



CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONI MOLISANE

2025





**Caseificio Artigianale La Matesina snc
di Spina, Barbato & C**

SEDE LEGALE E OPERATIVA:

VIA SANTA MARIA MADDALENA, 5N

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: MSUXCR1

ATTREZZATURE PER APICOLTURA



www.conleapi.com

di Gino Priolo
Strada Statale 17 Km204+300
86021 - Bojano (CB)
info@conleapi.com

Tutto ciò che serve per il tuo apiario

BAR GIUSY

di **Giuseppina Carracillo**

Tel 347 70 20 634

Piazza Umberto I, 16
Castel San Vincenzo



CSG Copisteria

di Gianluca Caruso & C.

Via Campania, 58/60

86100 CAMPOBASSO

C.F. / P.IVA. 016 467 907 07

Tel e Fax **0874 61084**

dal lunedì al venerdì

8.00-13.30/15.30-19.30

sabato 8.00-13.00

csg.copisteria@gmail.com

GRUPPO LAVORO PROGRAMMA 2025

coordinamento: Massimo MARTUSCIELLO (BJ)

Elpidio SPUMA (CB)

collaborazioni: Dario CONTINENZA (BJ)

Gabriele CERRONE (MA)

Pasquale ITALIANO (IS)

SOMMARIO

II CLUB ALPINO ITALIANO:

costituzione e scopo pg. 5

quote sociali, assicurazioni e partecipazione non soci pg. 6

Gruppo Regione Molise, Sezioni e Sottosezioni pg. 7

STRUTTURA DEL PROGRAMMA pg. 12

EVENTI, INCONTRI E MOMENTI FORMATIVI pg. 16

USCITE IN AMBIENTE:

regolamento e note utili per la sicurezza pg. 22

escursionismo pg. 26

cicloescursionismo pg. 54

escursionismo con attrezzatura e alpinismo pg. 60

contatti referenti pg. 68

IL CLUB ALPINO ITALIANO

COSTITUZIONE E SCOPO

Il Club Alpino Italiano (CAI) ha per scopo l'alpinismo 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).

Il Club Alpino Italiano è un mondo aperto.

Aperto a tutti coloro che sentono la passione per la natura, che provano meraviglia per la montagna, che condividono valori come il rispetto dell'ambiente e la solidarietà tra gli uomini.

Essere socio CAI, ha tanti vantaggi: coperture assicurative, partecipazione ad eventi, agevolazioni e convenzioni, pubblicazioni e prodotti esclusivi. Insomma, tutto quello che ti serve per goderti la montagna.



CLUB ALPINO ITALIANO GRUPPO REGIONALE MOLISE

Presidente

Claudio STRUZZOLINO
gr_cai_molise@cai.it

sede

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

strutture regionali

OTTO ESCURSIONISMO
INTERREGIONALE ABRUZZO E MOLISE

COMMISSIONE REGIONALE T.A.M.
(Tutela Ambiente Montano)

CSR INTERREGIONALE CAMPANIA E
MOLISE ONC
(Operatori Naturalistici e Culturali)

GRUPPO SOSEC SENTIERI

CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI CAMPOBASSO

già "Sezione Sannita" fondata nel 1885
rifondata nel 1978



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Campobasso

Presidente

Daide 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)





Sezione di Campobasso
Sottosezione di Bojano
Fondata 2007

CLUB ALPINO ITALIANO SOTTOSEZIONE DI BOJANO (Sez. CB)

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

Direttore della Scuola:

Fabrizio FRACASSI

scuola.alpinismo@caisulmona.it

CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI ISERNIA

fondata nel 1990



CAI - Club Alpino Italiano
Sezione Isernia

Presidente

Matilde DI DOMENICO

segreteriacaiisernia@libero.it

sede

c/o Palazzo della Provincia (2° piano)

Via Libero Testa - 86170 Isernia

www.cai.isernia.it - isernia@cai.pec.it

recapiti

333.2736629

info segreteria sezione:

Peppino Antenucci 338 2572595

orario apertura sede

mer/ven ore 17,00 - 19,00

comunicazioni in bacheca

Via Libero Testa

(Palazzo della Provincia)





Sottosezione di Montaquila (Sez. IS)
Valle del Volturno
fondata nel 2013

CLUB ALPINO ITALIANO

SOTTOSSEZIONE DI MONTAQUILA (Sez. IS)

“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

<i>invernale</i>	<i>estiva</i>
venerdì ore 18:00 - 20:00	venerdì ore 19:00 - 21:00

Direttore della Scuola:

Davide DI GIOSAFFATTE
scuolabelsud@gmail.com



Presidente:

Annamaria LANNI

Maestro:

Marco AMODEI

Titolati e Qualificati CAI

Il CAI mette a disposizione di tutti i soci un ampio ventaglio di contenuti formativi, workshop e seminari per migliorare le loro competenze ([visita la piattaforma e-learning su https://formazione.cai.it/cai/index.php](https://formazione.cai.it/cai/index.php)).

Il superamento, previo esame, di appositi corsi di formazione fa acquisire ai Soci specifiche **qualificazioni e titolarità**, che attestano diversificati livelli di conoscenza su singole aree di attività e consentono loro di svolgere anche mansioni didattiche all'interno del CAI.

Ogni titolo ha una sigla.

AE	Accompagnatore Escursionismo
AE-EEA	Acc.re Escursionismo con specializzazione in ferrate
AE-C	Accompagnatore Escursionismo-Cicloescursionismo
ASE	Accompagnatore Sezionale Escursionismo
ONTAM	Operatore Nazionale Tutela Ambiente Montano
ORTAM	Operatore Regionale Tutela Ambiente Montano
ORCSC	Operatore Regionale Comitato Scientifico Culturale
TDN	Tecnico della Neve
ONV	Operatore Neve e Valanghe
TeSA	Tecnico Soccorso Alpino
TE	Tecnico di Elisoccorso
OSA	Operatore Soccorso Alpino
ISA	Istruttore Scialpinismo

Campobasso

Brindisi Mario Leonardo	ASE
Cirese Nicola	ONV
Di Muzio Mauro	ASE, ORCSC, ONV
D'Amico Roberto	ONV
Izzo Maria Pina	ONV

Passarella Franco	AE
Pelillo Franco	AE-C
Pizzuto Vittorio	ORCSC
Reale Roberto	AE
Regina Marian Antonietta	ASE
Ruggiero Guglielmo	AE
Sabato Davide	ASE, ONV
Sassi Ennio	AE
Spuma Elpidio	ASE
Struzzolino Claudio	AE, ONTAM, ORCSC
Tambone Salvatore	ASE
Vaccaro Carmela	AE-C

Bojano

Nini Andrea	AE
D'Alessandro Antonio	AE, EEA
Manfredi Selvaggi Francesco	ORTAM
Martuscello Massimo	AE
Lisella Matteo	ASE
Malatesta Nicola	ASE
Picchiello Giovanni	ASE
Ritota Roberto	TeSA

Isernia

Antenucci Andrea	ONV
Arcaro Emilio	ISA
Cardillo Antonio	ONV, TDN, OSA
Del Gudice Antonio	OSA
Di Domenico Matilde	ORCSC
Francischelli Agostino	ONV
Italiano Pasquale	ASE
Mascieri Ettore	TE
Neri Fabio	AE
Scocchera Anna Andreina	AE
Valerio Romina	ORCSC

Montaquila

Greco Angela	ORCSC
La Porta Carmelo	AE
Staffieri Giuseppe	ORTAM
Tomeo Patrizia	ORTAM

STRUTTURA DEL PROGRAMMA

Tutte le iniziative sono rivolte a tutti i soci, indistintamente. Nondimeno alcune proposte sono state pensate per particolari fasce di destinatari.

Le giornate **“FAMILY_CAI”** scommettono sull'avvicinare alla montagna le **famiglie con figli piccoli e preadolescenti** (*orientativamente, 4/13 anni*) ... a *“piccoli passi”*.

Del pari, le attività per **giovani adolescenti** (*orientativamente, 14/17 anni*) sono costruite per favorire sviluppo di autonomia e senso di responsabilità, socializzazione e corretta relazione con gli altri.

Cercate il logo



Del pari, nel motto *“slow & soft”*, ai soci anziani o **“SENIORES”** viene offerta l'opportunità di vivere un'esperienza organizzata all'aria aperta in ambiente montano facendo un'attività escursionistica commisurata alle loro capacità fisiche e al loro bisogno di stare assieme come in una piccola comunità.

Cercate il logo



Le uscite **“TAM”** o **“ONC”** si rivolgono, invece, ai soci interessati in particolare ad una divulgazione degli **aspetti scientifici, naturalistici, antropici e culturali** della montagna e/o una frequentazione critica dell'ambiente, e alla salvaguardia dei segni dell'uomo nelle Terre Alte.

Cercate i loghi



Ad **EVENTI** (di respiro nazionale e/o locale), **INCONTRI** e **MOMENTI FORMATIVI** (corsi e/o incontri tematici) oltre che **ulteriori attività in ambiente** (es. *sentieristica*) è dedicata una prima sezione:

INCONTRI e MOMENTI FORMATIVI



Seguono le sezioni dedicate alle **USCITE IN AMBIENTE** appositamente **differenziate per tipologia di attività**:

ESCURSIONISTICA



anche in **ambiente innevato**

CICLOESCURSIONISTICA



ALPINISTICA su ghiaccio e roccia



o escursionistica **con attrezzatura**



con un affaccio al mondo **speleo**

nonchè **per attrezzatura necessaria e difficoltà** (per gradi e caratteristiche delle difficoltà, *vd. infra*).

CB SEZIONE DI CAMPOBASSO

IS SEZIONE DI ISERNIA

BJ SOTTOSEZIONE DI BOJANO

MA SOTTOSEZIONE DI MONTAQUILA - "VALLE DEL VOLTURNO"

EVENTI, MOMENTI E INCONTRI FORMATIVI



GENNAIO

**17/31 I VENERDÌ A TEMA: serate di divulgazione e/o
condivisione (BOJANO)**

BJ: Consiglio Direttivo

**18 PRESENTAZIONE GUIDA "I 2000 dell'Appennino" -
Le vie di salita alle vette più alte dell'Italia peninsulare
(ISERNIA)**

IS: MANCINI Francesco



GIORNATA NAZIONALE “*Sicuri sulla neve*” 19
(CAMPITELLO MATESE)
IS: Consiglio Direttivo
in collaborazione con Corpo Naz.le Soccorso Alpino Speleologico (CNSAS)

CORSO SCI di FONDO_BASE (CAMPITELLO MATESE) 25
CB: Consiglio Direttivo
in collaborazione con Scuola Italiana Sci “*Muccilli*”

FEBBRAIO

CORSO SCI di FONDO (CAPRACOTTA) 1,8,15,22
MA: CERRONE Gabriele
in collaborazione con Scuola Italiana Sci “*Prato Gentile*”

CORSO SCI di FONDO (CAPRACOTTA) 1,8,15,22
MA: CERRONE Gabriele
in collaborazione con Scuola Italiana Sci “*Prato Gentile*”



CORSO SCI di DISCESA (CAMPITELLO MATESE) 2,9,16,23
IS: DI GIULIO AMERIGO

**I VENERDÌ A TEMA: serate di divulgazione e/o
condivisione (BOJANO)** 14,28
BJ: Consiglio Direttivo

**INCONTRO “*La potatura dell’olivo a vaso policonico:
evoluzione*” (MONTAQUILA)** 23
MA: D’ALESSIO Roberto



MARZO

**5,12,
19,26** **MERCOLEDÌ DELLA SENTIERISTICA: manutenzione e sviluppo** (territorio Provincia CAMPOBASSO)
CB: Gruppo Sentieri

14,28 **VENERDÌ A TEMA: serate di divulgazione e/o condivisione** (BOJANO)
BJ: Consiglio Direttivo

15-16 **CORSO DI SOPRAVVIVENZA (MATESE)**
BJ: NOBILE Fernando
in collaborazione con l'Ass.ne "Oltre SAR - Survival and Rescue"

23 **ASSEMBLEA DEI SOCI AL RIFUGIO**
(LONGANO_Rifugio Acquabona)
IS: Consiglio Direttivo

APRILE

**2,9,16,
23,30** **MERCOLEDÌ DELLA SENTIERISTICA: manutenzione e sviluppo** (territorio Provincia CAMPOBASSO)
CB: Gruppo Sentieri

11,25 **VENERDÌ A TEMA: serate di divulgazione e/o condivisione** (BOJANO)
BJ: Consiglio Direttivo



MAGGIO

MERCOLEDI' DELLA SENTIERISTICA: manutenzione e sviluppo (territorio Provincia CAMPOBASSO) **7,14,21,28**
CB: Gruppo Sentieri

INCONTRO "Le sorgenti del Biferno e le risorse idriche 16 della Regione Molise" (CAMPOBASSO)
CB: Consiglio Direttivo
in collaborazione con Associazione Speleologi Molisani

GIORNATA MONDIALE delle API
(LONGANO_Rifugio Acquabona)
IS: Consiglio Direttivo

16



GIUGNO

MERCOLEDI' DELLA SENTIERISTICA: manutenzione e sviluppo (territorio Provincia CAMPOBASSO) **4,11,18,25**
CB: Gruppo Sentieri

GIORNATA NAZIONALE "In cammino nei Parchi" e 28° ed. "100 donne sul Matese" (MATESE) **8**
Consigli Direttivi
in collaborazione con Sezione CAI Benevento e Piedimonte Matese (CE)



EVENTI, MOMENTI E INCONTRI FORMATIVI

- 22 **GIORNATA NAZIONALE “SICAI”:** dal Molise all’Abruzzo
(SAN PIETRO AVELLANA /RIVISONDOLI_Tappa Q12)
Consigli Direttivi
in collaborazione con GR Abruzzo
-
-

LUGLIO

- 2,9,16 **MERCOLEDI’ DELLA SENTIERISTICA: manutenzione e
sviluppo** (territorio Provincia CAMPOBASSO)
CB: Gruppo Sentieri
-
-

SETTEMBRE

- 3,10,17, **MERCOLEDI’ DELLA SENTIERISTICA: manutenzione e
24 sviluppo** (territorio Provincia CAMPOBASSO)
CB: Gruppo Sentieri
-
-

OTTOBRE

- 1,8,15 **MERCOLEDI’ DELLA SENTIERISTICA: manutenzione e
22,29 sviluppo** (territorio Provincia CAMPOBASSO)
CB: Gruppo Sentieri
-
-

- da **TRA AULA E AMBIENTE: “introduzione alla micologia”**
definire (CAMPOBASSO)
CB: MASTROGIUSEPPE Luigi
-
-



NOVEMBRE

MERCOLEDÌ DELLA SENTIERISTICA: manutenzione e sviluppo (territorio Provincia CAMPOBASSO) **5,12,19,26**
CB: Gruppo Sentieri

INCONTRO su *“Beniamino Caso, il legame con il Molise e il Matese”* (CAMPOBASSO) **7**
CB: Consiglio Direttivo
in collaborazione con *“Istituto per la Storia del Risorgimento Italiano”*

VENERDÌ A TEMA: serate di divulgazione e/o condivisione (BOJANO) **14,28**
BJ: Consiglio Direttivo

DICEMBRE

VENERDÌ A TEMA: serate di divulgazione e/o condivisione (BOJANO) **12**
BJ: Consiglio Direttivo

PRANZO SOCIALE REGIONALE **14**
CB: Consiglio Direttivo



USCITE IN AMBIENTE REGOLAMENTO E NOTE UTILI

Con la **scheda tecnica** sarà data evidenza per tempo delle caratteristiche e difficoltà della singola uscita.

Prima di aderire ad una escursione è necessario **leggere attentamente la scheda tecnica** dell'uscita e **prendere informazioni dal referente** per valutare se le caratteristiche e le difficoltà dell'escursione sono confacenti alle proprie possibilità.

Con la partecipazione si garantisce la propria preparazione fisica e tecnica e il possesso di abbigliamento e attrezzatura personale adeguati alle esigenze e difficoltà dell'uscita.

L'**adesione deve essere comunicata** al referente entro i termini di volta in volta indicati.

La partecipazione impegna altresì l'iscritto a collaborare con il referente per la buona riuscita dell'uscita.

I **NON SOCI sono ammessi a partecipare** occasionalmente (max 4 escursioni, 2 per ogni Sezione organizzatrice) **previo pagamento del premio assicurativo giornaliero.**

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

**VOI CHE VI MUOVETE
IN AMBIENTE
RICORDATE!**



Il **servizio GeoResQ** - gestito dal Corpo Nazionale Soccorso

Alpino e Speleologico (CNSAS) e promosso dal Club Alpino Italiano (CAI) - consente di determinare la propria posizione geografica (geolocalizzazione), di effettuare il tracciamento in tempo reale delle proprie escursioni, garantisce l'archiviazione dei propri percorsi sul portale dedicato, ed in caso di necessità l'inoltro degli allarmi e delle richieste di soccorso attraverso la centrale operativa GeoResQ.

il portale www.georesq.it mette a disposizione un APP da installare sul proprio smartphone, che consente di avviare le varie funzioni del servizio, ed una centrale operativa per la ricezione e l'inoltro delle richieste d'aiuto. L'App GeoResQ, è un servizio gestito dal Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico (CNSAS) gratuito per tutti soci CAI.



C.N.S.A.S. è una libera associazione di volontariato apartitica, apolitica e senza fini di lucro ispirata ai principi di solidarietà e fiducia reciproca tra i soci. **E' una Sezione Nazionale del Club Alpino Italiano.**

PRIMA DI PARTIRE, lasciate sempre detto la meta o salita che volete raggiungere. Agevererete le ricerche

in caso di infortunio o difficoltà.

Non vergognatevi di tornare indietro. Fate attenzione alle previsioni meteorologiche; valutate sempre le vostre forze. Equipaggiatevi bene anche per una piccola gita in collina o in Appennino.

In caso di necessità la chiamata di soccorso deve avvenire tramite il **numero unico di emergenza EUROPEO 112**

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 112 e richiedere l'intervento del Corpo Nazionale del Soccorso Alpino e Speleologico (CNSAS)





GRADI DIFFICOLTÀ in ESCURSIONISMO

(cfr. delibera CC CAI n.89 del 20.11.2021)

T = turistico

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

Richiedono conoscenze escursionistiche di base e preparazione fisica alla camminata. Richiesti adeguato abbigliamento e calzature adatte.



E = escursionistico

Percorsi 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. Richiedono senso di orientamento ed esperienza escursionistica e adeguato allenamento.

Richiesto idoneo equipaggiamento con particolare riguardo alle calzature.

EE= escursionisti esperti

Percorsi quasi sempre segnalati 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.

Richiedono ottima esperienza escursionistica, capacità di orientamento, conoscenza delle caratteristiche dell'ambiente montano, passo sicuro e assenza di vertigini, capacità valutative e decisionali nonché di preparazione fisica adeguata.

Richiesto equipaggiamento e attrezzatura adeguati all'itinerario programmato.



....e in **AMBIENTE INNEVATO (EAI)**

(cfr. delibera CC CAI n.89 del 20.11.2021)

Percorsi che richiedono un abbigliamento idoneo alla stagione e l'**utilizzo di racchette da neve**.

Le proposte del programma sono limitate a quelle con difficoltà:

EAI - F (facile)

Percorso quasi pianeggiante (*il dislivello è generalmente contenuto entro i 400m.*) con modeste pendenze, pari a un'inclinazione media $<10^\circ$ su tracciati ampi, facilmente riconoscibili e privi di difficoltà in normali condizioni ambientali. Non richiede particolari competenze tecniche di utilizzo delle racchette da neve e necessita di minimo allenamento (variabile anche in base alle condizioni della neve). Esente da pericoli di scivolamenti o cadute esposte.

Sebbene il pericolo di valanghe sia molto ridotto, **la dotazione di ARTVA, pala e sonda è consigliata fatte salve le normative locali.**

EAI - PD (poco difficile)

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.

Necessità di padronanza nell'utilizzo delle racchette da neve e, anche in normali condizioni ambientali, di buona capacità di valutazione locale del tracciato oltre alla corretta interpretazione del bollettino nivo-meteo.

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

Esulano dal presente programma attività di difficoltà EAI - D (difficile)





ESCURSIONISMO



GENNAIO

MATESE: ciaspolata tra il Pianoro di Campitello e Campo Puzo

BJ: MARTUSCIELLO Massimo

DIFFICOLTA': EAI

5



MAINARDE: i Musei dell'Alto Volturno

IS: PETROCELLI Paolo

DIFFICOLTA': T/E

30



FEBBRAIO



1 PNALM: a Passo Godi con ciaspole e sci da fondo

CB: VACCARO Carmela

DIFFICOLTA': EAI

2 MONTI TREBULANI: Monte Melanico e Grotta di S. Michele

IS: ITALIANO Pasquale
intersezionale CAI Napoli

DIFFICOLTA': E



2 MATESE: ciaspolata a Campitello di Roccamandolfi

CB: SASSI Ennio

DIFFICOLTA': EAI



9 MOLISE: ciaspolata a Capracotta

CB: STRUZZOLINO Claudio
Intersezionale CAI Celano (AQ)

DIFFICOLTA': EAI

9 ROMA: Vicus Caprarius la città dell'acqua

IS: DI DOMENICO Matilde

DIFFICOLTA': T



9 SIC MONTAGNOLA MOLISANA: ciaspolata archeologica

BJ: NINI Andrea

DIFFICOLTA': EAI



16 CAMMINO DEI PARCHI: ricognizione dei percorsi

IS: INCOLLINGO Carmine

DIFFICOLTA': T/E



MATESE: invernale sul Monte Crocella 16

BJ: LISELLA Matteo

DIFFICOLTA': E

MAINARDE_Monti della Meta: ciaspolata a Pianoro Campitelli 16

MA: D'ALESSIO Roberto

DIFFICOLTA': EAI



ALTO MOLISE: un sentiero per Luca 16

IS: Consiglio Direttivo

DIFFICOLTA': T

MONTI dell'ALTA VALLE dell'Aterno: anello del Monte Marine 23

IS: MANCINI Francesco

DIFFICOLTA': EE

MARZO

ALTO MOLISE: ciaspolata a Collemeluccio 2

CB: SASSI Ennio

DIFFICOLTA': EAI



CAMMINO DEI PARCHI: segnatura 1° tratto 6

IS: INCOLLINGO CARMINE

DIFFICOLTA': T/E



MOLISE: Trek urbano Campobasso e Monte Miletto 8

CB: SPUMA Elpidio

DIFFICOLTA': T/E

Intersezionale CAI Lagonegro (PZ)

ALTO MOLISE_Capracotta: ciaspolata sul Monte Cavallerizzo 9

IS: CONTI Sebastiano

DIFFICOLTA': EAI



- 9 TRATTURO ATELETA-BIFERNO: dal Biferno a Santa Justa di Palata**
CB: MANFREDI SELVAGGI Teresa Maria **DIFFICOLTA': E**
in collaborazione con "Lega Italiana Lotta contro Tumori-LILT"
- 9 MONTAGNOLA MOLISANA**
BJ: NINI Andrea **DIFFICOLTA': EE**
intersezionale CAI Piedimonte Matese (CE)
-
- 16 CAMPANIA: Monti Tifatini - Le Comole**
CB: SPUMA Elpidio **DIFFICOLTA': T**
in collaborazione con "Trekking Castel Morrone"
- 16 VIA MICAELICA: da Vinchiaturo a Jelsi**
BJ: MALATESTA Nicola **DIFFICOLTA': E**
- 16 MATESE: anello di Monte Cilara**
IS: MARINELLI Luigi **DIFFICOLTA': EE**
-
-  **20 MATESE: alla scoperta dell'Acquabona**
IS: LOPREVITE Tonino **DIFFICOLTA': T/E**
-
-  **23 MOLISE: da Rotello a Montorio tra pale e paesaggio**
CB: STRUZZOLINO Claudio **DIFFICOLTA': E**
-
-  **27 MAINARDE_Rocchetta al Volturno: Madonna delle grotte**
IS: PETROCELLI Paolo **DIFFICOLTA': T/E**



MONTI TREBULANI	30
traversata delle vette ed eremi di Montemaggiore	
IS: ITALIANO Pasquale	DIFFICOLTA': E
intersezionale CAI Piedimonte Matese	

APRILE

PARCO REGIONALE VALLE DEL TREJA: Calcata	6
IS: DI DOMENICO Matilde	DIFFICOLTA': T
MAJELLA_Caramanico Terme: la valle dell'Orfento	6
CB: ORIENTE Annamaria	DIFFICOLTA': E
MATESE: sentiero delle Sorgenti	6
BJ: D'ALESSANDRO Antonio	DIFFICOLTA': EE
CAMMINO DEI PARCHI: segnatura 2° tratto	10
IS: INCOLLINGO Carmine	DIFFICOLTA': T/E
TRATTURO CASTEL DI SANGRO - LUCERA:	13
da Molise a Castropignano	
CB: SASSI Ennio	DIFFICOLTA': T
MATESE: Monte Miletto/Sentiero Beniamino Caso	13
BJ: D'ALESSANDRO Antonio	DIFFICOLTA': E
MAINARDE: Monte Marrone	13
MA: LA PORTA Carmelo	DIFFICOLTA': EE
intersezionale CAI Campobasso e Cassino (FR)	



- 24/27** **LIGURIA: Parco Naturale Regionale del Beigua e dintorni**
CB: ORIENTE Annamaria **DIFFICOLTA': T/E**
-
- 25** **PNALM: incontro di primavera a Passo dei Monaci**
IS: PENTA Giacinto **DIFFICOLTA': E**
intersezionale CAI Piedimonte Matese (CE)
- 25/26** **MAINARDE e MATESE: Monte a Mare e Gallinola**
MA: D'ALESSIO Roberto **DIFFICOLTA': EE/E**
intersezionale CAI Cesena
-  **25/27** **SIBILLINI: escursioni "sibilline"**
CB: STRUZZOLINO Claudio **DIFFICOLTA': T/E/EE**
intersezionale CAI Fermo
-
- 27** **MATERA: le chiese rupestri**
BJ: MALATESTA Nicola **DIFFICOLTA': T**
intersezionale CAI Matera
-  **27** **CAROVILLI PIETRABBONDANTE: percorsi d'Alture**
MA: TOMEO Patrizia **DIFFICOLTA': E**
- 27** **MATESE: cascate del Longanello e Madonna del Piede**
IS: MARINELLI Luigi **DIFFICOLTA': EE**
intersezionale CAI Piedimonte Matese (CE)
-



MAGGIO

CALABRIA: la via delle Certose

IS: GIANCOLA Valter

DIFFICOLTA': T/E

1/4

SIC LA MONTAGNOLA MOLISANA: la montagna di Frosolone

IS: LOPREVITE Tonino

DIFFICOLTA': E

1 

MAINARDE_Monte Piano: camminata del 1° maggio

MA: ZACCARELLA VALERIO

DIFFICOLTA': T

1

MONTI DELLA LAGA: cascata della Morricana e Monte Gorzano

CB: MAZZIALE Simona

DIFFICOLTA': T/EE

3

PARCO NAT.le REG.le "TERRA DELLE GRAVINE": la Gravina di Laterza

CB: STRUZZOLINO Claudio
intersezionale CAI Lecce

DIFFICOLTA': E

3 

MAJELLA: alla scoperta del Borgo di Pacentro, del Giardino dei Semplici

MA: DE SANTIS Luigi

DIFFICOLTA': T

4

MATESE: Fonte dei Palombi

IS: MARINELLI Luigi

DIFFICOLTA': E

4

MAJELLA: eremo di Santangelo di Lama dei Peligni

CB: SABATO DAVIDE
intersezionale CAI Castel di Sangro (AQ)

DIFFICOLTA': EE

4





Dott.ssa Paola Covatta

FARMACIA COVATTA

Consegna a Domicilio Gratuita
Cosmetica Naturale
Sportello Prenotazioni ASL

Tel/Fax 0874.79551

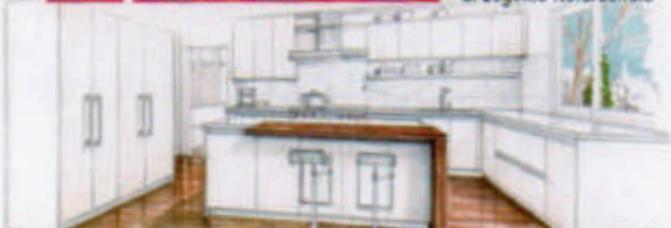
 Farmacia Covatta





Notardonato
ARREDAMENTI

di Eugenio Notardonato



ARREDAMENTO CLASSICO E MODERNO - COMPLEMENTI D'ARREDO

86071 CASTEL SAN VINCENZO (IS) - Via Vicinale Piano, 3 - Tel. e Fax 0865.951462

Cod. Fisc. NTR GNE 71M19 Z133D - Part. IVA 00394760946



al
Camaleonte

Caffetteria - Sala da thè
Cioccolateria - Prodotti per celiaci

Via Elena, 8 - Campobasso • Tel. 339 8917846



8 **PNALM: grotta dello Schievo**
IS: INCOLLINGO Carmine **DIFFICOLTA': E**

10 **COSTIERA AMALFITANA: sentiero delle Formichelle**
MA: DE LUCA Marilena **DIFFICOLTA': E**

11 **MATESE: Campitello_Roccamandolfi lungo il Sentiero Italia (variante alta)**
CB: SABATO Davide **DIFFICOLTA': E**
intersezionale CAI Castel di Sangro (AQ)

11 **UMBRIA: Civita di Bagnoregio**
IS: DI DOMENICO Matilde **DIFFICOLTA': T**

11 **RETE NATURA 2000_boschi di Castellino e Morrone: cascate del Sambuco**
CB: QUATTRONE Giuseppe **DIFFICOLTA': E**

11 **MATESE_SENTIERO ITALIA CAI: Santuario Castelpetroso - Roccamandolfi**
BJ: MARTUSCIELLO Massimo **DIFFICOLTA': EE**



15 **MAINARDE_MONTE PIANO: la Pineta**
MA: ZACCARELLA Valerio **DIFFICOLTA': T**

16/18 **GRAN SASSO e MONTI DELLA LAGA: gole ed eremi del Salinello e Fortezza di Civitella del Tronto**
CB: VACCARO Carmela **DIFFICOLTA': E**
intersezionale CAI Amandola (FM)



PARCO DEL CILENTO_Felitto: le gole del Calore 17/18

CB: SPUMA Elpidio DIFFICOLTA': T/E
 in collaborazione con Ass.ne "Outdoor Campania"

RISERVA NAT.le ORIENTATA di PESCHE: le mille fioriture di orchidee 18

CB: DI MUZIO Mauro DIFFICOLTA': T

MATESE_Bojano: sentiero del Decennale 18

BJ: MALATESTA Nicola DIFFICOLTA': E

ALTO MOLISE: giardino della flora Appenninica 22 

IS: CEGLIE Antonio DIFFICOLTA': T/E
 intersezionale CAI Avezzano (AQ)

PARCO DEL CILENTO: "sentiero Cilento" da Camerota a Scario 24/25

BJ: LISELLA Matteo DIFFICOLTA': E
 intersezionale CAI Castellamare di Stabia (NA)

FORTORE MOLISANO_Macchia Valfortore: un borgo tutto da scoprire 25

CB: BRINDISI Mario DIFFICOLTA': T
 in collaborazione con Ass.ne Culturale "Gente di Macchia"

SESTO CAMPANO: escursione a Monte Cesima 25 

MA: FASCIA Alberto DIFFICOLTA': E
 intersezionale CAI Caserta

MATESE: Valle del Torano, sentiero dei Monaci, 25

S.M. Occorrevole
 IS: ITALIANO Pasquale DIFFICOLTA': EE





25

BOJANO_località Pincere: le vecchie fornaci

BJ: D'ALESSANDRO Antonio

DIFFICOLTÀ: T

31

MATESE: pellegrinaggio di San Liberato da Busso a Roccamandolfi

CB: DI MUZIO Mauro

DIFFICOLTÀ: E

in collaborazione con Gruppo Pellegrini di Busso

31

PARCO DEL CILENTO_Lentiscelle: da Marina di Camerota alla Baia degli Infreschi

CB: RIZZO Cinzia

DIFFICOLTÀ: T/E



GIUGNO

- | | | |
|--|-----------------|-------|
| UMBRIA: Arezzo e Cortona | DIFFICOLTÀ: T/E | 1 |
| IS: DI DOMENICO Matilde
intersezionale CAI Castel di Sangro (AQ) | | |
| RISERVA NAT.le REG.le CASCATE
RIO VERDE_Borrello: le cascate del Rio Verde e
il castello di Roccascalegna | DIFFICOLTÀ: T | 1 |
| MA: LANNI Annamaria
in collaborazione con "Oasi WWF Cascate del Verde" | | |
| GRAN SASSO: cima delle Malecoste | DIFFICOLTÀ: EE | 1 |
| CB: FAGNANO Vincenzo | | |
| MOLISE: da Larino al Santuario della Difesa di
Casacalenda tra ruralità arte e devozione | DIFFICOLTÀ: E | 2 |
| CB: STRUZZOLINO Claudio | | |
| MAINARDE_MONTAGNE SUL VOLTURNO: anello
di Santa Croce | DIFFICOLTÀ: E | 7 |
| MA: MILANO Angelico | | |
| ALTO VOLTURNO: fiume Volturno e rafting | DIFFICOLTÀ: T | 14 |
| MA: CERRONE Gabriele
in collaborazione con "Molisè Rafting" | | |
| MATESE e MOLISE CENTRALE: percorsi di storia,
di uomini e greggi | DIFFICOLTÀ: E | 14/17 |
| CB: SABATO Davide
intersezionale CAI Ovada (AL) | | |



- 15** **MATESE: anello di Longano**
IS: MARINELLI Luigi **DIFFICOLTA': E/EE**
intersezionale CAI Fara San Martino (CH)
-  **15** **MAJELLA: l'Eremo di San Giovanni all'Orfento**
CB: STRUZZOLINO Claudio **DIFFICOLTA': E**
intersezionale CAI Guardiagrele (CH)
- 15** **MATESE: Rote Trabucco-Serra
Tre Finestre-Sant'Egidio-Pianelle**
BJ: MARTUSCIELLO Massimo **DIFFICOLTA': EE**
-  **15** **PNALM_SERRA LUNGA: Monte Breccioso dal
Valico di Sant'Elia**
MA: GRECO Angela **DIFFICOLTA': E**
in collaborazione con "Rosy & Maury Trekking"
-
-  **18** **CAMPI FLEGREI: il parco archeologico**
IS: INCOLLINGO Carmine **DIFFICOLTA': T/E**
- 18/20** **ALTO MOLISE, MAINARDE/META, LONGANO
(ACQUABONA)**
IS: Consiglio Direttivo **DIFFICOLTA': E**
intersezionale CAI Ovada (AL)
-
-  **19** **CASTEL SAN VINCENZO: dal borgo del
paese alle Sorgenti del Volturno**
MA: DE LUCA Marilena **DIFFICOLTA': E**
-



**MATESE e PNALM: Roccamandolfi/Campitello -
Anello Monte Marrone e Monte Mare** 28/29

IS: SCOCCHERA Anna DIFFICOLTA':EE
intersezionale CAI Avezzano (AQ) e Isola del Gran Sasso d'Italia (AQ)

MATESE: Valle di San Giovanni 29 

BJ: Consiglio Direttivo DIFFICOLTA':T

**TRATTURO PESCIASSEROLI-CANDELA:
Rionero Sannitico, Acquaviva d'Isernia e** 29

Forlì del Sannio
MA: DE SANTIS Luigi DIFFICOLTA':E

CASERTA-MATESE-ALTILIA-CASSINO-MAINARDE: 30 giu
tra Cultura e Monti 5 lug

MA: ZACCARELLA Valerio DIFFICOLTA':T/E/EE
intersezionale CAI Lecco

LUGLIO

MAINARDE_Colli al Volturno: mura ciclopiche 3 
"Lago di Colli"

IS: AMODEI Paolo DIFFICOLTA': E

PIZZONE: San Nicola 6

MA: IACOVETTI Liberata DIFFICOLTA': T



- 6** **ALTO MOLISE: Monte Campo - San Nicola**
IS: CONTI Sebastiano [DIFFICOLTA': E](#)
- 6** **GRAN SASSO: Pizzo Intermesoli**
CB: SASSI Ennio [DIFFICOLTA': EE](#)
-
- 13** **MONTI PICENTINI: notturna sul Pizzo San Michele**
CB: SPUMA Elpidio [DIFFICOLTA': E](#)
- 13** **MAIELLA: marcia ecologica del Monte Porrara**
MA: D'ALESSIO Roberto [DIFFICOLTA': EE](#)
in collaborazione con "Proloco di Palena-CH"
-
-  **17** **MAINARDE: lungo il fiume, fra gli alberi**
IS: PETROCELLI Paolo [DIFFICOLTA': T](#)
-
- 20** **MATESE: i circhi dell'Aquilania**
CB: SABATO Davide [DIFFICOLTA': EE](#)
intersezionale CAI Esperia (FR)
-
- 27** **GRAN SASSO: Monte Prena**
IS: SCOCCHERA Anna [DIFFICOLTA': EE](#)
-
- 27 lug** **VALLE D'AOSTA: settimana verde**
3 ago MA: Consiglio Direttivo [DIFFICOLTA': T/E/EE](#)
-



AGOSTO

MONTI ALBURNI: Monte Panormo CB: RIZZO Cinzia	DIFFICOLTÀ: EE	3
MAINARDE_Montaquila: notturna sul Monte Piano MA: ZACCARELLA Valerio	DIFFICOLTÀ: T	4
PNALM: una giornata al bivacco IS: PETROCELLI Paolo	DIFFICOLTÀ: E	7 
ALTO MOLISE: camminata per Luca IS: DI GIULIO Amerigo in collaborazione con "Lega Italiana Lotta contro Tumori-LILT"	DIFFICOLTÀ: T	17
MATESE: Le Cupe Santa Maria - Sant'Egidio BJ: MALATESTA Nicola	DIFFICOLTÀ: E	17
SETTIMANA VERDE CB: Consiglio Direttivo	DIFFICOLTÀ: E/EE (CICL/EEA)	18/24
PNALM_Pianoro Le Forme: pellegrinaggio Santuario Madonna di Canneto MA: IACOVETTI Liberata	DIFFICOLTÀ: E	19
PNALM: Canneto: sulle via della fede IS: INCOLLINGO Carmine	DIFFICOLTÀ: E	22 
GRAN SASSO: Monte Corvo IS: DI GIULIO Massimo	DIFFICOLTÀ: EE	24





31

MATESE_lago del Matese: la migrandata

CB: SPUMA Elpidio

DIFFICOLTA': T

in collaborazione con "Sci club fondo Matese"

SETTEMBRE

7/14

UMBRIA: Cammino dei borghi silenti

CB: REALE Roberto

DIFFICOLTA': T/E



7

PARCO NAZIONALE DEL GARGANO: la via dei Trabucchi

CB: STRUZZOLINO Claudio
intersezionale CAI Foggia

DIFFICOLTA': T/E

7

PARCO NAZIONALE DEL CIRCEO: isola di Zannone

IS: ZACCHIA Caterina

DIFFICOLTA': T

7

PNALM: anello di Monte San Nicola

CB: SASSI Ennio

DIFFICOLTA': E

7

GRAN SASSO: Pizzo Intermesoli

BJ: LISELLA Matteo

DIFFICOLTA': EE

13

CAMMINO DEI BRIGANTI: prima tappa da Sante Marie a Santo Stefano

MA: IACOVETTI Liberata

DIFFICOLTA': E



APPENNINO UMBRO MARCHIGIANO: eremo di San Marco - Monte Vettore, il Lago di Pilato 13/14

CB: VENDEMMIATI Teresa

DIFFICOLTA': T/E

MATESE: dalla Chiesa di S.Cristina di Sepino fino al Santuario di S.Lucia di Sassinoro 14

CB: MANFREDI SELVAGGI Teresa Maria

DIFFICOLTA': T

in collaborazione con "Lega Italiana Lotta contro Tumori-LILT"

MATESE: sentiero Domenico Patullo 14

BJ: LISELLA Matteo

DIFFICOLTA': E

PNALM: Forca Resuni dalla Val di Rose 14

CB: PELILLO Franco

DIFFICOLTA': EE

SILA: settimana d'Argento 15/21 

IS: INCOLLINGO Carmine

DIFFICOLTA': T/E

CARPINONE: le cascate del Carpino 20

MA: TRABUCCO Annamaria

DIFFICOLTA': T

APPENNINO LUCANO: ponte tibetano e Monte La Spina 20/21

CB: SPUMA Elpidio

DIFFICOLTA': T/E

intersezionale CAI Lagonegro (PZ)

MATESE: Monte Miletto 21

MA: LA PORTA Carmelo

DIFFICOLTA': E

in collaborazione con "Rosy & Maury Trekking"



- 21 SIRENTE-VELINO: Monte Tino**
IS: DI DOMENICO Matilde **DIFFICOLTÀ: EE**
intersezionale CAI Avezzano (AQ)
-
-  **25 MAINARDE: passeggiata micologica**
IS: PETROCELLI Paolo **DIFFICOLTÀ: T/E**
-
- 26/28 BRACCIO TRATTURALE: Castel del Giudice-Sprondasino**
CB: SABATO Davide **DIFFICOLTÀ: E/EE**
intersezionale CAI Isernia e Bojano
-
- 27/28 SIRENTE-VELINO: Monte Magnola**
CB: DI MUZIO Mauro **DIFFICOLTÀ: EE**
- 27/28 GRAN SASSO: Cascate del Tordino/Monte Camicia**
IS: ITALIANO Pasquale **DIFFICOLTÀ: E**
intersezionale CAI Isola del Gran Sasso d'Italia (TE)
- 27/29 GARGANO: Stignano - Monte Sant'Angelo**
BJ: MALATESTA Nicola **DIFFICOLTÀ: T**
- 27 set 4 ott IL CAMMINO DI SANTIAGO (Portogallo): "SENDA LITORAL"**
CB: DE LUCA Incoronata **DIFFICOLTÀ: T/E**
-
- 28 PNALM_Alfedena: acropoli del Curino e Museo Civico**
MA: IACOVETTI Liberata **DIFFICOLTÀ: T**
-



OTTOBRE

MATESE: Sant'Egidio e Terravecchia 3/5

CB: SABATO Davide DIFFICOLTA': E
 intersezionale CAI La Spezia e Verbicaro (CS)

MATESE_Cerreto Sannita e Cusano: forre di Lavello 4

MA: CERRONE Gabriele DIFFICOLTA': E
 in collaborazione con Raffaele D'Elia Guida Ambientale Escursionistica

ALATRI: la città dei Ciclopi 5

IS: SCOCCHERA Anna DIFFICOLTA': T

MAJELLA: sentiero della Lana 5

CB: SPUMA Elpidio DIFFICOLTA': E
 intersezionale CAI Castel di Sangro (AQ)

MATESE: anello di Monte Gallinola 5

BJ: MARTUSCIELLO Massimo DIFFICOLTA': EE
 intersezionale CAI Foggia e Campobasso

MATESE: scoprire la montagna di..... 9

IS: LOPREVITE Tonino DIFFICOLTA': E

SIRENTE VELINO: la Grotta di San Benedetto e la Conca del Fucino 11

CB: STRUZZOLINO Claudio DIFFICOLTA': E/EE
 intersezionale CAI Celano (AQ)





12 SIC LA MONTAGNOLA MOLISANA: le faggete di Civitanova

CB: SASSI Ennio

DIFFICOLTA': T

12 MAINARDE: Passo dei Monaci

BJ: NINI Andrea

DIFFICOLTA': E

12 ABRUZZO: traversata del Porrara

CB: PELILLO Franco

DIFFICOLTA': EE

**18/19 MONTE CASSINO E MONTE CAIRO:
camminando nella storia tra i luoghi della fede
e della memoria**

CB: DI MUZIO Mauro

DIFFICOLTA': T/E

intersezionale CAI Cassino (FR) e Montaquila



18/19 MAJELLA: Colle del Peschio

CB: STRUZZOLINO Claudio

DIFFICOLTA': E/EE

intersezionale CAI Fara San Martino (CH)

19 MATESE_SENTIERO ITALIA CAI: da Altilia a Bojano

BJ: LISELLA Matteo

DIFFICOLTA': T



**19 TRATTURO CASTEL DI SANGRO-LUCERA:
percorsi del tempo tra Molise e Duronia**

MA: TOMEO Patrizia

DIFFICOLTA': E

19 MONTI LATTARI: "Il Molare"

IS: DI DOMENICO Matilde

DIFFICOLTA': EE

intersezionale CAI Castellammare di Stabia (NA)



PNALM: il bramito dei Cervi

IS: PETROCELLI Paolo

DIFFICOLTA': E

23



PARCO REG.le VENA DEL GESSO ROMAGNOLA

CB: MANNA Marina

DIFFICOLTA': E

23/26

SAN MARTINO IN PENSILIS: camminata tra gli olivi

CB: DI MUZIO Mauro

DIFFICOLTA': T

26

BRETELLA SENTIERO ITALIA: da Altilia a S.Marco di Cercemaggiore

CB: PASSARELLA Franco

DIFFICOLTA': T

in collaborazione con Ass.ne "Trekking Castel Morrone"

26

PNALM: sentiero dei Selciatori

IS: TESTA Salvatore

DIFFICOLTA': E

26

AURUNCI ORIENTALI: anello di M.te Maio

CB: SABATO Davide

DIFFICOLTA': EE

intersezionale CAI Esperia (FR)

26

NOVEMBRE

MAJELLA: traversata del Porrara da Palena a

Campo di Giove

CB: REALE Roberto

DIFFICOLTA': EE

2





2

CASSINO: bosco delle favole

IS: Consiglio Direttivo

DIFFICOLTA': T

2

CALABRIA: Pollino e i monti dell'Orsomarso

CB: SPUMA Elpidio

DIFFICOLTA': E



8

ALTO MOLISE: castagnata al bivacco S. Mauro

IS: TESTA Salvatore

DIFFICOLTA': T

9

ABRUZZO - SIRENTE VELINO: la Grotta di San Benedetto e la Conca del Fucino

CB: STRUZZOLINO Claudio
intersezionale CAI Celano (AQ)

DIFFICOLTA': E/EE

9

MAJELLA: le gole e il Monastero di San Martino

CB: ORIENTE Annamaria

DIFFICOLTA': T

9

MATESE_Sentiero Italia CAI: il foliage in Valle Rima e Masseria Macchia Longa

BJ: MARTUSCIELLO Massimo

DIFFICOLTA': E

16

MATESE: Pianelle - Fonte dei Patrizi - Sant'Egidio

BJ: D'ALESSANDRO Antonio

DIFFICOLTA': T



16

MONTI TABURNO - CAMPOSAURO: da Vitulano a Monte Pentime per la grotta dei Briganti

MA: GRECO Angela
intersezionale CAI Caserta

DIFFICOLTA': E



SIMBRUINI: anello del Monte Cotento 16
IS: MANCINI Francesco **DIFFICOLTA': EE**

MONTI PICENTINI: Monte Polveracchio 23
CB: RIZZO Cinzia **DIFFICOLTA': EE**

MONTI LATTANI_Roccamonfina: per santuari e per Castagne 27 
IS: INCOLLINGO Carmine **DIFFICOLTA': E**

NAPOLI_CAPODIMONTE: Museo e Real Bosco di Capodimonte 30
IS: DI DOMENICO Matilde **DIFFICOLTA': T**

MATESE: Monte Monaco di Gioia 30
CB: SPUMA Elpidio **DIFFICOLTA': E**

DICEMBRE

MATESE: anello del Patalecchia 7
BJ: NINI Andrea **DIFFICOLTA': E**

MATESE: auguri all'Acquabona 11 
IS: INCOLLINGO Carmine **DIFFICOLTA': T/E**

MOLISE - MATESE: brindisi di fine anno in quota 28
CB: SPUMA Elpidio **DIFFICOLTA': EE**





GRADI DIFFICOLTÀ in CICLOESCURSIONISMO

(cfr. delibera CC CAI n.89 del 20.11.2021)

Per l'**impegno fisico**, vengono riportati **dislivello in metri**, **lunghezza in chilometri**.

Per la **difficoltà tecnica**, vengono riportati **sigle (una per la salita e una per la discesa**, separate da una barra), aggiungendo il segno (+) se sono presenti tratti significativi con pendenze sostenute. Le strade pavimentate (asfaltate, cementate, acciottolate, lastricate) esulano dal cicloescursionismo.

Le proposte di cui al presente programma sono limitate a quelle con difficoltà:

TC (turistico)

Percorso su strade sterrate (inghiaiate, inerbite o di terra battuta senza solchi, ecc.) dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile



Richiede un uso corretto del mezzo e capacità ciclistica di base.

MC (media capacità tecnica)

Percorso su sterrate con fondo poco irregolare (tratturi, carrarecce...) o su sentieri con fondo scorrevole, segnate da solchi e/o avvallamenti o con presenza di detrito che non penalizza la progressione (ma che induce a cambiare la traiettoria per cercare un passaggio più agevole), dove l'unica difficoltà di conduzione è data dalla presenza di passaggi obbligati che impongano precisione di guida.

Richiede capacità di conduzione in passaggi obbligati, saper applicare la tecnica del fuori-sella, un minimo di equilibrio e conduzione attiva, oltre a un uso corretto del mezzo e buona padronanza dei fondamentali della ciclistica di base.

BC (buona capacità tecnica)

Percorso su sterrate molto accidentate o su mulattiere e sentieri dal fondo irregolare, con (detrito che non penalizza la progressione) e presenza significativa di modesti ostacoli elementari (radici, gradini non molto alti, avvallamenti, tornanti stretti) sufficientemente distanziati.

Richiede applicazione di tutti i fondamentali, buona conduzione e precisione di guida in passaggi obbligati, da discreto a buon equilibrio, capacità di superare ostacoli semplici in piano, in salita e in discesa, capacità di conduzione attiva, ricerca della massima aderenza in salita.

Esulano dal presente programma attività di difficoltà:

OC (ottima capacità tecnica)

EC (attività ciclistiche estreme)



MARZO

- 23** **PARCO FLUVIALE TORRENTE CASTELLANO_**
Ascoli Piceno e Castel Trosino: anello
del Castellano, tra natura, paesaggi e
storia

CB: VACCARO Carmela **DIFFICOLTA': TC/MC**
intersezionale CAI Ascoli Piceno, L'Aquila e Vasto (CH)

MAGGIO

- 8** **PARCO REG.le LAGO TRASIMENO: la Ciclovía**
del Lago

CB: VACCARO Carmela **DIFFICOLTA': TC/MC**



TRAVERSATA DEL MOLISE: in Cammino verso Est_da Pozzilli a Termoli attraverso il Molise di mezzo 16/18

IS: ITALIANO Pasquale

DIFFICOLTA': MC/BC

in collaborazione con "Lega Italiana Lotta contro Tumori-LILT"

AGOSTO

SETTIMANA VERDE 18/24

CB: Consiglio Direttivo

DIFFICOLTA': CICL (E/EE/EEA)

SETTEMBRE

BIKE TO COAST: alla scoperta dei trabocchi 14

CB: VACCARO Carmela
intersezionale CAI Isernia

DIFFICOLTA': MC

MAJELLA: da Palena a Campo di Giove 21

CB: PELILLO Franco

DIFFICOLTA': MC

**PARCO DELTA DEL PO_Valli di Comacchio (FE)
alla scoperta delle terre degli Estensi** 26/28

CB: VACCARO Carmela

DIFFICOLTA': TC/MC

intersezionale CAI Ferrara e Valleslonga Coppa dell'Orso (AQ)

NOVEMBRE

COLLETORTO: un giro tra gli ulivi 16

CB: PELILLO Franco

DIFFICOLTA': MC





GRADI DIFFICOLTÀ per *ESCURSIONISTI ESPERTI CON ATTREZZATURA (EEA)*

(cfr. delibera CC CAI n.89 del 20.11.2021)

Le **ferrate** sono percorsi i cui tratti su roccia sono appositamente attrezzati con strutture metalliche (*cavi, catene, scale, pediglie e staffe*), che ne facilitano e consentono la progressione.

Tali percorsi - segnalati alla partenza da apposita tabella - **richiedono l'uso di dispositivi di protezione individuali certificati secondo le normative vigenti (imbragatura, kit da ferrata e casco) e una adeguata preparazione tecnica.**



Le proposte di cui al presente programma sono limitate a quelle con difficoltà:

EEA - F (ferrata facile)

Percorso poco esposto, ben protetto e poco impegnativo tecnicamente. Il cavo e/o catena e gli altri eventuali infissi ben agevolano la progressione insieme ai numerosi appoggi e appigli naturali. Possono essere presenti brevi tratti verticali.

Richiede un uso corretto e attento dei dispositivi di protezione individuale.

EEA - PD (ferrata poco difficile)

Percorso articolato con presenza di canali e camini, passaggi verticali e tratti esposti e varietà di soluzione nei singoli passaggi.

Richiede attenzione nella progressione e necessità di un uso corretto e attento dei dispositivi di protezione individuale.

EEA - D (ferrata difficile)

Percorso in prevalenza verticale che può superare qualche breve tratto strapiombante, in cui l'esposizione si sussegue con una certa continuità.

Richiede preparazione fisica e tecnica con la capacità di ottimizzare appoggi e appigli per non affaticare gli arti superiori nonché un uso corretto e particolarmente attento dei dispositivi di protezione individuale.

Esulano dal presente programma attività di difficoltà:

EEA - MD (ferrata molto difficile)

EEA - ED (ferrata estremamente difficile)



... E IN ALPINISMO (ALP)

ALP - R (salita alpinistica su roccia)

Affronta passaggi di arrampicata **dal II grado in su**, richiede attrezzatura da arrampicata (corda, imbrago, rinvii, moschettoni, nuts e friends, eventuali chiodi, caschetto da roccia) e necessita di esperienza ed allenamento.

ALP - G (salita alpinistica su neve e ghiaccio)

Affronta pendenze > ai 35°, creste e canali ghiacciati, richiede attrezzatura da arrampicata e da ghiaccio (corda, imbrago, rinvii, moschettoni, nuts e friends, eventuali chiodi da ghiaccio, piccozza, ramponi, caschetto da roccia), necessita di esperienza, capacità di valutazione ed allenamento. Per questo tipo di ascensioni si considerano le condizioni mediamente buone (non ottime) della montagna.

Le proposte di cui al presente programma sono quelle la cui valutazione d'insieme (per livello tecnico, impegno globale, anche psichico - influenzando l'asprezza della montagna, l'isolamento, la variabilità di condizioni del terreno (se misto), la qualità della roccia, la difficoltà di una ritirata, della posa di punti di assicurazione, ecc.) **è limitata a:**

F (facile)

PD (poco difficile)

AD (abbastanza difficile)

D (difficile)

Aggiungendo alla sigla il segno (+) o (-) si ottengono i **gradi intermedi**. Completa la valutazione l'indicazione dei **passaggi di massima**



difficoltà.

Esulano dal presente programma attività di difficoltà:

TD (molto difficile)

ED (estremamente difficile)

EX (eccezionalmente difficile)

GENNAIO

MATESE: uscita con piccozza e ramponi 12
 CB: CIRESE Nicola **DIFFICOLTA': (G) F**

MATESE: uscita in conserva con piccozza e ramponi 26
 BJ: MARTUSCIELLO Massimo **DIFFICOLTA': (G) F+**

FEBBRAIO

MATESE_Gallinola: ...con olio di palma 9
 IS: ITALIANO Pasquale **DIFFICOLTA': (G) PD**
 intersezionale CAI Campobasso e Bojano

APPENNINO LUCANO: Monte Cervati 16
 CB: SPUMA Elpidio **DIFFICOLTA': (G) F+**

MATESE_Gallinola: canale a dx del Torrione Giallo 23
 BJ: MARTUSCIELLO Massimo **DIFFICOLTA': (G) PD+**



MARZO

- 16 **MONTE REATINI_Terminillo: Canale dell'Orsacchiotta**
CB: SABATO Davide DIFFICOLTA': (G) PD
-
- 23 **MONTE MARSICANI_Monte Greco: Canalino Cerchece e Cavallo**
BJ: MARTUSCIELLO Massimo DIFFICOLTA': (G) PD
-

APRILE



- 6 **MAINARDE_Alta valle del Volturno: avvicinamento all'arrampicata**
IS: ITALIANO Pasquale DIFFICOLTA': (R) max IV
intersezionale CAI Campobasso e Bojano
-
- 13 **SIRENTE: Canale Maiori**
CB: MASTROPAOLO Francesco DIFFICOLTA': (G) F+
-
- 27 **MAINARDE_Alta valle del Volturno: avvicinamento all'arrampicata**
BJ: MARTUSCIELLO Massimo DIFFICOLTA': (R) V max
-

MAGGIO

- 25 **ORATINO_La Rocca: Cresta del Leone**
BJ: MARTUSCIELLO Massimo DIFFICOLTA': (R) PD, IV+ max, A0
-

GIUGNO



- 15 **DOLOMITI LUCANE_Pietrapertosa:**



Ferrata Marcirosa

IS: ITALIANO Pasquale

DIFFICOLTA': PD+

ALPI GRAIE: Gran Paradiso_Via normale

CB: FAGNANO Vincenzo

DIFFICOLTA': (G) F+

27/29

LUGLIO

GRAN SASSO: Via del Centenario

IS: ITALIANO Pasquale

intersezionale CAI Campobasso

DIFFICOLTA': F

12/13

**GRAN SASSO: Corno Grande_Via delle creste**

CB: SABATO Davide

DIFFICOLTA': (R) PD, III max

19/20

AGOSTO

SETTIMANA VERDE

CB: Consiglio Direttivo

DIFFICOLTA': EEA (E/EE/CICL)

18/24



SETTEMBRE

GRAN SASSO: ferrata Bafile

CB: CIRESE Nicola

DIFFICOLTA': F

14

**MATESE: Campo Braga**

BJ: MARTUSCIELLO Massimo

DIFFICOLTA': SPELEO

21



OTTOBRE

MAINARDE_Cerro al Volturno: Biancaneve e i sette tiri

CB: MASTROPAOLO Francesco

DIFFICOLTA': (R) V max

19



CONTATTI REFERENTI

AMODEI	Paolo	3888774203
BRINDISI	Mario	3404956370
CEGLIE	Antonio	3333888235
CERRONE	Gabriele	3475708198
CIRESE	Nicola	3472796562
CONTI	Sebastiano	3383587627
D'ALESSANDRO	Antonio	3286732529
D'ALESSIO	Roberto	3396102491
DE LUCA	Marilena	3391631376
DE LUCA	Incoronata	3333805630
DE SANTIS	Luigi	3396408899
DI DOMENICO	Matilde	3332736629
DI GIULIO	Amerigo	3338333435
DI GIULIO	Massimo	3315336606
DI MUZIO	Mauro	3391129111
FAGNANO	Vincenzo	3337285497
FASCIA	Alberto	3482235564
GIANCOLA	Valter	3397932611
GRECO	Angela	3494114397
IACOVETTI	Liberata	3396004996
INCOLLINGO	Carmine	3713991980
ITALIANO	Pasquale	3284878539
LA PORTA	Carmelo	3403380962
LANNI	Annamaria	3456033030
LISELLA	Matteo	3382595616
LOPREVITE	Tonino	3407138063
MALATESTA	Nicola	3343560742
MANCINI	Francesco	3473380725
MANFREDI SELVAGGI	Teresa Maria	3382507535

MANNA	Marina	335234567
MARINELLI	Luigi	3341272972
MARTUSCIELLO	Massimo	3890907352
MASTROGIUSEPPE	Luigi	3278437704
MASTROPAOLO	Francesco	3386965240
MAZZIALE	Simona	3481116977
MILANO	Angelico	3384322902
NINI	Andrea	3402696461
NOBILE	Fernando	3294094991
ORIENTE	Annamaria	3394360363
PASSARELLA	Franco	3396419067
PELILLO	Franco	3287305203
PENTA	Giacinto	3394085889
PETROCELLI	Paolo	3270131421
QUATTRONE	Giuseppe	3357613425
REALE	Roberto	3715187781
RIZZO	Cinzia	3401457142
SABATO	Davide	3357764873
SASSI	Ennio	3270251338
SCOCCHERA	Anna	3394787826
SPUMA	Elpidio	3355995469
STRUZZOLINO	Claudio	3287044266
TESTA	Salvatore	3292966301
TOMEI	Patrizia	3939032563
TRABUCCO	Annamaria	3291394467
VACCARO	Carmela	3338953569
VENDEMMIATI	Teresa	3388874336
ZACCARELLA	Valerio	3318907095
ZACCHIA	Caterina	3398415800

CONTATTI REFERENTI

Centro BAR

di Galeassi Katia

Piazza Roma, 147 - Bojano (CB)
Tel. 347 0620679



CASEIFICIO
FONTE
LUNA
VASTOGIRARDI

 **saporito**
CONTADINI IN CUCINA

Tel. 0865 1943171 - 334 3340017
P.zza Umberto I, 13 - 86071 Castel San Vincenzo (IS)

