PROGRAMMA 2022

www.caifoligno.it

CAI
Club Alpino Italiano
Sez. Foligno

GIAN LUCA ANGELI . GIORGIO BISTOCCHI

IL
DESCHETTO
Laboratorio
Orafo

FOLIGNO VIA UMBERTO I°, 116 . Tel. 0742 355372
info@ildeschetto.com

SOCI

QUOTE SOCIALI

Ordinari	€ 43,00
Ordinari Juniores	€ 22,00
Familiari	€ 22,00
Giovani	€ 16,00
II°Giovane	€ 9,00

I nuovi soci, oltre alla quota sopra indicata, dovranno versare l'importo di € 5,00 quale rimborso spese per la tessera e munirsi di due foto formato tessera.

CON LA TESSERA AVRAI

Soccorso Alpino, in caso di incidente si ha diritto gratuitamente alle prestazioni di soccorso in territorio nazionale.
Sconti su prezzi di consumazioni e pernottamenti nei rifugi CAI.
Abbonamento a "Montagne 360°".

Si ricorda che il bollino, applicato annualmente sulla tessera, è valido fino al 31 Dicembre. Si può rinnovare fino al 31 Marzo di ogni anno.

SEDE E RIFUGI

Via Bolletta 18, Foligno (PG)
(Torre dei 5 Cantoni)
Posizione:
UTM 33T 0312824 E-4758927 N
Quota 230 mt

RIFUGIO

Madonna della Spella
(Monte Subasio)
Posizione:
UTM 33T 0312800 E-4767090 N
Quota 978 mt
Referenti:
Fabrizio Cicio tel. 3470131403
Mauro Soli tel. 3483347597

RIFUGIO

Pozzo di Mezzanotte
(M. Brunette)
Posizione:
UTM 33T 0319755 E-4750255 N
Quota 1220 mt
Referenti:
Giorgio Gammarota tel. 3358137383
Giuliano Proietti tel. 3337588484

Se non diversamente specificato:

RITROVO E PARTENZA

in Via Industrie
Sant'Eraclio
(parcheggio del Decathlon)

ORGANIGRAMMA

SEGRETERIA / ASSICURAZIONI / TESSERAMENTO
Spantini Marialuisa > 3483683868 > marialuisa.spantini@gmail.com

BIBLIOTECA
Laureti Elena > 3336866488 - Milleri Riccardo > 3923673427

ESCURSIONISMO / SENTIERISTICA
Loreti Domenico > 3927054860 > domlor@alice.it

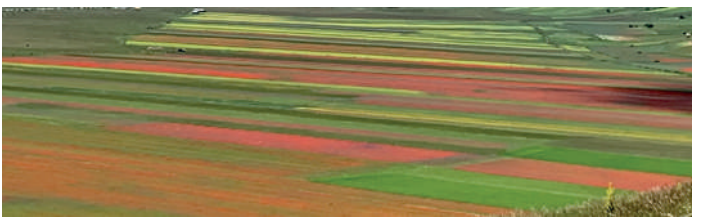
CICLOESCURSIONISMO
Mannaioli Decio > 3669371089 > tatydecio@email.it

SCI ESCURSIONISMO / MAGAZZINO E MATERIALI
Simeoni Marco > 3479127764 > marcosimeoni41@gmail.com

ATTIVITA' GIOVANILE
Tombolesi Marco > 3487237556 > marco.tombolesi@gmail.com

PALESTRA "IL MURO"
Angelucci Francesco > 3401017538 > francesco.angelucci.8587@gmail.com

TUTELA AMBIENTE MONTANO
Gammarota Giorgio > 3358137383 > giogammarota@gmail.com
Presidente CITAM Umbria/Marche



IL MURO
mica micro!

PALESTRA DI ARRAMPICATA INDOOR

C.A.I.
Club Alpino Italiano
FOLIGNO

https://ilmuro.caifoligno.it

Registratevi per Info e Prenotazioni

Per ulteriori Info:

ilmuro.arrampicata@gmail.com

ilMuroArrampicata

ilmicamicromuro

ATTIVITÀ SEZIONALI

(uscite tematiche e corsi specifici, aperti a tutti i soci)

MATTUTINI

Per i soci impossibilitati a partecipare alle escursioni di un'intera giornata previste a calendario, la domenica mattina saranno organizzate escursioni tra: i Monti Serano-Brunette, il Monte Subasio, i Monti Martani, i Monti dello spoletino, i monti di Gualdo Tadino, nel sellanese e, a volte, anche su i monti della media Valnerina.

I comunicati delle escursioni saranno effettuati tramite e-mail, messaggi WhatsApp sul gruppo MATTUTINI e sarano periodicamente pubblicati nel sito: www.caifoligno.it.

Referenti:

ASE Loreti Domenico > 3927054860 > domlor@alice.it
Balducci Vania > 3407254743 > vaniabalducci68@gmail.com
Chianella Ivano > 3388198976 > ivano.studio@gmail.com

CAMMINARE LENTO

Escursioni facili, non faticose ma salutari.
Percorsi naturalistici e storico artistici.

Rientro per il pranzo, solitamente, con il piacere di avere conosciuto e apprezzato il territorio percorso.

Cioè essersi soffermati su piante, erbe, funghi, animali, chiese, monumenti, paesaggio, con il contributo di ciascuno di noi e degli abitanti del territorio.

N.B. Per scelta ma non per necessità.

Referenti:

CSMT Duca Giovanni > 3282273262 > ducanorcia@gmail.com
AE Cicio Laura > 3280389907 > laura.cicio06@gmail.com

SPELEOLOGIA

Corso d'introduzione 2022

Giovedì 5 maggio	1^ lezione teorica
Domenica 8 maggio	1^ uscita (in palestra)
Giovedì 12 maggio	2^ lezione teorica
Domenica 15 maggio	2^ uscita (in palestra)
Giovedì 19 maggio	3^ lezione teorica
Domenica 22 maggio	3^ uscita (in grotta)
Giovedì 26 maggio	4^ lezione teorica
Domenica 29 maggio	4^ uscita (in grotta)
Giovedì 2 giugno	5^ lezione teorica
Domenica 5 giugno	5^ uscita (in grotta)

Oltre alle attività inserite a programma, durante l'anno il Gruppo Speleo organizza uscite in grotta o in palestra esterna nei fine settimana. I comunicati di tali uscite verranno inviati tramite e-mail.

24 - 25 - 26 MARZO 2022
STAGE DI SPELEOLOGIA

Per informazioni rivolgersi a:
Lorenzo Cardinali > 3335921293
Alessio Uliveti > 3474860922
Elisabetta Cicio > 3663502950

MONTAGNATERAPIA
Esperienze di condivisione

Continua il sodalizio tra la nostra Sezione e l'A.S.L. N° 2.
Con due uscite mensili, ogni primo e terzo sabato del mese, vogliamo far conoscere le varie attività che la montagna offre.
Il nostro intento è quello di lavorare per favorire l'inclusione, la socializzazione, l'autostima, e il superamento di limiti e paure, attraverso la consapevolezza che si viene a sviluppare in ambiente montano.
Invitiamo tutti a partecipare a questa esperienza emozionante e ricca di soddisfazioni, che trova nella partecipazione dei soci lo spirito di fratellanza e di condivisione proprio della nostra associazione.

Referenti:
Degli Esposti Roberto > 3497829787 > r.degliesposti@outlook.it
Veneri Federica > 392683338

A SPASSO CON FIDO

Durante l'anno (principalmente in primavera e in autunno) saranno programmate uscite in montagna con i nostri "amici a 4 zampe".
Si svolgeranno di sabato per non interferire con il programma escursionistico sezionale.
Per gli amanti della montagna cosa c'è di meglio di un'escursione con il proprio amico a quattro zampe? "Fido" ne sarà sicuramente felice!!!
A condizione che si seguano alcune precauzioni di carattere generale che possono rendere il percorso piacevole per entrambi e trasformare gli eventuali inconvenienti di passeggiata, in una situazione facilmente affrontabile.
Diciamo, per chiarezza, che stiamo parlando di escursioni "facili" tenendo sempre presente che ci sono norme basilari da rispettare sia per la montagna, sia per i cani

Referente:
ASE Loreti Domenico > 3927054860 > domlor@alice.it

GRUPPO SENIORES

Il Gruppo ha lo scopo di diffondere tra gli adulti e le persone della terza età la conoscenza della montagna attraverso la promozione di attività escursionistiche, socio-culturali e diverse correlate all'ambiente montano.
Le escursioni saranno prevalentemente di durata giornaliera o mattutina e si svolgeranno sui gruppi montuosi del Centro Italia. Potranno anche essere organizzate attività escursionistiche di più giorni quando il gruppo montuoso interessato si trova ad una distanza non percorribile in breve tempo.
Le escursioni saranno organizzate normalmente il mercoledì e ad esse potranno partecipare tutti i soci CAI ed anche i non soci, previo pagamento della copertura assicurativa appositamente prevista.
I comunicati delle escursioni saranno diramati tramite e-mail, messaggi WhatsApp e periodicamente pubblicati nel sito www.caifoligno.it

Referenti:
Gallinella Oriano > 3403987308 > floa1@libero.it
Della Vedova Giuseppe > 3805240327

SCI DI FONDO - ESCURSIONISMO

Ogni domenica, nei mesi invernali e neve permettendo, sono programmate uscite di Sci di fondo - escursionismo adatte anche ai soci che, per la prima volta, si approcciano alla disciplina.

Queste alcune delle nostre mete:
Monte Fema. Monti Gemelli, Monte di Cambio, Pantani di Accumoli, Parco Nazionale dei Monti Sibillini. Monte Pennino, Monti Serano-Brunette, Monte Cavallo, Monte Subasio ed altre ancora.

I comunicati di tali escursioni saranno effettuati tramite e-mail e messaggi di Whatsapp il venerdì precedente l'uscita. Possibilità di noleggiare presso la sede della Sezione l'attrezzatura necessaria.

Referente:
Roberto Degli Esposti > 3497829787 > r.degliesposti@outlook.it

UN SEGNO PER AMICO

Soci che, con entusiasmo e competenza, in nome e per conto del CAI svolgono un'attività sociale di primaria importanza mantenendo in efficienza, con interventi mirati, la rete di sentieri di pertinenza della Sez. di Foligno.
Durante l'anno saranno organizzate uscite infrasettimanali dedicate alla manutenzione dei sentieri del Serano-Brunette-Sellanese e del Parco del M.te Subasio.

Referente:
Loreti Domenico > 3927054860 > domlor@alice.it

GRUPPO CICLOESCURSIONISMO

Entrato ufficialmente tra le attività istituzionali del CAI nel 2008 il cicloescursionismo promuove una frequentazione sicura in MTB, attraverso l'organizzazione e la gestione di escursioni su due ruote.

Grazie alla Mountain Bike è possibile salire in cresta a una montagna, percorrere sentieri e mulattiere ad alta quota o percorrere lunghi pendii verso valle.
Il nostro motto:

La voce di chi ama la Montagna e la rispetta, anche in sella ad una bicicletta!!!

Referenti:
ASCE Mannaioli Decio > 3669371089 > tatydecio@email.it
Soli Mauro > 3483347597
Simeoni Marco > 3479127764 > marcosimeoni41@gmail.com
Francioni Angelo > 3331725387

OPERAZIONE MONTAGNA PULITA

Durante l'anno saranno organizzate giornate dedicate alla pulizia delle nostre montagne.

PROGRAMMA 2022

“Chi più alto sale, più lontano vede;
chi più lontano vede, più a lungo sogna.”

Walter Bonatti

Legenda delle attività:

SCI DI FONDO-ESCURSIONISMO
SCI ALPINISMO

SPELEOLOGIA

ESCURSIONISMO

MOUNTAIN BIKE

ALPINISMO

ATTIVITÀ GIOVANILI

SOLIDARIETÀ

GENNAIO

16

Sicuri sulla neve
Consiglio Direttivo [p.a.p]

FEBBRAIO

13

Uscita Sociale di Speleologia

13

Alpinismo giovanile
(Ciaspolata o escursione sulla neve)

MARZO

06

Bagno Vignoni
Sant'Antonio Val d'Orcia
Cicio L. - Balducci V. - Sambuco F. [E]

13

Alta valle del Potenza
Monte Cesito da Sefro
Battistelli E. - Frascarelli D. [E/EE]

20

Giornata Mondiale dell'Acqua - Evento TAM
Rasiglia e le sue acque -Intersezionale con Terni
Gammarota G. - Guerrini P. [EE]

25 mar/03 apr

Trekking Giordania
Bonini E. - Sambuco F.

27

Altopiano di Chiavano
Monte Boragine (mt. 1824)
Loreti D. – Gallorini M. [EE]

APRILE

03

Firenze e la Galleria degli Uffizzi
Balducci V. - Spantini M. L. [T]

08/10

Parco Nazionale Alta Murgia
Gammarota G. – Ranocchia D. [E/EE]

09/10

Cammino di San Benedetto
9ª e 10ª tappa Orvinio - Mandela - Subiaco
Cicio L. - Duca G. [E]

10

Bevagna - Collemancio - Castelbuono
Intersezionale con Spoleto
Mannaioli D.

23/24

Valli di Comoacchio
Soli M. - Simeoni M.

23/24

Monte Subasio - Monte Brunette
Intersezionale con Cava dei Tirreni
Gammarota G. - Angeli G. - Ranocchia D. [E]

25

La Tomba del Faggeto
Monte Tezio
Vitale G. - Gallinella O. [E]

MAGGIO

01

Monte Subasio - Monte Brunette
Intersezionale con Cava dei Tirreni
Gammarota G. - Angeli G. - Ranocchia D. [E]

08

La Serra del Burano
Gubbio
Arcangeli A. – Tombolesi M. [EE]

08

La montagna trevana
Interazione con CAI Spoleto
Francioni A.

12/15

Corsica – Cap Corse
Sentiero botanico e sentiero dei doganieri
Gammarota G. – Frigeri G. [E/EE]

15

Dietro il monte Subasio
Intersezionale Terni - Spoleto - Perugia
Casini A. - Benedetti A. [E]

22

RADUNO REGIONALE
Consiglio Direttivo [p.a.p.]

28/29

Monte Brunette
Intersezionale con Minervino Murge - Cesena
Gammarota G. - Tombolesi M. - Ranocchia D. - Balducci V. [E]

29

Enocamminata del Sagrantino
Cantine aperte
Martani A. - Bertini L. C. [T]

GIUGNO

04/05

Parco Regionale Marturanum - Oriolo Romano e la sua Mola
Intersezionale con Oriolo Romano
Cicio L. - De Santis C. - Bianconi R. [E]

05

Riserva naturale di Monte Rufeno
Mannaioli D. - Simeoni M.

12

Monte Giano
Intersezionale con Orvieto
Angeli G. - Barone A. [E]

12

10^ edizione “Cammino nei parchi”
MANIFESTAZIONE NAZIONALE CAI
Degli Esposti R. – Gammarota G. [p.a.p.]

18

Anello di Monte Argentaio
Simeoni M. - Mannaioli D.

19

Monti Sibillini - Monte La Priora - Pizzo Berro
Balducci V. - Dominici G. - Loreti D. [EE]
Sicuri sul sentiero (programma a parte)

19

Anello di Monte Argentaio
Simeoni M. - Mannaioli D.

25/26

Alpinismo giovanile
Raduno interregionale Monte Conero

26

Narni “Le gole del Nera”
Giro ad anello
Martani A. - Bettini L. [E]

26 giu /03 lug

Accantonamento in Valle d’Aosta
Tombolesi M. – Arcangeli A. [p.a.p.]

LUGLIO

26 giu/03 lug

XXIII^ settimana nazionale escursionismo - Feltre (BL)
Consiglio Direttivo [p.a.p.]

02/03

NOTE AL CREPUSCOLO
Evento a Pozzo di Mezzanotte
Busciantella Ricci M. [p.a.p.]

03

CAI Regioni Umbria - Marche
Manifestazione per i 500 anni della battaglia
Norcia / Visso per il Pian Perduto [p.a.p.]

10

Uscita sociale di speleologia

10

Monti Martani
Da Cesi a Carsule - La Romita di Santa Caterina
Cicio L. - Remoli L. - Bianconi R. [E]

15/17

Alpinismo giovanile
Uscita estiva

16/17

Alpi Apuane
Monte Grondilici - Rifugio Donegani
Borri R. - Ranocchia D. [EE]

20/24

Trekking in Abruzzo
Seniores
Gallinella O. - Ranocchia D. - Della Vedova G.

22/24

Monti Sibillini - Nel regno della maga
Intersezione con Pontebba
Benedetti A. - Casini A.

AGOSTO

07

Gruppo del Gran Sasso
Monte Aquila
Tombolesi M. - Martani A. - Cicio L. [EE]

21

Martani Trekking
Da Cesi a Portaria
Martani A. - Bettini L. [E]

28

Gran Sasso
La direttissima
Grassi N. - Vitali G. [EEA]

SETTEMBRE

03/10

Trekking Malerweg
Il sentiero dei pittori
Borri L. - Ranocchia D.

04

Giornata letteraria
Gubbio Monte Igino e Monte D'Ansciano
Frascarelli D. - Balducci V.

04

Pale - Sassovivo
Intersezionale con Spoleto
Francioni A.

10/11

La Majella
Tombolesi M. – Arcangeli A. [EE]

11

Sasso Simone Simoncello - Città del Sole
Intersezionale con Perugia
Angeli G. - Sbaragli M. [E]

19

Giornata della solidarietà

25

Monte Coscerno
Per nuovi sentieri
Battistelli E. - Frascarelli D. [EE]

25

Valle santa di Rieti
Giro dei quattro laghi
Cicio L. - Duca G. - Ratini P. [E]

OTTOBRE

02

Appennino perduto
Da Tallacano a Piano dell'Oro
Cicio F. - Ranocchia D. [E]

08

Monte San Vito a piedi e MTB
Intersezionale con Terni - Spoleto - Perugia
Casini A. - Benedetti A. – Simeoni M.

08

Alpinismo giovanile
Escursione Appennino orientale

09

Monte Pennino da Bagnara
Intersezionale con Gualdo Tadino
Angeli G. - Matarazzi P. D. [EE]

16

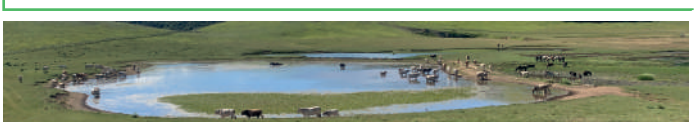
Monte San Salvatore - sui sentieri dei Longobardi
Intersezionale con Terni
Angeli G. - Petroni M. [E]

23

Monte Camorlo - Monte I Piancali - Monte Stinco
Anello del Montelago
Loreti D. - Gallorini M. [E]

29/30

Le foreste casentinesi - M.te Falco, m.te Falterona, sorgenti dell'Arno
Intersezionale con Cesena
Balducci V. - Rossetti E. [E/EE]



NOVEMBRE

06

Monte Soratte
Dominic G. - Cicio L. - Balducci V. - [E]

13

Monte Brunette
Sentieri e fonti tra i colori autunnali
Martani A. - Bettini L. [E]

13

Alpinismo giovanile
Escursione

20

Parco Regionale del Fiume Treja
Calcata Vecchia - Mazzano Romano - Monte Gelato
Vitali G. - Rossetti G. [T]

DICEMBRE

04

Uscita sociale di chiusura

11

Uscita sociale di speologia

11

Giornata internazionale della montagna
Iniziativa gruppo regionale Umbria
Gammarota G. - Angeli G. [p.a.p.]

ASSICURAZIONI

Si ricorda che alle escursioni possono partecipare i soci CAI in regola con il tesseramento dell'anno in corso.

COPERTURE ATTIVE CON L'ISCRIZIONE DEI SOCI AL CAI:

- Infortuni Soci
- Soccorso alpino Soci
- Responsabilità Civile
- Tutela legale

A RICHIESTA I SOCI POSSONO ATTIVARE:

- al momento dell'iscrizione, o del rinnovo (e solo in tale momento) un'estenzione dei massimali pagando un premio aggiuntivo annuo di € 4,60.

- una polizza personale contro gli infortuni che dovessero derivare dall'attività personale propriamente detta in uno dei contesti tipici di operatività del nostro Sodalizio (alpinismo, escursionismo, speleologia, scialpinismo, etc.) con un premio annuale di € 122,00.

- servizio di soccorso per le spedizioni extraeuropee.

NON SOCI:

La partecipazione è aperta anche ai non soci, purchè venga attivata una copertura assicurativa giornaliera. I non soci sono quindi tenuti ad iscriversi all'escursione presentandosi il venerdì sera in sede, e a versare la quota di € 7,50 per l'attivazione della copertura assicurativa per gli infortuni.

DISPOSIZIONI GENERALI

Se non diversamente specificato, il luogo di ritrovo per la partenza è in Via delle Industrie, Sant'Eraclio, nei pressi del parcheggio del Decathlon. Per le escursioni è necessario prenotarsi entro il venerdì precedente, essere in regola con il tesseramento annuale, o attivare l'assicurazione.

REGOLAMENTO ESCURSIONISTICO

AMMISSIONI ALLE ESCURSIONI: Le escursioni sono riservate ad escursionisti aventi esperienza di montagna adeguata alle caratteristiche e difficoltà del percorso descritto, dotati di idoneo equipaggiamento, in buone condizioni di salute e che si impegnino durante l'escursione a rispettare il "regolamento escursionistico" della sezione di Foligno.

ISCRIZIONI: Alle escursioni organizzate in ambiente sezionale possono partecipare i soci CAI in regola con la quota sociale. Le iscrizioni a tutte le escursioni devono essere effettuate presso la sede sociale, entro il venerdì precedente la data dell'attività. Nelle escursioni, per le quali è previsto l'uso del pullman, le iscrizioni devono avvenire il venerdì della settimana precedente e sono valide solo se accompagnate dal versamento della quota stabilita. Saranno accettate iscrizioni oltre la data stabilita, solo se ci saranno ancora posti disponibili.

RISCHI E RESPONSABILITA': La sezione è assicurata dalla polizza previstà del CAI per la responsabilità civile. Al di fuori di questa copertura, e in considerazione del rischio e dei pericoli insiti nello svolgimento dell'attività in montagna, i partecipanti alle gite liberano da ogni qualsiasi responsabilità la Sezione ed i suoi collaboratori per qualunque genere d'incidenti che potessero verificarsi durante l'escursione. Nel caso di trasferimenti con macchine private, il CAI, il capo escursione ed i collaboratori respingono ogni responsabilità per eventuali incidenti che dovessero verificarsi durante i trasferimenti stessi, intendendosi l'escursione iniziata e terminata rispettivamente nel momento in cui si abbandonano e si riprendono gli automezzi.

PROGRAMMI

Il programma dettagliato di ogni escursione, oltre ad illustrare le caratteristiche dell'itinerario, riporterà:
- orario, luogo di ritrovo per la partenza e indicativamente l'orario di ritorno.
- le difficoltà e la durata dell'escursione.
- l'attrezzatura e l'equipaggiamento consigliati.

N.B. Il programma delle attività può subire variazioni per esigenze di carattere organizzativo.

REGOLE DI COMPORTAMENTO

I partecipanti alle escursioni s'impegnano a rispettare le seguenti norme di comportamento:
- Possedere un certo grado di preparazione fisica, un abbigliamento ed attrezzatura idonea alle esigenze dell'escursione.
- Osservare un comportamento disciplinato in pullman e durante l'intero svolgimento dell'escursione nei confronti dei coordinatori e degli altri partecipanti, nonché adeguato alle norme della civile educazione ed ai principi d'etica alpinistica.
- Attenersi in modo esclusivo e scrupoloso alle disposizioni importate dai coordinatori dell'escursione.
- Osservare scrupolosamente gli orari stabiliti.
- Seguire gli itinerari prestabiliti. È possibile allontanarsi dalla comitiva solo dopo aver ottenuto il consenso dello accompagnatore d'escursione.
- Ogni partecipante è tenuto a collaborare con i coordinatori d'escursionee per la buona riuscita di essa , e ad essere solidale con loro soprattutto nelle decisioni adottate nel caso insorgano delle difficoltà.
- Riportare sempre a valle i rifiuti e lasciare la montagna così come si vorrebbe trovarla.
- I partecipanti all'escursione devono prendere visione, all'atto dell'iscrizione, delle caratteristiche, delle difficoltà e della lunghezza che essa presenta onde evitare tardive e importune recriminazioni.

SCALA DELLE DIFFICOLTÀ DI ESCURSIONE

T / Turistico Comprende itinerari che si sviluppano su strade, mulattiere e comodi sentieri. Hanno percorsi ben evidenti, si sviluppano sempre al di sotto dei 2000 metri di quota, hanno un dislivello massimo di 300-400 metri e una durata massima di cammino di 2-3 ore. È richiesta la conoscenza dell'ambiente montano ed una preparazione fisica alla camminata.

E / Escursionistico Itinerari di lunga percorrenza e con dislivelli che richiedono un certo impegno fisico. Si possono sviluppare su sentieri anche stretti e con fondo disconnesso, su tracce di sentiero o segni di passaggio su terreno vario (pascoli, detriti, pietraie), su terreno senza sentieri ma con adeguata segnalazione, su pendii ripidi ma con i tratti più esposti protetti (barriere). Possono essere inclusi brevi tratti pianeggianti o lievemente inclinati di neve residua e singoli passaggi su roccia che richiedono l'uso delle mani per il solo equilibrio. Sono richiesti: senso di orientamento, di esperienza e di conoscenza dell'ambiente montano, allenamento alla camminata, scarponi ed equipaggiamento adeguati. Utile la cartina topografica e la preparazione preliminare dell'escursione a tavolino.

EE / Escursionisti Esperti Itinerari difficili, delicati, spesso assai esposti, con dislivelli anche notevoli e con lunga percorrenza. Si possono sviluppare anche su tracciati non segnalati e implicano la capacità di muoversi agevolmente su terreni infidi e particolari: tracce su pendi impervi, pietraie, ghiaioni, ripidi nevai, creste, pendii aperti e senza punti di riferimento, passaggi su roccia anche impegnativi o attrezzati con infissi metallici. Necessitano: attrezzatura e vestiario adeguati alla montagna "seria", esperienza, conoscenza dell'ambiente alpino, assenza di vertigini, allenamento e determinazione.

EEA / Escursionisti Esperti con Attrezzatura Escursioni con caratteristiche simili agli itinerari EE, ma che si sviluppano su sentieri attrezzati o su vie ferrate, dove lo sforzo è continuo e l'esposizione è notevole e talvolta vertiginosa. Serve una preparazione tecnico - atletica pari almeno a quella necessaria per vincere le basse difficoltà alpinistiche. Su questi percorsi è d'obbligo, per la propria e altrui incolumità, procedere con l'ausilio dei dispositivi di autoassicurazione (imbracatura, cordini, kit da ferrata e del casco).

EAI / Escursionismo in Ambiente Innevato Itinerari in ambiente innevato, che richiedono l'utilizzo di racchette da neve e bastoncini, 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. I dislivelli e le difficoltà relative sono generalmente contenute e garantiscono sicurezza di percorribilità.

SCALA DIFFICOLTÀ CICLO ESCURSIONISTICHE

TC / Turistico
Percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrareccia.

MC / Media Capacità Tecnica
Percorso su sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi carrarecce) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole.

BC / 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 (gradini di roccia o radici).

OC / Ottime Capacità Tecniche
Come sopra ma su sentieri dal fondo molto sconnesso e/o molto irregolare, con presenza significativa di ostacoli.

C.N.S.A.S CORPO NAZIONALE SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO

Norme per la chiamata del soccorso in caso di incidente:

- Il numero unico per l'emergenza sanitaria, attivo su tutto il territorio nazionale è: 118
- Ove attivo utilizzare il 112 numero unico di emergenza europeo
- In caso di incidente in montagna o in grotta richiedere all'operatore del 118 l'attivazione del CNSAS.
- Rispondere al meglio alle domande poste. In seguito verrete richiamati.
- Al CNSAS devono pervenire informazioni precise per rendere l'intervento mirato e veloce.
- Non abbandonare mai il telefono da cui si invia l'allarme, comunicare luogo e numero.

SEGNALI INTERNAZIONALI DI SOCCORSO ALPINO

Chiamata: emettere sei volte in un minuto (1 ogni 10 secondi) un segnale ottico o acustico. ripetere i segnali dopo un minuto fino che si è certi di essere localizzati.

Risposta: emettere tre volte in un minuto (1 ogni 20 secondi) un segnale ottico o acustico.

SEGNALI CONVENZIONALI USATI CON CONTATTO VISIVO

(utili per gli interventi con elicottero)

La posizione a Y= Yes, in piedi con entrambe le braccia alzate significa segnalazione positiva:

SI ABBIAMO BISOGNO DI SOCCORSO
SI ATTERRARE QUI.

La posizione a N= Not, in piedi con un braccio alzato e uno abbassato significa segnalazione negativa:

NON SERVE SOCCORSO NON ATTERRARE QUI.

CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente
Tombolesi Marco > 3487237556 > marco.tombolesi@gmail.com
Vice Presidente
Balducci Vania > 3407254743 > vaniabalducci68@gmail.com
Segretaria
Spantini Maria Luisa > 3483683868 > marialuisa.spantini@gmail.com

Consigliere
Angelucci Francesco > 3401017538 > francesco.angelucci.8587@gmail.com
Consigliere
Busciantella Ricci Marco > 3382865086 > marcobusciantellla@gmail.com
Consigliere
Degli Esposti Roberto > 3497829787 > r.degliesposti@outlook.it
Consigliere
Loreti Domenico > 3927054860 > domlor@alice.it
Consigliere/Delegato reg.
Rossetti Elisa > 3496727410 > avvelisarossetti@gmail.com
Consigliere
Simeoni Marco > 3479127764 > marcosimeoni41@gmail.com

REVISORI DEI CONTI

Benedetti Adriano > 3284642369 > amalue60@yahoo.it
Ottaviani Annarita > 3351307979 > a.ottaviani@cosptecnoservice.it
Sambuco Fernanda > 3495841008 > sambucofernanda@gmail.com

TESORIERE

Cicio Fabrizio > 3470131403 > fab.cicio@alice.it

DIRETTORI DI ESCURSIONI / COLLABORATORI

A.E.	Angeli G.	3476664033	glucangeli@tiscali.it
ORG.	Arcangeli A.	3403334045	
ORG.	Balducci V.	3407254743	vaniabalducci68@gmail.com
A.E	Battistelli E.	3299608313	edoardo.battistelli@gmail.com
A.E.	Benedetti A.	3284642369	amalue60@yahoo.it
ORG.	Bettini L.	3395927332	bettini.laura@alice.it
ORG.	Bevanati E.	3283825742	elena.bevanati@gmail.com
ORG.	Bianconi R.	3497880555	
ORG.	Bonini E.	3489491621	landybonini@gmail.com
ORG.	Borri L.	3355441866	belli.giuseppe@alice.it
I.S.	Busciantella Ricci M.	3382865086	marcobusciantella@gmail.com
A.S.E.	Cancelli P.	3289526379	p.cancelli@libero.it
I.S.S.	Cardinali L.	3335921293	cardinali09@gmail.com
A.E.	Casini A.	3203884438	csnandrea@gmail.com
I.S.S.	Cicio E.	3663502950	elisabetta.cicio95@gmail.com
A.E.	Cicio F.	3470131403	fab.cicio@alice.it
A.S.E.	Cicio L.	3280389907	laura.cicio06@gmail.com
A.S.E.	Degli Esposti R.	3497829787	r.degliesposti@outlook.it
ORG.	Dominici G.	3299621454	64giordy@email.it
CSMT	Duca G.	3282273262	ducanorcia@gmail.com
ORG.	Federici F.	3400542412	fedefed@libero.it
A.E.	Finamondi G.	3339257700	gabriele.fina@libero.it
ORG.	Francioni A.	3331725387	angelofrancioni@yahoo.it
ORG.	Frascarelli D.	3284651094	
ORG.	Frigeri G.	3480199543	peppinofrigeri@gmail.com
ORG.	Gallina G.	3288767397	gallina.gu@alice.it
ORG.	Gallinella O.	3403987308	floa1@libero.it
ORG.	Gallorini M.	3382275252	mariogallorini1951@gmail.com
I.S. TAM	Gammarota G.	3358137383	giogammarota@gmail.com
ORG	Gargiulo S.	3505327238	sabrigargiulo@gmail.com
ORG.	Grassi N.	3395768138	alvaro.grassi@yahoo.it
ORG.	Grazzi M.	3389160689	matteo.g@virgilio.it
ORG.	Gullia A.	3383060439	alessandro.gullia@gmail.com
ORG.	Innocenzi A.	3208396750	americoinnocenzi@gmail.com
A.S.E.	Loreti D.	3927054860	domlor@alice.it
A.S.C.E.	Mannaioli D.	3669371089	tatydecio@email.it
A.S.E.	Martani A.	3294717741	a529397@libero.it
ORG.	Mugnoz C.	3393632078	carlomugnoz@gmail.com
ORG.	Piazza L.	3478938386	lucapiazza@hotmail.com
ORG.	Picuti M. R.	3483867719	
ORG.	Proietti G.	3337588484	
A.E.	Proietti Placidi G.	3332729783	
A.E.	Ranocchia D.	3355267045	mail@danieleranocchia.it
A.S.E.	Remoli L.	3382145152	remoli76@gmail.com
ORG.	Rossetti E.	3496727410	avvelisarossetti@gmail.com
ORG.	Rossetti G.	3281314287	
ORG.	Sacco A.	3345628991	annasacco2013@libero.it
ORG.	Sambuco F.	3495841008	sambucofernanda@gmail.com
ORG.	Simeoni M.	3479127764	marcosimeoni41@gmail.com
ORG.	Soli M.	3483347597	solimauro@libero.it
ORG.	Spantini M.L.	348368386	marialuisa.spantini@gmail.com
ORG.	Stefanucci P.	3389704532	
A.S.E.	Tombolesi M.	3487237556	marco.tombolesi@gmail.com
I.S.S.	Uliveti A.	3474860922	a.uliveti@hotmail.it
ORG.	Veneri F.	3926833381	federicaveneri@libero.it
ORG.	Vitali G.	3357698451	giorgio.vitali@araut.it

SEDE CAI Sezione Foligno

Torre dei Cinque Cantoni

Via Bolletta, 18

06034 Foligno (PG)

Tel / Fax 074222921

e-mail: caifoligno@tin.it

CaiFoligno #caifoligno

Orari Apertura Sezione:
tutti i venerdì h.21 - h.23