



Club Alpino Italiano

Sezione di Piedimonte Matese





Club Alpino Italiano

Sezione di Piedimonte Matese



Via Pozzo Campagna
81016 San Potito Sannitico (CE)
Incontro settimanale del venerdì
ore 20:30-21:30

www.caipiedimontematese.it
piedimontematese@cai.it

*Presidente: **Loredana Loffredo***
Tel. +329.1837103
loffredo.caimatese@icloud.com





Care socie e cari soci,
l'apertura al nuovo anno rappresenta per noi un momento speciale: l'occasione per guardare avanti e immaginare nuovi sentieri e nuove salite che percorreremo con lo spirito che ci unisce nel CAI.

L'invito, quindi, è a vivere questo nuovo anno con curiosità, attenzione e spirito di collaborazione. Ogni uscita è un'occasione per riscoprire la bellezza dei nostri territori, rafforzare i legami e ricordare che camminare insieme è ciò che dà valore al nostro essere soci CAI.

Le montagne, testimoni millenarie del tempo, ci esortano al rispetto, all'amore, al silenzio, alla misura: valori preziosi che siamo chiamati a custodire e a trasmettere.

Con questo spirito, auguro a tutti un anno sereno, ricco di esperienze autentiche, di passi sicuri e di meraviglia condivisa, e di vette in cui ritrovare equilibrio.

Buon cammino

*La Presidente
Loredana Loffredo*





La Montagna Sacra

C'è chi scala la montagna per sfida, chi per bellezza, chi per trovare il silenzio e chi, come me, per vivere un'esperienza spirituale.

Il mio primo approccio con la montagna è stato del tutto casuale e risale a circa trent'anni fa. Nell'agosto del 1995, prestando servizio come sottufficiale di Marina, sono stato temporaneamente destinato a bordo di un dragamine dislocato in Sinai. Durante il periodo di pausa trascorso ormeggiati in porto, l'ufficiale medico di bordo mi propose un'escursione sul Monte Sinai (2.285 m), una montagna sacra sia per l'Ebraismo, sia per il Cristianesimo e l'Islam.

Non avendo alcuna esperienza, accettai volentieri, pur sapendo che l'ascesa del Monte Sinai si effettua di notte, a causa delle alte temperature tipiche dell'ambiente desertico. Partimmo da Sharm el-Sheikh a mezzanotte. Dopo circa tre ore di tragitto in autobus, arrivammo in un piazzale polveroso antistante il monastero di Santa Caterina. Tutto mi sembrava molto strano: era completamente buio e le uniche luci visibili erano quelle delle torce che altri, come me, impugnavano per orientarsi.

Il sentiero non era molto ripido, era più che altro una mulattiera, tant'è che il mio compagno di viaggio decise di percorrerlo sul dorso di un cammello. C'erano però anche persone che, guidate dalla loro fede, affrontavano l'ascesa del monte sacro a piedi.

Anch'io, guidato dall'istinto, decisi di avventurarmi verso la vetta a piedi e in solitaria. Fu un'esperienza unica e profonda, nel silenzio e nel buio di quella notte costellata di stelle. Ero così concentrato sull'ascolto delle mie sensazioni che né il sudore né



la fatica turbavano questo stato di assoluta consapevolezza. Ogni passo e ogni respiro scandivano il mio cammino verso la vetta; nessun pensiero offuscava la mente, ero presente con tutto me stesso, immerso nell'ambiente e nella natura di quel luogo. Giunto in vetta, attesi l'alba e fu allora che vidi, in tutta la sua maestosità, il deserto del Sinai e i suoi colori. In seguito, grazie alla mia esperienza di istruttore di Hatha Yoga, compresi la profonda similitudine che accomuna le due discipline: la consapevolezza di vivere un'esperienza di crescita personale.

Ancora oggi, lo scopo per cui affronto ogni ascesa non è solo la bellezza del paesaggio o la curiosità di scoprire nuovi ambienti, ma soprattutto la voglia di intraprendere un cammino introspettivo. Così come nello Yoga non è importante la "posizione" in sé, quanto il percorso consapevole che conduce al conseguimento della stessa, allo stesso modo anche in montagna è fondamentale il "cammino": intrapreso con umiltà e introspezione, predispone all'ascolto di noi stessi. In questo modo, l'esperienza vissuta diventa un percorso di trasformazione, volto a una maggiore comprensione personale.

Come disse Walter Bonatti: ***“La montagna più alta rimane sempre dentro di noi”***.

Claudio Incampo





martedì 6 gennaio

Piedimonte Matese e Benevento - Colline Beneventane

A - Natura in festa: «Le Surte» da San Martino

Sannita Festa dell'escursionismo sannita

In collaborazione con l'Associazione Lerka Minerka

Dislivello: 350 m - *Durata:* 5 ore - *Difficoltà:* **E** *Direttori:*

Franco Panella (P.M.) - 329.3728748

Enzo Auletta (BN) - 320.7406508

domenica 11 gennaio

Piedimonte Matese - Fortore

AR - Pietrelcina (345 m) e le vie del Sannio

Dislivello: 350 - *Durata:* 5 ore - *Difficoltà:* **E**

Direttori: Franco Panella - 329.3728748

Anna Maria Marrone - 335.5367174

Dante Tazza - 328.4853502

domenica 18 gennaio

Piedimonte Matese e Benevento - Parco Nazionale del Matese

Bocca della Selva: sicuri con la neve

A cura del CNSAS Campano

domenica 25 gennaio

Piedimonte Matese - Monti di Roccamonfina

A - Da Roccamonfina alle Ciampate del Diavolo (292 m) per il Bosco degli Zingari

In collaborazione con l'Associazione Magico Vulcano

Dislivello: 400 m - *Durata:* 6 ore - *Difficoltà:* **E**

Direttori: Angela Santantonio - 333.7414152

Pasquale Fascitiello - 389.1888940



domenica 1 febbraio

Piedimonte Matese - Parco Nazionale del Matese

A - Da Civitella Licinio alle Forre di Lavello (300 m)

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

Direttori: Nino Simone - 348.7309153

Marinella Ricciardi - 333.5280907

domenica 8 febbraio

Piedimonte Matese e Benevento - Parco Nazionale del Matese

AR - Ciaspolata da Valle Santa Maria al Belvedere (1450 m)

Intersezionale con le sezioni CAI di Isernia e Campobasso e le sottosezioni di Bojano e Montaquila

Dislivello: 230 m - *Durata:* 5 ore - *Difficoltà:* **EAI-F**

Direttori: Sandro Furno (P.M.) - 320.2581632

Maria Castellino (BN) - 393.1329359

Pasquale Italiano (IS) - 328.4878539

domenica 15 febbraio

Piedimonte Matese - Parco Nazionale del Matese

AR - Monte Acero (736 m) da Massa di Faicchio

In collaborazione con le ass. GEM e Matese Adventures

Dislivello: 570 m - *Durata:* 4 ore - *Difficoltà:* **E**

Direttori: Ugo Iannitti - 329.2928615

Andrea Sorgente - 329.1850489

Pasquale Simeone - 334.6919001

domenica 22 febbraio

Piedimonte Matese - Parco Nazionale del Circeo

AR - Museo Archeologico di Sperlonga, Grotta di Tiberio e Ninfeo

Dislivello: 200 m - *Durata:* 4 ore - *Difficoltà:* **T**

Direttori: Maria Mastrangelo - 333.7034022

Andrea Bandista - 338.9640829



domenica 1 marzo

Piedimonte Matese e Benevento - Monti Trebulani AR

- Gli «Eremiti di Monte Maggiore»

Da Pozzo della Neve a Pizzo S. Salvatore (1057 m)

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

Direttori: Ugo Iannitti (P.M.) - 329.2928615

Ottorino Volpicelli (BN) - 347.4873384

domenica 8 marzo

Piedimonte Matese - Monti Lattari

A - Da Termini a Punta Campanella per M. San Costanzo (485m) In collaborazione con l'associazione Costa delle Sirene

Dislivello: 480 m - *Durata:* 6 ore - *Difficoltà:* **E**

Direttori: Antonio Cocozza - 366.8695024

Loredana Loffredo - 329.1837103

domenica 15 marzo

Piedimonte Matese - Parco Nazionale del Matese

T - Da S. Angelo d'Alife a Piedimonte Matese per Selvapiana (1037 m)

Dislivello in salita: 700 m - *Dislivello in discesa:* 1050 m

Durata: 8 ore - *Difficoltà:* **EE**

Direttori: Filippo Francomacaro - 328.6721562

Gianni D'Amato - 342.0970734

Claudio Incampo - 339.4570053

domenica 22 marzo

Intersezionale campana di primavera

a cura della sottosezione CAI Monte Bulgheria

domenica 29 marzo

Piedimonte Matese - Parco Nazionale del Matese

AR - Monte Pastonico (1640 m) da Bocca della Selva

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

Direttori: Luciano Santagata - 328.4218910

Giovanni Cipollone - 329.1742158



domenica 12 aprile

Piedimonte Matese - Parco Nazionale del Matese

A - Monte Crocella (1050 m) da Bojano

Intersezionale con la sezione CAI di Isernia

Dislivello: 550 m - Durata: 6 ore - Difficoltà: E

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

Matteo Lisella (IS) - 338.2595616

sabato 18 aprile

Piedimonte Matese - Parco Nazionale del Matese

T - Da Valle Agricola a Piedimonte Matese per Camporuccio (1175 m)

Dislivello in salita: 760 m - Dislivello in discesa: 1270 m -

Durata: 8 ore - Difficoltà: EE

Direttori: Diego Reveglia - 328.0465343

Salvatore Capasso - 333.4362762

domenica 19 aprile

Piedimonte Matese - Parco Nazionale del Matese

A - Da Letino a Gallo Matese per il M. Favaracchi (1219 m)

Dislivello: 600 m - Durata: 6 ore - Difficoltà: E

Direttori: Sisto Capriata - 329.9487051

Lina Gambella - 380.5213885

Giovanni Cipollone - 329.1742158

domenica 26 aprile

Roccarainola e Piedimonte Matese - Monti Marsicani

A - Monte Arazecca (1830 m) per P.ta Maison e Monte Morrone

Intersezionale con le sezioni CAI di Popoli e Castel di Sangro

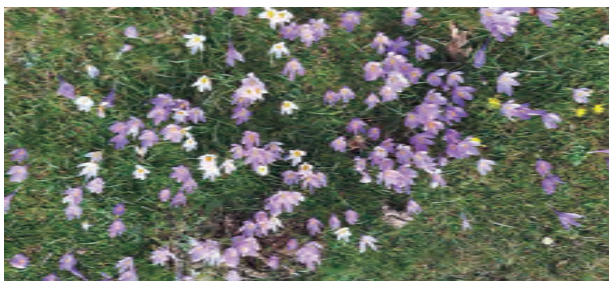
Dislivello: 680 m - Durata: 6 h - Difficoltà: EE

Direttori: Michele Scarano (RR) - 334.3684662

Manfredo Fossa (P.M.) - 347.3517575

Claudio Di Gregorio (PO) - 338.2217424

Franco D'Ambrosio (C.d.S.) - 335.7691716



domenica 3 maggio

Piedimonte Matese e Napoli - Parco Nazionale del Matese
AR - Monte Ariola (1151 m) da Santa Maria Occorrevole
Dislivello: 500 m - *Durata:* 4 ore - *Difficoltà:* **E**
Direttori: Ugo Iannitti (P.M.) - 329.2928615
Maria Doris Ballarino (P.M.) - 338.7523275
Simone Merola (NA) - 393.1971038

domenica 10 maggio

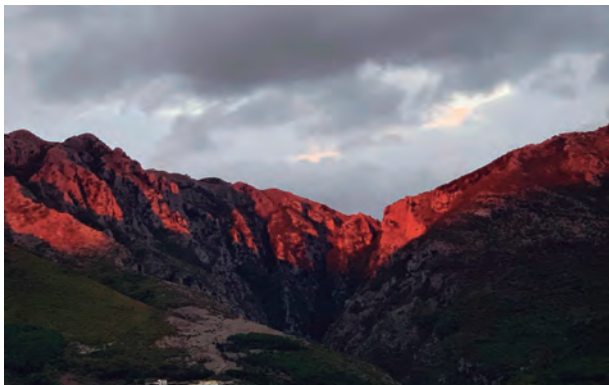
Piedimonte Matese - Parco Nazionale del Matese
A - Da Acquabona di Longano a Monte Caruso (1125 m)
Intersezionale con la sezione CAI di Isernia
Dislivello: 400 m - *Durata:* 5 ore - *Difficoltà:* **E**
Direttori: Franco Panella (P.M.) - 329.3728748
Luigi Marinelli (IS) - 334.1272972

da domenica 17 a domenica 24 maggio

Piedimonte Matese - Aspromonte
Trekking sull'Aspromonte da Penteadattilo a Staiti
Programma dettagliato in sede e sul sito web sezionale
Direttori: Giovanna Colleoni - 320.7123043
Luciano Santagata - 328.4218910

domenica 17 maggio

Piedimonte Matese - Parco Nazionale del Matese
AR - M. Miletto (2050 m) da Piedimonte Matese
Dislivello: 2000 m - *Durata:* 12 ore - *Difficoltà:* **EE**
Direttori: Antonio De Martinis - 328.6879971
Gianni D'Amato - 342.0970734





domenica 24 maggio

Piedimonte Matese e Castellammare di Stabia -

Parco Nazionale del Matese

AR - Monte Gallinola (1923 m) dalla Chiesa di S. Michele

Dislivello: 1000 m - *Durata:* 7 ore - *Difficoltà:* **EE**

Direttori: Loredana Loffredo (P.M.) - 329.1837103

Carlo Pastore (P.M.) - 339.5348695

Diego Reveglia (PM) - 328.0465343

Pio Gaeta (C.S.) - 335.6339741

domenica 31 maggio

Piedimonte Matese - Mainarde

AR - Monte Meta (2249 m) da Valle Fiorita

Dislivello: 900 m - *Durata:* 8 Ore - *Difficoltà:* **EE**

Direttori: Antonio De Martinis - 328.6879971

Luciano Santagata - 328.4218910

Gianni D'Amato - 342.0970734



domenica 7 giugno

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

A - Corno Piccolo (2655 m) da Prati di Tivo Ferrate Ventricini e Danesi

Dislivello: 1300 m - *Durata:* 8 ore - *Difficoltà:* **EEA-PD**

Direttori: Francesca Troiano - 345.3890401

Matteo Alberico - 392.2333567

Francesco Sorgente - 328.9380642

domenica 14 giugno

Piedimonte Matese e Benevento - Parco Nazionale del Matese

A - Dal rif. Acquabona al M. Cilara (1200 m) per Valle Rulla XXIX Edizione di «100 Donne sul Matese»

Intersezionale con le sezioni CAI di Isernia e Campobasso e le sottosezioni di Bojano e Montaquila

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

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

Maria Castellino (BN) - 393.1329359

domenica 21 giugno

Piedimonte Matese e Benevento - Parco Nazionale del Matese

AR - Dalla chiesa di S. Michele al valico di M. Crocetta (1592 m) Giornata «sicuri in montagna»

Quinta edizione della Giornata Nazionale Sentiero Italia

Dislivello: 600 m - *Durata:* 5 ore - *Difficoltà:* **E**

Direttori: Loredana Loffredo - 329.1837103

Rolando Di Benedetto - 328.4542208

domenica 28 giugno

Napoli, Roccarainola e Piedimonte Matese - Monti del Partenio

A - Da Acqua delle Vene ai Monti di Avella (1598 m)

Escursione pomeridiana per ammirare il tramonto

Dislivello: 760 m - *Durata:* 6 ore - *Difficoltà:* **EE**

Direttori: Gianni Lapesa (RR) - 338.4335690

Massimo Parisi (NA) - 329.0447269

Loredana Loffredo (P.M.) - 329.1837103

sabato 4 luglio

Piedimonte Matese - Parco Nazionale del Matese

AR - Tramonto sul M. Mutria (1823 m) da Bocca della Selva

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

Direttori: Marinella Ricciardi - 333.5280907

Nino Simone - 348.7309153

domenica 5 luglio

Piedimonte Matese - Parco Nazionale del Matese

AR - Colle Tamburo (1982 m) da Sprecavitelli per M. Ruzzo

Dislivello: 1200 m - *Durata:* 8 ore - *Difficoltà:* **EE**

Direttori: Matteo Alberico - 392.2333567

Rolando Di Benedetto - 328.4542208

domenica 12 luglio

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

AR - Monte Brancastello (2385 m) da Vado di Corno

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

Direttori: Patrizia Marra - 340.5658330

Loredana Loffredo - 329.1837103

domenica 19 luglio

Piedimonte Matese - Parco Nazionale d'Abruzzo Lazio e Molise

AR - Monte Marsicano (2245 m) da Le Casette di Opi

Dislivello: 1200 m - *Durata:* 8 ore - *Difficoltà:* **EE**

Direttori: Antonio De Martinis - 328.6879971

Diego Revegla - 328.0465343

domenica 26 luglio

Piedimonte Matese - Parco Nazionale della Majella

AR - Cima delle Murelle (2596 m) dal rif. Pomilio per il Blockhaus

Dislivello: 1200 m - *Durata:* 8 ore - *Difficoltà:* **EEA-F**

Direttori: Matteo Alberico - 392.2333567

Rolando Di Benedetto - 328.4542208

domenica 2 agosto

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

AR - Pizzo Cefalone (2533 m) da Campo Imperatore

Dislivello: 700 m - *Durata:* 5 ore - *Difficoltà:* **EE**

Direttori: Diego Reveglia - 328.0465343

Gianni D'Amato - 342.0970734

da lunedì 3 a domenica 9 agosto

Piedimonte Matese - Parco Nazionale del Matese

T - XIX Edizione «Traversata del Matese»

Programma dettagliato in sede e sul sito web sezione

Direttori: Sandro Furno - 320.2581632

Alessandro Valle - 324.6932645

domenica 30 agosto

Piedimonte Matese - Parco Nazionale del Matese

AR - Grotta di Campo Braca

Progressione in ambiente ipogeo

Dislivello: -40 m - *Durata:* 4 ore - *Difficoltà:* **EE**

Direttori: Roberto Fratta - 327.5698087

Giuseppe Civitillo - 334.6239129





SETTEMBRE

domenica 6 settembre

Piedimonte Matese - Parco Nazionale della Majella

A - Anello da Valle Palombaro al Rifugio Martellese (2035 m)
Intersezionale con la sezione CAI di Isernia

Dislivello: 1300 - *Durata:* 7 ore - *Difficoltà:* **EE**

Direttori: Diego Reveglia (P.M.) - 328.0465343
Pasquale Italiano (IS) - 328.4878539

domenica 13 settembre

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

A - Corno Grande (2912 m) da Campo Imperatore per la
direttissima e via delle Creste

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

Direttori: Francesca Troiano - 345.3890401
Matteo Alberico - 392.2333567
Francesco Sorgente - 328.9380642

domenica 20 settembre

Piedimonte Matese - Parco Nazionale del Matese

AR - Punta Giulia (1917 m) da Capo d'Acqua
Intersezionale con la sezione CAI di Castel di Sangro

Dislivello: 600 m - *Durata:* 5 ore - *Difficoltà:* **E**

Direttori: Maria Doris Ballarino (P.M.) - 338.7523275
Manfredo Fossa (P.M.) - 347.3517575

sabato 26 settembre

Piedimonte Matese - Parco Nazionale del Matese

T - Da Gioia Sannitica a Piedimonte Matese per la Piana
delle Pesche (1048 m)

Dislivello: 1200 - *Durata:* 8 ore - *Difficoltà:* **EE**

Direttori: Diego Reveglia - 328.0465343
Salvatore Capasso - 333.4362762

domenica 27 settembre

Piedimonte Matese - Monti Lepini

AR - Monte Cacume (1095 m) da Patrica per il Sentiero
di Dante

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

Direttori: Michele Di Tommaso - 333.2916692
Francesca Troiano - 345.3890401

domenica 4 ottobre

Intersezionale campana di autunno

da sabato 10 a domenica 11 ottobre

Piedimonte Matese - Arcipelago delle Isole Tremiti

Trekking sulle Isole Tremiti

Intersezionale con la sezione CAI di Tivoli

Programma dettagliato in sede e sul sito web sezionale

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

Franco Panella (P.M.) - 329.3728748

Orietta Innocenzi (TI) - 347.0386595

Elisabetta Sanfilippo (TI)

da sabato 17 a sabato 24 ottobre

Piedimonte Matese - Sicilia

Trekking alle Isole Egadi e al Trapanese

Programma dettagliato in sede e sul sito web sezionale

Direttori: Dante Tazza - 328.4853502

Rosanna Giarrusso - 347.5785479

domenica 18 ottobre

Piedimonte Matese - Parco Nazionale del Matese

AR - Grotta di Capo Quirino

Progressione in ambiente ipogeo

Dislivello: -40 m - *Durata:* 5 ore - *Difficoltà:* **EE**

Direttori: Roberto Fratta - 327.5698087

Giuseppe Civitillo - 334.6239129

domenica 25 ottobre

Piedimonte Matese, Napoli e Sottosezione di **Roccarainola**

Parco Nazionale del Matese

AR - I Campanarielli (1640 m) da Campitello Matese

Foliage di Ottobre per le Grotte delle Ciaole

Dislivello: 550 m - *Durata:* 5 ore - *Difficoltà:* **EE**

Direttori: Loredana Loffredo (P.M.) - 329.1837103

Matteo Alberico (P.M.) - 392.2333567

Andrea Sorgente (P.M.) - 329.1850489

Massimo Parisi (NA) - 329.0447269

Gianni Lapesa (RR) - 338.4335690



NOVEMBRE

domenica 1 novembre

Piedimonte Matese - Parco Nazionale del Matese

A - M. Pozzo dell'Orno (1078 m) da Piedimonte Matese per Le Grassette

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

Direttori: Sisto Capriata - 329.9487051

Filippo Francomacaro - 328.6721562

Gianni D'Amato - 342.0970734

domenica 8 novembre

Piedimonte Matese - Dolomiti Lucane

A - Via Ferrata Salemm da Castelmezzano

Dislivello: 350 m - *Durata:* 7 ore - *Difficoltà:* **EEA-PD**

Direttori: Antonio De Martinis - 328.6879971

Diego Reveglia - 328.0465343

Giuseppe Civitillo - 334.6239129

domenica 15 novembre

Castellammare di Stabia e Piedimonte Matese - Monti Lattari

T - Da Scala (640 m) ad Amalfi per le Ferriere e Fic'a Noce

Dislivello in salita: 350 - *Dislivello in discesa:* 750

Durata: 6 ore - *Difficoltà:* **EE**

Direttori: Pio Gaeta (C.S.) - 335.6339741

Loredana Loffredo (P.M.) - 329.1837103

Francesca Aliprandi (P.M.) - 328.5663714

domenica 22 novembre

Piedimonte Matese - Parco Nazionale del Matese

A - Da Gallo Matese a Campo Figliolo (1120 m) per la «Preucia»
L'anello delle Fate

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

Direttori: Maria Mastrangelo - 333.7034022

Andrea Bandista - 338.9640829

domenica 29 novembre

Benevento e Piedimonte Matese - Taburno-Camposauro

A - M. Rosa (1270 m) e M. Gaudello dalla Fontana
SS. Trinità

Dislivello: 350 m - *Durata:* 4 ore - *Difficoltà:* **E**

Direttori: Enzo Auletta (BN) - 320.7406508

Loredana Loffredo (P.M.) - 329.1837103



DICEMBRE

domenica 6 dicembre

Piedimonte Matese

AR - Napoli e le vie di Eduardo

Dislivello: 100 m - *Durata:* 4 ore - *Difficoltà:* T

Direttori: Marinella Ricciardi - 333.5280907

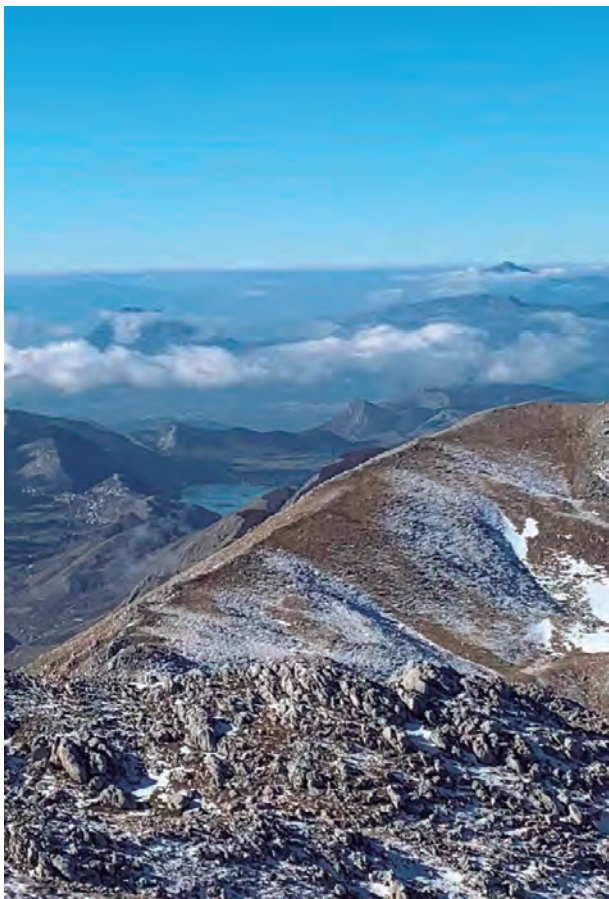
Paola Maoloni - 347.6174724

domenica 13 dicembre

Piedimonte Matese - Pranzo sociale

Direttori: Loredana Loffredo - 329.1837103

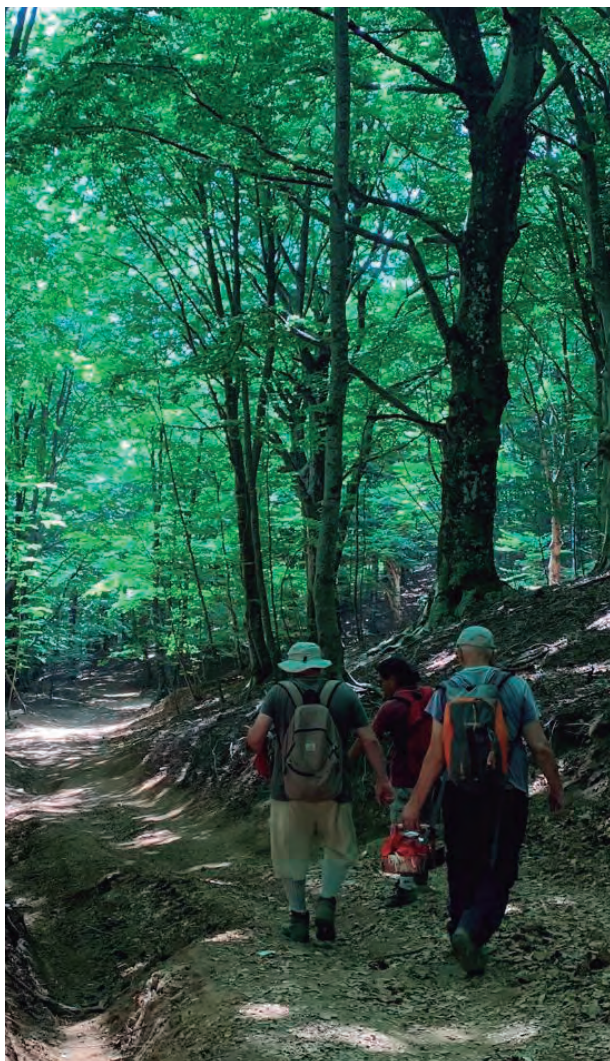
Ugo Iannitti - 329.2928615





Programma manutenzione sentieri

Le attività mensili di manutenzione dei sentieri, previste orientativamente per un sabato al mese, verranno calendarizzate mese per mese tenendo conto delle condizioni meteorologiche e della disponibilità del gruppo di lavoro.





Appuntamenti del venerdì

Programmazione sezionale

La Sezione proporrà una serie di attività culturali e divulgative aperte ai soci e agli interessati.

Il programma includerà:

Proiezioni e Presentazioni

- Proiezioni cinematografiche a tema montagna, alpinismo, escursionismo e natura.
- Presentazione di libri con la partecipazione degli autori.

Incontri Tematici

- Incontro con il CNSAS Campania (Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico).
- Incontri con la Commissione Medica sulla sicurezza in montagna e sulla prevenzione.

Serate speciali dedicate a:

- **Speleologia:** esplorazioni, tecniche, attività del gruppo speleo.
- **Escursionismo:** incontri su percorsi, sicurezza, attrezzatura e programmazione delle uscite.
- **Arrampicata libera:** serate informative e divulgative per appassionati e principianti.





Programma di arrampicata libera

Gennaio e Febbraio

Conoscenza dell'arrampicata: storia e finalità

Attività in falesia

Aprile - Faicchio

Luglio - Frosolone

Dicembre - Sperlonga

Le rispettive date, sia quelle didattiche in sezione, sia quelle in falesia saranno decise dal responsabile sezione di arrampicata

Francesco Sorgente 328.9380642

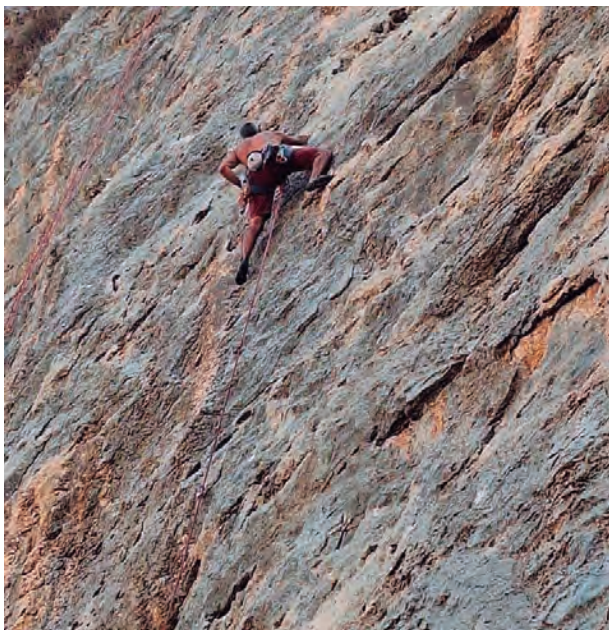




Programma Scuola Bel Sud

Responsabile: Davide Di Giosafatte

Le attività della Scuola Bel Sud, sia invernali che estive, saranno indicate sul calendario regionale.





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

26 marzo 2026 prima convocazione
27 marzo 2026 seconda convocazione

Ordine del giorno:

- 1) Relazione del presidente;
 - 2) Approvazione del bilancio consuntivo 2025;
 - 3) Approvazione del bilancio preventivo 2026;
 - 4) Raccolta delle proposte di attività per il 2027;
 - 5) Varie ed eventuali;
- N.B. presentarsi con tessera aggiornata al 2026

- 1) **Rinnovare la quota associativa per 2026 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 2026 sono:

Soci ordinari	€	47,00
Soci familiari	€	27,00
Soci Juniores (18-25 anni)	€	27,00
Soci Giovani (under 18 anni)	€	20,00
Soci Giovani (dal II figlio)	€	9,00
Ammissione nuovi soci	€	5,00

- Area di registrazione soci
<https://soci.cai.it/my-cai/home>

- Area di accesso alle coperture assicurative
<https://www.cai.it/assicurazioni/>



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, imbragatura, 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: Giovanni Maiurano
Via P. Vegliante, 76 - 83042 ATRIPALDA (AV)
Cell. Servizio Regionale 331.4597777
e-mail: segreteria@cnsascampania.it
sito web regionale: www.cnsascampania.it
sito web nazionale: www.cnsas.it
georesq: web.georesq.it

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>	Loredana Loffredo
<i>VICE PRESIDENTE</i>	Ugo Iannitti
<i>SEGRETARIO</i>	Rolando Di Benedetto
<i>TESORIERE</i>	Matteo Alberico
<i>CONSIGLIERE</i>	Franco Panella

REVISORI DEI CONTI

Alessandro Valle - Maria Doris Ballarino - Concetta Moscatiello

Responsabile del sito

Alessandro Valle

Responsabile biblioteca sezionale

Giovanni Cipollone

Responsabile facebook

Gabriella Taglione

COMMISSIONI

ESCURSIONISMO - SCI FONDO ESC.

Sandro Furno

SENTIERI E CARTOGRAFIA

Luciano Santagata

RESP. CULTURALE e ADD. STAMPA

Carlo Pastore - Ugo Iannitti

ARRAMPICATA

Francesco Sorgente



TITOLATI DELLA SEZIONE

***AE** (Accompagnatore di Escursionismo)*

Sandro Furno - Antonio Del Giudice

***OTAM** (Operatori TAM)*

Annalisa Golvelli, Alessandro Valle

***IAL** (Istruttore Arrampicata Libera)*

Francesco Sorgente, Federico Poceschi

***ISAL** (Istruttore Sezionale Arrampicata Libera)*

Matteo Alberico, Ugo Iannitti, Marco Morone,
Giovanni Libeschi

***ASE** (Acc. Sez. di Escursionismo)*

Filippo Francomacaro, Antonio De Martinis

***ONC** (Op. Naturalistico e Culturale)*

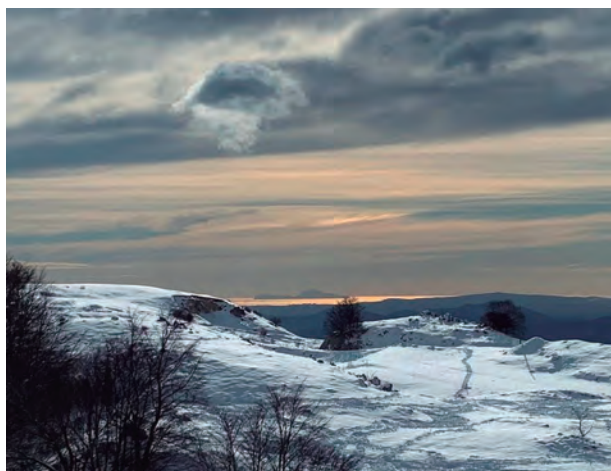
Pierpaolo Tamasi

***AAG** (Acc. di Alpinismo Giov.)*

Concetta Altieri, Filippo Francomacaro, Pierpaolo Tamasi

***ISS** (Istruttore Sezionale di Speleologia)*

Giuseppe Civitillo, Roberto Fratta



*«Più si sale, più si conosce se stessi.
Più si conosce se stessi, più bisogna
salire. L'uomo è come la montagna:
la conquista dell'uno e dell'altra non
finisce mai».*

Reinold Messner

