



CAI - Club Alpino Italiano / Sez. Foligno

# PROGRAMMA 2020

*cultura  
e valori.*



GIAN LUCA ANGELI . GIORGIO BISTOCCHI



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

The photograph shows a modern interior space, likely a showroom, with light-colored wooden paneling on the walls and ceiling. A large, circular, illuminated light fixture is mounted on the wall. In the foreground, a desk holds a computer monitor, a desk lamp, and several red binders. The overall atmosphere is warm and professional.

**STUDIO LUCE**  
**comet**  
**RemaTarlazzi**

*La luce che cerchi*

Showroom di Foligno: Via C.A. dalla Chiesa, 16 | 06034 Foligno PG  
Tel: +39 0742 310811 Fax: +39 0742 661124

## 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** "Montagne 360°"

### AVVERTENZE PER I SOCI

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 delle Industrie  
Sant'Eraclio  
(parcheggio del Decathlon)

## ORGANIGRAMMA

### SEGRETERIA / ASSICURAZIONI / TESSERAMENTO

Spantini Marialuisa > 3483683868 < marialuisa.spantini@gmail.com

### BIBLIOTECA

Tombolesi Marco > 3487237556 < marco.tombolesi@gmail.com

### ESCURSIONISMO / SENTIERISTICA

Loreti Domenico > 3927054860 < domlor@alice.it

### SCI ESCURSIONISMO / MAGAZZINO E MATERIALI

Marco Simeoni > 3479127764 < marcosimeoni41@gmail.com

### CICLOESCURSIONISMO

Mannaioli Decio > 3669371089 < tatydecio@email.it

### ALPINISMO GIOVANILE

Mazzei Sandro > 3313714306 < mazzsandro@hotmail.com  
(coadiuvato nel settore scuola da Cittadoni E. – Roani G. – Francioni A.)

### PALESTRA "IL MURO"

Angelucci Francesco > 3401017538 < francesco.angelucci.8587@gmail.com

### TAM Tutela Ambiente Montano

Gammarota Giorgio > 3358137383 < giogammarota@gmail.com



Via A. Clareno, 15/D - 06034 FOLIGNO (PG) - CF e P.IVA 02338870542  
Tel. 0742.320920 - Fax 0742.329098  
www.fapsrl.net - E-mail: lineavita@fapsrl.net

## PALESTRA D'ARRAMPICATA "IL MURO"



Via Acquatino 48, Acquatino di Spello (Foligno)

### ORARI E REFERENTI

|            |               |
|------------|---------------|
| LUNEDI'    | 18.00 - 21.00 |
| MARTEDI'   | 18.00 - 21.00 |
| MERCOLEDI' | 18.00 - 21.00 |
| GIOVEDI'   | 18.00 - 21.00 |

Amici Damiano 3401956393  
Angelucci Francesco 3401017538

### LISTINO PREZZI

|                                       |          |
|---------------------------------------|----------|
| Noleggio scarpette                    | € 2,00   |
| Ingresso giornaliero                  | € 5,00   |
| Abbonamento Mensile (fino ai 25 anni) | € 20,00  |
| Abbonamento Mensile                   | € 30,00  |
| Abb. Semestrale (fino ai 25 anni)     | € 100,00 |
| Abb. Semestrale                       | € 140,00 |
| Abbonamento Annuale (fino a 25 anni)  | € 150,00 |
| Abbonamento Annuale                   | € 200,00 |

**PRIMI 2 INGRESSI  
GRATUITI**

# vertigini sport

[WWW.VERTIGINISPORT.COM](http://WWW.VERTIGINISPORT.COM)

TERNI

VIA MENTANA, 4 / tel 0744 274613



## IMPIANTI ELETTRICI

**MICARELLI ANTONIA**

di Stefano ed Elisabetta Romagnoli s.n.c.

**Via Umberto I, 96 Foligno - Tel/Fax 0742352018**

## ATTIVITA' SEZIONALI

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

### MATTUTINI

Per i soci impossibilitati a partecipare alle escursioni giornaliere previste a calendario, la domenica mattina vengono organizzate delle escursioni tra le Brunette, il Subasio, i Martani, i monti spoletini, i monti di Gualdo, il Sellanese e, a volte, anche i monti della media Valnerina. I comunicati di tali escursioni saranno effettuati tramite e-mail, messaggi Whatsapp sul gruppo MATTUTINI e saranno periodicamente pubblicati nel sito: [www.caifoligno.it](http://www.caifoligno.it)

#### *Referenti:*

Loreti Domenico > 3927054860 < domlor@alice.it

Balducci Vania > 3407254743 < bvania@email.it

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, non per necessità.**

#### *Referenti:*

Duca Giovanni > 3282273262 < ducanorcia@gmail.com

Cicio Laura > 3280389907 < laura.cicio06@gmail.com

Meloni M. Cecilia > 3396644116 < mariacecilia.meloni@confagricolturaumbria.it



## SPELEOLOGIA

### Corso di introduzione 2020:

|                |                         |
|----------------|-------------------------|
| Giovedì 23/04  | 1° lezione teorica      |
| Domenica 26/04 | 1° uscita (in palestra) |
| Giovedì 30/04  | 2° lezione teorica      |
| Domenica 03/05 | 2° uscita (in palestra) |
| Giovedì 07/05  | 3° lezione teorica      |
| Domenica 10/05 | 3° uscita (in grotta)   |
| Giovedì 14/05  | 4° lezione teorica      |
| Domenica 17/05 | 4° uscita (in grotta)   |
| Giovedì 21/05  | 5° lezione teorica      |
| Domenica 24/05 | 5° uscita (in grotta)   |

Oltre alle attività inserite a programma, durante tutto 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.

Tra Ottobre e Novembre si terrà inoltre uno

### STAGE DI SPELEOLOGIA

*Per informazioni rivolgersi a:*

Lorenzo Cardinali / 3335921293

Alessio Uliveti / 3474860922

Cicio Elisabetta / 3663502950



## MONTAGNATERAPIA

Il progetto nasce nella nostra sezione grazie al sodalizio tra CAI, Associazione Liberi di essere, e ASL 2. Dal mese di giugno 2019, 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 favorire l'inclusione, la socializzazione, l'autostima, e il superamento di limiti e paure, attraverso la consapevolezza che si sviluppa 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 > 3926833381

## 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! Si parla di escursioni "facili" tenendo sempre presente che ci sono norme basilari da rispettare sia per la montagna, sia per i cani.

### *Referenti:*

Loreti Domenico > 3927054860 < domlor@alice.it

## **CORSI SCUOLA CAI REG. "GIULIO VAGNILUCA"**

(Scuola Intersezionale Umbra di Alpinismo, Arrampicata Libera, Scialpinismo e Sci Escursionismo)

### **Gennaio / Marzo**

Sci di fondo escursionismo base - **SFSE1**

Sci di fondo escursionismo avanzato - **SFSE2**

Sci escursionismo "Telemark" - **SE2**

Sci alpinismo 1° livello - **SA1**

**Febbraio** Cascate di ghiaccio - **AGC1**

**Maggio** Alpinismo "Roccia" - **AR1**

**Settembre / Ottobre** Arrampicata libera - **AL1**

Tutti i programmi delle attività elencate sono consultabili sul sito  
[www.scuolavagniluca.it](http://www.scuolavagniluca.it)

## **GRUPPO SENIORES**

Il gruppo, recentemente costituito, propone escursioni che potranno avere durata giornaliera o mattutina sull'Appennino Umbro - Marchigiano - Laziale. Le escursioni saranno normalmente organizzate di MERCOLEDÌ. La partecipazione è aperta a tutti i soci e non soci (previo pagamento della copertura assicurativa). I comunicati delle escursioni saranno diramati periodicamente tramite e-mail, WhatsApp e pubblicati nel sito [www.caifoligno.it](http://www.caifoligno.it).

### **Referenti:**

Gallina Gualtiero > 3288767397 < [gallina.gu@alice.it](mailto:gallina.gu@alice.it)

Gallinella Oriano > 3403987308 < [flor1@libero.it](mailto:flor1@libero.it)

Bocci Alessandro > 3357710257

## UN SEGNO PER AMICO *(gruppo lavoro sentieri)*

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-Sellanesi e del Parco del Monte Subasio.

### *Referenti:*

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:*

Mannaoli Decio > 3669371089 < tatydecio@email.it

Simeoni Marco > 3479127764 < marcosimeoni41@gmail.com

Soli Mauro > 3483347597

Francioni Angelo > 3331725387

---

# PROGRAMMA 2020

*"Il paradiso è sotto i nostri piedi  
e sopra le nostre teste"*

*Henry David Thoreau*



---

*Legenda delle attività:*



SCI DI FONDO-ESCURSIONISMO  
SCI ALPINISMO



SPELEOLOGIA



ESCURSIONISMO



MOUNTAIN BIKE



ALPINISMO



## **04. M.ti Sibillini - Tutti insieme sulla neve**

Veneri F. - Degli Esposti R. / “Liberi di essere” e CSM ASL U2



## **19. Giornata Nazionale “Sicuri sulla neve”.**

in collaborazione con Scuole Vagniluca e Monteluco



## **26. Progetto “Vivi la montagna”**

Roani G. - Francioni A. - Cittadoni E.



01. Progetto “Montagnaterapia”

Degli Esposti R. - Veneri F.



02. Progetto “Vivi la montagna”

Roani G. - Francioni A. - Cittadoni E.



02/09. Ischia e Procida / CAI Roma - G. SENIORES

Duca G. [p.a.p]



06/09. Campitello Matese (CB) Sci-Escursionismo

Bonini E. - Piazza L. [p.a.p]



09. Progetto “Vivi la montagna”

Roani G. - Francioni A. - Cittadoni E.



15. Progetto “Montagnaterapia”

Degli Esposti R. - Veneri F.



16. Progetto “Vivi la montagna”

Roani G. - Francioni A. - Cittadoni E.



23. Ciaspolata su i monti dell'Appennino Umbro

Casini A. – Casini F. [EAI]



**01.** Valnerina / M.te Meraviglia - M.te Pizzo / Percorso ad anello da Onelli. [Loreti D. - Mugnoz C. \[E\]](#)



**07.** Progetto “Montagnaterapia”  
[Degli Esposti R. - Veneri F.](#)



**08.** Monti di Gualdo M.te Fringuello - M.te Serra Santa. [Frigeri G. - Gammarota G. \[EE\]](#)



**15.** Manutenzione dei sentieri del Subasio. / Prot. Civile Spello e Ass. Pedale Spello. [Cicio F. \[E\]](#)



**21.** Progetto “Montagnaterapia”  
[Degli Esposti R. - Veneri F.](#)



**22.** Giornata Mondiale dell'Acqua - TAM Rasiglia: Borgo dei ruscelli. [Inter. CAI Terni - Gammarota \[E\]](#)



**22.** Uscita solicale di Speleologia.  
[Uliveti A. - Cardinali L. - Cicio E.](#)



**25/29.** Valle Stura (CN) Sci-Escursionismo.  
[Francioni A. - Simeoni M. \[p.a.p\]](#)



**27/05.** Trekking in Giordania Riserva Naturale di Wadi Dana. [Bonini E. - Sambuco F. \[EE\]](#)



**29.** M.ti Martani - M.te Torre Maggiore ad anello.  
[Battistelli E. \[E\]](#)





**04. Progetto “Montagnaterapia”**

Degli Esposti R. - Veneri F.



**05. M.ti ai confini - M.te Giuoco del Pallone.**

Casini A. – Benedetti A. [E]



**17/18. Monti Lattari Il Sentiero degli Dei.**

Inter. CAI Cava dei Tirreni Gammarota G. - Vitali G. [E]



**18. Progetto “Montagnaterapia”**

Degli Esposti R. - Veneri F.



**19. Giornata Mondiale della Terra - TAM. [p.a.p]**



**25. Sentiero della bonifica Arezzo - Chiusi.**

Soli M. - Desantis C. [TC/TC]



**26. M.ti Sibillini - Valle del Rio Sacro - Grotta dello Scortico. Duca G. - Cicio L. - Balducci V. [E]**



**30/03. Ferrate e arrampicate in falesia Arco (TN).**

Angeli G. L. - Innocenzi A. [A/EEA]



**30/08. Caicco trekking - Costa meridionale della**

Turchia. Bonini E. - Bottero G. - Scattaro G. [E]



**01.** Valle fiume Corno - M.te L'Aspro (1401m)  
Loreti D. - Mugnoz C. [E]



**02.** Progetto "Montagnaterapia"  
Degli Esposti R. - Veneri F.



**03.** Val d'Orcia - Via Francigena / Bagno Vignoni - Sant'Antimo. Balducci V. - Cicio L. - Sambuco F. [E]



**09/10.** Giro dell'Argentario.  
Soli M. - Desantis C. [MC/MC]



**09.** Progetto "Montagnaterapia"  
Degli Esposti R. - Veneri F.



**10.** Fulginiumarathon  
Consiglio direttivo [p.a.p]



**14/17.** Matera - Giornate Nazionali di ciclo escursionismo. [p.a.p]



**16/17.** La terra della Maga Circe M.te Circeo - M.te Semprevisa. Dominici G. - Angeli G. [EE]



**16/23.** Trekking in Irlanda - Il mondo occidentale.  
Bonini E. - Mariotti F. [EE]



**23/24.** M.ti del Matese. Inter. CAI Piedimonte Matese / Casini A. - Benedetti A. [E]



**24.** Da Colfiorito al M.te Tolagna. Inter. CAI Spoleto / Mannaoli D. - Francioni A. [MC/MC]



**28/31.** Corsica / Capo Corso - Sentiero dei doganieri - Sentiero botanico. Gammarota - Frigeri [p.a.p]



**30/02.** Sentiero ITALIA in MTB - CAI Umbria / Marche.  
Mannaoli D. [p.a.p]



**31.** Enocamminata del Sagrantino.  
Martani A. - Bettini L. [T/E]



**02.** Abruzzo da scoprire - Campo Imperatore - M.te Bolza. [Duca G.](#) - [Cicio L.](#) [E]



**06.** Progetto "Montagnaterapia"  
[Degli Esposti R.](#) - [Veneri F.](#)



**07.** Raduno Regionale  
[Consiglio direttivo \[p.a.p\]](#)



**13/14.** Intersezionale Terni / Orvieto / Amatrice.  
[Mazzei - Dormi \[p.a.p\]](#)



**14.** Giornata Nazionale Parchi - TAM. [\[p.a.p\]](#)



**14.** Piani di Montelago - Intersezionale con CAI Spoleto. [Mannaioli D.](#) - [Siomeoni M.](#) [MC/MC]



**18/21.** Trekking - Prealpi Carniche - Fiume Tagliamento.  
[Tombolesi M.](#) - [Federici F.](#) [p.a.p]



**20.** Progetto "Montagnaterapia"  
[Degli Esposti R.](#) - [Veneri F.](#)



**21.** Sicuri sul sentiero (collab. OTTO escursionismo / scuola). [\[p.a.p\]](#)



**26/28.** Il Sentiero dei Fiori ed il Sentiero degli Austriaci - Adamello. [Benedetti A.](#) - [Casini A.](#) [EEA]



**27/28.** Alpinismo Giovanile - OTTO AG Marche / Umbria Serra San Quirico. [\[p.a.p\]](#)



**27/04.** Trekking - Giro del Marguareis - Val di Pesio.  
[Gallinella O.](#) - [Borri L.](#) - [Gallina G.](#)



**28.** Valle del Marta - Toscana - Tarquinia.  
[Mannaioli D.](#) - [Simeoni M.](#) [MC/MC]



**28.** M.ti Sibillini - Gole del Tennacola.  
[Ranocchia D.](#) - [Sambuco F.](#) [EE]



04/05. Note al crepuscolo. [Busciantella M.](#) [p.a.p]



04. Progetto “Montagnaterapia”  
[Degli Esposti R.](#) - [Veneri F.](#)



05. Uscita solicale di Speleologia.  
[Uliveti A.](#) - [Cardinali L.](#) - [Cicio E.](#)



11/12. Alpi Apuane - M.te Tambura - Sentiero dei meno mille. [Borri L.](#) - [Ranocchia D.](#) [EE]



12. M.ti Sibillini - Anello del M.te Rotondo.  
[Mannaioli D.](#) - [Simeoni M.](#) [MC/MC]



18. Progetto “Montagnaterapia”  
[Degli Esposti R.](#) - [Veneri F.](#)



19. M.ti Sibillini - Creste del Redentore.  
[Balducci V.](#) - [Angeli G.](#) [EE]



24/26. M.ti Sibillini - Nel regno della Maga - Inter.  
CAI Pontebba. [Benedetti A.](#) - [Casini A.](#) [EE]



**02.** Abruzzo da scoprire - Le sette perle di Fossa (AQ). [Duca G.](#) – [Cicio I.](#) [T]



**09.** Monti dell'Alto Aterno - M.te Calvo. [Cancelli P.](#) - [Remoli L.](#) [EE]



**23/30.** Settimana verde a Falcade. [Angeli G.](#) - [Sambuco F.](#) [p.a.p]



**05. Progetto "Montagnaterapia"**  
 Degli Esposti R. - Veneri F.



**06. Abruzzo da scoprire - Canyon dello Scoppaturo.**  
 Duca G. - Cicio I. [T]



**06. Colline del Fermano.**  
 Soli M. - Desantis C. [TC/TC]



**13. Terminillo - M.te Boragine.**  
 Remoli L. - Cancelli P.



**19. Progetto "Montagnaterapia"**  
 Degli Esposti R. - Veneri F.



**19/20. Gran Sasso - Corno Grande (via normale).**  
 Grassi N. - Vitali G. [EE]



**20. M.ti Martani da Giano dell'Umbria.** [Inter. CAI Spoleto](#) / Mannaioli D. - Simeoni M. [MC/BC]



**20. Appennino perduto - da Tallacano al M.te Savucco.** [Ranocchia D.](#) - [Sambuco F.](#) [EE]



**27. Tratto umbro del S.I. / Colfiorito - Bagnara.**  
[Angeli G. L.](#) [E]



**03. Progetto “Montagnaterapia”**  
Degli Esposti R. - Veneri F.



**03/04. La costa dei Trabocchi.**  
Inter. CAI Ortona / Balducci V. - Rossetti E. [T/E]



**04. M.te Stinco - Valle della Scurosa.**  
Cancelli P. - Remoli L. [EE]



**04. Visso - M.te Cardosa - M.te Patino - Castelluccio.**  
Francioni A. - Mannaioli D. [BC]



**05/10. Iniziativa Sentiero CAI Italia Scuole.**



**10/11. Arrampicata tra Sperlonga e Gaeta.**  
Busciantella R.M. - Angeli G.L. [A]



**11. Le Crete Senesi - M.te Oliveto Maggiore.**  
Gammarota G. - Frigeri G. [T]



**17. Progetto “Montagnaterapia”**  
Degli Esposti R. - Veneri F.



**18. Sentiero degli Ulivi.**  
Inter. CAI Spoleto / Cicio F. - Angeli G.



**25. S.T.I.N.A. M.te Peglia - Anello dell'Elmo.**  
Tombolesi M. - Degli Esposti R. [E]



01. Monterano (M.ti della Tolfa) - Andar per città fantasma. [Battistelli E. \[E\]](#)



07. Progetto “Montagnaterapia”  
[Degli Esposti R. - Veneri F.](#)



08. 7° Tappa Cammino di S.Benedetto - da Rocca Sinibalda / Castel di Tora. [Duca G. - Cicio L. \[T\]](#)



15. Anello artistico di Verchiano - “Incontri sulla Via della Spina”. [Angeli G. L. \[E\]](#)



21. Progetto “Montagnaterapia”  
[Degli Esposti R. - Veneri F.](#)



22. M.te Soratte - La montagna solitaria.  
[Dominici G. - Remoli L. \[T/E\]](#)



29. Escursione nel territorio di Valtopina in occasione della mostra del tartufo. [Casini - Balducci - Dominici \[T/E\]](#)





DICEMBRE

---



**06.** Escursione di chiusura e pranzo sociale.

Consiglio Direttivo [p.a.p]



**31.** Capodanno insieme.

Consiglio Direttivo [p.a.p]

# ASSIS.TI.AMO



S.R.L.S



ASSISTENZA DOMICILIARE  
ASSISTENZA OSPEDALIERA  
PULIZIE  
GIARDINAGGIO  
ANIMAZIONE  
BABYSITTING

VIALE MARCONI 379, SPOLETO (PG) - 3385421664  
ASSISTIAMO.SPOLETO@LIBERO.IT



## Jerry Jewels

Est. 1970

[www.jerryjewels.com](http://www.jerryjewels.com)

ISCRIZIONI APERTE ANNO SCOLASTICO 2018-2019

# SCUOLA DI FORMAZIONE PROFESSIONALE

COMPLETAMENTE GRATUITA PER GIOVANI FINO A 18 ANNI



**www.puntoform.it - 0742.391098** - **FOLIGNO** | **GUBBIO** | **CASCIA**  
Via dell'Artigianato, 1 | Via Alessandro Volta, 7 | Via Beata Fiasce, 8



Via A. Vici, 10 - 06034 Foligno (PG)  
0742.23.002 tofi@tofi.it www.tofi.it

---

## 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'estensione dei massimali pagando un premio aggiuntivo annuo di € 3.40.
- 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 € 180.
- 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 € 6.00 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 prevista 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'escursione 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 DIFFICOLTA' 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. E' 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 pendii 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 DIFFICOLTA' 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:

- Non abbandonare mai il telefono da cui si invia l'allarme, comunicare luogo e numero.
- Rispondere al meglio alle domande poste. In seguito verrete richiamati.
- Allertare un solo numero dei responsabili di seguito elencati;

Delegato: 3335474180

### 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



|                              |                            |                                      |
|------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|
| <b>Mazzei Sandro</b>         | Presidente                 | mazsandro@hotmail.com                |
| <b>Balducci Vania</b>        | Vice Presidente            | bvania@email.it                      |
| <b>Spantini Maria Luisa</b>  | Segretaria                 | marialuisa.spantini@gmail.com        |
| <hr/>                        |                            |                                      |
| <b>Angelucci Francesco</b>   | Consigliere                | francesco.angelucci.8587@gmail.com   |
| <b>Degli Esposti Roberto</b> | Consigliere                | r.degliesposti@outlook.it            |
| <b>Rossetti Elisa</b>        | Consigliere / Delegato REG | avvelisarossetti@gmail.com           |
| <b>Loreti Domenico</b>       | Consigliere                | domlor@alice.it                      |
| <b>Simeoni Marco</b>         | Consigliere                | marcosimeoni41@gmail.com             |
| <b>Tombolesi Marco</b>       | Consigliere                | marco.tombolesi@gmail.com            |
| <b>Benedetti Adriano</b>     | Revisore                   | amalue60@yahoo.it                    |
| <b>Ottaviani Annarita</b>    | Revisore                   | annaritaottaviani@dinamicafoligno.it |
| <b>Sambuco Fernanda</b>      | Revisore                   | sambucofernanda@gmail.com            |
| <b>Cicio Fabrizio</b>        | Tesoriere                  | fab.cicio@alice.it                   |

## INFO DIRETTORI DI ESCURSIONI/COLLABORATORI

|                         |            |                       |            |
|-------------------------|------------|-----------------------|------------|
| A.E. Angeli G.          | 3476664033 | ORG. Gallina G.       | 3288767397 |
| ORG. Balducci V.        | 3407254743 | ORG. Gallinella O.    | 3403987308 |
| A.E. Battistelli E.     | 3299608313 | I.S.-TAM Gammarota G. | 3358137383 |
| A.E. Benedetti A.       | 3284642369 | ORG. Grassi N.        | 3395768138 |
| ORG. Bertini L.         | 3395927332 | ORG. Innocenzi A.     | 3208396750 |
| ORG. Bonini B. E.       | 3489491621 | A.S.E. Loreti D.      | 3927054860 |
| ORG. Borri L.           | 3355441866 | A.S.C.E. Mannaioli D. | 3669371089 |
| ORG. Bottero G.         | 3355912054 | ORG. Mariotti F.      | 3355434750 |
| I.S. Busciantella M.    | 3288065299 | ORG. Martani A.       | 3294717741 |
| A.S.E. Cancelli P.      | 3289526379 | I.S.-TAM S. Mazzei S. | 3313714306 |
| I.S.S. Cardinali L.     | 3335921293 | ORG. Mugnoz C.        | 3333402588 |
| A.E. Casini A.          | 3203884438 | ORG. Piazza L.        | 3478938386 |
| ORG. Casini F.          | 3453935949 | A.E. Proietti P. G.   | 3332729783 |
| I.S.S. Cicio E.         | 3663502950 | A.E. Ranocchia D.     | 3355267045 |
| A.E. Cicio F.           | 3470131403 | A.S.E. Remoli L.      | 3382145152 |
| ORG. Cicio L.           | 3280389907 | ORG. Roani G.         | 3284321155 |
| A.E. Cittadoni P.E.     | 3473392164 | ORG. Rossetti E.      | 3496727410 |
| A.S.E. Degli Esposti R. | 3497829787 | ORG. Sambuco F.       | 3495841008 |
| ORG. Desantis C.        | 3471102306 | A.E. Scattaro G.      | 3389388294 |
| ORG. Dominici G.        | 3299621454 | ORG. Simeoni M.       | 3479127764 |
| CSMT Duca G.            | 3282273262 | ORG. Soli M.          | 3483347597 |
| AEI Finamondi G.        | 3339257700 | I.S. Tombolesi M.     | 3487237556 |
| ORG. Federici F.        | 3400542412 | I.S.S. Uliveti A.     | 3474860922 |
| ORG. Francioni A.       | 3331725387 | ORG. Veneri F.        | 3926833381 |
| ORG. Frigeri G.         | 3480199543 |                       |            |





## SEDE CAI Sezione Foligno

---

Torre dei Cinque Cantoni

Via Bolletta, 18

06034 Foligno (PG)

Tel / Fax 074222921

e-mail: [caifoligno@tin.it](mailto:caifoligno@tin.it)

[www.caifoligno.it](http://www.caifoligno.it)

**Orari Apertura Sezione:**  
**tutti i Venerdì h.21 - h.23**

*foto all'interno gentilmente concesse  
da Cancelli Paolo e Duca Giovanni.*