

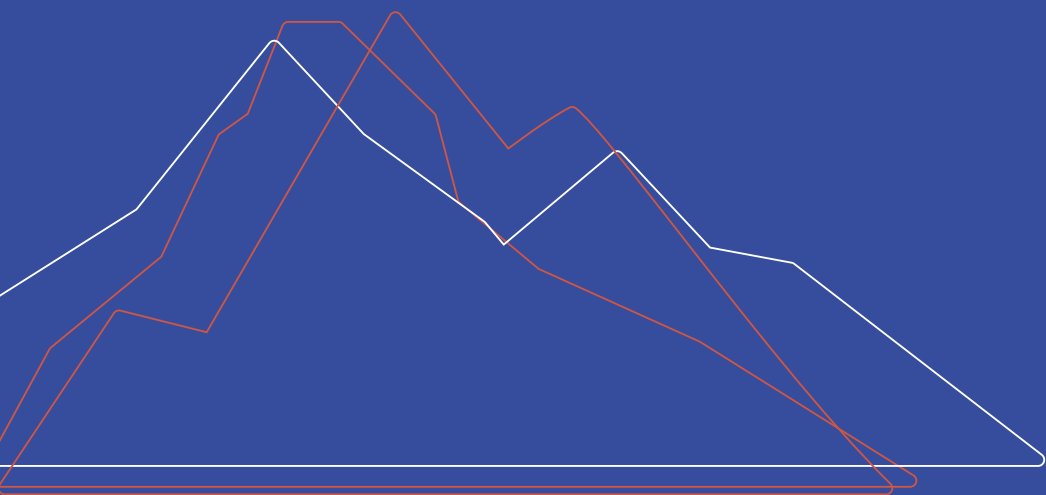


Club Alpino
Italiano

20



**Programma annuale sezione
S. BENEDETTO DEL TRONTO**



www.caisanbenedettodeltronto.it
info@caisanbenedettodeltronto.it

Carissimi soci,

la montagna ha da sempre rappresentato, per l'uomo, libertà di movimento; fatica nell'ascesa che ricompensa, il corpo e la mente, al raggiungimento della vetta; silenzio dai rumori della città, salvo la percezione del sibilo del vento, del fruscio degli alberi o di un animale che si allontana celermente, dello sbattere delle ali di un uccello, del calpestio del terreno o di una pietra che si smuove sotto il nostro passo; appagamento per gli occhi in qualunque periodo dell'anno, alla ricerca di colori stagionali e per l'olfatto a cui diamo un valore emotivo; un mondo dove potersi rifugiare coi propri pensieri.

Purtroppo, col tempo, abbiamo imparato a vedere la montagna vulnerabile e, come tale, degna di protezione, dove ognuno di noi è chiamato a **rispettare il territorio e la sua fragilità**, a restituire l'identità senza alterare il suo ambiente con opere edilizie e di disboscamento alquanto discutibili.

Altro tassello cruciale è quello della sicurezza in montagna e della responsabilità degli accompagnatori titolati e sezionali, ai quali esprimo tantissima gratitudine per la loro preparazione ed affidabilità nella realizzazione delle attività programmate.

Gli imprevisti in montagna non possono essere calcolati con certezza matematica, anche se ci vengono in aiuto la tecnica, la strumentazione e l'abbigliamento, per questo, ogni frequentatore della montagna, dovrà porre in essere il **buon senso e la consapevolezza per affrontare con responsabilità e ragionevolezza** ogni situazione.

È importante, poi, continuare a credere che conoscere ed esplorare la montagna sono i nostri più nobili obiettivi.

Ed è proprio col desiderio di infondere curiosità e coinvolgere tutti a percorrere gli itinerari proposti dalla Sezione, che introduco il programma 2020, che, come ogni anno, appare ricco di appuntamenti, alcuni dei quali sono intersezionali ed altri di natura interregionale, come quelli proposti dalla Commissione TAM, a cui si aggiungono l'appuntamento con il Sentiero Italia, in collaborazione con la Sezione CAI di Ascoli Piceno, i trekking in Valgrande e sulle Dolomiti (vie ferrate), le traversate, le escursioni nelle Gole ed in ambiente innevato, la notturna con l'illustrazione del cielo stellato, gli appuntamenti col cicloescursionismo, per finire, poi, al corso avanzato di escursionismo sviluppato insieme alla Sezione di Ascoli Piceno, ed alle diverse attività proposte dalle scuole.

Ancora una volta spero di avervi sempre al fianco della Sezione a supportarvi e condividere le nostre scelte.

E, per concludere, una citazione dello scrittore italiano Mario Rigoni Stern: "Domando tante volte alla gente: avete mai assistito a un'alba sulle montagne? Salire la montagna quando è ancora buio e aspettare il sorgere del sole. È uno spettacolo che nessun altro mezzo creato dall'uomo vi può dare, questo spettacolo della natura".

REGOLAMENTO

Norme di partecipazione

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

1

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

2

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

3

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.

4

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

5

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

6

Nel prendere parte alle varie uscite, il partecipante si impegna ad osservare le norme/regole indicate

F

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'occorrente 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.

€ 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", all'ingresso Sud di S.Benedetto del T. Il raduno dei partecipanti è fissato 15 minuti prima dell'orario indicato per la partenza.

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



Via Balilla, 13 - 63074
San Benedetto del Tronto (AP)

www.pasticceriaazzari.it

Tel 0735.593447
info@pasticceriaazzari.it

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.

Visto il consistente costo dell'assicurazione si consiglia ai non soci di valutare l'opportunità di associarsi al CAI.

4
REGOLAMENTO

10
SCIALPINISMO

14
ALPINISMO

18
SCIESCURSIONISMO

22
ESCURSIONISMO

38
CICLOESCURSIONISMO

47
T.A.M.

52
C.N.S.A.S.

INDICE

SCUOLA DI SCIALPINISMO DEL PICENO



ORGANICO 2020

Cardi Pietro direttore	I.N.S.A.
Odoardi Rino vicedirettore	I.S.A.
Alessandrini Giuseppe	I.S.
Berducci Rossano	I.S.
Cardi Andrea	I.S.A.
Carlioni Fabio	I.S.
Deantoni Francesco	I.N.S.A.
Diotallevi Mario	I.S.
Guidotti Claudio	I.S.A.
Llop Sebastien	I.S.
Marcozzi Massimo	I.S.
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	I.S.
Vallorani Enrico	I.N.S.A. - I.A.
Vannucci Roberto	I.S.
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

SAI
DA GENNAIO
A MARZO

**SCI
ALPI
NISMO**





S

SCIALPINISMO

Specchio

“Uno specchio è una superficie riflettente levigata al punto che la luce riflessa mantiene il suo parallelismo e quindi può emergere un’immagine definita, contrariamente a quanto accade con una superficie riflettente ruvida la quale riflette la luce in ogni direzione.”

(Wikipedia)

Nel corso delle salite e delle escursioni, la montagna rivela il nostro vero io come uno specchio interiore. **La frequentazione della montagna ci offre la possibilità di metterci alla prova in un ambiente privo di inganni, di confrontarci con i nostri limiti e di crescere cercando di superarli.** Ci sono molti modi di vivere la passione per la montagna, dalle escursioni all’arrampicata su roccia e ghiaccio, ma lo scialpinismo è forse la dimensione più completa che contiene l’impegno fisico, la scoperta del terreno, la tecnica di salita e discesa, la conoscenza della neve.

Corso Base di Scialpinismo SA1

Programma

Per il 2020, la Scuola di Sci Alpinismo del Piceno organizza un corso di avviamento, rivolto ai soci che possiedono una sufficiente tecnica di discesa in pista e vogliono “specchiarsi”, avvicinandosi a questa disciplina.

Il 20° SA1 inizierà a fine gennaio, per terminare con uno stage sulle Alpi a marzo. Sono previste 8 lezioni teoriche e 9 uscite pratiche, volte a fornire una conoscenza base della neve, delle tecniche di orientamento, di progressione e di autosoccorso.

A



UN NUOVO CONCETTO DI BERLINA



WWW.GRUPPOROMACAR.IT

DAL 1989 LA TUA CONCESSIONARIA

ROMACAR

GROUP



SAN BENEDETTO DEL TRONTO (AP)

via C. e L. Gabrielli, 140

tel **0735 76071**



Jeep

CIVITANOVA MARCHE (MC)

via Aspromonte ang S.S. Adriatica

tel **0733 020031**

SCUOLA DI ALPINISMO E ARRAMPICATA LIBERA DEL PICENO



ORGANICO 2020

Balerna Antonella	I.A.	Sezione Ascoli Piceno
Bellabarba Marco	SEZ	Sezione Ascoli Piceno
Bucci Fabio	I.A.	Sezione Ascoli Piceno
Camela Barbara	ASP	Sezione Ascoli Piceno
Consorti Simone	I.N.A.	Sezione Ascoli Piceno
Corrias Daniel	SEZ	Sezione Ascoli Piceno
D'Amico Guido	I.N.A. DIR	Sezione Ascoli Piceno
Franceschi Franchino	G.A.	
Galletti Paolo	SEZ	Sezione Fermo
Illuminati Maurizio	I.A.	Sezione Ascoli Piceno
Lupi Alessandro	I.A.	Sezione Ascoli Piceno
Mancinelli Andrea	A.S.P.	Sezione Fermo
Muscelli Cristian	I.N.A.L.	Sezione Ascoli Piceno
Olivieri Adriano	I.A.	Sezione Ascoli Piceno
Palermi Antonio	I.N.A.	Sezione Ascoli Piceno
Pigliapoco Giampiero	I.N.A.	Sezione Jesi
Poggi Stefano	SEZ	Sezione Ascoli Piceno
Rapicano Francesco	I.N.A.L.	Sezione Ascoli Piceno
Romanucci Paola	I.A.	Sezione Ascoli Piceno
Tondi Ares	I.N.A.	Sezione Ascoli Piceno

Legenda

ASP Aspirante Istruttore

SEZ Istruttore Sezionale

I.A. Istruttore Regionale di Alpinismo

I.N.A. Istruttore Nazionale di Alpinismo

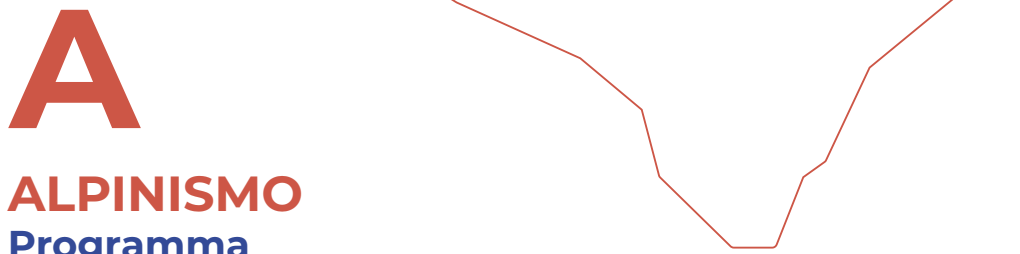
I.N.A.L. Istruttore Nazionale di Arrampicata Libera

G.A. Guida Alpina

DA APRILE
A GIUGNO

ALPI NISMO





A

ALPINISMO Programma

Seppur in apparente direzione ostinata e contraria prosegue l'attività della Scuola di Alpinismo e Arrampicata Libera del Piceno e di tutto il suo Organico.

“Una crescita/trasformazione, non tanto di carattere quantitativo, bensì qualitativa che ha visto nel giro di poco tempo un nuovo direttivo della Scuola, un Istruttore Nazionale di Alpinismo diventare Presidente della Commissione CMI delle Scuole di Alpinismo e Sci Alpinismo, la nomina nell'organico di un nuovo Istruttore Nazionale di Alpinismo, un neo Istruttore Regionale di Alpinismo, l'ingresso di due nuovi Aspiranti Istruttori e due nuovi Istruttori Sezionali. A questo si aggiungono i costanti aggiornamenti di carattere tecnico-culturale che permettono a tutto l'Organico, che conta oggi un gruppo eterogeneo di 20 Istruttori, di restare sempre qualificato e prontamente formato.

Ed è proprio su questa linea di trasmissione della conoscenza e di

perfezionamento che per il 2020 la Scuola di Alpinismo e Arrampicata Libera del Piceno organizza un **Corso di Alpinismo Base (A1)** rivolto a tutti i Soci che desiderano affacciarsi in maniera responsabile in ambienti di neve e roccia, così come per chi vuole semplicemente rafforzare le proprie conoscenze e capacità. **Il corso è programmato, salvo eventuali modifiche, per il periodo aprile-luglio 2020.**

È inoltre previsto per il prossimo autunno un **Corso monotematico di manovre di sicurezza** aperto a tutti coloro che, avendo già frequentato un corso con la Scuola, vogliano apprendere nuove e aggiornate tecniche per affrontare in sicurezza la propria attività arrampicatoria/alpinistica individuale.

Il Direttore
Guido D'Amico

Per maggiori informazioni riguardo alle attività della Scuola scrivere a SCUOLADELPICENO@GMAIL.COM o chiamare il numero 338.8209176

38° Corso di Alpinismo

aprile/luglio 2020

*Informazioni presso
le sezioni CAI di*

Ascoli Piceno
via S. Cellini, 10

San Benedetto del T.
via Bologna

Fermo
largo Mora, 2



Scuola di Alpinismo
e Arrampicata Libera del Piceno



Club Alpino Italiano

SCUOLA FREE HEEL



ORGANICO 2020

Perticarini Fabio **direttore**
 Lucchetti Stefano **vice-direttore**
 Palestini Marzia **segretaria**
 Alfei Barbara
 Mathar Hubert
 Forti Claudio
 Ballarini Antonello
 Bompreszi Cristiano
 Giulietti Gianluca
 Giannelli Simone
 Rossi Marco
 Spina Maria Chiara
 Orlandoni Paola

ISFE
ISFE
ISFE
ISFE
ISFE
ISFE
I.S.
I.S.
I.S.
I.S.
I.S.
I.S. e
A.N.A.G.

CAI

Macerata
 Amandola
 S. Benedetto del T.
 Macerata
 S. Benedetto del T.
 Amandola
 Amandola
 Amandola
 Ancona
 Fabriano
 Amandola
 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

A.N.A.G. Accompagnatore Nazionale Alpinismo Giovanile

SCI ESCURSIONISMO

DAL 13/12/2019
AL 18/04/2020



SE

PROGRAMMA Sciescursionismo



FREE HEEL SCUOLA
SCIESCURSIONISMO CAI
scuolafreeheel.it

Presentazione corsi per ragazzi e adulti

venerdì **10 GENNAIO**

Settimana Bianca in Norvegia (Pasqua 2020)

dal **11 al 18 APRILE**

Norvegia, la patria del telemark

Sezione C.A.I. di:

S. BENEDETTO DEL TR.	Palestini Marzia	T 347 4090872 marzia.palestini@gmail.com
AMANDOLA	Lucchetti Stefano	T 328 8116771 stelucky@gmail.com
MACERATA	Perticarini Fabio	T 334 3849944 perticarinif@yahoo.com
FERMO	Padovani Paolo	T 333 3692255 gppadovani@alice.it



La storia nel futuro del fitness

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

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

ACCOMPAGNATORI ESCURSIONISMO



ORGANICO 2020

Basili Fabrizia	329.2072156	
Bellagamba Simona	347.0177889	
Bernabei Fabrizio	331.2226239	
Cifà Eligio	347.5810563	
Egidi Luciano	338.7470055	AE - EAI - EEA
Felicetti Andrea	349.4351781	
Ficcadenti Roberto	333.6214000	AE
Giaccaia Tullio	333.2311351	ASE
Jalal Sarab	338.3957551	
Marcucci Giuseppe	328.6991477	AE
Mauloni Mario	338.9340093	ASE
Merlonghi Bruno	339.6848475	AE
Pavoni Paolo	340.2951821	
Procacci Giovanni	334.3707824	
Recchi Dino	328.7180755	AE - EAI - EEA - AC
Rocco Elio	348.2684637	
Seghetti Katia	349.1992317	
Tenaglia Stefano	335.352047	ASE - ORTAM
Trevisani Sergio	347.6194317	

Legenda

AC Accompagnatore di Cicloescursionismo

ASE Accompagnatore Sezionale di Escursionismo

AE Accompagnatore di Escursionismo

EAI Accompagnatore di Escursionismo in ambiente innevato

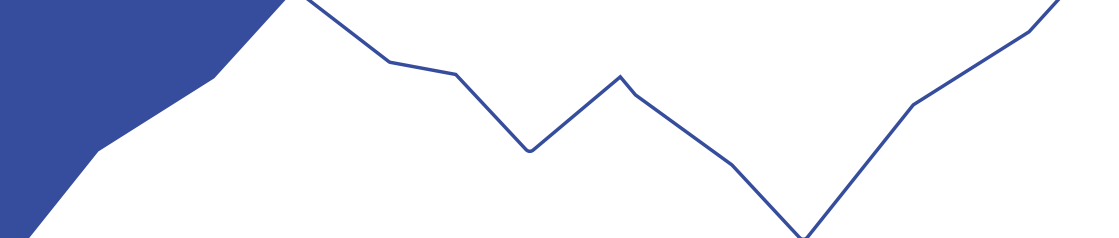
EEA Accompagnatore per escursionisti esperti con attrezzatura

ORTAM Operatore Regionale Tutela Ambiente Montano

ESCURSIONISMO

DAL 26/01/2020
AL 8/11/2020





**Nella settimana precedente ogni
singola uscita sarà pubblicata la
relazione dettagliata dell'escursione**

Escursione invernale

domenica 26 GENNAIO



ACCOMPAGNATORI

**Egidi Luciano
Recchi Dino**



Escursione invernale notturna

sabato 8 FEBBRAIO

Una camminata sulla neve alla luce delle
lampade frontali: da San Giacomo a
Monte Piselli e ritorno



ACCOMPAGNATORI

**Egidi Luciano
Ficcadenti Roberto**

Escursione invernale

domenica 1 MARZO



ACCOMPAGNATORI

**Egidi Luciano
Recchi Dino**

**Gli itinerari potrebbero subire delle variazioni in relazione
all'innevamento e alle condizioni meteorologiche**

Corso avanzato di escursionismo (E2)

dal 26 APRILE al 5 LUGLIO

Un Corso di perfezionamento dell'escursionismo che ha lo scopo
di formare i partecipanti alla frequentazione di ambienti con dif-
ficoltà di tipo EE (per escursionisti esperti) ed EEA (per escursio-
nisti esperti con attrezzature).

**Inserzionale con la
sezione C.A.I. di Ascoli
Piceno**

E



PRIMA DI TUTTO TU

CURE E PRESTAZIONI SANITARIE DI ECCELLENZA,
STRUMENTAZIONE DI ULTIMA GENERAZIONE.
DAL 1948 SIAMO VICINI AI NOSTRI PAZIENTI
E LI GUIDIAMO, PASSO DOPO PASSO,
VERSO LA SOLUZIONE DEI LORO PROBLEMI.

SERVIZI DI DIAGNOSTICA

RADIOLOGIA O.P.T. E M.O.C.
MAMMOGRAFIA • ECOGRAFIA
TAC • RISONANZA MAGNETICA
ENDOSCOPIA • COLONSCOPIA
ECG • ECOCOLORDOPPLER

CHIRURGIA

CHIRURGIA GENERALE
ORTOPEDIA
UROLOGIA
OCULISTICA
GINECOLOGIA
OTORINOLARINGOIATRIA

MEDICINA

MEDICINA GENERALE
CARDIOLOGIA

LUNGODEGENZA E RIABILITAZIONE



VILLA ANNA®

CASA DI CURA PRIVATA

Via Toscana, 159 - San Benedetto del Tronto (AP)
info@clinicavillaanna.com - www.clinicavillaanna.com
Numero verde: 800.976808

Escursione T.A.M.

domenica **22 MARZO**

Camminata di Primavera - Giornata Mondiale dell'acqua

Un'escursione proposta dalla Commissione Interregionale **TAM Marche e Umbria**, che rappresenta l'occasione per riflettere sulla necessità di una sempre maggior tutela dell'acqua, una risorsa della natura indispensabile alla vita.



ACCOMPAGNATORI

Tenaglia Stefano - Trevisani Sergio

Escursione T.A.M.

domenica **19 APRILE**

Giornata Mondiale della terra

Un'escursione proposta dalla Commissione Interregionale **TAM Marche e Umbria**, che invita a riflettere sulla gestione sostenibile delle risorse a nostra disposizione e ad educare noi stessi al rispetto dell'ecosistema in cui viviamo, a partire dalle comunità urbane.



ACCOMPAGNATORI

Tenaglia Stefano - Trevisani Sergio

Sibillini

domenica **3 MAGGIO**



DISLIVELLO
400 m



DURATA
5.30 H



DIFFICOLTÀ
E

ANELLO DEL MONTE GUIDONE

Dalla piana di Castelluccio, passando per i ruderi della Torraccia, si sale sul M. Guaidone 1647 m; in discesa, sul piano piccolo, si costeggia il laghetto, incorniciato da una fioritura spettacolare.



ACCOMPAGNATORI

Marcucci Giuseppe - Trevisani Sergio



AMICI s.r.l.
tecnologie per la ristorazione

C.SO MAZZINI, 247/249 - S.BENEDETTO DEL TR (AP)

TEL 0735 587730 - AMICISRL.IT

Percorso costiero

domenica **10 MAGGIO**

Parco regionale del Monte San Bartolo

Entra di diritto nel programma del CAI un percorso costiero: il Parco Regionale del Monte San Bartolo.

È uno scrigno pieno di straordinari gioielli, che racchiude ambienti naturali di grande suggestione, oltre ad un importante patrimonio storico, culturale ed archeologico.

Camminare per il Parco può essere un'esperienza che coinvolge in maniera totalizzante, catturando l'attenzione con le sue vedute, i profumi e i suoni della natura. I sentieri, immersi nel verde, conducono attraverso paesaggi che alternano vedute costiere, boschive e rurali. **Paesaggi che spaziano dall'apennino a San Marino, mostrando San Leo, Urbino e il Montefeltro**, fino alle basse coste romagnole che si adagiano sul mare.



ACCOMPAGNATORI

Marcucci Giuseppe - Trevisani Sergio

Basilicata

dal **11** al **17 MAGGIO**

Settimana Nazionale dell'Escursionismo

Il **CAI Centrale** propone la 22a edizione della Settimana Nazionale dell'Escursionismo che si svolgerà in Basilicata con diversi tipi di passeggiate: dalle più semplici per i principianti, a quelle più impegnative e di più giorni.

Dintorni di Foligno

domenica **24 MAGGIO**



DISLIVELLO
400 m circa



DURATA
5 H



DIFFICOLTÀ
T



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

Pavoni Paolo - Seghetti Katia



DISLIVELLO DURATA
400 m 3.30/4 H



DIFFICOLTÀ
E

LAME ROSSE E GROTTA DEI FRATI RIBELLI

Interessante percorso che ci porta ad ammirare un affascinante spettacolo della natura, dovuto all'erosione del terreno da parte degli agenti atmosferici e a scoprire un eremo scavato nella roccia dai frati Clareni nel 1300.



ACCOMPAGNATORI

Basili Fabrizia - Bellagamba Simona
Giaccaia Tullio - Jalal Sarab



DISLIVELLO DURATA
300 m circa 5 H



DIFFICOLTÀ
E



LUNGHEZZA
7,5 Km

GOLE SELVAGGE

Un sentiero molto suggestivo fra alte pareti rocciose e di particolare interesse faunistico e floreale, con bellissimi scorci che hanno ispirato il poeta G. D'Annunzio.



ACCOMPAGNATORI

Giaccaia Tullio - Recchi Dino

In Cammino nei Parchi



ACCOMPAGNATORI
Tenaglia Sefano

La Commissione Centrale Tutela Ambiente Montano del CAI e Federparchi invitano a camminare in libertà per scoprire paesaggi e meraviglie di montagne e Parchi d'Italia.

Osteria



Cantina Offida

Osteria Cantina Offida

Piazza del Popolo, 14 63073 Offida (AP)

PER PRENOTAZIONI: 338 7632757

osteria@cantinaoffida.it



DISLIVELLO
800 m circa



DURATA
5.30/6 H



DIFFICOLTÀ
EE

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

IL TERMINILLO “LA MONTAGNA DI ROMA”

Bello e panoramico anello che partendo dal Rifugio Fontenova 1450 m, per il bosco della Vallonina raggiunge il Rifugio Sebastiani 1820 m e per facile cresta la vetta del Terminillo 2216 m. Quindi per la panoramica cresta Sassetelli si ritorna al punto di partenza.



ACCOMPAGNATORI

Egidi Luciano - Merlonghi Bruno

Perdersi in Val Grande

dal 24 al 29 GIUGNO



DISLIVELLO
3900 m circa
totali



DURATA
6 giorni



DIFFICOLTÀ
EE

Sei giorni per vivere magnifici momenti nella wilderness più autentica d'Italia, osservare dall'alto il Lago Maggiore che sembra allagare le vallate, l'abitato di Pogallo e l'incredibile strada per raggiungerlo e infine gettarsi nelle pozze dei torrenti!



ACCOMPAGNATORI

Mauloni Mario - Trevisani Sergio

AGENZIA PRATICHE AUTO

di Corradetti Roberto & C. sas

- RINNOVO PATENTI CON FOTO IN SEDE
- NAZIONALIZZAZIONI AUTO ESTERE
- REVISIONI / COLLAUDI
- LICENZA TRASPORTO MERCI
- PASSAGGI DI PROPRIETÀ
- ASSICURAZIONI / BOLLO AUTO

Via Piave, 125 / 63074
San Benedetto del Tronto (AP)
Tel 0735.753791 / 393.9508112
praticheautosbt@gmail.com
PRATICHEAUTOSBT.IT



**Inserzionale con
le sezioni C.A.I. di
Ascoli Piceno e Jesi**



ACCOMPAGNATORI
Felicetti Andrea
Seghetti Katia

Un weekend su tratti del Sentiero Italia che da Colle di Arquata conduce a Cagnano di Acquasanta.

**IN COLLABORAZIONE CON L'ALPINISMO
GIOVANILE DI ASCOLI PICENO**

Montagna senza barriere**domenica 5 LUGLIO**

ACCOMPAGNATORI
Mauloni Mario
Procacci Giovanni

Partecipiamo anche quest'anno alla bella iniziativa del C.A.I. di Ascoli Piceno.

Majella**domenica 12 LUGLIO**

DISLIVELLO
1200 m



DURATA
6 H



DIFFICOLTÀ
EE



PULLMAN

IL VALLONE DI TARANTA

Un anello per il Vallone di Taranta fino all'Altare dello Stincone 2413 m e discesa per la cresta Sud-Est e il Colle d'Acquaviva 2200 m fino all'ingresso della Grotta del Cavallone. Salita e discesa fino a quota 1400 m con cestovia.



ACCOMPAGNATORI

Bernabei Fabrizio - Ficcadenti Roberto

**Escursione Notturna sotto le stelle****dal 18 al 19 LUGLIO**

ACCOMPAGNATORI
Cifà Eligio
Felicetti Andrea

Un'escursione in una notte di novilunio, lontano dalle luci artificiali delle città, per poter ammirare e riconoscere le costellazioni del cielo estivo.

**L'Osteria di una volta****PIATTI DELLA TRADIZIONE**

Aperto giovedì, venerdì e sabato su prenotazione

T. 333 3623843 - 338 2950301

Offida (AP) - Piazza Forlini, 8

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

ESCURSIONE IN RICORDO DI PADRE ALFREDO

Anche quest'anno organizziamo la terza edizione di questa escursione che prevede un percorso che si conclude sulla vetta della Sibilla. Allo scopo di mantenere vivo il ricordo di Padre Alfredo, invitiamo tutti i partecipanti a voler dare testimonianza con un ricordo, anche verbale, al momento di raccoglimento previsto durante l'escursione.

Insieme al gruppo
"Amici di padre
Alfredo"



ACCOMPAGNATORI

Merlonghi Bruno - Rocco Elio



DISLIVELLO
700 m



DURATA
6 H

GOLE SELVAGGE

Suggestivi itinerari negli antri più nascosti delle montagne per immergerci nella natura più incontaminata. Valle Tre Santi dall'Abbadia di Piobbico.



DIFFICOLTÀ
EE



ACCOMPAGNATORI

Giaccaia Tullio - Recchi Dino



DURATA
4 giorni

PALE DI SAN MARTINO

Un'occasione per conoscere le Pale di San Martino, forse il più immaginifico e fantastico dei gruppi dolomitici, grazie alla sua grande estensione e al continuo mutare del paesaggio, degli ambienti e delle conformazioni rocciose. In quattro giorni percorreremo i suoi sentieri e le sue belle vie ferrate: un mondo di splendidi panorami alla portata di molti escursionisti!

Insersezionale con
la sezione C.A.I. di
Ascoli Piceno



ACCOMPAGNATORI

Egidi Luciano - Rocco Elio



DISLIVELLO
S **1300 m**
D **250 m**



DURATA
6 H



DIFFICOLTÀ
E



PULLMAN

Insersezionale con la
sezione C.A.I. di
Ascoli Piceno

TRAVERSATA DA PIETRACAMELA A CAMPO IMPERATORE

Una traversata di 13 Km che da Pietracamela sale ai Prati di Tivo e per la val Maone, il Passo della Portella, il Monte Portella e il Rifugio Duca Degli Abruzzi, scende a Campo Imperatore.



ACCOMPAGNATORI

Ficcadenti Roberto - Seghetti Katia



DISLIVELLO
1244 m



DURATA
6.30/ 7 H



DIFFICOLTÀ
EE

PIZZO BERRO: DA CASALI PER LA VAL DI PANICO

Suggestivo itinerario nel cuore dei Sibillini usato in passato per scambi commerciali ma anche causa di dispute territoriali tra i comuni di Visso e di Montefortino.



ACCOMPAGNATORI

Egidi Luciano - Giaccaia Tullio



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



1 Per il Vado di Corno**IL MONTE AQUILA DA
CASALE SAN NICOLA**

Traversata da Casale San Nicola a Campo Imperatore con 2 possibilità.

**2 Per il Vado di Corno
e il Monte Aquila 2495 m**

ACCOMPAGNATORI
Cifà Eligio
Ficcadenti Roberto

Insersezionale con la sezione
C.A.I. di Ascoli Piceno

**LA TRAVERSATA DEL VALLONE
D'ANGORA**

Dalla strada che porta a Vado di Sole fino a Case de Buoi, proseguendo per le Fonti di Fonno e le Sorgenti di Acquasanta; si risale poi lo stupendo Vallone d'Angora incontrando le Sorgenti del fiume Tavo, fino a Fonte Pietrattina.

ACCOMPAGNATORI
Pavoni Paolo
Seghetti Katia



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

Tel 0735/587447

Majella

domenica **27 SETTEMBRE**



DISLIVELLO
660 m circa



DURATA
5 H



DIFFICOLTÀ
E

GOLE SELVAGGE

Suggestivi itinerari negli antri più nascosti delle montagne per immergerci nella natura più incontaminata. Valle dell'Orfento: Traversata da Guado S. Antonio a Caramanico per La Cesa e il Ponte della Pietra.



ACCOMPAGNATORI

Giaccaia Tullio - Recchi Dino

Matese

dal **3 al 4 OTTOBRE**



DISLIVELLO
1035 m



DURATA
6 H



DIFFICOLTÀ
EE

Insersezionale con la
sezione C.A.I. di Esperia

MONTE MILETTO

Partenza nel primo pomeriggio di sabato, pernottamento in rifugio e la domenica salita al M. Miletto 2050 m, la vetta più alta dei Monti del Matese



ACCOMPAGNATORI

Merlonghi Bruno - Rocco Elio

Gran Sasso

domenica **11 OTTOBRE**



DISLIVELLO
750 m



DURATA
6 H



DIFFICOLTÀ
E

MONTE CARDITO

Una naturale via di accesso che collega il paese di Nerito (TE) alla montagna. Dalla Fonte Favacchiole si sale su comoda mulattiera l'ampia cresta boschiva fino alla vetta del M. Cardito 1740 m.



ACCOMPAGNATORI

Bernabei Fabrizio - Cifà Eligio



RISTORANTINO • PIZZERIA • DESSERTERIA

Piazza Fratelli Cervi, 10
Borgo Miriam • Offida (AP)
T. 0736.889787 / M. 339.5416245
Aperto anche a pranzo

Parco Nazionale d' Abruzzo, Lazio, Molise

domenica **25 OTTOBRE**



DISLIVELLO
780 m



DURATA
5 H

ANELLO DA FORCA D'ACERO

Dal valico di Forca d'Acero un anello per la Valle Lattara, Serra Matarazzo, Serra delle Gravare e Valle Inguagnera



DIFFICOLTÀ
E



ACCOMPAGNATORI

Bernabei Fabrizio - Rocco Elio

**Insersezionale con
la sezione C.A.I. di
Castel di Sangro**

Camminata d'Autunno

domenica **8 NOVEMBRE**

L'ultima uscita del programma è dedicata al Monte Ascensione: un itinerario ad anello tra i calanchi ci permetterà di osservare un paesaggio di grande fascino, mai uguale a se stesso, uno spettacolo grandioso che si ritrova in poche altre zone d'Italia. Al termine **pranzo sociale**.



ACCOMPAGNATORI

Giacciaia Tullio - Recchi Dino

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 (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 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.

ACCOMPAGNATORI CICLOESCURSIONISMO



ORGANICO 2020

Recchi Dino

3287180755

AC

Palestini Marzia

3474090872

ISFE

Piermartiri Patrizio

3925409307

Schiavi Paolo

3405296830

Legenda

AC Accompagnatore di cicloescursionismo

ISFE Istruttore di sci di fondo escursionismo

CICLO ESCURSIONISMO

DAL 5/4/2020
AL 25/10/2020





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.



ESA ENERGYPPOINT

Via Lucania, 21

San Benedetto del Tronto (AP)

Tel 0735431485

sanbenedetto@esaenergie.net

A blue line graphic starts at the top left, goes down to the right, then up to the right, then down to the right, then up to the right, and finally down to the right.

REGOLAMENTO

Svolgimento dell'escursione

Al direttore dell'escursione esclusivamente spetta ogni decisione in merito allo svolgimento dell'escursione, anche di forme 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

Convergenze

domenica **14 MARZO**

Originale staffetta convergente tra le colline prospicienti l'Adriatico.



ACCOMPAGNATORI
Recchi Dino

Insersezionale con il gruppo
SlowBike C.A.I. Ascoli Piceno

Raduno Nazionale

dal **14 al 17 MAGGIO**

di cicloescursionismo in Basilicata

All'interno della settimana nazionale dell'escursionismo che si svolgerà dal 11 al 17 maggio 2020 **VISITA IL SITO** settimanaescursionismo.cai.it



ACCOMPAGNATORI
Palestini Marzia

Rasiglia,

il borgo dei ruscelli

domenica **24 MAGGIO**



DISLIVELLO
1050 m



DURATA
5 H



DIFFICOLTÀ
MC/MC



LUNGHEZZA
30 Km

DA COLFIORITO PER LA SELVA DI CUPIGLIOLO

Escursione in concomitanza con l'escursione a piedi organizzata dalla nostra sezione da Seghetti Katia. **Viaggio in pullman con gli escursionisti a piedi.** Se non si riesce, per qualche problema, ad avere il pullman attrezzato per il trasporto bici, si useranno le proprie auto, partendo il giorno prima (sabato 23 maggio).



ACCOMPAGNATORI

Palestini Marzia - Schiavi Paolo

Sibillini

domenica **12 LUGLIO**



DISLIVELLO
500 m



DURATA
4.30 H



DIFFICOLTÀ
TC/MC



LUNGHEZZA
25 Km

CASTELLUCCIO 3P: POETICO PIAN PERDUTO

Insersezionale con il gruppo SlowBike C.A.I. Ascoli Piceno



ACCOMPAGNATORI

Palestini Marzia - Schiavi Paolo

Ai margini del Gran Sasso

domenica **23 AGOSTO**



DISLIVELLO
700 m



DURATA
6 H



DIFFICOLTÀ
MC/MC



LUNGHEZZA
30 Km

LA PIANA DI NAVELLI: DA PELTUINUM A BOMINACO

Pedalare sulla piana di Navelli, nota ovunque per il suo "oro profumato in pistilli" (lo zafferano dell'Aquila DOP), ci consentirà di "sfogliare" la storia, tra templi, castelli, borghi, luoghi dichiarati Patrimonio Mondiale dell'Umanità dall'UNESCO (Bominaco).



ACCOMPAGNATORI

**Palestini Marzia - Schiavi Paolo
Piermartiri Patrizio**

Corso di avviamento al cicloescursionismo

dal **1** al **20 SETTEMBRE**

Insersezionale le
sezioni C.A.I. di Ascoli
Piceno e Fermo

Dalla costa dei Trabocchi al Molise

dal **24** al **25 OTTOBRE**

Insersezionale con
il gruppo SlowBike
C.A.I. Ascoli Piceno
e C.A.I. Lanciano



ACCOMPAGNATORI
Palestini Marzia - Schiavi Paolo

SCALA DELLE DIFFICOLTÀ CICLOESCURSIONISTICHE



Definizione delle sigle per la descrizione della difficoltà tecnica

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

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 cosparso 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.

dionisi sport

Via Risorgimento, 23 - San Benedetto del Tronto (AP)
T 0735.592269

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

Sconto del 20% ai Soci Cai su:

Abbigliamento

**BELFE - COLMAR - MIZUNO - NAPAPAJIRI - 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”



T.A.M.

**TUTELA AMBIENTE
MONTANO**





T.A.M.

Tutela Ambiente Montano

Andare in montagna non solo per raggiungere la vetta, ma anche e soprattutto per guardarsi intorno, interpretare il territorio e tutelarlo per tramandarlo ai nostri figli.

Tanti gli obiettivi di chi fa parte della TAM (Tutela Ambiente Montano), **perché la montagna è un prezioso patrimonio da conoscere e proteggere, sensibilizzando i suoi fruitori alla “cultura dell'ambiente e della sostenibilità”.**

In particolare, è importante conoscere i cambiamenti climatici e sociali, con conseguenti fenomeni dell'abbandono, che stanno modificando il territorio montano, per poi intervenire con un adeguato programma ambientale da condividere con gli Enti locali. Sicuramente questo comporterà un faticoso impegno per preservare e favorire l'economia locale legata alla biodiversità dell'ambiente montano, contrastando, per quanto possibile, il cambiamento dell'habitat ad opera dell'uomo, attraverso un costante e continuo monitoraggio.

Cultura dell'ambiente e della sostenibilità

Sono poi necessari approfondimenti scientifici che tengano conto dell'evoluzione ambientale in montagna, ma anche risorse economiche ed umane che consentiranno di fare scelte oculate a difesa del territorio. **Tanti i temi da affrontare che necessitano di azioni concrete, dall'idroelettrico, ai mezzi motorizzati in montagna, ai nuovi impianti sciistici, al consumo del suolo, alla sicurezza del sistema idrico, ecc.** Considerando fondamentale la comunicazione per indurre maggiore sensibilizzazione e sostenibilità ai progetti di tutela dell'ambiente montano, la TAM ha realizzato il Nuovo Bidecalogo, documento di facile consultazione, di indirizzo pratico, che raccoglie gli impegni del CAI su specifiche tematiche.

PROGRAMMA

Giornata mondiale dell'acqua domenica **22 MARZO**

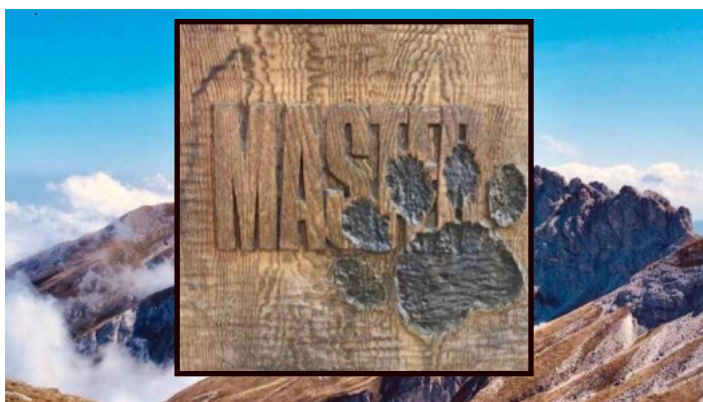


Un'escursione proposta dalla **Commissione Interregionale TAM Marche e Umbria**, che rappresenta l'occasione per riflettere sulla necessità di una sempre maggior tutela dell'acqua, una risorsa della natura indispensabile alla vita

Giornata mondiale della Terra domenica **19 APRILE**



Un'escursione proposta dalla **Commissione Interregionale TAM Marche e Umbria**, che invita a riflettere sulla gestione sostenibile delle risorse a nostra disposizione e ad educare noi stessi al rispetto dell'ecosistema in cui viviamo, a partire dalle comunità urbane



Master Sport
Via Cairoli 38/40 Ascoli Piceno
Tel 3490909175



SOCI CAI sconto 20%
PATAGONIA - NORTH FACE - SCARPA

APPUNTAMENTI CULTURALI

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

Anche quest'anno proponiamo questo consolidato appuntamento autunnale che è giunto alla nona edizione. L'iniziativa vuole essere un contributo alla diffusione della cultura di montagna, attraverso il cinema e l'incontro con i protagonisti dell'alpinismo e dello sci, trattando temi di alpinismo, ambiente, storia, avventura e libertà.

Nel corso degli anni passati abbiamo assistito alla proiezione di filmati storici, come la classica salita alla via italiana al Cervino, acquisiti tramite la cineteca CAI, ma anche di interessanti film sull'alpinismo europeo, come “Kukuczka”, avvincente documentario sulla vita dell'alpinista polacco, noto per le sue imprese d'alta quota. Abbiamo anche avuto l'**occasione di incontrare personaggi del mondo della montagna**, come **Giorgio Daidola**, giornalista e maestro di sci, il primo a scendere in telemark un gigante himalayano di ottomila metri, come **Paolo Tassi**, guida alpina di Cortina, noto per i suoi raid sulle nevi scandinave, ma anche come **Pasquale Iannetti**, guida alpina teramana, che ha segnato la storia dell'alpinismo sul Gran Sasso con alcune belle salite sulle rocce del Corno Piccolo. Nelle scorse edizioni di questo ciclo di appuntamenti culturali non abbiamo nemmeno escluso alcuni soci della nostra Sezione, che ci hanno presentato le immagini delle loro salite ad alcune cime delle Alpi. Insieme a loro abbiamo ascoltato i racconti e rivissuto le emozioni che hanno provato.

Quest'anno è nostra intenzione approfondire il tema della **storia dell'alpinismo**, attraverso l'incontro con i personaggi che, con le loro imprese, hanno segnato le varie epoche dell'alpinismo, in particolare sulle montagne dell'Appennino Centrale, da quello eroico degli Anni 50 fino alle salite tecniche ed impegnative dell'ultimo decennio. Il programma verrà messo a punto nel corso dell'anno, valutando la disponibilità delle persone che vorremmo invitare. **IL PROGRAMMA VERRÀ MESSO A PUNTO NEL CORSO DELL'ANNO, VALUTANDO LA DISPONIBILITÀ DELLE PERSONE CHE VORREMMO INVITARE**



Parrucchieria
Epilazione Laser
Radiofrequenza
Ossigenoterapia
Ceretta Brasiliana

Via Toscana, 62 - San Benedetto del Tronto
T 0735.782136 - info@pierfa.it



GIOCONDI
STRUMENTI MUSICALI

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



MEGASTORE: San Benedetto del Tronto (AP) - Largo Mazzini, 3 - Tel. 0735.594557

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 a partire dai 3 anni di età.

CORSI SPECIALI ED AVANZATI - AFFITTO SALA PROVE

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. Agevolere 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

Numeri di telefono diretti del C.N.S.A.S. delle stazioni di:

- Montefortino 347.3555809 | Macerata 347.3555804 | Ascoli Piceno 347.3555797
- Meteomont www.meteomont.gov.it
- Protezione Civile Marche protezionecivile.regione.marche.it
- Per info contattare il nostro referente di Sezione **TULLI STEFANO 333.4801802**



Ripatransone e Fermano

Gruppo Bancario Cooperativo Iccrea

SEDE DI RIPATRANSONE

C.so Vittorio Emanuele II, 45
63065 Ripatransone (AP)

Tel. 0735.9191

SEDE DISTACCATA DI FERMO

Piazza Dante Alighieri, 21
63900 Fermo (FM)

Tel. 0734.223429

FIL. RIPATRANSONE

C.so Vittorio Emanuele II, 45
63065 Ripatransone (AP)

Tel. 0735.9191

FIL. GROTTAMMARE

Via Tintoretto, 25
63066 Grottammare (AP)

Tel. 0735.735510

FIL. PORTO D'ASCOLI

Via Val Tiberina, 6
63074 S. Benedetto del Tronto (AP)

Tel. 0735.658775

FIL. S. BENEDETTO TR. 1

Via Manzoni, 23
63074 S. Benedetto del Tronto (AP)

Tel. 0735.591062

FIL. S. BENEDETTO TR. 2

Via F. Curzi, 19
63074 S. Benedetto del Tronto (AP)

Tel. 0735.581239

FIL. MONTEFIORE DELL'ASO

Borgo G. Bruno, 36
63062 Montefiore dell'Aso (AP)

Tel. 0734.938600

RETE RADIO MONTANA



Rete Radio Montana è un progetto nazionale che mira ad incrementare la sicurezza in montagna per mezzo delle comunicazioni radio.

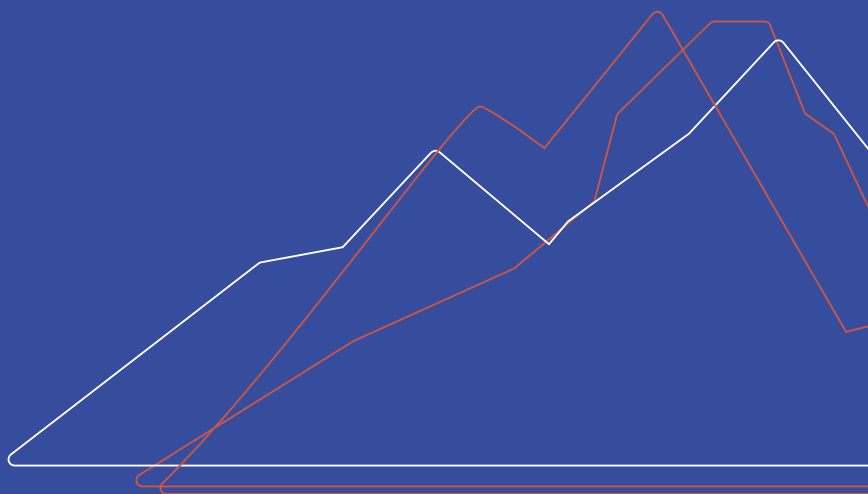
Attualmente viene proposta una **frequenza radio di libero uso in banda PMR-446 (UHF)**, unificata a livello nazionale, impiegata per l'interscambio di informazioni di sicurezza tra più persone durante le loro attività all'aperto. La potenzialità della Rete è direttamente proporzionale al numero di utenti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



DIRETTIVO DELLA SEZIONE

Semeraro A. Marisa
Rocco Elio
Procacci Giovanni
Bernabei Fabrizio
Egidi Luciano
Ficcadenti Roberto
Mauloni Mario
Merlonghi Bruno
Seghetti Katia

PRESIDENTE
VICE PRESIDENTE
SEGRETARIO - TESORIERE
CONSIGLIERE
CONSIGLIERE
CONSIGLIERE
CONSIGLIERE
CONSIGLIERE
CONSIGLIERE

sem mari@libero.it
elio.rocco@tiscali.it
procacci.gio@gmail.com
info@pierfa.it
alextop85@virgilio.it
batrob79@gmail.com
mmauloni@gmail.com
alfreda22@libero.it
katiaseghetti@hotmail.it

Via Firenze, 3
Grottammare, Zona Ischia (AP)

TUTTI I VENERDÌ
ORE 21.30 / 23.00

CON IL SOSTEGNO E LA COLLABORAZIONE DEL

