



**CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONI MOLISANE**

2026





Rifugio Acquabona - Longano



Avvolgibili in PVC,
acciaio e alluminio

Zanzariere

Veneziane

Porte a soffietto

Porte avvolgibili
per garage

Tende da sole

Pergolati e vele

Luca Vallillo 389.9467005

Vallillo Avvolgibili di Luca Vallillo

via Bartolomeo Camardo, 14

86025 Ripalimosani (CB)

tel&fax 0874.64611

luca.vallillo@gmail.com

CASEIFICIO



VASTOGIRARDI

GRUPPO LAVORO PROGRAMMA 2026

Gabriele CERRONE (MA)
Dario CONTINENZA (BJ)
Pasquale ITALIANO (IS)
Francesco MANCINI (IS)
Ennio SASSI (CB)
Elpidio SPUMA (CB)

SOMMARIO

II CLUB ALPINO ITALIANO:

<i>Costituzione e scopo</i>	pg. 5
<i>Quote sociali, assicurazioni e partecipazione non soci</i>	pg. 6
<i>Gruppo Regione Molise, Sezioni e Sottosezioni</i>	pg. 7
<i>Titolati e qualificati</i>	pg. 12
STRUTTURA DEL PROGRAMMA	pg. 14
EVENTI, INCONTRI E MOMENTI FORMATIVI	pg. 16
USCITE IN AMBIENTE	pg. 21
<i>Servizio Georesg</i>	pg. 22
<i>Escursionismo</i>	pg. 24
<i>Cicloescursionismo</i>	pg. 48
<i>Alpinismo</i>	pg. 52
<i>Contatti referenti</i>	pg. 60

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.

QUOTE SOCIALI

Tessera nuovi soci € 4,00

SOCIO ORDINARIO

CB/BJ € 47,00

IS/MA € 45,00

SOCIO FAMILIARE € 25,00

SOCIO JUNIORES (dai 18 ai 25 anni) € 25,00

SOCIO GIOVANE (fino a 18 anni)

CB/BJ con appartenente al nucleo familiare iscritto alla Sezione per il 2025 **GRATUITO**
altrimenti € 18,00

IS/MA **GRATUITO**

La quota associativa comprende l'attivazione automatica della:

• **POLIZZA INFORTUNI in attività' istituzionale**

(con 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);

COPERTURA ASSICURATIVA PER I NON SOCI

POLIZZA INFORTUNI IN ATTIVITÀ ISTITUZIONALI:

al giorno per persona (obbligatoria)

CB/BJ € 8,40 • IS/MA € 10,00

POLIZZA SOCCORSO ALPINO IN ATTIVITÀ ISTITUZIONALE:

per persona € 4,55 per un giorno, € 9,00 da 2 a nove giorni (facoltativa)

Per diventare Socio basta recarsi presso una qualsiasi Sezione e compilare un apposito modulo al quale dovranno essere allegate due foto formato tessera. Il tesseramento è aperto dal 1° novembre 2025 e chiude il 31 ottobre 2026.



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

Nicola CIRESE

presidente@caicampobasso.it

sede

c/o Terzo Spazio

Via Cirese, s.n.c.

86100 Campobasso

www.caicampobasso.it

campobasso@pec.cai.it

recapiti

347.2796562 - 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

CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI ISERNIA

fondata nel 1990



CAI - CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di ISERNIA

Presidente

Giacinto PENTA

segreteria@caisernia@libero.it

sede

c/o Palazzo della Provincia (2° piano)

Via Libero Testa - 86170 Isernia

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

recapiti

339.4085889

info segreteria sezione:

Peppino Antenucci 338 2572595

orario apertura sede

mer. ore 10-12 - ven. ore 15,30-17

comunicazioni in bacheca

Via Libero Testa

(Palazzo della Provincia)



*Sottosezione di Montaquila (Sez. IS)
Valle del Volturno
Fondata 2013*

CLUB ALPINO ITALIANO
SOTTOSEZIONE 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

invernale

venerdì ore 18:00 - 20:00

estiva

venerdì ore 19:00 - 21:00



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-EAI Escursionismo in ambiente innevato

AE-EEA Escursionismo esperti con attrezzatura

AE-C Accompagnatore Escursionismo-Cicloescursionismo

ASE Accompagnatore Sezionale Escursionismo

ONTAM Operatore Nazionale Tutela Ambiente Montano

ORTAM Operatore Regionale Tutela Ambiente Montano

ONC Operatore Naturalistico e Culturale

TDN Tecnico della Neve

ONV Osservatore Neve e Valanghe

TeSA Tecnico Soccorso Alpino

TE Tecnico di Elisoccorso

OSA Operatore Soccorso Alpino

ISA Istruttore Scialpinismo

Campobasso

Brindisi Mario Leonardo

Cirese Nicola

Di Muzio Mauro

D'Amico Roberto

Izzo Maria Pina

ASE

ONV

ASE, ONC, ONV

ONV

ONV

Passarella Franco	AE-EAI, AE-EEA
Pelillo Franco	AE-C
Pizzuto Vittorio	ONC
Reale Roberto	AE-EAI
Regina Mariantonietta	ASE
Ruggiero Guglielmo	AE
Sabato Davide	ASE, ONV
Sassi Ennio	AE
Spuma Elpidio	ASE
Struzzolino Claudio	AE, AE-EEA, ONTAM, ONC
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	ONC
Francischelli Agostino	ONV
Italiano Pasquale	ASE
Mascieri Ettore	TE
Neri Fabio	AE
Scocchera Anna Andreina	AE
Valerio Romina	ONC

Montaquila

Greco Angela	ONC
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'avvicinamento alla montagna delle **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"



GENNAIO

7, 21

SNOW WATER EQUIVALENT: Attività di rilievo

CB: Titolati ONV del Servizio Valanghe Italiano

9, 23

I VENERDI' A TEMA:

serate di divulgazione e condivisione. BJ: Consiglio Direttivo

18

SICURI IN MONTAGNA D'INVERNO

In collaborazione con Corpo Naz.le Sorcorso Alpino Speleologico (CNSAS)

29/31

OLIO NUOVO: E' BUONO E BASTA!?

MA: Roberto D'Alessio

FEBBRAIO

4, 18

SNOW WATER EQUIVALENT: Attività di rilievo

CB: Titolati ONV del Servizio Valanghe Italiano

6, 20

I VENERDI' A TEMA:

serate di divulgazione e condivisione. BJ: Consiglio Direttivo



- 7,21** **GIORNATA DELLA SENTIERISTICA:
Manutenzione e sviluppo**
(territorio della Provincia di ISERNIA)
IS: Gruppo Sentieri
- 21** **LE COMUNITA' ENERGETICHE**
MA: D'ALESSIO Roberto
- MARZO**
- 3, 17** **SNOW WATER EQUIVALENT: Attività di rilievo**
CB: Titolati ONV del Servizio Valanghe Italiano
- 4,11,18,25** **MERCOLEDI' DELLA SENTIERISTICA:
Manutenzione e sviluppo**
(territorio della Provincia CAMPOBASSO)
CB: Gruppo Sentieri
- 6, 20** **I VENERDI A TEMA:**
serate di divulgazione e condivisione. BJ: Consiglio Direttivo
- 7, 21** **GIORNATA DELLA SENTIERISTICA:
Manutenzione e sviluppo**
(territorio della Provincia di ISERNIA)
IS: Gruppo Sentieri
- 22** **GIORNATA MONDIALE DELL'ACQUA:
Convegno pranzo al rifugio ACQUABONA**
IS: LOPREVITE Tonino
- APRILE**
- 1, 8, 15, 22, 29** **MERCOLEDI' DELLA SENTIERISTICA:
Manutenzione e sviluppo**
(territorio della Provincia CAMPOBASSO)
CB: Gruppo Sentieri



- 10, 24** **I VENERDÌ A TEMA**
serate di divulgazione e condivisione. BJ: Consiglio Direttivo
- 11,25** **GIORNATA DELLA SENTIERISTICA:
Manutenzione e sviluppo**
(territorio della Provincia di ISERNIA)
IS: Gruppo Sentieri
- MAGGIO**
- 6, 13, 20, 27** **MERCOLEDÌ DELLA SENTIERISTICA:
Manutenzione e sviluppo**
(territorio della Provincia CAMPOBASSO)
CB: Gruppo Sentieri
- GIUGNO**
- 3, 10, 17, 24** **MERCOLEDÌ DELLA SENTIERISTICA:
Manutenzione e sviluppo**
(territorio della Provincia CAMPOBASSO)
CB: Gruppo Sentieri
- 14** **GIORNATA NAZIONALE “In cammino nei
Parchi” e 29° ed. “100 donne sul Matese”**
Consigli Direttivi in collaborazione con le Sezioni CAI di
Benevento e di Piedimonte Matese (CE)
- 21** **GIORNATA NAZIONALE “SICAI”
Da Carovilli a Isernia sulla tratta SI Q10**
Consigli Direttivi
- LUGLIO**
- 1, 8, 15, 22** **MERCOLEDÌ DELLA SENTIERISTICA:
Manutenzione e sviluppo**
(territorio della Provincia CAMPOBASSO)
CB: Gruppo Sentieri



AGOSTO

1/30

ESTATE AL BIVACCO:
Turni informativi per lo PNALM

5, 12, 19, 26

MERCOLEDÌ DELLA SENTIERISTICA:
Manutenzione e sviluppo
(territorio della Provincia CAMPOBASSO)
CB: Gruppo Sentieri

SETTEMBRE

2, 9, 16, 30

MERCOLEDÌ DELLA SENTIERISTICA:
Manutenzione e sviluppo
(territorio della Provincia CAMPOBASSO)
CB: Gruppo Sentieri

22,27

**XXVII SETTIMANA NAZIONALE
DELL'ESCURSIONISMO**
Consigli Direttivi

OTTOBRE

7, 14, 21, 28

MERCOLEDÌ DELLA SENTIERISTICA:
Manutenzione e sviluppo
(territorio della Provincia CAMPOBASSO)
CB: Gruppo Sentieri

9, 23

I VENERDÌ A TEMA:
serate di divulgazione e condivisione. BJ: Consiglio Direttivo

NOVEMBRE

4, 11, 18, 25

MERCOLEDÌ DELLA SENTIERISTICA:
Manutenzione e sviluppo
(territorio della Provincia CAMPOBASSO)
CB: Gruppo Sentieri



- 6, 20** **I VENERDÌ A TEMA:**
serate di divulgazione e condivisione. BJ: Consiglio Direttivo
- 7, 14** **GIORNATA DELLA SENTIERISTICA:**
Manutenzione e sviluppo
(territorio della Provincia di ISERNIA)
IS: Gruppo Sentieri
- 8** **CAROVILLI - IS:**
**XXVIII EDIZIONE DELLA CASTAGNATA
AL BIVACCO SAN MAURO**
IS: TESTA Salvatore
in collaborazione con la PRO LOCO Monte Ferrante
- DICEMBRE**
- 11** **I VENERDÌ A TEMA:**
serate di divulgazione e condivisione. BJ: Consiglio Direttivo
- 12** **GIORNATA DELLA SENTIERISTICA:**
Manutenzione e sviluppo
(territorio della Provincia di ISERNIA)
IS: Gruppo Sentieri
- 13** **PRANZO SOCIALE REGIONALE**
a cura del Consiglio Direttivo della Sottosezione MA



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 apolitica, 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. Agevolerete 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

RISPOSATA 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, rocce 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)



GENNAIO



- 4 P.N. DEL MATESE**
Rifugio Valle Santa Maria-Pianellone
 BJ: MARTUSCIELLO Massimo DIFFICOLTÀ EAI



- 11 P.N. DEL MATESE**
Ciaspolata da Campitello Matese alla Baita La Gallinola
 CB: REALE Roberto DIFFICOLTÀ EAI

- 17 ALTO MOLISE**
VASTOGIRARDI: Anello del Monte Capraro e Tradizionale fuoco di S. Antonio Abate
 IS: SCOCCHERA Anna DIFFICOLTÀ T/E
 Intersezionale CAI Caserta

- 17 VALLE DEL FORTORE**
Colletorto: La Valle dei Mulini e i Fuochi di Sant'Antonio
 CB: QUATTRONE Giuseppe DIFFICOLTÀ E
 In collaborazione con Gruppo Trekking Colletorto



- 22 NAPOLI**
Centro storico e Napoli sotterranea
 IS: INCOLLINGO Carmine DIFFICOLTÀ T



- 25 PNALM**
Ciaspolata al Monte Turchio
 IS: MANCINI Francesco DIFFICOLTÀ EAI



- 25 ALTO MOLISE**
Ciaspolata a Capracotta
 CB: STRUZZOLINO Claudio DIFFICOLTÀ EAI
 Intersezionale CAI Celano (AQ)

- 25 P. N. DEL MATESE**
Guardiaregia - Anello dei Tre Frati
 BJ: LISELLA Matteo DIFFICOLTÀ T



FEBBRAIO



- 1 MONTAGNOLA MOLISANA**
Ciaspolata al Lago di San Lorenzo
 BJ: NINI Andrea DIFFICOLTÀ EAI



- 1 PNALM**
Ciaspolata a Passo dei Monaci
 MA: D'ALESSIO Roberto DIFFICOLTÀ EAI

- 7 VALLE DEL FORTORE**
Tufara: Il Diavolo di Tufara e le maschere antropomorfe
 CB: SABATO Davide DIFFICOLTÀ E
 Intersezionale CAI Foggia e in collaborazione con la Pro Loco di Tufara



- 8 P. N. DEL MATESE - GALLINOLA:**
Ciaspolata da Valle S. Maria al Belvedere
 IS: ITALIANO Pasquale - CB: SASSI Ennio - BJ: LISELLA
 Matteo - MA: CERRONE Gabriele DIFFICOLTÀ EAI
 Intersezionale CAI Piedimonte Matese (CE) e CAI Benevento



- 8 MONTI AQUILANI**
Ciaspolata ad anello del Monte Calvo
 IS: SCARPALEGGIA Biagio DIFFICOLTÀ EAI
 Intersezionale CAI Caserta e CAI Lanciano (CH)



- 14/15 P.N. DEL POLLINO**
Ciaspolata a Piano di Ruggio e Belvedere del Malvento
 CB: SPUMA Elpidio DIFFICOLTÀ EAI



- 19 In Cammino nei Parchi - P. N. DEL MATESE**
Riconnessione
 IS: INCOLLINGO Carmine DIFFICOLTÀ T

- 22 P. N. DEL MATESE**
Oasi Wwf Guardiaregia Campochiaro
 BJ: AMATUZIO Erennio DIFFICOLTÀ T





28 feb **SETTIMANA BIANCA**
8 mar CB: REGINA Maria Antonietta

DIFFICOLTÀ EAI

MARZO



1 **P. N. DELLA MAJELLA**
Ciaspolata al Monte Pizzalto
IS: SCOCCHERA Anna
Intersezionale CAI Fara S. Martino (CH)

DIFFICOLTÀ EAI

8 **P. N. DEL MATESE**
Anello di Longano alla Cinta muraria Sannita
IS: MARINELLI Luigi

DIFFICOLTÀ T

8 **P. N. DEL MATESE**
Campo Figliolo
BJ: MARTUSCIELLO Massimo

DIFFICOLTÀ EE

8 **MONTI DAUNI**
Pietramontecorvino -Monte Sambuco
CB: SABATO Davide
Intersezionale CAI Foggia

DIFFICOLTÀ E



12 **In Cammino nei Parchi - P. N. DEL MATESE**
Ricognizione
IS: INCOLLINGO Carmine

DIFFICOLTÀ T



15 **P.N. DEL MATESE**
Ciaspolata a Campo Puzzo - La Neve Narrata
CB: RUGGIERO Guglielmo

DIFFICOLTÀ EAI

15 **P.N. DEL MATESE**
La piana di Arvaneto, il Pastonico e il Pescolombardo
IS: ITALIANO Pasquale

DIFFICOLTÀ E



- 22 P. R. SIRENTE-VELINO**
Traversata del Monte Orsello
 IS: SCARPALEGGIA Biagio DIFFICOLTÀ EE



- 22 MAINARDE**
Montaquila: Sentiero M
 MA: TOMEIO Patrizia DIFFICOLTÀ E

- 22 VALLE DEL FORTORE**
Riccia: La festa di San Giuseppe
 CB: SABATO Davide DIFFICOLTÀ E
 Intersezionale CAI Castel di Sangro (AQ)
 e in collaborazione con la Pro Loco di Riccia

- 28/29 BASILICATA:**
Maratea ed il giro delle 44 chiese
 CB: SPUMA Elpidio DIFFICOLTÀ E
 Intersezionale CAI Lagonegro (PZ)

- 29 P. N. DEL MATESE**
Cascata del Longanello
 MA: CAMPOBASSO Giovanni DIFFICOLTÀ E

- 29 PNALM**
Valle di Comino
 BJ: AMATUZIO Erennio DIFFICOLTÀ E

- 29 VALLE DEL FORTORE**
Sant'Elia a Pianisi - Macchiavalfortore
 CB: MANFREDI SELVAGGI Teresa DIFFICOLTÀ T
 Incollaborazione con Lega Italiana Lotta contro i Tumori LILT

APRILE



- 9 MONTI DI VENAFRO**
Centro storico Venafro, WINTER LINE,
PARCO REGIONALE DELL'ULIVO.
 IS: INCOLLINGO Carmine DIFFICOLTÀ T



- 11 P. R. SIRENTE-VELINO**
2° tappa Cammino dei Briganti - Santo Stefano/Nesce
 MA: IACOVETTI Liberata DIFFICOLTÀ E
- 11/12 P.N. DEL MATESE**
Monte Miletto
 CB: SPUMA Elpidio DIFFICOLTÀ E
 Intersezionale CAI Lagonegro (PZ)
- 12 P.N. DEL MATESE**
Monte Crocella
 BJ: LISELLA Matteo DIFFICOLTÀ E
 Intersezionale CAI Piedimonte Matese (CE)
- 12 P. NATURALE DEI MONTI AURUNCI**
Memoria Storica Gustav:
Monte Maio e la Linea Gustav
 CB: SABATO Davide DIFFICOLTÀ E
 Intesezionale CAI Esperia (FR)
- 12 NAPOLI**
La tomba di Dracula
 IS: DI DOMENICO Matilde DIFFICOLTÀ T
- 17/19 P.N. DEL CIRCEO**
Mare e Monte
 CB: MANNA Marina DIFFICOLTÀ T/E/EE
- 19 MONTAGNOLA MOLISANA**
Monte Cicevere
 IS: ALTIERI Stefania DIFFICOLTÀ E
- 19 VALLE ROVETO**
Riserva Naturale Zompo lo Schioppo:
Anello dello Schioppo
 CB: STRUZZOLINO Claudio DIFFICOLTÀ E
 Intersezionale CAI Valle Roveto (AQ) e CAI Atessa (CH)



- 19 **MONTI LATTARI**
Il Sentiero dell'Avvocata
CB: RIZZO Cinzia DIFFICOLTÀ EE



- 19 **CISTERNA DI LATINA**
Visita ai Giardini di Ninfa
MA: GRECO Angela DIFFICOLTÀ T



- 22 **In Cammino nei Parchi – P. N. DEL MATESE**
Manutenzione sentieri tratto Longano-Isernia
IS: CIAMPITTI Nino DIFFICOLTÀ E

- 26 **PNALM**
Anello di Lago Vivo
IS : PENTA Giacinto DIFFICOLTÀ EE
Intersezionale CAI San Donato Val di Comino (FR)

- 26 **APPENNINO ABRUZZESE E MOLISANO**
Sannio: le vie degli insediamenti, santuari e fortificazioni – 1° tappa Aufidena/Montalto
MA: IACOVETTI Liberata DIFFICOLTÀ E

- 26 **BOJANO:**
Le Borgate abbandonate
BJ: MALATESTA Nicola DIFFICOLTÀ T

- 30 apr **APPENNINO LIGURE**
3 mag **Parco Naturale Regionale del Beigua**
CB: ORIENTE Annamaria DIFFICOLTÀ T/E
Intersezionale CAI Ovada (AL)

MAGGIO

- 1 **MAINARDE**
Montaquila: Camminata del 1° maggio
MA: ZACCARELLA Valerio DIFFICOLTÀ E





- 3 P. N. DEL MATESE**
Sentiero Italia – Q07 Campitello
Matese/Roccamandolfi
 MA: TOMEIO Patrizia DIFFICOLTÀ E

- 3 P. N. DEL MATESE**
Sentiero del Decennale
 BJ: MALATESTA Nicola DIFFICOLTÀ E



- 3 SALENTO**
Salento: Il fiordo di Cala Acquaviva
 CB: STRUZZOLINO Claudio DIFFICOLTÀ E
 Intersezionale CAI Lecce.



- 7 MONTAGNOLA MOLISANA**
La Morgia quadra e la Montagnola
 IS: LOPREVITE Tonino DIFFICOLTÀ E



- 9/10 P. N. DEL GARGANO**
Foresta Umbra: anello di Manateco-Calena
 CB: STRUZZOLINO Claudio DIFFICOLTÀ E
 Intersezionale CAI Foggia.

- 10 P. N. DELLA MAJELLA**
Il Sentiero della Lana
 CB: SPUMA Elpidio DIFFICOLTÀ E
 Intesezionale CAI Castel di Sangro (AQ)

- 10 P. N. DEL MATESE**
Monte Caruso
 IS: MARINELLI Luigi DIFFICOLTÀ E
 Intesezionale CAI Piedimonte Matese (CE)

- 10 APPENNINO SANNITA**
Sannio: le vie degli insediamenti, santuari e
fortificazioni – 2° tappa Montalto/Castel Canonico
 MA: IACOVETTI Liberata DIFFICOLTÀ E





- 17 PNALM**
Val Canneto tra boschi, acqua e santuari del silenzio
 CB: STRUZZOLINO Claudio
 Intesezionale CAI Celano (AQ). DIFFICOLTÀ E

- 17 P.N. DEL GRAN SASSO E MONTI DELLA LAGA**
Pizzo di Moscio
 IS: SCOCCHERA Anna
 Intesezionale CAI Fara S. Martino (CH) DIFFICOLTÀ EE

- 17 MONTAGNE DELLA DUCHESSA**
Anello del Murolungo e Cimata di Macchia Triste
 IS: SCARPALEGGIA Biagio DIFFICOLTÀ E



- 17 P. NATURALE DEI MONTI AURUNCI**
Monte Cifalco
 MA: GRECO Angela DIFFICOLTÀ T

- 16-17 MONTI SIBILLINI**
La Sibilla
 BJ: MALATESTA Nicola
 Intersezionale CAI Potenza Picena (MC) DIFFICOLTÀ E



- 21 PNALM**
Rio torto e la Grotta dello Schievo
 IS: INCOLLINGO Carmine DIFFICOLTÀ E



- 21 MAINARDE MONTAQUILA**
Monte Acerone: La Pineta
 MA: ZACCARELLA Valerio DIFFICOLTÀ T

- 23 MONTI FRENTANI**
Alla scoperta del Torrente Cigno
 CB: DI MUZIO Mauro DIFFICOLTÀ E



- 24 P. N. DEL MATESE**
Sentiero delle Fate
 MA: TOMEIO Patrizia DIFFICOLTÀ E



- 24 P.N. DELLA MAJELLA**
Cascate del Macellaro
 CB: ORIENTE Annamaria
 Intersezionale CAI Castel di Sangro (AQ) DIFFICOLTÀ EE
- 24 P. N. DEL MATESE**
Valle Orsara, piano delle Grassete e Vallone dell'Inferno
 IS: ITALIANO Pasquale DIFFICOLTÀ EE
- 24 MONTAGNOLA MOLISANA**
Passeggiata botanica sul Sentiero Frassati
 BJ: MARTUSCIELLO Massimo DIFFICOLTÀ T
- 31 MAINARDE ALTA VALLE DEL VOLTURNO**
Anello di Santa Croce
 MA: MILANO Angelico DIFFICOLTÀ EE
- 31 P.N. DEL CILENTO**
Sentiero Cilento da Camerota a Scario
 BJ: LISELLA Matteo DIFFICOLTÀ E
 Intersezionale CAI Castellammare di Stabia (NA)
- 31 P.N. DEL MATESE**
Il Pianellone e Rifugio Santa Maria
 CB: MICATROTTA Giusy DIFFICOLTÀ T



GIUGNO



- 4 MAINARDE**
Rocchetta al Volturno: Anello del colle della torre
 IS: PETROCELLI Paolo DIFFICOLTÀ E

- 7/8/9 P.N. DELLA MAJELLA**
Il sentiero della Libertà - 1°-2°-3° tappa
da Sulmona a Casoli
 MA: D'ALESSIO Roberto DIFFICOLTÀ EE

- 7 P. N. DEL MATESE - SICAI**
Da Bojano a Campitello Matese
 BJ: LISELLA Matteo DIFFICOLTÀ EE

- 7 MONTI LATTARI**
Il Sentiero dei Limoni
 CB: RIZZO Cinzia DIFFICOLTÀ E



- 15/19 P.N. DELLA SILA**
Settimana d'argento in Sila
 IS: INCOLLINGO Carmine DIFFICOLTÀ T/E

- 28 ALTO MOLISE**
Anello del Monte Cimorre
 IS: ALTIERI Stefania DIFFICOLTÀ E

- 28 MAINARDE**
Colli a Volturno: Monte San Paolo
 MA: AMODEI Pietro DIFFICOLTÀ E

- 28 P. R. SIRENTE - VELINO**
Monte Magnola
 CB: DI MUZIO Mauro DIFFICOLTÀ EE



LUGLIO



- 2 MAINARDE**
Rocchetta al Voltorno: Anello del colle della torre
 IS: PETROCELLI Paolo DIFFICOLTÀ E
- 5 P. N. DEL MATESE**
Torrente Vandra
 BJ: MARTUSCIELLO Massimo DIFFICOLTÀ T
 Intersezionale CAI Benevento
- 3-5 P. N. DEL POLLINO**
Monti dell'Orsomarso
 CB: QUATTRONE Giuseppe DIFFICOLTÀ E
 Intesezionale CAI Verbicaro (CS)
- 12 MONTI MARSICANI**
Riserva Naturale Regionale Monte Genzana
Alto Gizio: il Sentiero Botanico
 CB: RUGGIERO Guglielmo DIFFICOLTÀ T
- 12 APPENNINO ABRUZZESE**
Aremogna/Monte Greco
 MA: MILANO Angelico DIFFICOLTÀ EE
- 12 P. N. DEL MATESE**
Valle Uma
 BJ: D'ALESSANDRO Antonio DIFFICOLTÀ E
- 19 MONTI PICENTINI**
Eremo del Santissimo Salvatore e grotta di San Michele
 CB: RIZZO Cinzia DIFFICOLTÀ E
- 19 ALTO MOLISE**
Monte S. Nicola: In cammino per Luca
 IS: DI GIULIO Amerigo DIFFICOLTÀ T





Dott.ssa Paola Covatta
FARMACIA COVATTA
Consegna a Domicilio Gratuita
Cosmetica Naturale
Sportello Prenotazioni ASL
Tel/Fax 0874.79551
 Farmacia Covatta





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



al Camaleonte

Caffetteria - Sala da thè
Cioccolateria - Prodotti per celiaci

Via Elena, 8 - Campobasso • Tel. 339 8917846



- 23 PNALM**
Sulle vie della fede: Valle Canneto, dal Santuario alle cascate
 IS: INCOLLINGO Carmine DIFFICOLTÀ E

- 26 VALLE DEL FORTORE**
Gambatesa: La festa delle Traglie
 CB: REGINA Maria Antonietta DIFFICOLTÀ E
 In collaborazione con ASD La Vittoria di Gambatesa

- 26 lug VALLE D'AOSTA**
2 ago Settimana Escursionistica
 MA: LA PORTA Carmelo DIFFICOLTÀ T/E

- 26 lug Settimana Verde**
2 ago CB: Consiglio Direttivo DIFFICOLTÀ T/E/EE/EEA/CICL



- 30 MAINARDE**
Rocchetta al Volturmo: Lungo il fiume fra gli alberi dalle sorgenti all'Abbazia
 IS: PETROCELLI Paolo DIFFICOLTÀ E

AGOSTO

- 1 P. N. DEL MATESE**
Notturna sul Colle Bellavista
 BJ: MARTUSCIELLO Massimo DIFFICOLTÀ T

- 1/2 P.N. DEL GRAN SASSO E MONTI DELLA LAGA**
Castelli: Fondo della Salsa e Rigopiano
 CB: VENDEMMIATI Teresa DIFFICOLTÀ E

- 4 MAINARDE**
Montaquila: Notturna sul Monte Piano
 MA: ZACCARELLA Valerio DIFFICOLTÀ T

- 9 P. N. DEL MATESE**
Valle Pischiosa-Grotta dei Briganti
 BJ: MALATESTA Nicola - CB: RUGGIERO Guglielmo E



- 16 P. N. DEL MATESE**
Longano: Cascata del Longanello
 IS: MARINELLI Luigi DIFFICOLTÀ T
- 22 VALLE DEL BIFERNO**
III Ed. Il Commito: Petrella Tifernina e dintorni
 CB: SASSI Ennio DIFFICOLTÀ T
 In collaborazione con l'associazione Il Postaccio APT ETS
- 23 P. N. GRAN SASSO E MONTI DELLA LAGA**
Anello Monte Aquila - Picco Confalonieri - Passo della Portella
 IS: MANCINI Francesco DIFFICOLTÀ E

SETTEMBRE

- 4/6 CAIRO-MAINARDE**
Pellegrinaggio Abbazia Cassino - Abbazia Castel S. Vincenzo
 IS: PENTA Giacinto DIFFICOLTÀ T
 Intersezionale CAI S. Donato Val di Comino (FR)
-  **5/6 P.N. DEL GARGANO**
La via dei Trabucchi
 CB: STRUZZOLINO Claudio DIFFICOLTÀ T/E
 Intersezionale CAI Foggia.
-  **5 P. R. SIRENTE-VELINO**
3° tappa Cammino dei Briganti - Nesce/Cartore
 MA: IACOVETTI Liberata DIFFICOLTÀ E
- 6 P. N. DELLA MAIELLA**
Il Martellese per il Vallone del Palombaro
 IS: ITALIANO Pasquale DIFFICOLTÀ EE
 Intersezionale CAI Piedimonte Matese (CE)
- 6 P. N. DEL MATESE**
Anello di Santa Maria - in memoria di Valentino Canzona
 BJ: MALATESTA Nicola DIFFICOLTÀ E



- 6 VALLE DEL FORTORE**
Macchia Valfortore - Pietracatella
 CB: BRINDISI Mario DIFFICOLTÀ E
 In collaborazione con Circolo Legambiente Fortore - Occhito
- 12 VALLE DEL FORTORE**
Riccia: Il Cammino dei Carri
 CB: SABATO Davide DIFFICOLTÀ E
 In collaborazione con la Pro Loco di Riccia
- 13 ISOLE PONTINE**
Isola di Zannone
 IS: ZACCHIA Caterina DIFFICOLTÀ T
- 13 PNALM**
Sentiero Italia CAI: Tappa RIVISONDOLI - BARREA
 CB: REALE Roberto DIFFICOLTÀ E
- 13 P. N. DEL MATESE**
Sentiero delle Sorgenti
 BJ: D'ALESSANDRO Antonio DIFFICOLTÀ EE
-  **17 CAMPI FLEGREI**
Il parco archeologico
 IS: INCOLLINGO Carmine DIFFICOLTÀ E
- 18/ 23 RIVIERA LIGURE DI LEVANTE**
Le Cinque Terre
 CB: SABATO Davide DIFFICOLTÀ E/EE
 Intersezionale CAI La Spezia
- 20 P. N. GRAN SASSO E MONTI DELLA LAGA**
Anello del Monte Bolza
 IS: SCARPALEGGIA Biagio DIFFICOLTÀ E
- 20 P. N. GRAN SASSO E MONTI DELLA LAGA**
Pizzo Cefalone
 CB: SASSI Ennio - BJ: LISELLA Matteo DIFFICOLTÀ EE



20 P. R. SIRENTE-VELINO

Monte Tino

IS: DI DOMENICO Matilde
Intersezionale CAI Avezzano

DIFFICOLTÀ E



24 PNALM

Il bramito dei cervi

IS: INCOLLINGO Carmine

DIFFICOLTÀ E

27 P. N. DEL MATESE: SEPINO

Altilia-Torrevicchia

BJ: LISELLA Matteo
Intersezionale CAI Castellammare di Stabia (NA)

DIFFICOLTÀ E

27 APPENNINO MOLISANO

Sannio: le vie degli insediamenti, santuari e fortificazioni
3° tappa Castel Canonico/Monte Ferrante

MA: IACOVETTI Liberata

DIFFICOLTÀ E

27 MONTI FRENTANI

Casacalenda: Riserva Naturale Regionale di Bosco Casale

CB: QUATTRONE Giuseppe

DIFFICOLTÀ T/E

OTTOBRE

4 PNALM

Passo dei Monaci

BJ: NINI Andrea

DIFFICOLTÀ E

4 P.N. DEL MATESE

Dalla chiesa di Santa Cristina di Sepino
al santuario di Santa Lucia di Sassinoro

CB: MANFREDI SELVAGGI Teresa

DIFFICOLTÀ T

Incollaborazione con Lega Italiana Lotta contro i Tumori LILT



8 Passeggiata micologica

IS: PETROCELLI Paolo

DIFFICOLTÀ E



- 11 P.N. DEL MATESE**
Valle Rima-Campanariello
 BJ: MARTUSCIELLO Massimo
 Intersezionale CAI Popoli (PE) DIFFICOLTÀ EE



- 11 MONTI DELLA DAUNIA**
Sentiero Italia - Q01 San Marco La Catola/Gambatesa
 MA: TOMEIO Patrizia DIFFICOLTÀ E

- 11 MONTAGNOLA MOLISANA**
Sentiero Frassati
 CB: PASSARELLA Franco DIFFICOLTÀ E

- 17 PNALM**
Traversata delle mainarde da Valle Fiorita a Castelnuovo al Volturno
 IS: SCARPALEGGIA Biagio DIFFICOLTÀ EE
 Intersezionale CAI Caserta e CAI Ancona

- 17/18 P.N. DELLA SILA**
I Giganti della Sila
 CB: SPUMA Elpidio DIFFICOLTÀ E

- 18 ALTO MOLISE**
Monte Capraro
 IS: CONTI Sebastiano DIFFICOLTÀ E



- 22 MONTAGNOLA Molisana**
Sulle vie della fede: Dalle pale eoliche al Gonfalone
 IS: LOPREVITE Tonino DIFFICOLTÀ E

- 23/ 26 ALTO MOLISE**
Braccio tratturale Castel del Giudice Sprondasino
 CB: SABATO Davide - IS: DI GIULIO Amerigo DIFFICOLTÀ E/EE

- 25 APPENNINO MOLISANO**
Sannio: le vie degli insediamenti, santuari e fortificazioni
4° tappa Monte Ferrante/Tempio Sannitico di Vastogirardi
 MA: IACOVETTI Liberata DIFFICOLTÀ E



- 25 P.N. DEL MATESE**
Anello dei Monti Monaco ed Erzano
 IS: ITALIANO Pasquale DIFFICOLTÀ EE



- 31 CAMPOBASSO**
Halloween a Bosco Faiete
 CB: SASSI Ennio DIFFICOLTÀ T

NOVEMBRE



- 5 MONTI DEL PARTENIO**
Per santuari e per castagne: Santuario di Montevergine e dintorni
 IS: INCOLLINGO Carmine DIFFICOLTÀ T/E

- 8 P. N. DEL MATESE**
Anello del Patalecchia
 BJ: NINI Andrea DIFFICOLTÀ E

- 8 CAMPOBASSO**
Memoria Storica Gustav: Trekking urbano a "Canada Town"
 CB: DI MUZIO Mauro - MA: GRECO Angela DIFFICOLTÀ T
 Intersezionale CAI Cassino (FR)

- 15 P.R. SIRENTE-VELINO**
Foliage sulle cime del Morretano
 IS: MANCINI Francesco DIFFICOLTÀ T

- 15 APPENNINO MOLISANO**
Sesto Campano: Dal pianoro di Cesima a Monte Cesima
 MA: FASCIA Alberto DIFFICOLTÀ E



- 15 APPENNINO CAMPANO**
Monti Tifatini: Il Sentiero del Ciuchino
 CB: PASSARELLA Franco DIFFICOLTÀ E
 In collaborazione con l'Associazione Trekking Castel Morrone
- 22 APPENNINO MOLISANO:**
Conca Casale: Memoria Storica Gustav:
escursione sul Monte Corno
 MA: D'ALESSIO Roberto - CB: DI MUZIO Mauro DIFFICOLTÀ E
 Intersezionale con CAI Cassino (FR) e CAI Castel di Sangro (AQ)
- 29 P. N. DEL MATESE**
Sentiero dei Palmenti
 BJ: D'ALESSANDRO Antonio DIFFICOLTÀ T

DICEMBRE



- 3 PNALM**
Auguri di Natale a Cardito: Case Franchi
 IS: INCOLLINGO Carmine DIFFICOLTÀ T/E
- 6 PNALM**
Lago Vivo-Fonte degli Uccelli
 BJ: D'ALESSANDRO Antonio DIFFICOLTÀ E
- 20 MONTI ERNICI**
Anello del Monte Crepacuore
 IS: MANCINI Francesco DIFFICOLTÀ E
- 24 MONTAGNOLA MOLISANA**
XXXI Fiaccolata di Natale al Gonfalone
 IS: DE MARINIS Giuseppe DIFFICOLTÀ E
- 27 P. N. DEL MATESE**
Brindisi di fine anno alla Casella ru Prat
 BJ: CILIONE Paolo CB: SPUMA Elpidio DIFFICOLTÀ T







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 ciclismo 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)



APRILE

19

MONTI DAUNI

Monte Cornacchia: Sentiero Frassati

CB: PELILLO Franco

DIFFICOLTÀ: MC

Intersezionale CAI Foggia

MAGGIO

24

MONTAGNOLA MOLISANA

Pedalando tra le praterie e le faggete della Montagnola

CB: VACCARO Carmela

DIFFICOLTÀ: TC/MC

GIUGNO

05/07

P.R. VELINO-SIRENTE

**Ciclotrekking tra le meraviglie del Parco,
Gole di Celano e Grotte di Stiffe**

CB: VACCARO Carmela

DIFFICOLTÀ: TC/MC

In collaborazione con Abruzzo Wild

SETTEMBRE

4/6

P.N. DEL CILENTO E VALLO DI DIANO

**Anello del Monte Bulgheria e dalla spiaggia
delle Saline all'Arco Naturale di Palinuro**

CB: VACCARO Carmela

DIFFICOLTÀ: TC/MC

Intresezionale CAI Monte Bulgheria (SA)

e in collaborazione con la FIAB di Camerota (SA)

13

P.R. SIRENTE-VELINO

Anello sull'Altopiano delle Rocche

IS: MANCINI Francesco

DIFFICOLTÀ: MC/BC



20

P.N. DEL MATESE

Il Sentiero delle Grotte

CB: PELILLO Franco

DIFFICOLTÀ: MC

Intersezionale CAI Lanciano (CH)

OTTOBRE

2/4

SENTIERO ITALIA CAI

Tratto Altilia - Monte Cornacchia

CB: PELILLO Franco

DIFFICOLTÀ: MC

Intersezionale CAI Bari, CAI Foggia, CAI Gioia del Colle (BA)

NOVEMBRE

8

MONTI FRENTANI

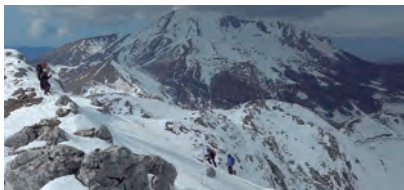
Anello Guado Liscia dal rifugio del cinghiale

CB: PELILLO Franco

DIFFICOLTÀ: MC

Intersezionale CAI Lanciano (CH)





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 necessita 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

- 4 **P.N. DEL MATESE**
Uscita con piccozza e ramponi
 CB: CIRESE Nicola Difficoltà: (G) - F
- 11 **P.N. DEL MATESE**
Canale laterale al Torrione Giallo
 BJ: MARTUSCIELLO Massimo Difficoltà: (G) - PD+
- 25 **P.N. DEL MATESE**
Uscita con piccozza e ramponi
 CB: SABATO Davide Difficoltà: (G) - F

FEBBRAIO

- 8 **APPENINO LUCANO**
Monte Cervatl: Canalone dell'Eglise
 CB: SPUMA Elpidio Difficoltà: (G) - F+
- 15 **P.N. DEL MATESE**
Gallinola: via dello Zappatore
 CB: MASTROPAOLO Francesco Difficoltà (G) - PD+
- 22 **P.N. DEL MATESE**
Canale estrema destra
 BJ: MARTUSCIELLO Massimo Difficoltà: (G) - PD+/AD-



MARZO

15 MONTI REATINI

Terminillo: Canale dell'Orsacchiotta

CB: SABATO Davide

DIFFICOLTÀ: (G) - PD

29 P.REG. SIRENTE-VELINO

Canale Maiori

CB: MASTROPAOLO Francesco

DIFFICOLTÀ (G) - PD+

APRILE

19 P.N. DEL GRAN SASSO E MONTI DELLA LAGA

Corno Grande: Canale Accitelli

CB: CIRESE Nicola

DIFFICOLTÀ: (G) AD-/PD



MAGGIO

- 10 P.N. DEL MATESE**
Faicco: Spigolo del Monaco
 CB: MASTROPAOLO Francesco DIFFICOLTÀ: (R) V°
- 17 MAINARDE: Alta Valle del Volturno**
Avvicinamento all'arrampicata

 BJ: MARTUSCIELLO Massimo
- 24 PICCOLE DOLOMITI LUCANE**
Ferrata Marcirosa e Salem
 CB: SPUMA Elpidio
- 31 MAINARDE: Alta Valle del Volturno**
Avvicinamento all'arrampicata

 CB: CIRESE Nicola

GIUGNO

- 7 P.N. DEL MATESE**
Gallo: Picchia sulla ghiglia
 CB: MASTROPAOLO Francesco DIFFICOLTÀ: (R) V°
- 14 P.N. DEL GRAN SASSO E MONTI DELLA LAGA**
Ferrata Monte Bertona
 CB: SPUMA Elpidio DIFFICOLTÀ EEA PD



LUGLIO

- 4/5 P.N. DEL GRAN SASSO E MONTI DELLA LAGA**
Corno Piccolo: via Caraviglio
CB: MASTROPAOLO Francesco DIFFICOLTÀ: (R) IV°

- 12/19 ALPI COZIE**
Monte Bianco
CB: SPUMA Elpidio

- 19 P.N. DEL GRAN SASSO E MONTI DELLA LAGA**
Monte Prena: via dei Laghetti
CB: MASTROPAOLO Francesco DIFFICOLTÀ: (R) II°/III°

SETTEMBRE

- 12/13 P.N. DEL GRAN SASSO E MONTI DELLA LAGA**
Corno Grande: Direttissima
CB: SPUMA Elpidio DIFFICOLTÀ: (R) II°/III°

OTTOBRE

- 4 VOLTURARA IRPINA**
Ferrata Maroia
CB: SPUMA Elpidio DIFFICOLTÀ EEA PD





<u>AMODEI</u>	<u>Paolo</u>	<u>3888774203</u>
<u>AMODEI</u>	<u>Pietro</u>	<u>3333181069</u>
<u>BRINDISI</u>	<u>Mario</u>	<u>3404956370</u>
<u>CAMPOBASSO</u>	<u>Giovanni</u>	<u>3913775594</u>
<u>CERRONE</u>	<u>Gabriele</u>	<u>3475708198</u>
<u>CIAMPITTI</u>	<u>Nino</u>	<u>328.2634571</u>
<u>CIRESE</u>	<u>Nicola</u>	<u>3472796562</u>
<u>CONTI</u>	<u>Sebastiano</u>	<u>3383587627</u>
<u>D'ALESSANDRO</u>	<u>Antonio</u>	<u>3286732529</u>
<u>D'ALESSIO</u>	<u>Roberto</u>	<u>3396102491</u>
<u>DE LUCA</u>	<u>Incoronata</u>	<u>3333805630</u>
<u>DE MARINIS</u>	<u>Giuseppe</u>	<u>345.3158074</u>
<u>DI DOMENICO</u>	<u>Matilde</u>	<u>3332736629</u>
<u>DI GIULIO</u>	<u>Amerigo</u>	<u>3338333435</u>
<u>DI MUZIO</u>	<u>Mauro</u>	<u>3391129877</u>
<u>FASCIA</u>	<u>Alberto</u>	<u>3482235564</u>
<u>GRECO</u>	<u>Angela</u>	<u>3494114397</u>
<u>IACOVETTI</u>	<u>Liberata</u>	<u>3396004996</u>
<u>INCOLLINGO</u>	<u>Carmine</u>	<u>3713991980</u>
<u>ITALIANO</u>	<u>Pasquale</u>	<u>3284878539</u>
<u>LA PORTA</u>	<u>Carmelo</u>	<u>3403380962</u>
<u>LISELLA</u>	<u>Matteo</u>	<u>3382595616</u>
<u>LOPREVITE</u>	<u>Tonino</u>	<u>3407138063</u>
<u>MALATESTA</u>	<u>Nicola</u>	<u>3343560742</u>
<u>MANCINI</u>	<u>Francesco</u>	<u>3473380725</u>
<u>MANFREDI SELVAGGI</u>	<u>Teresa Maria</u>	<u>3382507535</u>
<u>MANNA</u>	<u>Marina</u>	<u>335234567</u>
<u>MARINELLI</u>	<u>Luigi</u>	<u>3341272972</u>
<u>MARTUSCIELLO</u>	<u>Massimo</u>	<u>3890907352</u>

<u>MASTROPAOLO</u>	<u>Francesco</u>	<u>3386965240</u>
<u>MAZZIALE</u>	<u>Simona</u>	<u>3481116977</u>
<u>MICATROTTA</u>	<u>GIUSI</u>	<u>3287305224</u>
<u>MILANO</u>	<u>Angelico</u>	<u>3384322902</u>
<u>NINI</u>	<u>Andrea</u>	<u>3402696461</u>
<u>NOBILE</u>	<u>Fernando</u>	<u>3294094991</u>
<u>ORIENTE</u>	<u>Annamaria</u>	<u>3394360363</u>
<u>PASSARELLA</u>	<u>Franco</u>	<u>3396419067</u>
<u>PELILLO</u>	<u>Franco</u>	<u>3287305203</u>
<u>PENTA</u>	<u>Giacinto</u>	<u>3394085889</u>
<u>PETROCELLI</u>	<u>Paolo</u>	<u>3270131421</u>
<u>QUATTRONE</u>	<u>Giuseppe</u>	<u>3357613425</u>
<u>REALE</u>	<u>Roberto</u>	<u>3715187781</u>
<u>REGINA</u>	<u>M. Antonietta</u>	<u>3497826197</u>
<u>RIZZO</u>	<u>Cinzia</u>	<u>3401457142</u>
<u>RUGGIERO</u>	<u>Guglielmo</u>	<u>3496728602</u>
<u>SABATO</u>	<u>Davide</u>	<u>3357764873</u>
<u>SASSI</u>	<u>Ennio</u>	<u>3270251338</u>
<u>SCARPALEGGIA</u>	<u>Biagio</u>	<u>349.1349683</u>
<u>SCOCCHERA</u>	<u>Anna</u>	<u>3394787826</u>
<u>SPUMA</u>	<u>Elpidio</u>	<u>3355995469</u>
<u>STRUZZOLINO</u>	<u>Claudio</u>	<u>3287044266</u>
<u>TESTA</u>	<u>Salvatore</u>	<u>3292966301</u>
<u>TOMEIO</u>	<u>Patrizia</u>	<u>3939032563</u>
<u>VACCARO</u>	<u>Carmela</u>	<u>3338953569</u>
<u>VENDEMMIATI</u>	<u>Teresa</u>	<u>3388874336</u>
<u>ZACCARELLA</u>	<u>Valerio</u>	<u>3318907095</u>
<u>ZACCHIA</u>	<u>Caterina</u>	<u>3398415800</u>



www.odm.camp
www.oasidellemainarde.com
info@odm.camp
mainardeturismo@pec.it

@odmcamp 
mainarde_camping 
(+39) 329 9494994 

(+39) 0865 1945794 • (+39) 329 9494994
Strada Circumlago snc - 86071 Castel San Vincenzo (IS)
Lat 41°38'46,21" / Lon. 14°02'49,85"E



BAR GIUSY

di Giuseppina Carracillo

Tel 347 70 20 634

Piazza Umberto I, 16
Castel San Vincenzo



S.P. PER LAGO DI CASTEL SAN VINCENZO
LOCALITÀ PRATOLA CASTELNUOVO AL VOLTURNO (IS)
TEL. **338 1730892**
chefrufo@gmail.com • www.locandabelvedere.eu

