



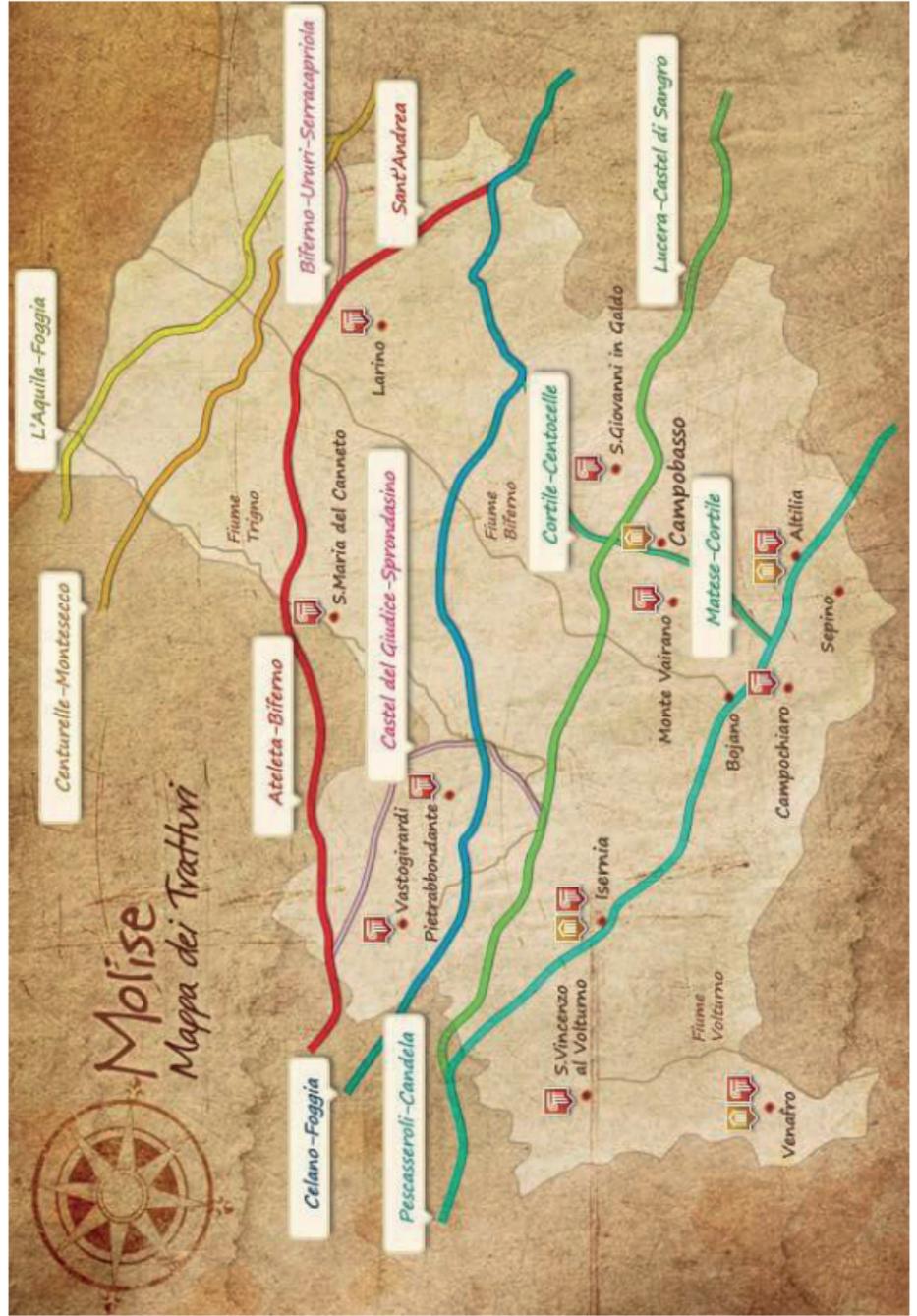
CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONI MOLISANE

2021



Molise

Mappa dei Tratturi



Calzolaio

di Antonio Pietromonaco  since 1931

**RISUOLATURA E RIPARAZIONE SCARPE SPORTIVE
TREKKING - ARRAMPICATA - PELLETERIA ARTIGIANALE**

Via IV novembre, 93 - Campobasso
Tel. 0874 413239  340 9907310

 PMK Custom Leather

SANNIO SAPORI

piaceresannita



Via Grondari, snc
86027 San Massimo (CB)
0874780334
info@sanniosapori.com

**Sconto riservato ai
tesserati CAI del 10%**

Il primo **negozio online** dedicato
alle *eccellenze* della zona del Sannio,
con **punto vendita e
degustazione** a
San Massimo.

Su prenotazione, aperti anche a
pranzo.

Orari flessibili
in base alle esigenze
di viaggiatori,
escursionisti, gruppi
di cammino, con un
preavviso di almeno
un paio di ore



CLUB ALPINO ITALIANO

COSTITUZIONE E SCOPO

Il Club Alpino Italiano (CAI), fondato a Torino nell'anno 1863 per iniziativa di Quintino Sella, libera associazione nazionale, ha per scopo l'alpinismo in ogni sua manifestazione, la conoscenza e lo studio delle montagne, specialmente di quelle italiane, e la difesa del loro ambiente naturale (Art. 1 dello statuto).

PROGRAMMA 2021

Coordinamento: MA Annamaria Lanni

Collaborazioni: CB Ennio Sassi
BJ Matteo Lisella
IS Caterina Zacchia
MA Vincenzo D'Itri



CLUB ALPINO ITALIANO REGIONE MOLISE

Presidente

NINO CIAMPITTI

presidente@caimolise.it

Sede

c/o Scuola Media A. d'Isernia

Via Pascoli n. 1

86170 Isernia

gr_cai_molise@cai.it

COMMISSIONE REGIONALE

T.A.M.

(Tutela Ambiente Montano)

ONC

(Operatori Naturalistici e Culturali)



CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI CAMPOBASSO

già "Sezione Sannita"

Fondata nel 1885

Rifondata nel 1978

CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Campobasso



Presidente

DAVIDE SABATO

presidente@caicampobasso.it

Sede

c/o Terzo Spazio

Via Cirese, s.n.c.

86100 Campobasso

www.caicampobasso.it

campobasso@pec.cai.it

Recapiti

335.7764873 - 338.1386723

Orario Apertura Sede

venerdì ore 19,30 - 20,30

Comunicazione in bacheca

Inizio Corso Vittorio Emanuele

(edificio Banca dell'Adriatico)





Sezione di Campobasso
Sottosezione di Bojano
Fondata 2007

CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI CAMPOBASSO SOTTOSEZIONE DI BOJANO

Fondata nel 2007

Presidente

GENEROSO D'AVERSA

sottosezione.cai.bojano@gmail.com

Sede

Modulo 1

Campus Scolastico "Terre Longhe"

Via Monte Miletto, s.n.c.

86021 Bojano (CB)

Recapiti

328.4156493

Orario Apertura Sede

venerdì ore 18,30 - 20,30

Comunicazione in bacheca

Piazza Roma

Giardinetto Comunale



CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI ISERNIA
Fondata nel 1990



CAI - Club Alpino Italiano
Sezione Isernia

Presidente
MATILDE DI DOMENICO
segreteria@caisernia@libero.it

Sede
c/o Scuola Media A. d'Isernia
Via Pascoli n. 1 - 86170 Isernia
www.cai.isernia.it - isernia@cai.pec.it

Recapiti
333.2736629

Orario Apertura Sede
e Comunicazioni in bacheca
venerdì ore 19,00 - 20,00
Via Pascoli n. 1 - 86170 Isernia

Indirizzo Postale
Casella Postale 10
86170 Isernia





**CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI ISERNIA
SOTTOSEZIONE DI
MONTAQUILA - "VALLE DEL
VOLTURNO"**

Fondata nel 2013

Presidente

ROBERTO D'ALESSIO

sottosezione@caimontaquila.it

Sede

Piazza Dante Alighieri

86070 Montaquila (IS)

www.caimontaquila.it

sottosezione@pec.montaquila.it

Recapiti

339.6102491

Orario Apertura Sede

venerdì ore 19:00 - 21:00



QUOTE SOCIALI ANNO 2021

SOCIO ORDINARIO CB/BJ	€ 47,00
SOCIO ORDINARIO IS/MA	€ 45,00
SOCIO FAMILIARE	€ 25,00
SOCIO JUNIORES (dai 18 ai 25 anni)	€ 25,00
SOCIO GIOVANE (fino a 18 anni)	€ 18,00
Costo tesserino nuovi soci	€ 4,00
Assicurazione Giornaliera non Soci CB/BJ	€ 7,50
Assicurazione Giornaliera non Soci IS/MA	€ 10,00

La quota di associazione 2021 comprende l'attivazione automatica della copertura assicurativa infortuni. Pertanto tutti i soci in regola con il tesseramento saranno coperti per gli infortuni che si verifichino durante le attività sociali.

Al momento della nuova iscrizione o del rinnovo annuale, il socio può optare per il raddoppio dei massimali previsti in polizza infortuni, con un costo aggiuntivo di € 4,60 all'anno.

ATTIVITA' SOCIALI

Oltre alle attività escursionistiche, le Sezioni possono organizzare corsi della durata di uno o più giorni, serate sociali ed altre attività che verranno comunicate mediante affissione di locandine nelle bacheche sociali, tramite mail e pubblicazione sui social e vari siti.

SEGNALI INTERNAZIONALI DI SOCCORSO ALPINO



ABBIAMO BISOGNO DI SOCCORSO



NON SERVE SOCCORSO

Chiamata di soccorso

Emettere richiami acustici ed ottici

- sei segnali ogni minuto (un segnale ogni 10 secondi)
- un minuto di intervallo

Risposta di soccorso

Emettere richiami acustici ed ottici

- tre segnali ogni minuto (un segnale ogni 20 secondi)
- un minuto di intervallo

SOCCORSO

Per emergenze in montagna telefonare al 118 e richiedere l'intervento del Corpo Nazionale del Soccorso Alpino e Speleologico (CNSAS)

LEGENDA

CB SEZIONE DI CAMPOBASSO

IS SEZIONE DI ISERNIA

BJ SOTTOSEZIONE DI BOJANO

MA SOTTOSEZIONE DI MONTAQUILA - "VALLE DEL VOLTURNO"

REGOLAMENTO ESCURSIONI

La partecipazione alle escursioni è riservata ai soci del CAI. Tuttavia, possono partecipare occasionalmente (massimo a 4 escursioni, 2 per ogni sezione organizzatrice) anche i non soci, pagando il premio assicurativo giornaliero all'atto dell'adesione all'escursione. L'adesione deve essere comunicata al referente entro il venerdì antecedente l'escursione.

L'adesione alle escursioni di durata ultragiornaliera deve essere comunicata nei termini che saranno di volta in volta indicati.

Notizie dettagliate delle escursioni saranno comunicate mediante l'invio elettronico e/o l'affissione nelle bacheche sociali delle relative schede tecniche o locandine.

Particolari condizioni atmosferiche o altri problemi di carattere organizzativo potranno far subire modifiche al calendario.

CONSIGLI UTILI PER LA RIUSCITA DI UNA BUONA ESCURSIONE

a cura di Franco Passarella

Prima di iscriversi ad una escursione leggere attentamente la scheda tecnica, o prendere informazioni dall'accompagnatore, per capire se le caratteristiche e le difficoltà dell'escursione sono confacenti alle proprie possibilità. Evitare di andare al di là delle proprie capacità fisiche e tecniche del camminare.



GRADO DI DIFFICOLTA' DEI PERCORSI ESCURSIONISTICI:

T = TURISTICO

Itinerari su stradine, mulattiere o comodi sentieri, con percorsi ben evidenti e che non pongono incertezze o problemi di orientamento. Si svolgono in genere sotto i 2000 m e costituiscono di solito l'accesso ad alpeggi o rifugi. Richiedono una certa conoscenza dell'ambiente montano e una preparazione fisica della camminata.

E = ESCURSIONISTI

Itinerari che si svolgono quasi sempre su sentieri, oppure su tracce di passaggio in terreno vario (pascoli, detriti, pietraie), di solito con segnalazioni; possono esservi brevi tratti pianeggianti o lievemente inclinati di neve residua, quando, in caso di caduta, la scivolata si arresta in breve spazio e senza pericoli.

Si sviluppano a volte su terreni aperti, senza sentieri ma non problematici, sempre con segnalazioni adeguate. Possono svolgersi su pendii ripidi; i tratti esposti sono in genere protetti (barriere) o assicurati (cavi). Possono avere singoli passaggi su roccia, non esposti, o tratti brevi e non faticosi né impegnativi grazie ad attrezzature (scalette, pioli, cavi) che però non necessitano l'uso di equipaggiamento specifico (imbragatura, moschettoni, ecc.). Richiedono un certo senso di orientamento, come pure una certa

esperienza e conoscenza del territorio montagnoso, allenamento alla camminata, oltre a calzature ed equipaggiamento adeguati.

EE = ESCURSIONISTI ESPERTI

Itinerari generalmente segnalati ma che implicano una capacità di muoversi su terreni particolari. Sentieri o tracce su terreno impervio e infido (pendii ripidi e/o scivolosi di erba o misti di rocce ed erba o di roccia e detriti). Terreno vario, a quote relativamente elevate (pietraie, brevi nevai non ripidi, pendii aperti senza punti di riferimento, ecc.). Tratti rocciosi, con lievi difficoltà tecniche (percorsi attrezzati, vie ferrate fra quelle di minor impegno). Rimangono invece esclusi i percorsi su ghiacciai, anche se pianeggianti e/o all'apparenza senza crepacci (perchè il loro attraversamento richiederebbe l'uso della corda e della piccozza e la conoscenza delle relative manovre di assicurazione). Necessitano: esperienza di montagna in generale e buona conoscenza dell'ambiente alpino; passo sicuro e assenza di vertigini; equipaggiamento, attrezzatura e preparazione fisica adeguati.

EEA = ESCURSIONISTI ESPERTI ATTREZZATI

Percorsi attrezzati o vie ferrate per i quali è necessario l'uso dei dispositivi di autoassicurazione (imbragatura, dissipatore, moschettoni, cordini) e di equipaggiamento di protezione personale (casco, guanti).

EEA-F (ferrata Facile)

Percorsi attrezzati o vie ferrate per i quali è necessario l'uso dei dispositivi di autoassicurazione (imbragatura, dissipatore, moschettoni, cordini) e di equipaggiamento di protezione personale (casco, guanti).

EEA-PD (ferrata Poco Difficile)

Ferrata con uno sviluppo contenuto e poco esposta. Il tracciato è di solito articolato con canali, camini e qualche breve tratto verticale, facilitato da infissi come catene, cavi, pioli o anche scale metalliche.

EEA-D (ferrata Difficile)

Ferrata di un certo sviluppo che richiede una buona preparazione fisica e una buona tecnica. Il tracciato è spesso verticale ed in alcuni casi supera anche qualche breve strapiombo, molto articolato, con lunghi tratti di esposizione; attrezzato con funi metalliche e/o catene, pioli e/o scale metalliche.

EAI = Escursionismo in Ambiente Innevato

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 garantiscano sicurezza di percorribilità.

Gli accompagnatori referenti che hanno proposto l'uscita sono responsabili del buon andamento dell'escursione, hanno il compito di decidere il percorso da seguire e di mantenere unito il gruppo dei partecipanti.

I partecipanti alle escursioni devono quindi rispettare le disposizioni indicate dagli accompagnatori, seguire gli itinerari prestabiliti senza allontanarsi dalla comitiva o iniziare l'escursione da soli. L'adesione alle uscite comporta il rispetto di queste norme per una buona riuscita delle escursioni, per un buon rapporto tra partecipanti e accompagnatori e per un sereno ritorno a valle.

- 10 PNALM: Val Fondillo**
Grotta delle Fate
IS: Matteo Ferrante - 338.1561183
DIFFICOLTA': EAI
-
- 17 VASTOGIRARDI:**
Escursione del Fuoco
IS: Anna Scocchera - 339.4787826
DIFFICOLTA': T/E
- 17 MATESE: Ciaspolata**
La Prima Neve
BJ: Domenico Patullo - 328.6227819
DIFFICOLTA': EAI
-
- 24 CAMPOMARINO: Il Mare d'Inverno**
BJ: Generoso D'Aversa - 328.4156493
DIFFICOLTA': T
-
- 26-31 SCI DI FONDO: Settimana sulla neve**
MA: Gabriele Cerrone - 347.5708198
DIFFICOLTA': EAI
-
- 31 MATESE:**
Ciaspolata a Campo dell'Arco
CB: Ennio Sassi - 329.2508197
DIFFICOLTA': EAI

- 7** **CAPRACOTTA:**
Ciaspolata a Montecampo
IS: Matteo Ferrante - 338.1561183
DIFFICOLTA': EAI
-
- 14** **MAINARDE:**
Morrone delle Rose
IS: Gian Carlo Pozzo - 334.6908644
DIFFICOLTA': E
-
- 14** **MATESE: Ciaspolata**
Serra Tre Finestre
BJ: Massimo Martusciello - 389.0907352
DIFFICOLTA': EAI
-
- 21** **SIC SESSANO DEL MOLISE:**
Lago S. Lorenzo
BJ: Andrea Nini - 340.2696461
DIFFICOLTA': T
-
- 21** **MAINARDE:**
Ciaspolata a Monte Marrone
MA: Marco Amodei - 334.3938948
DIFFICOLTA': EAI
-
- 28** **FILIGNANO: I Sentieri di Filignano**
MA: Romolo Verrecchia - 340.7455923
DIFFICOLTA': T/E
-
- 28** **PNALM:**
Ciaspolata lungo i Sentieri del Parco
CB: Nicola Cirese - 347.2796562
DIFFICOLTA': EAI
Intersezionale CAI Vallelonga - Coppo dell'Orso

7 | CAMPOMARINO: Le Dune in Fiore

CB: Donato Palermo - 338.6115823

DIFFICOLTA': T

7 | MONTI AURUNCI: Giornata in Rosa

MA: Pietro Staffieri - 333.9716182

DIFFICOLTA': T

Intersezionale CAI Esperia

7 | PNALM: Passo Godi | Stele Wojtyla

IS: Matilde Di Domenico - 333.2736629

DIFFICOLTA': EAI

Intersezionale CAI Popoli

**14 | MATESE: Madonna del Piede
Giro dei Castelli**

IS: Franco Del Riccio - 342.6931513

DIFFICOLTA': E

14 | PNALM: Ciaspolata | Valle di Comino

BJ: Erennio Amatuzio - 329.7916558

DIFFICOLTA': EAI

**20 | MONTI DEL VOLTURNO:
Monte San Paolo e la Falconara**

MA: Roberto D'Alessio - 339.6102491

DIFFICOLTA': E

In collaborazione con il Gruppo Alpino di Colli al Volturno

21 LONGANO: Fiume Lorda
BJ: Massimo Martusciello - 389.0907352
DIFFICOLTA': T

28 MONTI DEL VOLTURNO:
Monte Pantano
Sui luoghi della Winter Line
MA: Romolo Verrecchia - 340.7455923
DIFFICOLTA': E

28 PNALM: Ciaspolata a Lago Vivo
CB: Roberto Reale - 335.8773597
DIFFICOLTA': EAI



- 4/5 | GUBBIO:**
Pasqua su Monte Ingino nella Basilica di Sant'Ubaldo
IS: Matilde Di Domenico - 333.2736629
DIFFICOLTA': T/E
-
- 11 | MONTI DELLA DAUNIA:**
Sentiero Italia CAI
CB: Mauro Di Muzio - 339.1129877
DIFFICOLTA': E
Intersezionale CAI Foggia
- 11 | MONTI TREBULANI:**
La via dei Santuari di Monte Maggiore
IS: Pasquale Italiano - 328.4878539
DIFFICOLTA': EE
-
- 17 | MAINARDE:**
Monte Cavallo da Cardito
MA: Roberto D'Alessio - 339.6102491
DIFFICOLTA': EE
-
- 18 | MONTI LATTARI:**
Sentiero dei Limoni
IS: Debora Pettorano - 338.7517965
DIFFICOLTA': T/E
- 18 | MATESE: Valle Uma**
BJ: Domenico Patullo - 328.6227819
DIFFICOLTA': EE

**24/25 | RISERVA NATURALE DI MONTE
RUFENO:**

La rupe tufacea e i primi avamposti
dell'Alfina

MA: Patrizia Tomeo - 393.9032563

DIFFICOLTA': EE

Intersezionale CAI Orvieto

25 | MATESE: I Tre Frati

BJ: Nicola Malatesta - 334.3560742

DIFFICOLTA': T





 unieuro CITY
Fatica

Via XXIV Maggio, 101 - CAMPOBASSO
Tel. 0874 64044 - info@faticapietro.it

Social Media Manager
Amazon Account Manager

amazon
*Prime***seller**



**Non hai
tempo
per curare
i tuoi social
aziendali?**

soluzioni
 **omegapoint**

Numero Verde
800-57.00.40

info@omegapoint.it

1 | MONTAQUILA: Sagra della Frittata

MA: Feliciano Rossi - 368.908419

DIFFICOLTA': E

2 | VALLE D'ITRIA: Sulle vie dell'acqua

CB: Claudio Struzzolino - 328.7044266

DIFFICOLTA': T

Escursione NC

Intersezionale CAI Bari

8/9 | PAESTUM E CILENTO:

Monte Vesole

CB: Elpidio Spuma - 335.5995469

DIFFICOLTA': T/E

In collaborazione con Geotrek Paestum

9 | PNALM:

Monte Marcolano | Serragenovese

IS: Matteo Ferrante - 338.1561183

DIFFICOLTA': EE

16 | MATESE: Anello di Longano

IS: Luigi Marinelli - 334.1272972

DIFFICOLTA': E

16 | MATESE: Sentiero "Paolo Molino"

BJ: Antonio D'Alessandro - 328.6732529

DIFFICOLTA': EE

23 CIVITANOVA DEL SANNIO:
Sentiero Frassati Molise
BJ: Mariacristina Malatesta - 328.9759802
DIFFICOLTA': E

23 ALTO MOLISE: Monte Campo
La montagna che unisce
da Capracotta a Guado Liscia
CB: Claudio Struzzolino - 328.7044266
DIFFICOLTA': T/E
Escursione TAM Abruzzo/Molise

29.05 IL TRATTURO CELANO-FOGGIA:
02.06 Da Castel di Sangro a Carovilli
CB: Nicola Cirese - 347.2796562
DIFFICOLTA': T/E

30 MONTAQUILA:
Family Day
MA: Gabriele Cerrone - 347.5708198
DIFFICOLTA': T
In collaborazione con la Pro Loco di Montaquila

30 MATESE: Anello del Miletto
CB: Mauro Di Muzio - 339.1129877
DIFFICOLTA': EE
Intersezionale CAI Foggia

2 | MONTI LATTARI: Monte Faito

CB: Elpidio Spuma - 335.5995469

DIFFICOLTA': E

2 | MATESE: Rava di Prata

IS: Pasquale Italiano - 328.4878539

DIFFICOLTA': EE

5 | MATESE: Montagnaterapia

CB: Lucia Sardella - 338.6907478

DIFFICOLTA': E

6 | CAPRI: Monte Solaro

IS: Caterina Zacchia - 339.8415800

DIFFICOLTA': T/E

**6 | BOJANO: Giornata della Casella
Sentiero del Decennale**

BJ: Nicola Malatesta - 334.3560742

DIFFICOLTA': E

13 | IN CAMMINO NEI PARCHI

Consigli Direttivi

20 | MATESE:

Alla scoperta delle Erbe Officinali

BJ: Domenico Patullo - 328.6227819

DIFFICOLTA': T

20 PNALM: Monte Greco
MA: Giovanni Marra - 389.9510138
DIFFICOLTA': EE

23-27 COMUNI DELLE 5 TERRE:
Le Cinque Terre
MA: Valerio Zaccarella - 331.8907095
DIFFICOLTA': T/E

27 MONTAQUILA:
Il Sentiero sul Volturno
MA: Giuseppe Staffieri - 329.4336846
DIFFICOLTA': T
Escursione TAM
In collaborazione con Terre Vive del Volturno

27 MAINARDE: Monte Forcellone e
Monte Predicopegia
CB: Mauro Di Muzio - 339.1129877
DIFFICOLTA': EE



**3/4 | MONTI DEL MATESE: Campitello
Roccamandolfi - Tratturo
Pescasseroli - Candela e Altilia**
MA: Patrizia Tomeo - 393.9032563
DIFFICOLTA': T/E
Intersezionale CAI Orvieto

4 | PNALM: Grotta dello Schievo
CB: Ennio Sassi - 329.2508197
DIFFICOLTA': E

**4 | MATESE: Longano
Da Trignete a Monte Celara**
IS: Franco Del Riccio - 342.6931513
DIFFICOLTA': EE

**4 | MAJELLA:
Val Serviera da Fara S. Martino**
BJ: Matteo Lisella - 338.2595616
DIFFICOLTA': EE

11 | GRAN SASSO: Monte Brancastello
IS: Anna Scocchera - 339.4787826
DIFFICOLTA': E

11 | MATESE: La Gallinola
BJ: Massimo Martusciello - 389.0907352
DIFFICOLTA': EE

- 17 MAINARDE: Alta via delle Mainarde**
MA: Luigi Durante - 338.7366542
DIFFICOLTA': EE
-
- 18 MATESE:**
Da S. Gregorio al Lago del Matese
BJ: Domenico Patullo - 328.6227819
DIFFICOLTA': E
- 18 GRAN SASSO: Ferrata Bafile**
BJ: Massimo Martusciello - 389.0907352
DIFFICOLTA': EEA
-
- 25 MATESE: Inaugurazione
Sentiero Vannella**
BJ: Massimo Martusciello - 389.0907352
DIFFICOLTA': E
- 25 GRAN SASSO: Corno Piccolo
Sentiero Ventricini**
CB: Davide Sabato - 335.7764873
DIFFICOLTA': EEA
-
- 24-30 SETTIMANA VERDE**
MA: Direttivo
DIFFICOLTA': T/E

1 CIVITANOVA DEL SANNIO:
Dalla Preistoria al Medioevo
CB: Francesco Manfredi Selvaggi - 338.5236993
DIFFICOLTA': T/E
In collaborazione con il Comune di
Civitanova del Sannio

1 GRAN SASSO:
**Dal Casale San Nicola alla
Madonnina del Gran Sasso**
IS: Matilde Di Domenico - 333.2736629
DIFFICOLTA': EE
Intersezionale CAI: Isola del Gran Sasso e Popoli

1 GRAN SASSO:
Corno Piccolo Brizio/Danesi
BJ: Massimo Martusciello - 389.0907352
DIFFICOLTA': EEA

4 MONTAQUILA: San Rocco
Notturna a Monte Piano
MA: Feliciano Rossi - 368.908419
DIFFICOLTA': T

7 ALTO MOLISE:
**Nevere - Monte Capraro - Eremo
Crocetta**
IS: Rosario Carling - 339.7952637
DIFFICOLTA': E

7/8 MONTI DELLA LAGA: Cima Lepri
 BJ: Generoso D'Aversa - 328.4156493
DIFFICOLTA': EE
 Intersezionale CAI Amatrice

16 ALTO MOLISE: Musica in Montagna
 IS: Pasquale Ciccorelli - 339.2316914
DIFFICOLTA': T

21-28 SETTIMANA VERDE
 CB: Direttivo
DIFFICOLTA': T/E/EE/EEA

22 SAN PIETRO AVELLANA:
 San Pietro Avellana - Carovilli sul
 Tratturo
 MA: Roberto D'Alessio - 339.6102491
DIFFICOLTA': T/E

22 MAJELLA: Traversata del Porrara
 CB: Ennio Sassi - 329.2508197
DIFFICOLTA': EE

28 ALTO MOLISE: Sentiero Quattro Fonti
 IS: Rosario Carling - 339.7952637
DIFFICOLTA': EE

29 MATESE: Giornata "Family CAI"
 BJ: Nicola Malatesta - 334.3560742
DIFFICOLTA': T

5 CAMPANIA: Trekking Urbano

IS: Debora Pettorano - 338.7517965

DIFFICOLTA': T/E

5 MATESE:

I Circhi Glaciali dell'Aquilania

BJ: Massimo Martusciello - 389.0907352

DIFFICOLTA': EE

10-12 IL TRATTURO CELANO-FOGGIA:

Da Salcito a Lucito

CB: Davide Sabato - 335.7764873

DIFFICOLTA': T/E

Intersezionale CAI Coppo dell'Orso Vallelonga

12 PNALM: Sulle tracce

dell'Orso Bruno Marsicano

BJ: Erennio Amatuzio - 329.7916558

DIFFICOLTA': E

12 VENAFRO: Monte Santa Croce

MA: Maurizio Zambardi - 347.9129060

DIFFICOLTA': EE

Intersezionale CAI Vasto

13-20 LA CORSICA

CB: Claudio Struzzolino - 328.7044266

DIFFICOLTA': T/E/EE

19 COLLI AL VOLTURNO:
 Da Madonna delle Grotte
 agli Scavi di San Vincenzo
 MA: Valerio Zaccarella - 331.8907095
 DIFFICOLTA': E

19 MAJELLA: Grotta del Diavolo
 CB: Nicola Cirese - 347.2796562
 DIFFICOLTA': EE

**26 SENTIERO ITALIA: Da San Marco di
 Cercemaggiore ad Altilia**
 CB: Franco Passarella - 339.6419067
 DIFFICOLTA': E
 Intersezionale CAI Avellino

26 VELINO-SIRENTE:
 Punta Trento - Punta Trieste
 IS: Matilde Di Domenico - 333.2736629
 DIFFICOLTA': E

27.09 XXII EDIZIONE SETTIMANA
03.10 NAZIONALE DELL'ESCURSIONISMO
 Consigli Direttivi

6 CATENA DELLE MAINARDE:
Settimana del Sentiero Italia CAI per
le scuole italiane

MA: Patrizia Tomeo - 393.9032563

DIFFICOLTA': T

10 MONTI LATTARI: Il Sentiero degli Dei

IS: Pasquale Italiano - 328.4878539

DIFFICOLTA': E

10 MATESE: Monte Mutria

BJ: Domenico Patullo - 328.6227819

DIFFICOLTA': EE

17 MATESE: Musica in Montagna

BJ: Generoso D'Aversa - 328.4156493

DIFFICOLTA': T

24 MONTAQUILA:

Da Montaquila a Roccaravindola

MA: Patrizia Tomeo - 393.9032563

DIFFICOLTA': T

24 MATESE: Il Sentiero delle Castagne

BJ: Domenico Patullo - 328.6227819

DIFFICOLTA': E

24 MAINARDE: Monti della Meta

CB: Guglielmo Ruggero - 349.6728602

DIFFICOLTA': EE

29.10 | **VIA FRANCIGENA:**
01.11 | **Da Velletri a San Pietro**
CB: Davide Sabato - 335.7764873
DIFFICOLTA': T/E
Intersezionale CAI Aprilia

31 | **LA MONTAGNOLA: Sentiero Frassati**
CB: Roberto Reale - 335.8773597
DIFFICOLTA': E

31.10 | **VIA FRANCIGENA:**
01.11 | **Da San Gimignano a Bagno Vignoni**
IS: Matilde Di Domenico - 333.2736629
DIFFICOLTA': EE



7 Monte Ciglione - Monte San Nicola

IS: Anna Scocchera - 339.4787826

DIFFICOLTA': E

14 PETTORANELLO:

Anello del Patalecchia

BJ: Andrea Nini - 340.2696461

DIFFICOLTA': E

21 MONTAQUILA:

**Filo d'olio: Camminando tra le
paesane**

MA: Gianni Faccenda - 366.8909799

DIFFICOLTA': T

In collaborazione con ASNT

21 PNALM:

Lago Vivo - Serrone

CB: Guglielmo Ruggero - 349.6728602

DIFFICOLTA': EE

5 PRANZO SOCIALE

IS: Direttivo

8 MATESE: Bojano - Lontri

BJ: Antonio D'Alessandro - 328.6732529

DIFFICOLTA': E

31 ALTO MOLISE:

Fiaccolata di Fine Anno a Monte Campo

IS: Pasquale Ciccorelli - 339.2316914

DIFFICOLTA': E





GRADO DI DIFFICOLTÀ ALPINISTICHE:

Difficoltà su roccia

Le valutazioni si riferiscono a condizioni montane e meteo ottimali. Le capacità e la preparazione tanto fisica quanto psicologica deve essere adeguata. Esistono numerose scale di difficoltà che indicano un percorso su roccia: per semplicità viene indicata la valutazione dei passaggi secondo la scala UIAA, espressa in numeri romani e vanno dal I° grado al VII° grado con l'aumentare delle difficoltà tecniche.

Difficoltà su neve e ghiaccio

Si considerano condizioni mediamente buone (non ottime), della montagna e del suo innevamento con indicazione della pendenza massima della via espressa in gradi che indicano una valutazione d'insieme complessiva dell'itinerario che tiene conto delle difficoltà tecniche, fisiche e psicologiche. La valutazione è espressa con delle sigle, ed è completa dell'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

GENNAIO

- 31 **MATESE: Cramponage**
CB: Davide Sabato - 335.7764873

FEBBRAIO

- 7 **MATESE: Uscita in conserva corta
con piccozza e ramponi**
BJ: Massimo Martusciello - 389.0907352
DIFFICOLTA': AD

- 14 **MAINARDE: Meta**
Via della Clessidra
CB: Davide Sabato - 335.7764873
DIFFICOLTA': PD

- 21 **MATESE: Gallinola**
Senza Olio di Palma
BJ: Massimo Martusciello - 389.0907352
DIFFICOLTA': AD

MARZO

- 7 **MAINARDE: Gallinola**
Per Elisa
CB: Nicola Cirese - 347.2796562
DIFFICOLTA': AD+

- 14 **POLLINO: Monte Papa**
Via Highlander
CB: Davide Sabato - 335.7764873
DIFFICOLTA': PD

APRILE

- 11 **MAINARDE: Meta**
Via degli Scontronesi
BJ: Massimo Martusciello - 389.0907352
DIFFICOLTA': PD+

- 22-25 **GRAN SASSO: Corno Grande**
Occidentale | Canale Moriggia
Accitelli | Canale del Tempio
CB: Davide Sabato - 335.7764873
DIFFICOLTA': PD+/AD

MAGGIO

- 9 **ROCCHETTA AL VOLTURNO:**
Avvicinamento all'Arrampicata
BJ: Massimo Martusciello - 389.0907352
- 16 **ROCCHETTA AL VOLTURNO:**
Avvicinamento all'Arrampicata
CB: Davide Sabato - 335.7764873

GIUGNO

- 20 **GRAN SASSO: Monte Prena**
Via Brancadoro
CB: Nicola Cirese - 347.2796562
DIFFICOLTA': II°/III°



ETICA DEL CICLOESCURSIONISMO

Il Club Alpino Italiano annovera la bicicletta tipo mountain bike tra gli strumenti adatti all'escursionismo. Il comportamento del cicloescursionista deve essere sempre improntato al fine di: "Non nuocere a sé stessi, agli altri ed all'ambiente". Lo scopo delle cicloescursioni in ambito CAI è quello di trascorrere una giornata in compagnia, nel massimo della sicurezza e nel pieno rispetto per l'ambiente. Lo stile di guida del cicloescursionista CAI deve essere ecocompatibile, in accordo al principio del minimo impatto: la velocità di conduzione deve essere commisurata alle capacità personali, alla visibilità ed alle condizioni del percorso, in modo da non creare pericolo per sé e per gli altri, evitando manovre dannose ed evitando di uscire dal tracciato per non arrecare danno al patrimonio naturalistico. Occorre, inoltre, dare sempre la precedenza agli escursionisti a piedi.

Non fa parte della filosofia CAI servirsi d'impianti di risalita o di mezzi meccanici e poi usare la MTB solo come mezzo di discesa. Durante le cicloescursioni saranno adottate le normali regole di una qualunque escursione che sia a piedi, su sci, ciaspole o in MTB, per cui si rimarrà sempre in gruppo, verranno effettuate soste con la frequenza necessaria e ci si adeguerà all'andatura dei meno veloci.

Vi sono comunque delle condizioni imprescindibili che riguardano l'abbigliamento e l'attrezzatura personale: il mezzo in uso deve essere in condizioni meccaniche efficienti; l'abbigliamento, l'attrezzatura e l'equipaggiamento devono essere adeguati al percorso da affrontare; infine, il casco deve sempre essere indossato ed allacciato.

GRADO DI DIFFICOLTA' DEI PERCORSI CICLOESCURSIONISTICI:

TC = TURISTICO

Percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile.

MC = MEDIA CAPACITA' TECNICA

Percorso su strade sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce...) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole.

BC = BUONA CAPACITA' TECNICA

Percorso su strade sterrate molto sconnesse o su mulattiere o sentieri dal fondo sconnesso ma abbastanza scorrevole oppure compatto ma irregolare, con qualche ostacolo naturale (gradini di roccia o radici).

OC = OTTIMA CAPACITA' TECNICA

Percorso su strade sterrate molto sconnesse o su sentieri dal fondo molto sconnesso e/o molto irregolare con presenza significativa di ostacoli.

EC = CICLOESCURSIONISTA ESTREMO

Percorso di massimo livello su sentieri molto irregolari caratterizzati da gradoni e ostacoli in continua successione che richiedono tecniche di tipo trialistico.
(Il CAI ha stabilito di non prevedere questo tipo di difficoltà per attività sociali e divulgative!)

FEBBRAIO

- 1 **LONGANO: Vallelunga - Longano**
IS: Vincenzo Spada - 338.4430621
DIFFICOLTA': OC/OC

MARZO

- 21 **MIRANDA: Miranda - Santa Lucia**
IS: Vincenzo Spada - 338.4430621
DIFFICOLTA': BC/BC

APRILE

- 18 **MATESE: Lago Matese**
1^a Giornata di avvicinamento al
Cicloescursionismo
CB: Franco Pelillo - 328.7305203
DIFFICOLTA': TC/TC

- 25 **MAINARDE: Lago di Castel San
Vincenzo - Rocchetta**
IS: Vincenzo Spada - 338.4430621
DIFFICOLTA': TC/TC

MAGGIO

- 16 **PIANA DI BOJANO: Da Bojano a
Santa Maria del Molise costeggiando
il Torrente Rio | 2^a Giornata di
Avvicinamento al Cicloescursionismo**
CB: Carmela Vaccaro - 333.8953569
BJ: Gaetano Paglione - 366.5933384
DIFFICOLTA': TC/TC

- 23 **MATESE:**
Castelpetroso - Castelpizzuto
IS: Vincenzo Spada - 388.4430621
DIFFICOLTA': OC/OC
-
- 30 **PIANA DI BOJANO: Da Bojano ad**
Altilia sulle tracce del Sentiero Italia CAI
CB: Carmela Vaccaro - 333.8953569
BJ: Gaetano Paglione - 366.5933384
DIFFICOLTA': MC/MC
- LUGLIO**
- 4 **FILIGNANO: Sui sentieri di Filignano**
MA: Direttivo
CB: Carmela Vaccaro - 333.8953569
DIFFICOLTA': MC/BC
In collaborazione con A.S.D. lap'ca lap'ca di
Filignano
-
- 11 **MATESE: Roccamandolfi**
Circuito CIMA
CB: Franco Pelillo - 328.7305203
DIFFICOLTA': MC/MC
-
- 18 **CARPINONE: Cascate di Carpinone**
IS: Vincenzo Spada - 338.4430621
DIFFICOLTA': TC/TC

AGOSTO

- 1 SCAPOLI: Lago di Castel San Vincenzo - Scapoli**
MA: Direttivo
DIFFICOLTA': OC/OC
In collaborazione con A.S.D. lap'ca lap'ca di Filignano
-
- 8 MATESE: Pedalando**
Lungo la via dei Borghi
BJ: Gaetano Paglione - 366.5933384
CB: Carmela Vaccaro - 333.8953569
DIFFICOLTA': MC/MC
-
- 15 VASTOGIRARDI: Monte di Mezzo**
IS: Vincenzo Spada - 388.4430621
DIFFICOLTA': TC/MC
-
- 29 FILIGNANO:**
Filignano - Cardito - Filignano
MA: Direttivo
DIFFICOLTA': MC/MC
In collaborazione con A.S.D. lap'ca lap'ca di Filignano

SETTEMBRE

- 5 COSTA ABRUZZESE: Bike to Cost**
Alla scoperta della Costa dei Trabocchi
CB: Carmela Vaccaro - 333.8953569
IS: Vincenzo Spada - 388.4430621
DIFFICOLTA': TC/MC

11/12 **SENTIERO ITALIA CAI: Pedalando tra
Molise e Puglia da Altilia a San Marco
La Catola**

CB: Franco Pelillo - 328.7305203

DIFFICOLTA': MC/BC

Intersezionale CAI Foggia

12 **MATESE: Civita di Bojano**

IS: Vincenzo Spada - 388.4430621

DIFFICOLTA': OC/OC

19 **MATESE: Anello del Matese**

BJ: Gaetano Paglione - 366.5933384

DIFFICOLTA': BC/BC

26 **POZZILLI:**

Pozzilli - Conca Casale - Pozzilli

MA: Direttivo

DIFFICOLTA': OC/OC

In collaborazione con A.S.D. lap'ca lap'ca di
Filignano

30.09 **XIII RADUNO NAZIONALE DI**

03.10 **CICLOESCURSIONISMO**

Consigli Direttivi

OTTOBRE

10 **FROSOLONE: La Montagnola**

CB: Franco Pelillo - 328.7305203

IS: Vincenzo Spada - 338.4430621

DIFFICOLTA': MC/MC

17 | **MAINARDE: Filignano**
IS: Vincenzo Spada - 338.4430621
DIFFICOLTA': OC/OC

24 | **FILIGNANO:**
Filignano - Demanio - Filignano
MA: Direttivo
DIFFICOLTA': TC/TC
In collaborazione con A.S.D. lap'ca lap'ca di Filignano

NOVEMBRE

14 | **ROCCAMANDOLFI: Giro del Pastore**
IS: Vincenzo Spada - 338.4430621
DIFFICOLTA': OC/OC

DICEMBRE

8 | **FORNELLI: Giro del Borgo di Fornelli**
IS: Vincenzo Spada - 338.4430621
DIFFICOLTA': TC/TC







