24 gennaio
Ciaspolata Campo Felice
Rocca di Mezzo

31 Gennaio
Località San Vincenzo – Cunicella –
Chiesa Santa Maria
Luco dei Marsi

14 Febbraio
Ciaspolata Castel del Monte
Campo Imperatore

21 Febbraio
Bosco Sant'Antonio
CAI Sulmona

28 Febbraio
Racchette in Coppo dell'Orso
Gioia Vecchio

6 Marzo
Ciaspolata Prati Sant'Elia
Collelongo

13 Marzo
Amalfi – Sentiero degli Dei
CAI Napoli

17 Aprile
Sentiero Ignazio Silone
Pescina

1 Maggio
Traversata bassa Gran Sasso
Ciaspole o sci di fondo

8 maggio
Sentiero Gioia dei Marsi -
Rifugio del Diavolo

15 Maggio
Sirente – Via romana
Ovindoli

20 Maggio
SS. Trinità con la Compagnia di Luco dei Marsi
(solo andata)

2 Giugno
Etna – Sicilia
CAI Lanciano

5 Giugno
Val di Rose
Civitella Alfedena

12 Giugno
Monte Viglio

19 Giugno
Monte Velino

26 Giugno
Brancastello
Gran Sasso

3 Luglio
P.N.A.L.M.
Gruppo T.A.M.

8-9-10 Luglio
Sentiero della Libertà

10/16 Luglio
Lago di Barrea
CAI Milano

24 Luglio
Monte Prena
Via dei Laghetti

31 Luglio
Monte Tranquillo
Pescasseroli

21-22 Agosto
Madonna del Canneto – Val Fondillo
Opi

3/5 Settembre
Ischia

10-11 Settembre
PNALM Cervi in amore
CAI Napoli

2 Ottobre
Valle Cervara – Passo del Diavolo

16 Ottobre
Rifugio Coppo dell'Orso

23 Ottobre
Pizzo Deta

6 Novembre
Rifugio Pesco di Iorio

18 Dicembre
Scambio di Auguri
Rifugio Coppo dell'Orso

Nordic Walking

Organizza uscite di allenamento e ginnastica ogni martedì e giovedì dalle ore 15:00, ritrovo parcheggio Circolo Bocciofilo in Via dei Pozzi, Luco dei Marsi(AQ).

Escursionismo

Altre attività ed escursioni, non previste dal programma, verranno comunicate via SMS ai soci e sul gruppo Facebook:

CAI Vallelonga - Coppo dell'Orso - Nordic Walking Luco dei Marsi

Per ulteriori informazioni rivolgersi al numero: 3384755808 – Domenico

Regolamento delle attività

La partecipazione alle escursioni è aperta a tutti i soci. Il partecipante dovrà avere abbigliamento e attrezzatura adeguata al tipo di escursione. Le uscite prevedono, in generale, l'utilizzo dei mezzi propri. I coordinatori curano l'esecuzione dell'escursione ed hanno la facoltà di modificare il programma, l'orario e l'itinerario per sopravvenute necessità di sicurezza. Tutti i partecipanti dovranno offrire massima collaborazione ai coordinatori specie a fronte di avvenute difficoltà. Essi iscrivendosi sollevano la Sezione per incidenti o infortuni. La copertura per eventuali danni è assicurata da polizza CAI.

AM
AURORA MARMI
DI
D'ERAMO STEFANO
Via Circonfucense snc
Trasacco (AQ)
Tel. 348 6411760
Fax 0863 528903
e.mail: stef.marmi@alice.it

Escursionismo:

T: Turistica
E: Escursionistica
EE: Escursionista Esperto
EEA: Escursionista esperto con attrezzatura

Alcune semplici regole di comportamento
per le escursioni CAI

1. Informati preventivamente su eventuali variazioni del programma (in sezione o sul sito www.coppodellorso.it) e iscriviti entro i termini stabiliti, consapevole però che in caso di necessità i Coordinatori possono cambiare programma a loro insindacabile giudizio e contatta la sezione anche per telefono almeno il giorno prima dell'escursione comunicando la tua partecipazione.
2. Sii puntuale all'appuntamento di partenza e a tutti gli altri appuntamenti fissati dai Coordinatori. Salvo diversa comunicazione, il ritrovo avviene con qualunque tempo.
3. Accertati di essere in buona salute e di possedere la preparazione fisica e tecnica necessaria all'escursione. I Coordinatori possono escludere, a loro insindacabile giudizio, coloro che ritengono non idonei a partecipare all'escursione.
4. Sii consapevole che nessuna attività montana è esente da rischi. Attieniti scrupolosamente alle disposizioni impartite dai Coordinatori, soprattutto in caso di imprevisti o emergenza.
5. Cura il tuo equipaggiamento. Nelle escursioni indossa sempre scarponcini a collo alto con la suola in Vibram, nonché indumenti traspiranti e a più strati (a cipolla). Nello zaino devono esserci sempre: giacca a vento impermeabile, borraccia con acqua (almeno 1litro, d'estate almeno 1,5litri), cibo, cappello, guanti, occhiali da sole, lampada frontale o torcia (con pile di ricambio), telo termico, fischietto. Porta sempre un cambio completo (vestiario, biancheria e scarpe) da lasciare in auto o sul pullman. E' utile inserire il contenuto dello zaino in buste di plastica, in modo da non bagnarsi in caso di pioggia.
6. Segui il passo del Coordinatore in testa al gruppo, senza mai precederlo e senza attardarti inutilmente.
7. Se di devi appartare, avvisa sempre il Coordinatore quando ti allontani e quando rientri.
8. Cerca da non distrarti da chi ti precede. Ma se ciò fosse avvenuto e ti trovassi incerto sul percorso da seguire, fermati e aspetta il Coordinatore in coda al gruppo.
9. Non lasciare traccia del tuo passaggio sulla montagna: non abbandonare rifiuti di nessun genere, neppure bucce di frutta o cicche di sigarette (vedi sul sito della TAM, Tutela Ambiente Montano, la tabella dei tempi di degradazione dei rifiuti), non camminare fuori sentiero (soprattutto sui ghiaioni), rispetta le piante e gli animali.
10. Impronta sempre il tuo comportamento allo spirito di collaborazione, solidarietà e mutuo soccorso anche con gli altri partecipanti.
11. Le escursioni sociali del CAI, coerentemente alla loro natura, pongono i partecipanti di fronte ai rischi e ai pericoli inerenti la pratica dell'alpinismo.

I partecipanti pertanto, iscrivendosi alle escursioni sociali, consci di tali rischi, danno il più ampio discarico delle responsabilità alla sezione del CAI Vallelonga - Coppo dell'Orso, ai Coordinatori responsabili di Escursioni per incidenti ed infortuni che dovessero verificarsi durante l'escursione.

Infine, non dimenticare che i Coordinatori sono volontari, e che l'unica loro ricompensa è constatare la soddisfazione dei soci: se l'escursione è piaciuta, ringraziare chi l'ha curata è un atto gentile.

SEZIONE VALLELONGA - COPPO DELL'ORSO
CLUB ALPINO ITALIANO
CLUB ALPINO ITALIANO

Programma 2016
CAI Vallelonga
Coppo dell'Orso
E
Nordic Walking