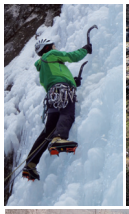
PROGRAMMA



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

GENNAIO

31 Ciaspolata al monte Girella "Monti Gemelli"

FEBBRAIO

14 **Campo Felice** Racchette in Gran Sasso, cai L'Aquila

28 **Gran Sasso** Ciaspolata da Pietracamela a Prati di Tivo in collaborazione con la Sott.ne Cai Arsita

MARZO

6 Velino Ciaspolata a Rocca di Mezzo con la Sott.ne Cai Arsita e in collaboraz. con l'Associazione Scuola di sci di fondo Piane di Pezza-Rocca di Mezzo (AQ)

19 Gita sociale a Tivoli "Villa gregoriana" (giornata del F.A.I.)

23 Giornata Mondiale dell'acqua (attività ludico-didattiche da definire)

APRILE

3 Escursione campestre al Castello di Pagliara "Festa della Madonna di Pagliara" intersezionale con il cai Isola del gran Sasso

3 Corso Intersezionale di Speleologia

10 **Monti della Laga** Giornata del socio. Escursione alla cascata dell'Ortanza (Amatrice)

10 Corso Intersezionale di Speleologia

17 Arrampicata in Falesia in collaborazione con la scuola di Alpinismo e sci Alpinismo Gran Sasso del CAI Abruzzo

17 Corso Intersezionale di Speleologia

(corso intersezionale di speleologia, Cai Castelli, sott.ne Cai Arsita, Cai Isola del Gran Sasso)

MAGGIO

8 **Monti della Laga** Escursione al Monte Gorzano, da Amatrice "le cento fonti"

15 Valle del Chiarino Lago di Provvidenza

29 16° Giornata nazionale dei Sentieri "PNAML" Anello lago vivo in collaborazione con Cai Sulmona

GIUGNO

5 **Gran Sasso** Escursione&Cultura, in collaborazione con il Cai L'Aquila "Eremo di S. Colomba"

12 Trekking Urbano "Castelli e la sua Storia" in occasione del 40° anno di fondazione della sezione Cai Castelli

18/19 **"Torino"** Museo Nazionale della Montagna

19 Festeggiamento del decennale Cai Loreto

26 Intersezionale Cai Castelli; Cai Tivoli; Cai Frascati; Cai San Severino Marche; sott.ne Cai Celano; sott.ne Cai Arsita (sentiero 4 Vadi)

LUGLIO

2/3 Parco nazionale dello Stelvio nel gruppo Ortles Cevedale, rifugio Mantova-Monte Vioz

3 Gita sociale a "Cività di Bagnoreggio"

17 Vetta Orientale del Corno Grande

AGOSTO

Settimana del 40° anno di fondazione del Cai Castelli

8/9 Rifugio cese vecchie Villa Lago, in collaboraz. con il Cai Sulmona

SETTEMBRE

11 Escursione al Monte Corvo

18 Serra di Celano, intersezionale con la sott.ne Cai Celano

OTTOBRE

9 **Gran Sasso** Monte Infornace

23 Escursione al rifugio D'Arcangelo, Castagnata Cai Isola del Gran Sasso

30 Gita a Napoli con escursione a "Napoli Sotterranea"

NOVEMBRE

11 Giro dei due Eremi, in collaboraz. con Cai Sulmona

13 Escursione con castagnata con la sott.ne Cai Arsita

20 Monte Giano con il Cai Antrodoco

DICEMBRE *"34° Edizione"*

26 Commemorazione P. De Paulis Fondo della Salsa

PROGRAMMA Sott.ne CAI Arsita

APRILE	24/ Escursione in mountain bike
MAGGIO	22/ Pizzo di Moscio
GIUGNO	5/ Montagna dei Fiori, Anello della Girella
LUGLIO	10/ Picco Pio XI. Intersez. con Cai Ascoli e San Benedetto 24/ Vetta Occidentale del Corno Grande
AGOSTO	7/ Escursione al Coppe e fiaccolata 14/ Escursione in mountain bike 21/ Monte Aquila
SETTEMBRE	4/ Monte San Franco 18/ Traversata del Monte Prena. Intersez. con Cai Ascoli
OTTOBRE	16/ Passeggiando tra i faggi

CONSIGLI PER DIVERTIRSI IN SICUREZZA

Andare in montagna senza una preparazione adeguata al percorso che si intende effettuare, oltre a non farci godere a pieno le gioie che la montagna riserva, può anche esporci a spiacevoli imprevisti.

EVITARE DI ANDARE SOLI IN MONTAGNA *sopratutto se inesperti e, se lo si fa, lasciare sempre indicazioni precise sull'itinerario.*
ESSERE PRUDENTI *oltre che mettere a repentaglio la propria vita si mette in pericolo anche quella dei soccorritori.*
PREPARARSI FISICAMENTE *per sostenere le fatiche dell' escursione.*
PREPARARSI TECNICAMENTE *aggiornandosi continuamente sulle metodologie e le attrezzature per potersi muovere in sicurezza.*
CONOSCERE LA MONTAGNA *e i suoi pericoli in modo da poterli evitare e informarsi sempre sulle previsioni meteo.*
NON LASCIARSI TRASCINARE *dall'ambizione o da un malinteso spirito di emulazione, avventurandosi in imprese al di sopra delle proprie capacità.*
SAPER RINUNCIARE *quando non si è in forma, in caso di maltempo o quando non ci si sente sicuri delle proprie capacità.*

COME CHIEDERE SOCCORSO

CHIAMATA DI SOCCORSO: *emettere 6 richiami acustici o ottici ogni minuto (uno ogni 10 secondi), ad intervalli di un minuto. Ripetere la sequenza fin quando serve.*
RISPOSTA DI SOCCORSO: *emettere 3 richiami acustici o ottici ogni minuto (uno ogni 20 secondi), ad intervallo di un minuto. Ripetere la sequenza sin quando serve. Per chiedere l'intervento del Soccorso Alpino nel modo più semplice comporre il numero* **118**

Chiunque intercetta un segnale di richiesta di soccorso deve rispondere al segnale e avvertire la stazione di Soccorso alpino più vicina, il custode del rifugio più vicino, le Guide Alpine o le comitive che si incontrano.

EQUIPAGGIAMENTO E CLASSIFICAZIONE DELLE DIFFICOLTA' ESCURSIONISTICHE

Ogni escursione in montagna può presentare caratteristiche e difficoltà molto diverse determinate da vari fattori quali: natura del terreno, tipo di percorso, esposizione del sentiero, dislivello in salita, quota massima da raggiungere, stagione e molti altri. E' necessario prima di ogni altra cosa informarsi esattamente sulle difficoltà e tempi di percorrenza dei sentieri e dei luoghi che si intendono visitare. L'abbigliamento e l'equipaggiamento dovranno sempre essere adeguati a seconda della stagione, della quota massima da raggiungere, del tipo di percorso, si deve quindi prevedere ciò che ci può servire per essere sufficientemente protetti dal freddo e dalle intemperie (giacca a vento, pile, berretto, guanti, ecc.); le calzature da usare a seconda della tipologia del terreno sul quale passa il sentiero da percorrere (pedule o scarponi, ma sempre con suola antiscivolamento del tipo 'vibram'). L'attrezzatura dovrà essere omologata e adeguata alle difficoltà del percorso (es. imbraco, set da ferrata e casco su vie ferrate; corda, piccozza, ghette e ramponi su nevai o ghiacciai) si ricorda che i ramponi devono essere regolati ai propri scarponi prima dell'inizio dell'escursione. Si consideri comunque che qualche metro di corda e due moschettoni sempre nello zaino, risultano determinanti in caso di pericoli e difficoltà inaspettate. D'inverno, un paio di ramponcini leggeri del tipo a quattro punte, possono rivelarsi essenziali per superare tratti gelati lungo il percorso. Per consentire a chiunque di scegliere di partecipare alle escursioni che più gli aggradano e per evitare di ritrovarsi ad affrontare difficoltà superiori a quelle desiderate esiste una apposita classificazione, che così come sottoriportata è da intendersi essenzialmente indicativa.Tali difficoltà si suddividono in:

T = turistica; E = escursionistica; EE = per escursionisti esperti;
EEA = per escursionisti esperti con attrezzatura; EAI = per escursione su ambiente innevato;

Turistica: gli itinerari si svolgono su stradine, mulattiere o comodi sentieri con percorsi ben evidenti che non pongono incertezze e problemi di orientamento e generalmente sotto i 2000 metri. Di solito costituiscono l'accesso ad alpeggi o rifugi e richiedono una certa conoscenza dell'ambiente montano, un po' di preparazione fisica alla camminata, calzature tipo "pedule" ed abbigliamento adeguato.
Escursionistica: itinerari che si svolgono su sentieri o tracce di sentiero, anche a quote elevate. A tratti possono essere esposti, su pendii erbosi, detritici, ripidi o innevati, talvolta con passaggi attrezzati non impegnativi, ecc. Richiedono senso dell'orientamento, conoscenza della montagna, discreto allenamento, calzature ed equipaggiamento adeguati.
Escursionisti Esperti: itinerari con difficoltà "E" che in più comportano singoli passaggi rocciosi di facile arrampicata, attraversamento di canali nevosi, passaggi aerei ed esposti, su terreno infido o passaggi attrezzati anche impegnativi. Richiedono equipaggiamento e preparazione adeguati, esperienza della montagna, passo sicuro e assenza di vertigini.
Per Escursionisti Esperti con Attrezzatura: itinerari con caratteristiche "EE" che prevede il superamento di tratti attrezzati aventi difficoltà anche elevate (vie ferrate). Richiede preparazione ed equipaggiamento per itinerari del tipo "EE" con l'aggiunta dell'apposita attrezzatura (imbraco, set da ferrata, casco, ecc.), nonché una buona conoscenza della progressione su roccia e sull'utilizzo dei sistemi di autoassicurazione su vie ferrate. E' da considerarsi il limite massimo dell'escursionismo.

RECAPITI

CAI CASTELLI — presidente@caicastelli.it

MARINO DI CLAUDIO presidente	338-9053092	VITTORINO DI LUCA ASE	333-6550099
VINCENZO DI SIMONE vice presidente	339-8223092	PAOLA CASATI ASE	333-8279991
VIVIANA MELARA segretaria	345-8592324	LUIGI MARINO ASE	371-1961596
GIANCARLO DI PIETRO consigliere	339-1419402	ANTONIO SIMONETTI ASE	392-3589962
ENRICO FAIANI consigliere	368-3054720	FIORENZO DI MICHELE ISA	328-8924079
MARIA SCHIAPPA consigliere	333-5039961	FLAVIO ANGELINI ISA	339-2679562

CAI ARSITA — info@caiarsita.it

MARIA SCOCCHIA reggente	339-1113609	SANDRO CARDONE ASE	360-763711
MANOLO PIERANNUNZIO	320-9168499	CRISTIAN FIORAVANTE	380-4323769
PAOLA DEL PAPA	328-1182237	RENZO PERINO	339-5279823

IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE ALCUNE VARIAZIONI (ANNULLAMENTI O RINVII) A CAUSA DI AVVERSE CONDIZIONI METEO. A RICHIESTA IL CAI CASTELLI E IL CAI ARSITA SONO DISPONIBILI A ORGANIZZARE ESCURZIONI MIRATE NON PIANIFICATE IN CALENDARIO.