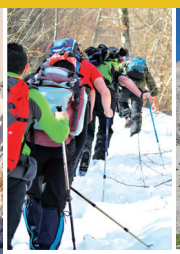
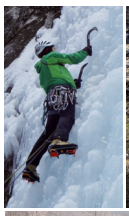


PROGRAMMA



I programmi dettagliati saranno pubblicati sul sito: www.caicastelli.it

GENNAIO

21 Ciaspolata Rifugio Sebastiano
Vincenzo Di Simone, Gianluca Torpedine

FEBBRAIO

04 Manutenzione Sentieri - *a cura del direttivo*

MARZO

11 Ciaspolata Valle del Chiarino
Marino di Claudio, Viviana Melara

18 manutenzione sentieri *a cura del direttivo*

APRILE

08 Madonna di Pagliara Intersezionale Cai Isola
Marino Di Claudio, Giancarlo Di Pietro

22 Manutenzione rifugio - *a cura del direttivo*

MAGGIO

13 In Cammino tra i Parchi - *a cura del direttivo*

27 Lago della Duchessa da Cartore
Gianluca Torpedine, Marino Di Claudio

GIUGNO

03 In ricordo degli amici Enrico e Cocò
a cura del direttivo

10 Gita Grotte di Castellana e Bari Vecchia

17 • Giro del Voltigno in MTB Collaborazione Cai L'Aquila
• Escursione Punta Trento, Punta Trieste, Intersezionale Cai Teramo, Cai Roma, Cai L'Aquila, Cai Castelli
Vincenzo Di Simone Marino Di Claudio

LUGLIO

01 Vetta Occidentale Corno Grande
Marino di Claudio, Giancarlo Di Pietro

08 Notturna in MTB - Collaborazione Cai L'Aquila
Gianluca Torpedine

15 Monte Camicia - *Marino di Claudio, Vittorino Di Luca*

22 Linea di confine: Monte Chaberton
Gianluca Torpedine

28/29 Notturna Monte S.Vito Cai L'Aquila, Cai Farindola, Cai Lanciano, Cai Castelli - *Vittorino Di Luca, Marino Di Claudio*

29 Intersezionale Cai Ascoli - *Giancarlo Di Pietro, Vincenzo Di Simone*

AGOSTO

SETTIMANA IN MONTAGNA CON IL CAI DA ORGANIZZARE

12 Passeggiata notturna al Fondo della Salsa
a cura del direttivo

SETTEMBRE

09 Monte Ocre - Monte Cagno: Traversata da L'Aquila a Rocca Di Cambio - *Gianluca Torpedine, Vincenzo Di Simone*

16 Via Ceri Monte Prena - *Fiorenzo Di Michele, Vincenzo Di simone*

30 Intersezionale Monte Redentore Cai Castelli, Cai Ascoli, Cai Teramo - *a cura del direttivo*

OTTOBRE

07 La Prima Guerra Mondiale: le Tofane di Cortina
Gianluca Torpedine

21 Parco Nazionale D'Abruzzo : Val di Rose, Valle Iannanghera - *Gianluca Torpedine, Vittorino Di Luca*

NOVEMBRE

04 Monte Sirente: dalla Valle Lupara
Gianluca Torpedine Giancarlo Di Pietro

11 Castagnata di San Martino in collaborazione con il Cai Teramo - *a cura del direttivo*

DICEMBRE

26 Fiaccolata Fondo della Salsa - *a cura del direttivo*

CONSIGLI PER DIVERTIRSI IN SICUREZZA

Andare in montagna senza una preparazione adeguata al percorso che si intende effettuare, oltre a non farci godere a pieno le gioie che la montagna riserva, può anche esporci a spiacevoli imprevisti.

EVITARE DI ANDARE SOLI IN MONTAGNA *sopratutto se inesperti e, se lo si fa, lasciare sempre indicazioni precise sull'itinerario.*
ESSERE PRUDENTI *oltre che mettere a repentaglio la propria vita si mette in pericolo anche quella dei soccorritori.*
PREPARARSI FISICAMENTE *per sostenere le fatiche dell'escursione.*
PREPARARSI TECNICAMENTE *aggiornandosi continuamente sulle metodologie e le attrezzature per potersi muovere in sicurezza.*
CONOSCERE LA MONTAGNA *e i suoi pericoli in modo da poterli evitare e informarsi sempre sulle previsioni meteo.*
NON LASCIARSI TRASCINARE *dall'ambizione o da un malinteso spirito di emulazione, avventurandosi in imprese al di sopra delle proprie capacità.*
SAPER RINUNCIARE *quando non si è in forma, in caso di maltempo o quando non ci si sente sicuri delle proprie capacità.*

COME CHIEDERE SOCCORSO

CHIAMATA DI SOCCORSO: *emettere 6 richiami acustici o ottici ogni minuto (uno ogni 10 secondi), ad intervalli di un minuto. Ripetere la sequenza fin quando serve.*
RISPOSTA DI SOCCORSO: *emettere 3 richiami acustici o ottici ogni minuto (uno ogni 20 secondi), ad intervallo di un minuto. Ripetere la sequenza sin quando serve. Per chiedere l'intervento del Soccorso Alpino nel modo più semplice comporre il numero* **118**

Chiunque intercetta un segnale di richiesta di soccorso deve rispondere al segnale e avvertire la stazione di Soccorso alpino più vicina, il custode del rifugio più vicino, le Guide Alpine o le comitive che si incontrano.

EQUIPAGGIAMENTO E CLASSIFICAZIONE DELLE DIFFICOLTA' ESCURSIONISTICHE

Ogni escursione in montagna può presentare caratteristiche e difficoltà molto diverse determinate da vari fattori quali: natura del terreno, tipo di percorso, esposizione del sentiero, dislivello in salita, quota massima da raggiungere, stagione e molti altri. E' necessario prima di ogni altra cosa informarsi esattamente sulle difficoltà e tempi di percorrenza dei sentieri e dei luoghi che si intendono visitare. L'abbigliamento e l'equipaggiamento dovranno sempre essere adeguati a seconda della stagione, della quota massima da raggiungere, del tipo di percorso, si deve quindi prevedere ciò che ci può servire per essere sufficientemente protetti dal freddo e dalle intemperie (giacca a vento, pile, berretto, guanti, ecc.); le calzature da usare a seconda della tipologia del terreno sul quale passa il sentiero da percorrere (pedule o scarponi, ma sempre con suola antiscivolamento del tipo 'vibram'). L'attrezzatura dovrà essere omologata e adeguata alle difficoltà del percorso (es. imbraco, set da ferrata e casco su vie ferrate; corda, piccozza, ghette e ramponi su nevai o ghiacciai) si ricorda che i ramponi devono essere regolati ai propri scarponi prima dell'inizio dell'escursione. Si consideri comunque che qualche metro di corda e due moschettoni sempre nello zaino, risultano determinanti in caso di pericoli e difficoltà inaspettate. D'inverno, un paio di ramponcini leggeri del tipo a quattro punte, possono rivelarsi essenziali per superare tratti gelati lungo il percorso. Per consentire a chiunque di scegliere di partecipare alle escursioni che più gli aggradano e per evitare di ritrovarsi ad affrontare difficoltà superiori a quelle desiderate esiste una apposita classificazione, che così come sottoriportata è da intendersi essenzialmente indicativa.Tali difficoltà si suddividono in:

T = turistica; E = escursionistica; EE = per escursionisti esperti;
EEA = per escursionisti esperti con attrezzatura; EAI = per escursione su ambiente innevato;

Turistica: gli itinerari si svolgono su stradine, mulattiere o comodi sentieri con percorsi ben evidenti che non pongono incertezze e problemi di orientamento e generalmente sotto i 2000 metri. Di solito costituiscono l'accesso ad alpeggi o rifugi e richiedono una certa conoscenza dell'ambiente montano, un po' di preparazione fisica alla camminata, calzature tipo "pedule" ed abbigliamento adeguato.
Escursionistica: itinerari che si svolgono su sentieri o tracce di sentiero, anche a quote elevate. A tratti possono essere esposti, su pendii erbosi, detritici, ripidi o innevati, talvolta con passaggi attrezzati non impegnativi, ecc. Richiedono senso dell'orientamento, conoscenza della montagna, discreto allenamento, calzature ed equipaggiamento adeguati.
Escursionisti Esperti: itinerari con difficoltà "E" che in più comportano singoli passaggi rocciosi di facile arrampicata, attraversamento di canali nevosi, passaggi aerei ed esposti, su terreno infido o passaggi attrezzati anche impegnativi. Richiedono equipaggiamento e preparazione adeguati, esperienza della montagna, passo sicuro e assenza di vertigini.
Per Escursionisti Esperti con Attrezzatura: itinerari con caratteristiche "EE" che prevede il superamento di tratti attrezzati aventi difficoltà anche elevate (vie ferrate). Richiede preparazione ed equipaggiamento per itinerari del tipo "EE" con l'aggiunta dell'apposita attrezzatura (imbraco, set da ferrata, casco, ecc.), nonché una buona conoscenza della progressione su roccia e sull'utilizzo dei sistemi di autoassicurazione su vie ferrate. E' da considerarsi il limite massimo dell'escursionismo.

RECAPITI

CAI CASTELLI *presidente@caicastelli.it*

MARINO DI CLAUDIO presidente	338-9053092	VITTORINO DI LUCA ASE	333-6550099
VINCENZO DI SIMONE vice presidente	339-8223092	LUIGI MARINO ASE	371-1961596
VIVIANA MELARA segretaria	345-8592324	ANTONIO SIMONETTI ASE	392-3589962
GIANCARLO DI PIETRO consigliere	339-1419402	FIORENZO DI MICHELE ISA	328-8924079
MARIA SCHIAPPA consigliere	333-5039961	FLAVIO ANGELINI ISA	339-2679562
		GIANLUCA TORPEDINE	324-0976709

IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE ALCUNE VARIAZIONI (ANNULLAMENTI O RINVII) A CAUSA DI AVVERSE CONDIZIONI METEO. A RICHIESTA IL CAI CASTELLI E IL CAI ARSITA SONO DISPONIBILI A ORGANIZZARE ESCURZIONI MIRATE NON PIANIFICATE IN CALENDARIO.