





Sezione di Piedimonte Matese

Da molti anni il Club Alpino si interroga sulle innovazioni che sta proponendo, tendono ad adeguarsi ad un nuovo alpinismo, ad un nuovo escursionismo, ai nuovi modelli di arrampicata sempre più tecnico-culturale per dare sempre di più un'impronta corretta della frequentazione dell'ambiente montano. Migliorando la sicurezza nelle discipline grazie alla formazione di volontari che perfezionano la loro istruzione mediante corsi e scuole per trasmetterla successivamente agli associati.

Facendo scoprire loro le attività nella dimensione reale, all'insegna della conoscenza dei principi fondanti del CAI.

Pertanto si auspica che la partecipazione dei Soci nelle diverse discipline avvenga nello spirito di collaborazione, di professionalità e amicizia; regole fondamentali per condividere le emozioni che la montagna regala.

*Il presidente
Franco Panella*







Vai in montagna con il piede giusto!

*“Non importa quanto vai piano,
l’importante è che non ti fermi”*

Confucio

La saggezza è la “capacità di valutare esattamente e di affrontare con lucidità e misura gli eventi e le situazioni, dando loro la giusta importanza alla luce delle esperienze passate, della propria prudenza e del proprio equilibrio interiore”.

Dopo aver letto questa definizione di saggezza, la mia mente è andata subito all’analisi del mio modo di andare in montagna per capire quanta affinità ci fosse tra la saggezza ed il modo più corretto di affrontare un’attività in ambiente naturale.

Ormai un po’ di scarpe le ho consumate, qualche corso per migliorare le mie capacità tecniche l’ho seguito, eppure mi chiedo sempre, dopo ogni escursione o scalata, se mi sono comportato nel modo più giusto, se qualcosa avrei potuto farla in maniera diversa, migliore.

E’ facile trovare sui manuali, sulle riviste o in rete regole da osservare per affrontare in maniera tecnicamente corretta una salita in montagna, ma a mio avviso una mera applicazione sistematica di procedure non genera quel legame che ci fa sentire parte dell’ambiente in cui ci muoviamo e che ci mette in condizione di fare le valutazioni più appropriate. Possiamo leggere tutti i libri di montagna di questo mondo, ma non troveremo scritto mai da nessuna parte se la roccia su cui stiamo per mettere il piede è scivolosa o meno!



Il nostro sforzo mentale e fisico durante una salita è allo stesso tempo accompagnato e condizionato dagli odori provenienti dalla terra, dalla roccia, dalla vegetazione, dall'acqua ed il ghiaccio. I fiori esaltano la bellezza dei luoghi mentre l'umidità, il freddo e il vento li senti sulla pelle; sembra che ti appesantiscano lo zaino. L'appiglio più invitante appare sfuggente alle dita indolenzite. Con un po' di esperienza capisci che la montagna è viva e devi gestire il tuo rapporto con essa.

La montagna non è mai uguale a se stessa, l'ambiente circostante è mutevole, le nostre condizioni psico-fisiche non sono costanti e le dinamiche di gruppo possono condizionare l'attività che stiamo svolgendo. In questo contesto fatto di condizioni dinamiche dobbiamo sempre muoverci in sicurezza, gestire le nostre forze, rispettare l'ambiente circostante ed essere il più possibile in sinergia con i nostri compagni.

Non accontentiamoci di essere guidati su un sentiero da compagni più esperti, ma restiamo sempre consapevoli di cosa stiamo facendo e di come lo stiamo facendo. In caso di necessità, potresti essere proprio tu a fare la differenza.

L'equilibrio tra conoscenze tecniche, consapevolezza nel fare ed esperienza costituiscono l'essenza della saggezza, quindi l'invito che faccio a tutti noi è quello di provare ad essere un po' più saggi nell'andare in montagna con il piede giusto!

Filippo Francomacaro



GENNAIO

Venerdì 6 gennaio

Piedimonte Matese e Benevento – Monti del Matese

AR – Natura in Festa: Dal Castello di Gioia Sannitica a Piana delle Pesche (**SI**)

Festa dell'escursionismo sannita

In collaborazione con l'**Associazione Lerka Minerka**

Dislivello: 500 m – *Durata:* 6 ore – *Difficoltà:* **E**

Direttori: Franco Panella (P.M.) – 329.3728748

Concetta Moscatiello (PM) - 392.6666089

Enzo Auletta (BN) – 320.7406508

Domenica 8 gennaio

Piedimonte Matese - Ricognizione sentiero

Domenica 15 gennaio

Piedimonte Matese – Fortore

AR – Da Pietrelcina a Piana Romana (570 m)

Dislivello: 250 m – *Durata:* 5 ore – *Difficoltà:* **T/E**

Direttore: Annamaria Marrone – 335.5367174

Monica Riccio - 339.8112673

Domenica 22 gennaio

Piedimonte Matese – Monti Trebulani

AR – “Gli eremi di Monte Maggiore”

Da Pozzo della Neve di Pietramelata a Pizzo San Salvatore (1057 m)

Dislivello: 500 m – *Durata:* 5:30 ore – *Difficoltà:* **E**

Direttore: Giovanni Cipollone – 329.1742158

Domenica Palumbo - 348.1196628

Domenica 29 gennaio

Piedimonte Matese e Benevento – Monti del Molise

AR - Ciaspolata lago di San Lorenzo a Sessano del Molise (796 m)

Intersezionale con **Isernia - Bojano**

Dislivello: 300 m – *Durata:* 5 ore – *Difficoltà:* **EAI**

Direttori: Franco Panella (P.M.) – 329.3728748

Matteo Alberico (PM) - 392.2333567

Enzo Auletta (BN) – 320.7406508

Antonio Loprevite (IS) - 340.7138063

Matteo Lisella (BJ) - 338.2595616



FEBBRAIO

Domenica 5 febbraio

Piedimonte Matese – Ricognizione sentiero

Domenica 12 febbraio

Piedimonte Matese– Colline Teatine

A – Via Francigena - “Sentiero dei giganti e dei ciliegi”

Dalla collina di Sant’Antonio a Teano (200 m)

Dislivello: 300 m – *Durata:* 6 ore – *Difficoltà:* **E**

Direttori: Pasquale Fascitiello – 389.1888940

Angela Santantonio – 333.7414152

Domenica 19 febbraio

Piedimonte Matese– Ricognizione sentiero

Domenica 26 febbraio

Piedimonte Matese e Benevento – Monti del Matese

AR – Ciaspolata da Valle Santa Maria al Belvedere sul Lago Matese (1450 m)

Intersezionale con **Isernia - Bojano**

Dislivello: 200 m – *Durata:* 5 ore – *Difficoltà:* **EAI**

Direttori: Sandro Furno (PM) – 320.2581632

Franco Panella (P.M.) – 329.3728748

Ottorino Volpicelli (BN) – 347.4873384

Antonio Loprevite (IS) - 340.7138063

Matteo Lisella (BJ) - 338.2595616



Domenica 5 marzo

Piedimonte Matese e Benevento – Monti del Matese
T – Da Sant’ Angelo d’ Alife per Monte Stufò (951m) a Piedimonte Matese

Dislivello: 1000 m – *Durata:* 8 ore – *Difficoltà:* **EE**

Direttori: Filippo Francomacaro (P.M.) – 328.6721562
Claudio Incampo (PM) - 339.4570053
Ottorino Volpicelli (BN) – 347.4873384

Domenica 12 marzo

Piedimonte Matese e Benevento – Taburno Camposauro
A – Anello di Camposauro dallo chalet (1150 m)

Dislivello: 600 m – *Durata:* 5:30 ore – *Difficoltà:* **E**

Direttori: Franco Panella (P.M.) – 329.3728748
Gaetano Petraceo (PM) - 320.6343615
Gianna Volpe (BN) – 339.3194545

Domenica 19 marzo

Piedimonte Matese e Sottosezione CAI Vesuvio – PNV
A – L’anello di Monte Somma per i cognoli di Ottaviano

Dislivello: 800 m – *Durata:* 8 ore – *Difficoltà:* **EE**

Direttori: Franco Panella (P.M.) – 329.3728748
Filomena Di Ruberto (PM) - 328.4443921
Ciro Teodono (VS) – 333.4742944

Domenica 26 marzo

Piedimonte Matese – Monti del Matese
Intersezionale campana di primavera

A cura della Sez. di Piedimonte Matese

A – Da Gallo Matese a Campo Figliolo (1120 m) per la Preucia

Dislivello: 550 m – *Durata:* 6 ore – *Difficoltà:* **E**

Direttori: Giovanni Cipollone - 329.1742158
e accompagnatori di escursionismo sezionali



Domenica 2 aprile

Piedimonte Matese – Ricognizione sentieri

Da sabato 15 a sabato 22 aprile

Piedimonte Matese – Trekking nella Calabria Grecanica

Direttore: Salvatore Capasso – 333.4362762

Domenica 16 aprile

Piedimonte Matese – Monti Lepini

A – Da Pian della Faggeta a Monte Semprevisa (1536 m)

“Sentiero dedicato a Davide Nardi”

Dislivello: 800 m – *Durata:* 7 ore – *Difficoltà:* **E**

Direttori: Matteo Alberico – 392.2333567

Monica Riccio – 339.8112673

Domenica 23 aprile

Piedimonte Matese – Parco Nazionale della Majella

AR – Da Rivisondoli per M. Calvario a Monte Rotella (2135 m)

Dislivello: 900 m – *Durata:* 7 ore – *Difficoltà:* **EE**

Direttori: Giovanni Cipollone – 329.1742158

Luciano Santagata – 328.4218910

Domenica 30 aprile

Piedimonte Matese – Mainarde

AR – Dal lago la Selva al Passo della Crocetta (1840 m)

Dislivello: 550 m – *Durata:* 7 ore – *Difficoltà:* **E**

Direttori: Dante Tazza – 328.4853502

Rosanna Giarrusso – 347.5785479



Domenica 7 maggio

Piedimonte Matese – Monti del Molise

A – Da San Vittorino a Cerro al Volturno (572 m) per il canjon di Foci

Intersezionale con **Isernia**

Dislivello: 600 m – *Durata:* 6 ore – *Difficoltà:* **E**

Direttori: Franco Panella (PM) – 329.3728748

Andrea Bandista (PM) – 338.9640828

Antonio Loprevite (IS) - 340.7138063

Domenica 14 maggio

Piedimonte Matese e Sottosezione Vesuvio – Monti del Matese

AR – Da San Michele del lago al Monte Miletto (2050 m) per Campo dell'Acero

Dislivello: 1100 m – *Durata:* 8 ore – *Difficoltà:* **EE**

Direttori: Gianni D'Amato (PM) – 342.0970734

Loredana Loffreda (PM) – 329.1837103

Ciro Teodonno (VS) - 333.4742944

Domenica 21 maggio

Piedimonte Matese – Ricognizione sentiero

Sabato 27 e Domenica 28 maggio

Piedimonte Matese e Benevento – P N del Pollino

AR – Da Colle Impiso per i piani Gaudini al Dolcedorma (2267 m)

Intersezionale con **CAI Gioia del Colle**

Dislivello: 750 m – *Durata:* 8 ore – *Difficoltà:* **EE**

Direttori: Claudio Incampo (P.M.) – 339.4570053

Filippo Francomacaro (PM) - 328.6721562

Gianna Volpe (BN) – 339.3194545

Umberto Spinelli (GdC) - 339.8883908



Domenica 4 giugno

Piedimonte Matese e Castellammare di Stabia – Monti del Matese

A - Da la rava di Prata per Collelungo al M. Favaracchi (1219 m)

Dislivello: 1100 m – *Durata:* 7:30 ore – *Difficoltà:* **EE**

Direttori: Giovanni Cipollone (PM) – 329.1742158

Luciano Santagata (PM) - 328.4218910

Pio Gaeta (CS) – 335.6339741

Domenica 11 giugno

Piedimonte Matese e Benevento – Monti del Matese

26^a Edizione di “100 Donne sul Matese”

A - Da Bocca della Selva a Monte Pastonico (1640 m)

Intersezionale con **Campobasso – Isernia - Bojano**

In collaborazione con l’**Ass. Costa delle Sirene**

Dislivello: 600 m – *Durata:* 6 ore – *Difficoltà:* **E**

Direttori: Franco Panella (PM) – 329.3728748

Enrica Vessella (PM) - 339.8439638

Gianna Volpe (BN) – 339.3194545

Matilde Di Domenico (IS) - 333.2736629

Davide Sabato (CB) - 335.7764873

Matteo Lisella (BJ) - 338.2595616

Anna Paolucci - 368.7478353

Da sabato 17 a sabato 24 giugno

Piedimonte Matese – Trekking in Sardegna - Ogliastra

Direttore: Annamaria Marrone 335.5367174

Domenica 18 giugno

Piedimonte Matese – Ricognizione sentieri

Domenica 25 giugno

Piedimonte Matese e Benevento – PN della Majella

AR – Dal Rifugio Pomilio al Blockhaus a M. Acquaviva (2737 m)

Dislivello: 1200 m – *Durata:* 10 ore – *Difficoltà:* **EE**

Direttori: Filippo Francomacaro (P.M.) – 328.6721562

Ottorino Volpicelli (BN) – 347.4873384





LUGLIO

Domenica 2 luglio

Piedimonte Matese – PNLAM – Monti Marsicani

A – Da Passo Godi a Monte Godi (2011 m)

Dislivello: 600 m – *Durata:* 7 ore – *Difficoltà:* **E**

Direttori: Diego Reveglia – 328.0465343

Gianni D'Amato – 342.0970734

Patrizia Marra - 340.5658330

Domenica 9 luglio

Piedimonte Matese – Monti di Roccamonfina

A – Periplo del Vulcano di Roccamonfina dalla Piazza N. Amore

Dislivello: 550 m – *Durata:* 6 ore – *Difficoltà:* **E**

Direttori: Angela Santantonio (PM) – 333.7414152

Pasquale Fascitiello (PM) – 389.1888940

Domenica 16 luglio

Piedimonte Matese– Colline Matesine

A – Da Pratella a Monte Cavuto (660 m)

“L’Acropoli di Monte Cavuto”

In collaborazione con **Ass. Cuore Sannita**

Dislivello: 400 m – *Durata:* 5 ore – *Difficoltà:* **E**

Direttori: Andrea Sorgente (PM) – 329.1850489

Ugo Iannitti (PM) – 329.2928615

Giuseppe D’Abbraccio - 380.1874732

Domenica 23 luglio

Piedimonte Matese – Ricognizione sentieri

Da Lunedì 17 a Domenica 23 luglio

Piedimonte Matese – “Le Dolomiti Trentine” – Val di Fassa

Programma da definire

Direttori: Matteo Alberico – 392.2333567

Monica Riccio – 339.8112673

Sabato 29 e Domenica 30 luglio

Piedimonte Matese – Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga

AR – Da Campo Imperatore a Monte Ienca (2208 m)

Dislivello: 850 m – *Durata:* 7 ore – *Difficoltà:* **EE**

Direttori: Ugo Iannitti – 329.2928615

Andrea Sorgente – 329.1850489



AGOSTO

Domenica 6 agosto

Piedimonte Matese – PNLAM – Mainarde

AR – Da Castelnuovo al Volturmo a Monte Mare (2020 m)

Dislivello: 1000 m – *Durata:* 8 ore – *Difficoltà:* **EE**

Direttori: Diego Reveglia – 328.0465343

Antonio De Martinis – 328.6879971

Da Lunedì 7 a Domenica 13 agosto

Piedimonte Matese – Monti del Matese

T - XVI Edizione “Traversata del Parco del Matese”

Programma dettagliato in sede e su

www.caipiedimontematese.it

Direttori: Sandro Furno – 320.2581632

Alessandro Valle – 328.2940635

Franco Panella – 329.3728748

Sabato 13 e Domenica 14 agosto

Piedimonte Matese e Benevento – Monti del Matese

AR – Da Sprecavitelli a Monte Miletto (2050 m)

Dislivello: 900 m – *Durata:* 8 ore – *Difficoltà:* **EE**

Direttori: Franco Panella (PM) – 329.3728748

Luciano Santagata (PM) - 328.4218910

Gianni D’Amato (PM) – 342.0970734

Domenico Sparano (BN) – 338.8974162



Domenica 20 agosto

Piedimonte Matese – Ricognizione senieri

Domenica 27 agosto

Piedimonte Matese – PNLAM – Monti Marsicani

A – Da Passo Godi a Serra di Chiarano (2262 m)

Dislivello: 1000 m – *Durata:* 8 ore – *Difficoltà:* **EE**

Direttori: Diego Reveglia – 328.0465343

Gianni D’Amato – 342.0970734



SETTEMBRE

Da Sabato 2 a Domenica 10 Settembre

Piedimonte Matese – Trekking sul Monte Athos - Grecia

Direttore: Salvatore Capasso – 333.4362762

Domenica 3 settembre

Piedimonte Matese e Castellammare di Stabia – M. Lattari

A – Da Bomerano al Convento di San Domenico (360 m) per la Marina di Praia

Dislivello: 700 m – *Durata:* 6 ore – *Difficoltà:* **E**

Direttori: Franco Panella (PM) – 329.3728748

Matteo Alberico (PM) – 392.2333567

Stefania Bressan (CS) – 348.8452442



Domenica 10 settembre

Piedimonte Matese – Monti del Matese

A – Da Campitello Matese a Capo d'Acqua per Colle Tamburo (1989 m)

Dislivello: 800 m – *Durata:* 8 ore – *Difficoltà:* **EE**

Direttori: Walter Pascale – 329.9133038

Diego Reveglia – 328.0465343

Domenica 17 settembre

Piedimonte Matese – PN del Gran Sasso e Monti della Laga

AR – Da Campo Imperatore alla vetta orientale del Corno Grande (2903 m)

Dislivello: 1200 m – *Durata:* 9 ore – *Difficoltà:* **EEA**

Direttori: Matteo Alberico – 392.2333567

Monica Riccio – 339.8112673

Domenica 24 settembre

Piedimonte Matese – Monti del Matese

AR – M. Monaco (1332 m) da Gioia Sannitica al chiaro di luna

Dislivello: 750 m – *Durata:* 8 ore – *Difficoltà:* **EE**

Direttori: Antonio Del Giudice – 320.8972708

Tania Pitta – 329.3329975



OTTOBRE

Da domenica 1 a domenica 8 ottobre

Piedimonte Matese – Trekking a Creta

Direttori: Paola Maoloni – 347.6174724

Loredana Loffredo – 329.1837103

Domenica 1 ottobre

Piedimonte Matese

Inter. campana di autunno a cura di Castellammare di Stabia

Domenica 8 ottobre

Piedimonte Matese – Monti del Matese

A – Da sella del Perrone al vallone Cusanaro per Monte Mutria (1823 m)

Intersezionale con **CAI Gioia del Colle**

Dislivello: 700 m – *Durata:* 8 ore – *Difficoltà:* **EE**

Direttori: Maria D’Orsi (PM) – 347.3519256

Loredana Loffredo (PM) – 329.1837103

Umberto Spinelli (GdC) - 339.8883908

Sabato 14 e Domenica 15 ottobre

Piedimonte Matese – Trekking sull’Isola di Capri

Direttori: Franco Panella – 329.3728748

Filippo Francomacaro – 328.6721562

Domenica 22 ottobre

Piedimonte Matese – Monti del Matese

AR – Da San Gregorio Matese per il parco d’Amore a monte Soglio (1529 m)

Dislivello: 900 m – *Durata:* 7:30 ore – *Difficoltà:* **EE**

Direttori: Matteo Alberico – 392.2333567

Monica Riccio – 339.8112673

Sabato 28 e Domenica 29 ottobre

Piedimonte Matese – Monti del Matese

In collaborazione con **Gruppo Escursionistico del Matese**

T – Da Piedimonte Matese a Sepino (698 m) per capo di Campo

In collaborazione con **Ass. Cuore Sannita**

Dislivello: 1500 m – *Durata:* 15:00 ore – *Difficoltà:* **EE**

Direttori: Salvatore Capasso (P.M.) - 333.4362762

Pasquale Simeone (GEM) - 334.6919001

Antonio Palmieri - 368.3860644



NOVEMBRE

Domenica 5 novembre

Piedimonte Matese – Monti del Matese

AR – Dalle Carbonere al Monte Pastonico (1640 m)

Dislivello: 630 m – *Durata:* 6 ore – *Difficoltà:* **EE**

Direttori: Matteo Alberico – 392.2333567

Monica Riccio – 339.8112673

Sabato 11 e Domenica 12 novembre

Piedimonte Matese – Trekking a Tivoli

Intersezionale con **Tivoli**

Direttori: Franco Panella (PM) – 329.3728748

Loredana Loffredo (PM) – 329.1837103

Orietta Innocenzi (TI) - 347.0386595

Domenica 19 novembre

Piedimonte Matese – Monti Lattari

A – Da San Lazzaro di Agerola al Fiordo di Furore

Dislivello: 650 m – *Durata:* 5 ore – *Difficoltà:* **E**

Direttori: Annamaria Marrone – 335.5367174

Angela Santantonio - 333.7414152

Domenica 26 novembre

Piedimonte Matese – Monti Venafrani

AR – Da Conca Casale a Monte Santa Croce (1026 m)

In collaborazione con **Ass. Cuore Sannita**

Dislivello: 500 m – *Durata:* 5 ore – *Difficoltà:* **E**

Direttori: Franco Panella (PM) – 329.3728748

Massimo Savastano (PM) – 328.7521313

Antonio Palmieri - 368.3860644





DICEMBRE

Domenica 3 dicembre

Piedimonte Matese – Trekking urbano a Napoli

Direttori: Massimo Azzoni – 328.3064497

Gennaro Santo – 366.6590768

Domenica 10 dicembre

Piedimonte Matese – Monti del Matese

A – Dall’invaso di Arcichiaro ai Tre Frati (1345 m)

Dislivello: 650 m – *Durata:* 6 ore – *Difficoltà:* **E**

Direttori: Walter Pascale – 329.9133038

Diego Reveglia – 328.0465343

Domenica 17 dicembre

Piedimonte Matese – Pranzo sociale

Direttori: Franco Panella – 329.3728748

Francesca Troiano – 345.3890401





Programma di alpinismo invernale

Responsabile: Ugo Iannitti

gennaio/febbraio - Monti del Matese
Giornata di avvicinamento allo scialpinismo

dom 22 gennaio - Monti del Matese
AR – Canalini della Gallinola (1923 m)
Dislivello: 500 m - Durata: 5 ore

dom 19 febbraio – Monti del Matese
AR - Colle Tamburo (1982 m) dal Rif. Guado la Melfa
Dislivello: 600 m - Durata: 5 ore

dom 19 marzo – Mainarde
AR - Monte Meta (2242 m) da Roccaraso per la via della Clessidra
Dislivello: 1000 m - Durata: 8 ore





Programma di arrampicata libera

Responsabile: Francesco Sorgente

Falesia di Punta d'Aglio (SA)

Falesia del Monaco (BN)

Falesia di Atena Lucana (SA)

Falesia della Molpa – Palinuro (SA)

Falesia della Leonessa (BN)

Falesia di Caprile (FR)

Falesia Licia dei Ginepri (IS)

Vie ferrate e vie d'arrampicata di Volturara (AV)

Falesia di Capo d'Orso (SA)

Falesie di Sperlonga (LT)





Programma Scuola Bel Sud

Responsabile: Davide Di Giosafatte

SA 1 – Corso base di scialpinismo

Direttore: Guglielmi Giancarlo INSA

Stage di progressione su vie ferrate

Direttore: Guglielmi Giancarlo INSA

AL 1 – Corso base di arrampicata libera

Direttore: Paola Ferrara IAL

Vice Direttore: Nicola Caiazza IAL

Corso di arrampicata su cascate di ghiaccio

Direttore: Davide Di Giosaffatte INA, INSA, GA

AR 2 – Corso di alta montagna

Direttore: Davide Di Giosaffatte INA, INSA, GA

Stage alpinismo su roccia

Direttore: Andrea Sgrosso IAL

Vice Direttore: Francesco Sorgente IAL





NORME GENERALI

Nell'esplicazione dell'attività sociale, le Sezioni del CAI organizzano escursioni di carattere sportivo, naturalistico e culturale.

L'attività sociale si distingue da quella privata per essere organizzata e gestita dalla Sezione, che predispone attraverso il suo Consiglio Direttivo un programma annuale di escursioni.

PARTECIPAZIONE ALLE ESCURSIONI

- La partecipazione alle escursioni implica da parte degli escursionisti l'osservanza delle disposizioni degli accompagnatori.
- La partecipazione alle escursioni è aperta ai soci CAI in regola con il bollino dell'anno in corso.
- I minorenni potranno partecipare solo se accompagnati dai genitori o da altra persona responsabile autorizzata.
- È vietato abbandonare il gruppo, di cambiare percorso ed effettuare soste non motivate.
- L'escursionista è tenuto a collaborare con l'accompagnatore per la buona riuscita dell'escursione, essere solidali con tutti i componenti del gruppo e dare la massima collaborazione.
- L'escursionista, pena l'esclusione, è obbligato ad indossare lo scarponcino da trekking con cavigliera alta, e l'equipaggiamento idoneo a seconda della stagione.

REGOLE COMPORTAMENTALI DELL'ESCURSIONISTA

- Per le escursioni in montagna scegli sempre gli itinerari in funzione delle tue capacità fisiche e tecniche, non andare mai da solo e comunica sempre il tuo itinerario. Affidati sempre ad una persona esperta, documentati in anticipo sulle condizioni meteo ed equipaggiati adeguatamente; in montagna, le condizioni meteo, cambiano repentinamente, porta nello zaino l'occorrente per eventuali situazioni di emergenza ed una minima dotazione di pronto soccorso.



- In caso di necessità non esitare a tornare indietro, a volte è meglio rinunciare che rischiare l'insidia del mal tempo o voler superare difficoltà di grado superiore alle proprie forze, programma in anticipo eventuali percorsi di rientro rapido, **rimani sempre in gruppo e non esitare a chiedere aiuto.**
- Riporta a valle i tuoi rifiuti, rispetta la flora e la fauna, evita di uscire inutilmente dai sentieri e di fare scorciatoie, non cogliere fiori e piante protette, utilizza la macchina fotografica, rispetta le culture e le tradizioni locali, **ricordandoti che sei ospite della montagna e dei suoi abitanti.**

NORME PER GLI ACCOMPAGNATORI

- Conoscere e documentarsi in anticipo sull'itinerario e prevedere eventuali vie di fuga.
- Curare l'organizzazione dell'escursione nel rispetto delle norme di sicurezza.
- Escludere i partecipanti non ritenuti idonei o insufficientemente equipaggiati.
- Disporre della facoltà di modificare il percorso, qualora per cause oggettive, non sussistono i margini di sicurezza o condizioni indispensabili per portare a compimento in modo soddisfacente l'escursione in programma.

RISCHI E RESPONSABILITÀ

Le escursioni sociali del CAI, coerentemente alla loro natura, pongono i loro partecipanti di fronte a rischi ed ai pericoli inerenti la pratica dell'alpinismo e dell'escursionismo o di altre attività in montagna.

I partecipanti, pertanto, iscrivendosi alle escursioni sociali, accettano tali rischi e sollevano da qualsiasi responsabilità le Sezioni del CAI, i Direttori di Escursione e i collaboratori, per incidenti ed infortuni che dovessero verificarsi durante l'escursione.







Assemblea ordinaria

30 marzo 2023 prima convocazione

31 marzo 2023 seconda convocazione

Ordine del giorno:

- 1) Relazione del presidente;
- 2) Approvazione del bilancio consuntivo 2022;
- 3) Approvazione del bilancio preventivo 2023 da parte dei soci;
- 4) Raccolta delle proposte di attività per il 2024 da parte dei soci;
- 5) Varie ed eventuali;

N.B. presentarsi con tessera aggiornata al 2023

- 1) **Rinnovare la quota associativa per 2023 non oltre il 31 marzo** per non perdere il diritto alla stampa sociale ed al Soccorso Alpino gratuito per incidenti gravi che possono occorrere in montagna e per avere il diritto di voto nelle assemblee.
- 2) Le dimissioni dal Sodalizio devono essere comunicate non oltre il 28 settembre dell'anno in corso. In caso contrario l'iscrizione si intende automaticamente confermata per l'anno successivo, con il relativo obbligo di versamento della quota.
- 3) Le attività sportive del CAI, coerentemente alla loro natura, pongono i partecipanti di fronte a rischi e pericoli inerenti tali pratiche. ***Pertanto essi si impegnano a seguire gli itinerari stabiliti, a non allontanarsi dal gruppo e a sollevare da qualsiasi responsabilità la Sezione ed i collaboratori volontari per incidenti che dovessero verificarsi durante le attività programmate.***

Le quote per l'anno 2023 sono:

Costo tessera dei nuovi iscritti	€	5,00
Soci ordinari	€	45,00
Soci familiari	€	25,00
Soci Giovani	€	18,00



LEGENDA DEGLI ITINERARI

A - Anello

AR - Andata e Ritorno

T - Traversata

LEGENDA DEI GRADI DI DIFFICOLTÀ ESCURSIONISTICA

T/C - Turistico Culturale

E - Escursionistica

EE - Escursionisti Esperti

EAI - Escursionistico in ambiente innevato

EEA - Escursionisti Esperti con attrezzatura

Raduno, se non diversamente indicato è da intendere: Via Federico Lupoli nei pressi del Municipio di Piedimonte Matese.

T = turistico - Itinerari su stradine, mulattiere o comodi sentieri, con percorsi ben evidenti che non pongono incertezze o problemi di orientamento, e che richiedono una certa conoscenza dell'ambiente montano e una preparazione fisica alla camminata, per passeggiate facili di tipo turistico-ricreativo.

E = escursionistico - Itinerari che si svolgono quasi sempre su sentieri, oppure su tracce di passaggio in terreno vario (pascolo, detriti, pietraie), di solito con segnalazioni. Si sviluppano a volte su terreni aperti, senza sentieri ma non problematici, sempre con segnalazioni. Possono svolgersi su pendii ripidi; i tratti esposti sono in genere protetti o attrezzati.

Possono avere singoli passaggi su roccia, non esposti, o tratti brevi e non faticosi né impegnativi grazie ad attrezzature che però non necessitano l'uso di equipaggiamento specifico. Richiedono un certo senso di orientamento, come pure una certa esperienza e conoscenza del territorio montuoso, allenamento alla camminata, oltre a calzature ed equipaggiamenti adeguati.



EE = per escursionisti esperti - Si tratta di itinerari generalmente segnalati ma che implicano una capacità di muoversi su terreni particolari. Sentieri o tracce su terreno impervio e infido. Terreno vario, a quote relativamente elevate. Tratti rocciosi, con lievi difficoltà tecniche quali percorsi attrezzati. Necessitano: esperienza di montagna in generale e buona conoscenza dell'ambiente alpino; passo sicuro e assenza di vertigini; equipaggiamento, attrezzatura e preparazione fisica adeguate. Per i percorsi attrezzati è inoltre necessario conoscere l'uso di dispositivi di autoassicurazione quali moschettoni, dissipatore, imbracatura, cordini.

EAI = escursionistico in ambiente innevato - Si tratta di itinerari in ambiente innevato che richiedono l'utilizzo di racchette da neve, con percorsi evidenti e riconoscibili, con facili vie di accesso, di fondo valle o in zone boschive non impervie o su crinali aperti e poco esposti, con dislivelli e difficoltà generalmente contenuti che garantiscono sicurezza di percorribilità. Sono necessari equipaggiamento e abbigliamento consoni alla stagione invernale.

EEA = per escursionisti esperti con attrezzature - Si tratta di itinerari escursionistici che presentano particolari difficoltà e per i quali è pertanto richiesto l'utilizzo di dispositivi di autoassicurazione quali moschettoni, dissipatore, imbracatura, cordini.

LEGENDA DELLE DIFFICOLTÀ ALPINISTICHE

• Arrampicata libera

Le difficoltà valutate in arrampicata libera si intendono superate senza utilizzare i mezzi di assicurazione intermedi, fra due punti di sosta, qualunque essi siano, per la progressione o per il riposo. La valutazione degli itinerari viene espressa con sette gradi, rappresentati da numeri romani (Scala Welzenbach, aperta verso l'alto dall'UIAA per tener conto dell'evoluzione tecnica della scalata):

• I primo grado. È la forma più semplice dell'arrampicata, bisogna già scegliere l'appoggio per i piedi; le mani utilizzano frequentemente gli appigli per mantenere l'equilibrio. Non è adatto a chi soffre di vertigini.



- **II secondo grado.** Qui inizia l'arrampicata vera e propria, che richiede lo spostamento di un arto per volta e una corretta impostazione dei movimenti. Appigli e appoggi sono ancora abbondanti.
- **III terzo grado.** La struttura rocciosa, già più ripida o addirittura verticale, offre appigli e appoggi più rari e può già richiedere l'uso della forza. Di solito i passaggi non si risolvono ancora in maniera obbligata.
- **IV quarto grado.** Appigli e appoggi divengono ancora più rari e/o esigui. Richiede una buona tecnica di arrampicata applicata alle varie strutture rocciose (camini, fessure, spigoli, ecc.), come pure un certo grado di allenamento specifico.
- **V quinto grado.** Appigli e appoggi sono decisamente rari e esigui. L'arrampicata diviene delicata (placche, ecc.) o fati-cosa (per l'opposizione o incastro in fessure e camini). Richiede normalmente l'esame preventivo del passaggio.
- **VI sesto grado.** Appigli e/o appoggi sono esigui e disposti in modo da richiedere una combinazione particolare di movimenti ben studiati, La struttura rocciosa può costringere a un'arrampicata delicatissima, oppure decisamente faticosa dov'è strapiombante. Necessita un allenamento speciale e forza notevole nelle braccia e nelle mani.
- **VII settimo grado.** Sono presenti appigli e/o appoggi minimi e molto distanziati. Richiede un allenamento sofisticato con particolare sviluppo della forza delle dita, delle doti di equilibrio e delle tecniche di aderenza. Dal VII le difficoltà aumentano fino all'attuale limite estremo (il X).

SCALA DELLE DIFFICOLTÀ SCIALPINISTICHE E SCIESCURSIONISTICHE DI BLACHÈRE

MS = itinerario per sciatore medio (che padroneggia pendii aperti di pendenza moderata).

BS = itinerario per buon sciatore (che è in grado di curvare e di arrestarsi in breve spazio e nel punto voluto, su pendii inclinati fino a c. 30°, anche con condizioni di neve difficili).



OS = itinerario per ottimo sciatore (che ha un'ottima padronanza dello sci anche su terreno molto ripido, con tratti esposti e passaggi obbligati).

La lettera **A** indica che l'itinerario presenta anche caratteri alpinistici (percorso di ghiacciai, di creste, di tratti rocciosi, a quote elevate, ecc.). In questo caso occorre anche attrezzatura adeguata (corda, piccozza, ramponi, ecc.) e conoscenza del suo uso, specialmente per quanto riguarda il recupero dai crepacci.

Per le attività sciescursionistiche viene utilizzata la stessa scala di difficoltà con l'aggiunta delle lettere **FE**.

VALUTAZIONE D'INSIEME DI UNA VIA ALPINISTICA

È una valutazione complessiva del livello e dell'impegno globale richiesto da un'ascensione, che tiene conto dei due gruppi di indicazioni precedenti: non rappresenta perciò né la somma né la media delle difficoltà tecniche dei singoli passaggi. Essa è valida generalmente per vie su roccia, per salite su neve e ghiaccio e per ascensioni che si svolgono su terreno misto (neve e roccia). Tuttavia per vie che includono passaggi su roccia vengono indicati anche i gradi dei passaggi rocciosi secondo le scale di arrampicata sopra riportate. Essa viene espressa mediante le sette sigle seguenti, ed è completata ove necessario, dall'indicazione dei passaggi di massima difficoltà:

F = facile

PD = poco difficile

AD = abbastanza difficile

D = difficile

TD = molto difficile

ED = estremamente difficile

EX = eccezionalmente difficile





SEGNALI INTERNAZIONALI DI SOCCORSO ALPINO



ABBIAMO BISOGNO DI SOCCORSO



NON SERVE SOCCORSO

Chiamata di soccorso

Emettere richiami acustici od ottici
6 segnali ogni minuto - (un segnale ogni
10 secondi)
un minuto di intervallo

Risposta di soccorso

Emettere richiami acustici od ottici
3 segnali ogni minuto - (un segnale ogni
20 secondi)
- un minuto di intervallo

Soccorso

Per emergenza in montagna telefonare al
118 e richiedere l'intervento del Corpo
Nazionale del Soccorso Alpino e Speleo-
logico (CNSAS)



CORPO NAZIONALE SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO SERVIZIO REGIONALE CAMPANO C.N.S.A.S.

Responsabile regionale: Girolamo Galasso
Via P. Vegliante, 76 - ATRIPALDA (AV)
340.6351307 - Cell. CNSAS 331.4597777

Capostazione: Del Vecchio Umberto (NA-CE)
Tel: 081.5791843 - 338.2156543

CHIAMARE IL 118

In caso d'incidente chi dà l'allarme fornisca:
il proprio nome; da dove e da che numero sta chiamando;
dove è accaduto l'incidente; condizioni dell'infortunato.
Allertare per primi il responsabile regionale e/o il capo-
stazione.

**Non abbandonate per nessun motivo il telefono da cui
si dà l'allarme**







DIRETTIVO

<i>PRESIDENTE</i>	Franco Panella
<i>VICE PRESIDENTE</i>	Antonio Del Giudice
<i>SEGRETARIO</i>	Rolando Di Benedetto
<i>TESORIERE</i>	Loredana Loffredo
<i>CONSIGLIERE</i>	Matteo Alberico

REVISORI DEI CONTI

Alessandro Valle - Maria Doris Ballarino - Concetta Moscatiello

Responsabile biblioteca sezionale

Giovanni Cipollone

Responsabile del sito

Alessandro Valle

Responsabile facebook

Gabriella Taglione

COMMISSIONI

ESCURSIONISMO - SCI FONDO ESC.

Sandro Furno

SENTIERI E CARTOGRAFIA

Antonio Del Giudice

TUTELA AMBIENTE MONTANO

Pio Ciliberti

RESP. CULTURALE e ADD. STAMPA

Carlo Pastore

RESP. COMITATO SCIENTIFICO

Pierpaolo Tamasi

ARRAMPICATA

Nicola Caiazza



TITOLATI DELLA SEZIONE

AE (Accompagnatore di Escursionismo)

Sandro Furno - Antonio Del Giudice

OTAM (Operatori TAM)

Annalisa Golvelli, Alessandro Valle

IAL (Istruttore Arrampicata Libera)

Nicola Caiazza, Francesco Sorgente, Federico Poceschi

ISA (Istruttore Sezionale Arrampicata Libera)

Matteo Alberico, Ugo Iannitti

ASE (Acc. Sez. di Escursionismo)

Filippo Francomacaro

ONC (Op. Naturalistico e Culturale)

Pierpaolo Tamasi

AAG (Acc. di Alpinismo Giov.)

Concetta Altieri, Filippo Francomacaro, Pierpaolo Tamasi



