



CLUB ALPINO ITALIANO
GRUPPO REGIONALE UMBRIA



Programma Regionale

Anno 2024



Assemblea Nazionale
dei Delegati del
Club Alpino Italiano
Assisi 25 e 26 maggio 2024
Gruppo Regionale Umbria



CLUB ALPINO ITALIANO GRUPPO REGIONALE UMBRIA

Sezione Perugia

Orario di apertura: martedì e venerdì 18.30 - 20.00

Telefono (in orario di apertura) 075.5730334

E-mail posta@caiperugia.it

Sezione Città di Castello

La sede è aperta il Venerdì dalle 21 alle 23

E-mail info@caicastello.it

Sezione Gubbio

La sede è aperta il Venerdì dalle 21

E-mail: sezione@caigubbio.it

Sezione Gualdo Tadino

La sede è aperta il Venerdì dalle 17.30 alle 19.30

E-mail: gualdotadino@cai.it

Sezione Foligno

La sede è aperta il Venerdì dopo le 21

E-mail: foligno@cai.it

Sezione Spoleto

La sede è aperta il Venerdì dalle 18 alle 20

Telefono (in orario di apertura) 0743.220433

E-mail: caispoletto@gmail.com

Sezione Terni

La sede è aperta il Venerdì dalle 21 alle 22.30

Telefono (in orario di apertura) 0744.292886

E-mail: caisezionediterni@gmail.com

Sezione Orvieto

La sede è aperta il Venerdì dalle 21 alle 23

Telefono (in orario di apertura) 0763.476265

E-mail: orvieto@cai.it

CLUB ALPINO ITALIANO
GRUPPO REGIONALE UMBRIA



Scuola Intersezionale Umbra

Alpinismo, Arrampicata Libera, Scialpinismo e Sci escursionismo
"Giulio Vagniluca"

Email: segreteria.vagniluca@gmail.com info@scuolavagniluca.it
<https://www.scuolavagniluca.it>

Corsi anno 2024 A1 AG2 AL1 SFE2

CAI Spoleto
Scuola di Arrampicata Libera
Montelucco

Email: scuola.montelucco@gmail.com



CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA – AL1



GENNAIO 2024

	PERUGIA	CITTA'DI CASTELLO	FOLIGNO	GUALDO	GUBBIO	SPOLETO	TERNI	ORVIETO
1							Capodanno al Monte la Croce	
4	Monteluco la via degli Eremiti							
5	Prove della Befana a Città della Pieve							
6	Befana a Città della Pieve						"Sentiero dei Presepi" con il Coro "Terra Majura"	
7			MONTE CONERO		M. Conero	CIASPOLATA		
11	Monte Ruffiano							
13							Gruppo dei Monti Reatini	
14	Vallemare al Subasio		SCI ESCURSIONISMO	TREKKING DEL NINO	Ci spolata a M. Cucco	Ciaspolata	Ciaspolata al Monte Aspra (Valnerina)	Anello di San Vito in Narni - Parco Archeologico dell'antica Ocriculum
	A spasso con Geri			FIACCOLATA DEL BEATO ANGELO			Canali di Terminillo con i ramponi	
15								
16								
17								
18	Anello delle balze di Valdarno							
19								
20								
21	Sicuri sulla neve			SETTIMANA BIANCA	SASU SICURI SULLA NEVE		Ciaspolata nel bosco di Cerasolo (Appennino Abruzzese) (Family Cai)	SASU SICURI SULLA NEVE
						Grotta del Monte Buono (Speleo)		
22								
23	Le campagne di Todi							
24								
25	Passignano-Poggio Belveduto							
26	Escursioni sulla neve		SERATA CINEMACAI					
27					Uscita in Falesia		Ciaspolata in notturna	
28		Il castello di Cibottola	Storia e Cultura Trekking Urbano	SCI ESCURSIONISMO	CIASPOLATA SUI NOSTRI MONTI		Ciaspolata	Cinque confini (Terminillo) Intersezionale CAI Rieti
29								

Settimana bianca - Cortina d'Ampezzo

Cascate di ghiaccio a Riva di Tures

Cascate di ghiaccio a Cogne



FEBBRAIO 2024

	PERUGIA	CITTA' DI CASTELLO	FOLIGNO	GUALDO	GUBBIO	SPOLETO	TERNI	ORVIETO	
1	Rocca d'Aries								
4			Ciaspolata		Ciaspolata a Valsorda	CIASPOLATA	Manutenzione sentieri	Anello tra i vigneti del Decugnano dei Barbi sul lago di Corbara	
8	Montarale-Greppolischieto								
9		Sci escursionismo e sci di fondo	Serata dibattito con Samuele Mazzolini e Francesco Piacenza						
10	Presentazioni corso Alpinismo Giovanile						Gruppo dei Monti Sibillini		
11	Monte Acutello		Paesaggi di Cortona	SCI ESCURSIONISMO	CIASPOLATA DI CARNEVALE		CIASPOLATA	Ciaspolata Valle del Puzillo	Pozzi della Piana
12									
13	Castel Rigone-Passignano								
15	Dal castello di Pierle al Monte Ginezzo								
16					Risorgente di Scirca				
18	Trekking urbano ad Assisi		Ciaspolata	CASCATE DEL MENOTRE		CIASPOLATA	Arrampicata a più tiri Gaeta	Da Spello a Collepinolo lungo l'acquedotto romano	
	Ciaspolata al Pian Grande						Prati di Stroncone		
							Sci di fondo a Campofelice (Sci di fondo)		
22	Vernazzano-Monte						Forra Pago le fosse prospezione con drone		
23			SERATA CINEMACAI						
24					Eremo delle Carceri - M. Subasio		Uscita del sabato 1/2 giornata (Valnerina)		
					Uscita in Falesia		Monte Patino (Trail running)		
25	Monte Malbe	Le colline di casa nostra	SCI ESCURSIONISMO		Firenze Trekking urbano	Settimana bianca FINO AL 03/03	Allenamento in falesia Ferentillo		
							Roccantica per eremi e molini (Monti Sabini)		
26									
27									
28									
29	Cascate e borgoni di								



MARZO 2024

	PERUGIA	CITTA' DI CASTELLO	FOLIGNO	GUALDO	GUBBIO	SPOLETO	TERNI	ORVIETO	
2			SETTIMANA SCI ESCURSIONISTICA TARVISIO E DINTORNI				Uscita del sabato ½ giornata sui Martani & Yoga	Speleologo per un giorno Grotta di Marmore e Grotta Gis	
3	Invernale ai Pantani di Accumuli			PRIMI PASSI CON I RAMPONI	Parco del M. Cucco		Monte Fogliano (Monti della Tuscia) Ex ferrovia Spoleto Norcia (Valnerina) (Family Cai)		Monti della Tolfa - Dal sentiero dei Ginepri ai resti dell'Abbazia di Piantangieli
4									
5	Anello del Peglia								
6									
7	Castiglionaccio e Poggio della Rava								
8									
9								Parco fluviale del Nera	
10	Il castello di Ramazzano	Monte Velino con ramponi		Sassorotto - Cardamagna	SASSO DI PALE PER LE CUCURUZZE	ESCURSIONE SUI NOSTRI MONTI	Manutenzione dei sentieri	ESCURSIONE D'APERTURA	Tuoro sul Trasimeno - Borgo di Sanguinetto e Castello di Monte Gualandro
14	Monte Prefoglio da Fonte delle mattinate						La Cura di Baiano - Meggiano - Icciano - Baiano		
15									
16			IL SABATO DEL RIFUGIO					Vette in vista	
17	Lo Scoppio e monte Panco	Sentiero Italia L03S Giornata mondiale delle Foreste	MONTE IL CERCHIO ANELLO DEI M. MARTANI	LE STRADELLE DI CORCIA	Ostia antica		Canali di ghiaccio (Monti Sibillini) Cammino dei Borghi Silenti Tenaglie Baschi		Acquedotto medievale di Gabbio "Gola del Bottaccione"
19	Andar per eremi: Clitunno, Lodolette e Sant'Arcangelo								
21	Monte Soratte e vista al bunker						Giornata Internazionale delle Foreste		
22	Dalla Fontana maggiore ai Conservoni		SERATA CINEMACAI						
23	Ciaspolata			PULITURA DEI SENTIERI	Uscita in Falesia Valle della Scurosa		Forra della Mola	Anerlo dei due giorni da Biselli a Triponzo Da Polinca Ferentillo (Valnerina)	
24	Fosso della Mola		TAM GIORNATA MONDIALE DELL'ACQUA				Grotta del Vurgozzino Eremo di Poggio Conte e Cascata di Strozzevolpe Escursione Cascata e Grotte delle Marmore		Anello dei cipressi di San Quirico d'Orcia TAM GIORNATA MONDIALE DELL'ACQUA Palestra su roccia
28	Castiglione e abbazia di Uselle	Abbazia di San Galgano e dintorni (SI) Intersezionale Cai Sansepolcro					Borgo Cerreto - Cerreto Triponzo - Borgo Cerreto		
30					Valleremita M. Puro				
31				COLAZIONE PASQUALE PRESSO RIFUGIO					



Club Alpino Italiano - Gruppo Regionale Umbro
Programma 2024



APRILE 2024

	PERUGIA	CITTA' DI CASTELLO	FOLIGNO	GUALDO	GUBBIO	SPOLETO	TERNI	ORVIETO
1						Pasquetta a Casale del Piano		
2	Trekking urbano a Siena e via Francigena							
4	Anello delle cascate perdute di Sarnano							
6	Traversata Gualdo-Assisi			GUALDO - ASSISI INTERSEZIONALE CON IL CAI DI PERUGIA			Monte Solenne (Valnerina)	
7		Monte Cucco	EREMO DI SERRASANTA		Monte Tezio	Monte Conero Intersezionale Potenza Picena Pedalando in Valnerina: da S.Anatolia a Casale del Piano Intersezionale CAI Foligno	Il Cammino dei tre villaggi (Monti della Tuscia) Giro dei Forti spagnoli (Monte Argentario)	Cerveteri: "L'Amazzonia del Lazio", la Via degli inferi e il sentiero delle cinque cascate
11	Monte Serano con merendone					Pale - Sentiero del Macaco - sentiero del Macachino	Fiji in falesia Ferentillo	Buco del Pretaro
13	Multipitch alla Balza della Penna		CASCATE DELLA MORRICANA		Uscita in Falesia			
14	Perugia sotterranea	Alla scoperta della Valle del Vertola Escursione con Guida Storica Passaiola Bassa e Alta - Valsorda	ESCURSIONE AD ANELLO AL MONTE CAVALLO	MONTE SUBASIO		Il Parco Fluviale del Rio Grande Giro delle mura di amelia e sentiero Amerino	Canali di ghiaccio con ramponi (Gran Sasso) Anello di Collicello (AG) Il coscerno per Caso (Valnerina) Grotta delle Marmore	Valnerina - Il Coscerno per Caso
16	La via di Francesco: Spello-Assisi traversata bassa							
18	Monte Petrano					Capanne di Roccaparena Monte Leone (Cammino di San Benedetto)		
19								
20			CAMMINO DI S.BENEDETTO				Traversata dei Monti Martani (Trail Running) Traversata Ferentillo Spoleto (Valnerina)	
21	Le tazze di Santa Cecilia, monte Lovesco Il periplo del Subasio Arrampicata Forra di Prodo	Cresta dei Tausani San Leo Giornata mondiale della Terra		PULITURA DEI SENTIERI	Intersezionale con Cai Cremona: I monti di Gubbio Parco Foreste Casentinesi, Cascata della Brusia	Eggi e dintorni	Forra di Prodo Alle Cascate del Monte Gelato (Valle del Treja) (Family Cai)	Monte Maio Sentiero della liberta (Monte Sorella-Aurunci)
22						Giornata Mondiale della Terra		
25	Monte Catillo e villa Gregoriana							
26								
27			SIMBRUINI VALLEPIETRA ROMA	TREKKING DI PRIMAVERA (VIA FRANCIGENA)	Capri - Penisola Sorrentina	trekking "La Via dei Lupi"	Valle del Fosso dell'Intiera	
28		Fosso dei Furlani - Serre di Burano		MONTE LE GRONDE (FIORITURA A M.CUCCO)		Conosciamo il nostro Territorio	Monte Boragine (Monti Reatini) Arrampicata a più tiri Gelagna	Parco della Majella
29								
30	Villa Montefreddo da Bagnaia							Cinque escursioni nel Nord della Sardegna - Gallura, Monte Limbara e isole di Caprera e Tavolara fino al 01/05

MINORCA - Isole Baleari fino al 02/05

Campo Speleo Citareale fino al 01/05



Club Alpino Italiano - Gruppo Regionale Umbro
Programma 2024



MAGGIO 2024

	PERUGIA	CITTA' DI CASTELLO	FOLIGNO	GUALDO	GUBBIO	SPOLETO	TERNI	ORVIETO	
1					M. Catria. Dal valico di Valdorbia alla cima				
2						Da San Quirico - Madonna di Vitaleta - San Quirico d'Orcia			
3									
4					Trekking urbano a Londra		Uscita del sabato ½ giornata Trekking e Yoga (Valnerina)		
5		Monte Catria	PER I BORGHI DI GUALDO CATTANEO	VALSORDA M. LE SENATE		Marche da Scoprire	Santuario di Macereto Visso	Anello del Monte Tancia	
6									
7									
8									
9									
10			GENOVA E MONTI LIGURI						
11									
12	Monte Coscerno da Vallo di Nera	Cima Panco - Monti Martani	Gole del Salinello (TE)	GIRO DEI MONTI PRANZO ASCENSIONE AL RIFUGIO CAI M.MAGGIO		Dal Castello di Monte Marte a Titignano	Anello di Stroncone Grotta delle Madonne	Da Colle Olivo a Croce d'Aspra	
	Grotta dei Cinque Laghi					In cammino per l'ambiente a cura della Tam			
	Arrampicata in falesia					Fiji in falesia Ferentillo			
13									
14	Monte Cavallo								
16						Giro di Monte Lieto - da Forca di Gualdo	Tramonto in Valnerina		
17									
18	Le vie cave				Stifone e Gole del Nera		Uscita del sabato ½ giornata Monti Martani (Giornata della biodiversità) (TAM)	Giardini e palazzi storici della città - La Urbevetus	
	Le vie degli alpini a Gelagna Alta								
19	Anello di Spello acquedotto romano	Giornata mondiale della Biodiversità in collaborazione con TAM	MAIELLA, ESCURSIONE AL MT. PORRARA	PIAN DI PISELLO - M.ROGEDANO - VALI.EREMITA		Antrodoco Da Madonna delle Grotte a Monte Giano	Anello del Monte Cervia (Parco Regionale Navegna Cervia)	Riserva Naturale del Monte Rufeno con osservazione in notturna presso l'Osservatorio Astronomico	
	Escursione in grotta							Grotta delle Tassarce	Trekking urbano nel Sassi di Matera
	Anello Casette, Grotti, Madonna dei balzi							Canali di ghiaccio con ramponi (Gran Paradiso)	
20						Antrodoco Da Madonna delle Grotte alla Cappella degli Alpini	Gruppo dei Monti Sibillini (Trail running)		
21						Giornata Mondiale delle Api			
22						Giornata Europea di Rete Natura 2000 Giornata della Biodiversità			
24							Gironzolando a Collicello in notturna (Monti Amerini)		
25	ASSEMBLEA DEI DELEGATI ASSISI								
26									
28	Anello del Subasio								
31							Parco Archeologico di Baratti (Piombino) fino al 03./06		

domenica 26 maggio

ASSISI

Assisi, con il suo centro storico e i suoi monumenti simbolo, è divenuta sito UNESCO nel 2000 perché è considerata un esempio raro di continuità storica tra la città, il suo paesaggio culturale e l'insieme del sistema territoriale.



ASSISI - Teatro Lirick

Sarà il Teatro Lirick, uno dei più bei teatri d'Italia, con 1000 posti in platea ad ospitare i lavori dell'Assemblea dei Delegati del Cai.



FELICI DI ACCOGLIERVI
NELLA NOSTRA SPLENDIDA REGIONE
VI ASPETTIAMO NUMEROSI!



Per maggiori informazioni, anche fotografiche, potete prendere visione del dettaglio delle iniziative sul sito predisposto per l'evento www.adassisi2024.it



Assemblea Nazionale
dei Delegati del
Club Alpino Italiano
Assisi 25 e 26 maggio 2024
Gruppo Regionale Umbria



Collaborazione con il Fai
per la visita dei loro siti.

CAI



Assemblea Nazionale
dei Delegati del
Club Alpino Italiano
Assisi 25 e 26 maggio 2024
Gruppo Regionale Umbria



Cari amici,
come saprete il 25 e 26 maggio 2024 avremo il piacere e l'onore di ospitare nella nostra Regione l'**Assemblea Nazionale dei Delegati**.

Sarà un importante momento di confronto, dibattiti ed acquisizione di importanti delibere per il nostro Sodalizio, ma oltre a tutto ciò sarà una piacevolissima occasione per rivedere, sicuramente numerosi, delegati insieme ad altrettanto numerosi loro accompagnatori e soci per condividere allegri momenti conviviali e per farVi conoscere le bellezze e le caratteristiche del nostro territorio.

il Presidente del Gruppo Regionale Umbria
Gian Luca Angeli



sabato 25 maggio - attività e visite turistiche guidate

CITTA' di CASTELLO

Partendo da Piazza Garibaldi avremo modo di osservare il Campanile Cilindrico (foto) e innumerevoli monumenti di rilevantissimo valore architettonico/*artistico



PERUGIA

Piazza 4 novembre (foto) con i suoi monumenti ed innumerevoli altre antiche opere architettoniche ed artistiche



FOLIGNO

Piazza San Domenico e Chiesa di Santa Maria Infraportis (foto), Oratorio del Crocefisso, Palazzo Candiotti ed il Museo della Quintana



SPOLETO

Ponte delle Torri, Piazza Duomo (foto) sede del famoso concerto di chiusura del festival dei due mondi ed anche qui molti altri importanti monumenti e opere d'arte

GUALDO TADINO

Museo Rocca Flea (foto) museo dell'emigrazione, museo opificio Rubboli, birrificio artigianale Flea



TERNI

Cascata delle Marmore (foto), Lago di Piediluco, Mummie di Ferentillo ed Abbazia di San Pietro in Valle



sabato 25 maggio - attività varie

GUBBIO

Palazzo dei Consoli (foto) Piazza Grande. Duomo, Palazzo Ducale, Teatro Romano ed altri



Attività di arrampicata:
Falesie di Pale coordinata dalle Scuole Vagniluca e Monteluco

Attività di speleologia:
Visita alla Grotta di
Monte Cucco (foto)

ORVIETO

Duomo (foto) e vari monumenti del suo splendido centro storico



Attività di cicloescursionismo:
il **Monte Subasio** in mountain bike

Attività escursionistica:
escursione sui Monti Sibillini con arrivo a **Castelluccio di Norcia** (foto)





Club Alpino Italiano - Gruppo Regionale Umbro
Programma 2024



LUGLIO 2024

	PERUGIA	CITTA' DI CASTELLO	FOLIGNO		GUALDO	GUBBIO	SPOLETO	TERNI	ORVIETO		
3				NOTE AL CREPUSCOLO DOLOMITI 'SENTIERI DI GUERRA'							
4								Giro di Monte Bove da Frontignano a Passo Cattivo			
5											
6	Fiorita del Pian Grande						M. Terminillo				
7	Terminillo e Sassetelli da Pian de Valli	Monte Gorzano - Monti della Laga	PUNTA DEGLI STRETTI ARGENTARIO			ESCURSIONE SUI NOSTRI MONTI	Forra Rio Freddo	Cammino di San Benedetto Da Subiaco a Trevi nel Lazio	1/2 Tour del Monte Bianco da Chamonix a Courmayeur		
8											
9	Anello Fossato di Vico-Cima Mutali										
10											
11											
12	Escursione serale con grigliata a Casetta Ciccaia										
13											
14	Forra di Rio Freddo	Settimana Verde Valle Aurina	LE MONTAGNE LAGO DI CASTEL SAN VINCENZO		ESCURSIONE SUI NOSTRI MONTI	M. Vettore	Conosciamo il nostro Territorio	Direttissima e ferrata dei Ginepri	Parco Nazionale del Gran Sasso e monti della Laga - Pizzo Cefalone		
15											
16											
17											
18	Di cresta in cresta dal Ventosola al Fusconi							Jaccio Crudele - rifugio Vallebona fonte di Cambio - Monte di Cambio			
19											
20	Notturna al Peglia						Uscita in Falesia	Traversata da campo Imperatore Traversata da campo Imperatore a S. Stefano di Sessanio		Fiji in falesia Ferentillo	Valle del Chiarino e Monte Corvo Gran Sasso e Laga
21	Monte Nuria dal Lago di Rascino				TRAVERSATA M.ACUTO - M.CATRIA	NOTTURNA: PIAZZA MARTIRI - MONTE SERRASANTA					
22											
23	Anello delle fonti del Vivo										
24											
25											
26											
27		Anello delle Dolomiti friulane						Ripercorriamo il tracciato della Skyrace del Gran Sasso			
28	Bove Sud, Cervara, Pizzo Berro		IL CENTENARIO 30ANNI DOPO (AQ)		ESCURSIONE AL GRAN SASSO		Terminillo	Monte Viglio (Monti Cantari)	Parco Nazionale del Gran Sasso e monti della Laga - Ascesa al Corno		
29											
30											
31											

Alpinismo dolomitico nel Catinaccio

Anello delle Dolomiti friulane

Settimana verde

SETTIMANA VERDE



Club Alpino Italiano - Gruppo Regionale Umbro
Programma 2024



AGOSTO 2024

	PERUGIA	CITTA' DI CASTELLO	FOLIGNO	GUALDO	GUBBIO	SPOLETO	TERNI	ORVIETO
3					Uscita in l'alesia			
4	Via del pastori a Castelluccio			MONTE SAN VICINO - ELCITO		Spoletto - Ceselli	Fiji in falesia Ferentillo	
5							Manutenzione dei sentieri	
6	Sibillini di tutti: Pian di Pao							
7								
8								
9	Sibillini di tutti: Monte Priora							
10	Traversata di San Lorenzo		UN NOTTURNO A 5 STELLE SUL MONTE SUBASIO			LE STELLE A CASA LE DEL PIANO		
	Chiese e paesaggi della Costa di Trex							
11				FONTE DEL PISCIO - M.VERMENONE - M.FERRO ROTONDO	Scheggia - Fonte Avellana		Arrampicata a più tiri (Gran Sasso)	
12								
13								
14	Ferrat Agosto							
15				GUALDO - FONTANILE - EREMO DI SERRASANTA				
16								
17								
18				VIA CRUCIS (SAN FACONDINO - EREMO DI SERRASANTA)		Parco dei Monti Sibillini		
19								
20	Sibillini di tutti: Monte Bove							
21								
22								
23	Gran Sasso: sentiero e ferrata Ventricini							
24	Sibillini di tutti: Monte Lieto							
	Bis di ferrate: Ventricini e Danesi al Corno Piccolo							
25								
26								
27								
28								
29								
30		Montemonaco Parco Nazionale Monti Sibillini fino al 01/09						
31								

Trekking in Val di Cogne

Trekabbestia

Giro del Monviso

MONTE
SIRENTE E
VELINO FINO
AL 01/09

BULGARIA TREKKING ESCURSIONISTICO SUI MONTI PIRIN E
RILA

TREKKING "CAMMINO DI SANTIAGO"

Majellando IX Edizione

Periplo delle Odle (Dolomiti Parco
Naturale Puez-Odle)

SETTIMANA VERDE ESCURSIONISTICA
A FALCADE fino al 01/09



Club Alpino Italiano - Gruppo Regionale Umbro
Programma 2024



SETTEMBRE 2024

	PERUGIA	CITTA' DI CASTELLO	FOLIGNO	GUALDO	GUBBIO	SPOLETO	TERNI	ORVIETO
1		Anello di Rapastello		VALSORDA MONTE ALAGO	Sentiero Francescano Assisi-Gubbio		Arrampicata a più tiri (Monte Argentario)	
2								
3								
4								
5						Giro del monte Camicia dalla vecchia miniera per Vado di Ferruccio Monte Camicia Fonte Vetica		
6								
7	Grotta del Monte Cuoco in notturna	Monte Sirente Parco Naturale Regionale Sirente - Velino						
8	Grotta di Faggeto Tondo		INTERSEZIONALE CON IL CAI SPOLETO SUI SENTIERI DEL MONTE SUBASIO	MONTE PENNINO	M. Nerone. Da fosso Pian dell'acqua a Cerreto	Dal Valico della Sdmma a Strettura Valle S. Martino	Fiji in falesia Ferentillo	Abruzzo - Anello di Rotano, Gole ed Eremito di San Venanzio
						L'insolito Subasio... in MTR Intersezionale CAI Foligno	Giornata Ecologica - Ripuliamo La Valserra	
							Alla scoperta di tagliate e necropoli a Norchia	
							Monte Terminillo	Punta degli Stretti
							Pozzo Comune (Monti Lepini)	
9								
10	Celleno e Roccalvece							
11								
12								
13								
14								
15	Rio Grande		SETTIMA ESCURSIONISTA NAZIONALE GR VENEVO	GIORNATA DELLA SOLIDARIETA' - ORVIETO	Grande Traversata Elbana		Allenamento in falesia Ferentillo	
	Dal Perche al Sibilla per creste			ESCURSIONE SUI NOSTRI MONTI		GIORNATA DELLA SOLIDARIETA' - ORVIETO	Giornata della solidarietà	Giornata della solidarietà Orvieto
					Grotta di M. Cuoco. Galleria delle ossa		Monte Murolungo (Parco Reg. Velino Sirente)	
							Trekking all'Isola di Capraia (Arcipelago Toscano)	Arcipelago Toscano - Trekking scoprendo "ISOLA DEL GIGLIO"
16								
17	Poggio Bustone: ci ritorni in mente							
18								
19	Inizio del corso di speleologia							
20								
21								
22								
23								
24								
27							Notturna in Valnerina	
28								
29	Vetice e Cascate della Priora	Anello Torre della Metola Appennino Umbro Marchigiano	PARCO NAZ. MONTI SIBILLINI MONTE VETTORE CRESTE DEL TORRONE	GIOCHI DELLE PORTE	Isola del Giglio	Marche da Scoprire Monte Pennino Da Collecroce	La montagna a per tutti - Jollette (Monti Sibillini) Monte Velino (Trail running)	Parco Naturale Regionale Sirente- Velino - Monte Sirente
30		Monte Sibilla - Monti Sibillini					Le otto montagne	



Club Alpino Italiano - Gruppo Regionale Umbro
Programma 2024



OTTOBRE 2024

	PERUGIA	CITTA' DI CASTELLO	FOLIGNO	GUALDO	GUBBIO	SPOLETO	TERNI	ORVIETO
1	Da Spello a Collepio e ritorno							
2								
3						Da Campi Vecchio a Sant'Eutizio per Monte Macchialunga		
4								
5	Monte Tezio e tomba del faggeto					Raduno intersezionale cicloescursionismo Cai Umbria	Gironzolando in Valnerina (Mtb) I 4 pizzi (Monti Sibillini)	
6	Cascate delle Marmore da Piediluco Anello di Monte Navegna	Tra gli olivi di Pale in collaborazione con il Circolo Angelini		GUALDO ASSISI	Eleito. Piccolo Tibet delle Marche	San Vito di Narni Parco Archeologico di Oriculum	Parco Regionale dell'Uccellina (Family Cai) Monte Terminillo (Monti del reatino) Fiji in falesia Ferentillo	Parco Nazionale dei Monti Sibillini - Monte Porche e Monte Sibilla
7								
8								
9								
10							Intizio 57° Corso introduzione alla Speleologia	
11								
12	Ferrata Sant'Antone			TRAMONTO A SERRASANTA				
13	Balze degli spicchi e Catria	Anello della Cornacchia Monte Nerone	TUSCIA DA SCOPRIRE CASTAGNETTI NOCCIOLETTI VALLERANO (VT)		Parco dei Castelli Romani	Pale - Casale - Sassovivo - Polvericra	Arrampicata a piti tiri Gelagna	PNALM - Anello da Pescasseroli alle vette dei monti Rocca e Pietroso
14								
15	Monte Martano						Sicuri sulla neve	
16								
17							Triponzo - Cortigno - Biselli	
18								
19	Foliage sulla Laga		INTERSEZIONALE CAI CESENA FORESTE CASENTINESI LE CASCADE DELL'ACQUA CHIETA		M. Amiata		Monte Fionchi (Trail running)	
20	La torre di Chia Nel gruppo del Velino Pratomagno	Monte Brunette Appennino Umbro Marchigiano	INTERSEZIONALE CON IL CAI DI CAVA DEL TIRRENO	ESCURSIONE SUI NOSTRI MONTI INTERSEZIONALE CON IL CAI DI TERNI	In giro per le cantine aperte	Soriano nel Cimino - Parco delle Vedutelle La montagna ternana: Montebibico in MTB - M. Acetella - Valserra	Castagnata Colle Bertone con il coro "Terra Majura"	Costa degli Etruschi - La Via dei Cavalleggieri da Cala Moresca a Barattì
26	Foliage a Monteleone di Spoleto				Uscita in Falesia		Monte Macchialaveta - Terminillo	
27		Monte Foce e la Gola del Bottaccione Appennino Umbro Marchigiano		CASTAGNATA AL RIFUGIO CAI M. MAGGIO	Vecchia ferrovia Appennino - Agriturismo Le Cinciallegre	Giro Monte Fionchi da Patrico con le sue sorgenti e fontanili	Tra boschi e sorgenti il monte Amiata	Parco Regionale del Monte Cucco - Vetta del Monte Cucco
29	Castagnata alla Caprareccia							
31		Trekking sul Gargano fino al 03/11						Trekking di Halloween



NOVEMBRE 2024

	PERUGIA	CITTA' DI CASTELLO	FOLIGNO	GUALDO	GUBBIO	SPOLETO	TERNI	ORVIETO
1								
2								
3	Foliage all'Alpe della Luna		LUNGO IL SENTIERO DEGLI ULIVI GRUPPO SERANO BRUNETTE		Castel D'Alfiolo - S. Andrea del Calcinaro - S. Bartolo - Padule	Conosciamo il nostro Territorio	Fiji in falesia Ferentillo	Anello nella Valdichiana aretina e visita del castello di Montecchio Vesponi a Castiglion Fiorentino
7						Ferentillo - loreno - San Pietro in Valle - Macenano - Ferentillo		
9			IL SABATO DEL RIFUGIO				Uscita del sabato 1/2 giornata Valnerina	
10	Uscita con famiglie	Sentieri della memoria In collaborazione con ANPI	AREZZO IN UN GIORNO ALLA SCOPERTA DELLA CITTA' DI VASARI E PETRARCA	ESCURSIONE SUI NOSTRI MONTI		Monti Martani - S. Severo Cima Banco - S. Severo (Castagnata)	Monte Utero - Anello Pantani di Accumoli	Miranda - Abbazia di San Benedetto in Fundis e convento di San Simeone
		Foliage a Montecasale Alpe della Luna Escursione ad anello					Oasi naturale Lago di Alviano (Family Cai)	
							Allenamento in falesia Ferentillo	
12	Andar per eremi: Valle Scappuccia							
16							Monte Gorzano (Trail running)	
17	Da Armenzano agli Stazzi	Per sentieri e per vigneti Visita guidata a sito di interesse storico artistico	NOTTURNO AL POZZO DI MEZZANOTTE CON CASTAGNATA	ESCURSIONE "GIRO DELLE CANTINE A ORVIETO" (CANTINA BARBERANI)		Nocera Umbra - Monte Faeto	Spoletto - Poreta: Camminata tra gli ulivi	
	Escursione							
21					Uscita in Falesia	Pompagnano - Pincano - San Renzano - Catinelli - Pompagnano		
23			ESCURSIONE NOTTURNA SUL MONTE AGUZZO					
24		Colline del Trasimeno				Marche da Scoprire - Monte Giuoco del Pallone dall'Abazia di San Biagio in Caprile	A spasso sui martani (Monti Martani)	
26	Il Montarale							



DICEMBRE 2024

	PERUGIA	CITTA' DI CASTELLO	FOLIGNO	GUALDO	GUBBIO	SPOLETO	TERNI	ORVIETO
1	Escursione Il Foro degli Occhialoni		Chiusura anno escursionistico		Pranzo sociale	Casette Brunette - Serano - Casette Brunette	Anello del Sacro Monte Santa Croce - Narni	Mini trekking + Pranzo sociale
8	Giornata di fine stagione						Prima neve nel Gruppo dei Monti Sibillini	
							Traversata di Natale da Stronccone a Greccio	
10	Spoletto: anello di Santa Elisabetta e Monteluco							
11						Giornata Internazionale della Montagna		
14						Cena sociale di fine anno	Arrampicata a più tiri (Monti Martani)	
15	Escursione	Escursione di Chiusura e Pranzo sociale		AUGURI CON POLENTATA AL RIFUGIO CAI M. MAGGIO			Pranzo sociale con il coro Terra Majura	
TAM GIORNATA INTERNAZIONALE DELLA MONTAGNA								
17	Assisi by night							
28							Concerto delle feste (Canto natalizi, delle festività e della tradizione)	
29	Escursione							
31			Capodanno in sezione					