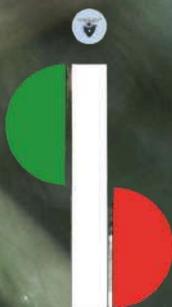




Club Alpino Italiano Sezione di SULMONA



PROGRAMMA ATTIVITA' 2025



*Insieme in montagna e
insieme per la montagna dal 1922*

STRUTTURA DELLA SEZIONE

TRIENNIO 2024 - 2026

CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente: RESTAINO NINO

presidente@caisulmona.it - 339/7688970

Vice Presidente: CAPALDO DOMENICO

Segretario: BEZZU ROBERTO

Tesoriere: TARQUINI GIOVANNI

Consigliere: ADEANTE VALTER

Consigliere: LAMBERTI MARIA PIA

Consigliere: MARIANI MASSIMO

COLLEGIO REVISORI DEI CONTI

Presidente: PROIETTO TONINO

Revisore : CIPRIANI SIMONETTA

Revisore: MARCANTONIO ADRIANO

SALUTO DEL PRESIDENTE

Carissime Socie e Carissimi Soci,

vorrei iniziare innanzitutto ringraziando tutti Voi Soci, perché la vostra passione e la vostra partecipazione, ci dà a tutti la giusta motivazione nel portare avanti le diverse attività della Sezione, ringrazio tutti gli Accompagnatori e tutti i Soci collaboratori che si prodigano per dare il massimo sostegno a tutto ciò che la Sezione e le varie attività richiedono. Per tutto questo grazie veramente di cuore.

Anche quest'anno siamo a presentarvi tutte le attività e tutte le iniziative messe in programma per il 2025, mettendoci a Vostra disposizione con ogni nostra competenza che abbiamo per la montagna. La montagna è una saggia maestra di vita che ci insegna a guardare al di là di ciò che appare ai nostri occhi, a dare il giusto valore al tempo e riuscire a vivere lontani dalla frenesia della vita di tutti i giorni, la montagna insegna la pazienza, il coraggio di fermarsi, di riflettere e di tornare sui propri passi.

Vivere la montagna in tutte le sue forme è lo spirito che anima il Club Alpino Italiano, insieme ad una educazione verso il rispetto dell'ambiente in tutti i suoi aspetti. L'attenzione all'ambiente è infatti un fattore determinante verso il quale tutti siamo chiamati a far sentire la propria voce. Abbiamo predisposto un programma di attività fruibili dai Soci e dagli appassionati della montagna che vorranno partecipare, e speriamo che in esso, tutti possiate trovare ciò che può essere più adatto alle vostre capacità nel frequentare e vivere la montagna. Particolare attenzione, sarà riservata alla sensibilizzazione sui vari Progetti del Club Alpino Italiano, come il Progetto Scuola, il Progetto Acqua Sorgente, il CAI Scuola, il CAI Giovani, il Sentiero Italia CAI, ecc., al fine di promuovere e trasmettere alle nuove generazioni, il rispetto della natura, dell'ambiente, e la conoscenza e la valorizzazione del territorio in tutte le sue sfaccettature. Un plauso e un grazie va alla Scuola di Alpinismo e Sci Alpinismo I Camosci della Maiella. Una Scuola Intersezionale con le Sezioni CAI di Castel di Sangro, Coppo dell'Orso e Popoli con Sulmona Capo fila. Questa Scuola è un valore aggiunto per le Sezioni CAI, in quanto offre a tutti i Soci specialmente ai più giovani, l'opportunità di vivere la montagna sotto un altro aspetto, quello della verticalità, ma con la consapevolezza della sicurezza e della conoscenza dei pericoli ad essa insiti. La Scuola ha già effettuato diversi corsi e varie attività con lezioni e attività in ambiente riscuotendo un notevole successo. Ci saranno inoltre incontri ed eventi culturali mirati all'accrescimento culturale, anche in collaborazione con altre Associazioni del territorio, per fare cultura sui temi legati alla montagna. L'augurio è quindi che chiunque voglia fare questo percorso insieme a noi possa trovare ciò che cerca, in un equilibrato rapporto tra sé stessi e l'ambiente montano. Confidiamo in una maggiore partecipazione dei Soci, soprattutto quelli più giovani, alle attività e alla vita di Sezione, soprattutto vivendo con la speranza di avere una sede a Sulmona per ospitare le attività della Sezione e della Scuola di Alpinismo e Sci Alpinismo

Come sempre vi aspettiamo numerosi a trascorrere un altro anno insieme sui sentieri,



Buona montagna a tutti
IL PRESIDENTE
Nino Restaino

*"La Montagna è protagonista delle "nostre" stagioni
Per i più giovani gioco e scoperta,
Per i grandi: misurarsi con il verticale per distrarsi dal quotidiano,
Per i meno giovani: ritornare su "quella" salita e scoprire di farcela ancora,
Per tutti: l'occasione di stare insieme".*

COS'È IL CAI

Il CAI Club Alpino Italiano, è una libera associazione nazionale che “ha per scopo l’alpinismo in ogni sua manifestazione, la conoscenza e lo studio delle montagne, specialmente di quelle italiane, e la difesa del loro ambiente naturale”, così recita l’art. 1 dello Statuto dell’associazione.

Il CAI è considerato la più antica associazione di alpinisti presente in Italia: fu Quintino Sella che nel 1863 fondò il CAI a Torino, dopo aver scalato il Monviso e aver perso alcuni compagni.

L’associazione nel corso del tempo si è ampliata e oggi conta più di 300.000 soci riuniti liberamente in sezioni (circa 500). Il CAI, attraverso i suoi volontari, si occupa di diverse attività tra cui la manutenzione di sentieri, rifugi e bivacchi, la promozione di iniziative volte alla sensibilizzazione del rispetto dell’ambiente montano, l’organizzazione di corsi per frequentare la montagna in sicurezza nonché la gestione del Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico (struttura operativa del CAI).



PERCHE' ISCRIVERSI AL CAI

Essere soci del CAI permette di conoscere il meraviglioso ma complesso mondo della montagna, approfondire la cultura, accrescere l'esperienza migliorando la preparazione tecnica, aggiornare le cognizioni alpinistiche e escursionistiche, ma anche e soprattutto trovare nuovi amici con i quali condividere la passione per l'affascinante mondo della montagna e realizzare un'autentica attività volontaristica a favore di chi frequenta la montagna nel tempo libero e di chi ci vive. Diventare Socio, significa avere la possibilità di :

- Usufruire di sconti in tutti i rifugi CAI,
- Usufruire del materiale, bibliografico, e multimediale degli Organi Centrali e tutte le pubblicazioni della Biblioteca Nazionale e della Sezione secondo i rispettivi regolamenti,
- Accedere ai corsi istituiti dagli Organi Tecnici Centrali, dalla Sezione e a tutte le attività e le manifestazioni da essa organizzate (gite, escursioni, conferenze, proiezioni, ecc.) secondo i rispettivi regolamenti,
- Usufruire della copertura assicurativa per intervento del Soccorso Alpino per le attività organizzata dal CAI, assicurazione sugli infortuni eventualmente avuti durante lo svolgimento di attività organizzate dal CAI e di attivare anche una copertura integrativa per le attività personali,
- Usufruire di riduzioni nell'acquisto di pubblicazioni sociali,
- Partecipare alle assemblee sezionali (i maggiorenni con diritto di voto) e ai Congressi Nazionali del CAI,
- Libero ingresso alle sedi delle Sezioni,
- Usufruire di sconti presso negozi e attività convenzionate,
- Utilizzare gratuitamente l'applicazione GeoResQ, per il servizio di geolocalizzazione e tracciamento gestito dal Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico (CNSAS),
- Ricevere gratuitamente la pubblicazione "Montagne 360"





CORPO NAZIONALE SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO



Per chiamare il Soccorso Alpino bisogna comporre il numero dell'emergenza sanitaria, che in Abruzzo è il 112. Alla chiamata specificare che ci si trova in ambiente impervio e che è necessario il Soccorso Alpino, rispondere a tutte le domande dell'operatore, e ricordarsi di comunicare:

- Nome e cognome,
- Da dove stai effettuando la chiamata ed il numero dell'apparecchio telefonico,
- Spiegare che cosa, dove e quando è accaduto,
- Precisare il numero degli infortunati e le loro condizioni,
- Precisare il numero degli eventuali dispersi e possibilmente, indicare il colore del loro abbigliamento,
- Descrivere le condizioni del luogo e, in particolare se c'è visibilità o vento forte.

Al termine della telefonata non allontanarti dal posto di chiamata, ma rimani sempre reperibile per un nuovo collegamento con i soccorritori.

Nel caso di intervento dell'elisoccorso interagire con modalità con il linguaggio del corpo, semplice ed immediata:

SEGNALAZIONI CONVENZIONALI

USATE QUANDO ESISTE IL CONTATTO VISIVO E NON È POSSIBILE QUELLO ACUSTICO

POSIZIONE: IN PIEDI CON LE BRACCIA ALZATE, SPALLE AL VENTO



POSIZIONE: IN PIEDI CON UN BRACCIO ALZATO E UNO ABBASSATO, SPALLE AL VENTO



- RISPOSTA AFFERMATIVA AD EVENTUALI DOMANDE POSTE DAI SOCCORRITORI
- ATTERRARE QUI, IL VENTO È ALLE MIE SPALLE



- NON SERVE SOCCORSO
- RISPOSTA NEGATIVA AD EVENTUALI DOMANDE POSTE DAI SOCCORRITORI

TESSERAMENTO

Il rinnovo dell'iscrizione all'Associazione, deve essere effettuato entro il 31 marzo per evitare la sospensione della qualifica di socio e, di conseguenza, l'interruzione della copertura assicurativa.

QUANTO COSTA ISCRIVERSI AL CAI NEL 2025:

**Socio ordinario
€ 50,00**

**Socio ordinario juniores
(nati dal 2000 al 2007)
€ 25,00**

**Socio familiare
€ 25,00**

**Socio giovane
(nati nel 2008 e seguenti)
€ 16,00**

**Tessera (per i nuovi soci)
€ 5,00**

**Le quote possono essere versate in Sezione nei giorni di giovedì e sabato dalle ore 18,00 alle ore 19,30, o con un bonifico bancario al seguente IBAN:
IT 27 V 08747 40800 00000015461**

Per potersi iscrivere è necessario compilare l'apposito modulo di iscrizione e della privacy o in Sezione, o scaricabile anche dalla pagina "Tesseramento 2025" sul sito web della Sezione "www.caisulmona.it". Non potranno essere accettate iscrizioni senza modulo.





ESCURSIONISMO : SCALE E VALUTAZIONI - DIFFICOLTA'

Le attività proposte potranno subire variazioni in base alle condizioni meteo, o altri motivi organizzativi

ESCURSIONISMO

Di seguito viene illustrata la scala di valutazione delle difficoltà escursionistiche espressa secondo le direttive del Club Alpino Italiano per quanto riguarda l'escursionismo.

T = turistico

Itinerari su stradine, mulattiere o comodi sentieri, con percorsi ben evidenti e che non pongono incertezze o problemi di orientamento. Si svolgono in genere sotto i 2000 m. e costituiscono di solito l'accesso ad alpeggi o rifugi. Richiedono una certa conoscenza dell'ambiente montano e una preparazione fisica alla camminata.

E = Escursionistico

Itinerari che si svolgono quasi sempre su sentieri, oppure su tracce di passaggio in terreno vario (pascoli, detriti, pietraie), di solito con segnalazioni; possono esservi brevi tratti pianeggianti o lievemente inclinati di neve residua, quando, in caso di caduta, la scivolata si arresta in breve spazio e senza pericoli. Si sviluppano a volte su terreni aperti, senza sentieri ma non problematici, sempre con segnalazioni adeguate. Possono svolgersi su pendii ripidi; i tratti esposti sono in genere protetti (barriere) o assicurati (cavi). Possono avere singoli passaggi su roccia, non esposti, o tratti brevi e non faticosi né impegnativi grazie ad attrezzature (scalette, pioli, cavi) che però non necessitano l'uso di equipaggiamento specifico (imbragatura, moschettoni, ecc.). Richiedono un certo senso di orientamento, come pure una certa esperienza e conoscenza del territorio montagnoso, allenamento alla camminata, oltre a calzature ed equipaggiamento adeguato.

EE = percorsi per Escursionisti Esperti

Itinerari generalmente segnalati ma che implicano una capacità di muoversi su terreni particolari. Sentieri o tracce su terreno impervio e infido (pendii ripidi e/o scivolosi di erba, o misti di rocce ed erba, o di roccia e detriti). Terreno vario, a quote relativamente elevate (pietraie, brevi nevai non ripidi, pendii aperti senza punti di riferimento, ecc.). Tratti rocciosi, con lievi difficoltà tecniche (percorsi attrezzati, vie ferrate fra quelle di minor impegno). Rimangono invece esclusi i percorsi su ghiacciai, anche se pianeggianti e/o all'apparenza senza crepacci (perché il loro attraversamento richiederebbe l'uso della corda e della piccozza e la conoscenza delle relative manovre di assicurazione). Necessitano: esperienza di montagna in generale e buona conoscenza dell'ambiente alpino; passo sicuro e assenza di vertigini; equipaggiamento, attrezzatura e preparazione fisica adeguata.

EEA = percorsi per Escursionisti Esperti con Attrezzatura

Percorsi attrezzati o vie ferrate per i quali è necessario l'uso dei dispositivi di autoassicurazione (imbragatura, dissipatore, moschettoni, cordini) e di equipaggiamento di protezione personale (casco, guanti).

EEA – F (ferrata Facile)

Sentiero attrezzato poco esposto e poco impegnativo con lunghi tratti di cammino. Tracciato molto protetto, con buone segnalazioni, dove le strutture metalliche si limitano al solo cavo o catena fissati unicamente per migliorare la sicurezza.

EEA – PD (ferrata Poco Difficile)

Ferrata con uno sviluppo contenuto e poco esposta. Il tracciato è di solito articolato con canali, camini e qualche breve tratto verticale, facilitato da infissi come catene, cavi, pioli o anche scale metalliche.

EEA – D (ferrata Difficile)

Ferrata di un certo sviluppo che richiede una buona preparazione fisica e una buona tecnica. Il tracciato è spesso verticale ed in alcuni casi supera anche qualche breve strapiombo, molto articolato, con lunghi tratti di esposizione; attrezzato con funi metalliche e/o catene, pioli e/o scale metalliche.

EAI = Escursionismo in Ambiente Innevato

Itinerari in ambiente innevato che richiedono l'utilizzo di racchette da neve, con percorsi evidenti e riconoscibili, con facili vie di accesso, di fondo valle o in zone boschive non impervie o su crinali aperti e poco esposti, con dislivelli e difficoltà generalmente contenuti che garantiscano sicurezza di percorribilità.

RESPONSABILITA'

Tutte le escursioni, pongono i partecipanti di fronte ai rischi e ai pericoli inerenti l'ambiente montano sia nei periodi estivi che in quelli invernali.

Pertanto iscrivendosi ad esse, si accettano i rischi ad esse connesse, manlevando conseguentemente la Sezione, gli Accompagnatori e i Direttori di Escursione per incidenti e/o infortuni che dovessero verificarsi durante l'escursione. L'escursionista, iscrivendosi all'escursione, si assume il rischio di eventuali incidenti che possono accadere. La copertura per eventuali danni, è assicurata dalla polizza CAI, che viene attivata direttamente con l'iscrizione all'escursione.



REGOLE COMPORTAMENTALI DELL'ESCURSIONISTA

1 - Scegli sempre le escursioni in funzione delle tue capacità fisiche e conoscenze tecniche. Non andare mai da solo, comunica sempre a persona fidata l'itinerario prefissato e non dimenticare di avvisarlo, appena rientrato.

2 - Affidati sempre ai consigli di persone esperte, documentati in anticipo sulle condizioni meteo ed equipaggiati adeguatamente, perché in montagna le condizioni meteo possono cambiare repentinamente.

3 - Provedi a un abbigliamento e a un equipaggiamento adeguato all'impegno e alla lunghezza dell'escursione e porta nello zaino l'occorrente per le situazioni d'emergenza, le eventuali medicine a te prescritte e una valida dotazione per il primo soccorso.

4 - In caso di necessità non esitare a tornare indietro! E' preferibile rinunciare che ostinarsi a voler superare Difficoltà di grado superiore alle proprie forze o rischiare l'insidia del maltempo. Prevedi in anticipo percorsi di rientro rapido (vie di fuga) e non esitare a chiedere aiuto.

5 - Riporta a valle i tuoi rifiuti, anche quelli organici (bucce di frutta e residui di cibo), evita di uscire inutilmente dai sentieri e di seguire scorciatoie, rispetta la flora e la fauna, non cogliere piante, funghi, frutti o fiori, ma porta a casa solo fotografie, rispetta le culture e le tradizioni locali ricordandoti che sei ospite della montagna e dei suoi abitanti.





Adrian Sport

di Palma Sergio

NEGOZIO DI ARTICOLI SPORTIVI
 Running / Montagna / Calcio
 Piscina / Tennis / Fitness

Via Papa Giovanni XXIII, 14 - Sulmona
 Tel. 0864.210511
 Piva 01226900668

segui su 



**TIPOGRAFIA
LA MODERNA**

stampa offset & digitale

manifesti locandine volantini pieghevoli biglietti da visita carta intestata libri riviste giornali
 partecipazioni mezzo inviti bustarelle cresime comunione
 timbri cartoline in plex alluminio stampe pannelli in pvc espositori
 foto - retrostante etichette adesive

tinogralfalamedorna@yahoo.it

Residenza di Campagna



Villa Giovina

Via di Villa Giovina 38, 67035 - Bagnaturo di Pratola Peligna (AQ)
 Tel. e Fax 0864-251746 e-mail: info@villagiovina.it
 www.villagiovina.it



PUGLIELLI S.R.L.
DAL 1976

RICCI GUIDO IMPRESA EDILE

Via Ponte Nuovo, 67

Castel di Sangro (AQ)

tel. 0864840803 - 0864845253

Che **colore** hai
in mente?

Colorservice Proietti...

Le vernici !!

Uffici&Co.

Locazione spazi e Coworking

sale corsi/riunioni

Uffici temporanei arredati

Unipol
GRUPPO

Agenzia Unipol di Sulmona (Porta Napoli)
di CAPALDO DOMENICO

Piazza Vittorio Veneto, 11 - Sulmona (AQ)

tel. 0864.51302 - mail : 01218@agenzia.unipol.it

sito : www.unipolsaisulmona.it

CIESSE

Materiali e Finiture per l'Edilizia

Via A. De Gasperi 21 Sulmona (AQ)
Tel 0864-54048 34648
info@ciesse.net www.ciesse.net



GAMMA Colors
VERNICI - CARTONGESSO - ISOLANTI
SULMONA (AQ) TEL 0864 238141 



Pratola Peligna

Gruppo Bancario Cooperativo Iccrea



di Luigi Aurelio Oriola

Piazza del Popolo, 17/15
67030 PACENTRO (AQ)
P. IVA 01785210665

Telefax 086441492
Cell. 347 5421754
email: laoriola@gmail.com
seguici su  [bar_gigi](https://www.instagram.com/bar_gigi)

PROGRAMMA ATTIVITA' 2025

Approvato dall'Assemblea dei Soci del
23/11/2024



**A CURA DEL TEAM ESCURSIONISMO E
TUTELA AMBIENTE MONTANO
CAI SULMONA**

GENNAIO 2025



CAMPAGNA PERMANENTE PER LA
PREVENZIONE DEGLI INCIDENTI IN MONTAGNA

SICURI in MONTAGNA



19

“ SICURI IN MONTAGNA D'INVERNO ”
Evento Formativo in collaborazione con
C.N.S.A.S. ABRUZZO - Stazione di SULMONA
a cura della Sezione CAI Sulmona

26

CIASPOLATA PASSO SAN LEONARDO
Coordinatore: DdE Restaino Nino
EAI - 10 km - 4 h - D+/- 400 m

A background image showing several hikers in winter gear ascending a steep, snow-covered mountain slope. The hikers are wearing jackets, hats, and carrying backpacks. The scene is bright and clear, suggesting a sunny day.

FEBBRAIO 2025

09

CIASPOLATA CAMPOGIOVESE
Coordinatore: DdE Capaldo Domenico
EAI - 10 km - 4 h - D+/- 220 m

16

CIASPOLATA PIANO 5 MIGLIA
TREKKING DEL RICORDO
Coordinatore: DdE Restaino Nino
EAI - 10 km - 4 h - D+/- 300 m

23

CIASPOLATA OPI
INTERSEZIONALE CON CAI COPPO DELL'ORSO
Coordinatore: ASE Tarquini Giovanni
EAI - 12 km - 4 h - D+/- 400 m

MARZO 2025

16

CIASPOLATA VALLE GENTILE - PELOSELLO

Coordinatori: DdE Restaino Nino - ORCSC Mangiarelli Antonio

EAI - 10 km - 5 h - D+/- 500 m

22

ASSEMBLEA ORDINARIA DEI SOCI

APRILE 2025

6

ESCURSIONE MONTE FAITO - PEScina

Coordinatore: AAG Adeante Valter

EE - 11,00 km - D+/- 650 m - AVR h 5,30

13

ESCURSIONE ANELLO DI MONTE GODI

Coordinatori: DdE Margiotta Alessandro - DdE Restaino Nino

E -15,00 km - D+/- 650 m - AVR h 6,00



Marcia Internazionale
IL SENTIERO DELLA LIBERTÀ
Freedom Trail • Freiheitsweg • Chemin de la Liberté



25 - 26 - 27

IL SENTIERO DELLA LIBERTÀ'
ASSOCIAZIONE SENTIERO DELLA LIBERTÀ' SULMONA
Evento in Collaborazione
a cura della Sezione CAI Sulmona

MAGGIO 2025

4

MONTE ETRA - OVINDOLI
Coordinatore: DdE Blasioli Giordano
E - 15 km - D+/- 720 m - A/R 5,30 h

11

UNA MONTAGNA DI SALUTE
organizzata della COMMISSIONE CENTRALE MEDICA CAI
Evento di Collaborazione CAI SULMONA con
COMMISSIONE MEDICA CAI ABRUZZO
SAN BENEDETTO IN PERILLIS - RIFUGIO MACCHIA SPINOSA

18

ESCURSIONE COSTA DEI TRABOCCHI
INTERSEZIONALE CON CAI ATESSA
Coordinatore: DdE Bezzu Roberto
T - 10 km D+/- 50 m - A/R 4 h

25

ESCURSIONE CASCATA DELLO SCHIZZATARO
E CHIESA DEI SANTI CRISTANTE E DARIA - CAMARDA
Coordinatore: DdE Cicala Francesco
E - 8 km - D +/- 400 m - A/R 4 h

MAGGIO 2025

DAL 15 AL 22

SETTIMANA AZZURRA - GRECIA
Coordinatore: AAG Adeante Valter
331/3742409

A CURA DEL TEAM ATTIVITA' EXTRATERRITORIALI
CAI SULMONA

GIUGNO 2025

8

**XXIII ^ Edizione IN CAMMINO NEI PARCHI -
25^ GIORNATA NAZIONALE DEI SENTIERI
30° ANNIVERSARIO DEL PARCO NAZIONALE GRAN SASSO-LAGA
TERRE DELLA BARONIA
a cura del GRUPPO REGIONALE CAI ABRUZZO**

8

9

**ESCURSIONE sul GRAN SASSO - ESCURSIONE sulla MAIELLA
INTERSEZIONALE CON CAI BRESSANONE
a cura della Sezione CAI Sulmona**

15

**ESCURSIONE MONTE AUTORE
Coordinatori: AAG Adeante Valter, DdE Proietto Tonino
EE - 9,5 km - D+/- 480 m - AVR 4 h**

22

**4^ EDIZIONE SENTIERO ITALIA CAI
Tappa S .PIETRO AVELLANA - PIETRANSIERI
a cura del GRUPPO REGIONALE CAI ABRUZZO**

28

**ESCURSIONE SENTIERO FRASSATI
 Coordinatore: ASE Tarquini Giovanni
E - 8 km - D+/- 550 m - AVR 6 h**

GIUGNO 2025

7 - 8 - 12

“SUI PASSI DELLA BRIGATA MAIELLA”

Tre giorni verso la Liberazione d'Italia

ASSOCIAZIONE NAZIONALE BRIGATA MAIELLA

Evento in Collaborazione con

CAI GUARDIAGRELE - CAI SULMONA

Coordinatore: DdE Capaldo Domenico

1^ Tappa: LAMA DEI PELIGNI - PALENA

E - 9,8 km - D+ 426 m D- 340 m - A/R 3,45 h

2^ Tappa: PALENA - CAMPO DI GIOVE

E - 9,5 km - D+ 760 m D- 607 m - A/R 4 h

3^ Tappa: CAMPO DI GIOVE - PACENTRO - SULMONA

E - 8,6 km - D+ 183 m D- 564 m - A/R 3 h

LUGLIO 2025

5

**ESCURSIONE TURISTICA
GROTTE IPOGEE - S. BENEDETTO IN PERILLIS
INTERSEZIONALE CON CAI VITERBO
Coordinatore: ASE Tarquini Giovanni**

6

**ESCURSIONE MONTE SIRENTE
INTERSEZIONALE CON CAI VITERBO
Coordinatore: ASE Tarquini Giovanni
EE - 11 km - D +/- 1200 m - A/R 6 h**

13

**ESCURSIONE MONTE GRECO
Coordinatore: DdE Capaldo Domenico
EE - 11 km - D+ 1129 m D- 268 m - A/R 4,45 h**

11 - 12 - 13

**FESTIVAL DELLA MONTAGNA - MONS JOVIS - CAMPO DI GIOVE
CAMP CAI GIOVANI ABRUZZO
Eventi di Collaborazione
Coordinatori: DdE Capaldo Domenico - DdE Blasioli Giordano**

26 su 27

**DALLA SERA DEI MIRACOLI ALLA NOTTE DELLE STELLE
COLLEPIETRO
INTERSEZIONALE NOTTURNA
a cura del GRUPPO REGIONALE CAI ABRUZZO**

AGOSTO 2025

2

**ESCURSIONE TURISTICA
GROTTE IPOGEE - S. BENEDETTO IN PERILLIS
INTERSEZIONALE CON CAI COLLEFFERRO
Coordinatore: ASE Tarquini Giovanni**



3

**ESCURSIONE MONTE AMARO
INTERSEZIONALE CON CAI COLLEFFERRO
Coordinatore: DdE Capaldo Domenico
EE - 18,8 km - D+ 1806 m D- 465 m - A/R 8 h**

10

**EVENTO MOUNTAGN IN JAZZ - GUADO DI COCCIA
Coordinatore: DdE Capaldo Domenico
EE - 10 km - D+/- 610 - A/R 5 h**

An aerial photograph of a mountain valley. In the foreground, a large, dark blue lake is visible, surrounded by green hills and a dam. The middle ground shows a valley with a winding road and a small settlement. The background features rugged, rocky mountains under a blue sky with scattered white clouds.

AGOSTO 2025

DAL 23 AL 30

**SETTIMANA VERDE
VALLE VARAITA - SAMPEYRE (CN)**

**Coordinatore: AAG Adeante Valter
331/3742409**

**A CURA DEL TEAM ATTIVITA' EXTRATERRITORIALI
CAI SULMONA**

SETTEMBRE 2025

14

**ESCURSIONE MONTE SCALAMBRA - SERRONE
INTERSEZIONALE CON CAI COLLEFFERRO**

**Coordinatori: ASE Tarquini Giovanni /DdE Proietto Tonino
EE - 10 km - D +/- 800 m - AVR 7 h**

21

**RAM 2025 - 12^a Edizione RIFUGI APERTI DEL MEDITERRANEO
RIFUGIO "Valle d'Angri" Farindola
in collaborazione del CAI FARINDOLA**

27

**ESCURSIONE TURISTICA
GROTTE IPOGEE - S. BENEDETTO IN PERILLIS
INTERSEZIONALE CON CAI CASTELLAMMARE DI STABIA
Coordinatore: ASE Tarquini Giovanni**

28

**ESCURSIONE CIMA SULMONA / MONTE MORRONE
INTERSEZIONALE CON CAI ATELLAMMARE DI STABIA
Coordinatore: ASE Tarquini Giovanni
EE - 14 km - D +/- 719 m - AVR 800 h**

OTTOBRE 2025

11 - 12

**ESCURSIONE MONTI LEPINI - CIMA SEMPREVISA NARDI
CARPINETO ROMANO
INTERSEZIONALE CON CAI COLLEFERRO**

**Coordinatore: ASE Tarquini Giovanni
EE - 13 km - D +/- 710 m - AVR 7 h**

19

**ESCURSIONE MONTE MARRONE
CASTELNUOVO AL VOLTURNO**

**Coordinatore: AAG Adeante Valter
E - 12 km - D +/- 800 m - AVR 5 h**

26

**ESCURSIONE SENTIERO ORSA AMARENA
VILLALAGO**

**Coordinatore: DdE Restaino Nino
E - 8 km - D+ 350 m , D- 470 m - AVR 4 h**

NOVEMBRE 2025

9

ESCURSIONE ANELLO DEL VOLTIGNO

Coordinatore: AAG Adeante Valter

E - 16 km - D+/- 500 m - A/R 5,30 h

21

GIORNATA NAZIONALE DELL'ALBERO

Evento di Collaborazione

CAI SULMONA / SCUOLE

a cura della Sezione CAI Sulmona

22

ASSEMBLEA ORDINARIA DEI SOCI

DICEMBRE 2025

4 - 5 - 6 - 7 - 8

MERCATINI DI NATALE - VIENNA
Coordinatore: AAG Adeante Valter
331/3742409

A CURA DEL TEAM ATTIVITA' EXTRATERRITORIALI
CAI SULMONA

DICEMBRE 2025

11

GIORNATA INTERNAZIONALE DELLA MONTAGNA
a cura della Sezione CAI Sulmona

14

ESCURSIONE E PRANZO DI CHIUSURA
AUGURI DI BUONE FESTE
a cura della Sezione CAI Sulmona



INFORMAZIONI PER IL PROGRAMMA 2026

**I Soci interessati, possono presentare le loro proposte di escursioni per il Programma 2026 mediante la compilazione su apposita modulistica, e consegnate in Sezione o inviate al seguente indirizzo mail:
sezione@caisulmona.it
entro il 01 Novembre 2025.**

Collaboriamo alla vita della Sezione, pensiamo per tempo alle proposte che intendiamo realizzare.

Grazie a tutti



SCUOLA INTERSEZIONALE ALPINISMO E SCIALPINISMO “ I CAMOSCI DELLA MAIELLA”

Continuano le attività della Scuola che anche quest'anno organizzerà corsi ed eventi soprattutto per diffondere la cultura e la passione per la montagna, e per fornire una adeguata preparazione tecnica a chi desideri praticare l'alpinismo e lo scialpinismo, proponendo un corretto indirizzo di giusto comportamento in ambiente montano. Ciò soprattutto per le nuove generazioni, con supporto formativo ai Progetti Scuola che le Sezioni CAI svolgono in collaborazione con le Scuole del territorio. Tutte le attività sono improntate ai principi di diligenza, prudenza e perizia, necessari a garantirne il loro miglior risultato in piena sicurezza.



COMMISSIONE MEDICA CAI ABRUZZO

**Nel corso dell'anno,
la Commissione Medica CAI Abruzzo,
insieme alla Sezione CAI di Sulmona,
collabora all'evento
"Una Montagna di Salute" organizzata dalla
Commissione Centrale Medica CAI,
e propone incontri intersezionali
aventi come obiettivo
la promozione e la conoscenza
delle nozioni utili per il
"Primo Soccorso" in montagna.**



**Il Team CAI Cultura
della Sezione CAI di Sulmona,
nel corso dell'anno,
organizzerà per i propri Soci
e per quanti si vogliono
avvicinare alla montagna,
attività ed eventi culturali
aventi l'obiettivo di promuovere
la conoscenza dell'ambiente
montano in tutti i suoi aspetti
storico culturali,
oltre a quelli naturalistici.**

**A CURA DEL TEAM CAI CULTURA
CAI SULMONA**



CUSTODI DEL TERRITORIO

La realizzazione e il mantenimento in efficienza della rete sentieristica, è tra le finalità del Club Alpino Italiano, previste dal Regolamento generale, La nostra Sezione è da sempre impegnata ad effettuare questo servizio, non solo rivolto ai soci CAI, ma a tutta la comunità degli escursionisti e frequentatori delle nostre montagne.

Nel corso del 2024 il Team Cartografia, Sentieristica e Manutenzione della Sezione CAI di Sulmona, ha effettuato la manutenzione di circa 250 km di sentieri.

Anche tu puoi aiutarci per continuare a mantenere in efficienza la rete escursionistica partecipando all'attività del Team che opera attivamente nell'intento di fare tutto ciò.

In particolare fornendo la tua adesione alla Sezione per collaborare, in base alle tue disponibilità di tempo, e partecipare alle uscite organizzate per la manutenzione dei sentieri.

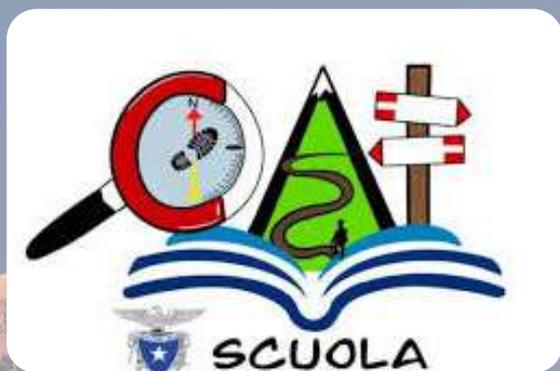
Per far parte delle attività di manutenzione dei sentieri, ti invitiamo a contattare il Referente della Sezione

per le attività di cartografia, sentieristica e manutenzione Roberto Bezzu

al n°. [347-7067869](tel:347-7067869) o inviando una mail all'indirizzo: sezione@caisulmona.it

A CURA DEL TEAM SENTIERISTICA, CARTOGRAFIA E MANUTENZIONE CAI SULMONA

PROGETTI CAI IN CORSO



IL CAI E I GIOVANI







CLUB ALPINO ITALIANO
Sez. di SULMONA

www.caisulmona.it
sezione@caisulmona.it
caisulmona@pec.it
Tel. 347-7067869

Sede Sociale: Via Angeloni, 11

Sede Provvisoria:
Associazione Nazionale Alpini
in Via Mazara a SULMONA
(subito dopo il Municipio)

Giorni di apertura: Giovedì e Sabato
dalle ore 18:00 alle ore 19:30

Ci trovate anche sui canali ufficiali di:



Realizzazione grafica a cura della Sezione CAI Sulmona