

PROGRAMMA 2021



CAI
Club Alpino Italiano
Sez. Foligno



SOCI

QUOTE SOCIALI

Ordinari	€ 43,00
Ordinari Juniores	€ 22,00
Familiari	€ 22,00
Giovani	€ 16,00
Il° 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



Foto di Cancelli Paolo

vertigini sport

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

PALESTRA D'ARRAMPICATA "IL MURO"



Via Acquatino 48, Acquatino di Spello (Foligno)

ORARI E REFERENTI

LUNEDÌ	18.00 - 21.00
MARTEDÌ	18.00 - 21.00
MERCOLEDÌ	18.00 - 21.00
GIOVEDÌ	18.00 - 21.00
VENERDÌ	19.00 - 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

**PRIMO INGRESSO
GRATUITO**

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 saranno 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

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



SPELEOLOGIA

Corso d'introduzione 2021

Giovedì 6 maggio	1^ lezione teorica
Domenica 9 maggio	1^ uscita (in palestra)
Giovedì 13 maggio	2^ lezione teorica
Domenica 16 maggio	2^ uscita (in palestra)
Giovedì 20 maggio	3^ lezione teorica
Domenica 23 maggio	3^ uscita (in grotta)
Giovedì 27 maggio	4^ lezione teorica
Domenica 30 maggio	4^ uscita (in grotta)
Giovedì 3 giugno	5^ lezione teorica
Domenica 6 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.

**27 – 28 MARZO 2021
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.degliestposti@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, di recente costituzione, ha lo scopo di ideare e proporre escursioni che potranno avere durata giornaliera o mattutina sull'Appennino Umbro Marchigiano e Laziale. Le escursioni saranno normalmente organizzate di MERCOLEDÌ. La partecipazione è aperta a tutti i soci C.A.I. (non solo ai "vecchietti").

Potranno partecipare anche i non soci previo pagamento della copertura assicurativa.

I comunicati delle escursioni saranno diramati tramite e-mail, messaggi WhatsApp e periodicamente pubblicati nel sito www.caifoligno.it

Referenti:

Gallina Gualtiero > 3288767397 > gallina.gu@alice.it

Gallinella Oriano > 3403987308 > foa1@libero.it

Bocci Alessandro > 3357710257



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 avvicinano 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.degliestposti@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-Sellanesi 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 2021

*...alcuni hanno bisogno di avere tutto...
....altri sono felici con un sentiero...*



Foto di Vania Balducci - Brunette in fiore

Legenda delle attività:



**SCI DI FONDO-ESCURSIONISMO
SCI ALPINISMO**



SPELEOLOGIA



ESCURSIONISMO



MOUNTAIN BIKE



ALPINISMO



ATTIVITÀ GIOVANILI

GENNAIO

23/24

Gran Sasso – Valle Del Chiarino
Intersezionale con CAI PG
Grazzi M. - Piazza L. [p.a.p]



Foto di Cancelli Paolo - La Galaverna

FEBBRAIO

07



Uscita Sociale di Speleologia
(pre stage)

20/21

Parco Nazionale Foreste Casentinesi
Intersezionale con CAI PG
Tombolesi M. – Grazzi M.



28



Ciaspolata su i monti dell'Appennino umbro
EAI
Casini A. – Casini F.

MARZO

06/07

Parco Naz. M.ti della Laga
Lago di Campotosto – Frattoli
Bonini E. – Piazza L.



14



Monti della Tolfa - Monterano
Battistelli E. - Frascarelli D. [E/EE]

21/28

Settimana Bianca - Valle Stura
Intersezionale con CAI PG
Francioni A. - Grazzi M.



21



Giornata Mondiale dell'Acqua - Evento TAM
Rasiglia borgo dei ruscelli
collaborazione con CAI sez. Terni - Gammarota G.

21

Valle Del Menotre – Rasiglia / Pale
Finamondi G – Proietti Placidi G. [E]



28



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



Foto di Vania Balducci - I Pantani di Accumoli



Foto di Vania Balducci - Val Sorda - Le Passaiole Alte - Fioritura primaverile

APRILE

10/11



Comacchio e la sua laguna
Soli M. – Mannaioli D. [TC]

11

Intorno alla via di Percanestro
Angeli G. L. – Picuti M.R. [E/T]



15/18



Parco Nazionale Alta Murgia
Gammarota G. – Ranocchia D. [p.a.p]

18

Monte Soratte - la montagna solitaria
Dominici G. – Remoli L. [T/E]



18



Da Colfiorito al Monte Tolagna
Intersezionale con CAI Spoleto
Mannaioli D.- Donati L. [MC/MC]

18

Monte Subasio
Tombolesi M. – Gullia A.



25



Giornata mondiale della terra - Evento TAM
Gammarota G. [p.a.p]

MAGGIO

01

Appennino Umbro Marchigiano
Romitoria Delle Centelle
Ranocchia D. – Sambuco F. [E]



02



Altopiano di Chiavano - Monte Nocella
Loreti D. – Bianconi R. [E]

07/09

Monte Cassino
L'Abazia della regola benedettina
Benedetti A. – Martani A. [E]



09



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

13/16

Corsica
Il Sentiero dei Doganieri - Il Sentiero Botanico
Gammarota G. – Frigeri G. [p.a.p.]



15/16



Giro dell'Argentario
Soli M. – Simeoni M. [MC]

16

In giro per Verchiano
Monte Puro - Monte Maregggia - Monte Jugo
Finamondi G. - Proietti Placidi G. [EE]



22



Giornata Naz. della biodiversità - Evento TAM
Terminillo / Valle Scura
In collaborazione con CAI/TAM Rieti

23

Monte San Vito
Forca Capo Valle
Ranocchia D. – Sambuco F. [E]

**23**

Monte Brunette
Tombolesi M. – Gullia A.

29

Monte Sibilla (2173 m)
Da Fonte San Lorenzo
Sacco A. – Bonini E. [EE]

**30**

Enocamminata del Sagrantino
Martani A. – Bettini L. [T/E]

30/02

Falesie e ferrate Arco (TN)
Arrampicata sportiva e ferrate
Angeli G.L. – Innocenzi A.



Foto di Vania Balducci - Pantani di Accumoli - Fioritura dell'alga rossa

GIUGNO

02



Parco Nazionale dei Sibillini
Le fioriture spontanee (narcisi, lino, peonie, senape)
Duca G. – Cicio L. [T]

06

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



11/13



Sentiero dei Monti Lattari
Gammarota G. – Vitali G. [p.a.p.]

13

Parco Nazionale dei Sibillini
Lago di Pilato da Foce di Montemonaco
Degli Esposti R. – Sacco S. [EE]



13

Giornata Nazionale dei Parchi – Evento TAM



Parco Nazionale dei Sibillini
Le fioriture spontanee (narcisi, lino, peonie, senape)
Duca G. – Cicio L. [T]

20

Campo Imperatore – Monte Bolza
Tresca A.M. (Sez. CAI Castelli - AQ)
Duca G. – Cicio L. [E]



20/27



Trekking alta via Dolomiti Bellunesi
Tombolesi M. - Federici F. - Grazzi M.
[p.a.p.] [EE/EEA]

27

Valle del Marta Tuscania – Tarquinia
Mannaioli D. - Simeoni M. [MC/MC]



LUGLIO

03/04

NOTE AL CREPUSCOLO

Evento a Pozzo di Mezzanotte
Busciantella Ricci M. [E]



03/10



Trekking del Monte Marguareis
Gallinella O. – Gallina G. – Borri L. [p.a.p.]

09/11

Le Marmarole ancora sconosciute
Benedetti A. – Casini A. [EE]



11



Monti Sibillini
Traversata delle creste del Redentore
Balducci V. - Dominici G. [EE]

11

S. I. CAI MTB Colfiorito - Bagnara
Intersezionale con CAI Perugia e CAI Spoleto
Mannaioli D. – Biancucci N. – Donati L. [MC/MC]



11



Uscita sociale di speleologia
Grotta "I 5 laghi"

12/16

Campus estivo per ragazzi
In collaborazione con Associazione "Foglio a colori"
Stefanucci P. – Busciantella Ricci M.



16/18



Monte Velino – Altopiano delle Rocche
Bevanati E. – Degli Esposti R. [E/EE]

19/23

Campus estivo per ragazzi
In collaborazione con Associazione "Foglio a colori"
Stefanucci P. – Busciantella Ricci M. [p.a.p.]



23/25



Nel regno della maga
Intersezionale con CAI di Pontebba (UD)
Benedetti A. – Casini A. [EE]



Foto di Cancelli Paolo - Castelluccio- Pian Grande - La fioritura (papaveri e fiordalisi)

01 **AGOSTO**



Abruzzo da scoprire - Le sette perle di Fossa
Duca G. - Cicio L.
Tresca A.M.(CAI Castelli - AQ) [E]

08

Parco Nazionale Monti della Laga
Pizzo di Sevo

Cancelli P. – Gallorini M. – Gargiulo S. [EE]



21/28



Settimana verde - Appennino Abruzzese
Terra Dei Parchi Nazionali
Cicio F. [p.a.p.]

SETTEMBRE

05

Gran Sasso - La Direttissima
Itinerario alpinistico

Grassi N. – Vitali G. [EE] (passaggi di 1° e 2° grado)



09/12



Isola del Giglio

Gammarota G. – Ranocchia D. [p.a.p.]

10/12

Le Odle e la Val di Fanes
Casini A. - Benedetti A. [EE/EEA]



12



Monti Martani Giano – San Severo
Intersezionale con CAI Spoleto
Mannaioli D. – Donati L. [MC/MC]

18/19

Cammino di San Benedetto
8° e 9° tappa
Duca G. – Cicio L. [E]



19



Colfiorito
Tombolesi M. – Gullia A.

25/26

Traversata dei monti della Valnerina
Ferentillo – Norcia
Arcangeli A. – Tombolesi M. [EE]

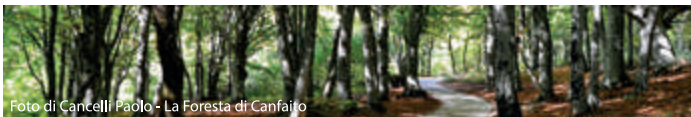


Foto di Cancelli Paolo - La Foresta di Canfaiolo

OTTOBRE

02/03



La costa dei trabocchi
Intersezionale con Sez. CAI di Ortona
Balducci V. – Rossetti E. [T/E]

02/03

Vecchia ferrovia Roma Fiuggi
Soli M. – Simeoni M. [MC]



02/03



Le falesie di Sperlonga
Arrampicata sportiva
Angeli G. L. – Busciantella Ricci M.

09/10

Monte Circeo – Monte Semprevisa
Nelle terre della Maga Circe
Dominici G. – Angeli G.L. [EE]



17



Montagna di Trevi (colori, bellezze e morbidezze)
Cancelli P.-Gargiulo S.-Gallorini M. [E]

17

Sovana
La necropoli rupestre e le vie cave
Ranocchia D. – Sambuco F. [T]



24



Monti Reatini
Rio Fuggio – Monte Castiglioni - Ceppi Confinari
Loreti D. – Bianconi R. – Proietti G. [E]

31

Monti Sibillini
Valle del Rio Sacro - Grotta dello Scortico
Duca G. – Cicio L. – Balducci V. [E]



NOVEMBRE

01

Monte Tezio
Spantini M.L. – Angeli G. L. [E]



07



Altopiano di Chiavano - La Montagnola
Loreti D. – Mugnoz C. [E]

14

Alpe della Luna
Sansepolcro – Loc. La Villa
Vitali G. – Rossetti G. [E]



21



Monte Corona – Monte Acuto
Spantini M.L. - Tombolesi M. [E]

28

Escursione nel territorio di Valtopina
Casini A. – Balducci V. [E]



Foto di Cancelli Paolo - Monte Brunette - Il sentiero di velluto



Foto di Cancelli Paolo - Monte Terminillo - La poesia del bosco dopo una nevicata

DICEMBRE

05



ESCURSIONE DI CHIUSURA

A cura del Consiglio Direttivo

11

Giornata internazionale della montagna
Evento TAM [p.a.p.]



12



Uscita sociale di speleologia

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



Foto di Vania Balducci



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 € 90,00.
- 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 € 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 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 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 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 ATTERRE QUI.**



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

NON SERVE SOCCORSO NON ATTERRE 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 > marcobusciantella@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	fededef@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	flora1@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	avvelsarossetti@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**