



CAI
Club Alpino Italiano
Sez. Foligno

PROGRAMMA 2023

www.caifoligno.it

COSTITUZIONE ITALIANA

Art. 9 – La Repubblica promuove lo sviluppo della cultura e la ricerca scientifica e tecnica [cfr. artt. 33, 34]. Tutela il paesaggio e il patrimonio storico e artistico della Nazione.

Tutela l'ambiente, la biodiversità e gli ecosistemi, anche nell'interesse delle future generazioni. La legge dello Stato disciplina i modi e le forme di tutela degli animali.

STATUTO CAI

Art. 1 – Il Club alpino italiano (C.A.I.), fondato in Torino nell'anno 1863 per iniziativa di Quintino Sella, libera associazione nazionale, ha per iscopo l'alpinismo in ogni sua manifestazione, la conoscenza e lo studio delle montagne, specialmente di quelle italiane, e la difesa del loro ambiente naturale.

GIAN LUCA ANGELI . GIORGIO BISTOCCHI



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



STUDIO LUCE
GRUPPO
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 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

Consiglio direttivo

ESCURSIONISMO

Adriano Benedetti > 3284642369 > amalue60@yahoo.it

SENTIERISTICA

Loreti Domenico > 3927054860 > domlor@alice.it

CICLOESCURSIONISMO

Mannaioli Decio > 3669371089 > deciomannaioli@gmail.com

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

ATTIVITA' IN AMBIENTE INNEVATO

Casini Andrea > 3203884438 > csnandrea@gmail.com

Grassi Alvaro > 3395768138 > alvaro.grassi@yahoo.it

Degli Esposti > 3497829787 > r.degliesposti@outlook.it

PRENOTAZIONE SEZIONE

Adriano Benedetti > 3284642369 > amalue60@yahoo.it

Ilmicamicromuro
MURO

PALESTRA DI ARRAMPICATA INDOOR



<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 saranno periodicamente pubblicati nel sito: www.caifoligno.it.

Referenti:

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:

Duca Giovanni > 3282273262 > ducanorcia@gmail.com

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



SPELEOLOGIA

Il Gruppo Speleo CAI Foligno organizza un corso di introduzione alla speleologia che si articola in 5 lezioni teoriche e 5 uscite pratiche, in palestra esterna e grotta, che si svolgerà tra i mesi di aprile e maggio.

Nel mese di marzo verranno proposte 3 giornate di avvicinamento alla speleologia (lezione teorica, palestra e grotta).

Le date verranno comunicate sul sito della sezione.

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

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'Asl Umbria.

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.

Uscite ogni primo e terzo sabato del mese.

L'ultimo sabato di ogni mese uscita con i "Giovani amici" riservata agli iscritti autorizzati.

Referenti:

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

Veneri Federica > 392683338 > federicaveneri@libero.it



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:

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

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

Ranocchia Daniele > 3355267045 > mail@danieleranocchia.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:

Mannaioli Decio > 3669371089 > deciomannaioli@gmail.com

Soli Mauro > 3483347597

Simeoni Marco > 3479127764 > marcosimeoni41@gmail.com

Francioni Angelo > 3331725387



ATTIVITÀ IN AMBIENTE INNEVATO

Ogni domenica, nei mesi invernali e neve permettendo, sono programmate uscite con ciaspole, sci di fondo/escursionismo, sci da alpinismo e progressione con piccozza e ramponi nel rispetto di quanto dettato dalle norme vigenti in merito alla frequentazione dell'ambiente innevato.

Queste alcune delle nostre mete:

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

Casini Andrea > 3203884438 > csnandrea@gmail.com

Grassi Alvaro > 3395768138 > alvaro.grassi@yahoo.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 Monte Subasio.

Referente:

Loreti Domenico > 3927054860 > domlor@alice.it



ATTIVITÀ GIOVANILE

Ha lo scopo di aiutare i più giovani (indicativamente 8-17 anni) a vivere l'ambiente montano con gioia, in una dimensione educativa e di formazione. Il metodo di intervento si basa sul coinvolgimento di giovani in attività divertenti stabilendo un rapporto costruttivo secondo le regole dell'imparare facendo. Le attività proposte toccano tutte le discipline praticate in ambiente montano nell'ambito di Club Alpino Italiano.

Referenti:

Marco Tombolesi > 3487237557 > marco.tombolesi@gmail.com

I VENERDÌ DELLA SEZIONE

Ogni venerdì in Sezione, ci incontreremo per:

- presentare le attività programmate;
- incontri tematici;
- eventi culturali;
- corsi formativi.





PROGRAMMA 2023

Legenda delle attività:



ATTIVITÀ IN AMBIENTE INNEVATO



SPELEOLOGIA



ESCURSIONISMO



MOUNTAIN BIKE



ALPINISMO



ATTIVITÀ GIOVANILI



SOLIDARIETÀ

GENNAIO



15 Sicuri sulla neve
Gruppo Regionale CAI [EAI]

Sci Alpinismo **15**
Vitali G. - Grassi A. [EAI]



22 Sci Escursionismo
Degli Esposti R. - Arcangeli A. [EAI]



FEBBRAIO

Ciaspolata **5**
Casini A. [EAI]



12 Sci Alpinismo
Vitali G. - Grassi A. [EAI]

Pozzi della Piana Orvieto (TR) **12**
Cardinali L. - Uliveti A. - Cicio E.



19 Sci Escursionismo
Degli Esposti R. - Arcangeli A. [EAI]

MARZO



5 Escursione in Val d'Elsa (SI)
Sambuco F. – Balducci V. – Cicio L. [E]

La Cartagine della Maremma (GR) **12**
Battistelli E. – Frascarelli D. [EE]



19 Sci Alpinismo
Vitali G. - Grassi A. [EAI]

Settimana sci escursionistica
in Valle Stura Demonte (CN) **12**
Fancioni A. – Arcangeli A. [EAI] **19**



26 Giornata mondiale dell'acqua
Evento TAM

APRILE

Festa della primavera
pranzo Rifugio La Spella **2**



15 Le Cascate di Castel Giuliano
16 Intersezionale gruppo CAI Oriolo Romano (VT)
Cicio L. – De Santis C. – Bianconi R. (PaP) [E]

Giro del Lago Trasimeno
Intersezionale CAI Foligno – CAI Spoleto **16**
M.L. Spantini - Simeoni M. - Donati L. [TC]





22 Giornata mondiale della terra
Evento TAM

Gola della Rossa (AN) **23**
Benedetti A. - Casini A. [E]



21
23 Cammino di San Benedetto
da Subiaco a Casamari (RM)
Duca G. – Cicio L. [E]

Grande Otto Del Monte Subasio
Spello, Assisi e Ritorno **29**
Costamagna F. – Sozi E. [EE]



28
30 Interregionale Cava De' Tirreni
Salento – (Campania)
Evento TAM [E]



MAGGIO

Monti Sabini: Monte Tancia e Pizzuto (RI) **7**
Tombolesi M. – Gullia A. [E]



12 Interregionale alla scoperta del nostro territorio
14 Parco Monte Subasio e Monte Serano
Evento TAM (PaP)

Intersezionale Monte Coscerno (PG)
CAI Foligno – CAI Jesi **13**
Tombolesi M. – Sabbatini M. [E]



14 Il Fosso del Marchetto
Spantini M.L. – Olivieri M.

I piani di Colfiorito **14**
Simeoni M. – Mannaioli D. [MC]



15 Minehead a bude sul South West
28 Coast Path in Gran Bretagna
Ranocchia D. – Borri L. (PaP)

Gruppo Sirente-Velino (AQ) **20**
Tombolesi M. – Cicio L. (PaP) [EE] **21**



27 Intersezionale Brunette in fiore
28 CAI FOLIGNO - CAI CESENA
Consiglio Direttivo (Pap) [E]

Intersez. Alpi Apuane - CAI Foligno - CAI Perugia **27**
Benedetti A. – Casini A. - Busciantella M. **28**
Innocenzi A. (PaP) [EE] [EEA]





28 "Cantine Aperte" Percorso tra vigneti e piccoli borghi con sosta in cantina
Martani A. – Bettini L. [T]

Riserva naturale di Monte Rufeno (VT) **28**
Mannaioli D. - Simeoni M. [MC]



GIUGNO



4 Raduno Regionale CAI Orvieto
(PaP)

Giornata Nazionale Cammini nei Parchi **11**
Evento TAM



17 Alpi Apuane - escursione a Fociomboli,
Puntato e Rifugio Del Freo (LU)
18 Ranocchia D. – Borri L. (PaP) [EE]

Sicuri sul Sentiero **18**
Gruppo Regionale (PaP)



23 24° Settimana Nazionale Escursionismo
2 Orobie Bergamasche

Monte Velino (AQ) **24**
Cicio L. – Angeli G. (PaP) [EE] **25**



24 Anello di Monte Argentario (GR)
25 Simeoni M. (Pap) [MC]



LUGLIO

NOTE AL CREPUSCOLO
(PaP)

1
2



2 Punta degli Stretti
promontorio del Monte Argentario
Cardinali L. - Uliveti A. - Cicio E.

Passo Gardena (BZ)

Benedetti A. - Casini A. (PaP) [EE/EEA]

7
9



16 Anello Monte San Vito/Monte Motola
Mannaioli D. [MC]

Riserva Naturale Gole del Sagittario (AQ)
Tombolesi M. - Federici F. [E]

16



23 Monte Puzzillo (AQ)
Remoli L. - Balducci V. [EE]

Gruppo Del Gran Sasso: Corno Grande
Via delle Creste (AQ)

30

Vitali G. - Arcangeli A. [EE]





AGOSTO

Gran Sasso: ferrata Ventricini e Danesi
Vitali G. – Grassi A. (PaP) [EEA]

5
6



20 Settimana Verde
27 (PaP)

SETTEMBRE

Monte Ocre (AQ) **3**
Cicio L. – Martani A. – Tombolesi M. [EE]



3 Pale - Sassovivo
Intersezionale CAI Foligno – CAI Spoleto
Francioni A. – Donati L. [BC]

Gruppo Del Tribolaun (BZ) **8**
Casini A. – Benedetti A. (PaP) [EE] **10**



9 Trekking Creta
16 Degli Esposti R. – Costamagna F.
Veneri F. – Arcangeli A. (PaP) [EE]

I Monti di Gubbio
Intersezionale Cai Foligno – CAI Gubbio **10**
Angeli G. [E]



17 Giornata della Solidarietà
Gruppo Regionale (PaP)

Monte Coscerno e Aspra **24**
Remoli L. – Dominici G. [EE]



23 Appennino Pistoiese: Lago Nero,
24 Monte Gomito Dal Paese di Abetone (PT)
Ranocchia D. – Borri L. (PaP) [EE]



OTTOBRE

Monti Del Cicolano Valle Del Salto (RI) **30**
Loreti D. - Gallorini M. **1**
Nardi E. (PaP) [T] [EE]



8 Monti Martani da scoprire
Intersezionale CAI Foligno - CAI Spoleto
Angeli G. - Bocchini S. [E]

Bagnara
"Le forme dell'acqua" **15**
Casini A. - Benedetti A. [E]



21 Intersezionale Monte Faldobono (MC)
CAI Foligno - CAI Jesi
Tombolesi M. - Sabbatini M. [E]

Monti Reatini: Monte Prato **22**
Petruccioli E. - Cicio L. [EE]



29 Monte San Vicino (MC)
Battistelli E. - Frascarelli D.
Bicchieri G. [EE]



NOVEMBRE

Tutti i Gruppi Sezionali in escursione
Consiglio Direttivo [E]

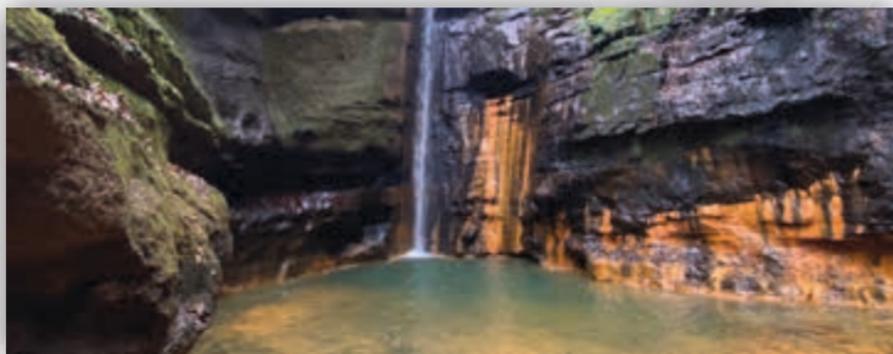
5



12 Dal Monte Brunette a Cammoro
Martani A. – Bettini L. [E]

L'autunno del Monte Cucco
Intersezionale CAI Foligno - CAI Città di Castello
Angeli G. [E]

19



DICEMBRE



3 Chiusura anno escursionistico
Consiglio Direttivo [E]

Giornata nazionale della montagna
Evento TAM

10



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 in attività istituzionali
- Soccorso alpino Soci
- Responsabilità Civile
- Tutela legale
- Link: <https://www.cai.it/associazione-3/assicurazione/>

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 € 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 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 impartite 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

CARATTERISTICHE: Percorsi su carrarecce, mulattiere o evidenti sentieri che non pongono incertezze o problemi di orientamento, con modeste pendenze e dislivelli contenuti.

E = escursionistico

CARATTERISTICHE: Percorsi che rappresentano la maggior parte degli itinerari escursionistici, quindi tra i più vari per ambienti naturali. Si svolgono su mulattiere, sentieri e talvolta tracce; su terreno diverso per contesto geomorfologico e vegetazionale (es. pascoli, sottobosco, detriti, pietraie). Sono generalmente segnalati e possono presentare tratti ripidi. Si possono incontrare facili passaggi su roccia, non esposti, che necessitano l'utilizzo delle mani per l'equilibrio. Eventuali punti esposti sono in genere protetti. Possono attraversare zone pianeggianti o poco inclinate su neve residua.

EE= escursionisti esperti

CARATTERISTICHE: Percorsi quasi sempre segnalati che richiedono capacità di muoversi lungo sentieri e tracce su terreno impervio e/o infido (pendii ripidi e/o scivolosi di erba, roccette o detriti sassosi), spesso instabile e sconnesso. Possono presentare tratti esposti, traversi, cenge o tratti rocciosi con lievi difficoltà tecniche e/o attrezzati, mentre sono escluse le ferrate propriamente dette. Si sviluppano su pendenze medio-alte. Può essere necessario l'attraversamento di tratti su neve, mentre sono esclusi tutti i percorsi su ghiacciaio.

FERRATE

EEA = escursionisti esperti con attrezzature

CARATTERISTICHE: Per ferrata si intende un itinerario i cui tratti su roccia sono appositamente attrezzati con strutture metalliche: cavi, catene, scale, pediglie e staffe, che ne facilitano e consentono la progressione.

Prevedono l'uso dei dispositivi di protezione individuali certificati secondo le normative vigenti (imbragatura, kit da ferrata e casco) e una adeguata preparazione tecnica.

Sono segnalate alla partenza da apposita tabella e rispettano precisi criteri costruttivi e normativi.

EEA - F (ferrata facile)

EEA - PD (ferrata poco difficile).

EEA - D (ferrata difficile)

EEA - MD (ferrata molto difficile)

EEA - ED (ferrata estremamente difficile)



ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO CON RACCHETTE DA NEVE

EAI = escursionismo in ambiente innevato

CARATTERISTICHE: Percorsi che si svolgono in ambiente innevato con l'utilizzo di racchette da neve, entro i limiti dell'escursionismo e quindi su pendenze medio-basse ($\leq 25^\circ$).

EAI - F (facile)

CARATTERISTICHE: Percorso pianeggiante o con modeste pendenze, pari a un'inclinazione media inferiore ai 10° .

ATTREZZATURE: È richiesto un abbigliamento idoneo alla stagione. La dotazione di ARTVA, pala e sonda è consigliata fatte salve le normative locali.

EAI - PD (poco difficile)

CARATTERISTICHE: Percorso con pendenze per lo più modeste, pari a un'inclinazione media tra i 10° e i 15° . Può attraversare tratti a ridosso o in prossimità di pendii con forte inclinazione e, quindi, potenzialmente soggetti al pericolo valanghe.

ATTREZZATURE: Indispensabile la dotazione di ARTVA, pala e sonda e la conoscenza delle tecniche di autosoccorso.

EAI - D (difficile)

CARATTERISTICHE: Percorso che presenta pendenze anche accentuate pari a inclinazioni anche fino ai 25° , su terreno variegato per morfologia ed esposizione e con versanti potenzialmente soggetti al pericolo di valanghe.

ATTREZZATURE: Indispensabile la dotazione di ARTVA, pala e sonda e la conoscenza delle tecniche di autosoccorso. Può essere necessario dotarsi di piccozza e ramponi a seconda del tracciato previsto e delle condizioni ambientali.

SCALA DIFFICOLTÀ CICLO ESCURSIONISTICHE

TC (turistico)

Percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile.

MC (per cicloescursionisti di media capacità tecnica)

Percorso su sterrate con fondo poco irregolare (tratturi, carrarecce...) o su sentieri con fondo scorrevole.

BC (per cicloescursionisti di buone capacità tecniche)

Percorso su sterrate molto accidentate o su mulattiere e sentieri dal OC (per cicloescursionisti di ottime capacità tecniche). Percorso come per il BC ma su sentieri dal fondo molto irregolare, con presenza significativa di ostacoli.

EC (altre attività ciclistiche estreme)

Percorsi su sentieri caratterizzati da gradoni e ostacoli in continua successione, non superabili con le tecniche cicloescursionistiche ma che richiedono tecniche di tipo trialistico, ottime doti di equilibrio e di destrezza. fondo abbastanza scorrevole ma irregolare, con qualche ostacolo naturale (per es. gradini di roccia o radici).





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: 112
- In caso di incidente in montagna o in grotta richiedere all'operatore del 112 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 ATTERREARE QUI.**



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

**NON SERVE SOCCORSO NON ATTERREARE
QUI.**

CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente

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

Vice Presidente

Busciantella Ricci Marco > 3382865086 > marcobusciantella@gmail.com

Segretaria

Spantini Maria Luisa > 3483683868 > marialuisa.spantini@gmail.com

Consigliere

Arcangeli Angelo > 3403334045 > angarcatab@gmail.com

Consigliere

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

Consigliere

Loreti Domenico > 3927054860 > domlor@alice.it

Consigliere/Delegato Reg.

Rossetti Elisa > 3496727410 > avvelisarossetti@gmail.com

Consigliere

Veneri Federica > 3926833381 > federicaveneri@libero.it

Consigliere

Vitali Giorgio > 3357698451 > giovitmobile@gmail.com

REVISORI DEI CONTI

Sambuco Fernanda > 3495841008 > sambucofernanda@gmail.com

Benedetti Adriano > 3284642369 > amalue60@yahoo.it

Balducci Vania > 3407254743 > vaniabalducci68@gmail.com

TESORIERE

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





SEDE CAI Sezione Foligno

Torre dei Cinque Cantoni

Via Bolletta, 18

06034 Foligno (PG)

Tel / Fax 074222921

e-mail: foligno@cai.it



CaiFoligno



#caifoligno



**ORARI APERTURA SEZIONE:
TUTTI I VENERDÌ H.21 - H.22:30**