



www.cmprotos.it

ODF Reg. Molise

Via S. Ippolito, 9/O - ISERNIA Tel.0865.415472 - cell.338.9805775



Caseificio Artigianale La Matesina snc di Spina, Barbato & C

SEDE LEGALE E OPERATIVA: VIA SANTA MARIA MADDALENA, SN 86092 - CANTALUPO NEL SANNIO (IS)

TEL: 0865-813015 / EMAIL: info@lamatesina.it / WEB: www.lamatesina.it COD.FIS/P.IVA: 01607790704 - ISCR CCIAA di IS - N.REA 208177 Cod.Univoco: M5UXCR1



Dott.ssa Paola Covatta FARMACIA COVATTA

Consegna a Domicilio Gratuita Cosmetica Naturale Sportello Prenotazioni ASL

Tel/Fax 0874.79551





Gabetti FRANCHISINO

Soluzioni

ber ogini

esigenza

Corso Campano 41/43 86079 Venafro (IS) tel. 0865 901566 - fax 0865 910400 venafro@gabetti.it





CLUB ALPINO ITALIANO

COSTITUZIONE E SCOPO

Il Club Alpino Italiano (CAI), fondato a Torino nell'anno 1863 per iniziativa di Quintino Sella, libera associazione nazionale, ha per scopo Italpinismo in ogni sua manifestazione, la conoscenza e lo studio delle montagne, specialmente di quelle italiane, e la difesa del loro ambiente naturale (Art. 1 dello statuto).



CLUB ALPINO ITALIANO REGIONE MOLISE

Presidente
CLAUDIO STRUZZOLINO
gr_cai_molise@cai.it

Sede

c/o Terzo Spazio Via Cirese, s.n.c. 86100 Campobasso

OTTO ESCURSIONISMO

COMMISSIONE REGIONALE T.A.M.

(Tutela Ambiente Montano)

ONC

(Operatori Naturalistici e Culturali)



Coordinamento: MA Annamaria Lanni

Collaborazioni: CB Elpidio Spuma

BJ Dario Continenza MA Gabriele Cerrone



CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI CAMPOBASSO

già "Sezione Sannita" Fondata nel 1885 Rifondata nel 1978



Presidente E SABATO

DAVIDE SABATO presidente@caicampobasso.it

Sede c/o Terzo Spazio Via Cirese, s.n.c. 86100 Campobasso

www.caicampobasso.it campobasso@pec.cai.it

Recapiti 335.7764873 - 338.1386723

Orario Apertura Sede venerdì ore 19,30 - 20,30

Comunicazione in bacheca Corso Vittorio Emanuele (edificio ex Banco di Napoli)



CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI CAMPOBASSO SOTTOSEZIONE DI BOJANO

Fondata nel 2007

Presidente
ERENNIO AMATUZIO
sottosezione.cai.bojano@gmail.com

Sede Modulo 1 Campus Scolastico "Terre Longhe" Via Monte Miletto, s.n.c. 86021 Bojano (CB)

Recapiti 329.7916558

Orario Apertura Sede venerdì ore 18,30 - 20,30

Comunicazione in bacheca Piazza Roma Giardinetto Comunale



CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI ISERNIA SOTTOSEZIONE DI MONTAQUILA "VALLE DEL VOLTURNO"

Fondata nel 2013

Presidente ROBERTO D'ALESSIO

sottosezione@caimontaquila.it

Sede

Piazza Dante Alighieri 86070 Montaquila (IS) www.caimontaquila.it sottosezione@pec.montaquila.it

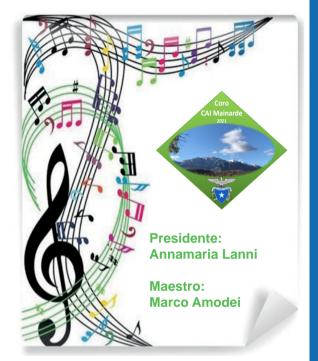
Recapiti 339.6102491

Orario Apertura Sede

Apertura Invernale venerdì ore 18:00 - 20:00

Apertura Estiva venerdì ore 19:00 - 21:00

8





Titolati CAI

Il titolato è un socio che ha superato corsi appositi cui consegue una qualifica, la possibilità di eseguire mansioni specifiche, didattiche e di accompagnamento all'interno del CAI. Ogni titolo ha una sigla.

Sigle e Qualifiche corrispondenti

AE Accompagnatore Escursionismo

AE-C Accompagnatore

Escursionismo-Cicloescursionismo

ASE Accompagnatore Sezionale Escursionismo

ONC Operatore Naturalistico Centrale

ONTAM Operatore Naturalistico Tutela Ambiente Montano

ONV Operatore Neve e Valanghe

ORTAM Operatore Regionale Tutela Ambiente Montano

Titolati Molisani

Campobasso

Carmela Vaccaro	AE-C
Claudio Struzzolino	AE, ONTAM
Davide Sabato	ASE, ONV
Elpidio Spuma	ASE
Ennio Sassi	AE
Franco Passarella	AE
Franco Pelillo	AE-C
Mauro Di Muzio	ASE
Nicola Cirese	ONV
Roberto Reale	AE
Roberto D'Amico	ONC
Vittorio Pizzuto	ONC

Bojano

Andrea Nini	AE
Angela D'Aversa	OTAN
Antonio D'Alessandro	AE
Francesco Manfredi Selvaggi	ONC
Massimo Martuscello	AE
Matteo Lisella	ASE
Nicola Malatesta	ASE

Montaquila

Angela Greco	ONC
Carmelo La Porta	AE
Giuseppe Staffieri	ORTAM
Patrizia Tomeo	ORTAM
Pietro Staffieri	ASE
Roberto D'Alessio	ONTAM

QUOTE SOCIALI

Costo tesserino nuovi soci	€ 4,00
SOCIO ORDINARIO CB/BJ SOCIO ORDINARIO IS/MA	€ 47,00 € 45,00
SOCIO FAMILIARE SOCIO JUNIORES (dai 18 ai 25 anni) CB/BJ/MA SOCIO JUNIORES (dai 19 ai 25 anni) IS	€ 25,00 € 25,00 € 10,00
SOCIO GIOVANE (fino a 18 anni) CB/BJ con appartenente al nucleo familiare iscritto alla sezione per il 2024 altrimenti	GRATUITO € 18,00
SOCIO GIOVANE (fino a 19 anni) IS Assicurazione Giornaliera non Soci CB/BJ	GRATUITO € 8,40
Assicurazione Giornaliera non Soci IS/MA	€ 10,00

La quota associativa comprende l'attivazione automatica della:

- POLIZZA INFORTUNI in attività' istituzionale (l'aumento dei massimali base + € 5,15);
- POLIZZA SOCCORSO ALPINO IN EUROPA (anche per attività personale);
- POLIZZA DI RESPONSABILITA' CIVILE in attività istituzionale (inclusa su pista da sci);

ATTIVITA' SOCIALI

Oltre alle attività escursionistiche, le Sezioni possono organizzare corsi della durata di uno o più giorni, serate sociali ed altre attività che verranno comunicate mediante affissione di locandine nelle bacheche sociali, tramite mail e pubblicazione sui social e vari siti.

SEGNALI INTERNAZIONALI DI SOCCORSO ALPINO





ABBIAMO BISOGNO DI SOCCORSO

NON SERVE SOCCORSO

CHIAMATA DI SOCCORSO

Emettere richiami acustici ed ottici

- -sei segnali ogni minuto (un segnale ogni 10 secondi)
- -un minuto di intervallo

RISPOSTA DI SOCCORSO

Emettere richiami acustici ed ottici

- -tre segnali ogni minuto (un segnale ogni 20 secondi)
- -un minuto di intervallo

SOCCORSO

Per emergenze in montagna telefonare al 118 e richiedere l'intervento del Corpo Nazionale del Soccorso Alpino e Speleologico (CNSAS)

LEGENDA

- CB SEZIONE DI CAMPOBASSO
- IS SEZIONE DI ISERNIA
- BJ SOTTOSEZIONE DI BOJANO
- MA SOTTOSEZIONE DI MONTAQUILA "VALLE DEL VOLTURNO"

REGOLAMENTO ESCURSIONI

La partecipazione alle escursioni è riservata ai soci del CAI. Tuttavia, possono partecipare occasionalmente (massimo a 4 escursioni, 2 per ogni sezione organizzatrice) anche i non soci, pagando il premio assicurativo giornaliero all'atto dell'adesione all'escursione. L'adesione deve essere comunicata al referente entro il venerdì antecedente l'escursione.

L'adesione alle escursioni di durata ultragiornaliera deve essere comunicata nei termini che saranno di volta in volta indicati.

Notizie dettagliate delle escursioni saranno comunicate mediante l'invio elettronico e/o l'affissione nelle bacheche sociali delle relative schede tecniche o locandine.

Particolari condizioni atmosferiche o altri problemi di carattere organizzativo potranno far subire modifiche al calendario.

CONSIGLI UTILI PER LA RIUSCITA DI UNA BUONA ESCURSIONE

a cura di Franco Passarella

Prima di iscriversi ad una escursione leggere attentamente la scheda tecnica, o prendere informazioni dall'accompagnatore, per capire se le caratteristiche e le difficoltà dell'escursione sono confacenti alle proprie possibilità. Evitare di andare al di là delle proprie capacità fisiche e tecniche del camminare.

GRADO DI DIFFICOLTA' DEI PERCORSI ESCURSIONISTICI:

T = TURISTICO

Itinerari su stradine, mulattiere o comodi sentieri, con percorsi ben evidenti e che non pongono incertezze o problemi di orientamento. Si svolgono in genere sotto i 2000 m e costituiscono di solito l'accesso ad alpeggi o rifugi. Richiedono una certa conoscenza dell'ambiente montano e una preparazione fisica della camminata.

E = ESCURSIONISTI

Itinerari che si svolgono quasi sempre su sentieri, oppure su tracce di passaggio in terreno vario (pascoli, detriti, pietraie), di solito con segnalazioni; possono esservi brevi tratti pianeggianti o lievemente inclinati di neve residua, quando, in caso di caduta, la scivolata si arresta in breve spazio e senza pericoli.

Si sviluppano a volte su terreni aperti, senza sentieri ma non problematici, sempre con segnalazioni adeguate. Possono svolgersi su pendii ripidi; i tratti esposti sono in genere protetti (barriere) o assicurati (cavi). Possono avere singoli passaggi su roccia, non esposti, o tratti brevi e non faticosi né impegnativi grazie ad attrezzature (scalette, pioli, cavi) che però non necessitano l'uso di equipaggiamento specifico (imbragatura, moschettoni, ecc.). Richiedono un certo senso di orientamento, come pure una certa

esperienza e conoscenza del territorio montagnoso, allenamento alla camminata, oltre a calzature ed equipaggiamento adeguati.

EE = ESCURSIONISTI ESPERTI

Itinerari generalmente segnalati ma che implicano una capacità di muoversi su terreni particolari. Sentieri o tracce su terreno impervio e infido (pendii ripidi e/o scivolosi di erba o misti di rocce ed erba o di roccia e detriti). Terreno vario, a quote relativamente elevate (pietraie, brevi nevai non ripidi, pendii aperti senza punti di riferimento, ecc.). Tratti rocciosi, con lievi difficoltà tecniche (percorsi attrezzati, vie ferrate fra quelle di minor impegno). Rimangono invece esclusi i percorsi su ghiacciai, anche se pianeggianti e/o all'apparenza senza crepacci (perchè il loro attraversamento richiederebbe l'uso della corda e della piccozza e la conoscenza delle relative manovre di assicurazione). Necessitano: esperienza di montagna in generale e buona conoscenza dell'ambiente alpino; passo sicuro e assenza di vertigini; equipaggiamento, attrezzatura e preparazione fisica adequati.

EAI = Escursionismo in Ambiente Innevato

Itinerari in ambiente innevato che richiedono l'utilizzo di racchette da neve, con percorsi evidenti e riconoscibili, con facili vie di accesso, di fondo valle o in zone boschive non impervie o su crinali aperti e poco esposti, con dislivelli e difficoltà generalmente contenuti che garantiscano sicurezza di percorribilità.

Gli accompagnatori referenti che hanno proposto l'uscita sono responsabili del buon andamento dell'escursione, hanno il compito di decidere il percorso da seguire e di mantenere unito il gruppo dei partecipanti.

I partecipanti alle escursioni devono quindi rispettare le disposizioni indicate dagli accompagnatori, seguire gli itinerari prestabiliti senza allontanarsi dalla comitiva o iniziare l'escursione da soli. L'adesione alle uscite comporta il rispetto di queste norme per una buona riuscita delle escursioni, per un buon rapporto tra partecipanti e accompagnatori e per un sereno ritorno a valle.

16 17

7.0		GENNAIO
25	14	MATESE:
2		Esercitazione uso ARTVA, sonda e pala
ວ		CB: Davide Sabato
EVENTI E CORSI		SERVIZIO VALANGHE ITALIANO
	4 4 10 4 10 0	CAMPITEL LO MATEOE.
E	14/21/28	
≲		Corso di sci di fondo BASE
2		CB: Consiglio Direttivo Collaborazione: Scuola Italiana Sci "Muccilli"
ω .		Conaborazione, Codola Italiana Cor Maccini
		FEBBRAIO
	4/11	CAMPITELLO MATESE:
		Corso di sci di fondo BASE
		CB: Consiglio Direttivo
		Collaborazione: Scuola Italiana Sci "Muccilli"
	9-11	FESTA DEL DECENNALE: Sottosezione
		CAI Montaquila - Valle del Volturno
		MA: Consiglio Direttivo
	3/10	CAPRACOTTA: Prato Gentile
	17/24	Corso di sci di fondo
		MA: Gabriele Cerrone
		Collaborazione: Scuola Italiana Sci di Fondo
		CAPRACOTTA: Prato Gentile
	17/24	00.00 0.00 0.00
		MA: Gabriele Cerrone
		Collaborazione: Scuola Italiana Sci di Fondo FAMILY CAI
		TAMILI VAI
	18/25	CAPRACOTTA: Prato Gentile
		Corso di sci di fondo AVANZATO
		CB: Consiglio Direttivo
		Collaborazione: Scuola Italiana Sci "Muccilli"
	23	MONTAQUILA: Corso base di potatura dell'olivo
18		MA: Roberto D'Alessio

1	MONTAQUILA: La potatura dell'olivo un anno dopo MA: Roberto D'Alessio
3/10/17	CAPRACOTTA: Prato Gentile Corso di sci di fondo AVANZATO CB: Consiglio Direttivo Collaborazione: Scuola Italiana Sci "Muccilli"
8	MONTAQUILA: La potatura di alberi da frutto MA: Roberto D'Alessio
10-11	CAMPOBASSO: Corso breve di Micologia CB: Luigi Mastrogiuseppe
	APRILE
1-30	CAMPOBASSO: Corso di Escursionismo - BASE CB: Franco Passarella
3/10 17/24	I MERCOLEDI DELLA SENTIERISTICA: Manutenzione dei sentieri CB: Gruppo Sentieri
	MAGGIO
1-31	CAMPOBASSO: Corso di Nordic Walking - BASE CB: Consiglio Direttivo Collaborazione: Ways Macerata Nordic Walking Asds
8/15 22/29	I MERCOLEDI DELLA SENTIERISTICA: Manutenzione dei sentieri CB: Gruppo Sentieri

MARZO

GIUGNO

5/12 I MERCOLEDI DELLA SENTIERISTICA:

19/26 Manutenzione dei sentieri

CB: Gruppo Sentieri

AGOSTO

4 MATESE: Corso di Sopravvivenza

BJ: Fernando Nobile

Oltre SAR Survival and Rescue

SETTEMBRE

1-30 CAMPOBASSO:

Corso di Escursionismo - AVANZATO

CB: Franco Passarella

4/11 | I MERCOLEDI DELLA SENTIERISTICA:

18/25 Manutenzione dei sentieri

CB: Gruppo Sentieri

OTTOBRE

1-31 CAMPOBASSO:

Corso di Nordic Walking - AVANZATO

CB: Consiglio Direttivo

Collaborazione: Ways Macerata Nordic Walking Asds

2/9/16 | I MERCOLEDI DELLA SENTIERISTICA:

23/30 | Manutenzione dei sentieri

CB: Gruppo Sentieri

NOVEMBRE

6/13 I MERCOLEDI DELLA SENTIERISTICA:

20/27 Manutenzione dei sentieri

CB: Gruppo Sentieri

MONTAQUILA: Il terzo settore e le Sezioni CAI

MA: Francesco Siravo

15 MONTAQUILA:

Lettura e redazione della Scheda Tecnica

MA: Carmelo La Porta

22 MONTAQUILA:

Responsabilità dell'accompagnatore e dell'accompagnato: profili giurisprudenziali

MA: Francesco Siravo

29 MONTAQUILA:

II GPS in escursionismo; Introduzione all'uso
MA: Carmelo La Porta

DICEMBRE

6/13 MONTAQUILA:

II GPS in escursionismo; Introduzione all'uso

MA: Carmelo La Porta

da definire MONTAQUILA: II GPS in ambiente

MA: Carmelo La Porta

da definire MONTAQUILA: Baratto del Libro

Collaborazione: Associazione La Banca del Tempo

MA: Valeria Valerio



OMS	4	MONTAGNOLA MOLISANA: Lago di San Lorenzo BJ: Andrea Nini DIFFICOLTA': T
2	4	MATESE: Ciaspolata sui pianori carsici CB: Ennio Sassi DIFFICOLTA': EAI
ESCURSIONISMO	11	MONTI PICENTINI - LACENO: Monte Terminio CB: Elpidio Spuma DIFFICOLTA': E
	11	PNALM: Ciaspolata San Donato Valcomino - Pescasseroli BJ: Erennio Amatuzio DIFFICOLTA': EAI
FEBERAIO	18	SAN MASSIMO; MONTI DEL MATESE: Ciaspolata a Campitello Matese MA: Roberto D'Alessio DIFFICOLTA': EAI
Ľ	18	CAPRACOTTA: Escursione sui pianori di Capracotta CB: Claudio Struzzolino DIFFICOLTA': T Intersezionale CAI: Celano
	25	PNALM: Ciaspolata a Campitelli di Alfedena CB: Ennio Sassi DIFFICOLTA': EAI

3	Grotte di Pastena e Castello	Fumone DIFFICOLTA': T
3	PNALM: Grotta dello Schieve Campitelli CB: Franco Pelillo	o da Rifugio
	CB. Franco Fellilo	DIFFICOLIA . E
3	MATESE: Sentiero Don Gepp BJ: Antonio D'Alessandro	pino DIFFICOLTA': EE
10	LONGANO: Da Acquabona a	alla Civita
	BJ: Matteo Lisella	DIFFICOLTA': E
	Intersezionale CAI: Piedimonte Mate	ese e Isernia
17	BOJANO: Il Sentiero dei Lav BJ: Massimo Martusciello	vatoi DIFFICOLTA': T
17	MONTI DEL MATESE: Monte MA: Roberto D'Alessio	e Gallinola DIFFICOLTA': E
17	MAJELLA: La via lunga per l Fara S. Martino	Monte Amaro da
		DIFFICOLTA': EE
24	Sesto Campano - Monte Ces	sima DIFFICOLTA': T
24	MONTI ERNICI - MORINO: R	Saamia Alatimala
24	"Zompo lo Schioppo"	DIFFICOLTA': F
24	MATESE: Ciapolata / Serra 1 BJ: Massimo Martusciello	Tre Finestre DIFFICOLTA': EAI



7 | PIETRACATELLA:

Pellegrinaggi e transumanze

CB: Mauro Di Muzio DIFFICOLTA': T

Intersezionale CAI Lagonegro

7 PNALM: Val Fondillo - Tre Confini BJ: Antonio D'Alessandro DIFFICOLTA': E

13 VENAFRO: Parco dell'Olivo e visita dei monumenti storici della città

MA: Angela Greco DIFFICOLTA': T

Intersezionale CAI Napoli

14 COSTIERA AMALFITANA: Il Santuario dell'Avvocata dalla Badia di Cava dei Tirreni MA: Annamaria I anni

BJ: Matteo Lisella DIFFICOLTA': E Intersezionale CAI: Castellammare di Stabia e Isernia

14 MATESE: Orienteering
CB: Franco Passarella
FAMILY CAI

DIFFICOLTA': EE

19-21 MONTI VOLSINI:

Paesaggi sospesi: terra vulsina

MA: Patrizia Tomeo DIFFICOLTA': T

Intersezionale CAI Orvieto Escursione TAM

21 ISOLE TREMITI: le Tremiti insolite
CB: Claudio Struzzolino DIFFICOLTA': E

23 MONTI DEL MATESE: ROCCAMANDOLFI

Borghi Molisani MA: Mauro Rizzi

DIFFICOLTA': T

Seniores

25-28 | SICILIA - ETNA: Le vie della lava

CB: Nicola Cirese DIFFICOLTA': T/EE

28 | TRATTURO CASTEL DI SANGRO - LUCERA:

...al lavoro con il casaro

CB: Ennio Sassi DIFFICOLTA': T

28 CASTEL SAN VINCENZO: Dalle sorgenti del Volturno a Castel San Vincenzo

BJ: Erennio Amatuzio

CB: Elpidio Spuma DIFFICOLTA': E

Collaborazione con trekking Castel Morrone



OW:	1	MONTAQUILA: Monte Piano Camminata del 1° Maggio MA: Valerio Zaccarella DIFFICOLTA': T
ONIS	5	MATESE: Le borgate abbandonate BJ: Nicola Malatesta DIFFICOLTA': T
URSI	5	MONTI DI VENAFRO: Monte Sammucro MA: Roberto D'Alessio DIFFICOLTA': E
MAGGIO ESCURSIONISMO	5	PARCO NATURALE DELLA COSTA D'OTRANTO: Alla ricerca dell'uovo del Drago CB: Claudio Struzzolino Intersezionale CAI Bari Escursione TAM e ONC
MAGG	12	I PIEDI IN DUE TRATTURI: Dal "S. Andrea - Biferno" al "Celano - Foggia" MA: Annamaria Lanni CB: Claudio Struzzolino Escursione TAM e ONC
	12	CAMPANIA - MONTI PICENTINI: Monte Raiamagra CB: Cinzia Rizzo DIFFICOLTA': E
	12	MATESE: Sentiero delle Sorgenti BJ: Antonio D'Alessandro DIFFICOLTA': EE
	15	MONTAQUILA MONTE PIANO: La Pineta MA: Valerio Zaccarella DIFFICOLTA': T Seniores

	Letture di paura all'imbrunire CB: Nunzio Colarocchio DIFFICOLTA': T Collaborazione: Associazione "Nati per leggere" FAMILY CAI
19	MATESE: Valle Pischiosa - Grotte BJ: Nicola Malatesta DIFFICOLTA': E
19	MONTI DEL MATESE: Monte Mutria MA: Roberto D'Alessio DIFFICOLTA': EE
19	CASTEL SAN VINCENZO: Abbazia e sorgenti del Volturno CB: Franco Pelillo CICLOESC-MC
24-26	PNALM E MATESE: Fuori dai luoghi comuni CB: Marina Manna DIFFICOLTA': T/E Intersezionale CAI: Lugo di Romagna e Faenza
26	PNALM PIZZONE: II Museo dell'Orso BJ: Maria Cristina Malatesta DIFFICOLTA': T
26	MONTAGNE DEL VOLTURNO: Pizzone - Sito San Nicola - Monte Mattone MA: Liberata lacovetti DIFFICOLTA': E
26	MAJELLA: Monte Morrone Capanna Diana e Tamara CB: Davide Sabato DIFFICOLTA': EE Intersezionale CAI Castel di Sangro
28	PIETRA VAIRANO: Da Pietra Vairano al sito Archeologico MA: Valerio Zaccarella Seniores DIFFICOLTA': T

19 | MOLISE CENTRALE - MONTE VAIRANO:

1/2 GRUPPO DEL VELINO DA ROCCA DI CAMBIO: Monte Ocre e Monte Cagno CB: Mauro Di Muzio DIFFICOLTA': E

2 MATESE: I circhi dell'Aquilania

BJ: Massimo Martuscello CB: Davide Sabato

DIFFICOLTA': EE

Intersezionale Cai Esperia

2 TRATTURO LUCERA - CASTEL DI SANGRO:

Traversata da "Taverna del Cortile a Castropignano"

CB: Franco Passarella DIFFICOLTA': E Collaborazione: Associazione "Unica Terra"

6 FORLI' DEL SANNIO: Alla scoperta del Borgo MA: Luigi De Santis DIFFICOLTA': T Seniores

7-10 | SALENTO: Tra arte e natura

MA: Marilena De Luca DIFFICOLTA': T

9 GIORNATA NAZIONALE: CAMMINO NEI PARCHI, e 100 DONNE SUL MATESE CB: Consiglio Direttivo

16 SIC MONTAGNOLA MOLISANA:

Sentiero Frassati e Cundra

CB: Davide Sabato DIFFICOLTA': T/E

16 | MAINARDE: Monte Marrone

BJ: Erennio Amatuzio DIFFICOLTA': E

16 MAINARDE: Da Valle Fiorita a Monte a Mare MA: Giovanni Marra DIFFICOLTA': EE

20 | CASTEL SAN VINCENZO:

Giro del lago e visita nel centro storico
MA: Marilena De Luca
DIFFICOLTA': T
Seniores

22/23 MATESE: Benevento - Da Pesco Rosito alla dorsale del Mutria

CB: Claudio Struzzolino DIFFICOLTA': E Intersezionale Cai: Foggia e Bari

23 MATESE: Pietre Cadute - Civita di Bojano
BJ: Anronio D'Alessandro DIFFICOLTA': T

23 MONTAQUILA E MACCHIA D'ISERNIA: Nelle terre del Feudo

MA: Gabriele Cerrone DIFFICOLTA': E

Associazione Bosco Piccolo di Macchia D'Isernia

23 MAJELLA: Macellaro - La capanna dei pastori CB: Davide Sabato DIFFICOLTA': EE

30 GIORNATA NAZIONALE: SENTIERO ITALIA, ORGANIZZAZIONE REGIONALE







Birreria con Cucina "Ciapìn"

C.da Canonica s. n. c. - 86027 San Massimo (CB) Tel. 328 2239849

E-mail: birreriaciapin@montidelmatese.it







Via XXIV Maggio, 101 - CAMPOBASSO Tel. 0874 64044 - info@faticapietro.it



6 ALTO VOLTURNO: Escursione sul Volturno con Rafting riservata ai ragazzi

MA: Gabriele Cerrone Collaborazione:

Molisè Rafting e Associazione Bosco Piccolo FAMILY CAI

7 COLLI A VOLTURNO E FORNELLI:

Fonticelle - San Vito - Castel Cervaro
MA: Pietro Amodei

DIFFICOLTA': T

7 PNALM: Anello di Valle Fredda
CB: Ennio Sassi DIFFICOLTA': E

7 ROCCAMANDOLFI: Alla Scoperta delle Meraviglie carsiche del Matese BJ: Massimo Martuscello DIFFICOLTA': EE

14 TRATTURO BIFERNO - S. ANDREA:
Da Torrente Tona (S.Croce di Magliano a
Fonte Saraca, Rotello)

CB: Teresa Manfredi Selvaggi DIFFICOLTA': T Collaborazione:

LILT, Lega Italiana per la Lotta contro iTumori

14 MATESE: Sentiero del Decennale
BJ: Nicola Malatesta DIFFICOLTA': E
Intersezionale CAI Castellammare di Stabia

14 MAIELLA: Monte Acquaviva
MA: Roberto D'Alessio DIFFICOLTA': EE

17-21 ALPI APUANE: Trekking delle Alpi Apuane
MA: Marilena De Luca DIFFICOLTA': E/EE

21-28 SETTIMANA VERDE CB: Consiglio Direttivo

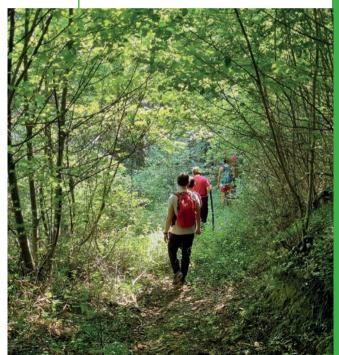
DIFFICOLTA': T/E/EE/ALP

21 | CIVITANOVA DEL SANNIO:
Traversata della Montagnola
CB: Mauro Di Muzio DIFFICOLTA': E

21 MATESE: Escursione in Famiglia
BJ: Erennio Amatuzio DIFFICOLTA': T
FAMILY CAI

28 GRAN SASSO:
Il castello di Capestrano e il fiume Tirino
MA: Annamaria Lanni DIFFICOLTA': T

MAINARDE: Monte Forcellone
BJ: Erennio Amatuzio DIFFICOLTA': EE



4 | PIETRABBONDANTE:

Riserva MAB Collemeluccio

CB: Ennio Sassi

DIFFICOLTA': T

Seniores

MONTAQUILA: Monte Piano Notturna di Monte Piano

MA: Feliciano Rossi

DIFFICOLTA': T

Seniores

11 | MATESE: Escursione in Famiglia BJ: Nicola Malatesta DIFFICOLTA': T FAMILY CAI

18 MATESE: Il minore del Matese; Monte Mutria
CB: Nicola Cirese DIFFICOLTA': E

18 MATESE: Sentiero Paolo Molino
BJ: Antonio D'Alessandro DIFFICOLTA': EE



1	TRATTURO PESCASSEROLI - CANDELA: Da Rionero Sannitico ad Isernia MA: Roberto D'Alessio DIFFICOLTA': E		SENTIERO ITALIA CAI: Altilia - Bojano BJ: Matteo Lisella DIFFICOLTA': T
1	GRAN SASSO MONTI DELLA LAGA: Il Corno Grande CB: Ennio Sassi DIFFICOLTA': EE	22	PRATA SANNITA: Trekking nella Valle del Lete MA: Gabriele Cerrone Collaborazione: Raffaele D'Elia (Guida Ambientale Escursionistica)
8	VANDRA-ROCCASICURA: Santuario della Madonna di Vallisbona MA: Luigi De Santis DIFFICOLTA': T	22	ABRUZZO: Bike to coast - alla scoperta della costa dei Trabocchi CB: Carmela Vaccaro CICLOESC TC/MC Intersezionale CA Isernia
8	BRETELLA SENTIERO ITALIA: Da Altilia a S.Marco di Cercemaggiore CB: Franco Passarella DIFFICOLTA': E	26	RIONERO SANNITICO: Alla scoperta del Borgo MA: Luigi De Santis DIFFICOLTA': T
8	PNALM: Bisegna - Gioia Vecchio L'orso bruno marsicano BJ: Erennio Amatuzio DIFFICOLTA': EE	28/29	PNALM: L'alba e i bramiti dei cervi CB: Luigi Mastrogiuseppe DIFFICOLTA':E FAMILY CAI
15	TRATTURO CASTEL DI SANGRO - LUCERA: Da Taverna del Cortile a S.Stefano CB: Teresa Manfredi Selvaggi DIFFICOLTA': T Intersezionale Cai Castel di Sangro Collaborazione: LILT, Lega Italiana per la Lotta contro iTumori	29	ABRUZZO: Le cascate del Rio Verde e il castello di Roccascalegna MA: Annamaria Lanni DIFFICOLTA': T Collaborazione: Associazione Pro-loco Castello di Roccascalegna Associazione Culturale "La Fonte" Borrello
15	VALLE DEL TRIGNO: Le Morge Cenozoiche CB: Claudio Struzzolino DIFFICOLTA': E	29	GARGANO: Stignano - San Michele Arcangelo CB: Vittorio Pizzuto BJ: Nicola Malatesta DIFFICOLTA': E
15	MONTI PICENTINI: Monte Accellica MA: Angela Greco DIFFICOLTA': EE	29	PARCO NAZIONALE DEL POLLINO: Monte Alpi
15	MATESE: Oasi di Guardiaregia CB: Franco Pelillo CICLOESC-MC	=	CB: Mauro Di Muzio DIFFICOLTA': EE Intersezionale Cai Lagonegro
21	CARPINONE: Le Cascate MA: Annamaria Trabucco DIFFICOLTA': T	29	MOLISE E PUGLIA: Anello del Lago di Occhito CB: Carmela Vaccaro CICLOESC MC/MC Intersezionale CAI Foggia

SETTEMBRE ESCURSIONISMO

6 MATESE: Da Terravecchia Sepino a Saepinum
CB: Teresa Manfredi Selvaggi DIFFICOLTA': T
Intersezionale Cai Castel di Sangro
Collaborazione:
LILT, Lega Italiana per la Lotta contro iTumori

6 PNALM: Passo dei Monaci BJ: Andrea Nini

DIFFICOLTA': E

6 PARCO REGIONALE SIRENTE VELINO: La Grotta di S. Benedetto e la Conca del Fucino

MA: Patrizia Tomeo CB: Claudio Struzzolino Intersezionale Cai Celano

DIFFICOLTA': EE

13 MONTI AURUNCI:

Rifugio di Pornito e Monte Petrella
CB: Davide Sabato DIFFICOLTA': EE
Intersezionale Cai Esperia

17-20 PNALM: Alla scoperta dei tesori del PNALM
CB: Carmela Vaccaro CICLOESC MC/MC
Intersezionale CAI Ferrara e Vallelonga Coppo dell'Orso

20 | ROCCAMONFINA: Da Roccamonfina a Valogno - Sagra della castagna MA: Annamaria Lanni DIFFICOLTA': T Collaborazione: Vulcano Magico di Roccamonfina

20 PNALM: Monte Mattone
CB: Annamaria Oriente

DIFFICOLTA': E

MATESE: Anello di Monte Miletto
BJ: Matteo Lisella

DIFFICOLTA': EE

24-27 APPENNINO TOSCO - EMILIANO:
Parco Nazionale Foreste Casentinesi
CB: Marina Manna DIFFICOLTA': T/E
Intersezionale Cai Lugo di Romagna

27 MATESE - CAMPITELLO DI SEPINO: II Foliage CB: Davide Sabato DIFFICOLTA': T FAMILY CAI

27 MATESE: Pozzilli - Santa Maria BJ: Nicola Malatesta DIFFICOLTA': E



1-3 | PARCO NAZIONALE DEL POLLINO:

Montea e Sentiero della transumanza
CB: Davide Sabato
DIFFICOLTA': E/EE

Intersezionalele Cai Verbicaro

10 MONTI DAUNI SETTENTRIONALI:

Colle della Valva

CB: Claudio Struzzolino Intersezionale Cai Foggia Escursione TAM e ONC DIFFICOLTA': E

10 VALLE AGRICOLA - LETINO:

Il sentiero dell'oblio

BJ: Matteo Lisella DIFFICOLTA': EE

Intersezionale CAI Piedimonte Matese

17 ALTOPIANO DI NAVELLI:

Anello Tussio - Bominaco e l'Eremo di S.Michele, la Cappella degli Scrovegni d'Abruzzo

CB: Nunzio Colarocchio DIFFICOLTA': T

17 MATESE: Anello del Patalecchia
BJ: Andrea Nini DIFFICOLTA': E

24 MAINARDE: Per non dimenticare: il Sacrario di Collelungo di Vallerotonda

MA: Annamaria Lanni DIFFICOLTA': E Collaborazione: ANA Colli a Volturno e Montaguila

1 PRANZO SOCIALE REGIONALE: ORGANIZZAZIONE SEZIONE DI BJ

29 MATESE - MONTE MILETTO:

Brindisi di fine anno in quota

CB: Elpidio Spuma DIFFICOLTA': E



CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI ISERNIA

Fondata nel 1990

Presidente MATIL DE DI DOMENICO segreteriacaiisernia@libero.it



Sede

c/o Scuola Media A. d'Isernia Via Pascoli n. 1 - 86170 Isernia www.cai.isernia.it - isernia@cai.pec.it

> Recapiti 333.2736629

Orario Apertura Sede e Comunicazioni in Bacheca mer/ven ore 17.00 - 19.00 Via Pascoli n. 1 - 86170 Isernia

Programma 2024 Isernia Cordinamento: Carmine Incollingo, Giacinto Penta e Sebastiano Conti



GENNAIO

Sab 13 | I musei dell'Alto Volturno

Incollingo Carmine DIFFICOLTA': T/E Seniores

Mer 17 Escursione del fuoco

Scocchera Anna

DIFFICOLTA': T

"Parco dell'Ulivo" - museo "Winter Line"-Sab 20

Castello Pandone - Venafro

Incollingo Carmine - Cosenza DIFFICOLTA': T/F **Seniores**

Monti Trebulani: Dom 21

> Monte Melanico e grotta di San Michele Italiano Pasquale DIFFICOLTA': E

Dom 28 Mann: museo archeologico

Saturno Vincenzo DIFFICOLTA': T

FEBBRAIO

Gio 1 Ricognizione per "Cammino dei Parchi Incollingo Carmine DIFFICOLTA': T/E

Seniores

Lun 5 Corso di sci da discesa Americo Di Giulio

Dom 11 Ciaspolata stele Woityla Italiano Pasquale

DIFFICOLTA': EAI

Sab 17 Anello di Colle Lucito-Isernia

Ceglie Antonio DIFFICOLTA':T/E

Seniores

Dom 18 Ciaspolata Monte Campo Di Domenico Matilde

DIFFICOLTA': EAL

	San Martino) Di Domenico Matilde	DIFFICOLTA': EE
Dom 14	Costiera: Monte Avvocata (Stabia)	intersezionale
	Scocchera Anna	DIFFICOLTA': EE
Sab 20	Prati alla Spina di Cerro al il fungo di San Giorgio"	Volturno"buono
	Petrocelli Paolo Seniores	DIFFICOLTA': T/E
Dom 21	Anello di Longano Marinelli Luigi	DIFFICOLTA': EE
Gio 25	Sentiero degli Dei Penta Giacinto	DIFFICOLTA': EAI
Dom 28	Dal 28 aprile al 1 maggio C Certose	Calabria: via delle
	Giancola Valter	DIFFICOLTA': T/E
	MAGGIO	
Dom 5	MAGGIO Monte della Scindarella Scocchera Anna	DIFFICOLTA': EE
Dom 5 Gio 9	Monte della Scindarella Scocchera Anna Costa dei trabocchi-" Punta	
200	Monte della Scindarella Scocchera Anna	
200	Monte della Scindarella Scocchera Anna Costa dei trabocchi-" Punta Incollingo Carmine Filice Carmela	a Aderci" DIFFICOLTA': T/E
Gio 9	Monte della Scindarella Scocchera Anna Costa dei trabocchi-" Punta Incollingo Carmine Filice Carmela Seniores Anello del Monte Morrone s Marinelli Luigi	a Aderci" DIFFICOLTA': T/E sulla Duchessa DIFFICOLTA': EE

Dom 7 | Cascata di San Giovanni (Intersezionale Fara

ESCURSIONISMO

Dom 19	Cammino dei caciocavalli (intersezionale Benevento)		
	Scocchera Anna	DIFFICOLTA': E	
Dom 26	Santa Maria Capo Vetere -0 Borgo San Leucio	Caserta vecchia -	
	Saturno Vincenzo	DIFFICOLTA': T	
Gio 30	Marcatura variante rifugio	Colle della Torre	
	Loprevite Tonimo Seniores	DIFFICOLTA': T/E	
	GIUGNO		
Dam 0	Fanta dai Dalambi		
Dom 2	Fonte dei Palombi Marinelli Luigi	DIFFICOLTA': E	
Sab 8	Family Day : famiglie e raga pineta-parco homo aeserno Ceglie Antonio Seniores		
Dom 9	Cammino in/ nei parchi 12° Di Domenico Matilde	edizione DIFFICOLTA': E	
Sab 15	Da Carovilli al Bivacco San Salvatore Testa (Intersezionale Viterbo - Bojano) Seniores	Mauro DIFFICOLTA': T/E	
Dom 16	Monte Marrone da Castelno Paolo Petrocelli (Intersezionale Viterbo - Bojano)	JOVO DIFFICOLTA': E	
Sab 22	Alla scoperta della montag Loprevite Tonimo Seniores	na di Longano 2 DIFFICOLTA': T/E	

	Italiano Pasquale	DIFFICOLTA': EE		
Dom 30	Domus Tiberina Saturno Vincenzo	DIFFICOLTA': T		
Dom 30	Traversata del Sirente Inte	rsezionale con le		
	sezioni di Atessa e Vasto Di Domenico Matilde	DIFFICOLTA': EE		
	LUGLIO			
Lun 1	Dal 1 al 5 Isola d'Elba i cinque Fari Saturno Vincenzo DIFFICOLTA': T/E			
Gio 4	Gio 4 Marcatura terzo tratto Cammino dei Parchi Fornelli_Colli a Volturno Amodei Paolo			
	Incollingo Carmine Seniores	DIFFICOLTA': T/E		
Gio 11	Montagna di Frosolone: da sant'Egidio al			
	Gonfalone Loprevite Tonimo Seniores	DIFFICOLTA': T/E		
Dom 14	Frosolone: da Sant'Egidio al Gonfalone			
	Festa della Montagna Tonino Loprevite	DIFFICOLTA': E		
Gio 18	18 Elementi di botanica: visita al "Giardino de flora appenninica" di Capracotta			
	Ceglie Antonio Seniores	DIFFICOLTA': T/E		
Dom 21	Pompei Saturno Vincenzo	DIFFICOLTA': T		

Dom 28	Monte Magnola (Intersezionale sezione di		Lun 16	Lun 16 Da lunedì 16 al venerdì 20 - sett in Val d'Orcia - monte Amiata (ir	
	Avezzano) Di Domenico Matilde	DIFFICOLTA': EE		Incollingo Carmine Filice Carmela	DIFFICOLTA': T/E
	AGOSTO			Seniores Seniores	DIFFICULIA: I/E
	AG0310				
Dom 4	Giro di Monte Capraro	DIFFICOLTA': E	Dom 22	Terme di Baia Di Domenico Matilde	DIFFICOLTA': T
			Dom 22	Coast to bike (Interseziona	le Isernia -
Gio 8		orme"	2022	Campobasso)	
	Incollingo Carmine Petrocelli Paolo	DIFFICOLTA': T/E		Italiano Pasquale	DIFFICOLTA': TC/MC
	Seniores	DIFFICULIA: I/E			
			Sab 28	"il bramito dei cervi" con p	ranzo al rifugio e
Ven 16				rientro al tramonto Amodei Paolo	
	Di Tella Pierino	DIFFICOLTA': E		Incollingo Carmine	DIFFICOLTA': T/E
Gio 22	Sulle vie della fede " Mado	nna di Canneto"		Seniores	
010 22	(Settefrati)			OTTOBRE	
	Incollingo Carmine			OTTOBRE	
	Filice Carmela	DIFFICOLTA': T/E	Gio 10	Da Castelnuovo al belvede	ro sul lago di
	Seniores		010 10	Castel San Vincenzo	re sur lago ul
	SETTEMBRE			Petrocelli Paolo	DIFFICOLTA': T/E
				Seniores	
Gio 5	Marcatura sentiero da Castelpizzuto al		Dam 40	Monte Redentore	
	bivacco "Colle della Torre	,,	Dom 13	Di Domenico Matlide	DIFFICOLTA': E
	Loprevite Tonimo	DIECIO (1711 7/2		Di Bomonios matinas	DII TIOOLITT. L
	D'Uva Emilio Seniores	DIFFICOLTA': T/E	Sab 19	Alla scoperta della montag	
				Loprevite Tonimo	DIFFICOLTA': T/E
Dom 8				Seniores	
	Scocchera Anna	DIFFICOLTA': EE	Dom 20	Rava di Prata	
Dom 15	Isola di Ponza		D0111 20	Italiano Pasquale	DIFFICOLTA': EE
בו וווטע	Zacchia Caterina	DIFFICOLTA': T		·	
		DILLIOUEIA. I	Gio 24		
				Parchi Colli al Volturno - So	
				Incollingo Carmine Seniores	DIFFICOLTA': T/E
	1			· Jeniores	

Dom 27	Urbino Saturno Vincenzo	DIFFICOLTA': T
	NOVEMBRE	
da Ven 1 a Dom 3	Siena-San Quirico d'Orcia Saturno Vincenzo	- San Galeano DIFFICOLTA': T/E
Dom 3	Traversata integrale della (Mancini Francesco	Cresta del Rotella
Ven 8	Serata in sezione: corso di Ceglie Antonio	micologia Seniores
Dom 10	Monte Molare (Interseziona Di Domenico Matilde	ale Stabia) DIFFICOLTA': EE
Dom 10	Castagnata al bivacco San Incollingo Carmine	Mauro DIFFICOLTA': T
Ven 15	Serata in sezione: corso di Ceglie Antonio	micologia Seniores
Dom 17	Foliage Forca d'acero Scocchera Anna	DIFFICOLTA':E
Ven 22	Serata in sezione: corso di Ceglie Antonio	micologia Seniores
Dom 24	Carovilli : "Sentiero di Rono Testa Salvatore	da" DIFFICOLTA':E
Gio 28	Monti Lattani: per santuari Incollingo Carmine Filice Carmela Seniores	e per castagne DIFFICOLTA':T/E

П		IB	D	_
ш	U	ΠD	\mathbf{v}	ᆮ

Sab 14 "Case Franchi" da Cardito per gli Auguri di Natale Amodei Paolo - Incollingo Carmine Seniores

Mar 31 Fiaccolata di fine anno Monte Campo Di Tella Pierino DIFFICOLTA':E

Referenti Isernia

Amerigo Di Giulio	3338333435
Anna Scocchera	3394787826
Antonio Ceglie	3333888235
Carmine Incollingo	3713991980
Caterina Zacchia	3398415800
Filice Carmela	3335260788
Francesco Mancini	3473380725
Giacinto Penta	3394085889
Luigi Marinelli	3341272972
Matilde Di Domenico	3332736629
Paolo Amodei	3888774203
Paolo Petrocelli	3270131421
Pasquale Italiano	3284878539
Pierino Di Tella	3393246108
Salvatote Testa	3292966301
Sebastiano Conti	3383587627
Tonino Loprevite	3396405817
Vincenzo Saturno	3395693751

GRADO DI DIFFICOLTA' ALPINISTICHE:

Difficoltà su roccia

Le valutazioni si riferiscono a condizioni montane e meteo ottimali. Le capacità e la preparazione tanto fisica quanto psicologica deve essere adeguata. Esistono numerose scale di difficoltà che indicano un percorso su roccia: per semplicità viene indicata la valutazione dei passaggi secondo la scala UIAA, espressa in numeri romani e vanno dal l° grado al VII° grado con l'aumentare delle difficoltà tecniche.

Difficoltà su neve e ghiaccio

Si considerano condizioni mediamente buone (non ottime), della montagna e del suo innevamento con indicazione della pendenza massima della via espressa in gradi che indicano una valutazione d'insieme complessiva dell'itinerario che tiene conto delle difficoltà tecniche, fisiche e psicologiche. La valutazione è espressa con delle sigle, ed è completa dell'indicazione dei passaggi di massima difficoltà:

F Facile

PD Poco Difficile

AD Abbastanza Difficile

D Difficile

TD Molto Difficile

ED Estremamente Difficile
EX Eccezionalmente Difficile

EEA = ESCURSIONISTI ESPERTI ATTREZZATI

Percorsi attrezzati o vie ferrate per i quali è necessario l'uso dei dispositivi di autoassicurazione (imbragatura, dissipatore, moschettoni, cordini) e di equipaggiamento di protezione personale (casco, guanti).

EEA-F (ferrata Facile)

Percorsi attrezzati o vie ferrate per i quali è necessario l'uso dei dispositivi di autoassicurazione (imbragatura, dissipatore, moschettoni, cordini) e di equipaggiamento di protezione personale (casco, guanti).

EEA-PD (ferrata Poco Difficile)

Ferrata con uno sviluppo contenuto e poco esposta. Il tracciato è di solito articolato con canali, camini e qualche breve tratto verticale, facilitato da infissi come catene, cavi, pioli o anche scale metalliche.

EEA-D (ferrata Difficile)

Ferrata di un certo sviluppo che richiede una buona preparazione fisica e una buona tecnica. Il tracciato è spesso verticale ed in alcuni casi supera anche qualche breve strapiombo, molto articolato, con lunghi tratti di esposizione; attrezzato con funi metalliche e/o catene, pioli e/o scale metalliche.

	GENNAIO	28	
7	MATESE: Monte Gallinola Uscita con piccozza e ramponi BJ: Massimo Martusciello DIFFICOLTA': ALP F		Avvicinamento all'arrampicata BJ: Massimo Martusciello DIFFICOLTA': EEA FAMILY CAI
28	MATESE: Gallinola Uscita in conserva con piccozza e ramponi BJ: Massimo Martusciello CB: Francesco Mastropaolo DIFFICOLTA': ALP -F	12	MAGGIO MAINARDE: Cerro al Volturno Biancaneve e i sette tiri CB: Francesco Mastropaolo DIFFICOLTA': ALP -V
11	FEBBRAIO MATESE: Gallinola / Canale di estrema dx CB: Nicola Cirese DIFFICOLTA': ALP -PD+	19	ORATINO: La Morgia / La cresta del Leone BJ Massimo Martusciello DIFFICOLTA': ALP-PD-, IV+ max, A0
18	MONTE MARSICANI: Monte Greco / Canalino Cerchece e Cavallo BJ: Massimo Martusciello DIFFICOLTA': ALP/PD-AD	2	GRAN SASSO: Direttissima al Corno Grande CB: Elpidio Spuma DIFFICOLTA': EEA
0	MARZO	16	DOLOMITI LUCANE: Pietrapertosa / Salemm BJ: Massimo Martusciello DIFFICOLTA': EEA
3	MATESE: Gallinolacon olio di palma CB: Davide Sabato DIFFICOLTA': ALP -PD	29.06 06.07	
10	MONTI ERNICI: Pizzo Deta / Via Falcioni BJ: Massimo Martusciello DIFFICOLTA': ALP -PD+/AD-		AGOSTO
24	MAJELLA: Monte Amaro Rava della Giumenta bianca CB: Nicola Cirese DIFFICOLTA': ALP EEA	25	MATESE: Cavuto di Letino BJ: Fernando Nobile DIFFICOLTA': SPELEO -F Associazione Speleologi Molisani
	APRILE	0	SETTEMBRE GRAN SASSO: Corno Grande / Via delle creste
7	MAINARDE: Alta Valle del Volturno	8	CB: Davide Sabato DIFFICOLTA': ALP-AD/D-,IV max
	Avvicinamento all'arrampicata BJ: Massimo Martusciello DIFFICOLTA': EEA FAMILY CAI	15	MATESE: Grotta di Campo Braga BJ: Fernando Nobile DIFFICOLTA': SPELEO -F Associazione Speleologi Molisani
21	MAINARDE: Alta Valle del Volturno Avvicinamento all'arrampicata BJ: Massimo Martusciello DIFFICOLTA': EEA FAMILY CAI	22	, <u> </u>

2024 ALPINISMO

ETICA DEL CICLOESCURSIONISMO

Il Club Alpino Italiano annovera la bicicletta tipo mountain bike tra gli strumenti adatti all'escursionismo. Il comportamento del cicloescursionista deve essere sempre improntato al fine di: "Non nuocere a sé stessi, agli altri ed all'ambiente". Lo scopo delle cicloescursioni in ambito CAI è quello di trascorrere una giornata in compagnia, nel massimo della sicurezza e nel pieno rispetto per l'ambiente. Lo stile di guida del cicloescursionista CAI deve essere ecocompatibile, in accordo al principio del minimo impatto: la velocità di conduzione deve essere commisurata alle capacità personali, alla visibilità ed alle condizioni del percorso, in modo da non creare pericolo per sé e per gli altri, evitando manovre dannose ed evitando di uscire dal tracciato per non arrecare danno al patrimonio naturalistico.

Occorre, inoltre, dare sempre la precedenza agli escursionisti a piedi.

Non fa parte della filosofia CAI servirsi d'impianti di risalita o di mezzi meccanici e poi usare la MTB solo come mezzo di discesa. Durante le cicloescursioni saranno adottate le normali regole di una qualunque escursione che sia a piedi, su sci, ciaspole o in MTB, per cui si rimarrà sempre in gruppo, verranno effettuate soste con la frequenza necessaria e ci si adeguerà all'andatura dei meno veloci.

Visono comunque delle condizioni imprescindibili che riguardano l'abbigliamento e l'attrezzatura personale: il mezzo in uso deve essere in condizioni meccaniche efficienti; l'abbigliamento, l'attrezzatura e l'equipaggiamento devono essere adeguati al percorso da affrontare; infine, il casco deve sempre essere indossato ed allacciato.

GRADO DI DIFFICOLTA' DEI PERCORSI CICLOESCURSIONISTICI:

TC = TURISTICO

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

MC = MEDIA CAPACITA' TECNICA

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

BC = BUONA CAPACITA' TECNICA

Percorso su strade sterrate molto sconnesse o su mulattiere o sentieri dal fondo sconnesso ma abbastanza scorrevole oppure compatto ma irregolare, con qualche ostacolo naturale (gradini di roccia o radici).

OC = OTTIMA CAPACITA' TECNICA

Percorso su strade sterrate molto sconnesse o su sentieri dal fondo molto sconnesso e/o molto irregolare con presenza significativa di ostacoli.

EC = CICLOESCURSIONISTA ESTREMO

Percorso di massimo livello su sentieri molto irregolari caratterizzati da gradoni e ostacoli in continua successione che richiedono tecniche di tipo trialistico. (Il CAI ha stabilito di non prevedere questo tipo di difficoltà per attività sociali e divulgative!)

340 2696461
349 4114397
345 6033030
339 4360363
329 1394467
328 6732529
340 3380962
340 1457142
328 7044266
335 7764873
335 5995469
329 2508196
329 7916558
368 908419
329 4094991
338 6965240
339 3908433
339 6419067
328 7305203
347 5708198
389 9510138

Liberata lacovetti	339 6004996	
Luigi De Santis	339 6408899	
Luigi Mastrogiuseppe	327 8437704	
Maria Cristina Malatesta	328 9759802	
Maria Fascia	338 2703210	
Marilena De Luca	339 1631376	
Marina Manna	335 234567	
Massimo Martusciello	389 0907352	
Matteo Lisella	338 2595616	
Mauro Di Muzio	339 1129877	
Mauro Rizzi	328 3092111	
Nicola Cirese	347 2796562	
Nicola Malatesta	334 3560742	
Nunzio Colarocchio	335 483509	
Patrizia Tomeo	393 9032563	
Pietro Amodei	333 3181069	
Roberto D'Alessio	339 6102491	
Teresa Manfredi Selvaggi	338 2507335	
Valeria Valerio	371 4257000	
Valerio Zaccarella	331 8907095	
Vittorio Pizzuto	333 8076413	





SOLTEC di Stefano Ranallo S.S. 17 - Vinchiaturo (Cb) www.soltecitalia.it







BAR

di: Patrick CARRACILLO Largo Mainarde 1/2 86071 Castel San Vincenzo (IS) Tel. 0865 951116

