



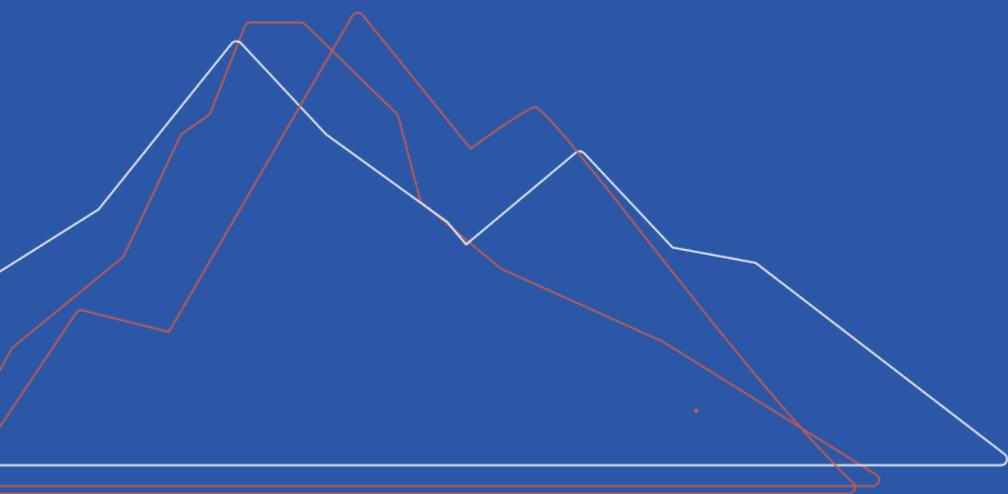
2019

PROGRAMMA



CLUB ALPINO ITALIANO

San Benedetto del Tronto



www.caisanbenedettodeltronto.it
info@caisanbenedettodeltronto.it

BEN TROVATI

Il Presidente
Marisa Generaro

Carissimi soci,

prendo spunto dal 2° Congresso Nazionale CAI TAM “La montagna è...”, svoltosi a Fermo il 20-21 ottobre scorso, per ricordarvi l’impegno che tutti noi dobbiamo svolgere: nella prevenzione e salvaguardia dell’ambiente montano; nella sua valorizzazione per una tutela orientata alla sostenibilità (ambientale, sociale ed economica); nella consapevolezza della fragilità della Montagna che ci invita ad assumere un **comportamento rispettoso e responsabile**; nella promozione e divulgazione della formazione ed educazione ambientale.

Pertanto, **consapevolezza, condivisione e partecipazione** devono essere i nostri “compagni di cordata” che ci consentiranno di sostenere tutte le attività promosse dalla Sezione.

Inoltre, passione, competenza e responsabilità sono le caratteristiche di tutti i nostri accompagnatori, titolati e non, che si prodigano continuamente con idee, progetti, attività, per regalarci emozioni portandoci in montagna.

Doverosa questa premessa, perché, è con grande soddisfazione che mi accingo a presentare il programma 2019 che si è arricchito non solo di nuovi accompagnatori, motivati dalla voglia di dare un contributo tangibile in Sezione, ma anche di attività singolari come **“Trento Film Festival”, la “Via degli Dei”, il “Tour dei Casaletti”**.

Diversi, poi, i corsi proposti dalle scuole di Alpinismo, Sci Alpinismo e Sci di Fondo Escursionismo, nonché dalla Commissione Escursionismo, così come diverse sono le escursioni TAM. Voglio ancora ricordare l’appuntamento fisso, arrivato alla 7a edizione, dal titolo “In Cammino nei Parchi” ed infine il “Sentiero Italia”, un progetto, voluto dal CAI centrale per ripercorrere la storia di un itinerario di oltre 6100 Km che attraversa l’intero Paese. A tutto questo si devono, poi, aggiungere le escursioni in ambiente innevato, le intersezionali ed il cicloescursionismo.

Come potete vedere, numerose sono le attività che sicuramente vi faranno sognare ed emozionare e, quindi... ci vediamo in montagna!

Non posso però concludere senza dire “Grazie” a coloro che per lunghissimi anni hanno dato il loro contributo nella Sezione, gettando le basi per la sua crescita e che ora, per motivi vari, hanno deciso di farsi da parte.

REGOLAMENTO

Norme di partecipazione

Le escursioni non hanno alcun carattere competitivo, ma uno scopo esclusivamente ecologico e culturale.

La partecipazione implica la rigida osservanza delle disposizioni indicate nel presente regolamento o impartite dagli accompagnatori.

Per i minori è obbligatorio essere accompagnati da un genitore o da altra persona responsabile autorizzata.

Ogni partecipante è tenuto ad informarsi preventivamente sulle caratteristiche dell'uscita; a tale scopo il venerdì precedente gli accompagnatori di turno saranno a disposizione dei partecipanti presentando l'uscita in programma e le relative caratteristiche e difficoltà.

È facoltà degli accompagnatori escludere dall'uscita i partecipanti non ritenuti idonei o insufficientemente equipaggiati.

Gli accompagnatori hanno la facoltà di modificare il programma e l'orario, se ritenuto necessario.

1

2

3

4

5

6

Nel prendere parte alle varie uscite, il partecipante si impegna ad osservare le seguenti norme

Il CAI non assume alcuna responsabilità civile e penale per infortuni che dovessero verificarsi durante lo svolgimento dell'uscita, pur assicurando ogni cura nel prevenirli.

F

2

Regole comportamentali

- Per le escursioni in montagna, scegli sempre gli itinerari in funzione delle tue capacità fisiche e tecniche; non andare mai da solo, comunica sempre il tuo itinerario e avvisa quando sei tornato.
- Affidati sempre ad una persona esperta; documentati in anticipo sulle condizioni meteo ed equipaggiati adeguatamente: in montagna le condizioni meteo cambiano repentinamente.
- Provedi ad un abbigliamento ed equipaggiamento adeguati alla lunghezza ed all'impegno dell'escursione e porta nello zaino l'occorrenza per eventuali situazioni di emergenza e un'opportuna dotazione di pronto soccorso.
- In caso di necessità non esitare a tornare indietro: a volte è meglio rinunciare che rischiare l'insidia del maltempo o voler superare difficoltà di grado superiore alle proprie forze; prevedi in anticipo eventuali percorsi di rientro rapido; risparmia energie per il ritorno.
- Evita di uscire inutilmente dai sentieri e di fare scorciatoie; rimani sempre in gruppo e, in caso di bisogno, non esitare a chiedere aiuto.
- Riporta a valle i tuoi rifiuti; rispetta la flora e la fauna; non cogliere piante e fiori protetti; utilizza eventualmente la macchina fotografica: riporta a casa le foto, le emozioni e le sensazioni.
- Rispetta le culture e le tradizioni locali: ricorda che sei ospite della montagna e dei suoi abitanti.

Tesseramento

Per iscriversi basta compilare l'apposito modulo (da ritirare in segreteria o scaricare dal sito web della Sezione), corredato da 2 foto formato tessera, e versare la quota della relativa categoria associativa maggiorata della quota di iscrizione, ammissione.

€ 5,00 + QUOTA CATEGORIA SOCIO

ORDINARI € 46,00

JUNIORES € 22,00

Ordinari con età da 18 a 25 anni

FAMILIARI € 22,00

Maggiorenni coabitanti col socio ordinario

GIOVANI € 12,00

Minori fino al compimento dei 18 anni

OMAGGIO PER LA 1° ISCRIZIONE

La quota associativa garantisce:

- La copertura assicurativa per gli interventi di Soccorso Alpino per incidenti in montagna anche durante l'attività individuale.
- La quota per la copertura assicurativa per infortunio durante le attività sociali CAI.
- L'abbonamento al periodico mensile del CAI "Montagne 360" e la rivista on-line "Lo Scarpone".
- La possibilità di beneficiare di sconti riservati ai soci nei rifugi del CAI e nei negozi convenzionati.
- L'accesso gratuito alla App "GeoResQ": servizio di geolocalizzazione e invio richiesta di aiuto tramite smartphone.

REGOLAMENTO

Iscrizioni per le uscite

Per motivi organizzativi tutti i partecipanti alle escursioni devono **confermare l'iscrizione entro il venerdì precedente**.

L'iscrizione con versamento della relativa quota, **è obbligatoria per tutti i non soci**, poiché la copertura assicurativa è nominativa e deve essere attivata il giorno precedente l'escursione.

Per le escursioni con pullman e per i trekking l'iscrizione è obbligatoria per tutti e va effettuata entro i termini indicati dal programma versando la relativa quota.

Il pullman verrà attivato solo con un minimo di 20 iscritti o in base alle indicazioni fornite per le specifiche iniziative.

Confermare l'iscrizione dell'uscita entro il venerdì precedente

Partenze

Tutte le partenze delle varie attività in programma avranno luogo dal PARCHEGGIO c/o AREA "TONIC" - Lato Est della rotatoria all'ingresso Sud di S.Benedetto del T. Il raduno dei partecipanti è fissato 10 minuti prima dell'orario indicato per la partenza.

I trasferimenti si effettueranno con auto propria o con pullman come indicato nel Programma.

Quote di partecipazione

La quota di partecipazione alle uscite, quale contributo alle spese sostenute dalla Commissione Escursionismo per l'organizzazione del programma sezionale, dovuta da tutti i partecipanti all'escursione, salvo gli accompagnatori di turno, è:

SOCI € 4,00

NON SOCI € 13,00
(€ 4,00 + assicurazione € 9,00)

Per i non soci è obbligatorio fornire nome, cognome e data di nascita per attivare una assicurazione nominativa, che copre l'eventuale infortunio e le operazioni di soccorso.



Escursioni con il pullman

SOCI € 15,00

NON SOCI € 24,00

Eventuali variazioni del costo per le escursioni con pullman verranno comunicate per tempo.
 Per le uscite di più giorni e per i corsi le quote sono stabilite dai relativi programmi-regolamenti.



INDICE

SCUOLA DI SCIALPINISMO DEL PICENO ORGANICO 2019



Cardi Pietro direttore	I.N.S.A.
Odoardi Rino vice direttore	I.S.A.
Alessandrini Giuseppe	I.S.
Berducci Rossano	I.S.
Cardi Andrea	I.S.A.
Carloni Fabio	I.S.
Deantoni Francesco	I.N.S.A.
Diotallevi Mario	I.S.
Ferranti Simone	I.S.A.
Guidotti Claudio	I.S.A.
Llop Sebastien	I.S.
Marcozzi Massimo	Aspirante
Marozzi Enrico	I.S.
Nanni Dario	I.S.A.
Pistonesi Domenico	I.S.A.
Rizzelli Marco	I.S.
Sirocchi Luca	I.S.
Tiburtini Gionni	I.S.A. - I.A.
Vallesi Valeriano	Aspirante
Vallorani Enrico	I.N.S.A. - I.A.
Zuppini Francesco	I.S.

LEGENDA

I.N.S.A. Istruttore Nazionale di Sci Alpinismo

I.S.A. Istruttore di Sci Alpinismo

I.A. Istruttore di Alpinismo

I.S. Istruttore Sezionale

SA2
DAL 11/01
AL 23/06

SCI ALPI NISMO



SCIALPINISMO

Un'avventura

Un'avventura definisce un'esperienza entusiasmante o inusuale. Può anche indicare un'impresa audace e rischiosa dall'esito incerto. Il termine viene spesso usato anche per riferirsi ad attività con un certo potenziale di pericolo fisico.

Bob Shepton, prelado della chiesa anglicana, alpinista scialpinista e navigatore, che ha aperto numerosi itinerari in Groenlandia partendo direttamente dall'Inghilterra con una piccola barca a vela usandola anche come rifugio, descrive nel suo libro "Addicted to Adventure" una sorta di dipendenza dall'avventura.

Addicted to infatti può anche essere tradotto come dipendente da o drogato di. **L'avventura, è proprio l'ingrediente che ricerchiamo anche nello scialpinismo**, che può essere sintetizzato come il mettersi nei pasticci e vedere se si ha la capacità di venirne fuori. Una sorta di metafora, un concentrato di vita, in una società in cui tutto deve essere previsto, garantito, sicuro.

Corso Avanzato

Per il 2019 la Scuola di Scialpinismo del Piceno organizza un corso avanzato, **rivolto ai soci scialpinisti che hanno già frequentato un corso di avviamento e che possiedono adeguate capacità tecniche e fisiche.**

Il **10° CORSO SA2 2019** si svolgerà dal 11 gennaio al 23 giugno; sarà articolato in moduli, in cui verranno affrontate anche tecniche alpinistiche su terreno misto e su roccia; comprenderà anche uno stage di 5 giorni sull' Adamello tra aprile e maggio.

DENTALMED

Sorridi alla vita!

Dr. Domenico Lepore

Dr. Rudolf Metz

▶ Prima visita senza impegno

▶ Pagamenti agevolati e qualità al giusto prezzo

▶ Esperienza ed affidabilità nel tempo

▶ ODONTOIATRIA GENERALE

▶ ODONTOIATRIA ESTETICA

▶ IMPIANTOLOGIA

▶ CHIRURGIA

▶ ENDODONZIA

▶ PROTESI

▶ ORTODONZIA

Via Formentini, 12/a - San Benedetto del Tronto (AP)

Info: 0735 500540



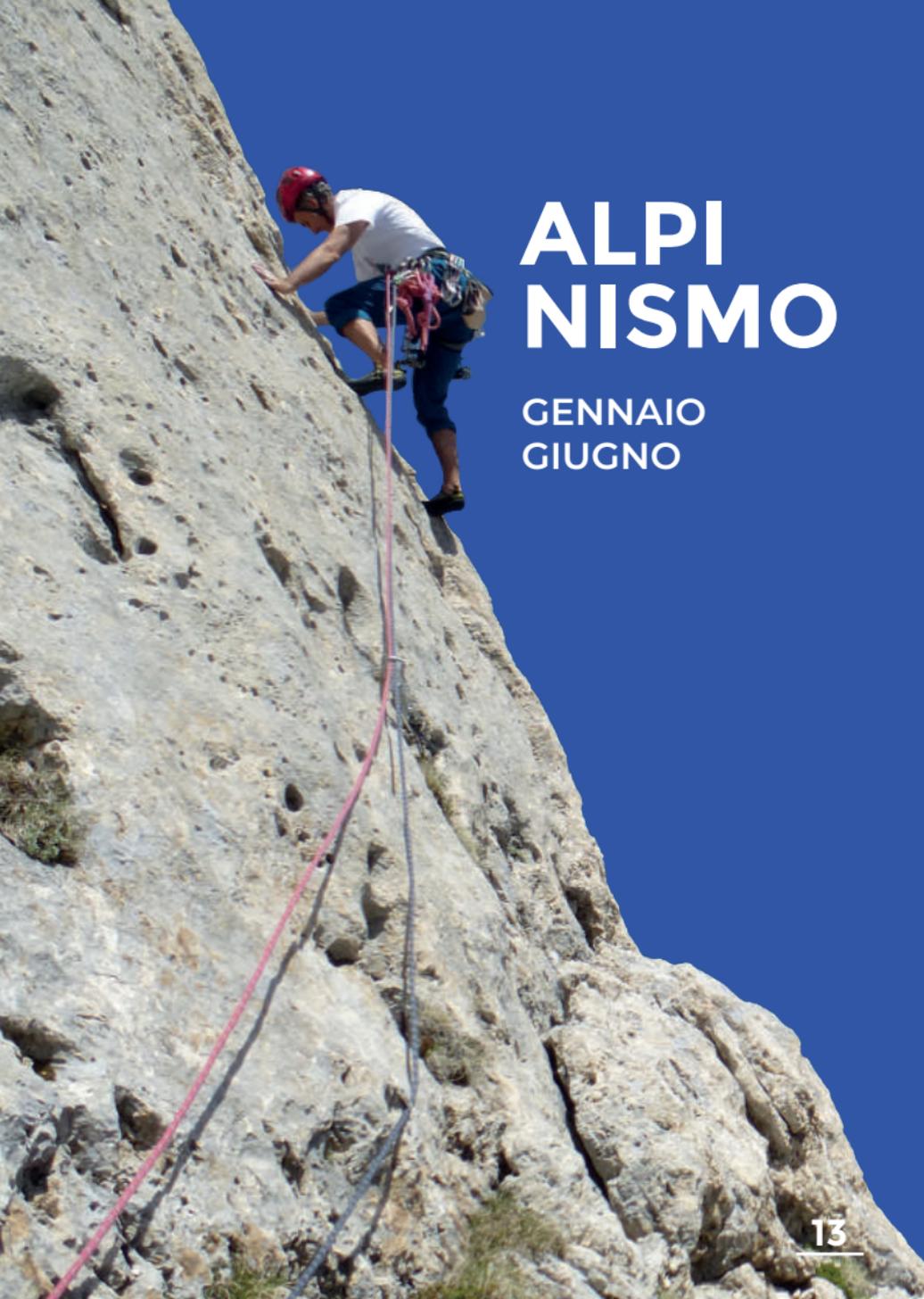
SCUOLA DI ALPINISMO E ARRAMPICATA LIBERA DEL PICENO ORGANICO 2019



Amurri Guido	I.A.
Balerna Antonella	I.A.
Bucci Fabio	I.A.
Cardi Pietro	I.N.S.A.
Consorti Simone	I.A.
D'amico Guido	I.N.A.
Marini Lino	I.A.
Olivieri Adriano	I.A.
Palermi Antonio	I.N.A.
Pigliapoco Giampiero	I.N.A.
Rapicano Francesco	I.N.A.L.
Romanucci Paola	I.A.
Romanucci Stefano	I.N.A.L.
Tiburtini Gianni	I.A. - I.S.A.
Tondi Aares	I.N.A.
Vallorani Enrico	I.A. - I.N.S.A.

LEGENDA

- I.A.** Istruttore di Alpinismo
- I.N.A.** Istruttore Nazionale di Alpinismo
- I.S.A.** Istruttore di Scialpinismo
- I.S.** Istruttore Sezionale

A person wearing a red helmet, a white t-shirt, and blue shorts is climbing a steep, light-colored rock face. The climber is positioned on the left side of the frame, leaning forward and reaching up. A red rope and a blue rope are visible, extending from the climber down the rock face. The background is a clear, bright blue sky.

ALPI NISMO

GENNAIO
GIUGNO

SENZA CHIODO E MAZZETTA...

Dieci lustri fa, si è vissuta una delle stagioni più tumultuose, ma anche affascinanti, del nostro recente passato.

Aggregazioni più o meno spontanee, nacquero nelle sedi universitarie e si propagarono in quasi tutti i territori dei vari paesi occidentali.

Le contestazioni studentesche sono dirette verso vari argomenti, ma hanno un unico comun denominatore: rivendicare il diritto delle giovani generazioni ad un ruolo più attivo nella gestione del sapere, della organizzazione della società civile oltre che rinnegare quanto è precostituito, istituito o istituzionale.

“Don't trust anybody over 30” – non fidarti di chi ha più di trent'anni: da questo slogan i giovani statunitensi costituiscono un fronte unico contro il mondo degli adulti. Nulla rimane immune da tale movimento socio-culturale, mondo alpini-

stico compreso: già da tempo si percorrono salite di difficoltà e impegno ben più alti di quei VI gradi dell'epoca compresa fra i due conflitti mondiali.

Ci si rende inevitabilmente conto che la esistente codifica delle difficoltà, fissata al massimo invalicabile “grado VI”, non ha più alcuna aderenza alla realtà e bisogna avere il coraggio di proporre un cambiamento, una rivisitazione dei criteri di valutazione. Negli anni a cavallo del 68, se si parla di “grado VII”, non è più un'eresia.

La montagna, considerata da sempre culla ed emblema della libertà, in quel periodo, rafforza tale predisposizione, sicché ognuno la affronta come più gli piace. Nasce la moda della via ideale, tratta dalla giunzione fra lo zoccolo e la cima. Si persegue la cosiddetta “via della goccia d'acqua”.

Sebbene talvolta occorre deviare perché la parete ha le sue rughe che non sono legate affatto alle logiche della gravità. Così nasco-

no le vie "dirette". Poi magari con qualche forzatura, utilizzando il chiodo per salire – in artificiale –, si indirizza ancor più per creare le "direttissime". Ma non basta; dunque giù di martello e perforatore, ora i chiodi perdono l'originale funzione di proteggere una eventuale caduta e si trasformano in strumenti di salita. Un chiodo appresso all'altro anche ogni metro. Si aprono le "superdrettissime".

Ma ci si rende subito conto che così facendo, il gioco entra in un vicolo cieco; le montagne prese d'assalto si trasformano in cantieri, basta avere tempo e cocciutaggine e ci si porta appresso anche un compressore per trapanare la roccia.

Scade il fascino, l'incognita, si "assassina l'impossibile". La denuncia arriva puntualmente nel '68 con uno scritto memorabile per mano di quel Reinhold già famoso, ma ancora non tanto quanto lo diverrà anni dopo.

Il progresso nell'alpinismo non può avvenire solo grazie alle nuove tecnologie, ma dovrà contenere necessariamente anche

La montagna, considerata da sempre culla ed emblema della libertà

A

un miglioramento delle capacità umane nell'arrampicata, o meglio "Arrampicata Libera".

Cinquant'anni sono trascorsi, e si sono verificate tante rivoluzioni nell'ambiente alpinistico: l'arrampicata su pareti rocciose ha assunto una sua personale e indipendente connotazione che talvolta può anche prendere nette distanze dagli ambienti montani. Si arrampica ovunque: in montagna come su uno scoglio a pochi metri dal mare; l'altitudine delle vette non è più indispensabile. Il gioco ritorna vigoroso? Non è proprio così. In montagna hanno avuto tutti un infinito terreno di espressione con i relativi eccessi. Il progresso ci ha dotato di materiali di elevate prestazioni e di grande affidabilità, dando un considerevole contributo per innalzare le prestazioni. Ma talvolta la prestazione diviene l'unico obiettivo e null'altro può inquinare il suo perseguimento. Così si adottano stratagemmi, discutibili, per superare difficoltà elevate, senza compromettere troppo la sicurezza. Più volte si scende dall'alto per posizionare una o più protezioni per poi provare a salire dal basso. Dunque, in questo marasma di comportamenti, cosa si può trasferire ad

un allievo di un corso? Per mio conto, le indicazioni che darei ad un allievo sono che l'alpinismo è sostanzialmente una attività "anarchica". Non ci sono leggi o regole scritte. E al termine di una salita non si corre il rischio di essere attesi da un gendarme con in mano un verbale per la violazione di un articolo. Che sarebbe ideale non "violentare" le pareti e le montagne con un lascito sconsiderato di materiali utilizzati per una salita. Anzi l'entità del loro impiego è inversamente proporzionale al prestigio che la salita può assumere. **L'obiettivo di giungere su una vetta non prescinde da come la si raggiunge. Perseguire l'obiettivo di una salita al solo scopo di soddisfare un proprio bisogno spirituale, tralasciando ogni condizionamento esterno tale, per cui una eventuale rinuncia non deve essere vissuta come una sconfitta, ma come un maggior stimolo per un successivo nuovo tentativo.** Non perdere mai la consapevolezza che il successo di una salita non può mai essere preteso; anzi il gusto di praticare l'alpinismo consiste dell'andare incontro ad una miriade di incognite e scoprire, passo passo, che si è in grado di riconoscerle

e superarle lealmente.

Non perdere mai l'obiettivo principe che è preservare la propria incolumità, coltivando le proprie capacità e riconoscendo le difficoltà a cui si può andare incontro. Che esistono gli estremi che sono:

- salire tirando un chiodo dietro l'altro, magari chiodi ad espansione perforati nella roccia, salire come fosse una scala

- salire scalzi e nudi senza corda, moschettoni, nuts, friends, chiodi e mazzetta

Nel mezzo si trovano tutte le variabili che determinano una salita poco o molto virtuosa e una vita senza virtù è una vita insipida.

P.S. Ricordarsi che in una fessura ci deve entrare solo il chiodo, non anche il pollice della mano che lo regge.

Ares

Cascate di ghiaccio

GENNAIO / FEBBRAIO

CORSO DI "GHIACCIO VERTICALE

Il programma dettagliato verrà pubblicato a parte

ARI

MESE DI GIUGNO

CORSO DI ALPINISMO SU ROCCIA ARI

con attività maggiormente rivolta alla frequentazione delle falesie di arrampicata



A

SCUOLA FREE HEEL ORGANICO 2019



Tassi Giorgio
Perticarini Fabio **Direttore in deroga**
Palestini Marzia **Segretaria**
Lucchetti Stefano **Vice-direttore**
Alfei Barbara
Mathar Hubert
Taffoni Roberto
Forti Claudio
Ballarini Antonello
Bomprezzi Cristiano
Giulietti Gianluca
Vecchiotti Nazzareno **tesoriere**
Orlandoni Paola

INSFE

ISFE

ISFE

ISFE

ISFE

ISFE

ISFE

ISFE

ISFE

ISFE

I.S.

I.S.

I.S. e

A.N.A.G

CAI

Amandola

Macerata

S. Benedetto del T.

Amandola

Macerata

S. Benedetto del T.

S. Benedetto del T.

Amandola

Amandola

Amandola

S. Benedetto del T.

S. Benedetto del T.

Macerata

LEGENDA

INSFE Istruttore Nazionale Sci di Fondo Escursionismo

ISFE Istruttore Sci di Fondo Escursionismo

I.S. Istruttore Sezionale Sci di Fondo Escursionismo

ANAG Accompagnatore Nazionale Alpinismo Giovanile

SCI ESCURSIONISMO

DAL 14/12/18
AL 10/02/2019



SCIESCURSIONISMO

Ski different!

Lo sciescursionismo è “l'altro sci”...è altro rispetto allo sci da discesa, perchè permette di allontanarsi dal caos delle piste ed entrare nella natura meravigliosa della montagna invernale, immergersi nella bellezza e (a volte) nel silenzio...

È altro rispetto allo scialpinismo, perchè meno concentrato sulla vetta, sul dislivello e sulle performance; è altro rispetto alle ciaspole, perchè permette di unire il piacere dell'escursione in ambiente invernale con quello della discesa in neve fresca, il divertimento e la sensazione quasi magica di tracciare un pendio vergine, e di farlo con una sciata elegante e funzionale!

L'attrezzatura può essere “leggera”, quindi sci stretti, magari squamati e scarpone morbido, per le sciescursioni più tranquille e con poco dislivello, oppure da telemark, sci larghi e performanti, attacchi dinamici, pelli di foca e in qualche caso rampant.

L'unica cosa che non cambia mai è che il tallone è sempre libero, sia in salita che in discesa,

e questo, che potrebbe sembrare un limite, comporta il vantaggio di poter essere dinamici e reattivi, di cambiare “assetto” e tecnica continuamente in relazione al tipo di neve che si incontra, e quindi di gestire molto bene la variabilità della neve “viva” non battuta. Come tutte le attività in ambiente innevato, anche lo sciescursionismo va fatto con un'opportuna preparazione, sia tecnica, sia sulla sicurezza, quindi i vari corsi che vengono organizzati (in genere dalle scuole del CAI) prevedono sempre una parte teorica sul comportamento in escursione, il meteo, la nivologia e le tecniche di autosoccorso in valanga, per poterci divertire senza però dimenticare che la montagna non è mai a “rischio zero” e l'attenzione e la prudenza ci devono essere sempre.



500



Nuova Fiat 500
Collezione



WWW.GRUPPOROMACAR.IT

DAL 1989 LA TUA CONCESSIONARIA

ROMACAR
GROUP



Jeep

SAN BENEDETTO DEL TR. (AP)
via C. e L. Gabrielli, 140

tel **0735 76071**

CIVITANOVA MARCHE (MC)
via Aspromonte ang S.S. Adriatica

tel **0733 020031**

PERCHÈ IL TELEMAR?

Il telemark è una tecnica sciistica nata nell'800 in Norvegia per permettere di curvare e frenare con l'attrezzatura disponibile all'epoca, sci di legno lunghi e stretti. Dopo un periodo di declino in favore dello sci alpino (anche se veniva comunemente usato nei paesi nordici per spostarsi con gli sci), c'è stato un "boom" negli Stati Uniti durante gli anni 70, e in seguito si è diffuso in tutta Europa.

In Italia arriva a inizio anni 80 grazie allo sportivo e istruttore CAI Vladimir Pacl e negli anni 90 evolve in quello che è comunemente chiamato "telemark italiano", particolarmente elegante ed efficace per il fuoripista.

La particolarità dell'attrezzatura da telemark è di non bloccare MAI il tallone, nè in salita nè in discesa...è comunque possibile scendere a sci paralleli senza alcun problema, ma senza l'aiuto nel tenere la posizione che danno gli sci da sci alpino, quindi è "obbligatorio" sciare bene, con una posizione centrale e attiva.

Il vantaggio è che si può cambiare tecnica e posizione ad ogni curva, adattandosi alla neve che si trova, e questo in fuoripista è

fondamentale! Senza però dimenticare che la montagna non è mai a "rischio zero" e l'attenzione e la prudenza ci devono essere sempre. Chiaramente, oltre al parallelo, è possibile fare la curva telemark, quella che si fa inginocchiandosi, avanzando lo sci esterno, con il peso alla pari sui due sci e con il corpo che va verso l'interno della curva (un po' come in bicicletta, il contrario dello sci alpino, per capirci); il tutto in modo dinamico, continuo

ed elegante, quasi come in una danza...Ma perchè fare una curva così? E' solo un vezzo estetico, una moda?

In realtà questa tecnica, oltre che elegante, è molto sicura e funzionale su neve fresca o morbida, perchè permette di abbassare il baricentro, di aumentare la lunghezza della base di appoggio, quindi il galleggiamento, e di "guidare" gli sci con tutta la massa corporea e non solo con i piedi, favorendone il controllo anche su neve pesante o "crostosa".

Ma oltre alle motivazioni tecniche c'è qualcosa di speciale, un'emozione profonda, quando ci si trova inginocchiati nella neve fresca di un pendio ancora vergine, a disegnare la propria traccia senza cercare la velocità, o la pendenza, o la quantità di curve, ma solo l'armonia tra il movimento e l'ambiente che ci circonda...



Via Montello, 28
San Benedetto del Tronto
Info: 0735.83137-338.2886474
sbt@copys.it

WWW.COPYS.IT

SCI ESCURSIONISMO

Presentazione del corso venerdì 14 dicembre ore 21
sezioni CAI di AMANDOLA, MACERATA, SAN BENEDETTO DEL TRONTO

Lezioni 13, 20, 26-27 gennaio, 9-10, 17, 24 febbraio 2019

Costo del Corso 90€, iscrizione entro domenica 6 gennaio



CORSO BASE SE1
principianti

Modulo SCI ESCURSIONI GSM
sciscursionisti esperti

SKI RAID
Dolomiti - marzo 2019

CAI Amandola Via Damiano Chiesa 4

Stefano Lucchetti 328.8116771 stelucky@gmail.com

CAI Macerata Via Bartolini 3

Fabio Perticarini 334.3849944 perticarini@yahoo.it

CAI S.Benedetto Via Firenze 3 (zona Ischia)

Marzia Palestini 347.4090872 marzia.palestini@gmail.com

CAI Fermo Largo C. Mora 5

Paolo Padovani 333.3692255 gppadovani@alice.it

www.scuolafreeheel.it
info@scuolafreeheel.it
[@freeheelsciscursionismo](https://www.instagram.com/freeheelsciscursionismo)
[scuolafreeheel](https://www.facebook.com/scuolafreeheel)

Corsi per adulti

SCIESCURSIONISMO

Presentazione corsi VENERDÌ **14 DICEMBRE 2018**

Scadenza iscrizioni DOMENICA **06 GENNAIO**

Lezione pratica DOMENICA **13 GENNAIO**

Lezione pratica DOMENICA **20 GENNAIO**

Lezione pratica e teorica DAL **26 AL 27 GENNAIO**

Lezione pratica e teorica DAL **09 AL 10 FEBBRAIO**



ORE 21.00

La presentazione del corso adulti avverrà nelle varie sezioni CAI di appartenenza della scuola di:

SAN BENEDETTO DEL TRONTO
AMANDOLA
MACERATA

Ski Raid, Cogolo di Pejo (TN)

DAL 02 GENNAIO AL 6 GENNAIO

CORSO PER RAGAZZI
“DALL’AG ALLO SFE”

ACCOMPAGNATORI ESCURSIONISMO ORGANICO 2019



Bernabei Fabrizio	331.2226239	
Cifa Eligio	347.5810563	
Egidi Luciano	338.7470055	AE - EAI - EEA
Ficcadenti Roberto	333.6214000	
Giaccaia Tullio	333.2311351	ASE
Giulietti Gianluca	366.6800829	ASE
Mauloni Mario	338.9340093	ASE
Merlonghi Bruno	339.6848475	AE
Procacci Giovanni	334.3707824	
Recchi Dino	328.7180755	AE - EAI - EEA
Rocco Elio	348.2684637	
Seghetti Katia	349.1992317	
Tenaglia Stefano	335.352047	ASE - ORTAM
Trevisani Sergio	347.6194317	
Virgili Michele	347.7951877	

- LEGENDA** **ASE** Accompagnatore Sezionale di Escursionismo
AE Accompagnatore di Escursionismo
EAI Accompagnatore di Escursionismo in ambiente innevato
EEA Accompagnatore per escursionisti esperti con attrezzature
ORTAM Operatore Regionale Tutela Ambiente Montano

ESCURSI ONISMO

DAL 20/01
AL 10/11



SENTIERI D'INVERNO

Un invito a continuare l'attività escursionistica durante i mesi invernali, quando il paesaggio è tutto imbiancato, per godere anche in questa stagione del mondo fantastico della montagna.

PROPONIAMO IL SEGUENTE PROGRAMMA:

Serata informativa

MERCOLEDÌ 9 GENNAIO

Serata informativa per dare indicazioni **sull'abbigliamento e sull'attrezzatura necessari** per poter affrontare con consapevolezza e in sicurezza le escursioni in ambiente innevato, in modo da dare la possibilità, a chi parteciperà alle uscite, di scegliere per tempo l'equipaggiamento più adatto.

Ciaspolata

DOMENICA 20 GENNAIO

Ciaspolata

DOMENICA 3 FEBBRAIO

Ciaspolata

DOMENICA 17 FEBBRAIO



**ACCOMPAGNATORI
CIASPOLATE**

**Dino Recchi
Fabrizio Bernabei
Luciano Egidi
Roberto Ficcadenti
Tullio Giaccaia**



Tutti gli itinerari verranno stabiliti di volta in volta in relazione all'innnevamento e alle condizioni meteorologiche

Camminata di primavera

DOMENICA 24 MARZO

La fine dell'inverno e l'arrivo della bella stagione, con il risveglio della natura, ci invitano come ogni anno a dare inizio al programma escursionistico.

La Camminata di Primavera, che si svolge in ambiente di bassa montagna, rappresenta la giusta occasione per ricominciare a camminare.

 **ACCOMPAGNATORI**
Mauloni Mario
Procacci Giovanni

Corso base di escursionismo (E1)

DAL 31 MARZO AL 28 APRILE

Un Corso di avviamento all'escursionismo che ha lo scopo di formare i partecipanti alla conoscenza, alla tutela e alla frequentazione consapevole della montagna



E

Uno dei più antichi festival cinematografici italiani, che affronta tematiche di montagna, esplorazione ed avventura ed affianca al concorso incontri con il mondo alpinistico internazionale. Cinque giorni per partecipare alla rassegna ma anche per visitare la Val di Genova nel gruppo dell'Adamello, la Valsugana ed il gruppo del Brenta.

IL PROGRAMMA DETTAGLIATO VERRÀ PUBBLICATO A PARTE

Aggiornamento Accompagnatori

DOMENICA 5 MAGGIO

Una giornata dedicata a tutti gli **accompagnatori di escursionismo** (titolati, qualificati e incaricati), quale momento di arricchimento della loro esperienza di accompagnatore per contribuire ad alimentare la loro passione, il loro impegno e la giusta dedizione che richiede il ruolo acquisito all'interno del C.A.I.

Escursione T.A.M

DOMENICA 12 MAGGIO



DISLIVELLO
450 m



DURATA
3/4 H



DIFFICOLTÀ
E



PARTENZA
ORE 7.00

SORGENTE DEL FIUME FINO E GOLE DELL'INFERNO SPACCATO

Partendo da Arsita località Acquasanta 730 m, attraverso un bosco di faggi, si raggiunge la sorgente del Fino 902 m, si prosegue fino alle gole dell'Inferno Spaccato 1181 m. Ritorno per lo stesso percorso.



ACCOMPAGNATORI

Tenaglia Stefano - Mauloni Mauro



P.zza della Libertà, 7
Cupra Marittima
Info: 392.6898345
FB: Caffè 600 - Enoteca

**DISLIVELLO**
400 m**DURATA**
5 H**DIFFICOLTÀ**
T**PARTENZA**
ORE 6.30
PULLMAN

DA RASIGLIA A PALE LUNGO IL Fiume MENOTRE

Dal minuscolo borgo medievale di Rasiglia, con le sue case in pietra ed i mulini ad acqua, il percorso segue il corso del fiume Menotre, con una sosta al castello di Scopoli, per raggiungere il borgo di Pale, sede di antiche cartiere, dove si visiteranno le bellissime cascate del Menotre.

**ACCOMPAGNATORI**

Giulietti Gianluca - Seghetti Katia

**DISLIVELLO**
600 m circa**DURATA**
5 H**DIFFICOLTÀ**
E**PARTENZA**
ORE 7.00

LA CASCATA DELLA VOLPARA

Una escursione classica del periodo primaverile che prevede la visita, partendo da Umito 650 m, alle cascate del Rio Prata e della Volpara 1180 m; ritorno per lo stesso itinerario

**ACCOMPAGNATORI**

Ficcadenti Roberto - Giaccaia Tullio

**DISLIVELLO**
1000 m circa**DURATA**
6/6.30 H**DIFFICOLTÀ**
E**PARTENZA**
ORE 6.30

NATURA ED ANIMA DELL'ORFENTO

Da Deontra 810 m, frazione di Caramanico Terme, seguendo la strada forestale per lo stazzo di Caramanico, si raggiunge la località Pianagrande 1536 m, da cui un sentierino affacciato sulla Valle dell'Orfento conduce alla Grotta di S. Giovanni 1227 m; un sentiero parallelo risale a Pianagrande, da cui si rientra a Deontra.

**ACCOMPAGNATORI**

Bernabei Fabrizio - Merlonghi Bruno



DISLIVELLO
4300 m circa



DURATA
5 GIORNI



LUNGHEZZA
130 Km



ALTITUDINE
MAX 1200 m
MIN 50 m
s.l.m

Per maggiori info
consultare il sito
www.viadegli Dei

IL PROGRAMMA
DETTAGLIATO VERRÀ
PUBBLICATO A PARTE

La via degli Dei (o anche sentiero degli Dei) è un percorso escursionistico che collega le città di Bologna e Firenze, passando attraverso gli Appennini. Il nome deriva probabilmente dai toponimi di alcuni monti attraversati, fra cui Monte Venere a Monzuno e Monte Luario a Firenzezuola (con riferimento Via degli Dei alla dea Lua, invocata dai Romani in guerra), nei pressi del passo della Futa.

Un'escursione di 5 giorni all'insegna del cammino lento. Ogni tappa della Via degli Dei è ricca di storia, di natura, di cultura e di enogastronomia. Il percorso potrebbe iniziare a Sasso Marconi e terminare a Fiesole.



ACCOMPAGNATORI

Mauloni Mario - Trevisani Sergio

7° Edizione di
"In Cammino nei Parchi"

DOMENICA 9 GIUGNO

IL PROGRAMMA DETTAGLIATO VERRÀ PUBBLICATO A PARTE



ACCOMPAGNATORI

Procacci Giovanni - Tenaglia Stefano

Sibillini

DOMENICA 16 GIUGNO



DISLIVELLO
1000 m circa



DURATA
6/7 H



DIFFICOLTÀ
EE



PARTENZA
ORE 6.30

Inserzionale con le
sezioni C.A.I. di Alatri
e Fermo

UN ANELLO SUL BANDITELLO

Da Altino 1035 m, seguendo l'antico "sentiero di Rocca Vecchia" si raggiunge la Fonte della Cerasa e con il sentiero 132 si risale alla Fonte Fredda 1749 m; raggiunta la cresta sovrastante, si guadagna la vetta del Monte Banditello 1873 m e la successiva punta di Cima delle Prata 1850 m. Il ripido sentiero di cresta e la successiva carrareccia riconducono ad Altino.



ACCOMPAGNATORI

Egidi Luciano - Merlonghi Bruno

La Commissione Regionale Escursionismo organizza un weekend su tratti del Sentiero Italia in territorio marchigiano.

IL PROGRAMMA DETTAGLIATO VERRÀ PUBBLICATO A PARTE



ACCOMPAGNATORI

Recchi Dino



DISLIVELLO
700 m circa



DURATA
6.30/7 H



DIFFICOLTÀ
E



PARTENZA
ORE 6.30

L'ANELLO DELLA MORRICANA

Una escursione ad anello che, partendo da Ceppo 1356 m, attraverso il Bosco della Martese, raggiunge la splendida cascata della Morricana, per poi proseguire verso gli stazzi della Morricana e salire sul crestone della Storna a q.ta 2032 m; rientro per il Lago dell'Orso ed il Sentiero Italia.



ACCOMPAGNATORI

Bernabei Fabrizio - Cifà Eligio



DISLIVELLO
550 m



DURATA
5 H



DIFFICOLTÀ
E



PARTENZA
ORE 7.30

LA FIORITURA DI CAMPO PERICOLI

Una escursione che parte da Campo Imperatore 2130 m e, per la Sella di Monte Aquila 2335 m ed il Rifugio Garibaldi, scende alle Capanne della Val Maone 1957 m, quindi risale alla Portella 2260 m per tornare a Campo Imperatore



ACCOMPAGNATORI

**Giaccaia Tullio - Giulietti Gianluca
Seghetti Katia**

18° Edizione di montagna senza barriere

Partecipiamo alla bella
Iniziativa del C.A.I.
di Ascoli Piceno



ACCOMPAGNATORI

Mauloni Mauro - Procacci Giovanni



DISLIVELLO
S 950 m circa
D 1100 m circa



DURATA
6.30 H



DIFFICOLTÀ
EE



PARTENZA
ORE 6.30
PULLMAN

Insersezionale con le sezioni C.A.I. di Esperia e di Castel di Sangro

SULLA CRESTA DEL REDENTORE

Una traversata che parte da Forca di Presta 1536 m e, per la Sella delle Ciaule 2240 m raggiunge la cima del Redentore 2448 m; discesa per Forca Viola 1936 m e Casale Ghezzi fino a Castelluccio 1350 m



ACCOMPAGNATORI

Rocco Elio - Bernabei Fabrizio



DISLIVELLO
650 m circa 4.30/5 H



DURATA



DIFFICOLTÀ
E



PARTENZA
ORE 6.30

Insieme al gruppo di "Amici di Padre Alfredo"

ESCURSIONE IN RICORDO DI PADRE ALFREDO

Partendo dal Rifugio Sibilla 1540 m, lungo la strada carrareccia e la cresta ovest, raggiungeremo la vetta del M. Sibilla 2173 m dove ci soffermeremo in raccoglimento. La discesa avverrà per la cresta est e la sella del M. Zampa.



ACCOMPAGNATORI

Merlonghi Bruno - Rocco Elio



DISLIVELLO
1300 m 7,30 H



DURATA



DIFFICOLTÀ
EEA
(obbligo di casco)



PARTENZA
ORE 6.30

LA CIMA DELLE MURELLE

Dal Rifugio Pomilio 1892 m, passando per Scrimacavallo, il "passaggio obbligato" e l'anfiteatro, raggiungiamo Cima delle Murelle 2596 m. Rientro per il M. Focalone 2676 m ed il bivacco Fusco.



ACCOMPAGNATORI

Egidi Luciano - Ficcadenti Roberto

**DISLIVELLO**

S 1000 m
D 1200 m

**DIFFICOLTÀ**

E+

**DURATA**

6.00 H

**PARTENZA**

ORE 6.30

LA TRAVERSATA DEL PORRARA

Partendo dall'Inghiottitoio 1243 m nei pressi della stazione di Palena, si risale la Serra Malvone fino al Monte Porrara 2137 m; discesa per Cima Ogniquota 2100 m ed il Guado di Coccia fino a Campo di Giove 1070 m.

**ACCOMPAGNATORI**

Egidi Luciano - Ficcadenti Roberto

**DISLIVELLO**

700 m circa

**DURATA**

6/6.30 H

**DIFFICOLTÀ**

E

**PARTENZA**

ORE 6.30

LA MACERA DELLA MORTE

Una escursione nei luoghi in cui si narra che, oltre duemila anni fa, i romani si scontrarono con i cartaginesi di Annibale e, in epoca più vicina a noi, le truppe pontificie contro quelle borboniche.

**ACCOMPAGNATORI**

Giaccaia Tullio - Recchi Dino

IL PROGRAMMA

**DETTAGLIATO VERRÀ
PUBBLICATO A PARTE**

TOUR DEI CASALETTI

Una escursione di due giorni sui Monti Sibillini, ideata dal CAI di Fermo, con diversi gruppi di escursionisti che, partendo il sabato da basi diverse, vanno a dormire in uno dei Casaletti dell'alta Val d'Ambro, per poi il giorno dopo realizzare un proprio itinerario logico che li conduca al Casale del Re dove tutti si incontreranno per festeggiare l'evento.

**ACCOMPAGNATORI**

Recchi Dino



DISLIVELLO
1586 m



DURATA
8/8.30 H



DIFFICOLTÀ
EEA



PARTENZA
ORE 6.30

IL VELINO PER LA VIA DEL CANALINO

Una impegnativa salita che, partendo da Massa d'Albe 900 m e salendo per Colle Pelato e la via del Canalino, che presenta tratti rocciosi in cui occorre aiutarsi con le mani, raggiunge la cima del Velino 2486 m; discesa per la cresta sud-ovest che riconduce a Colle Pelato e a Massa d'Albe.



ACCOMPAGNATORI
Cifà Eligio - Rocco Elio



DISLIVELLO
570 m



DURATA
5 H



DIFFICOLTÀ
E



PARTENZA
ORE 6.30

IL PALAZZO BORGHESE

Una escursione voluta e guidata dalle donne del CAI di San Benedetto, che partendo dal piazzale di Monte Prata 1650 m, sale al Passo Borghese 2090 m e quindi raggiunge entrambe le vette del Palazzo Borghese 2145 m e 2119 m; discesa per lo stesso itinerario.



ACCOMPAGNATORI
Giaccaia Tullio - Basili Fabrizia
Bellagamba Simona - Jaral Sarab



SANITARIA
MEDICAL SAN

di Galliè M. Giuseppina

CONVENZIONATA ASUR

PER APPUNTAMENTO Tel. 0735.84587

Via Cividale, 10 - San Benedetto del Tronto (AP)

Tecnico Ortopedico: Tanzi Davide

E-mail: medicalsansanbeneditto@libero.it [medicalsansanbeneditto](https://www.facebook.com/medicalsansanbeneditto)



DISLIVELLO
1150 m



DURATA
7/7.30 H



DIFFICOLTÀ
EE



PARTENZA
ORE 6.30

UN ANELLO ATTORNO A PIZZO CAMARDA

Una escursione che parte dalla Masseria Cappelli 1262 m in Val Chiarino e, passando per la Masseria Vaccareccia, sale al Piano di Camarda e alla vetta del Pizzo di Camarda 2332 m; il percorso prosegue con qualche saliscendi alla Sella Malecoste 2229 m, per scendere alla conca delle Pozze e rientrare alla Masseria Cappelli



ACCOMPAGNATORI

Bernabei Fabrizio - Cifà Eligio



DISLIVELLO
1317 m



DURATA
7 H



DIFFICOLTÀ
EE



PARTENZA
ORE 6.30

LA VALLE DELLE CENTO FONTI

Da Cesacàstina 1141 m, seguendo il fosso dell'A-cero, si entra nel magnifico anfiteatro delle Cento Fonti fino alla Sella Laga 2309 m, da cui una breve salita ci porta alla cima del Gorzano 2458 m; discesa per la Costa delle Troie e la radura della Coppa.



ACCOMPAGNATORI

Egidi Luciano - Virgili Michele

pierfa
modacapelli
& benessere

**PARRUCCHIERIA
CENTRO ESTETICO**

Via Toscana, 62 - San Benedetto del Tronto
Info: 0735 782136 - www.pierfa.it



DISLIVELLO
330 m



DURATA
3 H

VALLEDACQUA, LE DUE CRESTE DEL FOSSO DI LUCO

Partenza dal monastero da Valledacqua 570 m, in direzione S. Pietro si sale lungo la cresta che conduce ai castagneti di Case Rotili – San Gregorio. Ad un trivio 898 m ci si dirige verso la cresta che delimita la valle ad est, si attraversano Perlicocco e Collematrello per tornare al monastero.



DIFFICOLTÀ
E



PARTENZA
ORE 7.00



ACCOMPAGNATORI

Tenaglia Stefano - Mauloni Mario



DISLIVELLO
550 m



DURATA
4/5 H

MESCHIA, UNA STRADA NEL BOSCO

Partenza dalla fontana di Meschia 774 m si sale lungo la cresta (Costa della Rota) fino in prossimità del Monte Pianamonte 1220 m, si scende lungo una panoramica cresta fino ad Abetito 836 m, quindi, per una pista attraverso castagneti molto curati, si torna a Meschia.



DIFFICOLTÀ
E



PARTENZA
ORE 7.00



ACCOMPAGNATORI

Tenaglia Stefano - Mauloni Mario

IL PROGRAMMA
DETTAGLIATO VERRÀ
PUBBLICATO A PARTE



ACCOMPAGNATORI

Benabel Fabrizio
Giulietti Gianluca
Seghetti Katia

Tre giorni per godere la splendida natura del Parco nella stagione più affascinante per visitarlo, con i boschi che si colorano di toni che vanno dal giallo all'arancio, dal rosso al marrone, in una suggestiva atmosfera che solo l'autunno sa creare.

L'ultima uscita del programma è dedicata al territorio Piceno, caratterizzato da dolci colline costellate di splendidi borghi di origine medievale, che percorreremo attraverso le coltivazioni di viti ed olivi.

Al termine pranzo sociale.



ACCOMPAGNATORI

Mauloni Mario - Procacci Giovanni

dionisi sport

Via Risorgimento, 23 - San Benedetto del Tronto - T 0735.592269

Via dei Mille, 9 Porto d'Ascoli - T 0755.751566

Sconto del 20% ai Soci Cai su:

Abbigliamento

**BELFE - COLMAR - MIZUNO - NAPAJIRI - PATAGONIA
PEAKPERFORMANCE - PHOENIX - POC - SPORTIFUL
THE NORTH FACE - VUARNE**

Attrezzatura

**ALPINA - ATOMIC - BLIZARD - FISCHER - MADSHUS
NORDICA - ROTTEFELLA - SOLDÀ SCIOLINE - TECNICA - VOLKL**

**Laboratorio Sci con Nuovissima Macchina
"WINTERSTEIGER"**

LEGENDA DIFFICOLTÀ

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 adeguati.

EE PER ESCURSIONISTI ESPERTI

Itinerari generalmente segnalati ma che implicano una capacità di muoversi su terreni particolari. Sentieri o tracce su terreno impervio e infido (pendi 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 adeguati.

EEA 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.

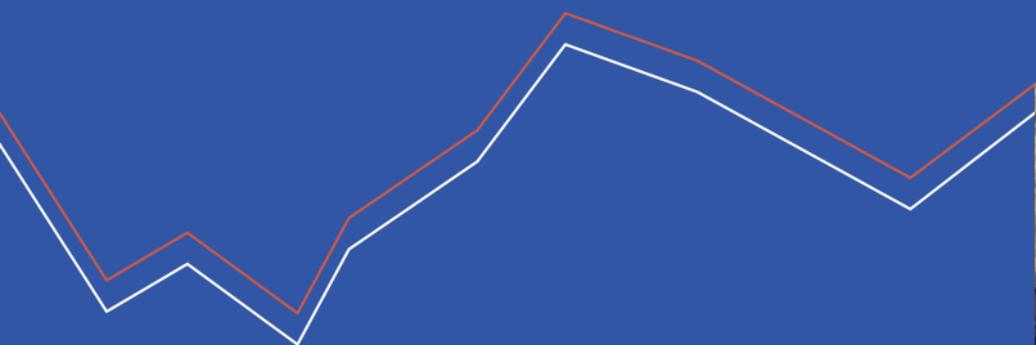
EAI ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO

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.



via Val Tiberina, 23C San Benedetto del Tronto (AP) T 0735.363745

ACCOMPAGNATORI CICLOESCURSIONISMO ORGANICO 2019



Palestini Marzia

347.4090872

ISFE

Piermartiri Patrizio

392.5409307

Schiavi Paolo

340.5296830

CICLO ESCURSI ONISMO



PRESENTAZIONE ATTIVITÀ

Nel 2008 il Comitato Centrale di Indirizzo e Controllo del Club Alpino Italiano ha deliberato il riconoscimento ufficiale del **Cicloescursionismo come attività istituzionale del CAI**, inserendo il relativo Gruppo di Lavoro nell'Organo Tecnico Centrale della Commissione Centrale per l'Escursionismo.

Se le parole hanno un significato ed un senso, l'impiego del termine cicloescursionismo sta ad indicare una scelta etica prima ancora che tecnica.

Annibale Salsa

(dalla Prefazione al "Manuale di
Cicloescursionismo")

REGOLAMENTO

Ammissione dei partecipanti

Lo scopo delle escursioni, secondo lo spirito del cicloescursionismo in ambito CAI, è quello di trascorrere una giornata in compagnia, nel massimo della sicurezza e nel pieno rispetto per l'ambiente. Le escursioni non sono gare e qualunque forma di agonismo, anche amichevole, è vietata.

Chi aderisce alle escursioni in programma dichiara di essere cosciente dell'impegno fisico e dei rischi che l'attività del cicloescursionismo comporta e di essere consapevole che, per partecipare a questa attività, è necessario possedere:

- Idonea attrezzatura ed equipaggiamento.
- Adeguata capacità e preparazione fisico-atletica per superare lunghezza e dislivello previsti e capacità tecnica per affrontare le difficoltà indicate per ogni singola uscita.
- L'adesione alle escursioni deve essere approvata dal direttore dell'escursione. **Per i minori di anni 18 si richiede l'autorizzazione sottoscritta da un genitore o da chi ne esercita la potestà parentale.**
- Alle escursioni che presentano particolari difficoltà possono partecipare solo coloro che, ad insindacabile giudizio del direttore dell'escursione o del gruppo accompagnatori, abbiano dimostrato nelle uscite precedenti di possedere i requisiti minimi indispensabili per affrontare in sicurezza il percorso in programma o, in caso di prima uscita, che dichiarino di possedere tali requisiti.
- Possono essere esclusi dalle escursioni coloro che evidenziano carenze macroscopiche di attrezzatura o equipaggiamento e coloro che nelle uscite precedenti si siano comportati difformemente dallo spirito del Gruppo, ad insindacabile parere del direttore dell'escursione o del gruppo accompagnatori.



AMICI s.r.l.
tecnologie per la ristorazione

C.SO MAZZINI, 247/249 · S. BENEDETTO DEL TR. (AP) · TEL. 0735 587730 · amicisrl.it

REGOLAMENTO

Svolgimento dell'escursione

Al direttore dell'escursione esclusivamente spetta ogni decisione in merito allo svolgimento dell'escursione, anche difforme dal programma qualora necessario.

Il direttore dell'escursione può variare località e data, variare il percorso in programma o annullare l'escursione qualora le condizioni dei partecipanti, quelle atmosferiche o del percorso stesso non fossero ritenute favorevoli.

L'escursione ha inizio e termine nelle rispettive località indicate sul programma.

La località di partenza viene raggiunta dai partecipanti con le modalità indicate dagli organizzatori entro l'orario stabilito dal direttore dell'escursione.

Nel caso di percorrenza di strade aperte al traffico veicolare, tutti i partecipanti devono attenersi alle disposizioni del vigente Codice della Strada.

È obbligo dei partecipanti dotarsi di mezzi e attrezzature idonei

Equipaggiamento

I partecipanti devono informarsi sulle caratteristiche dell'equipaggiamento minimo indispensabile per ciascuna escursione. È obbligo dei partecipanti dotarsi di mezzi e attrezzature idonei.

L'uso del casco è obbligatorio: esso deve essere mantenuto correttamente posizionato e allacciato per l'intera durata dell'escursione, con la sola esclusione delle pause.

Doveri dei partecipanti

- Le decisioni degli accompagnatori e in particolare del direttore dell'escursione devono essere scrupolosamente rispettate, sia prima che durante l'escursione.
- Sono assolutamente da escludere le iniziative personali: chi si discosta dal gruppo di propria iniziativa, non segue le indicazioni degli accompagnatori, non osserva le presenti disposizioni e/o quelle dei regolamenti sezionali se ne assume la piena responsabilità.
- È vietato superare l'accompagnatore di testa e voler farsi superare dall'accompagnatore di coda.
- Tutti i partecipanti sono obbligati a prestare soccorso e comunque a collaborare con gli accompagnatori in caso di loro richiesta o necessità.
- È fatto obbligo a tutti i partecipanti di rispettare le norme di autoregolamentazione, con particolare riguardo all'uso del casco, al rispetto dell'ambiente e delle altre persone che si incontrano sul percorso.
- Ogni partecipante è responsabile della propria salute, del proprio mezzo e della relativa conduzione e dovrà preventivamente segnalare al direttore dell'escursione eventuali problemi o difficoltà.

PROGRAMMA CICLOESCURSIONISMO

Raduno Nazionale di Cicloescursionismo

DAL 6 AL 9 GIUGNO



ARONA (NO)

Uscita propedeutica

SABATO 8 GIUGNO

Uscita propedeutica

SABATO 29 GIUGNO

ANELLO DEI PIANI DI CASTELLUCCIO

Dalla piana grande (1280 m) sotto l'abitato di Castelluccio, partendo poco prima della fonte alle Monache (1350 m), si attraversa il piè di Val-lone e poi il Pian Perduto per raggiungere la Portella del Vao, quindi il Piano e la Fonte di San Lorenzo (1402 m). Seguendo la strada sterrata si risale fino al rifugio Madonna della Cona (CAI MC – 1434 m) e si scende su pista sterrata alla fonte di Pian Perduto. Da qui si attraversa la strada asfaltata per entrare in Val Canatra e raggiungere la Fonte Canatra (1373 m). Si prosegue per la strada bianca che lambisce il bosco e torna alla piazzetta centrale dell'abitato di Castelluccio. Per strada asfaltata si torna alle auto.



DISLIVELLO
500 m
in salita



DURATA
4 H soste
escluse



DIFFICOLTÀ
TC/MC



SVILUPPO
26 Km

Inserzionale con le
sezioni C.A.I. di
Ascoli Piceno

Ripartiamo dai sentieri

DOMENICA 4 AGOSTO



DISLIVELLO
600 m
in salita



DURATA
5 H soste
escluse



DIFFICOLTÀ
MC/MC



SVILUPPO
15 Km

MONTI SIBILLINI: DA CAPOVALLE
AL RIFUGIO AMANDOLA

Suggestivo itinerario alla scoperta dei borghi ai piedi dei Monti Amandola e Berro, percorrendo un tratto del GAS – Grande Anello dei Sibillini – da Valle a Garulla Superiore.

Gran Sasso

SABATO 24 AGOSTO



DISLIVELLO
500 m
in salita



DURATA
4,30 H soste
escluse



DIFFICOLTÀ
MC/TC



SVILUPPO
26 Km

GRAN SASSO - CAMPO IMPERATORE

Un giro ad anello nella parte meridionale dell'altopiano partendo da Rocca di Calascio.

ANELLO DA SAN BENEDETTO



DISLIVELLO
500 m
in salita



DURATA
4 H soste
escluse



DIFFICOLTÀ
TC/MC



SVILUPPO
ORE 6.30

SCALA DELLE DIFFICOLTÀ CICLOESCURSIONISTICHE

Vengono separate 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'aspetto di impegno fisico: dislivello in m, lunghezza in km

Per descrivere l'aspetto di impegno tecnico: sigla/sigla

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

DEFINIZIONE DELLE SIGLE PER LA DESCRIZIONE DELLA DIFFICOLTÀ TECNICA

Il criterio per individuare una sigla è il tipo di fondo prevalente, secondo la seguente didascalìa:

TC TURISTICO: percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile.

MC PER CICLOESCURSIONISTI DI MEDIA CAPACITÀ TECNICA: percorso su sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce...) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole.

BC PER CICLOESCURSIONISTI DI BUONE CAPACITÀ TECNICHE
percorso su sterrate molto sconnesse o su mulattiere e sentieri dal fondo piuttosto sconnesso ma abbastanza scorrevole oppure compatto ma irregolare, con qualche ostacolo naturale (per es. gradini di roccia o radici).

OC PER CICLOESCURSIONISTI DI OTTIME CAPACITÀ TECNICHE:
come sopra ma su sentieri dal fondo molto sconnesso e/o molto irregolare, con presenza significativa di ostacoli. Per "sconnesso" si intende un fondo non compatto e cosparsa di detriti; si considera "irregolare" un terreno non scorrevole segnato da solchi, gradini e/o avvallamenti.

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

AUTONOLEGGIO

ALYDAMA



**NOLEGGIO ANCHE SENZA
CARTA DI CREDITO**

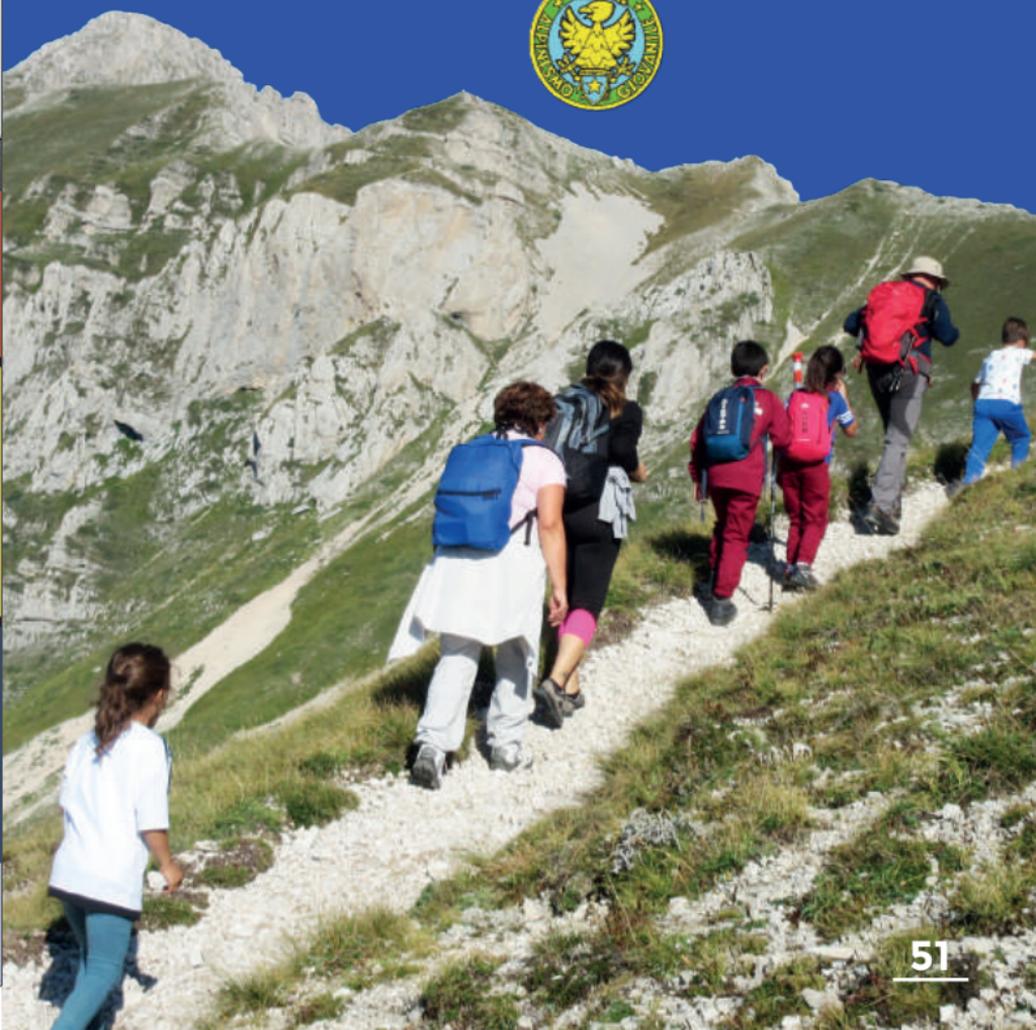
**FURGONI FRIGO
FURGONI COMMERCIALI
AUTO 5-7-9- POSTI**

**Mob. 339 1685285
www.alydama.it
info@alydama.it**

Via Piave, 95 - San Benedetto del Tronto (AP)

Info: 199 302 300 - Tel. 0735 656623 - Fax 0735 652100

ALPI NISMO GIOVANILE



ALPINISMO GIOVANILE

L'Alpinismo Giovanile ha lo scopo di aiutare il giovane nella propria crescita umana, proponendogli l'ambiente montano per vivere esperienze formative.

L'attività con cui si realizzano questi intendimenti è essenzialmente l'escursionismo di montagna finalizzato al recupero della dimensione del camminare nel rispetto dell'ambiente naturale ed umano. L'escursionismo è comunque affiancato da altre attività che il ragazzo potrà sperimentare quali l'orientamento, la speleologia, lo sci da discesa e lo sci di fondo, l'arrampicata sportiva, la mountain-bike e naturalmente il gioco.

Escursione con il gruppo T.A.M

DOMENICA 12 MAGGIO

Escursione dal sorgente del fiume fino e gole dell'inferno spaccato

Monte Sibilla

DOMENICA 23 GIUGNO

Escursione dal rifugio per la cresta del monte zampa



SULLA NOSTRA PAGINA FACEBOOK

Eventuali escursioni in altri periodi dell'anno, oltre quelle in programma, verranno ampiamente pubblicizzate sul nostro sito e sulla nostra pagina facebook

Gran Sasso

DOMENICA 14 LUGLIO

Escursione da Ietracamela alle Cascate di Rio arno e ritorno

Escursione con il gruppo T.A.M

DOMENICA 27 OTTOBRE

Escursione A Meschia, una strada nel bosco.

**Settimana
a Livigno
nella
seconda
metà di
luglio**



GIOCONDI
STRUMENTI MUSICALI

www.giocondi.it email: info@giocondi.it



MEGASTORE: San Benedetto del Tronto (AP) - Largo Mazzini, 3 - Tel.0735.594557
FILIALE: Giulianova (TE) - Via R.Cerulli snc - Tel.085.8000691

3000 Mq di esposizione

Strumenti a Corda - ad Arco - a Fiato - a Percussione
Tastiere e pianoforti Digitali - Home Recording - DJ Point
Amplificazione - Luci Laser - Karaoke - Basi Musicali
Libri di Musica Italiani ed Esteri - CD Musica Classica e Jazz
Servizio di Noleggio - Assistenza e Riparazioni

Finanziamenti Agevolati - Spedizioni in tutta Italia!

SCUOLA DI MUSICA

Corsi di Musica per Bambini YAMAHA a partire dai 3 anni di età.
CORSI YAMAHA (per Bambini, Ragazzi ed Adulti)
CORSI SPECIALI ED AVANZATI - AFFITTO SALA PROVE



HOTEL EXCELSIOR
via Roma, 27 - Roccaraso (AQ)

T 0864.602351 - EMAIL info@hexcelsior.com

COMMISSIONE T.A.M

Tenaglia Stefano
Vecchiotti Nazzeno
Semeraro Marisa
Marcucci Giuseppe

T.A.M

TUTELA AMBIENTE
MONTANO



QUALE POLITICA E QUALE GESTIONE per la montagna

La tutela dell'ambiente montano deve essere inquadrata nel tema della sostenibilità per uno sviluppo di tutta la collettività. L'uso sostenibile delle risorse naturali montane, materiali e immateriali (acqua, aria, flora, fauna, minerali, paesaggio, culture, energia dall'acqua e dal vento, produzioni tipiche, ecc), riguarda tutta l'umanità e non solo le popolazioni locali. Lo sviluppo sostenibile delle Terre Alte deve essere una premessa per lo sviluppo sostenibile generale.

L'ambientalismo del CAI è un ambientalismo attivo, che nasce e si rafforza sul campo, con la frequentazione assidua delle montagne: amare la montagna, esplorarla, conoscerla e tutelarla sono, per il CAI, una sola cosa.

Ogni socio CAI deve assumersi con responsabilità il compito statutario di difesa dell'ambiente montano. Deve farlo per se stesso, per conservare i terreni di gioco e di esplorazione che frequenta con passione, ma deve farlo anche per l'interesse generale, la collettività e le generazioni future.



**Viale S. Moretti 58
63074 San Benedetto
del Tronto (AP)**

Tel 0735/587447

La collaborazione leale e il confronto con le istituzioni, enti pubblici e privati, altre associazioni e organizzazioni sociali deve rappresentare il metodo ordinario di azione del CAI nel dibattito pubblico. Sui temi strettamente ambientali, il CAI deve continuare ad affinare i propri strumenti tecnici – operatori e organismi TAM – per rafforzare sempre di più il ruolo di “sentinella” attiva, a presidio dei territori montani e contro le aggressioni attuali e potenziali.

Sorgente del fiume Fino alle gole dell'inferno spaccato

DOMENICA 12 MAGGIO

Valledacqua, le due creste del fosso di Luco

DOMENICA 13 OTTOBRE

Meschia, una strada nel bosco

DOMENICA 27 OTTOBRE

APPUNTAMENTI CULTURALI

“Aspettando la neve...e mirando interminati spazi di là da quella”

Un consolidato appuntamento autunnale con il cinema di montagna e con i protagonisti dell'alpinismo e dello sci, per ascoltare i loro racconti e rivivere con loro le emozioni che hanno vissuto.



Piazza del Popolo, 14
63073 Offida (AP)

PER PRENOTAZIONI: 338 7632757
osteria@cantinaoffida.it

C.N.S.A.S. Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico

Struttura operativa del Club Alpino Italiano e del Servizio Nazionale di Protezione Civile, ha il compito di provvedere alla vigilanza, prevenzione e soccorso degli infortuni nelle attività alpinistiche, escursionistiche e speleologiche

ALPINISTI RICORDATE!

- Prima di partire lasciate sempre detto la salita o la meta che volete raggiungere. Agevolerete le ricerche in caso di infortunio.
- Non vergognatevi di tornare indietro.
- Fate attenzione alle previsioni metereologiche; valutate sempre le vostre forze.
- Equipaggiatevi bene anche per una piccola gita in montagna.



SEGNALI INTERNAZIONALI DI SOCCORSO

Chiamata di soccorso

Emettere richiami acustici od ottici in numero di: 6 ogni minuto (un segnale ogni 10 secondi) e un minuto di intervallo.

Risposta di soccorso

Emettere richiami acustici od ottici in numero di: 3 ogni minuto (un segnale ogni 20 secondi) e un minuto di intervallo.



SI



NO

**SEGNALI PER ELICOTTERO
SE OCCORRE SOCCORSO
SOCCORSO ALPINO 118**



RISTORANTINO • PIZZERIA • DESSERTERIA

Piazza Fratelli Cervi, 10 - Borgo Miriam - Offida (AP)

tel. 0736.889787 - cell. 339.5416245

Aperto anche a pranzo

NUMERI DI TELEFONO DIRETTI DEL C.N.S.A.S. DELLE STAZIONI DI:

Montefortino 347.3555809

Macerata 347.3555804

Ascoli Piceno 347.3555797

Meteomont sito web www.meteomont.gov.it

Protezione Civile Marche protezionecivile.regione.marche.it

Per informazioni contattare il nostro referente di Sezione:

TULLI STEFANO 333.4801802

RETE RADIO MONTANA



Rete Radio Montana è un progetto nazionale che mira ad incrementare la **SICUREZZA IN MONTAGNA PER MEZZO DELLE COMUNICAZIONI RADIO**.

Attualmente viene proposta una frequenza radio di libero uso in banda PMR-446 (UHF), unificata a livello nazionale, impiegata per l'interscambio di informazioni di sicurezza tra più persone durante le loro attività all'aperto. La potenzialità della Rete è direttamente proporzionale al numero di utenti attivi contemporaneamente in un'area geografica ristretta.

La frequenza radio viene quindi utilizzata per l'interscambio di informazioni operative utili alla sicurezza e atte a prevenire situazioni di emergenza in montagna, quali: **condizioni meteorologiche o del manto nevoso, stato di agibilità dei sentieri e delle vie ferrate, richieste di informazioni ai rifugi che aderiscono al progetto, per la sicurezza nel volo libero (parapendio e**

deltaplano), principalmente nel caso di voli lunghi o comunque solitari.

A volte i nostri telefoni cellulari possono avere la batteria scarica, non funzionare per il freddo o più facilmente non avere segnale utile, quindi avere un'ulteriore risorsa può essere molto importante, soprattutto quando l'emergenza rivesta carattere d'urgenza e gravità. In questi casi si potrà provare a chiedere aiuto via radio ad altri membri della Rete, che potranno allertare telefonicamente per voi il Soccorso Alpino, anche se si trovano lontano da voi. R. R. M non è quindi un'alternativa alle classiche modalità di allertamento degli organi preposti al soccorso in montagna, bensì è un "di più" per la prevenzione degli incidenti in montagna o in zone boschive, ed eventualmente potrebbe mostrarsi un supporto utile in caso di emergenza nelle fasi di ricerca e successivo soccorso, per avere un collegamento diretto fra l'infortunato ed i soccorritori precedentemente allertati.

L'adesione alla Rete è gratuita, la partecipazione al progetto prevede l'assegnazione a titolo altrettanto gratuito di un Identificativo Radio (Id), e la possibilità di registrare le proprie attività nel sito internet dedicato agli aderenti stessi. Il sito stesso è anche occasione di socializzazione con altri utenti, per chi lo desidera.

Ad oggi sono oltre 3000 gli aderenti, insieme a diverse Stazioni del Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico e a varie organizzazioni di soccorso montano e Rifugi montani.

Il progetto nazionale è gestito e portato avanti da un gruppo di persone appassionate di montagna e delle attività ad essa legate, di sicurezza, prevenzione e soccorso in tale ambiente e comunicazioni radio. Tale gruppo di persone non è un'Associazione, ma dedica comunque volontariamente e gratuitamente il loro tempo libero alla diffusione del progetto.

PER INFO marche@reteradiomontana.it- www.reteradiomontana.it



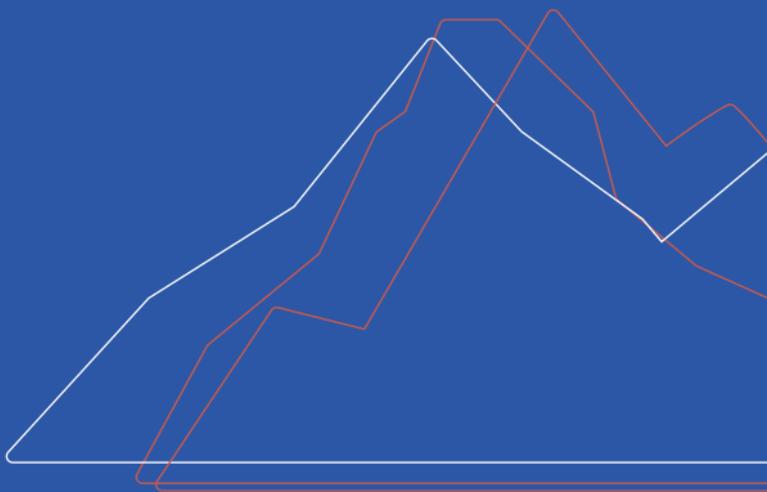
Via Forlini, 4
63073 Offida (AP)

CONTATTI

ADELE **333.3623843**

SIMONETTA **338.2950301**

www.casasibillaoffida.com



DIRETTIVO DELLA SEZIONE

Semeraro A. Marisa	PRESIDENTE	semmari@libero.it
Rocco Elio	VICE PRESIDENTE	elio.rocco@tiscali.it
Procacci Giovanni	SEGRETARIO - TESORIERE	procacci.gio@gmail.com
Bernabei Fabrizio	CONSIGLIERE	info@pierfa.it
Egidi Luciano	CONSIGLIERE	alextop85@virgilio.it
Ficcadenti Roberto	CONSIGLIERE	batrob79@gmail.com
Mauloni Mario	CONSIGLIERE	mmauloni@gmail.com
Merlonghi Bruno	CONSIGLIERE	alfreda22@libero.it
Seghetti Katia	CONSIGLIERE	katiaseghetti@hotmail.it

Via Firenze, 3
Grottammare, Zona Ischia (AP)

TUTTI I VENERDÌ
ORE 21.30 / 23.00

Grafica a cura di: GIULIA VOLPONI

CON IL SOSTEGNO E LA COLLABORAZIONE DEL

