Sezione dell'Aquila

2024



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

**Calendario**  
delle attività

Notte stellata al bivacco "Bafle"

# calendario delle attività 2024

per informazioni più dettagliate:  
[www.cailaquila.it](http://www.cailaquila.it) • [info@cailaquila.it](mailto:info@cailaquila.it)

Calendario delle attività 2024



La Luna dal Canalone Centrale  
al Corno Grande



CLUB ALPINO ITALIANO  
**Sezione dell'Aquila**

**SottoSezione Altopiano delle Rocche**  
**Sottosezione Alta Valle dell'Aterno**



**Corpo Nazionale**  
**Soccorso Alpino e Speleologico**  
**Stazione dell'Aquila**

L'Aquila - Via Sassa, 34  
Tel. 0862 028225  
[info@cailaquila.it](mailto:info@cailaquila.it) - [www.cailaquila.it](http://www.cailaquila.it)

Si ringraziano per le foto pubblicate nel Calendario 2024:

uPix - fotografia ipogea, *copertina*, 28, 29, 40, 46, 48, 53, 60, 73  
Sottosezione "Altopiano delle Rocche", 50, 51  
Archivio CNSAS, 7  
Archivio Scuola "Nanni", 16, 17, 18  
Archivio Escursionismo, 15, 21, 31  
Archivio Coro CAI L'Aquila, 41, 61  
CAI Giovani, 25, 27  
Valter De Santis, 20  
Mario Cimetta, 32, 34  
Latino Bafile, 35, 36  
Leonardo Esposito, 42  
Stefano Volpe, 37  
Gaetano Falcone, 33  
Vincenzo Brancadoro, 2, 3, 6, 14, 24, 30, 47, 49, 54, 57  
Felice Flati, 22

Calendario delle attività 2024

## *l'anima delle alte terre*

**150** anni di attività: le ricorrenze sono buone occasioni per stilare bilanci, soprattutto sulla capacità di indirizzo che i Consigli Direttivi, le Commissioni, le Scuole, i Gruppi, hanno saputo imprimere alla vita della Sezione.

In queste occasioni è facile cadere in trappole autocelebrative, ma sarebbe un atto decisamente deplorabile, poiché non era e non è nelle intenzioni di coloro che hanno reso viva la Sezione raccontare 150 anni di vita associativa come una sequenza di atti comunque e sempre giusti, efficaci, apprezzabili. Tutti sappiamo quanto la natura umana sia fallace e, soprattutto, quanto la valutazione del nostro operato debba essere affidata al giudizio di altri.

Il Consiglio Direttivo attuale termina il proprio mandato e il servizio verso il Sodalizio: l'auspicio è che prosegua un cammino intrapreso sei anni fa, con altre persone di buona volontà e capacità, in una sorta di continuità ideale basata sul metodo, l'applicazione di volontà, la ricerca delle soluzioni migliori, la concordia e la stima reciproca, la condivisione delle scelte e delle strategie.

Da Presidente, desidero ribadire di essere stato estremamente fortunato, per aver potuto ritrovare l'energia che nasce da una passione comune, dal comune obiettivo di riportare la nostra Sezione alle finalità che la caratterizzano: il Club Alpino vive qui la sua sintesi, il suo scopo di difendere con forza la natura alpina e muoversi in essa consapevolmente, formando tecnicamente, eticamente e culturalmente coloro che sono legati al mondo della montagna e che hanno diritto di trovare qui, fra noi, le migliori competenze, i migliori istruttori, accompagnatori e maestri. Tutto questo perché ci si avvicini con la massima sicurezza possibile al mondo dell'alta quota e gli ambienti impervi, ma anche perché si possa comprendere e

fare propri i delicati equilibri che regolano la nostra aspra natura. Perché sia un atto consapevole, bello e degno praticare l'Alpinismo e la Speleologia, con coscienza e conoscenza.

La Biblioteca della Montagna "Carlo Tobia", le Commissioni Cultura, Escursionismo, Legale, Scientifica, Rifugi, Opere Alpine e Patrimonio, i Gruppi Cicloescursionismo, Coro, Grotte e Forre "Francesco De Marchi", Seniores, Cartografia e Sentieristica, Amici dei Rifugi, i Settori Archivio Storico, Editoria, Organizzazione eventi, la Scuola di Escursionismo "Stanislaw Pietrostefani", la Scuola di Alpinismo, Scialpinismo e Arrampicata Libera "Nestore Nanni", il gruppo dei Tutor che curano le attività dei Volontari del Servizio Civile Universale: non sono entità astratte, ma persone che, a vario titolo, hanno permesso che la vita sociale non si arrestasse neppure per un attimo. Tutte queste ramificazioni ci hanno dato, e ridato, linfa e forza. Alle donne e agli uomini che hanno speso le loro energie a vantaggio della Sezione, sento di dovere un ringraziamento affettuoso e riconoscente, a nome di tutti i Soci.

Un dato che conforta e colpisce: il costante incremento numerico del corpo sociale, in particolare dei più giovani: sulla rotta indicata anche dal CAI Centrale, è questo certamente il maggior successo di cui poter prendere atto. Sono dati certamente incoraggianti, che non devono essere considerati un traguardo, ma possono dare più forza alle azioni future.

*Il Presidente della Sezione*  
Vincenzo Brancadoro



## Rifugi della Sezione al Gran Sasso

### Bivacco "M.O. Andrea Bafle"

Inaugurato nel settembre 1966, è collocato su una piazzola ricavata al culmine di un torrione sottostante la Vetta Centrale del Corno Grande, versante SE. Con i suoi 9 posti letto, costituisce una base avanzata per vie alpinistiche sul versante S-SE del Corno Grande. Sempre aperto, è raggiungibile con una via ferrata.

### Rifugio "Antonella Panepucci Alessandri"

Situato a quota 1700 m nella Valle del Paradiso, alle pendici settentrionali di Monte San Franco, è un punto di sosta per traversate dall'alta Valle dell'Aterno alla Valle del Vasto. È attualmente in fase di ristrutturazione, che si concluderà nel corso del 2024.

### Rifugio "Garibaldi"

Costruito dalla Sezione di Roma, inaugurato nel 1886, donato nel 1977 alla Sezione dell'Aquila, che ne curò il restauro, è situato a 2230 m a Campo Pericoli, a circa 45 minuti dal piazzale di Campo Imperatore, sotto la cresta Ovest della Vetta Occidentale del Corno Grande. Punto di appoggio per gli amanti della montagna, è un presidio di cultura dell'alpinismo. Nei fine settimana di luglio e agosto, alla conclusione di un importante restauro appena concluso, verrà riaperto e gestito, anche grazie all'impegno del Gruppo Giovani, ospitando eventi e manifestazioni. Il restauro e risanamento conservativo realizzato permetterà di poter svolgere al meglio le funzioni di Punto di Accoglienza del "Sentiero Italia" e di *Presidio di Cultura Alpina*.



## 118 - Chiamata al Soccorso Alpino e Speleologico

### Fornire le seguenti informazioni

1. Luogo esatto dell'incidente;
2. Attività svolta e numero delle persone coinvolte;
3. Numero dei feriti e condizioni sanitarie degli stessi;
4. Condizioni meteorologiche sul luogo dell'incidente;
5. Recapito telefonico da cui si chiama.

### Per permettere un efficace intervento di Soccorso

1. Rispondere dettagliatamente alle domande della centrale operativa;
2. Lasciare libero il recapito telefonico fornito.

### Comportamento in presenza dell'elicottero

1. Far allontanare le persone presenti dal punto di operazione;
2. Lasciare solo una persona accanto al ferito;
3. Recuperare e mettere tutti gli oggetti dentro gli zaini e sistemarli al riparo, lontano dal flusso d'aria generato dall'elicottero;
4. Segnalare la posizione alzando le braccia:

### Segnali acustici e luminosi

**chiamata** - lanciare 6 volte in un minuto un segnale;

**risposta** - lanciare 3 volte in un minuto un segnale.

Ripetere dopo un minuto.



**SI - ATTERRATE**  
ABBIAMO BISOGNO



**NO - NON ATTERRATE**  
NON ABBIAMO BISOGNO



### Titolati e Qualificati Alpinismo e Scialpinismo

**Domenico Alessandri**  
Istruttore Nazionale Emerito  
Alpinismo Scialpinismo

**Fabio Carrozzi**  
Istruttore Sezionale

**Sabatino Cavaliere**  
Istruttore Nazionale Scialpinismo

**Emiliano Cipriani**  
Istruttore Sezionale

**Rubino De Paolis**  
Istruttore Nazionale  
Alpinismo e Scialpinismo

**Angelo Di Marco**  
Istruttore Regionale  
Scialpinismo

**Luciano Di Martino**  
Istruttore Sezionale

**Stefano Galletti**  
Istruttore Sezionale

**Leandro Giannangeli**  
Guida Alpina - Istruttore

**Roberto Mancini**  
Guida Alpina - Istruttore

**Alessandro Marucci**  
Istruttore Sezionale

**Marco Rufini**  
Istruttore Regionale Alpinismo e  
Arrampicata Libera

**Alessandro Paolucci**  
Istruttore Sezionale

**Marco Tascione**  
Istruttore Sezionale

**Massimo Tennina**  
Istruttore Sezionale

**Ferdinando Totani**  
Istruttore Sezionale

**Andrea Volpe**  
Istruttore Sezionale

**Pierpaolo Volpe**  
Istruttore Sezionale

**Marco Zaffiri**  
Guida Alpina - Istruttore

**Ugo Marinucci**  
Istruttore Sezionale

**Vincenzo Brancadoro**  
Istruttore Sezionale

### Titolati e Qualificati Escursionismo / Cicloescursionismo

**Latino Bafle**  
Accompagnatore Nazionale  
Escursionismo

**Felice Flati**  
Accompagnatore Nazionale  
Escursionismo

**Leucio Rossi**  
Accompagnatore Nazionale  
Escursionismo

**Mario D'Angelosante**  
Accompagnatore Escursionismo  
- EAI

**Fabio Di Vito**  
Accompagnatore Escursionismo  
- EAI

**Fernando Galletti**  
Accompagnatore Escursionismo  
- EAI

**Luca Sette**  
Accompagnatore Escursionismo

**Marino Zappone**  
Accompagnatore Escursionismo  
- EAI

**Mario Cimetta**  
Accompagnatore Escursionismo

**Carlo Iorio**  
Accompagnatore Escursionismo

**Monica Maurizio**  
Accompagnatore Escursionismo

**Alessio Fiorini**  
Accompagnatore Escursionismo

**Luca Festuccia**  
Accompagnatore  
Cicloescursionismo

**Stefano Volpe**  
Accompagnatore  
Cicloescursionismo

### Operatori Naturalistici Culturali e Tam

**Gaetano Falcone**  
Operatore Naturalistico  
Culturale

**Filippo Genovese**  
Operatore Naturalistico  
Culturale Nazionale

**Mauro Ciotti**  
Operatore Sezionale Tutela  
Ambiente Montano

**Luciano Di Martino**  
Operatore Regionale Tutela  
Ambiente Montano

**Marta Picella**  
Operatore Sezionale Tutela  
Ambiente Montano

**Agostino Mattei**  
Operatore Sezionale Tutela  
Ambiente Montano

### Osservatori Neve e Valanghe SVI

**Massimiliano Andreassi**

**Fabio Carrozzi**

**Emiliano Cipriani**

**Luciano Di Martino**

**Daniele Di Santo**

**Alessandro Marucci**

**Massimo Tennina**

**Andrea Volpe**

### Titolati e Qualificati Speleologia

**Gianluca Ricciardulli**  
Istruttore di Speleologia

**Sara Chiaranzelli**  
Istruttore Sezionale Speleologia

**Ambra Ciotti**  
Istruttore Sezionale Speleologia

**Daniele Colantoni**  
Istruttore Sezionale Speleologia

**Giulia Console**  
Istruttore Sezionale Speleologia

**Francesco Dufrusine**  
Istruttore Speleologia Sezionale

**Enzo Fuschi**  
Istruttore Sezionale Speleologia  
e Torrentismo

**Mattia Iannella**  
Istruttore Sezionale Speleologia

**Marco Lucari**  
Istruttore Sezionale Speleologia

**Giovanni Marchitelli**  
Istruttore Sezionale Speleologia

**Thomas Marchitelli**  
Istruttore Sezionale Speleologia

**Patrizio Trapasso**  
Istruttore Sezionale Speleologia

**Ilaria Vaccarelli**  
Istruttore Sezionale Speleologia

### Titolati e Qualificati Alpinismo Giovanile

**Gianluca Torpedine**  
Accompagnatore Alpinismo  
Giovanile

### Consiglio Direttivo della Sezione

**Vincenzo Brancadoro** - *Presidente*  
presidente@cailaquila.it

**Ugo Marinucci** - *Vice Presidente*  
vicepresidente@cailaquila.it

**Roberta Turilli** - *Segretario*  
segreteria@cailaquila.it

**Leonardo Esposito** - *Tesoriere*  
tesoreria@cailaquila.it

**Massimiliano Andreassi** - *Consigliere*  
consigliere.andreassi@cailaquila.it

**Rubino De Paolis** - *Consigliere*  
consigliere.depaolis@cailaquila.it

**Luciano Di Martino** - *Consigliere*  
consigliere.dimartino@cailaquila.it

**Manuela Francesconi** - *Delegato Nazionale*  
delegato.francesconi@cailaquila.it

**Gianfranco Cococcia** - *Delegato Nazionale*  
delegato.cococcia@cailaquila.it

### La Sezione - Struttura e contatti

Commissione Cultura  
*responsabile: Massimo Pezzopane*  
cultura@cailaquila.it

Commissione Scientifica  
*responsabile: Corrado Marsili*  
scientifica@cailaquila.it

Biblioteca della Montagna "Carlo Tobia"  
*responsabile: Valter De Santis*  
biblioteca@cailaquila.it

Commissione Escursionismo  
*responsabile: Latino Bafle*  
escursionismo@cailaquila.it

Commissione Legale  
*responsabile: Ambra Ciotti*  
legale@cailaquila.it

Commissione Rifugi, Opere Alpine e Patrimonio  
*responsabile: Gianfranco Vanni*  
rifugi.patrimonio@cailaquila.it

Gruppo CAI Giovani  
*responsabile: Daniele Sponta*  
giovani@cailaquila.it

Gruppo Cicloescursionismo  
*responsabile: Stefano Volpe*  
cicloescursionismo@cailaquila.it

Gruppo Coro CAI L'Aquila  
*responsabile: Giulio Gianfelice*  
coro@cailaquila.it

Gruppo Grotte e Forre "Francesco De Marchi"  
ggfaq@cailaquila.it  
*responsabile: Mattia Iannella*

Gruppo Seniores  
*responsabile: Gianfranco Cococcia*  
seniores@cailaquila.it

Gruppo Cartografia e Sentieristica  
*responsabile: Leucio Rossi*  
cartografia.sentieristica@cailaquila.it

Gruppo Amici dei Rifugi  
*responsabile: Simone Sebastiani*  
rifugi.accoglienza@cailaquila.it

Settore Archivio Storico  
*responsabile: Paolo Muzi*  
archivistorico@cailaquila.it

Settore Editoria  
*responsabile: Carlo Console*  
editoria@cailaquila.it

Settore Organizzazione Eventi  
*responsabile: Antonio Massena*  
eventi@cailaquila.it

Scuola di Escursionismo "Stanislao Pietrostefani"  
*direttore: Felice Flati*  
scuola.pietrostefani@cailaquila.it

Scuola Alpinismo e Scialpinismo "Nestore Nanni"  
*direttore: Rubino De Paolis*  
scuola.nanni@cailaquila.it

Gruppo Servizio Valanghe Italiano  
*responsabile: Massimiliano Andreassi*  
consigliere.andreassi@cailaquila.it

## Campo ARTVa "Tre Amici" al Gran Sasso d'Italia

Con l'arrivo dell'inverno viene installato, a Campo Imperatore, l'**ARTVa Training Park, Campo di addestramento all'uso dell'ARTVa**, realizzato con il supporto dello SVI - Servizio Valanghe Italiano - e gestito dalla nostra Sezione.

Il campo è intitolato ai tre giovani volontari del CNSAS Stefano Micarelli, Riccardo Nardis e Piermichele Vizioli, scomparsi il 6 febbraio 1983 durante un'esercitazione di Soccorso Alpino.

**L'accesso al campo ARTVa "Gran Sasso d'Italia" è possibile su prenotazione, tramite una pagina dedicata sul sito web [www.cailaquila.it](http://www.cailaquila.it)**

**Con doveroso spirito di collaborazione, dal 2023 è possibile prenotare, tramite la medesima pagina web, anche le attività sul campo ARTVa "Maiella", realizzato grazie alla collaborazione fra il Servizio Valanghe Italiano e il Parco Nazionale della Maiella. Il Campo ARTVa "Maiella" è attivo presso la stazione sciistica Passolanciano - Maielletta.**

Più dettagliate informazioni possono essere richieste all'indirizzo email [artva@cailaquila.it](mailto:artva@cailaquila.it) o al numero **0862 028225**.

Il Campo è attivo per tutta la stagione invernale, a disposizione di tutti coloro che abbiano interesse a migliorare la conoscenza di un dispositivo fondamentale per la sicurezza propria e dei compagni di escursione, reso oltretutto obbligatorio per legge per tutte le attività in ambiente innevato.



## Scuola Sezionale Escursionismo "Pietrostefani"

Grazie all'esperienza maturata attraverso i Corsi di Escursionismo che dal 1998 la Sezione ha proposto ai Soci, dal 2012 è operativa la Scuola Sezionale di Escursionismo "Stanislao Pietrostefani". La Commissione Sezionale di Escursionismo e la Scuola Sezionale di Escursionismo, organizzano:



- Corsi Base di Escursionismo E1;
- Corsi Avanzati di Escursionismo E2;
- Corsi in Ambiente Innevato con Ciaspole EAI 1;
- Corsi Sezionale monotematico sull'utilizzo di ausili fuoristrada in montagnaterapia "Joëlette", in collaborazione con la Commissione Medica del CAI Regionale.

Compito istituzionale della Scuola è quello di formare e informare sia i Soci che tutti i frequentatori della montagna sulle tematiche legate all'escursionismo, con particolare attenzione alla sicurezza in ambiente. La Scuola "Pietrostefani" svolge costantemente seminari di aggiornamento per i componenti, siano essi titolati o qualificati sezionali. Nel corso degli anni la Scuola è stata protagonista di Seminari Culturali, organizzando incontri con illustri ospiti ed esponenti sia del mondo dell'alpinismo che della cultura naturalistica in senso generale. Durante i Corsi ed i Seminari la Scuola si avvale di Enti, Docenti, Professionisti ed appassionati che, all'esperienza scaturita dallo studio delle materie trattate, affiancano quella maturata nell'applicazione delle stesse ai casi reali.

La Scuola oggi partecipa con un ruolo di primo piano alle attività di Montagnaterapia intraprese a livello nazionale e regionale. Con l'organizzazione della Scuola è stato tenuto dalla Sezione CAI dell'Aquila un Corso formativo sull'utilizzo della "Joëlette", ausilio fuoristrada per persone con disabilità motorie o psichiche.

[info:escursionismo@cailaquila.it-scuola.pietrostefani@cailaquila.it](mailto:info:escursionismo@cailaquila.it-scuola.pietrostefani@cailaquila.it)

## Attività formative annuali di Escursionismo

### CORSI SEZIONALI

- **5° Corso EAI 1 – Escursionismo in ambiente innevato** a cura della Scuola sezionale "S. Pietrostefani" (periodo febbraio/marzo), in collaborazione con la Sottosezione Alta Valle dell'Aterno
- **Corso di Escursionismo adattato** (uso di Joëlette) periodo maggio 2024



Per partecipare alle escursioni in ambiente innevato e/o al corso EAI1, sarà **OBBLIGATORIO** essere in possesso del kit APS - Artva, Pala, Sonda

Tramonto su Pizzo Intermesoli dalla Sella di Monte Aquila

## Convegno "Clima e territorio"

Periodo 5-6-7-30 giugno

### CLIMA E TERRITORIO

In collaborazione con l'Università degli Studi dell'Aquila  
Coord. ANE Felice Flati,  
Massimo Prosperococco,  
Corrado Marsili



Settimana Verde sulle Alpi



## Scuola Sezionale di Alpinismo e Scialpinismo "Nanni"

*Molte attività della Scuola sono in fase di organizzazione: per ognuna di esse verrà data comunicazione sul sito della Sezione [www.cailaquila.it](http://www.cailaquila.it), su quello della Scuola [www.scuolananni.it](http://www.scuolananni.it) e sui canali social*



Ultimo tratto di salita  
alla vetta di Monte Camicia  
dal Vallone di Vradde

## CORSO SA1 DI INTRODUZIONE ALLO SCIALPINISMO

La Scuola "Nestore Nanni", della Sezione aquilana del Club Alpino Italiano, organizza un **Corso di introduzione allo Scialpinismo**, che prevede sette uscite pratiche in ambiente e otto lezioni teoriche. Il corso è rivolto a coloro che desiderano avvicinarsi alla pratica di questa affascinante disciplina, che consente di vivere emozioni uniche, proponendo un nuovo modo di andare in montagna, con gli sci o la split-board. Effettueremo gite su percorsi medio/facili delle montagne abruzzesi e forniremo le indicazioni sulle precauzioni da adottare per ridurre i rischi in ambiente montano invernale.

**Periodo: gennaio-marzo 2024**

## CORSO A2 DI ALPINISMO AVANZATO

Nel corso dell'estate 2024 la Scuola organizza un *corso A2 di Alpinismo avanzato*, rivolto a provetti alpinisti e arrampicatori sportivi che desiderano avvicinarsi alla pratica di questa affascinante disciplina o vogliono ampliare le proprie conoscenze. Il corso, oltre alle lezioni teoriche che si terranno presso la sede della Sezione, prevede uscite pratiche in ambiente, che riguarderanno: progressione e sicurezza su neve - misto.; manovre di corda e progressione su roccia; salite alpinistiche classiche sulle montagne abruzzesi e sulle Alpi.

## TRAINING PREPARATORIO PER L'ALPINISMO

Lo sappiamo bene: la preparazione di un'ascesa alpinistica, sia essa estiva o invernale, comincia a casa. Ogni obiettivo si prepara studiando un itinerario alla nostra portata, verificando le condizioni climatiche e ambientali, organizzando bene l'attrezzatura. Lo stesso vale per il nostro fisico. Si prepara gradualmente il corpo a sostenere la fatica e si abitua la mente ad adattarsi a essa, allenandosi anche a casa con



Salita alpinistica  
al Corno Piccolo

continuità per favorire la consapevolezza delle proprie possibilità. La Sezione organizza un corso di allenamento specifico per l'alpinismo e lo scialpinismo, a corpo libero, per prepararci alle uscite in ambiente. Il corso avrà una struttura semplice, alternando sedute di potenziamento/mantenimento muscolare a sedute di allungamento e lavori sulla propriocezione e l'equilibrio. Gli esercizi saranno facilmente replicabili a casa. Attrezzatura necessaria: tappetino da yoga, scarpe da ginnastica, elastici e palla piccola da pilates.

### **CORSO MONOTEMATICO MANOVRE DI AUTOSOCCORSO M-MA**

Il corso monotematico insegna e approfondisce le tecniche di soccorso e autosoccorso della cordata su roccia ed è rivolto a tutti coloro che hanno già nozioni di alpinismo e di arrampicata libera. Il corso è articolato in 2 lezioni teoriche e 4 lezioni pratiche e ha come obiettivo l'insegnamento della predisposizione di soste, la predisposizione e l'esecuzione di calate in doppia, le principali manovre di autosoccorso e la corretta gestione della chiamata al soccorso organizzato.

### **LA CULTURA DELLA MONTAGNA**

“L'uomo tanto può quanto sa.”

Andare in montagna è conoscere se stessi e conoscere l'altro. Non si può limitare l'esperienza in montagna a un mero utilizzo del paesaggio che viene attraversato, si può conoscere e indagare più in profondità.

La Sezione organizza degli incontri tematici per ampliare questa conoscenza della montagna ed esplorare nuovi territori. Gli incontri verteranno su argomenti come la presenza dell'uomo in montagna, la flora e la fauna delle nostre regioni, la gestione del territorio attraverso i Parchi Nazionali, i racconti di esperienze alpinistiche presenti e passate, la storia dell'alpinismo.

info: [scuola.nanni@cailaquila.it](mailto:scuola.nanni@cailaquila.it)



Con i suoi 4000 volumi, la **Biblioteca della Montagna "Carlo Tobia"**, è a disposizione di soci, ricercatori, studiosi e/o appassionati con i servizi di consultazione e prestito locale.

Orario di apertura della Biblioteca:  
**venerdì, dalle 18:00 alle 20:00**  
oppure su appuntamento.

**Dona un libro di montagna alla Biblioteca. Sarai menzionato in CAI-SIDOC, il Sistema Documentario dei Beni Culturali del CAI. Contattaci!**  
[biblioteca@cailaquila.it](mailto:biblioteca@cailaquila.it)



### Racchette in Gran Sasso

"Racchette in Gran Sasso", tradizionale attività giunta alla XVI edizione, diventa un "marchio" delle escursioni in ambiente innevato con le "ciaspole". Molte le escursioni proposte, in luoghi affascinanti, arricchite da incontri tematici sulle attività escursionistiche invernali.



in collaborazione con



TRENTO  
FILM  
FESTIVAL



CINETECA DEL  
CLUB ALPINO ITALIANO  
CINECAI



# CINE & DINTORNI

RASSEGNA  
DI CINEMA  
DI MONTAGNA

DINTORNI



# Escursionismo Adattato con Ausili Fuoristrada

**Calendario Regionale 2024**  
**delle Sezioni CAI d'Abruzzo 2024 Sezioni CAI Val Vibrata-Monti Gemelli, L'Aquila, Coppo d'Orso-Vallelonga, Sulmona, Avezzano, Valle Roveto, Ortona, Vasto**



I Referenti indicati per le attività di Escursionismo adattato con ausili fuoristrada sono: AE Francesco Sulpizio, Dr. Osvaldo Di Andrea, ANE Felice Flati, INAL Marco Nardi, AE Marina Buschi, AE Franco Salvati, Dott.ssa Patrizia Dragone, Valter Adeante. Il Calendario è coordinato dall'ANE Felice Flati.

La Sezione Val Vibrata-Monti Gemelli organizza **due giovedì al mese**, con il Centro di Salute Mentale (CSM) di Sant'Egidio alla Vibrata (Asl di Teramo) il programma di **"Montagna Condivisa"**, aperto a tutti i Soci.

## 21 Gennaio - Sezione dell'Aquila

Roma manifestazione nazionale aperta alle disabilità **"La Corsa di Miguel"**

Coordinatore ANE Felice Flati

## 3 Marzo - Sezione Val Vibrata-Monti Gemelli

Roseto Riserva del Borsacchio (Fausto Falone)

## 1 Maggio - Sezione Coppo d'Orso-Vallelonga

Val Fondillo - Acquasfranata Parco Nazionale d'Abruzzo-Lazio-Molise Coordinatore AE Marina Buschi

## 7 Giugno - Sezione dell'Aquila

progetto con l'Università dell'Aquila (Clima e Territorio) legato alla risorsa dell'acqua. Trekking urbano "la montagna in città". Coordinatore ANE Felice Flati

## 9 Giugno - Sezione dell'Aquila

progetto con l'Università dell'Aquila nell'ambito della giornata **"in cammino nei parchi 12° edizione"** legato all'evento (la risorsa dell'acqua) escursione ad anello da S. Stefano di Sessanio, S. Maria del Monte (tratto S.I.), lago di Passaneta, Piano le Locce, Santo Stefano. Coordinatore ANE Felice Flati

## 30 Giugno - Sezione dell'Aquila

progetto con l'Università dell'Aquila escursione nel PNGSML da Provvidenza al Rifugio Fioretti " alla riscoperta delle sorgenti d'acqua: "Valle del Chiarino" Coordinatore ANE Felice Flati

## 27 Ottobre - Sezione dell'Aquila

progetto con l'Università dell'Aquila il Comune di Tornimparte Escursione sul Sentiero dell'Acqua H2O Coordinatore AG Gianluca Torpedine, ANE Felice Flati

## 3 Novembre - Sezione Val Vibrata-Monti Gemelli

Da Roseto a Monte Pagano (Fausto Falone)

# GRUPPO CAI GIOVANI



## 2024

Data (*) (se già decisa)	Tipologia attività	Luogo / descrizione Piano A	Luogo / descrizione Piano B
<b>GENNAIO</b>			
20-21	Ciaspolata	Castel del Monte - Altopiano del voltigno	Cima del Vento - Campotosto
<b>FEBBRAIO</b>			
10-11	Ciaspolata	Lago della Duchessa + Pranzo al rifugio Sebastiani	
24-25	Formazione	Campo Artva di Campo Imperatore. Accompagnatore: istruttore Scuola "Nestore Nanni"	
<b>MARZO</b>			
16-17	Escursione	Rifugio la Vecchia - Sirente	
24	Attività con gruppo giovani CAI Roma: ciaspolata al Terminillo		
<b>APRILE</b>			
6-7	MTB	Val Chiarino	
20-21	Seminario - Formazione sugli habitat e uccelli d'alta quota. Luogo: Sede carabinieri forestali. Formatore: Eliseo Strinella		
<b>MAGGIO</b>			
11-12	Escursione e arrampicata su roccia: da Prati di Tivo alla falesia del Rifugio Franchetti per qualche tiro su corda		
25-26	Escursione e formazione Birdwatching. Formatore: Eliseo Strinella		
<b>GIUGNO</b>			
15-16	Camp gruppi giovani CAI Abruzzo	Monte Camicia: Via normale	Monte Prena: Via dei laghetti - Brancadoro
	Escursione e formazione Installazione nido artificiale al rifugio Garibaldi. Formatore: Eliseo Strinella		

(\*) Alcune date, che sono in corso di definizione, verranno comunicate ai Soci appena possibile.

Data (*) (se già decisa)	Tipologia attività	Luogo / descrizione Piano A	Luogo / descrizione Piano B
<b>LUGLIO</b>			
6-7	Escursione con gruppo giovani CAI Pesaro	Cammino del Centenario	Cammino del Centocinquan-tenario
<b>AGOSTO</b>			
	Uscita tecnica in ambiente	Ferrata dei Ginepri e Danesi	Via alpinistica alle Fiamme di Pietra
<b>SETTEMBRE</b>			
22	Grotta orizzontale con Gruppo Grotte e Forre CAI AQ: Grotta a Male (Assergi)		
	Via alpinistica o via multipitch	Fano Adriano, Farindola	Corno Grande (Spigolo Sud-Sud Ovest), Corno piccolo (Fiamme di Pietra, Nord)
<b>OTTOBRE</b>			
	Escursione con gruppo giovani CAI Napoli	Monte Marsicano	
<b>NOVEMBRE</b>			
	Arrampicata su roccia o in palestra	Falesia di Monticchio	Palestra di Villa S. Angelo
<b>DICEMBRE</b>			
	Escursione o Ciaspolata	Pernottamento al rifugio Tari	



## 2024 • GRUPPO CAI GIOVANI

Il Gruppo Giovani, nato a fine 2023 si propone di essere una struttura operativa e snella, riservata a Soci dai 18 ai 30 anni, nata per incrementare il coinvolgimento delle ragazze e dei ragazzi nelle attività e nella politica del Club Alpino Italiano, per rendere le attività del sodalizio più partecipate e inclusive e per poter rispondere a nuovi interessi e aspirazioni della società.

Referente Daniele Sponta  
e-mail: [giovani@cailaquila.it](mailto:giovani@cailaquila.it)  
cell: +39 3295829621  
Instagram: [giovani\\_cai\\_aq](https://www.instagram.com/giovani_cai_aq)

**Mercoledì 3 Aprile**

Presentazione XXV Corso di introduzione alla speleologia

**Domenica 7 Aprile**

Uscita sezionale Grotta a Male

**Mercoledì 10 Aprile**

Prima lezione XXV Corso di introduzione alla speleologia

**Domenica 14 Aprile**

Prima uscita XXV Corso di introduzione alla speleologia

**Domenica 7 Luglio**

Giornata Aquilana della speleologia e uscita sezionale in cavità naturale aperta a tutti i soci CAI

**Dal 19 al 21 Luglio**

Campo esplorativo Abisso della Liscia, Morino (AQ)

**Dal 2 al 4 Agosto**

Campo esplorativo Abisso Nessuno, Subiaco (RM)

**Dal 12 al 18 Agosto**

Timavo System Exploration Supporto alle punte esplorative italo-francesi lungo il corso sotterraneo del fiume Timavo; esplorazione e documentazione fotografica delle grotte del Carso

**Dal 6 al 8 Settembre**

Campo esplorativo Piana del Voltigno (PE)

**Domenica 22 Settembre**

Uscita sezionale con il Gruppo Giovani - CAI AQ

**Dal 31 Ottobre al 3 Novembre**

"Syphonia"  
Raduno Internazionale di speleologia - Caselle in Pittari (SA)

## Gruppo Grotte e Forre "Francesco De Marchi"

### CALENDARIO ATTIVITÀ 2024

Oltre alle attività sopra elencate, il GGFAQ effettua attività sezionale ogni sabato e domenica dell'anno. Inoltre, il secondo mercoledì di ogni mese, il gruppo effettua esercitazioni e manovre su corda nella palestra della sede di Via Sassa, in orario tardo-pomeridiano.

Per qualsiasi informazione, per comunicare la volontà di partecipare alle attività, per proporre iniziative o condividerle, si prega di contattare il Gruppo Grotte e Forre del CAI L'Aquila all'indirizzo email: [ggfaq@cailaquila.it](mailto:ggfaq@cailaquila.it)

# Calendario delle attività

## GENNAIO

---

**21 GENNAIO 2024**  
**ESCURSIONISMO ADATTATO**  
**24° Edizione "La Corsa di Miguel"**  
**Roma - Stadio Olimpico**  
Coord. ANE Felice Flati

Versante settentrionale del Monte Sirente

Con le ciaspole al rifugio "Panepucci"



## FEBBRAIO

**11 FEBBRAIO 2024**

### ESCURSIONISMO EAI

#### Monti di Campo Felice - Rifugio San Rocco

Difficoltà: EAI (escursione con le racchette da neve)

Coord. ANE Felice Flati, AE-EAI Marino Zappone

La data e il programma potranno subire variazioni in base alle condizioni dell'innevamento



**18 FEBBRAIO 2024**

### ESCURSIONISMO EAI

In collaborazione con le sezioni di Rieti e di Valle Roveto

Difficoltà: EAI (escursione con le racchette da neve)

Coord. AE-EAI Fabio Di Vito, AE-EAI Marino Zappone, AE Monica Maurizio

La data e il programma potranno subire variazioni in base alle condizioni dell'innevamento

## MARZO

**17 MARZO 2024**

### ESCURSIONISMO

#### Parco Velino Sirente

#### Traversata Beffi - Acciano

Difficoltà: E

Coord. AE Mario D'Angelosante



Pulsatilla alpina

# APRILE

## 7 APRILE 2024 ESCURSIONISMO Anello di Canistro

Difficoltà: E

In collaborazione con le sezioni CAI di Rieti e di Valle Roveto  
Coord. AE Fabio Di Vito, AE Monica Maurizio

## 14 APRILE 2024 ESCURSIONISMO Monti Lucretili - Monte Gennaro

Difficoltà: E

Intersezionale con la Sottosezione CAI Guidonia Montecelio  
Coord. AE Alessio Fiorini, AE Monica Maurizio

## 25 APRILE 2024 ESCURSIONISMO Parco Nazionale Gran Sasso Laga Via della Rimembranza

Difficoltà: E

*Camminata Paganica – Assergi, con commemorazione finale sulla lapide del partigiano Giovanni Vincenzo, presso Casale Cappelli*

Coord. AE Fernando Galletti

## Cammino dal 25 aprile al 28 aprile ESCURSIONISMO Parco del Cilento Monte Bulgheria

Difficoltà: E

In collaborazione con Sezione di Rieti e Sottosezione Salerno  
Coord. AE Fabio di Vito, AE Monica Maurizio





## MAGGIO

### Da **MERCOLEDÌ 1** a **SABATO 4** MAGGIO 2024 **TREKKING ALL'ISOLA D'ELBA**

In collaborazione con la Sottosezione Altopiano delle Rocche  
Coord. AE Monica Maurizio, ONC Livio Allegretti, ONC Sebastiano Cropano

### **18** MAGGIO 2024

OTTO Scientifico CAI Abruzzo

**Convegno: "Marsica Orientale": il Geosito della faglia di Monte Serrone – Biodiversità nel comune di Gioia dei Marsi (AQ)**

Difficoltà: E

Coord. ONC Gaetano Falcone



### **19** MAGGIO 2024

#### **ESCURSIONISMO**

Parco Nazionale Gran Sasso Laga

**Traversata Santo Stefano – Rocca Calascio**

Difficoltà: T

Coord. AE Mario D'Angelosante

### **26** MAGGIO 2024

#### **CICLOESCURSIONISMO**

Intersezionale con la Sezione CAI di Ascoli

**Cicloescursione a 600 anni dalla battaglia campale che pose fine ai 13 mesi di assedio da Braccio da Montone**

Coord. ANE Felice Flati, AEC Sonia Stipa AEC Franco Laganà

**26 MAGGIO 2024**  
**ESCURSIONISMO**

Comitato Scientifico GR CAI Abruzzo

**PNALM - Il Sentiero "Sipari"**

Difficoltà: E

Coord. ONC Gaetano Falcone, AE Marino Zappone, ASE Mario Cimetta



## GIUGNO

**7 GIUGNO 2024**  
**TREKKING URBANO**

*La Montagna in città*  
**Progetto "Clima e Territorio", in collaborazione con l'Università dell'Aquila**

Da Piazza Duomo alla Fontana della Rivera – 99 Cannelle  
 Coord. ANE Flati Felice, Corrado Marsili

**9 GIUGNO 2024**  
**ESCURSIONISMO**

CAI Abruzzo - Federparchi

*"In cammino nei Parchi 2024"*

**12° edizione. Un anello sul Sentiero Italia, da Santo Stefano di Sessanio, verso i ruderi di Santa Maria del Monte, Lago di Passaneta, Piano delle Locce, Santo Stefano di Sessanio - Sorgenti e Inghiottitoi**

Coord. Marsili Corrado, ANE Felice Flati

**16 GIUGNO 2024**  
**ESCURSIONISMO**

TAM - Intersezionale

**Parco Regionale Velino Sirente - La montagna si tinge di rosa**

3° Edizione SICAI

Coord. AE Monica Maurizio

**22 GIUGNO 2024**  
**ESCURSIONISMO & CICLOESCURSIONISMO**

**Parco Nazionale Gran Sasso Laga**

**Via della Monticazione**

Difficoltà: EE

Gara "Vertical Trail", escursioni a cavallo, a piedi e in mountain bike

Coord. AE Fernando Galletti

**23 GIUGNO 2024**  
**ESCURSIONISMO**

CAI Gruppo Regionale Abruzzo

**Sentiero Italia CAI - Parco Maiella**

**Roccacaramanico - Passo San Leonardo - Pacentro**

**30 GIUGNO 2024**  
**ESCURSIONISMO**

Parco Nazionale Gran Sasso Laga

**Progetto "Clima e Territorio", in collaborazione con l'Università dell'Aquila**

**La Valle del Chiarino: alla riscoperta delle sorgenti d'acqua**

Coord. ANE Flati Felice, Massimo Prosperococco UNIVAQ,  
Corrado Marsili

# LUGLIO

**7 LUGLIO 2024**  
**ESCURSIONISMO**

**Riserva naturale Monte Navegna e Monte Cervia**

**Monte Navegna**

Difficoltà: E

Coord. ASE Carlo Iorio

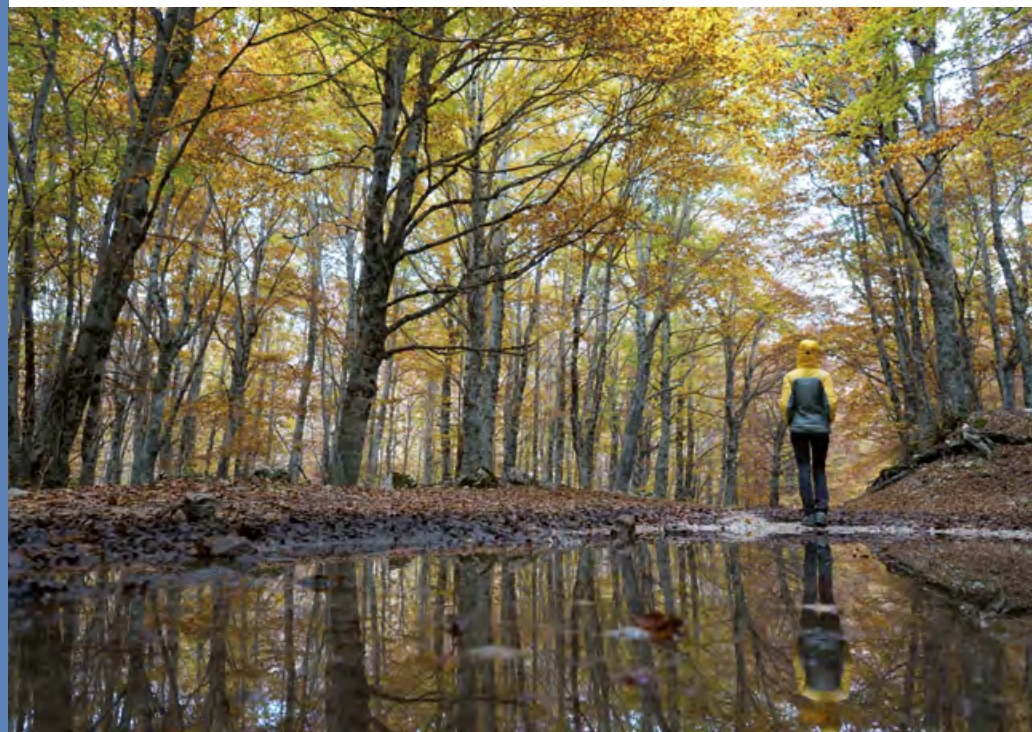
**14 LUGLIO 2024**  
**ESCURSIONISMO**

**Parco Nazionale Gran Sasso Laga**

**Monte Cappucciata**

Difficoltà: EE

Coord. AE Alessio Fiorini, ASE Mario Cimetta



**21 LUGLIO 2024**  
**ESCURSIONISMO**

**Parco Regionale Velino Sirente**

***Punta Trento e Trieste dal rifugio Sebastiani***

Difficoltà: E

Coord. ONC Gaetano Falcone, AE Sette Luca

**28 LUGLIO 2024**  
**ESCURSIONISMO**

**Parco Regionale Velino Sirente**

***Monte Tino***

Difficoltà: E

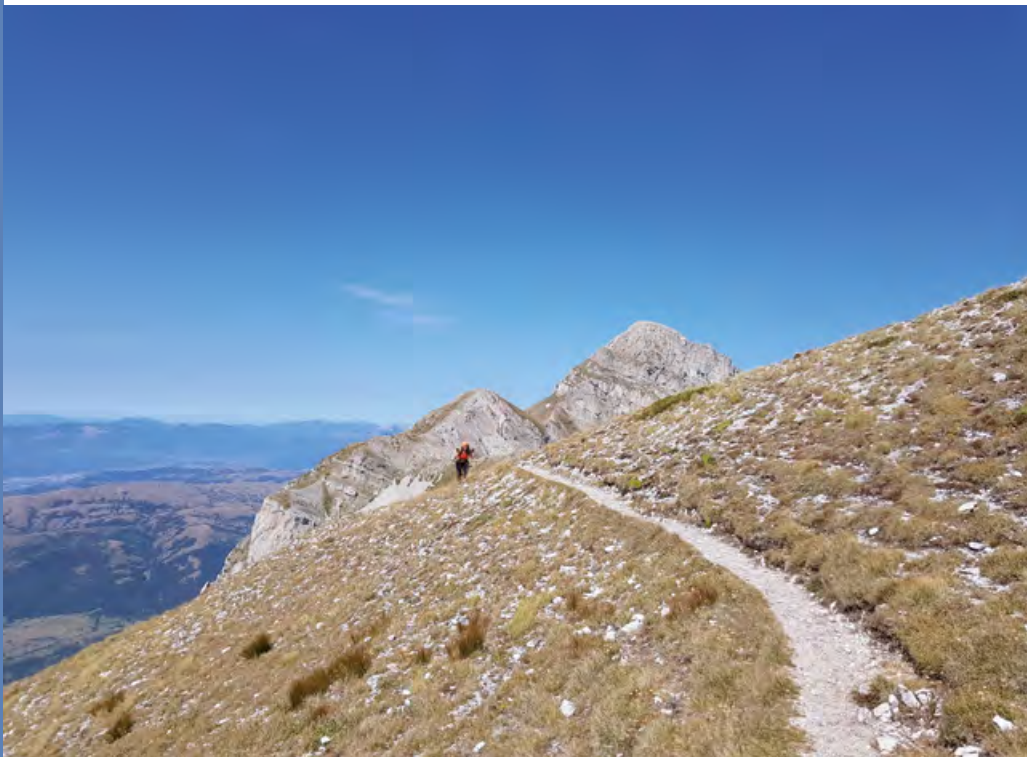
Coord. ASE Carlo Iorio

Verso il Monte Brancastello

fine agosto / inizio settembre

**SETTIMANA VERDE  
SULLE ALPI**

[info@cailaquila.it](mailto:info@cailaquila.it)





Alla "Madonna Fore" con la Scuola Media "Dante Alighieri" dell'Aquila



## AGOSTO

**4 AGOSTO 2024**

**ESCURSIONISMO**

**Parco Nazionale Gran Sasso Laga**

***Pizzo di Sevo***

Difficoltà: E

In collaborazione con le sezioni CAI di Rieti e Monterotondo

Coord. AAG Torpedine Gianluca

**11 AGOSTO 2024**

**ESCURSIONISMO**

**Tornimparte**

***Sentiero dell'Acqua H2o***

Coord. AAG Torpedine Gianluca

## SETTEMBRE

**7 SETTEMBRE 2024**

**ESCURSIONISMO**

**Parco Nazionale Gran Sasso Laga - *Sulle tracce dei Ruder***

Difficoltà: E

***Escursione nella piana di Campo Imperatore, tra le suggestive località di S. Egidio, S. Colomba e Madonna delle Grazie***

Coord. AE Fernando Galletti

**SABATO 7 e DOMENICA 8 SETTEMBRE 2024**

**ESCURSIONISMO**

**Parco dei Sibillini - *Monte Sibilla e Monte Argentella***

Difficoltà: E - In collaborazione con le sezioni CAI di Rieti e di Camerino - Coord. AE Fabio Di Vito, AE Monica Maurizio, ANE Latino Bafle, AAG Gianluca Torpedine

**22 SETTEMBRE 2024****ESCURSIONISMO****Parco Regionale Velino-Sirente*****Traversata di Monte Orsello***

Difficoltà: E

Coord. ANE Felice Flati, ASE Mario Cimetta

**29 SETTEMBRE 2024****ESCURSIONISMO****Parco Nazionale Gran Sasso Laga*****Rifugio del Monte dal sentiero "Emilio Ciammetti"***

Difficoltà: E

Insieme alle Sottosezioni Alta Valle dell'Aterno e Altopiano delle Rocche

Coord. AE Monica Maurizio, AE Alessio Fiorini, AE Rita Ceci, AE Paolo Gioia, Livio Allegretti, Sebastiano Cropano



## OTTOBRE

**6 OTTOBRE 2024****ESCURSIONISMO****Parco Regionale Velino Sirente*****Bocca di Teve - Capo Teve***

Difficoltà: E

Coord. AE Mario D'Angelosante

**13 OTTOBRE 2024****ESCURSIONISMO****Monti del Cicolano*****Monte Nurietta***

Difficoltà: E

Coord. AE Alessio Fiorini, ASE Mario Cimetta

**20 OTTOBRE 2024****ESCURSIONISMO****Parco Nazionale Gran Sasso Laga*****Passeggiata tra i faggi, Sorgenti del fiume Fino***

Difficoltà: E

In collaborazione con il CAI di Arsita

Coord. ONC Gaetano Falcone, AE Luca Sette





# NOVEMBRE

**3 NOVEMBRE 2024**

**ESCURSIONISMO**

**Parco Regionale Velino Sirente**

**Monte Circolo**

Difficoltà: E

Coord. ASE Cimetta Mario

**10 NOVEMBRE 2024**

**ESCURSIONISMO**

**Castagnata con la Sezione CAI di Carsoli**

**Sentiero "Dario Torpedine"**

In collaborazione con la Sezione CAI di Carsoli

Coord. Roberto Salza, ONC Gaetano Falcone, AE Marino Zap-  
pone, ASE Mario Cimetta



## Calendario delle Sottosezioni "Alta Valle dell'Aterno" e "Altopiano delle Rocche"

### **Sottosezione "Alta Valle dell'Aterno"**

20 GENNAIO 2024

**ESCURSIONISMO**

*"Lungo il corso del Fiume Aterno" con aperitivo finale presso  
l'antico Mulino Cavalli di Pizzoli*

**Monti dell'Alto Aterno**

Difficoltà: T

Coord.: AE Rita Ceci, AE Paolo Gioia, Antonio Pattuglia, Amedeo Sabatini. A cura del gruppo Seniores

Monte Sirente, versante nord

**10 FEBBRAIO 2024****ESCURSIONISMO EAI*****"Ciaspolata sul monte Cardito" (con polentata) - Monti della Laga***

Difficoltà: EAI-F - Coord.: AE Rita Ceci, AE Paolo Gioia, Antonio Pattuglia, Amedeo Sabatini. A cura del gruppo Seniores

**9 MARZO 2024****ESCURSIONISMO****Valle del Campanaro*****Le Croci di Poggio e di Picenze***

Difficoltà: E - Coord.: AE Rita Ceci, AE Paolo Gioia, Antonio Pattuglia, Amedeo Sabatini. A cura del gruppo Seniores

**24 MARZO 2024****ESCURSIONISMO****Giornata formativa sulla sentieristica****13 APRILE 2024****ESCURSIONISMO*****Traversata del Monte Rua*****Monti dell'Alto Aterno**

Difficoltà: E

Coord.: AE Rita Ceci, AE Paolo Gioia, Antonio Pattuglia, Amedeo Sabatini. A cura del gruppo Seniores

**28 APRILE 2024****ESCURSIONISMO*****Monte Mozzano dalla SS 80 per il F. Faschiano e Forca Carrara - Monti dell'Alto Aterno***

Difficoltà: E

Coord.: AE Rita Ceci, AE Paolo Gioia, Roberto Ioannucci

**11 MAGGIO 2024****ESCURSIONISMO*****"Il Pane di Santa Gemma" e la Valle Subequana***

Difficoltà: E

Coord.: AE Rita Ceci, AE Paolo Gioia, Antonio Pattuglia, Amedeo Sabatini. A cura del gruppo Seniores

**18 MAGGIO 2024****ESCURSIONISMO*****"Un tappeto di Crocus" - Anello dal Lago Racollo a Campo Imperatore***

Difficoltà: E - Coord.: AE Rita Ceci, AE Paolo Gioia, Antonio Pattuglia, Amedeo Sabatini. A cura del gruppo Seniores

**26 MAGGIO 2024****ESCURSIONISMO*****Monte Tarino e il rifugio di Campo Ceraso - Monti Simbruini***

Difficoltà: E

Coord.: AE Rita Ceci, AE Paolo Gioia, Mirko Picco

**8 GIUGNO 2024****ESCURSIONISMO*****"Il Canto della Cascata della Morricana"*****Monti della Laga**

Difficoltà: E - Coord.: AE Rita Ceci, AE Paolo Gioia, Antonio Pattuglia, Amedeo Sabatini. A cura del gruppo Seniores

Il Corno Grande dal lago Pietranzoni



**9 GIUGNO 2024**  
**ESCURSIONISMO**

**Monte Girella da Croce di Corano - Monti Gemelli**

Difficoltà: EE

Coord.: AE Rita Ceci, AE Paolo Gioia, Roberto Ioannucci

**23 GIUGNO 2024**  
**ESCURSIONISMO**

**Alla scoperta degli antichi tesori della Piana di Foce - Barete**

Difficoltà: E

Coord.: AE Rita Ceci, AE Paolo Gioia, Franco Contento

**6 LUGLIO 2024**  
**ESCURSIONISMO**

**"La Riserva Naturale di Zompo lo Schioppo"**

Difficoltà: E

Coord.: AE Rita Ceci, AE Paolo Gioia, Antonio Pattuglia, Amedeo Sabatini. A cura del gruppo Seniores

**7 LUGLIO 2024**  
**ESCURSIONISMO**

**Le Cento Cascate da Campotosto - Monti della Laga**

Difficoltà: E

Coord.: AE Rita Ceci, AE Paolo Gioia, Roberto Ioannucci

Monte Prena, Via dei Laghetti



**21 LUGLIO 2024**  
**ESCURSIONISMO**

**Monte Aquila da Vado di Corno per il sentiero Geologico Alto Gran Sasso d'Italia**

Difficoltà: EE

Coord.: AE Rita Ceci, AE Paolo Gioia, Mirko Picco

**28 LUGLIO 2024**  
**ESCURSIONISMO**

**Monte Prena**

**Gran Sasso d'Italia**

Difficoltà: EE

Coord.: AE Rita Ceci, AE Paolo Gioia, Roberto Ioannucci

**4 AGOSTO 2024**  
**ESCURSIONISMO**

**Monte Civitella sotto le stelle (notturna)**

**Monti dell'Alto Aterno**

Difficoltà: E

Coord.: AE Rita Ceci, AE Paolo Gioia

**25 AGOSTO 2024**  
**ESCURSIONISMO**

**Monte Etra**

**Velino-Sirente**

Difficoltà: E

In collaborazione con la Sottosezione Altopiano delle Rocche

Coord.: AE Rita Ceci, AE Paolo Gioia, Livio Allegretti

**31 AGOSTO 2024**  
**ESCURSIONISMO**

**"Le Alte Quote e il Gigante di Roccia"**

**Anello da Campo Imperatore al Monte Aquila, Picco Confalonieri, Rif. Duca degli Abruzzi, Monte Portella e ritorno**

**Gran Sasso d'Italia**

Difficoltà: E

Coord.: AE Rita Ceci, AE Paolo Gioia, Antonio Pattuglia, Amedeo Sabatini. A cura del gruppo Seniores

**8 SETTEMBRE 2024****ESCURSIONISMO****Anello di Coste di Rotte Gianella (Pizzoli)****Monti dell'Alto Aterno**

Difficoltà: E

In collaborazione con la Sottosezione Altopiano delle Rocche

Coord.: AE Rita Ceci, AE Paolo Gioia, Livio Allegretti

**14 SETTEMBRE 2024****ESCURSIONISMO****"Il Bosco del Sasseto" – Anello naturalistico guidato  
(Territorio di Acquapendente VT)**

Difficoltà: T

Coord.: AE Rita Ceci, AE Paolo Gioia, Antonio Pattuglia, Amedeo Sabatini. A cura del gruppo Seniores

**29 SETTEMBRE 2024****ESCURSIONISMO****Rifugio del Monte dal Sentiero Ciammetti****Gran Sasso d'Italia**

Difficoltà: E

In collaborazione con la Sottosezione Altopiano delle Rocche

Coord.: AE Monica Maurizio, AE Alessio Fiorini, AE Rita Ceci, AE Paolo Gioia, Livio Allegretti, Sebastiano Cropano

**6 OTTOBRE 2024****ESCURSIONISMO****Monte Godi****PNALM**

Difficoltà: E

Coord.: AE Rita Ceci, AE Paolo Gioia, Roberto Ioannucci

**13 OTTOBRE 2024****ESCURSIONISMO****Anello di Monte Bolza - Gran Sasso d'Italia**

Difficoltà: EE

Coord.: AE Rita Ceci, AE Paolo Gioia, Mirco Picco

**19 OTTOBRE 2024****ESCURSIONISMO****"Il foliage" e la bellezza dei colori autunnali - Eremo di Lucoli  
e Bosco del Cerasolo****Velino-Sirente**

Difficoltà: E

Coord.: AE Rita Ceci, AE Paolo Gioia, Antonio Pattuglia, Amedeo Sabatini. A cura del gruppo Seniores

**9 NOVEMBRE 2024****ESCURSIONISMO****"I Calanchi di Atri e la Valle Piomba"**

Difficoltà: E

Coord.: AE Rita Ceci, AE Paolo Gioia, Antonio Pattuglia, Amedeo Sabatini. A cura del gruppo Seniores

**14 DICEMBRE 2024****ESCURSIONISMO****"L'Alta Valle dell'Aterno e gli auguri di Natale"  
Dal Castello di Pizzoli, Sentiero Ginzburg, Barete, Val Donica  
sosta al Rifugio Santa Pupa e ritorno a Barete  
Monti dell'Alto Aterno**

Difficoltà: E

Coord.: AE Rita Ceci, AE Paolo Gioia, Antonio Pattuglia, Amedeo Sabatini. A cura del gruppo Seniores



## Sottosezione "Altopiano delle Rocche"

**25/28 APRILE 2024**

**ESCURSIONISMO**

**Sui sentieri della Grande Guerra – Monte Grappa e dintorni**

In collaborazione con il CAI SottoSezione Pedemontana del Grappa

Coord. ONC Livio Allegretti ONC Sebastiano Cropano

**1-4 MAGGIO 2024**

**ESCURSIONISMO**

**Trek Isola d'Elba**

Coord. ONC Livio Allegretti ONC Sebastiano Cropano

**12 MAGGIO 2024**

**ESCURSIONISMO**

**Monte Cagno per la "Direttissima" e Monte Ocre**

Intersezionale Cai Castel Gandolfo

Coord. ONC Livio Allegretti

**26 MAGGIO 2024**

**ESCURSIONISMO**

**Bominaco – Chiesa di S. Maria Assunta e Oratorio di S. Pellegrino**

Coord. ONC Sebastiano Cropano

**2 GIUGNO 2024**

**ESCURSIONISMO**

**Fossa del Pratiglio dai Prati del Sirente**

Coord. ONC Sebastiano Cropano

**9 GIUGNO 2024**

**ESCURSIONISMO**

**Pagliare di Fontecchio da Fontecchio**

Coord. ONC Sebastiano Cropano

**15 GIUGNO 2024**

**ESCURSIONISMO**

**Anello orientale di Monte Ocre e Cagno**

Intersezionale CAI Guidonia Montecelio

Coord. ONC Livio Allegretti

**16 GIUGNO 2024**

**ESCURSIONISMO**

**Grotte di Stiffe dall'Altopiano delle Rocche con visita guidata**

Coord. ONC Sebastiano Cropano

**23 GIUGNO 2024**

**ESCURSIONISMO**

**Anello di Monte Gorzano dal Sacro Cuore di Capricchia**

Intersezionale CAI Castel Gandolfo

Coord. ONC Livio Allegretti

**6-7 LUGLIO 2024**

**ESCURSIONISMO**

**Giornata di manutenzione sentieri**

**21-22 LUGLIO 2024**

**ESCURSIONISMO**

**Giornata di manutenzione sentieri**

**11 AGOSTO 2024**

**ESCURSIONISMO**

**Trek urbano di Rocca di Cambio**

Coord. ONC Livio Allegretti

**25 AGOSTO 2024**

**ESCURSIONISMO**

**Monte Etra**

In collaborazione con la Sottosezione Alta Valle dell'Aterno

Coord. ONC Livio Allegretti ONC Sebastiano Cropano



## CORO CAI L'AQUILA

**8-9 SETTEMBRE 2024**

**ESCURSIONISMO**

**Giornata di manutenzione sentieri**

**15 SETTEMBRE 2024**

**ESCURSIONISMO**

**Anello di Monte San Franco**

Intesezionale CAI Castel Gandolfo

Coord. ONC Livio Allegretti

**29 SETTEMBRE 2024**

**ESCURSIONISMO**

**Rifugio del Monte dal Sentiero Ciammetti**

In collaborazione con la Sottosezione Alta Valle dell'Aterno

Coord. ONC Livio Allegretti ONC Sebastiano Cropano

**13 OTTOBRE 2024**

**ESCURSIONISMO**

**Anello del Monte delle Lenzuola**

Coord. ONC Livio Allegretti





**CLASSIFICAZIONE DEI PERCORSI IN BASE ALLA DIFFICOLTÀ  
IN AMBITO ESCURSIONISTICO E CICLOESCURSIONISTICO  
(approvata con delibera CC n. 89 del 20 novembre 2021)**

## ESCURSIONISMO

### **T = turistico CARATTERISTICHE**

Percorsi su carrarecce, mulattiere o evidenti sentieri che non pongono incertezze o problemi di orientamento, con modeste pendenze e dislivelli contenuti.

### **ABILITA' E COMPETENZE**

Richiedono conoscenze escursionistiche di base e preparazione fisica alla camminata.

### **ATTREZZATURE**

Sono comunque richiesti adeguato abbigliamento e calzature adatte.

### **E = escursionistico CARATTERISTICHE**

Percorsi che rappresentano la maggior parte degli itinerari escursionistici, quindi tra i più vari per ambienti naturali. Si svolgono su mulattiere, sentieri e talvolta tracce; su terreno diverso per contesto geomorfologico e vegetazionale (es. pascoli, sottobosco, detriti, pietraie). Sono generalmente segnalati e possono presentare tratti ripidi. Si possono incontrare facili passaggi su roccia, non esposti, che necessitano l'utilizzo delle mani per l'equilibrio. Eventuali punti esposti sono in genere protetti. Possono attraversare zone pianeggianti o poco inclinate su neve residua.

### **ABILITA' E COMPETENZE**

Richiedono senso di orientamento ed esperienza escursionistica e adeguato allenamento.

### **ATTREZZATURE**

È richiesto idoneo equipaggiamento con particolare riguardo alle calzature.





## EE= escursionisti esperti CARATTERISTICHE

Percorsi quasi sempre segnalati che richiedono capacità di muoversi lungo sentieri e tracce su terreno impervio e/o infido (pendii ripidi e/o scivolosi di erba, rocce o detriti sassosi), spesso instabile e sconnesso. Possono presentare tratti esposti, traversi, cenge o tratti rocciosi con lievi difficoltà tecniche e/o attrezzati, mentre sono escluse le ferrate propriamente dette. Si sviluppano su pendenze medioalte. Può essere necessario l'attraversamento di tratti su neve, mentre sono esclusi tutti i percorsi su ghiacciaio.

### ABILITA' E COMPETENZE

Necessitano di ottima esperienza escursionistica, capacità di orientamento, conoscenza delle caratteristiche dell'ambiente montano, passo sicuro e assenza di vertigini, capacità valutative e decisionali nonché di preparazione fisica adeguata.

### ATTREZZATURE

Richiedono equipaggiamento e attrezzatura adeguati all'itinerario programmato.



## FERRATE

### EEA = escursionisti esperti con attrezzature

Per ferrata si intende un itinerario i cui tratti su roccia sono appositamente attrezzati con strutture metalliche: cavi, catene, scale, pediglie e staffe, che ne facilitano e consentono la progressione.

Prevedono l'uso dei dispositivi di protezione individuali certificati secondo le normative vigenti (imbragatura, kit da ferrata e casco) e una adeguata preparazione tecnica.

Sono segnalate alla partenza da apposita tabella e rispettano precisi criteri costruttivi e normativi.

### EEA F (ferrata facile)

Percorso poco esposto, ben protetto e poco impegnativo tecnicamente. Il cavo e/o catena e gli altri eventuali infissi ben agevolano la progressione insieme ai numerosi appoggi e appigli naturali. Possono essere presenti brevi tratti verticali. Richiede un uso corretto e attento dei dispositivi di protezione individuale.

### EEA PD (ferrata poco difficile)

Ferrata su tracciato articolato con presenza di canali e camini, passaggi verticali e tratti esposti. Attrezzata con cavo e/o catena, può presentare vari infissi metallici (gradini, pediglie, staffe e scale metalliche).

Richiede attenzione nella progressione, appoggi e appigli sono presenti con varietà di soluzione per i passaggi.

Necessita un uso corretto e attento dei dispositivi di protezione individuale.

### EEA D (ferrata difficile)

Ferrata il cui tracciato è in prevalenza verticale e può superare qualche breve tratto strapiombante, in cui l'esposizione si sussegue con una certa continuità.

Sono presenti cavo e/o catena oltre a una varietà di strutture fisse utili anche per la progressione.

Richiede preparazione fisica e tecnica con la capacità di ottimizzare appoggi e appigli per non affaticare gli arti superiori. Necessita di un uso corretto e particolarmente attento dei dispositivi di protezione individuale.

### **EEA MD (ferrata molto difficile)**

Ferrata che si sviluppa su pareti ripide, articolate, con pochi appoggi e appigli naturali evidenti. Supera tratti strapiombanti con scarsi elementi artificiali.

Esposizione elevata con passaggi tecnici ed aerei che richiedono adeguata forza fisica e buona preparazione tecnica.

Necessita di un uso corretto e molto attento dei dispositivi di protezione individuale.

### **EEA ED (ferrata estremamente difficile)**

Ferrata prevalentemente verticale e strapiombante. Per la maggior parte attrezzata con il solo cavo e/o catena, gli appoggi e appigli naturali esistenti sono limitati e solo in maniera occasionale vi è presenza di staffe, pediglie o gradini.

Richiede elevata capacità tecnica e molta forza fisica.

Necessita di un uso corretto ed estremamente attento dei dispositivi di protezione individuale.

## **ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO CON RACCHETTE DA NEVE**

### **EAI = escursionismo in ambiente innevato**

Percorsi che si svolgono in ambiente innevato con l'utilizzo di racchette da neve, entro i limiti dell'escursionismo e quindi su pendenze mediobasse ( $\leq 25^\circ$ ).

Sono suddivisi su tre diversi livelli di difficoltà (facile, poco difficile e difficile) in ragione del dislivello, del contesto ambientale in cui si svolgono, della preparazione tecnica e dalle problematiche relative alla valutazione del pericolo di valan-

ga che presentano.

Prevedono tutte le cautele derivanti dalle specifiche e contestuali condizioni ambientali, tipiche dell'ambiente montano innevato differenti a seconda di altitudine e latitudine dell'itinerario.

### **EAI F (facile)**

#### **CARATTERISTICHE**

Percorso pianeggiante o con modeste pendenze, pari a un'inclinazione media inferiore ai  $10^\circ$ . Privo di difficoltà in normali condizioni ambientali. Non esposto a pendii ripidi, quindi, il pericolo di valanghe è molto ridotto.

Si svolge su tracciati ampi, facilmente riconoscibili.

Il dislivello è generalmente contenuto entro i 400 metri.

#### **ABILITA' E COMPETENZE**

Non richiede particolari tecniche di utilizzo delle racchette da neve. Necessita di conoscenze base dell'ambiente innevato e richiede un minimo di allenamento, variabile in base alle condizioni della neve e in funzione dello sviluppo dell'itinerario. Esente da pericoli di scivolamenti o cadute esposte.

#### **ATTREZZATURE**

È richiesto un abbigliamento idoneo alla stagione. La dotazione di ARTVA, pala e sonda è consigliata fatte salve le normative locali.

### **EAI PD (poco difficile) CARATTERISTICHE**

Percorso con pendenze per lo più modeste, pari a un'inclinazione media tra i  $10^\circ$  e i  $15^\circ$ .

Può attraversare tratti a ridosso o in prossimità di pendii con forte inclinazione e, quindi, potenzialmente soggetti al pericolo valanghe.

#### **ABILITA' E COMPETENZE**

Necessità di padronanza nell'utilizzo delle racchette da neve e, anche in normali condizioni ambientali, di buona capacità di valutazione locale del tracciato oltre alla corretta interpretazione del bollettino nivometeo. Non è escluso il pericolo di brevi scivolamenti. È richiesta capacità di pianificazione.

**ATTREZZATURE**

Indispensabile la dotazione di ARTVA, pala e sonda e la conoscenza delle tecniche di autosoccorso.

**EAI D (difficile)****CARATTERISTICHE**

Percorso che presenta pendenze anche accentuate pari a inclinazioni anche fino ai 25°, su terreno variegato per morfologia ed esposizione e con versanti potenzialmente soggetti al pericolo di valanghe.

**ABILITA' E COMPETENZE**

Necessità esperienza e ottima capacità nell'utilizzo delle racchette da neve tali da poter affrontare tratti con pericolo di scivolamento. Richiede avanzate capacità di pianificazione e ottima conoscenza dell'ambiente in funzione del manto nevoso e del pericolo valanghe, abbinata a una corretta interpretazione del bollettino nivometeo oltre che preparazione fisica adeguata.

**ATTREZZATURE**

Indispensabile la dotazione di ARTVA, pala e sonda e la conoscenza delle tecniche di autosoccorso. Può essere necessario dotarsi di piccozza e ramponi a seconda del tracciato previsto e delle condizioni ambientali.

**CICLOESCURSIONISMO**

Si considerano separatamente le valutazioni della difficoltà fisico/atletica e della difficoltà tecnica di un percorso. L'identificazione della difficoltà di un percorso si esprime mediante le seguenti indicazioni obbligatorie:

Per descrivere l'impegno fisico:  
**dislivello in metri, lunghezza in chilometri**  
Per descrivere la difficoltà tecnica:  
**sigla/sigla**

Per descrivere la difficoltà tecnica, si definiscono le seguenti sigle:

**TC MC BC OC**

si deve indicare una sigla per la salita e una per la discesa, separate da una barra (/)

Alle sigle può essere aggiunto il segno + se sono presenti tratti significativi con pendenze sostenute.



**TC (turistico)**

Percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile.

Rientrano sotto questa sigla tutti i percorsi che si svolgono su strade agevolmente percorribili dalle comuni autovetture: sterrati inghiaaiati, tratturi inerbiti o di terra battuta senza solchi, ecc.; anche se esulano dal cicloescursionismo, si faranno rientrare sotto questa sigla le strade pavimentate (asfaltate, cementate, acciottolate, lastricate...)

Richiede un uso corretto del mezzo e capacità ciclistica di base.

**MC (per cicloescursionisti di media capacità tecnica)**

Percorso su sterrate con fondo poco irregolare (tratturi, carrarecce...) o su sentieri con fondo scorrevole.

Tutte le strade rientranti nelle categorie di tratturi, carrarecce, piste agrosilvopastorali o di servizio a impianti, strade militari alpine ecc., che sono agevolmente percorribili da veicoli fuoristrada e non da una comune autovettura, segnate da solchi e/o avvallamenti o con presenza di detrito che non penalizza la progressione (ma che induce a cambiare la traiettoria per cercare un passaggio più agevole).

Mulattiere selciate, sentieri inerbiti o in terra battuta, con fondo scorrevole, senza ostacoli (solchi, gradini) rilevanti, dove l'unica difficoltà di conduzione è data dalla presenza di passaggi obbligati che impongano precisione di guida.

Richiede capacità di conduzione in passaggi obbligati, saper applicare la tecnica del fuori-sella, un minimo di equilibrio e conduzione attiva, oltre a un uso corretto del mezzo e buona padronanza dei fondamentali della ciclistica di base.

**BC (per cicloescursionisti di buone capacità tecniche)**

Percorso su sterrate molto accidentate o su mulattiere e sentieri dal fondo abbastanza scorrevole ma irregolare, con qualche ostacolo naturale (per es. gradini di roccia o radici).

Strade sterrate percorribili solo ed esclusivamente da veicoli fuoristrada, dal fondo irregolare o molto irregolare, con solchi e piccoli gradini.

Mulattiere e sentieri dal fondo irregolare con presenza significativa di modesti ostacoli elementari (detrito che non penalizza la progressione, radici, gradini non molto alti, avvallamenti, tornanti stretti) sufficientemente distanziati.

Richiede applicazione di tutti i fondamentali, buona conduzione e precisione di guida in passaggi obbligati, da discreto a buon equilibrio, capacità di superare ostacoli semplici in piano, in salita e in discesa, capacità di conduzione attiva, ricerca della massima aderenza in salita.

**OC (per cicloescursionisti di ottime capacità tecniche)**

Percorso come per il BC ma su sentieri dal fondo molto irregolare, con presenza significativa di ostacoli.

Mulattiere e sentieri con presenza di frequenti ostacoli composti e in rapida successione (grossi ciottoli, detrito grossolano, gradoni, radici, tornantini...).

Richiede padronanza di tutti i fondamentali, ottimo equilibrio, massima sensibilità, grande precisione di guida, ottime capacità di conduzione attiva a bassa velocità e di applicazione di diverse tecniche in contemporanea a causa della rapida successione di ostacoli composti, senza peraltro la necessità di dover applicare tecniche trialistiche.

*Per completezza, la scala indica una quinta classe di difficoltà, che esula dalle attività proposte dal CAI:*

**EC (altre attività ciclistiche estreme)**

Percorsi su sentieri caratterizzati da gradoni e ostacoli in continua successione, non superabili con le tecniche cicloescursionistiche ma che richiedono tecniche di tipo trialistico, ottime doti di equilibrio e di destrezza.

**NOTE**

Per la determinazione della sigla si tenga conto della media del percorso: singoli e brevi tratti, attribuibili ad una classe di difficoltà superiore, non devono essere considerati. Eventuali tratti non ciclabili, dove occorre portare la bici, non concorrono alla definizione della difficoltà.

È doveroso sottolineare che questa classificazione riguarda

solo ed esclusivamente i percorsi di tipo escursionistico su sentieri ad uso condiviso. Bike Park o percorsi dedicati all'uso ludico (downhill, enduro ecc.) dotati ad esempio di infrastrutture artificiali (salti, sponde, passerelle ecc.) non sono contemplati. La scala di difficoltà assolve ad un compito di immediatezza di informazione e fornisce, giocoforza, indicazioni sommarie circa le difficoltà di un percorso. Normalmente ogni escursione è di solito accompagnata da una relazione, anche sintetica, in cui sono evidenziati, oltre agli aspetti prettamente descrittivi dell'escursione, eventuali altre problematiche di natura tecnico/atletica che completano il quadro delle difficoltà. In particolare:

- eventuali tratti non ciclabili;
- eventuali tratti significativi di difficoltà superiore, questi sono spesso inseriti nella valutazione della scala tra parentesi (es. MC/BC(OC) per indicare che la discesa presenta diversi tratti di difficoltà OC pur non essendo prevalenti);
- eventuali tratti esposti, che possono comportare gravi conseguenze in caso di caduta;
- eventuali tratti pericolosi in condizioni di bagnato.

### AMBITI DI FORMAZIONE E VALUTAZIONE

I Qualificati e Titolati dell'escursionismo e cicloescursionismo del CAI sono formati e valutati per operare nell'ambito delle seguenti difficoltà: ASE / AE / ANE	escursionismo	T / E / EE
specializzazione EEA	F / PD / D	
specializzazione EAI	F / PD / D	
ASC / AC / ANC	cicloescursionismo	TC / MC / BC / OC
escursionismo	T / E	



**"MONTAGNA IN CITTÀ"** • La Sezione dell'Aquila del Club Alpino Italiano, per dare maggior significato alla Dichiarazione dell'Alpinismo quale patrimonio immateriale dell'UNESCO, dedica particolare attenzione alla valorizzazione dei beni paesaggistici e dei patrimoni culturali materiali e immateriali, attraverso la conoscenza e il recupero dei cammini storici del territorio prossimo alla Città dell'Aquila.



# LA MONTAGNA IN CITTÀ

TREKKING URBANO  
PER SCOPRIRE L'AQUILA E LE SUE MONTAGNE

A PASSO D'UOMO

*Progetto ideato  
dalla Sezione dell'Aquila  
del Club Alpino Italiano*



## SERVIZIO CIVILE UNIVERSALE

Anche per il 2024 è presente il Servizio Civile Universale presso la Sezione CAI dell'Aquila. I giovani volontari vengono coinvolti in progetti di valorizzazione, tutela e sviluppo sostenibile dell'ambiente montano.

info: [www.cailaquila.it](http://www.cailaquila.it)



CLUB ALPINO ITALIANO  
Sezione dell'Aquila  
Fondata nel 1873



**PERDONANZA  
TRANSUMANZA  
ALPINISMO**

Patrimonio immateriale UNESCO



Club Alpino Italiano  
*Sezione dell'Aquila*

L'Aquila - Via Sassa, 34 - Tel. 0862 028225  
info@cailaquila.it - www.cailaquila.it

