



**CAI**  
**Club Alpino Italiano**  
**Sez. Foligno**

# **PROGRAMMA**

# **2025**

[\*\*www.caifoligno.it\*\*](http://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.

## SOCI

### QUOTE SOCIALI

Ordinari (> 25 anni)	€ 45,00
Ordinari Jr. (18-25 anni)	€ 24,00
Familiari (> 25 anni conviventi con ordinario)	€ 25,00
Socio Giovane (<18 anni)	€ 16,00
II° Giovane (<18 anni)	€ 9,00
Nuova tessera	€ 5,00

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

Paolo Metelli tel. 333836328



### RIFUGIO

Pozzo di Mezzanotte  
(M. Brunette)

Posizione:

UTM 33T 0319755 E-4750255 N

Quota 1220 mt

### Referenti:

Angelo Cerquiglino tel. 3296503171

Augusto Martani tel. 3294717741

Se non diversamente specificato:

### RITROVO E PARTENZA

in Via Industrie  
Sant'Eraclio  
(parcheeggio del Decathlon)

# ORGANIGRAMMA

## SEGRETERIA / ASSICURAZIONI / TESSERAMENTO

Sabrina Gargiulo > 3505327238 > sabrigargiulo@gmail.com

---

## BIBLIOTECA

Consiglio Direttivo

---

## ESCURSIONISMO

Adriano Benedetti > 3284642369 > amalue60@yahoo.it

---

## SENTIERISTICA

Domenico Loreti > 3927054860 > domlor@alice.it

---

## CICLOESCURSIONISMO

Decio Mannaioli > 3669371089 > deciomannaioli@gmail.com

---

## MAGAZZINO E MATERIALI

Marco Simeoni > 3479127764 > marcosimeoni41@gmail.com

---

## ATTIVITA' GIOVANILE

Antonio Picardi > 34670771913 > agfoligno@gmail.com

---

## PALESTRA "IL MURO"

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

---

## TUTELA AMBIENTE MONTANO

Giorgio Gammarota > 3358137383 > giogammarota@gmail.com

Presidente CITAM Umbria/Marche

---

## ATTIVITA' IN AMBIENTE INNEVATO

Andrea Casini > 3203884438 > csnandrea@gmail.com

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

---

## PRENOTAZIONE SEZIONE

Adriano Benedetti > 3284642369 > amalue60@yahoo.it

Il mica  
micro!  
MURO

# PALESTRA DI ARRAMPICATA INDOOR



<https://ilmuro.caifoligno.cloud>

**Registratevi per Info e Prenotazioni**

**Per ulteriori Info:**



[ilmuro.arrampicata@gmail.com](mailto: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](http://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

De Santis Clara > 3471102306 > claradesantis54@gmail.com

Remoli Luca > 3382145152 > remoli76@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:*

Elisabetta Cicio > Presidente > 3663502950

Lorenzo Cardinali > Vice Presidente > 3335921293

Alessio Uliveti > Consigliere > 3474860922

Laura Borri > Segretaria > 3355441866

Andrea Conti > Tesoriere > 3493554738





## **MONTAGNATERAPIA**

### **Esperienze di condivisione**

Continua il sodalizio tra la nostra sezione e l'ASL Umbria 2. Ogni primo sabato del mese è prevista un'uscita in ambiente montano per utenti ASL, personale specializzato, accompagnatori di montagnaterapia e tutti i soci CAI che vogliono partecipare.

Il terzo sabato l'escursione è dedicata ai minori accompagnati da personale specializzato e accompagnatori CAI di montagnaterapia (QUESTA ESCURSIONE È SU RICHIESTA ASL A NUMERO CHIUSO)

L'ultima domenica del mese è dedicata agli utenti ASL tesserati CAI e a tutti i soci che desiderano accompagnarli.

#### **Referenti:**

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



## **GRUPPO ALPINISTICO**

Il gruppo alpinistico nasce con l'intento di promuovere l'attività alpinistica all'interno della sezione, con l'entusiasmo, la volontà e la collaborazione dei soci ed in simbiosi con le analoghe iniziative delle altre sezioni regionali spaziando su tutte le attività alpinistiche estive ed invernali.

Un buon lavoro e tanto divertimento a tutti!

#### **Referente:**

Matteo Fiorentini > 3478357656

Enrico Ercoli > 3491324907

Daniele Crudeli > 3204885193

Filippo Federici > 3490592598

Alessio Angelucci >

Leonardo Flavio D'Aloisio > 3347738656

Erika Caberlon > 3486012155



## 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](http://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:*

ASC 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.degliesti@outlook.it  
Casini Andrea > 3203884438 > csnandrea@gmail.com



## 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:*

Picardi Antonio > 34670771913 > agfoligno@gmail.com

## I VENERDÌ DELLA SEZIONE

Ogni venerdì in Sezione, ci incontreremo per:

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





# **PROGRAMMA 2025**

## **Legenda delle attività:**



**ATTIVITA' IN AMBIENTE INNEVATO**



**SPELEOLOGIA**



**ESCURSIONISMO**



**MOUNTAIN BIKE**



**ALPINISMO**



**ATTIVITA' GIOVANILI**



**SOLIDARIETA'**



**CINEMA**

# GENNAIO

**12**

Sci escursionismo  
Degli Esposti R. | Arcangeli A. [ EAI ]



**13**

La luna del lupo al pozzo di mezzanotte  
Monte Brunette  
Frigeri G. | Bonini E. | De Santis C. [ E ]



**19**

Sci escursionismo  
Degli Esposti R. Arcangeli A. [ EAI ]



**22**

Un Mercoledì da Leoni proiezione film montagna  
o serate teorico/pratiche  
Gruppo alpinistico CAI Foligno



**25**

Giocando sciando (sci di fondo)  
Monti Sibillini - Bolognola (MC)  
Picardi A. [ EAI ]



**26**

Sci escursionismo  
Degli Esposti R. - Arcangeli A. [EAI]



# FEBBRAIO

**1  
2**

Speleo Stage  
Cicio E. | Lana F. | Uliveti A. | Cardinali L. [ S01 ]



**2**

Sci escursionismo  
Degli Esposti R. | Arcangeli A. [ EAI ]



**9**

Ciaspolata sugli appennini  
Sibillini Velino  
Casini A. [ EAI-F ]



**16**

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



**19**

Un Mercoledì da Leoni proiezione film montagna  
o serate teorico/pratiche  
Gruppo alpinistico CAI Foligno



**22  
23**

Uscita su neve piccozza e ramponi  
Fiorentini M. | Ercoli E. PAP [ EAI ]



# MARZO

1

Ciaspolando per i Sibillini  
Monti Sibillini - Castelluccio di Norcia (PG)  
Picardi A. [ EAI ]



2  
9

Settimana sci escursionistica  
Arcangeli A. | Francioni A. PAP [ EAI-F ]



8  
9

Scialpinismo  
Federici F. | Trasciatti S. PAP [ EAI-D ]



9

Corso escursionismo E2  
Commissione Escursionistica



13

Corso escursionismo E2 - lezione teorica  
presso la nostra sede h 21-23  
Commissione Escursionistica



15  
16

Genova - Portofino  
Giro ad anello PAP  
Martani A. | Bettini L. [ E ]



16

Corso escursionismo E2  
Commissione Escursionistica



19

Due chiacchiere con l'alpinista:  
incontro con Alpinista di Rilievo  
Gruppo alpinistico CAI Foligno



**22**

Raduno Nazionale delle Acque  
Evento TAM  
Gammarota G.

**23**

Le due abbazie da Sitria a Fonte Avellana  
parco del monte Cucco  
Benedetti A. | Petrini L. [ E ]

**27**

Corso d'introduzione di speleologia  
Cicio E. | Lana F. | Uliveti A. | Cardinali L. [ S01 ]

**29**

Corso escursionismo E2  
Commissione Escursionistica

**30**

Corso escursionismo E2  
Commissione Escursionistica

**30**

In bici intorno al monte Conero  
intersezionale CAI Spoleto  
Mannaioli D. | Donati L. PAP [ TC/TC ]

**30**

Sentiero italia  
Monte Cavallo  
Loreti D. | Chianella I. [ E ]



# APRILE

**5**

Risveglio di primavera a Pozzo di Mezzanotte  
Serano-Brunette - Trevi (Pg)  
Picardi A. [ E ]



**6**

Le meraviglie del monte Nerone  
Versante sud  
Battistelli E. Arcangeli A. [ EE ]



**6**

Tra Sansepolcro e Anghiari  
Storia e natura  
Mannaioli D. | Simeoni M. [ MC/MC ]



**12**

Sui sentieri del Trasimeno  
Martani A. | Bettini L. [ E ]



**12**

Corso escursionismo E2  
Commissione Escursionistica



**13**

Corso escursionismo E2  
Commissione Escursionistica



**13**

Il Sentiero del Biancone  
Monti della Tolfa  
RM Balducci V. | Sambuco F. [ E ]



**16**

Un Mercoledì da Leoni proiezione film montagna  
o serate teorico/pratiche  
Gruppo alpinistico CAI Foligno



**25**  
**27**

Uscita roccia multipitch PAP  
Angelucci A. | D'Aloisio L.  
[ AD-, AD, AD+ ]



**27**

Tra Umbria e Marche, sopra la valle del Vigi  
Intersezionale con la sezione di Terni  
Angeli G. [ E ]



## MAGGIO

**4**

Corso di Introduzione  
Cicio E. | Lana F. | Uliveti A. | Cardinali L. [ S01 ]



**10**

Giochi di corde  
Monte di Pale - Foligno (PG)  
A. Picardi



**14**

Un Mercoledì da Leoni proiezione film montagna  
o serate teorico/pratiche  
Gruppo alpinistico CAI Foligno



**18**

Trekking nella natura e degustazione di antichi sapori presso i nostri rifugi  
Busciantella Ricci M. [ E ]



**24**

Escursione sul Monte Subasio  
Intersezionale con il CAI di Camposampiero (PD)  
Berchilli P. | Chiurchi M. [ EE ]



**24**  
**31**

Via dei gessi e dei calanchi PAP  
Ranocchia D. | Borri L. [ EE ]



**25**

Monte Fietone (MC)  
Loreti D. | Chianella I. [ E ]



**25**

Enocamminata del Sagrantino  
Martani A. | Bettini L. [ E ]



**25**

Pedalata sui nostri monti  
Foligno - Cancelli  
Francioni A. | Simeoni M. [ MC/BC ]



**30**  
**1**

Sentieri della II guerra mondiale  
Monte Maio e Cifalco e Cassino (FR)  
Benedetti A. | Casini A. [ EE ]



# GIUGNO

**1**

Il Picchio Muraiolo Anello Sigillo  
Monte Elefante (Terminillo)  
Bonini E. | Piazza L. [ EE ]



**2**

Versante orientale del M. Coscerno (PG)  
Chianella I. | Balducci V. | Angelucci N. [ EE ]



**7**

Esplorazioni sotterranee ai pozzi della Piana  
Orvieto (TR) - in collaborazione con Gruppo  
Speleo Foligno | Picardi A. | [ S01 ]



**8**

Raduno Regionale  
Direttivo CAI regionale PAP



**8**

13<sup>a</sup> edizione Giornata CAI-Federparchi  
"In Cammino nei Parchi"  
CAI Regionale



**14**

Traversata monte Patino e monte Lieto  
Frigeri G. | Chianella I. [ EE ]



**15**

Le cascate e l'eremo del Menotre Metelli  
P. Benedetti A. [ E ]



**15**

Pioraco Sefro  
Intersezionale CAI Spoleto  
Mannaioli D. | Donati L. PAP [ MC/MC ]



**18**

Un Mercoledì da Leoni proiezione film montagna  
o serate teorico/pratiche  
Gruppo alpinistico CAI Foligno



**22**

4<sup>a</sup> edizione Giornata Sentiero Italia Cai  
CAI Regionale



**22**  
**29**

Settimana verde in Val di Pejo (TN)  
PAP

Consiglio Direttivo | Gruppo Seniores [ E ] [ EE ]



**28**  
**29**

Gruppo del Gran Sasso il 'Centenario'  
PAP

Tombolesi M. | Arcangeli A. [ EEA ]



# LUGLIO

6

Gran Sasso Corno Piccolo  
Frigeri G. | Tombolesi M. [ EEA ]



6

Giro ad anello dei Castelli di Sellano  
Cicio F. | Cicio E. [ E ]



6

Raduno nazionale SODAS (Struttura Operativa di  
Accompagnamento Solidale in Montagnaterapia ed  
Escursionismo Adattato) PAP Degli Esposti R.



6

Uscita sociale  
Lana F. | Uliveti A. | Cardinali L [ S01 ]



**11**  
**13**

Montagne del Tarvisio - Monte Lussari (UD)  
Benedetti A. | Casini A. [ EE ] [ EEA ]



16

Un Mercoledì da Leoni proiezione film montagna  
o serate teorico/pratiche  
Gruppo alpinistico CAI Foligno



**17**  
**20**

MONTAGNATERAPIA trekking  
in collaborazione con USL Umbria 2 PAP  
Degli Esposti R. | Veneri F. [ E ]



**18**  
**20**

Laga - Gran Sasso - campo estivo PAP  
in collaborazione Direttivo CAI Foligno  
Picardi A. [ E ]



**20**

Catena Velino Sirente  
Montagne della Duchessa - Murolungo Remoli  
L. Balducci V. Dominici G. [ EE ]



**25  
27**

Val Badia Gruppo Sella - Passo Gardena  
PAP  
Casini A. | Benedetti A. [ EEA-PD ] [ EEA-F ]



# AGOSTO

**31**  
**3**

Dolomiti - Sentieri di guerra

PAP

Frigeri G. | Tombolesi M. | Bonini E. [ EEA ]



**9**  
**10**

Monti della Laga

Spelunga - festa Bella

Cicio F. | Petruccioli E. [ E ]



**10**

Catena dei Sibillini - Passo Cattivo,  
Cima Vallinfante , Palazzo Borghese

Remoli L. | Balducci V. [ EE ]



**17**  
**18**

Notturna e alba su monte Vettore

Angeli G. [ E ]



**24**

Anello del monte Bove

Angeli G. [ E ]



**30**  
**31**

Monti Sirente e Velino Martani

A. Tombolesi M. [ EE ]



# SETTEMBRE

5  
7

Attività intersezionale  
con sez. CAI di Pontebba (UD) PAP  
Benedetti A. | Casini A. [ E ]



7

Il Picchio Muragliolo Monti Sibillini  
Anello Valle del Rio Sacro - Monte Rotondo  
Bonini E. | Piazza L. [ EE ]



10  
14

Settimana nazionale escursionismo  
nel Cilento - CAI nazionale PAP  
Arcangeli A.



13

Biciclettando nei boschi sulla ciclabile Spoleto-Norcia  
da S. Anatolia - Borgo Cerreto (PG)  
Picardi A. [ TC ]



14

Monti della Laga e Cima Lepri  
Frigeri G. | Bonini E. | De Santis C. [ EE ]



14

Pedalata sul Monte Serano  
da Foligno a Cancelli  
Francioni A. | Mannaioli D. [ MC/BC ]



14

Giornata della solidarietà  
PAP  
Direttivo Regionale



17

Un Mercoledì da Leoni proiezione film montagna  
o serate teorico/pratiche  
Gruppo alpinistico CAI Foligno



**28**

In giro per il monte Subasio  
intersezionale CAI Spoleto  
Mannaioli D. | Gubbini M. [ MC/BC ]



**28**

Trekking nella natura e degustazione di  
antichi sapori presso i nostri rifugi  
Busciantella Ricci M. [ E ]



**28**  
**5**

Costa orientale della Sardegna PAP  
Gruppo Seniores Gallinella  
O. Ranocchia | D. Desideri L. [ E ] [ EE ]



# OTTOBRE

**4**

Raduno intersezionale CAI Foligno,  
Terni, Spoleto, Perugia PAP  
Mannaioli D. [ MC/BC ]



**5**

Alla scoperta delle bellezze di Cerreto  
Alta Valnerina  
Battistelli E. [ EE ]



**12**

Sulle Alpe della Luna (PU)  
Benedetti A. | Spantini M.L. [ E ]



**12**

Uscita sociale  
Cicio E. | Lana F. | Uliveti A. | Cardinali L. [ S01 ]



**15**

Due chiacchiere con l'alpinista:  
incontro con Alpinista di Rilievo  
Gruppo alpinistico CAI Foligno



**19**

Il sentiero del miracolo eucaristico (VT)  
Intersezionale con il CAI Orvieto  
Spantini M.L. [ E ]



**24  
26**

Parco Naturale delle 5TERRE  
Sentiero dell'Amore PAP  
Bonini E. | Balducci V. [ EE ]



**26**

Altopiano di Chiavano Cascia  
Loreti D. | Gargiulo S. | Gallorini M. [ E ]



# NOVEMBRE

9

Sull'antica via ferrata  
Spoleto - Borgo Cerreto  
Casini E. Masci M. [ E ]



12

Un Mercoledì da Leoni proiezione film montagna  
o serate teorico/pratiche  
Gruppo alpinistico CAI Foligno



15

1899 Monte Subasio - Rif. La Spella - Spello (Pg)  
Uscita conle famiglie  
Picardi A. [ E ]



23

Dove sta Monna Lisa?  
Escursione in Valdarno (AR)  
Battistelli E. [ E ]



# DICEMBRE

10

Un Mercoledì da Leoni proiezione film montagna  
o serate teorico/pratiche  
Gruppo alpinistico CAI Foligno



14

Chiusura anno escursionistico  
Consiglio Direttivo [ E ]



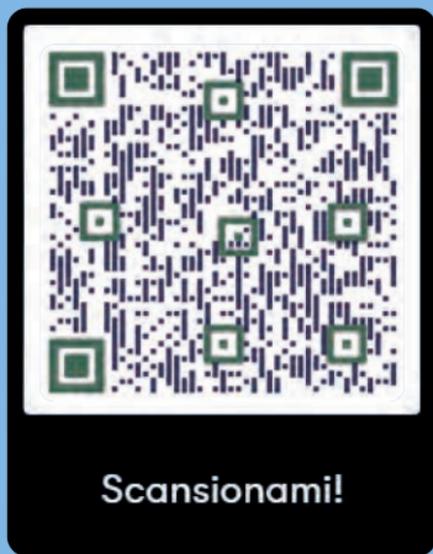
31

Capodanno in sezione  
Consiglio Direttivo

Per chi vuole ricevere le newsletter sulle attività programmate settimanalmente, aggiornamenti, eventi ecc. può chiedere l'iscrizione indicando nome e cognome...

## ...AL GRUPPO WHATSAPP

- 1 - Inquadra il QR Code
- 2 - Scrivi il nome e cognome nel messaggio
- 3 - Salva il numero di telefono



## ...ALLA MAIL LIST



[foligno@cai.it](mailto:foligno@cai.it)

## Scarica la nostra WebApp

per:

- ▶ rimanere sempre aggiornato
- ▶ prenotarti alle attività sezionali



Per conoscere le **convenzioni** rivolgersi presso il negoziante o presso la segreteria della nostra sezione.



Per ottenere i vantaggi delle convenzioni è obbligatorio esibire all'attività commerciale la tessera CAI con il bollino **2025** in regola o documento elettronico equivalente.

## 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 € 5,15.
- 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 € 126,50.
- 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 € 8,40 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**

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  $10^\circ$ .

**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  $10^\circ$  e i  $15^\circ$ . 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  $25^\circ$ , 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

### Consigliere segretaria

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

### Consigliere

Arcangeli Angelo > 3403334045 > angarcatab@gmail.com

### Consigliere

Moretti Samuel > 3351292617 > ???

### Consigliere

Gargiulo Sabrina > 3505327238 > sabrigargiulo@gmail.com

### Consigliere

Loreti Domenico > 3927054860 > domlor@alice.it

### Consigliere

Rossetti Elisa > 3496727410 > avvelisarossetti@gmail.com

### Consigliere

Vitali Giorgio > 3357698451 > giorgio.vitali@araut.it

## 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







*....lasciala andare  
per le Tue montagne*



SEDE CAI Sezione Foligno

Torre dei Cinque Cantoni  
Via Bolletta, 18 - 06034 Foligno (PG)

Tel / Fax 074222921

e-mail: foligno@cai.it | Pec: foligno@pec.cai.it



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