



CAI
Club Alpino Italiano
Sez. Foligno

PROGRAMMA

2026

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
laboratorioilchesetto@gmail.com

ALMORÒ

Tempo di Gusto

BAR - RISTORANTE - GASTRONOMIA - APERITIVI



FOLIGNO

Via Santocchia, 147
06034 (PG) ITALIA

Tel. 392 37 77 554

E-mail: info@almoro.it

TUTTI I GIORNI DALLE 06:30 ALLE 22.00

SOCI

QUOTE SOCIALI

Ordinari (> 25 anni)	€ 45,00
Ordinari Jr. (18-25 anni)	€ 25,00
Familiari (> 25 anni conviventi con ordinario)	€ 25,00
Socio Giovane (<18 anni)	€ 16,00
Il° 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

Contatto:

spella@caifoligno.it



RIFUGIO

Pozzo di Mezzanotte
(M. Brunette)

Posizione:

UTM 33T 0319755 E-4750255 N

Quota 1220 mt

Contatto:

pozzo@caifoligno.it

Se non diversamente specificato:

RITROVO E PARTENZA

in Via Industrie
Sant'Eraclio
(parcheggio del Decathlon)

ORGANIGRAMMA

SEGRETERIA / ASSICURAZIONI / TESSERAMENTO

Edoardo Battistelli > 3299608313 > edoardo.battistelli@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

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



[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 saltuariamente 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.

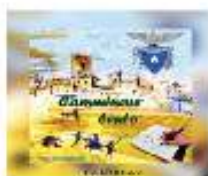
I comunicati delle escursioni saranno effettuati tramite e-mail, messaggi WhatsApp sul gruppo MATTUTINI e saranno periodicamente pubblicati nel sito: www.caifoligno.it.

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

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

SPELEOSTAGE:

Programma:

05/03 > giovedì lezione teorica (sede CAI)

07/03 > sabato palestra esterna

08/03 > domenica grotta

CORSO DI INTRODUZIONE ALLA SPELEOLOGIA:

Programma:

30/04 > giovedì presentazione corso – lezione (sede CAI)

07/05 > giovedì lezione (sede CAI)

14/05 > giovedì lezione (sede CAI)

21/05 > giovedì lezione (sede CAI)

28/05 > giovedì lezione (sede CAI)

10/05 > domenica palestra esterna

17/05 > domenica palestra esterna

24/05 > domenica grotta

31/05 > domenica grotta

07/06 > domenica grotta



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)

Referenti:

Rossetti Grazia > 3281314287

Pizzoni Cinzia > 3483242506

Metelli Paolo > 3338363280

Fiorani Giovanna > 3479242021

Dal mese di gennaio 2025 è attiva una nuova convenzione con l'associazione C.A.S.T. di Assisi. Le escursioni sono a numero chiuso a cadenza mensile e si terranno l'ultimo lunedì del mese.

Referenti:

Vitali Giorgio > 3357698451,

Belli Giuseppe > 3388950213,

Degli Esposti Roberto > 3497829787

Dal mese di luglio 2025 è stata attivata una nuova convenzione con la Coop la Goccia che si occupa anche di minori. Le escursioni sono a numero chiuso a cadenza mensile e non hanno un giorno predefinito, verrà preventivamente comunicata la data al Direttivo e pubblicata la locandina.

Referenti:

Veneri Federica > 3926833381

Degli Esposti Roberto > 3497829787

Costamagna Francesco > 3479385430



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:

Alessio Angelucci > 329933905

Daniele Crudeli > 320488519

Enrico Ercoli > 349132490

Erika Caberlon > 348601215

Fabrizio Federici > 335434162

Filippo Federici > 349059259

Leonardo D'Aloisio > 334773865

Matteo Fiorentini > 347835765

Patrizio Berichilli > 3391426049

Stefania Santini > 3398116569





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 Gualtierio > 3288767397 > gallina.gu@alice.it

Ranocchia Daniele > 3355267045 > mail@danieleranocchia.it



RAMPICAI

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

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:

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-Sellanesi 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



GRUPPO IL PICCHIO MURAIOLO

Il gruppo Picchio Muraiolo vive la natura come luogo di scoperta e riflessione.

La nostra attività escursionistica si concentra prevalentemente nei parchi nazionali dei Monti Sibillini e Gran Sasso - Monti della Laga. Gli itinerari proposti presentano livelli differenti di difficoltà e si muovono su scenari particolarmente aspri e suggestivi, di grande valore paesaggistico e ambientale, spesso caratterizzati da una natura integra e selvaggia.

Il nostro obiettivo è promuovere un rapporto autentico con il territorio montano, favorendo la consapevolezza del patrimonio naturale e culturale.

Referente:

Bonini Enrico > 3489491621 > landybonini@gmail.com

Chianella Ivano > 3388198976 > ivano.studio@gmail.com

Frigeri Giuseppe > 3480199543 > peppinofrigeri@gmail.com

Piazza Luca > 347893838 > lucapiazza@hotmail.com

I VENERDÌ DELLA SEZIONE

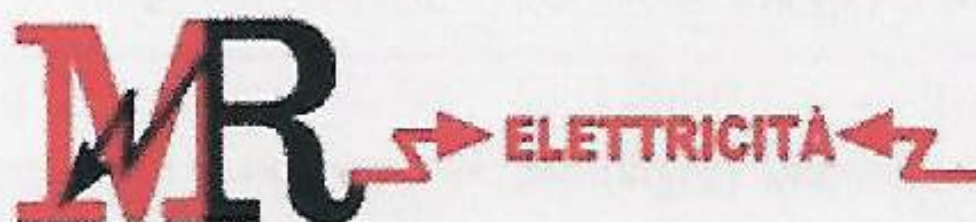
Ogni venerdì in Sezione, ci incontreremo per:

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





SOLUZIONI SU MISURA PER
IL TUO SPAZIO ESTERNO



IMPIANTI ELETTRICI

MICARELLI ANTONIA
di Stefano ed Elisabetta Romagnoli s.n.c.

Via Umberto I, 96 Foligno - Tel/Fax 0742352018

I° CORSO FERRATE - EEA 2026

22 marzo – 22 maggio 2026

Il corso è rivolto ai soci CAI che hanno frequentato un corso di escursionismo, oppure a coloro che frequentano la montagna da tempo e desiderano affrontare percorsi impegnativi su vie ferrate (difficoltà massima "Difficile") in autonomia e in sicurezza.

Vedi bando e programma dettagliato sul sito CAI della sezione di Foligno.



A landscape photograph showing a green field in the foreground with a single hay bale. In the middle ground, a small village is situated on a hill. The background features rolling hills and mountains under a sky filled with large, dramatic clouds. The text "PROGRAMMA 2026" is overlaid at the bottom.

PROGRAMMA 2026

Legenda delle attività:



ATTIVITA' IN AMBIENTE INNEVATO



SPELEOLOGIA



ESCURSIONISMO



MOUNTAIN BIKE



ALPINISMO



ATTIVITA' GIOVANILI



SOLIDARIETA'



CINEMA



TAM - Tutela Ambiente Montano

GENNAIO

3

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



6

Speleobefana
Assisi



18

Ciaspolata sulle nostre montagne
Casini A. [EAI-F]



FEBBRAIO

**6
8**

Cascate di ghiaccio [PAP]
Fiorentini M.



7

Sci escursionismo
Picardi A. [EAI]



15

Uscita sociale



20

"Chi apre serra" presentazione libro
con l'autore Luca Mazzoleni
Santini S.



22

Ciaspolata sui Sibillini
Frigeri G. | Bonini E. | De santis C. [F]



28

Uscita su neve piccozza e ramponi
Santini S. | Crudeli D. [F]



MARZO

1

Ciaspolata sui Monti del Sole (Sibillini)
Arcangeli A. | Tombolesi M. [F]



7

Scialpinismo Appennino Centrale
Belloni G. | Federici F.



8

Il Navegna e i due laghi RI
Balducci V. | Sambuco F. [E]



13

Alla ricerca dell'eremo perduto
(Sant'Antonio di Gavelli)
Battistelli E. | Arcangeli A. [EE]



**21
22**

Napoli - Vesuvio [PAP]
Martani A. | Bettini L. [E]



22

I castelli di Ponte Cerreto Valnerina
Duca G. [T]



22

1° corso ferrate
Giornata iniziale (vedi spazio dedicato) [PAP]
Casini A. [EEA]



29

Tra i colli di Passignano
Petrini L. | Benedetti A. [E]



APRILE

12

Il laghetto di palazzo Borghese (Sibillini)
Benedetti A. | Savini P. [E]



**18
19**

Acque di Preci (Sibillini) [PAP]
Martani A. | Bettini L. [E]



**18
19**

Scialpinismo Appennino Centrale [PAP]
Trasciatti S. | Federici F.



18

Giochi di corde
Picardi A. [E]



18

Giornata nazionale manutenzione sentieri
Loreti D.



19

Anello La Pelosa partendo dal Polino TR
Gargiulo S. | Viti G. | Gallorini M. | Nardi E. [EE]



**24
26**

Parco nazionale d'Abruzzo - Lazio - Molise
[PAP]
Frigeri G. | Balducci V. | Chianella I. [EE]



24

Sentiero della pulsatilla montana
Locce e codole nella pastorizia abruzzese
Duca G. [E]





26

Intersezionale CAI Terni Appennino Umbro
Comune di Foligno
Angeli G. [E]



MAGGIO

3

Intersezionale CAI Orvieto
Il cammino di Larth VT - Il tappa
Spantini L. | Giovi L. [E]

**9**

Risveglio di primavera
Picardi A. [E]

**9
16**

Cammino dei ribelli
Appennino Ligure [PAP]
Ranocchia D. | Borri L. [E]

**9**

Intersezionale con F.I.E. sui Monti Brunette
con ristoro al Pozzo di Mezzanotte
Tombolesi M. | Valentini C. (FIE) | Busciantella Ricci M. [E]

**10**

Parco nazionale dei Monti Sibillini
Monte Guaidone 1647
M. Loreti D. | Gallorini M. [E]

**16
24**

Lungo la via della Lycia "Caicco Trek"
in Turchia [PAP]
Bonini E. | Bottero G. [EE]

**16
17**

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



15
17

Valle dell'Orfento PE
Parco nazionale della Majella [PAP]
Federici F. | Tombolesi M. [E]



17

Intersezionale - il trekking dei rifugi Umbria
VI tappa - La Madonna della Spella
Spantini M. | Olivieri B. | Beltrammi L.



17

Le colline intorno Montecastrilli TR
Mannaoli D. | Simeoni M. [TC/TC]



20

Un Mercoledì da Leoni: proiezione film montagna
o serate teorico/pratica
Caberlon E.



24

Evento TAM
Giornata europea dei parchi
Martani A. | Tombolesi M. [E]



31

Dal Tevere al Savio (Fumaiolo) FC
Benedetti A. | Petrini L. [E]



30
31

Escursione sulle Alpi Apuane
Da Passo Croce al Rifugio del Freo [PAP]
Ranocchia D. | Borri L. | Belli G. [E]



31

Anello cima Vall'Organo
Vetta del Terminillo RI
Gargiulo S. | Viti G. | Remoli L. [EE]





GRUPPO FRAMA
DI SCOTA



ROSSI ASCENSORI

GIUGNO

5

Evento TAM
Giornata mondiale dell'ambiente
Martani A. | Tombolesi M. [E]



7

Raduno regionale
Gubbio
Consiglio Direttivo



**13
14**

Monti della Laga e Gran Sasso Gole del
Garrafo e Cascate Prata e Volpara [PAP]
Frigeri G. | Cicio F. | Lana F. [EE]



14

Antica via: dalla valle Spoletina
(Caprareccia) a Scheggino
Duca G. | Remoli L. | Balducci V. | De santis C. [T]



**19
21**

Altopiano di Asiago VI [PAP]
Benedetti A. | Casini A. [E]



21

SICAI Sentiero Italia
Consiglio Direttivo



**26
28**

Salita al Monviso [PAP]
Trasciatti S. | Fiorentini M.



**27
4**

Settimana verde con base al lago di
Caldonazzo / Levico Terme TN [PAP]
Ranocchia D. | Gallinella O. | Desideri L. [E]





LUGLIO

**4
5**

Intersezionale con Cava dei Tirreni
Lago di Pilato partendo da Foce Sibillini
Angeli G. | Palumbo L. [EE]



5

Monti della Laga e Gran Sasso
Cima della Laghetta
Frigeri G. | Bonini E. | Chianella I. [EE]



**8
15**

Soggiorno montagnaterapia [PAP]
Degli Esposti R.



**10
12**

Alpinismo a "Quota 4000" [PAP]
Ercoli E. | Angelucci A.



12

Cengia dei Fiumarelli MC
Battistelli E. | Ranocchia D. [EE]



**16
19**

Giro del Confinale
Parco nazionale dello Stelvio [PAP]
Benedetti A. | Savini P. [EE]



**25
26**

Alpinismo su roccia [PAP]
Berichilli P. | Belloni G.



26

Monte Cava
Gruppo Velino Sirente
Remoli L. | Balducci V. | Dominici G. [EE]



AGOSTO

8

Esplorazioni sotterranee
Picardi A. [E]



**22
23**

Notturna al Monte Vettore
Angeli G. [EE]



23

Cima delle Malecoste
Gruppo del Gran Sasso
Remoli L. | Balducci V. | Dominici G. [EE]



**29
7**

Gruppo del Monte Artos, Suphan e Ararat
Turchia [PAP]
Bonini E. | Vitali G. [PD]



30

Parco nazionale dei Monti della Laga e
Gran Sasso Monte Gorzano F
Frigeri G. | De Santis C. | Chianella I. [EE]



SETTEMBRE

**4
6**

Avvicinamento alle ferrate
Passo del Tonale [PAP]
Casini A. | Benedetti A. [EEA]



**5
12**

Tour escursionistico e turistico
Irlanda [PAP]
Ranocchia D. | Mariotti F. [T]



6

Anello Monte Giuoco del Pallone
Gargiulo S. | Viti G. | Gallorini M. | Nardi E. [E]



**12
13**

Ferrata della memoria del Vajont
Belluno [PAP]
Angeli G. [EEA]



13

La brugheria del lago Trasimeno
Durante la fioritura
Duca G. | Balducci V. | De Santis C. | Bianconi R. [T]



13

Monti della Laga e del Gran Sasso
Corno Grande - Direttissima
Frigeri G. | Bonini E. | Chianella I. [EE]



13

Intersezionale CAI Spoleto
I sette piani carsici di Colfiorito
Mannaoli D. | Donati L. (Spoleto) [MC/MC]



19

Sibillini tra le stelle in collaborazione con
Antares Foligno [PAP]
Benedetti A. | Martelli L. [E]



20

Giornata regionale della solidarietà
organizzazione sez. di Terni
Consiglio Direttivo



**22
27**

Settimana escursionistica Nazionale
Gruppo la Majella - Sulmona
Consiglio Direttivo



23

Un Mercoledì da Leoni: proiezione film montagna
o serate teorico/pratica
Caberlon E.



26

Biciclettando
Picardi A. [T]



27

Parco nazionale dei Monti Sibillini
Monte Amandola
M. Loreti D. | Gallorini M. | Chianella I. [E]



27

Pietralunga in MTB
Mannaoli D. | Simeoni M. [MC/MC]



**27
4**

Settimana escursionistica
Isola d'Elba [PAP]
Borri L. | Belli G. | Pierleoni L. [E]



OTTOBRE

4

Raduno intersezionale CAI
Foligno - Spoleto - Perugia - Terni
Mannaoli D. [MC/MC]



4

Uscita sociale
Valle della Scurosa [PAP]



4

Valle del Potenza e dello Scarsito
Valle della Scurosa MC
Gargiulo S. | Viti G. | Loreti D. [E]



9
11

La foresta Umbra FG [PAP]
Gruppo Regionale [EE]



10
17

Sicilia trekking
Parco dei Monti Nebrodi - Etna [PAP]
Bonini E. | Frigeri G. | Chianella I. [EE]



11

Il canyon del Salto del Cieco Ferentillo TR
Battistelli E. [EE]



17

Uscita di roccia multipitch [PAP]
Gini G. | Travasso F.



18

Valnerina da scoprire
Roccatelli e il trionfo del bosco
Duca G. [T]



23
25

Foliage delle Dolomiti [PAP]
Federici F. | Tombolesi M. [E]



24
25

Intersezionale CAI Spoleto
Foreste Casentinesi [PAP]
Mannaoli D. | Donati L. (Spoleto) [MC/MC]



25

Torgiano e le sue colline
Conditi C. | De Tommaso G. [E]



31
1

Treno trekking da Nocera ad Assisi per l'ottavo
centenario della morte di San Francesco [PAP]
Casini A. | Benedetti A. [E]



31

Uscita con le famiglie
Picardi A. [T]



NOVEMBRE

8

Parco nazionale delle foreste Casentinesi
"La Lama"

Frigeri G. | Bonini E. | Chianella I. [E]



15

Ville a Tivoli

Villa D'Este e Parco della Gregoriana RM

Duca G. | Remoli L. | Balducci V. | De Santis C. [T]



15

Monte Uschio MC

Chianella I. | Frigeri G. [E]



18

Un Mercoledì da Leoni: proiezione film montagna
o serate teorico/pratica

Caberlon E.



DICEMBRE

6

Chiusura anno escursionistico
Consiglio Direttivo [E]



31

Capodanno alla Spella
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

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 **2026** 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
- 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 a partire da € 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° .

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.

OC (per cicloescursionisti di ottime capacità tecniche)

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).





**Centro Medico
e Sala MM**
di Miriam Milanesi

**Concedi al tuo CORPO
il BENESSERE che merita...**

**Visite specialistiche
Diagnostica
Massofisioterapia
Fisioterapia**



**Callanetica
Riequilibrio Posturale
Camminata Metabolica**



**e tanto
altro ancora...**

**Total Barré
Gyrokinesis
Body Barre
Ballet
Pilates**



Via Corta di Colle, 1M
00144 Roma (RM)
Tel. 333 767 71 13



DENTAL@MED
GROUP



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

Sabrina Gargiulo > 3505327238 > sabrinagargiulo@gmail.it

Vice Presidente

Gianluca Angeli > 3476664033 > glucangeli@tiscali.it

Segretario

Edoardo Battistelli > 3299608313 > edoardo.battistelli@gmail.com

Consigliere

Giuseppe Frigeri > 3480199543 > peppinofrigeri@gmail.com

Consigliere

Vania Balducci > 3407254743 > vaniabalducci68@gmail.com

Consigliere

Christian Maccari > 3280550337 > cmaccari90@gmail.com

Consigliere

Filippo Lana > 3494373659 > filippomlana@gmail.com

Consigliere

Giuseppe Belli > 3388950213 > belli.giuseppe@alice.it

Consigliere

Samuel Moretti > 3351292617 > moretti.samuel@gmail.com

REVISORI DEI CONTI

Sambuco Fernanda > 3495841008 > sambucofernanda@gmail.com

Benedetti Adriano > 3284642369 > amalue60@yahoo.it

Loreti Domenico > 3927054860 > domlor@alice.it

TESORIERE

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



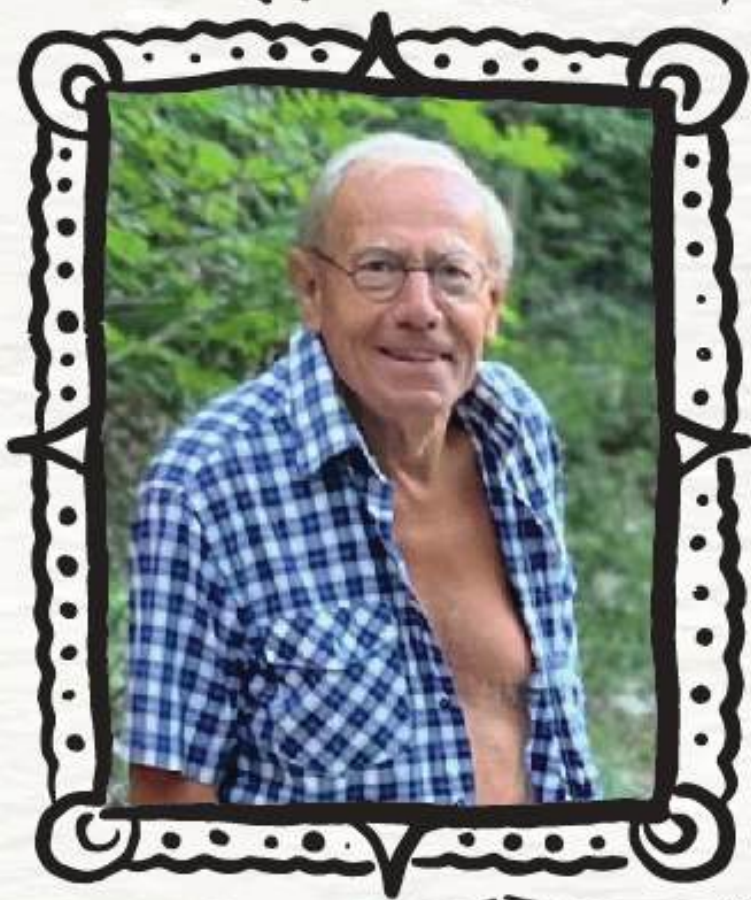
DIRETTORI DI ESCURSIONI / COLLABORATORI

A.E.	Angeli G.	347 666 4033	glucangeli@tiscali.it
ORG	Angelucci A.	329 933 905	
ORG	Arcangeli A.	340 333 4045	angarcatab@gmail.com
ORG	Balducci V.	340 725 4743	vaniabalducci68@gmail.com
A.E.	Battistelli E.	329 960 8313	edoardo.battistelli@gmail.com
ORG	Belli G.	338 895 0213	belli.giuseppe@alice.it
ORG	Belloni G.	347 177 2220	g.belloni79@gmail.com
A.E.	Benedetti A.	328 464 2369	amalue60@yahoo.it
ORG	Berichilli P.	339 142 6049	
ORG	Bettini L.	339 592 7332	bettini.laura@alice.it
ORG	Bianconi R.	349 788 0555	rosabianconi@libero.it
ORG	Bonini E.	348 949 1621	landybonini@gmail.com
ORG	Borri L.	335 544 1866	belli.giuseppe@alice.it
ORG	Bottero G.	335 591 2054	
I.S.	Busciantella ricci M.	338 286 5086	marcobusciantella@gmail.com
ORG	Caberlon E.	348 601 215	
A.E.	Casini A.	320 388 4438	csnandrea@gmail.com
ORG	Chianella I.	338 819 8976	ivano.studio@gmail.com
A.E.	Cicio F.	347 013 1403	fab.cicio@alice.it
ORG	Conditi C.	338 379 2538	cristinaconditi@gmail.com
ORG	Crudeli D.	320 488 5193	danieli.crudeli@gmail.com
ORG	De santis C.	347 110 2306	claradesantis54@gmail.com
ORG	De tommaso G.	347 610 5367	gabber301085@gmail.com
A.S.E.	Degli esposti R.	349 782 9787	r.degliesposti@outlook.it
ORG	Desideri L.	348 476 3891	luciana.desideri@outlook.it
ORG	Dominici G.	329 962 1454	64giordy@email.it
ORG C.S.M.T.	Duca G.	328 227 3262	ducanorcia@gmail.com
ORG	Ercoli E.	349 132 490	
ORG	Federici F.	340 054 2412	fedefed@libero.it
ORG	Fiorentini M.	347 835 765	
ORG	Frigeri G.	348 019 9543	peppinofrigeri@gmail.com
ORG	Gallinella O.	340 398 7308	floa1@libero.it
ORG	Gallorini M.	338 227 5252	mariogallorini1951@gmail.com
ORG	Gargiulo S.	350 532 7238	sabrigargiulo@gmail.com
ORG	Gini G.	392 013 0666	gioelegini@gmail.com
I.S.	Lana F.	349 437 3659	filippomlana@gmail.com
A.S.E.	Loreti D.	392 705 4860	domlor@alice.it
A.S.C.	Mannaioli D.	366 937 1089	deciomannaioli@gmail.com
ORG	Mariotti F.	335 543 4750	mariottifaustoing@libero.it
A.E.	Martani A.	329 471 7741	a529397@libero.it
ORG	Nardi E.	333 221 5345	nardi.ersilia@gmail.com
ORG	Petrini L.	333 416 6198	lucianapetrini@virgilio.it
A.S.A.G.	Picardi A.	346 707 71913	agfoligno@gmail.com
ORG	Pierleoni L.	328 477 1886	lucio5498@gmail.com
A.E.	Ranocchia D.	335 526 7045	mail@danieleranocchia.it
A.S.E.	Remoli L.	338 214 5152	remoli76@gmail.com
ORG	Sambuco F.	349 584 1008	sambucofernanda@gmail.com
ORG	Santini S.	339 811 6569	
ORG	Savini P.	329 227 5366	pietro.sav62@gmail.com
ORG	Simeoni M.	347 912 7764	marcosimeoni41@gmail.com
ORG	Spantini M.	348 368 386	marialuisa.spantini@gmail.com
A.E. A.S.E.	Tombolesi M.	348 723 7556	marco.tombolesi@gmail.com
ORG	Trasciatti S.		
ORG	Travasso F.	338 564 6572	flavio.travasso@gmail.com
ORG	Vitali G.	335 769 8451	giorgio.vitali@araut.it
ORG	Viti G.	349 407 3042	protesis64@gmail.com



*"Il suo spirito
libero continuerà
a camminare in
mezzo a noi,
insegnandoci
a vivere
pienamente
ogni giorno."*

Ciao Alessandro



[illegible]



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



CaiFoligno



#caifoligno



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