



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Campobasso

Data ⁽¹⁾	31/05/2026
Escursione ⁽²⁾	Avvicinamento all'Arrampicata Sportiva, falesia Ratafiori, Rocchetta al Volturno(IS)
Referente ⁽³⁾	Davide Sabato ASE ONV (CB) 335.7764873 Nicola Cirese ONV (CB) 347.2796562 Massimo Martusciello AE sottosezione di Bojano(CB) 389.0907352
Difficoltà e tipo di escursione ⁽⁴⁾	Giornata Family CAI
Collaborazioni ⁽⁵⁾	Intersezionale CAI di BN referente Nicola Tirelli (AAG) 328.9382252

Località e quota di partenza ⁽⁶⁾ :	Rocchetta al Volturno (IS)
Dislivello complessivo ⁽⁷⁾ :	5 minuti di avvicinamento alla falesia
Quota massima raggiunta ⁽⁸⁾ :	697 metri
Durata escursione (tempo escluso soste) ⁽⁹⁾ :	L'intera mattinata e in base al meteo anche il primo pomeriggio

Descrizione breve dell'itinerario e motivi d'interesse

Giornata dedicata all'avvicinamento all'arrampicata sportiva, che si svolge su grandi blocchi e pareti di roccia detti **Falesie**, chiodate con specifici tasselli (Spit) e relative catene nella zona di sosta in acciaio inox, dove potersi assicurare durante la progressiva scalata, salendo su percorsi detti "VIE" di varia altezza e difficoltà, utilizzando specifiche corde dinamiche, imbraghi, caschi, materiali contra distinti dal marchio internazionale UIAA (Unione internazionale Associazione Alpinismo), che ne garantiscono la sicurezza, oltre alle apposite scarpette. Le pareti sono site sulla parte alta di Rocchetta al Volturno (IS) con contenute difficoltà, non superiori al quarto grado, provando sempre da secondi, il materiale sarà fornito alle persone sprovviste dai referenti. Facile anche l'avvicinamento alle falesie, 5 minuti su comoda carrareccia si raccomanda abbigliamento idoneo, comodo che non impedisca movimenti.

Essere seguiti da un esperto aiuta ad avere un approccio all'arrampicata corretto, sia come intensità dello sforzo, sia come tecnica. Quando si vuole avvicinarsi all'arrampicata sportiva, **imparare la tecnica base** è infatti la prima cosa da fare. Dalle regole di equilibrio, alla classica posizione a triangolo.

Un occhio esperto che supervisiona i tuoi primi passi è in grado di capire al volo qual è il tuo livello di partenza. In questo modo inizierai a condizionare il tuo corpo allo sforzo che è richiesto e a memorizzare i primi schemi motori secondo la tua abilità iniziale,

Obbligatorio dare la conferma della partecipazione ai referenti entro martedì 29 maggio

Equipaggiamento

L'**abbigliamento** per arrampicare deve essere elastico, leggero e permettere totale libertà di movimento. C'è chi preferisce il feeling dei **materiali naturali**, chi le prestazioni del sintetico. In falesia comunque, consigliamo di avere sempre con sé abbigliamento protettivo come un **capo termico** o **antiacqua**, in modo da essere preparati per repentini cambi meteorologici.

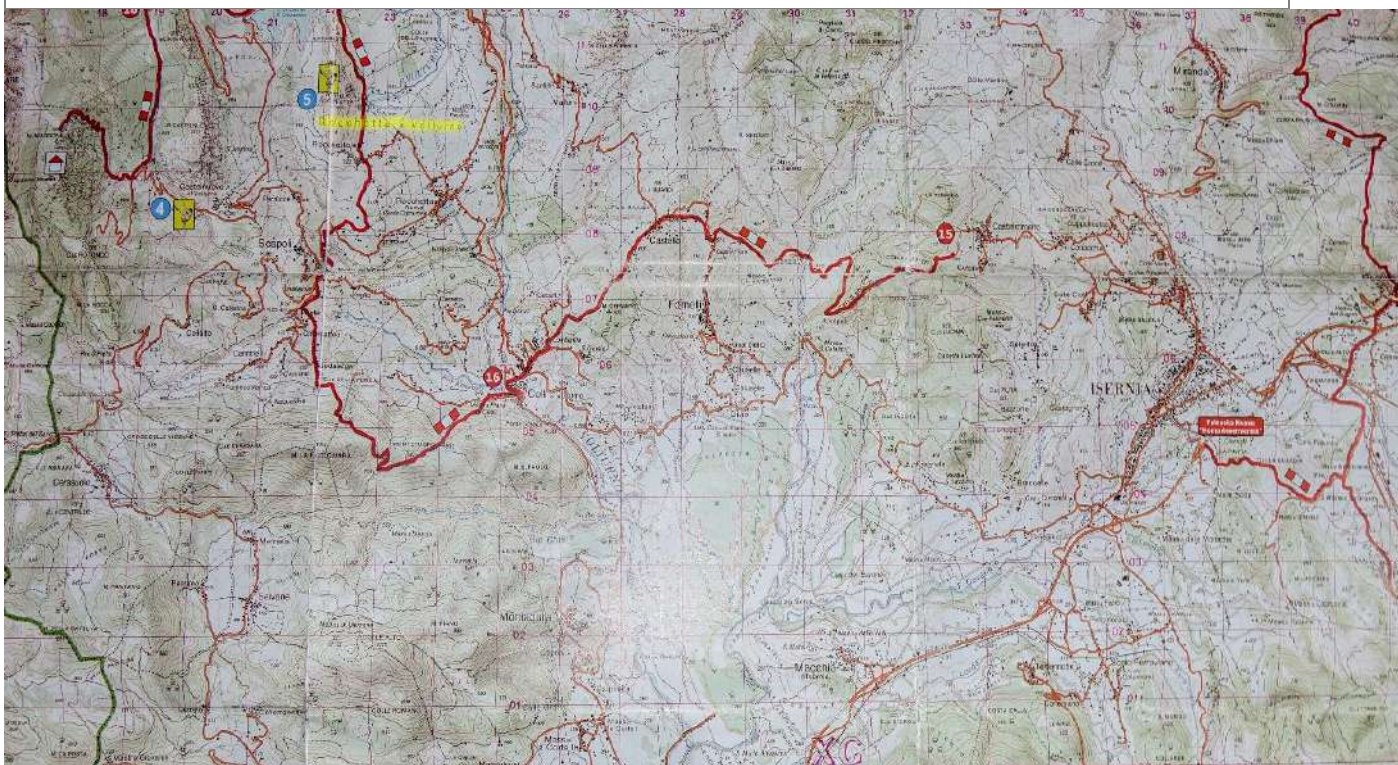
Attrezzatura ⁽¹¹⁾: Il materiale necessario sarà messo a disposizione dai relativi referenti

per chi ne a disponibilità casco, imbrago e scarpette d'arrampicata

Per adesioni ed informazioni contattare il referente entro	venerdì 29 maggio
Appuntamento ⁽¹³⁾ :	8:00 Bojano piazza Roma
Quota di Partecipazione ⁽¹⁴⁾ :	8,40 per i non soci
Spostamenti ⁽¹⁵⁾ :	Auto Proprie
Partenza escursione ⁽¹⁶⁾ :	Rocchetta al Volturmo
Rientro previsto ⁽¹⁷⁾ :	Tardo pomeriggio

Riunione pre-escursione ⁽¹⁸⁾:

La riunione si terrà presso la sede sociale via M. Miletto, modulo 5 ingresso via Cavadini Bojano







Falesia "Ratafiori" Sita sulla parte alta di Rocchetta al Volturno(IS) Le prime vie di quarto grado