

2025

CALENDARIO



2025
anno
internazionale
della conservazione
dei ghiacciai



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Vasto


ambiente


escursioni


conferenze


trekking
urbano

La Sezione

Con l'anno che sta per iniziare, si chiude per il sottoscritto il lungo ciclo di sei anni di presidenza della sezione CAI di Vasto, dopo la riconferma per il 2° mandato nel 2022. E' stata una esperienza di confronto quotidiano, a volte forte, indubbiamente di crescita e consegna al prossimo CD che verrà eletto nel corso del 2025, una sezione vitale, attiva, in costante movimento di iniziative, non solo inerenti l'escursionismo sulle nostre montagne.

Bisogna avere la consapevolezza che la società sta cambiando e con essa tutte le nostre abitudini, comprese quelle consolidate delle associazioni dove la crescente difficoltà di reclutare nuovi iscritti deve far riflettere sulla organizzazione e la gestione futura.

Proprio con queste considerazioni, conservare il numero pressoché invariato di soci dopo 6 anni è un grosso traguardo personale e del direttivo che ho guidato, benché sia cambiata la modalità di condividere l'escursionismo, oggi molto più frazionata, direi quasi polverizzata rispetto alle decine di partecipanti a ciascuna escursione domenicale degli anni passati.

Eppure, tutte le esperienze vissute insieme, siano esse state di un solo giorno o di due o più giorni (trekking urbano, gite sociali, settimana bianca, settimana verde) sono rimaste nei ricordi più belli, dove la condivisione di una passione ha fatto nascere e rafforzato rapporti di amicizia nati sulle montagne e continuati nel tempo.

La mia speranza, che è anche il mio augurio per il nuovo anno, è che ciò continui e che questo calendario di proposte possa rappresentare per tutti, compatibilmente con le proprie disponibilità di tempo ed esigenze personali, una occasione per rafforzare ulteriormente la passione che ci lega alla montagna, dove l'impegno di ciascuno di noi possa contribuire anche alla tutela della bellezza e della ricchezza del nostro patrimonio ambientale.

Il Presidente
Luigi Cinquina

- Il Direttivo

Presidente	Luigi	Cinquina
Vice Presidente	Claudia	Guidone
Consiglieri	Antonio	Baccalà
	Nicola	D' Adamo
	Concezio	Di Ninni
	Mirella	Frasca
	Mario	Rai
	Paolo	Scampoli
	Pierluigi	Valerio

- Revisori dei Conti

Presidente	F. Paolo	Canci
Revisore	Dante	Angelini
Revisore	Mario	Tuzi

- Tesoriere e segreteria generale

- Segreteria tesseramenti

Salvatore	Marmo
Angelica	Sabatini
Paolo	Scampoli

- Delegato

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



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.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, Gianni Colonna, Andrea Dettoni, Mirella Frasca.

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

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

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



Foto: P. Valerio

I gruppi

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.

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.

I RESPONSABILI DEI GRUPPI:

Escursionismo	Fabio Bruno, Massimo Prisciandaro, Antonio Santini e Pierluigi Valerio
Sentieri	Paolo Scampoli, Mario Rai e Marco Maccarone
Trekking Urbano	Nicola D'Adamo e Luigi Cinquina



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



Foto: F. P. Canci



Foto: B. Barisano

Gennaio

Sabato 4 - Tombolata in sezione

C **Sabato 11** - Presentazione del libro di Alessandro Ciani
A spasso per Vasto - LA GUIDA
 Ore 18:00 Sede CAI - a cura di Luigi Cinquina

Domenica 12 - Gruppo Escursionismo - Capracotta. Monte Campo
 Diff. EAI-F - resp.li ANE Massimo Prisciandaro – AE-EAI Pierluigi Valerio

Camminata del Buon anno nuovo - Vasto
 Diff. T - resp.li Francesco Bancher – Angelica Sabatini

C **Sabato 18** - Conferenza - Viaggio in Patagonia
 Ore 18:00 Sede CAI - a cura di ASE Andrea Dettoni

Domenica 19 - Gruppo Escursionismo - Parco Nazionale della Maiella
Blockhaus da Mammarsosa
 Diff. EAI-F/PD - resp.li AE-EAI Antonio Santini – AE-EAI Pierluigi Valerio

C **Sabato 25** - Conferenza - Direttore Parco Nazionale d’Abruzzo, Lazio e Molise. Dott. Luciano Sammarone
 Ore 18:00 Sede CAI a cura di Luigi Cinquina

Domenica 26 - Gruppo Escursionismo - Parco Nazionale d’Abruzzo, Lazio e Molise. Monte Forca D’Acero - Macchiarvana - Santuario di Monte Tranquillo - Valico di Monte Tranquillo A/R
 Diff. EAI-F/PD - resp.le AE-EAI Giuseppe Celenza



tabacchi
 valori bollati
 ricariche telefoniche
 cancelleria
 articoli da regalo

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

Febbraio

Domenica 2 - Gruppo Escursionismo - Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise. Passo dei Monaci da Val Fiorita

Diff. EAI-PD - resp.li AE-EAI Antonio Santini – AE-EAI Pierluigi Valerio

**C Sabato 8 - Conferenza - Salute in Montagna
Dott. Lodovico Iannozzo**

Ore 18:00 Sede CAI a cura di Luigi Cinquina

Domenica 9 - Gruppo Escursionismo - Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga. Ciaspolata sul Voltigno

Diff. EAI-F - resp.li ANE Massimo Prisciandaro – AE-EAI Pierluigi Valerio

Sabato 15 - Assemblea dei Soci

Ore 18:00 sala conferenze

**C Sabato 22 - Presentazione del libro di Francesca Camilla D'Amico
"ALTRITUDINI Una Cantastorie selvatica in cammino"**

Ore 18:00 Sede CAI a cura di AE Giuseppe Celenza

Domenica 23 - Gruppo Escursionismo

Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga. Scindarella

Diff. EAI-F resp.li ANE Massimo Prisciandaro – AE-EAI Pierluigi Valerio

*I ghiacciai sono il termometro naturale del pianeta:
dalle grandi calotte polari alle Alpi si stanno riducendo
ovunque e segnalano il problema del surriscaldamento globale.*

(Luca Mercalli)

Marzo

C Sabato 1 - Conferenza - Le sorgenti della Maiella – Simone Margiotta
Ore 18:00 Sede CAI a cura di Luigi Cinquina

**Domenica 2 - Gruppo Escursionismo - Parco Nazionale della Maiella
Pizzoferrato. Val di Terra - Monte Secine A/R**

Diff. EAI-F/PD - resp.le AE-EAI Giuseppe Celenza

C In settimana corso aggiornamento per patentino raccolta funghi
(Data da stabilire) - a cura di Nicola D'Adamo - Costantina Toro

Sabato 8 - Gruppo Escursionismo - Giornata Internazionale della donna
Resp.li AE Leontina D'Orazio – ASE Mirella Frasca

**Sabato 15 Gruppo Escursionismo - Trekking Urbano
Pompei e visita agli scavi - Resp.le Nicola D'Adamo**

**Sabato 22 - Gruppo Ciclo Escursionismo - Anello del Castellano - Inter-
sezionale Cai L'Aquila, CAI Ascoli Piceno, CAI Vasto, CAI Campobasso**
Resp.le ANE Massimo Prisciandaro

C CAI cinema - 2ª Rassegna: Italia K2
A cura di AE Giuseppe Celenza – ASE Giovanni Colonna

Domenica 23 - Gruppo Escursionismo - Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise. Escursione narrata con Francesca Camilla D'Amico, "Orsa Minore" racconti sull'orso, con la partecipazione della biologa Elisabetta Tosoni - Diff. T - resp.le AE Giuseppe Celenza

Domenica 30 - Gruppo Escursionismo - Festa di primavera. Montemitro
Diff. T - resp.li Nicola D'Adamo - Mario Rai

Ceramiche - Sanitari - Arredobagno - Materiali da costr. - Isolanti - Infissi pvc e porte di arredo



Perrozzi
casa&bagno

z.i. Punta Penna - Vasto (Ch) tel. 0873.310566
www.emmepisas.it

La Frasca
SAPORI D'OSTERIA

SAPORI

C.da San Giacomo, 165 - SCERNI (CH)
Tel. 0873 512988

D'OSTERIA

specialità carne e piatti tipici locali

Aprile

Sabato 5 - Gruppo Escursionismo Trekking Urbano. Napoli
Resp.le Luigi Cinquina

Domenica 6 - Gruppo Escursionismo
Parco Nazionale D'Abruzzo, Lazio e Molise
La Montagna Spaccata- Grotta dello Schievo
Diff. E - resp.li ASE Colonna Giovanni – Baccalà Antonio
La Montagna Spaccata - località Le Porcine verso la Grotta dello Schievo
Diff. T - resp.li ASE Giovanni Colonna – Antonio Baccalà

Sabato 12 - Gruppo Ciclo Escursionismo
Parco Regionale Sirente - Velino
In bici dalle sorgenti del Pescara alla Valle Subequana
Diff. TC - resp.li Alfredo Colantonio – Marco Maccaroni

Domenica 13 - Collaborazione con Asd Gruppo Trail Abruzzo
Gara Trabocchi Trail Adventure
Resp.le Antonio Baccalà

Domenica 27 - Gruppo Escursionismo
Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise
Serra Sparvera
Diff. E - resp.li AE Leontina D'Orazio -AE Francesco Famiani - Franco Salvatorelli

Dal 27 Aprile al 4 Maggio -Gruppo Escursionismo
Gita Sociale in Sicilia - resp.le Nicola D'Adamo



Delia La Rocca

+39 379 2833434

Corso Europa, 39
66054 Vasto (CH) - Italy
Tel +39 0873 446582

info@ilfaroviaggi.it

www.ilfaroviaggi.it

Maggio

Domenica 4 - Gruppo Escursionismo - Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga. Prati di Tivo – Val Maone – Rifugio Garibaldi A/R
Diff. E - resp.le AE Giuseppe Celenza

Domenica 11- Tutti i Gruppi - Medio Vastese. Tuffillo
Sentiero "Maurizio Salvatore" Trekking e MTB
Diff. E/T - resp.le AE Pierluigi Valerio

Sabato 17 - Tutti i gruppi - Giornata di pulizia litorale
Riserva di Punta Aderci - Mottagrossa - resp.le Mario Rai

Domenica 18 - Gruppo Escursionismo
Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise
Civitella Alfedena - lago di Barrea
Diff. E - resp.li AE Francesco Famiani- ASE Mirella Frasca

Domenica 25 - Gruppo Escursionismo - Oasi Lipu Casacalenda
Diff. T – resp.le Concezio Di Ninni

Parco Nazionale d'Abruzzo Lazio e Molise - Lago Vivo
Diff. E - resp.le AE Giuseppe Celenza

Sabato 31 – Lunedì 2 Giugno - Trekking Urbano Rieti - Antrodoco
Città Ducale - Cascata delle Marmore - resp.le Nicola Muricchio

Non puoi spiegare un ghiacciaio a chi non ha gli occhi pieni di stupore, neve e gratitudine.

(Fabrizio Caramagna)



Giacomucci

Scerni (CH)
Tel. 0873.914017
E-mail: info@giacomucci.it

Giugno

Domenica 1 - Gruppo Escursionismo

Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise. Monte Greco da Barrea

Diff. EE - resp.le ASE Andrea Dettoni

Domenica 8 - Gruppo Escursionismo - "In cammino nei Parchi"

Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga

Intersezionale tra le Sezioni del CAI Abruzzo

Barisciano-Calascio-Carapelle Calvisio-Castelvecchio Calvisio-Castel del Monte-Santo Stefano di Sessanio

Diff. E - resp.le AE Giuseppe Celenza

*L'estate cancella i ricordi proprio come scioglie la neve,
ma il ghiacciaio è la neve degli inverni lontani,
è un ricordo d'inverno che non vuole essere dimenticato.*

(Paolo Cognetti)

Giugno

Domenica 15 - Gruppo Escursionismo

Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga

Anello Gira Rifugi - Intersezionale CAI Vasto, CAI Isola del Gran Sasso

Diff. E - resp.li ANE Massimo Prisciandaro - AE Pierluigi Valerio

Domenica 22 - Gruppo Escursionismo - Giornata Nazionale SICAI 2025

Interregionale Abruzzo-Molise - da San Pietro Avellana a Rivisondoli

Diff. E - resp.le AE Giuseppe Celenza

Domenica 29 - Gruppo Escursionismo - Pietransieri - Rocca Cinquemiglia

Diff. T - resp.li Nicola D'Adamo - Antonio Baccalà

*La riduzione dei ghiacciai rappresenta uno dei segnali naturali
di cambiamento climatico più evidenti e spettacolari,
sulle Alpi come sulle altre catene montuose glacializzate del mondo.*

(Luca Mercalli)



Via Luigi Cardone, 23 - Vasto



porte, finestre, zanzariere

Via Del Porto 8, Vasto (CH) - Info 0873/363600

Luglio

Domenica 6 - Gruppo Escursionismo

Parco Nazionale della Maiella

La Cima Trascurata - Monte Sant'Angelo dal Pomilio

Diff. EE - resp.li ASE Giovanni Colonna – Domenico Irmini

Domenica 13 - Gruppo Escursionismo

Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga

Pizzo di Moscio

Diff. EE - resp.li AE Antonio Santini – ASE Fabio Bruno

Domenica 20 - Gruppo Escursionismo

Parco Nazionale della Maiella

Cima Macirenelle da Fara San Martino

Diff. E - resp.li ANE Massimo Prisciandaro – AE Pierluigi Valerio

Domenica 27 - Gruppo Escursionismo

Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga. Anello del Monte

Bolza, Cima Bolza e il Canyon dello Scoppatore della Cresta Ovest

Diff. E/EE - resp.li AE Antonio Santini – ASE Fabio Bruno

*La vita del ghiacciaio è ritmata dalle stagioni.
D'inverno dorme e in primavera si risveglia con scoppi e scricchiolii.*

(René Daumal)

Noleggio E-Bike e scooter

ESSELLE MOTO

di Stivaletta Liberatoro

RIVENDITORE AUTORIZZATO

Atala
WHISTLE
FITNESS

RESET
Galant
Cicli

XP
KROSS
SPORTS & FITNESS

Gira con me!

**VENDITA
e ASSISTENZA
Cicli**

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

Agosto

Domenica 3 - Gruppo Escursionismo

Riserva Naturale Punta Aderci - Camminamare

Diff. T - resp.li AE Leontina D'Orazio – AE Francesco Famiani ASE Mirella Frasca

Domenica 24 - Gruppo Escursionismo

Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga

Cima Papa Wojtyla e Pizzo Cefalone da Campo Imperatore

Diff. EE - resp.li AE Antonio Santini – ASE Fabio Bruno

Campo Imperatore – Cresta della Portella - Rifugio Duca degli Abruzzi

Diff. E – resp.le Mirella Frasca

Domenica 31 - Gruppo Escursionismo

Lago della Montagna Spaccata - Rifugio Campitelli

Diff. E - resp.li AE Leontina D'Orazio – Franco Salvatorelli – Mario Rai



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



Settembre

Domenica 7 - Gruppo Escursionismo
Parco Nazionale della Maiella. Monte Porrara
Diff. E - resp.li ANE Massimo Prisciandaro – AE Pierluigi Valerio

C **Corso di micologia abilitazione rilascio patentino**
A cura di Nicola D'Adamo – Costantina Toro

Domenica 14 - Gruppo Escursionismo
Parco Nazionale della Maiella
Monte Amaro dalla Rava del Ferro
Diff. EE - resp.le ASE Andrea Dettoni

Gruppo Escursionismo
Parco Nazionale della Maiella
Anello Miniera dell'acqua fredda
Diff. T – resp.li Nicola D'Adamo – Antonio Baccalà

Domenica 21 - Gruppo Escursionismo
Parco Regionale Sirente-Velino. Serra di Celano
Intersezionale CAI Avezzano – CAI Celano – CAI Isernia – CAI Rascino
Diff. EE - resp.li ANE Massimo Prisciandaro – AE Pierluigi Valerio

Domenica 28 - Gruppo Escursionismo
I Calanchi di Atri con visita ad Atri
Diff. T/E - resp.le ASE Mirella Frasca

PASTICCERIA-CAFFETTERIA

PRESTIGE



Circonvallazione Histonienne - Vasto
Tel. 0873 370029

Ottobre

Domenica 5 - Gruppo Escursionismo - Festa d'Autunno
Torrebruna – Carunchio
Diff. T - resp.li Nicola D'Adamo - Mario Rai

Sabato 11 - Assemblea dei Soci - Ore 18:00 Sede CAI

Domenica 12 - Gruppo Escursionismo - Guglionesi
Tratturo Centurelle - Diff. E - resp.le ASE Mirella Frasca

C **Sabato 18 - CAI cinema - 2ª Rassegna: Grido di pietra**
A cura di AE Giuseppe Celenza – ASE Giovanni Colonna

Domenica 19 - Gruppo Escursionismo - La 'Ntorcia
da Roccasalegna al fiume Aventino
Diff. T/E - resp.le ASE Mirella Frasca

C **Sabato 25 - CAI cinema - 2ª Rassegna: L'infanzia di un capo**
A cura di AE Giuseppe Celenza – ASE Giovanni Colonna

Domenica 26 - Gruppo Escursionismo
Parco Nazionale della Maiella. Pizzoferrato
San Domenico - Monte di Mezzo - Monte La Rocca - Monte Lucino
Diff. E - resp.le AE Giuseppe Celenza

I ghiacciai sono il cuore bianco del pianeta.

(Michela Mazzali)

Abbigliamento
Trekking
Running
Nuoto



AD SPORT
www.adsport.it

Laboratorio
Noleggio
Sci
Subaqueo

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

Novembre

Sabato 8 - Gruppo Escursionismo
Torre di Cerrano in treno
Diff. T - resp.le ASE Mirella Frasca

C **CAI cinema - 2ª Rassegna: Diario di un curato di montagna**
La maglietta rossa sulla parete nord del camicia
A cura di AE Giuseppe Celenza – ASE Giovanni Colonna

Domenica 16 - Monte Sorbo dal bivio di San Buono
Diff T/E - resp.li AE Pierluigi Valerio – AE Francesco Famiani

C **Sabato 22 - Conferenza**
Capraia, l'isola – paradiso per i camminatori
Ore 18:00 Sede CAI sede a cura di Alfredo Colantonio

Sabato 29 - CAI cinema - 2ª Rassegna: La morte sospesa
A cura di AE Giuseppe Celenza – ASE Giovanni Colonna

*Il ghiacciaio è un testo sacro che ha assorbito tutta la luce dei secoli.
Chi lo legge sa che si trova davanti a uno dei libri più antichi del mondo.
Lì dentro ci sono segni di migliaia e migliaia di anni fa.
Sono conservati persino il primo vento e la prima goccia d'acqua.*

(Fabrizio Caramagna)



- Locale per spettacoli ed eventi -



C.da Crivella
POLLUTRI

324.5947722
338.1951708

Dicembre

Venerdì 5 - Gruppo Escursionismo
Le fave di San Nicola - Pollutri
Resp.le Mirella Frasca

Sabato 13 - Cena Sociale

Domenica 21 - Tutti i gruppi - Parco Nazionale della Maiella - Pietransieri
Colle delle vacche - Rifugio Piana del Re - Pietransieri
Brindisi di fine anno
Diff. E - resp.le AE Giuseppe Celenza

C Conferenza/evento culturale o formativo

*Le cascate precipitavano dagli strapiombi e incidavano
le pareti di roccia, staccavano dai pendii frane di
terra rossastra che finivano ribollendo nel fume.
In alto, indifferenti a quel tumulto,
i ghiacciai sorvegliavano ogni cosa.*

(Paolo Cognetti)



Via Ciccarone, 98/A - 66054 Vasto
0873 367088

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:

- Inoltrare 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.

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
- socio aggregato (già iscritto ad un'altra Sezione del C.A.I.)	€ 15,00
- nuovo socio + € 10,00 es. Socio ordinario	€ 60,00

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 2025**

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);
- Sconti presso gli oltre 800 Rifugi C.A.I. di tutta Italia.

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;
- IL FARO VIAGGI (0873.446582): 8% su tutti i viaggi (viaggi di gruppo della programmazione del FARO VIAGGI e viaggi individuali);
- 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.



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

www.ferramentanucciarone.it

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.



LINEAR HOUSE

TUTTO PER LA TUA CASA
DALLE FONDAZIONI ALLE DECORAZIONI

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

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 imperioso 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.



POLLUTRI

Contrada Crivella - Tel. 0873.902606

VASTO

Corso Mazzini, 231 Tel.0873.370550

TERMOLI

Via Montecarlo, 41 Tel. 0875.701518

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
ELISOCORSO





segui su



C.A.I.

Club Alpino Italiano - Sezione di Vasto

Via delle Cisterne, 4
sabato ore 19:00/20:00

segreteria: venerdì ore 18:00/20:00
tel. 0873.610993 mobile 351.5539370

www.caivasto.it - vasto@cai.it