



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Vasto

2022

CALENDARIO

seguici su



C.A.I.

Club Alpino Italiano - Sezione di Vasto

Via delle Cisterne, 4

venerdì e sabato ore 18:30/20:00

segreteria: venerdì ore 18:00/20:00

tel. 0873.610993 mobile 351.5539370

www.caivasto.it - vasto@cai.it

*La nostra pace sarà ferma
come montagne rocciose.*

William Shakespeare

2022

CALENDARIO

Carissimi soci,

non è semplice trovare le parole per scrivere la premessa di questo calendario escursionistico per l'anno 2022, considerato ciò che viviamo da ormai due anni.

Non è semplice trovare le parole per dare un messaggio positivo, eppure abbiamo tutti noi bisogno di ricevere la giusta forza per lasciarci alle spalle un periodo di pausa, di riflessione, di svolta che è diventato davvero troppo lungo.

Il CAI come associazione ha il ruolo di organizzare, per tramite i suoi componenti, le escursioni in montagna e di occuparsi della tutela e manutenzione dei sentieri, ma ha anche il compito di aggregazione, di socialità e di condivisione, parole difficili da pronunciare da due anni a questa parte, che sembrano quasi incomprensibili nel nostro vocabolario quotidiano.

Ecco, il messaggio che mi preme sottolineare e su cui vorrei insistere è quello di invitarvi a partecipare, a continuare ad eserci con la vostra presenza, nelle escursioni, nei trekking, nelle tante giornate organizzare in sede dove le conferenze, i film, gli incontri proposti devono essere affrontati e vissuti con la fiducia che sembra sia stata smarrita, svanita in questo clima di incertezza dove sono stati costruiti invisibili muri che limitano fortemente i nostri rapporti interpersonali.

E questi nostri rapporti, tra noi in quanto persone, prima ancora di essere soci CAI, il COVID non deve assolutamente intaccare e pertanto, come presidente, mi aspetto per il 2022 una partecipazione attiva di tutti, perché solo con la forza della collaborazione e della consapevolezza di riuscire, possiamo continuare a vivere le nostre montagne con la passione che ci ha sempre contraddistinto.

Un caro augurio di buon anno a tutti voi soci e alle vostre famiglie, anche il prossimo anno il CAI ci sarà con le tante iniziative riportate in questo opuscolo, ma con tante altre rimaste in cantiere, formulate in bozza e pronte per essere realizzate in un prossimo periodo e dove il contributo di tutti è indispensabile, ciascuno per la propria disponibilità, per la realizzazione e il buon esito di questa premessa.

*Il Presidente
Luigi Cinquina*

Foto di copertina di Pierluigi Valerio

La Sezione

- Il Direttivo

Presidente	Luigi	Cinquina
Vice Presidente	Claudia	Guidone
Consiglieri	Nicola	D'Adamo
	Mirella	Frasca
	Marco	Maccarone
	Mario	Rai
	Angelica	Sabatini
	Paolo	Scampoli
	Pierluigi	Valerio

- Revisori dei Conti

Presidente	Giorgio	Perrozzi
Revisore	Paolo	Canci
Revisore	Luigi	Guidone

- Tesoriere e segreteria generale

Salvatore	Marmo
Angelica	Sabatini
Paolo	Scampoli

- Delegato

Nicola	Racano
--------	--------

spazio
**CONAD**

Via Luigi Cardone, 32, 66054 Vasto CH
0873 307 2240

Organizzazione e figure tecniche

ADDETTO STAMPA: Gianni Colonna

SITO WEB E FACEBOOK: Paolo Scampoli e Luigi Cinquina

PUBBLICAZIONI: Leontina D'Orazio

RELAZIONI ESTERNE: Luigi Cinquina e Claudia Guidone

LOGISTICA: Concezio Di Ninni

ACCOGLIENZA SOCIO: Mirella Frasca e Angelica Sabatini

ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONISMO (A.E.)

E.E.A - E.A.I. Giuseppe Celenza , A.E. Leontina D'Orazio, A.E. Francesco Famiani, A.E. - E.A.I Emanuele Gallo, A.N.E. Massimo Prisciandaro, A.E. - E.A.I Antonio Santini, A.E - E.A.I Pierluigi Valerio.

ACCOMPAGNATORI SEZIONALI DI ESCURSIONISMO (A.S.E.):

Fabio Bruno, Alfredo Colantonio, Gianni Colonna, Mirella Frasca.

ACCOMPAGNATORE SEZIONALE DI CICLO-ESCURSIONISMO (A.S.C.):

Marco Maccarone

OPERATORE REGIONALE (O.R.T.A.M.) E SEZIONALE (O.S.T.A.M.) TUTELA AMBIENTE MONTANO E NATURALISTICO CULTURALE.

(O.R.T.A.M.): Nicola Racano

(O.S.T.A.M.): Maria Luisa Bassani, Annalisa Cristoforetti e Angelica Sabatini.

NELLA SEZIONE SONO PRESENTI I SEGUENTI GRUPPI:

ESCURSIONISMO: organizza escursioni rivolte a tutti i soci per scoprire il territorio nei suoi vari aspetti, la natura, le tracce umane e storiche.

MOUNTAIN BIKE/CICLOESCURSIONISMO: promuove la pratica escursionistica attraverso l'uso della mountain bike, per esplorare ed entrare in contatto con le meraviglie della Nostra Regione.

I gruppi

SENTIERI: il gruppo individua nel nostro territorio percorsi di interesse naturalistico - culturale. Essi vengono segnati e mantenuti percorribili per permettere in questo modo a tutti di conoscere e apprezzare il nostro territorio. Camminare per conoscere, conoscere per apprezzare, apprezzare per proteggere.

TREKKING URBANO: è un'attività culturale adatta a tutti, che coniuga arte, movimento e voglia di scoprire angoli nascosti e segreti dei piccoli centri del nostro territorio.

MONTAGNA TERAPIA: consiste nel camminare in montagna insieme a persone che soffrono di problematiche psichiche e/o fisiche e condividere con esse la fatica e la gioia di un'escursione a contatto con la natura e con le sue meravigliose creature.

I RESPONSABILI DEI GRUPPI:

Escursionismo	Giuseppe Celenza, Massimo Prisciandaro, Pierluigi Valerio, Francesco Famiani, e Marco Maccarone,
M.T.B/Cicloescursionismo	Marco Maccarone
Sentieri	Emanuele Gallo, Paolo Scampoli e Marco Maccarone
Trekking Urbano	Nicola D'Adamo e Luigi Cinquina
Montagna Terapia	Gianni Colonna, Francesco Famiani e Emanuele Gallo



Gruppo Sentieri

Tutti i martedì e sabato, manutenzione dei sentieri della sezione, del Parco Nazionale della Maiella e Sentiero Italia.

Per ulteriori dettagli visita www.caivasto.it

Regolamento sezionale

ALCUNE REGOLE PER UNA MAGGIORE SICUREZZA IN MONTAGNA

- Non sottovalutare mai i pericoli e i rischi connessi allo svolgimento di una gita in montagna: ambiente ostile, rapidi cambiamenti del tempo, difficoltà dell'itinerario, tempi di percorrenza, ecc.
- Essere in buone condizioni fisiche ed adeguatamente allenati in rapporto all'impegno della gita ed evitare di affrontare itinerari al di sopra delle proprie capacità tecniche e di preparazione fisica.
- Informarsi adeguatamente (presso i punti informativi dei Parchi o aree protette, le Sezioni CAI e i Rifugi) su caratteristiche e difficoltà dell'itinerario e studiarlo preventivamente sulle carte topografiche.
- Lasciare sempre detto dove si è diretti e quale itinerario si intende percorrere, anche utilizzando in modo appropriato i libri dei rifugi e dei bivacchi.
- Informarsi preventivamente sulle condizioni meteorologiche; in particolare richiedere le previsioni locali poiché le informazioni a carattere nazionale non sono sufficientemente particolareggiate (www.meteoam.it).
- Avere un abbigliamento adeguato, alimentazione e liquidi di scorta.
- Non andare da soli, possibilmente farsi accompagnare da una Guida Alpina o da un'organizzazione qualificata (CAI).

NELLE ESCURSIONI ED ATTIVITA' ORGANIZZATE DAL CAI:

- Attenersi esclusivamente al regolamento sezionale e alle disposizioni impartite dagli A.N.E., A.E., A.S.E., A.S.C. o Responsabili d'escursione;
- Seguire gli itinerari prestabiliti senza allontanarsi dal gruppo, salvo autorizzazione degli A.N.E., A.E., A.S.E., A.S.C. o Responsabili d'escursione;
- Collaborare con gli A.N.E., A.E., A.S.E., A.S.C. o Responsabili d'escursione per la buona riuscita dell'escursione. Ogni partecipante deve, inoltre, essere solidale e collaborativo con le decisioni soprattutto a fronte di insorte difficoltà.

GLI ACCOMPAGNATORI DI ESCURSIONISMO E I RESPONSABILI DELLE ATTIVITA'

Curano lo svolgimento dell'escursione sociale nei seguenti aspetti:

- Inoltro ai soci, esclusivamente per il tramite della segreteria e in tempo congruo, della scheda tecnica in caso di escursione o del programma in caso di altra attività;
- affissione e rimozione della locandina nella bacheca sezionale in tempi rispondenti alle esigenze di iscrizione, con i nominativi del/degli accompagnatori e la relativa scheda tecnica;

Hanno facoltà di:

- modificare il programma, l'orario e l'itinerario per sopravvenute necessità;
- escludere i soci non ritenuti idonei o insufficientemente equipaggiati;
- annullare le escursioni in programma per ragioni di sicurezza e di organizzazione, anche senza preavviso.

RISCHI E RESPONSABILITA'

Le escursioni sociali del CAI, coerentemente alla loro natura, pongono i partecipanti di fronte ai rischi e ai pericoli inerenti la frequentazione della montagna. I partecipanti, pertanto, iscrivendosi alle escursioni e alle attività sociali accettano tali rischi e danno il più ampio scarico delle responsabilità al Direttivo, agli A.N.E., A.E., A.S.E., A.S.C. o Responsabili delle attività per incidenti o infortuni che dovessero verificarsi durante l'escursione. La copertura per eventuali danni è disciplinata da polizza assicurativa CAI.

2022

CALENDARIO

"Ognuno di noi ha una quota prediletta in montagna, un paesaggio che gli somiglia e dove si sente bene."

Paolo Cognetti



Foto di Pierluigi Valerio

Gennaio Calendario

C **Sabato 15 - Conferenza**
"Il ruolo delle aree protette per il rilancio dei territori interni"
ore 18,00 Sala Conferenze sede a cura di Nicholas Tomeo

Sabato 22 - Assemblea dei soci

Domenica 23 - Gruppo Escursionismo
Parco Nazionale Abruzzo, Lazio e Molise
Sulle tracce dell'orso-Valico di Corte
(escursione con ciaspole) - diff. F/PD resp.le AE-EAI Giuseppe Celenza

C **Sabato 29 - Conferenza**
"Serata con Stefano Ardito: scrittore e giornalista"
ore 18,00 Sala Conferenze sede a cura di AE Pierluigi Valerio

Domenica 30 - Gruppo Escursionismo
Parco Nazionale Gran Sasso - Laga
Dai Prati di Tivo a Cima Alta e Arapietra
(escursione con ciaspole) diff. F/PD resp.le AE-EAI Pierluigi Valerio

"Due voci possenti ha il mondo:
la voce del mare e la voce della montagna."

William Wordsworth

NM
MONTEFERRANTE
TABACCHERIA Riv. n. 18

IL GIOCO DEL
LOTTO
Super Enalotto
winforLife!

10
Lotto
Gratta
vinca!

• punto
servizi
tabacchi
valori bollati
ricariche telefoniche
cancelleria
articoli da regalo

Via G. Cesare, 28/A -Vasto Tel./Fax 0873.366090

Febbraio

C **Sabato 05 - Conferenza - Daniele Berardi** (componente Comitato Scientifico CAI Abruzzo) **I colori del buio: alla scoperta delle bellezze ipogee"**
"ore 18,00 Sala Conferenze sede a cura di Claudia Guidone

Domenica 06 - Gruppo Escursionismo
Parco Nazionale Gran Sasso - Laga
Monte San Franco da San Pietro della Ienca (escursione con ciaspole)
diff. PD resp.li ANE Massimo Prisciandaro – AE EAI Giuseppe Celenza

Domenica 13 - Gruppo Escursionismo - Parco Nazionale Abruzzo, Lazio e Molise. Serra di Capra Morta (escursione con ciaspole)
diff. PD resp.li AE-EAI Antonio Santini – AE-EAI Pierluigi Valerio

C **Sabato 19 - Conferenza - CAI cinema**
"Uomini e montagne raccontati dal cinema" (1° appuntamento)
ore 18,00 Sala Conferenze sede a cura di ORTAM Nicola Racano

Domenica 20 - Gruppo Escursionismo
Parco Nazionale Abruzzo, Lazio e Molise
Civitella Alfedena - Val di Rose (escursione con ciaspole)
diff. PD/D resp.li AE-EAI Pierluigi Valerio – ANE Massimo Prisciandaro

Sabato 26 - Gruppo Escursionismo
Medio Sangro: "sulle orme della 'ndorcìa". Da Atessa a Bomba
diff. T/E resp.li ASE Mirella Frasca – Angelica Sabatini

Domenica 27 - Gruppo Escursionismo
Parco Nazionale Abruzzo, Lazio e Molise
Pescasseroli – Rifugio di Pratorosso – Valico di Terraegna
(escursione con ciaspole) - diff. F/PD resp.le AE-EAI Giuseppe Celenza

CARROZZERIA
Pitagora S.n.C.

Via S. Onofrio, 32/A
Vasto (CH)
Tel. 0873.365041

Marzo

C **Sabato 05 - Conferenza - CAI cinema**
"Uomini e montagne raccontati dal cinema" (2° appuntamento)
ore 18,00 Sala Conferenze sede a cura di ORTAM Nicola Racano

Domenica 06 - Tutti i Gruppi - Monte Sorbo
"Un albero in memoria di Gino Natale"
diff. T resp.li Mario Rai e AE, ASE della Sezione

C **Mercoledì 08 - Conferenza - Giornata internazionale della donna**
ore 18,00 Sala Conferenze sede a cura ASE Mirella Frasca

C **Sabato 12 - Conferenza - Marco Sborgia e Remo Di Nardo**
"Fauna ornitica d'Abruzzo"
ore 18,00 Sala Conferenze sede a cura di Luigi Cinquina

Domenica 13 - Gruppo Escursionismo
Parco Nazionale della Maiella
Caramanico: San Nicolao – Rifugio Paolo Barrasso
(escursione con ciaspole)
diff. PD/D resp.li ANE Massimo Prisciandaro - AE-EAI Giuseppe Celenza

Domenica 20 - Tutti i Gruppi - Festa di primavera: località da definire
diff. T resp.li Mario Rai e AE, ASE della Sezione

C **Sabato 26 - Conferenza**
"Montagne e aree interne: una nuova politica dell'abitare i territori"
ore 18,00 Sala Conferenze sede a cura di Nicholas Tomeo

Domenica 27 - Trekking Urbano: Alta Murgia Gravina di Puglia
diff. T resp.le Nicola D'Adamo (viaggio in autobus)

Domenica 27 - Gruppo Escursionismo
Parco Nazionale della Maiella
Mammarsosa – Rifugio Di Marco – Madonnina – Rifugio Pomilio - Mammarsosa (escursione con ciaspole e ritorno in notturna)
diff. PD resp.li AE-EAI Giuseppe Celenza - ANE Massimo Prisciandaro

Aprile

C **Sabato 2 - Conferenza - Mario Placidi Spring**
"Dagli Appennini all'Antartide: storie e racconti di una Guida Polare"
ore 18,00 Sala Conferenze sede a cura Claudia Guidone

Domenica 03 - Gruppo Escursionismo - Monti Frentani
"La quercia di San Buono e il centro storico di Gissi"
diff. T resp.le ASE Alfredo Colantonio

Domenica 10 - Gruppo Escursionismo - Alto Sangro-Aventino
"Il sentiero dei Carracini e visita al borgo di Pennadomo"
diff. E/T resp.li Antonio Baccalà – ASE Mirella Frasca

Da Venerdì 22 a Lunedì 25 (eventualmente martedì 26)
Gita sociale (località da definire)

La vista migliore arriva dopo la salita più difficile.

Anonimo

Sport TIME
VASTO

FACCIAMO SPORT!

via MARTIRI DELLA LIBERTÀ, 16 - VASTO - Tel. 0873.69268
sporttimevasto@gmail.com

FERRINO Columbia AST

Maggio

Domenica 01 - Gruppo Escursionismo - Parco Nazionale della Maiella Palena S. Antonio – Madonna dell'Altare – Sorgenti dell'Aventino
diff. T resp.li AE Leontina D'Orazio – ASE Mirella Frasca

Gruppo Cicloescursionismo - "Sulle orme dei Sanniti e del cavallino rampante della Ferrari – Pietrabbondante (IS) - diff. MC/MC resp.li ASC Marco Maccarone – ASE Alfredo Colantonio

Sabato 07 - Attività sociale - Riserva Naturale Punta Aderci Pulizia della spiaggia di Mottagrossa - resp.le Mario Rai

Domenica 08 - Trekking urbano - Casacalenda (CB): visita Oasi Lipu, Museo all'Aperto d'Arte Contemporanea, Museo multimediale del Bufù e Centro storico del paese - diff. T resp.le Concezio Di Ninni

Domenica 15 - Tutti i Gruppi - Medio Vastese: Tuffilo Sentiero "Maurizio Salvatore"
diff. E/T resp.li ANE – AE – ASE della Sezione

Domenica 22 - Gruppo Escursionismo "Le sorprese della Valle: la Grotta dell'Eremita e la Cascata dell'Asinara"
diff. T/EE resp.le ASE Giovanni Colonna

Mercoledì 25 - Gruppo Montagnaterapia Medio vastese. La quercia di San Buono - diff. T
resp.li ASE Giovanni Colonna- AE Emanuele Gallo- AE Francesco Famiani

C Sabato 28 - Conferenza - Nunzio Mezzanotte "Pietro da Morrone: piccolo, grande uomo"
ore 18,00 Sala Conferenze sede a cura Paolo Guidone

Domenica 29 - Gruppo Escursionismo - Parco Nazionale della Maiella "L'Abruzzo magico: storie, leggende, riti dalle montagne abruzzesi"
Con la partecipazione e collaborazione di Francesca Camilla D'Amico, attrice e interprete delle tradizioni popolari abruzzesi e non solo.
diff. E resp.li AE Giuseppe Celenza - AE Leontina D'Orazio

Giugno

Sabato 04 e Domenica 05 - Trekking urbano Certosa di Trisulti-Casamari-Castello di Balsorano-Santuario Sant'Angelo-San Giovanni Vecchio-San Vincenzo Vecchio
diff. T resp.li Luigi Cinquina - Mario Tuzi (viaggio in autobus)

Domenica 12 - Gruppo escursionismo Parco Nazionale Gran Sasso e Monti della Laga - "In cammino nei Parchi" traversata bassa del Corno Grande, da Campo Imperatore a Pietracamela intersezionale con le Sezioni di Ortona e Pescara
diff. E resp.le AE Giuseppe Celenza - (viaggio in autobus)

Domenica 19 - "LA MONTAGNA SI TINGE DI ROSA", iniziativa della ORTAM Abruzzo finalizzata alla conoscenza del rapporto donna-montagna.
Questa 4ª edizione, dedicata alla donna pastora nel Parco Nazionale della Maiella, propone un'escursione a Decontra di Caramanico e altre iniziative di approfondimento che saranno comunicate in seguito.
Resp.li ORTAM Nicola Racano e ASE Mirella Frasca

Mercoledì 22 - Gruppo Montagnaterapia Alto vastese. San Giovanni Lipioni - Anello del Trocco - diff. T
resp.li ASE Giovanni Colonna - AE Emanuele Gallo - AE Francesco Famiani

Sabato 25 e Domenica 26 - Gruppo Escursionismo - Antonio Caprara Fine settimana con esperienze di "Tecniche di sopravvivenza"
diff. T resp.li Claudia Guidone, OSTAM Angelica Sabatini

Abbigliamento
Trekking
Running
Nuoto



Laboratorio
Noleggio
Sci
Subaqueo

Via Michetti, 33 - 66054 Vasto - Ch - Tel. 0873 361158

Luglio

Domenica 03 - Gruppo Escursionismo
Parco Nazionale della Maiella "Val Serviera"
diff. EE resp.le AE Pierluigi Valerio

Giovedì 07 - Gruppo Escursionismo - Antonio Caprara
Esperienze di "Tecniche di sopravvivenza"
diff. T resp.li Claudia Guidone - OSTAM Angelica Sabatini

Domenica 10 - Gruppo Escursionismo
Parco Nazionale della Maiella "Monte Amaro"
diff. EE resp.li AE Antonio Santini - ASE Fabio Bruno

Domenica 17 - Gruppo Escursionismo - Massiccio del Matese
"Circhi Glaciali dell'Aquilania"
diff. EE resp.li Antonio Baccalà - AE Massimo Martusciello

Gruppo Cicloescursionismo - "Le due Riserve"
Dal Bosco di Don Venanzio a Punta Aderci a/r Vasto (CH)
diff. TC/TC resp.le ASC Marco A. Maccarone

Domenica 24 - Gruppo Escursionismo
Parco Reg.le Sirente Velino - "Via del Canalino"
diff. EE resp.li AE Giuseppe Celenza - AE Pierluigi Valerio

Mercoledì 27 - Gruppo Escursionismo
Parco Nazionale Gran Sasso - Laga. "Colle delle Monache"
diff. E resp.li Giorgio Perrozzi - ASE Mirella Frasca



TUTTO PER LA TUA CASA
DALLE FONDAZIONI ALLE DECORAZIONI

Via S. Pertini, 29 - San Salvo
Tel. 0873 34 62 58
www.de5linearhouse.it

Agosto

Mercoledì 03 - Gruppo Escursionismo
Parco Nazionale Gran Sasso - Laga. "Monte San Franco e Monte Ienca"
diff. EE resp.le ASE Mirella Frasca

Gruppo Escursionismo - Parco Nazionale Gran Sasso - Laga
"Val Chiarino" - diff. T resp.le Giorgio Perrozzi

Domenica 07 - Tutti i Gruppi - La Riserva Naturale Regionale di Punta Aderci - "Camminamare 2022" - diff. T resp.li ASC Marco A. Maccarone - AE Pierluigi Valerio - ANE, AE e ASE della Sezione

Mercoledì 10 - Gruppo Escursionismo - Parco Nazionale della Maiella
"Da San Tommaso a Bolognano"
diff. T resp.li OSTAM Angelica Sabatini - ASE Mirella Frasca

Mercoledì 24 - Gruppo Escursionismo
Parco Nazionale Gran Sasso - Laga. Monte Cappucciata
diff. T/E resp.li ASE Mirella Frasca - ASE Alfredo Colantonio

Domenica 28 - Gruppo Escursionismo
Parco Nazionale d'Abruzzo Lazio e Molise. "Monte Godi"
diff. EE resp.li AE Antonio Santini - OSTAM Maria Luisa Bassani

Noleggio E-Bike e scooter



Gira con me!

CONCESSIONARIO



FITNESS

RIVENDITORE AUTORIZZATO



VENDITA
e ASSISTENZA
Cicli e Motocicli
Servizio Revisioni

Circonvallazione Histoniese, 5 - 66054 VASTO (CH)
Tel. e Fax 0873.59261

Settembre

Domenica 04 - Gruppo Escursionismo - Parco Nazionale della Maiella
"Monte Acquaviva" - diff. EE resp.le ANE Massimo Prisciandaro

Gruppo Cicloescursionismo - "Saepinum - Altilia" (CB)
diff. MC+/MC+ resp.li ASC Marco A. Maccarone - AE Emanuele Gallo

Domenica 11 - Gruppo Escursionismo - Medio Vastese: Torrebruna
"Giro delle fonti" - diff. T resp.li Francesco Colella - ASE Mirella Frasca

Domenica 18 - Gruppo Escursionismo
"Cascate di Carpinone e lo Schioppo" Carpinone (IS)
diff. T resp.li Antonio Baccalà - Nicola D'Adamo

Mercoledì 21 - Gruppo Montagnaterapia
Medio vastese. Casalanguida - La Montagnola - diff. T
resp.li ASE Giovanni Colonna - AE Emanuele Gallo - AE Francesco Famiani

Domenica 25 - Gruppo Escursionismo
Parco Nazionale Gran Sasso - Laga. "Monte Brancastello"
diff. E resp. ANE Massimo Prisciandaro

Gruppo Cicloescursionismo - Riserva Naturale Monte Genzana
"Monte Genzana da Pettorano sul Gizio" (AQ)
diff. MC+/MC+ resp.li ASC Marco A. Maccarone - AE Emanuele Gallo



Foto di Pierluigi Valerio

*Mi piacerebbe avere la sensibilità di un cervo nella foresta.
Sentire come ogni foglia respira diversamente dalle altre.*

Fabrizio Caramagna



S.S. 16 Km 521,700
66054 Vasto Marina (CH)

Tel: +39 0873 802323
Tel: +39 0873 801456
Fax: +39 0873 809181
direzione@hotelperrozzi.it

Ottobre

C **Sabato 01 - Conferenza - Francesca di Giulio**
"I colossi di Annibale: le Alpi, gli elefanti, l'impresa"
ore 18,00 Sala Conferenze sede a cura di Paolo Guidone

Domenica 02 - Gruppo Escursionismo - Alto Molise - "Traversata San Pietro Avellana - Vastogirardi" (IS) - (viaggio in autobus)
diff. T/EE resp.li ASE Alfredo Colantonio - Nicola D'Adamo

Sabato 08 - Assemblea Ordinaria dei Soci - Elezione nuovo direttivo

Domenica 09 - Gruppo Escursionismo - Parco Nazionale della Maiella "Anello di Colle dell'Astore"
diff. E resp.li ASE Alfredo Colantonio - ASC Marco A. Maccarone

Domenica 16 - Gruppo Escursionismo - Parco Nazionale d'Abruzzo Lazio e Molise. "Monte Amaro di Opi"
diff. EE resp.li AE Giuseppe Celenza - AE Antonio Santini

Mercoledì 19 - Gruppo Montagnaterapia - Medio Sangro. Rosello Le cascate del Rio Verde - diff. T
resp.li ASE Giovanni Colonna- AE Emanuele Gallo - AE Francesco Famiani

Domenica 23 - Tutti i Gruppi - Festa di chiusura attività "Da Punta Aderci al Bosco di Don Venanzio"
diff. T a cura di Mario Rai e resp.li ANE, AE e ASE della Sezione

Domenica 30 - Gruppo Escursionismo - Parco Nazionale della Maiella "Valle dello Scaricaturò - Pietra Cernaia"
diff. T/E resp.li ASC Marco A. Maccarone - ASE Mirella Frasca

CENTRO FERRAMENTA
NUCCIARONE

Via Circonvallazione Histonienne
66054 VASTO
Tel. e Fax 0873.366700 - 0873 69742
nucciarone@alice.it

www.ferramentanucciarone.it

Novembre

Domenica 06 - Gruppo Escursionismo - Monti Frentani "Anello di Roccapinalveti vecchia"
diff. E resp.le AE Pierluigi Valerio

C **Sabato 12 - Conferenza - "La montagna: simboli, miti, filosofia"**
ore 18,00 Sala Conferenze sede a cura di Nicola Racano

Sabato 19 - Assemblea dei soci

Domenica 20 - Giornata Nazionale dell'Albero - a cura di Luigi Cinquina

C **Sabato 26 - Conferenza - Nunzio Mezzanotte "Briganti d'Abruzzo sui sentieri della Maiella"**
ore 18,00 Sala Conferenze sede a cura di Paolo Guidone

Dicembre

Sabato 10/Domenica 11
Conviviale di fine anno

Mercoledì 28 - Brindisi di fine anno
a cura di Mario Rai - Località da definire

C Conferenza/evento culturale o formativo

PASTICCERIA-CAFFETTERIA

PRESTIGE



Circonvallazione Histonienne - Vasto
Tel. 0873 370029

AVVERTENZE PER I SOCI

I soci possono inviare la propria e-mail all'indirizzo di posta elettronica: **vasto@cai.it** in tal modo saranno informati settimanalmente sulle varie iniziative dell'Associazione, fermo restando che è preferibile frequentare abitualmente la sede della Sezione nei giorni di apertura.

Le iscrizioni alle escursioni dovranno essere effettuate via mail all'indirizzo **vasto@cai.it** oppure al numero whatsapp **351 5539370**.

Il programma dettagliato di ciascuna attività sarà comunicato settimanalmente via mail o whatsapp.

QUOTE SOCIALI:

- socio ordinario	€ 50,00
- socio ordinario (18 -25 anni)	€ 30,00
- socio familiare	€ 30,00
- socio giovane (minori di anni 18)	€ 16,00
- secondo/terzo socio giovane (della stessa famiglia)	€ 9,00
- per i nuovi soci costo tessera	€ 5,00
- socio aggregato (già iscritto ad un'altra Sezione del C.A.I.)	€ 15,00

Si precisa che:

- la garanzia assicurativa è prestata fino al 31/03 di ogni anno, per i soci in regola con il tesseramento dell'anno precedente; **il rinnovo** dell'iscrizione, pertanto, deve avvenire **entro il 31 marzo 2022**.

I non soci dovranno comunicare la propria partecipazione alle escursioni entro il venerdì precedente la data delle stesse con contestuale versamento della quota per l'assicurazione individuale, pena l'esclusione dalle gite. La partecipazione è consentita solo a due escursioni.

Laddove è previsto il trasporto con autobus, le modalità di prenotazione e versamento delle quote verranno specificate dal proponente. Qualora non si raggiunga un numero sufficiente di partecipanti, il trasporto avverrà con mezzi propri.

Per lo svolgimento del programma si richiede a tutti i soci il rispetto degli accompagnatori e la massima collaborazione e partecipazione attiva con chi organizza le attività.

Il **Club Alpino Italiano** è un'associazione di volontari che prestano il loro tempo, competenze e passione per piacere e non per dovere con l'intento di rendere partecipi tutti i soci delle bellezze del nostro territorio.

ALCUNE AGEVOLAZIONI PER I NOSTRI TESSERATI

- Assicurazioni: polizza infortuni in attività sociale;
- Polizza soccorso alpino in Europa; Polizza di Responsabilità civile;
- Possibilità di utilizzare attrezzatura da montagna in dotazione presso la sede;
- Possibilità di consultazione e prestito libri, riviste e cartine presso la sede;
- Abbonamento alla rivista mensile del C.A.I. *Montagne 360°* (solo soci ordinari);
- Ricezione circolare informativa interna: **TRACCE**;
- Sconti presso gli oltre 800 Rifugi C.A.I. di tutta Italia.

**POLLUTRI**

Contrada Crivella - Tel. 0873.902606

VASTO

Corso Mazzini, 231 Tel.0873.370550

TERMOLI

Via Montecarlo, 41 Tel. 0875.701518

CONVENZIONI/SCONTISTICA RISERVATA AI NOSTRI SOCI

- A.D. SPORT (0873.361158): 15% su tutti gli articoli, escluso i prodotti elettronici;
- DE CINQUE LINEAR HOUSE snc (0873.346258) 10% su tutti gli articoli eccetto quelli già in promozione.
- ESSELLE MOTO (0873.59261): scontistica differenziata;
- GUSTATUS PUB-BIRRERIA (0873.670308): 10% su tutte le consumazioni;
- PASTICCERIA DA LINO PRESTIGE (0873.370029): 10% su tutti i prodotti per spesa > € 10;
- SPORT TIME (0873.69268): 15% escluso prodotti elettronici, attrezzatura palestra e Lacoste.

CLASSIFICAZIONE DEI PERCORSI IN BASE ALLA DIFFICOLTÀ

Per ulteriori dettagli visita www.caivasto.it

ESCURSIONISMO

- T** TURISTICO - Percorsi su carrarecce, mulattiere o evidenti sentieri che non pongono incertezze o problemi di orientamento, con modeste pendenze e dislivelli contenuti.
- E** ESCURSIONISTICO - Percorsi che si svolgono su mulattiere, sentieri e talvolta tracce. 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.
- EE** ESCURSIONISTI ESPERTI - Percorsi quasi sempre segnalati che richiedono capacità di muoversi lungo sentieri e tracce su terreno impervio e/o infido spesso instabile e sconnesso. Possono presentare tratti esposti, traversi, cenge o tratti rocciosi con lievi difficoltà tecniche. Si sviluppano su pendenze medio-alte.

FERRATE - EEA = escursionisti esperti con attrezzature

Per ferrata si intende un itinerario i cui tratti su roccia sono appositamente attrezzati con strutture metalliche: cavi, catene, scale, pediglie e staffe, che ne facilitano e consentono la progressione. **Necessitano tutte un uso corretto e molto attento dei dispositivi di protezione individuale (imbragatura, kit da ferrata e casco) e una adeguata preparazione tecnica.**

- F** FERRATA FACILE - Percorso poco esposto, ben protetto e poco impegnativo tecnicamente.
- PD** FERRATA POCO DIFFICILE - Ferrata su tracciato articolato con presenza di canali e camini, passaggi verticali e tratti esposti.
- D** FERRATA DIFFICILE - Ferrata il cui tracciato è in prevalenza verticale e può superare qualche breve tratto strapiombante.
- MD** FERRATA MOLTO DIFFICILE - Ferrata che si sviluppa su pareti ripide, con pochi appoggi e appigli naturali evidenti. Esposizione elevata.
- ED** FERRATA ESTREMAMENTE DIFFICILE - Ferrata prevalentemente verticale e strapiombante. Per la maggior parte attrezzata e con appoggi e appigli limitati.

EAI - ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO CON RACCHETTE DA NEVE

- F** FACILE - Percorso pianeggiante o con modeste pendenze, pari a un'inclinazione media inferiore ai 10°. Privo di difficoltà in normali condizioni ambientali. Non esposto a pendii ripidi, quindi, il pericolo di valanghe è molto ridotto.
- 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.
- D** DIFFICILE - Percorso che presenta pendenze anche accentuate pari a inclinazioni anche fino ai 25°, su terreno variegato per morfologia ed esposizione e con versanti potenzialmente soggetti al pericolo di valanghe.

CICLOESCURSIONISMO

- TC** TURISTICO - Percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile.
- MC** DI MEDIA CAPACITÀ TECNICA - Percorso su sterrate con fondo poco irregolare (tratturi, carrarecce...) o su sentieri con fondo scorrevole.
- BC** DI BUONA CAPACITÀ TECNICA - Percorso su sterrate molto accidentate o su mulattiere e sentieri dal fondo abbastanza scorrevole ma irregolare, con qualche ostacolo naturale (per es. gradini di roccia o radici).
- OC** DI OTTIME CAPACITÀ TECNICA - Percorso come per il BC ma su sentieri dal fondo molto irregolare, con presenza significativa di ostacoli.



EQUIPAGGIAMENTO CONSIGLIATO PER LE ESCURSIONI:

- ZAINO – in cordura o nylon, di capacità media.
- SCARPE DA TREKKING – in goretex o cordura e con suola Vibram o similari.
- MAGLIONE – in materiale sintetico molto fitto (pile – polartec).
- CAMICIA – calda in materiale traspirante.
- BIANCHERIA – magliette di ricambio a mezze maniche che assorbono il sudore (transtex, capilene).
- PANTALONI – in tessuto fibre sintetiche, lunghi.
- CALZETTONI – in lana misto cotone o in tessuto di spugna rinforzato, lunghi fino al ginocchio.
- BERRETTO E GUANTI – in lana o cotone secondo la stagione.
- BORRACCIA – capacità di almeno 1 litro.
- OCCHIALI – con assorbimento dei raggi UV.
- GHETTE – in nylon o cordura (solo escursioni invernali).
- LAMPADA FRONTALE - possibilmente a led.
- PONCHO – in nylon.
- GIACCA A VENTO – in goretex o simile che permetta una buona traspirazione.
- PRONTO SOCCORSO – deve contenere solo farmaci di base (analgesici, collirio, bende, fasce elastiche, disinfettante, ecc.).
- BURRO CACAO E CREMA SOLARE.
- TELO DI EMERGENZA.

REGOLE IN CASO D'INCIDENTE

- Mantenere la calma, non agire d'impulso.
- Valutare la situazione generale cercando di individuare i pericoli presenti.
- Adottare subito misure idonee per evitare e prevenire altri rischi.
- Segnalare la necessità di soccorso con segnali luminosi ad intermittenza: sei volte al minuto (una volta ogni dieci secondi), pausa di un minuto quindi ripetere il segnale fino ad avere conferma di essere stati intercettati.
- Chiamare al più presto i soccorsi, componendo il numero 118 oppure il numero telefonico della più vicina stazione di Soccorso Alpino.
- Compiere, nei riguardi degli infortunati, solo le operazioni che si è certi di poter fare.
- Il ferito non va mai lasciato solo, anche se non è grave e per poco tempo, poiché lo scoraggiamento di trovarsi solo può aggravare in breve le sue condizioni.
- Mandare due o tre persone alla ricerca del soccorso, in modo che possano essere di aiuto l'uno all'altro, ricordando loro massima prudenza.

Cosa si può fare:

- Rianimare se è necessario e se si è capaci.
- Sollevare il mento dell'infortunato spingendo il capo all'indietro.
- Posizionare il corpo sul fianco se il ferito vomita.
- Coprire l'infortunato.
- Immobilizzare le fratture e tamponare le emorragie.
- Parlare all'infortunato e tranquillizzarlo.

Cosa non si deve fare:

- Alzare il ferito e cercare di farlo rimanere in piedi oppure sollevargli il capo.
- Spostare il corpo in modo inadeguato.
- Dare da bere e togliere i vestiti.
- Affaticare l'infortunato con domande inutili e dimostrarsi preoccupati.

Come si effettua la chiamata al Soccorso:

- Dire sempre chi chiama (Nome e Cognome).
- Da dove si chiama, precisare il luogo da dove viene effettuata la chiamata e il numero dell'apparecchio.
- Se il luogo dell'incidente è lontano dal posto telefonico, prima di allontanarsi, memorizzare e annotare i riferimenti visivi utili al ritrovamento.
- Spiegare sommariamente che cosa è accaduto e dove è accaduto.
- Riferire l'ora in cui è avvenuto l'incidente.
- Precisare il numero degli infortunati e le loro condizioni.
- Precisare il numero degli eventuali dispersi, possibilmente indicare il colore del loro abbigliamento.
- Descrivere le condizioni meteorologiche del luogo e, in particolare, se c'è visibilità.
- Non allontanarsi dal posto di chiamata per rendere possibile un nuovo collegamento con i soccorritori.



SOCCORSO ALPINO ABRUZZO
340.4500558 Stazione di Chieti
118 EMERGENZA SANITARIA
ELISOCCORSO



APPLICAZIONE GRATUITA
PER I SOCI CAI