



CAI SEZIONE DI TERNI  
Stefano Zavka

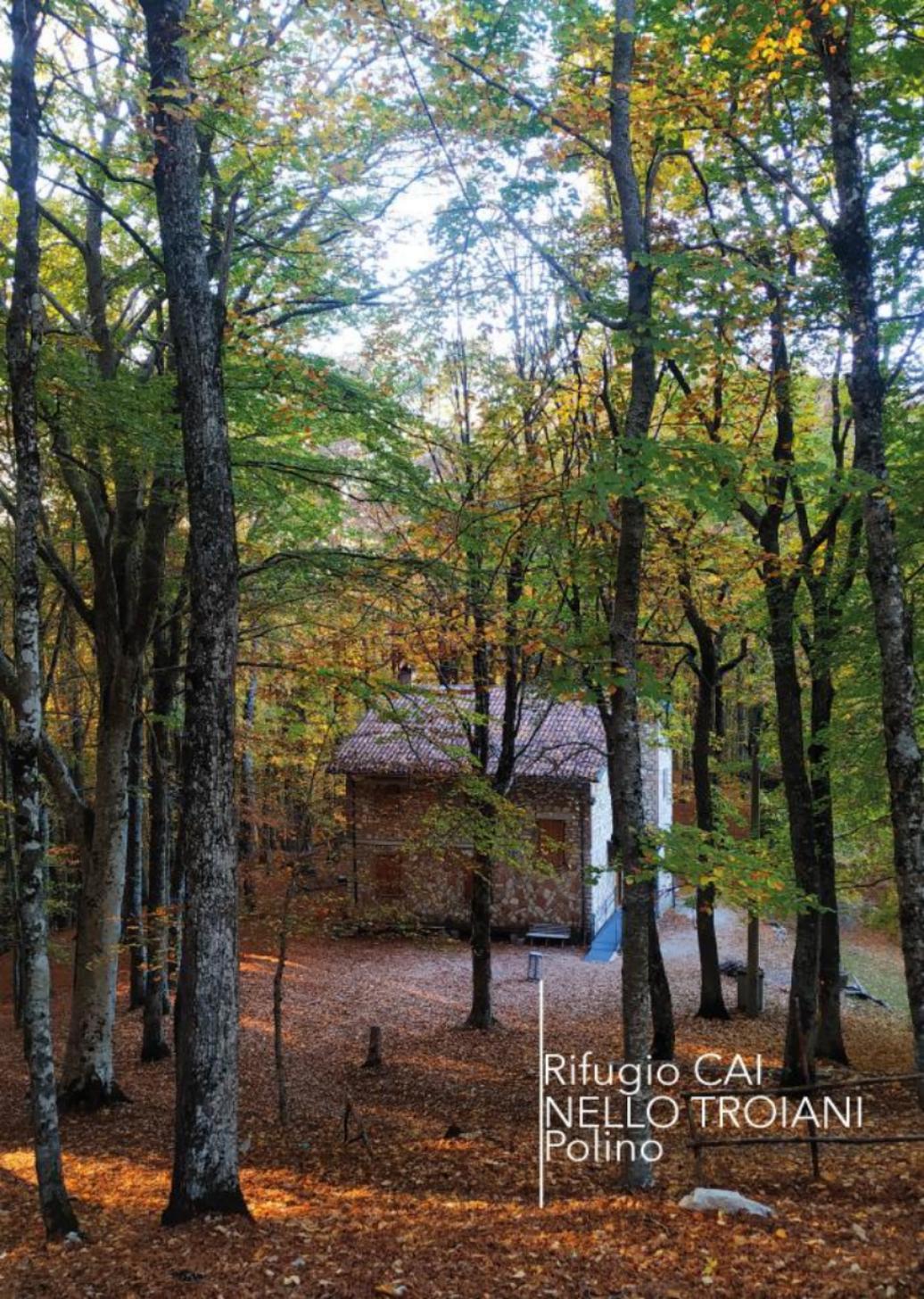
# ATTIVITA' 2024



DIRETTIVO	<i>Presidente: Massimiliano RAGGI</i> <i>Vice Presidente: Micaela PETRONI</i> <i>Consigliere: Cristina ZECCHINI</i> <i>Consigliere: Fabrizio BATTISTONI</i> <i>Consigliere: Enzo DI PILLO</i> <i>Consigliere: Chiara MARI</i> <i>Consigliere: Paolo BOCCACCINI</i>
SEGRETERIA	Segretaria: Simonetta COLAFIGLI Aiuto segreteria: Fiorella GRIFFONI Aiuto segreteria: Ivaldo GRASSI
TESORIERE	Fabrizio BATTISTONI
REVISORI DEI CONTI	Sandro IOCOLANO Moreno CALAMITA Giovanni LELI
DELEGATO SEZIONALE	Felice TRIOLO
SEDE	Via Fratelli Cervi, 31 - 05100 Terni Apertura sede: - dal 1 gennaio al 31 marzo (periodo di tesseramento) martedì dalle 17.00 alle 19.00 e venerdì dalle 21.00 alle 22.30. - dal 1 aprile al 31 dicembre il venerdì dalle 21.00 alle 22.30 Tel. 0744 292886 (solo orari segreteria) caisezionediterni@gmail.com <a href="https://www.cai.it/sezione/terni/">https://www.cai.it/sezione/terni/</a> Banca Bper Iban: IT75X0538714402000042877053



Foto: Soci CAI Sezione di Terni



Rifugio CAI  
NELLO TROIANI  
Polino



# LA MONTAGNA UNISCE

## STATUTO SOCIALE

### Art. 1

Il Club Alpino Italiano (C.A.I.) fondato in Torino nell'anno 1863 per iniziativa di Quintino Sella, libera Associazione Nazionale, ha per iscopo l'alpinismo in ogni sua manifestazione, la conoscenza e lo studio delle montagne, specialmente quelle italiane, e la difesa del loro ambiente naturale.



Coro CAI  
"TERRA  
MAJURA"



**“Il CLUB ALPINO ITALIANO  
è un luogo di valori puri,  
presidiati con energia, coraggio,  
dedizione e competenza**

(Vincenzo Torti Past President Club Alpino Italiano)

Nato nel 1863, il CAI è la più antica e la più grande Associazione italiana i cui oltre 300 mila soci condividono, non solo la passione per la montagna e la natura, ma anche i valori di solidarietà e rispetto per l'ambiente montano e per le popolazioni che lo abitano.

Da 161 anni, attraverso l'organizzazione di uscite, corsi, conferenze ed eventi, il CAI si prodiga per diffondere l'educazione ad una frequentazione consapevole della montagna e tutelare il suo ambiente naturale e le popolazioni locali.

Tantissime le uscite ed i corsi proposti e tenuti da persone formate e qualificate, che mettono a disposizione la loro esperienza e la loro competenza per tutti coloro che sono interessati a: Speleologia, Alpinismo, Escursionismo, Arrampicata sportiva, Sci Escursionismo, Sci di fondo, Canyoning e Ciclo escursionismo. La partecipazione gratuita alle numerose iniziative consente ai soci di accrescere la propria esperienza, perfezionare la tecnica, aggiornare ed approfondire le nozioni precedentemente acquisite per un approccio corretto, sicuro e consapevole all'ambiente montano.

#### QUOTE TESSERAMENTO 2024

SOCI	RINNOVI	PRIMA ISCRIZIONE
Ordinari	€ 45,00	€ 50,00
Famigliari	€ 25,00	€ 30,00
Juniores (da 18 a 25 anni)	€ 24,00	€ 29,00
Giovani (fino a a18 anni)	€ 16,00	€ 21,00
Dal secondo figlio	€ 9,00	€ 14,00

Per l'iscrizione è sufficiente recarsi in sezione muniti di fototessera e di codice fiscale e sottoscrivere il modulo di adesione e assicurazione (scaricabili anche dal nostro sito).

Per l'anno 2024 è possibile iscriversi dal 1° novembre 2023.

L'iscrizione CAI ha validità fino al 31/12/2024, mentre l'assicurazione ha copertura sino al 31/03/2025.

Ricordiamo che è possibile effettuare pagamenti con diverse modalità: tramite bonifico bancario o recandosi di persona in sede utilizzando i contanti o tramite POS.

## VANTAGGI DEL SOCIO CAI

- \_ Possibilità di partecipare alle attività sociali di ogni disciplina (in base al grado di preparazione, difficoltà e fasce di età), delle tante Sezioni C.A.I. d'Italia;
- \_ Copertura assicurativa per infortuni avvenuti durante le attività sociali;
- \_ Possibilità di sottoscrivere un'Assicurazione Infortuni per attività individuale in montagna senza limiti di difficoltà valida in tutto il mondo;
- \_ Intervento gratuito del Soccorso Alpino in attività sociali in tutto il territorio nazionale ed europeo;
- \_ Possibilità di frequentare vari corsi organizzati dalla Sezione e dalle Scuole: Speleo, Alpinismo, Sci Alpinismo, Arrampicata, Escursionismo, Sci Escursionismo;
- \_ Condizioni agevolate e sconti nei Rifugi del CAI;
- \_ Tariffe agevolate sugli impianti di risalita;
- \_ Libero ingresso nella sede della Sezione e partecipazione agli eventi organizzati;
- \_ Diritto di ricevere gratuitamente la rivista del CAI;
- \_ Sconti per l'acquisto di articoli, Guide e Manuali del CAI;
- \_ Possibilità di consultazione della biblioteca sezionale;
- \_ Partecipazione all'Assemblea dei Soci della Sezione (soci maggiorenni);
- \_ Sconti presso i negozi, palestre e studi medici convenzionati.

## DISPOSIZIONI GENERALI

\_ La partecipazione alle uscite è aperta ai Soci CAI in regola con il tesseramento previa prenotazione al Referente secondo modalità descritte in locandina;

\_ Le attività in programma sono illustrate attraverso le locandine pubblicate sul sito internet <https://www.cai.it/sezione/terni/> e affisse in sezione e nella bacheca di Corso Tacito. Ogni socio interessato è tenuto a prenderne attenta visione;

\_ I Non Soci potranno partecipare, a titolo di prova, fino ad un massimo di 2 uscite singole e distinte, presentandosi personalmente in Sezione entro il venerdì precedente l'uscita per adempiere alla sottoscrizione e pagamento della copertura assicurativa;

\_ Nelle uscite con limitazioni a numero chiuso avranno comunque priorità i Soci;

\_ Le uscite si effettuano con mezzi propri salvo diversa indicazione ed utilizzando possibilmente il minor numero possibile di autoveicoli. Per il rimborso all'autista si applica il conteggio come da regolamento reperibile nel nostro sito. Laddove sia previsto il pullman è necessario prenotarsi entro il martedì precedente o secondo locandina, e versare la quota stabilita. Al fine di sostenere le spese di noleggio bus, il pagamento della quota è comunque obbligatorio anche per coloro che, per motivi strettamente personali, scelgono l'uso dell'auto privata. In caso di rinuncia la quota verrà rimborsata solo dietro possibile subentro di altro socio;

Il raduno dei partecipanti è fissato 10 minuti prima della partenza.

Si raccomanda la massima puntualità.

## NORME PER GLI ACCOMPAGNATORI E I DIRETTORI DI ESCURSIONE

\_ Curare l'organizzazione, conoscere e documentarsi in anticipo sull'itinerario affinché l'uscita possa essere svolta in sicurezza;

\_ Apportare modifiche al programma o interrompere l'uscita per motivi di sicurezza o per cause di forza maggiore;

\_ Escludere quei partecipanti non ritenuti idonei per poter effettuare determinate attività per mancata preparazione tecnica o fisica, o che non siano in possesso dell'equipaggiamento necessario;

\_ Far osservare il rispetto delle norme di salvaguardia e tutela dell'ambiente montano.



Gruppo  
FAMILY CAI

## NORME PER I PARTECIPANTI

- \_ Valutare sempre le proprie capacità, la preparazione fisica e tecnica e le prevedibili difficoltà dell'uscita sulla base delle informazioni comunicate dall'Accompagnatore o Istruttore e descritte in locandina;
- \_ Essere consapevoli che qualunque attività di montagna, di ogni grado di difficoltà, comporta sempre una certa dose di rischio intrinseca all'ambiente;
- \_ Essere solidali e collaborare con l'Accompagnatore e con tutto il gruppo, specie a fronte di avvenute difficoltà, mantenere un comportamento prudente al fine di contribuire alla buona realizzazione dell'uscita e ad un clima amichevole e cordiale;
- \_ Attenersi alle disposizioni impartite e seguire l'itinerario prestabilito. Qualsiasi deviazione o allontanamento momentaneo deve essere autorizzato dall'Accompagnatore;
- \_ Avere abbigliamento e attrezzatura adeguati al tipo di attività ed uscita e verificarne l'efficienza prima della partenza;
- \_ Documentarsi sull'itinerario e prendere attenta visione della locandina.
- \_ Durante l'attività escursionistica non sono ammessi animali al seguito, salvo preventiva autorizzazione da parte del direttore di escursione che se ne assume la responsabilità.

## POLIZZA ASSICURATIVA 2024

- \_ Si invitano tutti i Soci e Non Soci, a leggere con attenzione le condizioni assicurative, i massimali e relative franchigie della polizza infortuni sul sito <https://www.cai.it/sezione/terni/> ;
- \_ Si consiglia vivamente ai soci di attivare, al momento del rinnovo del bollino, la copertura assicurativa massima "B" mediante il pagamento del premio integrativo di € 5,00; ai non soci di richiedere la copertura con massimale "B" che garantisce maggiore tranquillità in caso di infortunio;
- \_ Si ricorda e si consiglia la possibilità di sottoscrizione della polizza infortuni per attività individuale (attività autonoma all'infuori di quella istituzionale Cai, senza limiti di difficoltà alpinistica).



## RIFUGIO CAI DI COLLE BERTONE DI POLINO

Il Centro per le attività giovanili Rifugio "Nello Troiani" è situato a 1232 s.l.m. in località Colle Bertone di Polino. Dal 1952 è di proprietà della Sezione di Terni e rappre-

senta un accogliente luogo di ritrovo per tutti i soci, per i quali può essere messo a disposizione dietro accordi precedentemente presi con il responsabile. Il Regolamento per la fruizione è disponibile sul sito <https://www.cai.it/sezione/terni/>.

Per informazioni recarsi nella sede del Club Alpino Italiano, sezione di Terni il venerdì dalle 21.00 alle 22.30 oppure scrivere all'indirizzo mail: [rifugio.caiterni@gmail.com](mailto:rifugio.caiterni@gmail.com)



## COMMISSIONE SEZIONALE DI ESCURSIONISMO

La Commissione Sezionale Escursionismo organizza gite sociali di carattere escursionistico con l'intento di promuovere la frequentazione della montagna, la sua conoscenza e conservazione, approfondirne gli aspetti culturali e naturalistici, sensibilizzare al rispetto dell'ambiente e divulgare le elementari norme di sicurezza in montagna. Propone pertanto ogni anno un calendario ricco di proposte escursionistiche curate e organizzate dai Referenti e da Accompagnatori Titolati, i quali operano volontariamente e gratuitamente mossi esclusivamente dall'entusiasmo e sentimento per la montagna e l'associazione. La Sezione, grazie alla Scuola Sezionale di Escursionismo, offre la possibilità di frequentare i corsi di escursionismo base ed avanzato.

Il Gruppo "Terre Alte" propone uscite ogni giovedì. Le uscite saranno comunicate di volta in volta agli interessati e alla Sezione.

Per informazioni recarsi nella sede del Club Alpino Italiano, sezione di Terni il venerdì dalle 21.00 alle 22.30 oppure scrivere all'indirizzo email: [escursionismocaitearni@gmail.com](mailto:escursionismocaitearni@gmail.com)

A photograph of a cave interior. The walls are composed of layered, sedimentary rock. A stream flows through the lower part of the cave. Two people, likely speleologists, are visible in the distance, illuminated by their headlamps. The scene is dimly lit, with the primary light sources being the headlamps and a small light source on the right.

Gruppo  
SPELEOLOGIA



## FAMILY CAI

Il Family Cai è l'inizio di un'avventura da vivere insieme a tutte quelle famiglie di Soci con bambini che si vogliono avvicinare alla montagna a "piccoli passi", partecipando ad escursioni pensate su misura per i più piccoli.

Camminando in sicurezza per sentieri insieme ai propri genitori i bambini potranno divertirsi conoscendo nuovi amici con i quali condividere meravigliose avventure all'aria aperta nel pieno rispetto dei valori del Club Alpino Italiano.

Il Family Cai vuole essere quindi un punto di raccordo per tutte le famiglie di Soci, ponendo le basi affinché possano conoscersi tra loro, mettendo a disposizione le conoscenze e l'esperienza di accompagnatori qualificati e titolati e il supporto logistico-organizzativo necessario affinché sia i bambini che i loro genitori possano beneficiare ed apprezzare pienamente dell'esperienza e di tutte le avventure vissute insieme.

Per ulteriori informazioni recarsi nella sede del Club Alpino Italiano Sezione di Terni il venerdì dalle 21.00 alle 22.30.



## GRUPPO CANYONING - "INFORRATI"

Il gruppo si pone lo scopo di promuovere e sviluppare attività sportive nella disciplina del torrentismo quali momenti di aggregazione dei suoi stessi soci.

Nel mese di Marzo/Aprile si terrà il 5° corso di introduzione al torrentismo. Durante l'anno si organizzano escursioni con diversi gradi di difficoltà, a partire da quelle più semplici per chi desidera provare il canyoning.

Nei weekend si organizzano escursioni su proposta dei soci e il coordinamento avviene principalmente via WhatsApp.

Per informazioni recarsi nella sede del Club Alpino Italiano, sezione di Terni il venerdì dalle 21.00 alle 22.30 oppure scrivere all'indirizzo email: [inforrati.caiterni@gmail.com](mailto:inforrati.caiterni@gmail.com) fb: Inforrati - Gruppo canyoning CAI Terni



## GRUPPO ALPINISMO - "ACCIAIATI SPECIALI"

Il gruppo aggrega appassionati e praticanti di alpinismo e arrampicata, si prodiga per avvicinare principianti ed interessati attraverso le uscite in calendario per ogni disciplina. Tali uscite seguono una logica crescente di preparazione e allenamento durante l'intero anno, pertanto si consiglia una partecipazione continuativa e costante.

Per informazioni recarsi nella sede del Club Alpino Italiano, sezione di Terni il venerdì dalle 21.00 alle 22.30 oppure scrivere all'indirizzo email:

acciaiati.caiterni@gmail.com

fb: Acciaiat Speciali - Gruppo alpinismo CAI Terni



## CORO - "TERRA MAJURA"

Il coro "Terra Majura" del C.A.I. di Terni è stato fondato nell'ottobre del 2008 su iniziativa di alcuni soci, appassionati di canti di montagna. Quando si va per monti ci

si trova spesso immersi in luoghi incredibilmente belli, fatti di prati, di neve, di nuvole, di sole, di rocce, di picchi maestosi, di fiori... E allora si prova la voglia di cantare, per esprimere attraverso il canto la gratitudine, la gioia e tante altre emozioni, le stesse, forse, che hanno ispirato gli autori dei canti montanari senza tempo che ci sono stati tramandati.

Ecco così spiegato, con semplicità, il motivo per cui è nato questo coro.

Per informazioni recarsi nella sede del Club Alpino Italiano, sezione di Terni il venerdì dalle 21.00 alle 22.30 oppure scrivere all'indirizzo email:

coroterramajura@gmail.com



## TAM - TUTELA AMBIENTE MONTANO

La Tam è una commissione tecnica, interdisciplinare e trasversale alle altre commissioni dei Cai. Si occupa di tutelare l'ambiente montano con la gestione di "buone pratiche" dettate dal Bidecalogo che è il suo documento normativo. Esso dà centralità al rapporto uomo-ambiente in un'ottica di sviluppo sostenibile che passa attraverso l'educazione ambientale come strumento di consapevolezza dei cittadini. Per informazioni recarsi nella sede del Club Alpino Italiano, sezione di Terni il venerdì dalle 21.00 alle 22.30 oppure scrivere all'indirizzo mail: tamcaitermi@gmail.com fb: Tam Cai Terni



MONTAGNA  
PER TUTTI



## GRUPPO SPELEO - GRUPPO GROTTI "PIPISTRELLI"

Dal 1959 il "Gruppo Grotte Pipistrelli" si occupa di Speleologia naturale, svolgendo un'attività principalmente rivolta all'esplorazione ed alla divulgazione della

conoscenza delle numerose cavità naturali presenti in Umbria e nel Centro Italia. Grande importanza viene data inoltre alla formazione continua, all'organizzazione dei Corsi di Introduzione alla Speleologia, alla Speleologia urbana, alla collaborazione con Enti ed Istituzioni, pubblici e privati, con l'obiettivo di valorizzare e promuovere il patrimonio ipogeo.

Nello spirito solidale di promuovere e sostenere la Speleologia, nei mesi da Marzo ad Settembre si svolgeranno uscite divulgative di vario grado di difficoltà, mentre nei mesi di Ottobre/Novembre 2024 si terrà il 57° Corso di Introduzione alla Speleologia.

Per informazioni recarsi nella sede del Club Alpino Italiano, sezione di Terni il venerdì dalle 21.00 alle 22.30 oppure scrivere all'indirizzo email:

[pipistrellicaiterni@gmail.com](mailto:pipistrellicaiterni@gmail.com)

fb: Pipistrelli Cai Terni



## SCI DI FONDO ESCURSIONISTICO

Lo sci di fondo escursionistico è stato inserito tra le attività del Cai nei primi anni settanta dopo che molti soci erano desiderosi di ritrovare quegli spazi incontaminati e puri che la montagna da sempre custodisce. Lo sci di fondo escursionistico significa un ritorno alle origini dello sci, inteso come mezzo per vivere un più immediato e genuino rapporto con la natura invernale in montagna.

E' un'attività che può essere praticata da tutti, di relativa facilità di apprendimento e di scarsa pericolosità, dai costi assolutamente contenuti che si svolge nel pieno rispetto del territorio e dei suoi abitanti e dà effetti psico-fisici benefici e positivi.

Per informazioni recarsi nella sede del Club Alpino Italiano, sezione di Terni il venerdì dalle 21.00 alle 22.30



## GRUPPO SENTIERI

Il gruppo si occupa della manutenzione/valorizzazione e riscoperta del patrimonio sentieristico del nostro settore (6C del nuovo catasto sentieri) sul quale, tramite la collaborazione di varie associazioni ed enti, e il contributo economico della Fondazione CARIT, si è giunti alla realizzazione della nuova carta "Dai Monti Martani ai Monti Sabini sulle tracce di antichi sentieri".

Per informazioni recarsi nella sede del Club Alpino Italiano, sezione di Terni il venerdì dalle 21.00 alle 22.30



## ALPINISMO GIOVANILE

Le attività di Alpinismo Giovanile mirano a far conoscere l'ambiente montano ai giovani dai 8 ai 17 anni attraverso esperienze coinvolgenti, organizzate in gruppi composti esclusivamente da ragazzi e accompagnatori. Questa iniziativa si inserisce all'interno di un progetto educativo più ampio promosso dai Cai, il cui manifesto è stato pubblicato nel 2020. In questo progetto, il gruppo e gli accompagnatori, che svolgono anche il ruolo di educatori, fungono da strumento per la formazione, stimolando lo spirito di avventura e libertà, nonché aiutando i partecipanti a sperimentare valori fondamentali come la solidarietà, l'amicizia, il rispetto di sé stessi e degli altri, e di conseguenza, il rispetto per l'ambiente e la natura (citando il manifesto del progetto educativo del Cai). Le attività sono principalmente di tipo escursionistico, ma grazie alla collaborazione di accompagnatori specializzati provenienti da altri gruppi interni alla sezione, come l'arrampicata, la speleologia e il torrentismo. Questo permette ai ragazzi di scoprire tutte le sfaccettature dell'esperienza in montagna e di apprezzare i molteplici modi di vivere questo ambiente unico. In una società che spinge spesso i giovani all'isolamento fisico nelle città, o peggio ancora, all'isolamento in camerette di fronte a dispositivi elettronici, un'escursione in montagna e la partecipazione a un'avventura con un gruppo di coetanei offrono un'opportunità educativa straordinaria per divertirsi in modo sano e per crescere verso l'autonomia e l'età adulta.

Per informazioni recarsi nella sede del Club Alpino Italiano, sezione di Terni il venerdì dalle 21.00 alle 22.30



Gruppo  
ALPINISMO



## “LA MONTAGNA PER TUTTI”

La cultura della montagna che ha ispirato la vita, non solo professionale, di Stefano Zavka aveva nella solidarietà il suo principale cardine. L'Associazione e la nostra Sezione a lui intitolate, vogliono ricordare questo aspetto della sua personalità attraverso il progetto “La montagna per tutti” e che è stato reso possibile dalla collaborazione con l'AVI Umbria e con il CPA di Terni. Grazie ai fondi del CeSVol di Terni, il progetto ha preso il via con l'acquisto di una Joelette, un sorta di bicicletta monoruota guidata da almeno due accompagnatori, concepita per consentire la frequentazione della montagna alle persone con disabilità o con una grave limitazione funzionale. E' nel segno dell'integrazione e dello spirito di condivisione, che ci uniremo con la Joelette alle uscite di calendario più adatte ad escursioni con disabilità. Speriamo per questo nella massima partecipazione. Per informazioni recarsi nella sede del Club Alpino Italiano, sezione di Terni il venerdì dalle 21.00 alle 22.30

## “MONTAGNA TERAPIA”



La montagna che cura.

Il gruppo sezionale di montagna terapia che si è venuto a formare nell'ultimo anno, intende promuovere la frequentazione regolare, periodica della montagna a coloro che in vario modo si misurano con la difficoltà di vivere con pienezza la propria autonomia.

I soci cai del gruppo intendono proporsi come tramite, come supporto e come affiancamento ai gruppi che intendono includere la montagna terapia nelle loro attività di recupero, in un percorso di ricerca di benessere fisico e psichico che sappia coinvolgere anche gli operatori dedicati.

La crescita di comuni conoscenze ed insieme la cura delle relazioni interpersonali dovrebbero rappresentare uno dei cardini della attività del gruppo

Per informazioni recarsi nella sede del Club Alpino Italiano, sezione di Terni il venerdì dalle 21.00 alle 22.30



## TRAIL RUNNING "STRACCALASINO"

Il Trail running è una corsa che si svolge in ambiente naturale seguendo una traccia, un sentiero (trail), una strada forestale o sterrata, attraversando prati, boschi e montagne. La condivisione della fatica e contemporaneamente della bellezza del paesaggio naturale e montano, consolidano l'amicizia tra i partecipanti e fanno del Trail Running un'attività affascinante, completa e gratificante umanamente, fisicamente e mentalmente. Concentrazione, tecnica e allenamento rappresentano i punti cardine, senza tralasciare momenti di recupero e soste per godere di ciò che ci circonda. La scelta del Cai di Terni di costituire un gruppo di Trail Running nasce dalla volontà di aprire nuovi orizzonti verso discipline rispettose dell'ambiente montano e che possano rispondere alle esigenze dei giovani. Il nome "Straccalasio", prende il nome da una salita molto conosciuta dell'Appennino toscano. Le uscite insieme in programma non saranno mai troppo difficoltose sia per dislivello che per lunghezza. Chi partecipa alle nostre uscite sa che il nostro motto è "Nessuno resti indietro". Questo è il nostro modo di vedere e vivere il trail running.

Per informazioni recarsi nella sede del Club Alpino Italiano, sezione di Terni il venerdì dalle 21.00 alle 22.30



## CORPO NAZIONALE SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO C.N.S.A.S.

Il numero unico per l'emergenza sanitaria, attivo su tutto il territorio nazionale, è il 112.

In caso di incidente in montagna, in grotta o in ogni altro ambiente imperativo ed ostile, chiamare il 112 e richiedere l'attivazione del Soccorso Alpino e Speleologico.

In Italia la chiamata di soccorso è gratuita su tutto il territorio nazionale.

In caso di incidente nel territorio regionale è anche possibile chiamare i numeri di Reperibilità del Soccorso Alpino e Speleologico Umbria (SASU) attivi h24 per 365 giorni all'anno.



Gruppo  
ESCURSIONISMO

## COME CHIAMARE IL SOCCORSO:

- \_ Rispondere con estrema calma e chiarezza alle richieste dell'operatore;
- \_ Fornire generalità dell'infortunato, numero da cui si sta chiamando e se possibile, un telefono alternativo;
- \_ Descrivere sommariamente lo scenario dell'incidente con precisazione dell'ora in cui è accaduto, il coinvolgimento di terzi, il numero degli infortunati e le loro generiche condizioni, la presenza di pericoli residui o potenziali, ostacoli al volo, ecc. Fornire eventuali coordinate quota: es. 46° 03' 13,55" N – 12° 10' 33,20" E + 387 mt. ;
- \_ Garantire all'Operatore del NUE 112 le seguenti informazioni relative al/ai soggetto/i coinvolto/i:
  - stato di coscienza/incoscienza, ... ;
  - attività respiratoria presente o assente, regolare o irregolare (difficoltà respiratorie), ... ;
  - emorragie in atto, ecc... ;
- \_ Restare a disposizione dell'operatore e delle squadre di soccorso, mantenendo la calma e cercando di tranquillizzare l'eventuale persona ferita;
- \_ Rimanere sempre in posizione di sicurezza ed in zona con copertura telefonica tenendo libera la linea per le comunicazioni d'emergenza;

Risulta fondamentale lasciarsi intervistare dall'operatore e, in modo particolare da quello del 112, poiché in base alla raccolta di queste informazioni (triage) verrà assegnato il codice di gravità e pianificata la missione di soccorso con le risorse più adatte allo scopo.

## SCALA DELLE DIFFICOLTA' ESCURSIONISTICHE

### TURISTICO

T 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 richiedono una certa conoscenza dell'ambiente montano e una preparazione fisica alla camminata.

### ESCURSIONISTICO

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

### ESCURSIONISTI ESPERTI

EE 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 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.

- EE Necessitano: esperienza di montagna in generale e buona conoscenza dell'ambiente alpino; passo sicuro e assenza di vertigini; equipaggiamento, attrezzatura e preparazione fisica adeguati.

#### ESCURSIONISTI ESPERTI CON ATTREZZATURA

- EEA 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).

#### ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO

- EAI 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.

### SCALA DELLE DIFFICOLTA' PER LE VIE FERRATE

#### FERRATA FACILE

- EEA-F Sentiero attrezzato poco esposto e poco impegnativo con lunghi tratti di cammino. Tracciato molto protetto, con buone segnalazioni, dove le strutture metalliche si limitano al solo cavo o catena fissati unicamente per migliorare la sicurezza.

#### FERRATA POCO DIFFICILE

**EEA-PD** 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.

#### FERRATA DIFFICILE

**EEA-D** 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.

#### DIFFICOLTA' ALPINISMO - SCALA UIAA

##### FACILE

**F** Nessuna difficoltà particolare su roccia, pendii di neve/ghiaccio fino a 30-40°

##### POCO DIFFICILE

**PD** Alcune difficoltà alpinistiche su roccia e neve, pendii di neve/ghiaccio fino a 35-40°

##### ABBASTANZA DIFFICILE

**AD** Abbastanza difficile - Difficoltà alpinistiche su roccia e ghiaccio, pendii di neve/ghiaccio fino a 40-50°

##### DIFFICILE

**D** Difficoltà alpinistiche su roccia e ghiaccio, pendii di neve/ghiaccio fino a 50-70°

Gruppo  
SCI  
ALPINISMO





## DIFFICOLTA' SCI ALPINISMO

**MS** PER MEDIO SCIATORE: Pendenza moderata  
MSA: Per medio sciatore alpinista

**BS** PER UN BUON SCIATORE: Terreno abbastanza ripido, percorso non sempre facile in ambiente con possibili pericoli obbiettivi  
BSA: Per un buon sciatore alpinista

**OS** PER UN OTTIMO SCIATORE: Terreno ripido, tratti esposti, passaggi obbligati che potrebbero richiedere l'uso di corda, piccozza e ramponi  
OSA: Per un ottimo sciatore alpinista

## DIFFICOLTA' CANYONING

La valutazione è calibrata su un gruppo di 5 persone il cui livello di capacità sia adeguata al livello tecnico del canyon nella sua condizione ideale di percorrenza. Uno solo dei criteri, determina l'appartenenza alla categoria di difficoltà.

**F** FACILE: Avvicinamento ed uscita irrilevante; percorrenza non superiore alle 2 ore; scorrimento assente o esiguo; calate su corda inferiore ai 10 metri; utilizzo delle normali tecniche di discesa su corda senza problemi nè alla partenza nè all'arrivo.

A group of young hikers is seen from behind, walking along a rocky mountain trail. They are wearing backpacks and casual hiking attire. The trail leads through green, brushy terrain towards a vast, layered mountain range under a bright, cloudy sky. The text 'Gruppo ALPINISMO GIOVANILE' is overlaid on the right side of the image, with a vertical line to its left.

Gruppo  
ALPINISMO  
GIOVANILE

#### POCO DIFFICILE

- PD Avvicinamento ed uscita facile; tempo di percorrenza non superiore alle 4 ore; debole corrente; presenza di bacini da attraversare a nuoto; discese inferiori ai 20 metri senza problemi nè alla partenza nè all'arrivo;

#### ABBASTANZA DIFFICILE

- AD Avvicinamento ed uscita superiori ad un'ora; tempo di percorrenza non superiore alle 6 ore; corrente sensibile, qualche possibilità di rulli pericolosi; presenza di bacini da attraversare a nuoto; discese inferiori ai 50 metri; possibili tecniche di mancorrenti o frazionamenti;

#### DIFFICILE

- D Avvicinamento ed uscita superiori a due ore; tempo di percorrenza non superiore alle 10 ore; corrente forte, possibilità di rulli pericolosi; presenza di bacini da attraversare a nuoto; discese inferiori ai 70 metri; possibili tecniche di mancorrenti o frazionamenti, teleferiche, deviatori;

#### MOLTO DIFFICILE

- MD Avvicinamento ed uscita superiori a tre ore; tempo di percorrenza superiore alle 10 ore; corrente molto forte; rulli pericolosi; presenza di bacini da attraversare a nuoto; discese superiori ai 70 metri; tecniche di mancorrenti o frazionamenti, teleferiche, deviatori; presenza di neve e/o nevai;



Gruppo  
SENTIERI

# 01.

01	CAPODANNO AL MONTE LA CROCE Consiglio Direttivo	E
06	"SENTIERO DEI PRESEPI" con il CORO "TERRA MAJURA" F. Triolo - I. Santorelli	T/ Family CAI
13	GRUPPO DEI MONTI REATINI E. Crasti - C. Costantini	MSA
13 - 20	SETTIMANA BIANCA - CORTINA D'AMPEZZO (DOLOMITI) M. Rossi - F. Capitoli	EAI
14	CIASPOLATA AL MONTE ASPRA (VALNERINA) S. Monti - R. Cordeschi	EAI
14	CANALI DI TERMINILLO CON I RAMPONI V. Gebiola	A
20- 23	CASCATE DI GHIACCIO A RIVA DI TURES S. Pierbattisti - M. Fortunati	A
21	SICURI SULLA NEVE SASU	EVS
21	CIASPOLATA NEL BOSCO DI CERASOLO (APPENNINO ABRUZZESE) F. Triolo - M. Petroni	Family CAI
21	GROTTA DEL MONTE BUONO C. Gatti - P. Gagliardi	Speleo
26 - 28	CASCATE DI GHIACCIO A COGNE L. Matteucci - M. Fortunati	A
27	CIASPOLATA IN NOTTURNA M. Raggi - P. Guidi - Intersezionale Cai Rieti	EAI
27	CINQUE CONFINI (TERMINILLO) Intersezionale Cai Rieti	E
28	CINQUE CONFINI (TERMINILLO) A. Palombi	Sci di fondo

# 02.

04

MANUTENZIONE SENTIERI  
Gruppo sentieri

10

GRUPPO DEI MONTI SIBILLINI  
C. Costantini - E. Crasti

11

CIASPOLATA VALLE DEL PUZZILLO (APPENNINO ABRUZZESE)  
M. Petroni - M. Raggi

18

ARRAMPICATA A PIU' TIRI GAETA  
V. Gebiola

18

PRATI DI STRONCONE  
S. Notari - A.M. Della Vedova

18

SCI DI FONDO A CAMPOFELICE  
F. Battistoni

18

FORRA PAGO LE FOSSE PROSPEZIONE CON DRONE  
C. Gatti - L. Minestrini

24

USCITA DEL SABATO 1/2 GIORNATA (VALNERINA)  
C. Scaletti - C. Zecchini

24

MONTE PATINO  
C. Costantini - F. Sensini

25

ALLENAMENTO IN FALESIA FERENTILLO  
A. Illuminati - G. Vincenzini

25

ROCCANTICA PER EREMI E MOLINI (MONTI SABINI)  
M. Rossi - F. Iacobacci - U. Corman

MSA

EAI

A

E

Sci di  
fondo

Speleo

E

Trail  
Running

A

E

A photograph of two cross-country skiers in a snowy forest. The skier in the foreground is wearing a plaid jacket, black pants, and a backpack, moving away from the camera. The second skier, in a blue jacket, is further ahead. The forest has many bare trees, and the ground is covered in snow with visible ski tracks.

Gruppo  
SCI DI  
FONDO

# 03.

02	USCITA DEL SABATO 1/2 GIORNATA SUI MARTANI T & YOGA A. Palombi	T
02 - 03	SPELEOLOGO PER UN GIORNO GROTTA DI MARMORE E GROTTA GIS C. Gatti - P. Gagliardi	Speleo
03	MONTE FOGLIANO (MONTI DELLA TUSCIA) C. Scaletti - M. Rossi	E
03	EX FERROVIA SPOLETO NORCIA (VALNERINA) F. Triolo - M. Petroni	Family CAI
09	PARCO FLUVIALE DEL NERA M. Rossi	T/E
15 - 17	VETTE IN VISTA Consiglio Direttivo	EVS
17	CANALI DI GHIACCIO (MONTI SIBILLINI) V. Gebiola	A
17	CAMMINO DEI BORGHI SILENTI TENAGLIE BASCHI M.I. Sdei	T/E
23 - 24	ANELLO DI DUE GIORNI DA BISELLI A TRIPONZO B. Coaccioli	E
23 - 24	DA POLINO A FERENTILLO (VALNERINA) F. Triolo - R. Chiaranti	EE
24	FORRA DELLA MOLA S. Bizzarri - G. Mosconi	CY
24	GROTTA DEL VORGOZZINO S. Andreucci	Speleo
24	EREMO DI POGGIO CONTE E CASCATA DI STROZZAVOLPE (Giornata dell'acqua) S. Monti - R. Cordeschi - TAM	E
24	ESCURSIONE CASCATA E GROTTA DELLE MARMORE (Giornata dell'acqua) P. Castelletti - R. Valentini - TAM - Gruppo Grotte Pipistrelli	AG

# 04.

06	MONTE SOLENNE (VALNERINA) M. Rossi	E
07	IL CAMMINO DEI TRE VILLAGGI (MONTI DELLA TUSCIA) A.R. Ottaviani - C. Croce	E
07	GIRO DEI FORTI SPAGNOLI (MONTE ARGENTARIO) M. Petroni - C. Zingarini	T
07	FIJI IN FALESIA FERENTILLO P. Petasecca Donati	A
14	CANALI DI GHIACCIO CON RAMPONI (GRAN SASSO) V. Gebiola	A
14	ANELLO DI COLLICELLO P. Castelletti - R. Valentini	AG
14	IL COSCERNO PER CASO (VALNERINA) F. Menichini - Intersezionale Cai Orvieto	EE
14	GROTTA DELLE MADONNE F. Armeni	Speleo
20	TRAVERSATA DEI MONTI MARTANI C. Costantini - F. Sensini	Trail Running
20 - 21	MONTE MAIO SENTIERO DELLA LIBERTÀ' (MONTE PETRELLA-AURUNCI) A. Palombi - F. Battistoni - Intersezionale Cai Orvieto	E
21	TRAVERSATA FERENTILLO SPOLETO (VALNERINA) M. Sargenti	E
21	FORRA DI PRODO S. Bizzarri - G. Mosconi	CY
21	ALLE CASCATE DEL MONTE GELATO (VALLE DEL TREJA) M. Petroni - F. Triolo	Family CAI
26 - 30	PARCO DELLA MAJELLA G. Vittori - P. Piccirilli	E

# 04.

27

VALLE DEL FOSSO DELL'INTIERA  
R. Pierdonati

27 -  
01

CAMPO SPELEO CITTAREALE  
Gruppo Grotte "Pipistrelli"

28

MONTE BORAGINE (MONTI REATINI)  
S. Notari - A.M. Della Vedova Intersezionale Poggio Mirteto

28

ARRAMPICATA A PIU' TIRI GELAGNA  
V. Gebiola

E

Speleo

E

A

# 05.

01 -  
05

SENTIERI TRA IL MARE E I MONTI DELLA SICILIA DEL NORD  
M. Raggi - M. Petroni

04

USCITA DEL SABATO 1/2 GIORNATA TREKKING E YOGA (VALNERINA)  
A. Palombi

05

SANTUARIO DI MACERETO VISSO  
M. Sargenti

06 -  
13

ROTA VICENTINA (PORTOGALLO)  
E. Di Pillo - V. Fracasso

12

ANELLO DI STRONCONE GROTTA DELLE MADONNE  
P. Castelletti - R. Valentini - Gruppo Grotte Pipistrelli

12

LA MONTAGNA PER TUTTI - JOELETTE (MONTE TERMINILLO)  
G. Vittori - R. Mirimao

12

ANELLO DEL MONTE FOLTRONE (PARCO DEL GRAN SASSO LAGA)  
F. Menichini - C. Croce

12

FIJI IN FALESIA A FERENTILLO  
P. Petasecca Donati

E/EE

T

E

EE

AG

T

EE

A



 **FREE  
SPIRIT  
TERNI**



**CORSI DI ARRAMPICATA PER  
ADULTI E BAMBINI**

**VIA LUIGI CORRADI, N. 18 TERNI**

**WWW.FREESPIRIT.IT**

**PAOLO 339 3587843  
CHIARA 349 3699322**

# 05.

12	IN CAMMINO PER L'AMBIENTE Gruppo TAM	TAM
16	TRAMONTO IN VALNERINA K. Dormi	Mtb
18	USCITA DEL SABATO 1/2 GIORNATA MONTI MARTANI (Giornata della biodiversità) D. Francescangeli - F. Stentella - S. Marcelloni	TAM
19	ANELLO DEL MONTE CERVIA (PARCO REGIONALE NAVEGNA CERVIA) A. Palombi - M. Petroni	E
19	GROTTA DELLE TASSARE G. Flati	Speleo
19	CANALI DI GHIACCIO CON RAMPONI (GRAN PARADISO) M. Fortunati - L. Matteucci	A
19	GRUPPO DEI MONTI SIBILLINI C. Costantini - F. Sensini	Trail Running
24	GIRONZOLANDO A COLLICELLO IN NOTTURNA (MONTI AMERINI) K. Dormi	T
25 - 26	ASSEMBLEA DEI DELEGATI CAI - ASSISI Consiglio Direttivo	E
26	MONTE DELL'EREMITA (MONTE CIVITELLA) P. Catelletti - R. Valentini	AG
26	ARRAMPICATA A PIU' TIRI (MONTE ARGENTARIO) V. Gebiola	A
31 - 03	PARCO ARCHEOLOGICO DI BARATTI (PIOMBINO) M. I. Sdei	T

# 06.

02	ARRAMPICATA A PIU' TIRI - GELAGNA V. Gebiola	A
02	FESTA DELLA MONTAGNA CON IL CORO "TERRA MAJURA" Consiglio Direttivo	EVS
02	RIO BUTI E GROTTA FONTE BUIA S. Bizzarri - G. Mosconi	CY
07 - 09	MOLISE... IL RITORNO (MONTAGNA MOLISANA) M. Rossi	E
09	FIJI IN FALESIA FERENTILLO P. Petasecca Donati	A
09	GROTTE DI FRASASSI (PARCO NATURALE REGIONALE FRASASSI) XII Ed. "CAMMINO NEI PARCHI" M. Petroni - F. Triolo - TAM	Family CAI
09	CASTELLUCCIO VOCI E SUONI DEL SENTIERO ITALIA EV. REG. Coro Terra Majura	EVS
09	TRAVERSATA DA CASTELLUCCIO AL RIFUGIO PERUGIA SUL S.I. B. Coaccioli	T/E
16	SICURI SUL SENTIERO SASU	EVS
16	ANELLO DEL MONTE CERVIA AQUILA (GRAN SASSO) F. Menichini - C. Croce	E
16	MONTE TERMINILLO C. Costantini - F. Sensini	Trail Running
21 - 23	"CAMPO SPELEO ELCE-BARILE" Gruppo Grotte "Pipistrelli"	Speleo
22 - 29	GIRO DEL MARGUAREIS (ALPI MARITTIME) F. Triolo - M. Paiella	EE
23	ARRAMPICATA A PIU' TIRI (GRAN SASSO) M. Fortunati - V. Gebiola	A

# 06.

23	IL SIGNORE DEGLI ANELLI (MONTI DELLA LAGA) S. Monti - R. Cordeschi	EE
23	MONTE VETTORE P. Castelletti - R. Valentini	AG
29 - 06	SETTIMANA VERDE IN VALLE D'AOSTA G. Vittori - P. Piccirilli	T/E
30	GROTTA DEL CHIOCCO (FONDO) G. Flati	Speleo
30	TRAVERSATA FRONTIGNANO CASTELLUCCIO - GIORNATA NAZIONALE S.I. CAI M. Sargenti	E

# 07.

07 - 14	1/2 TOUR DEL MONTE BIANCO DA CHAMONIX A COURMAYEUR M. Paiella - P. Guidi	EE
14	DIRETTISSIMA E FERRATA DEI GINEPRI M. Raggi - C. Costantini - C. Orsini	EEA
14	ARRAMPICATA A PIU' TIRI (GRAN PARADISO) V. Gebiola	A
20 - 21	VALLE DEL CHIARINO E MONTE CORVO GRAN SASSO E LAGA S. Monti - R. Cordeschi	EE
21	FIJI IN FALESIA FERENTILLO P. Petasecca Donati	A
27	RIPERCORRIAMO IL TRACCIATO DELLA SKYRACE DEL GRAN SASSO C. Costantini - F. Sensini	Trail Running
28	MONTE VIGLIO (MONTI CANTARI) A. Palombi	EE





# 08.

- 04 FIJI IN FALESIA FERENTILLO  
P. Petasecca Donati
- 04 MANUTENZIONE DEI SENTIERI  
Gruppo sentieri
- 11 ARRAMPICATA A PIU' TIRI (GRAN SASSO)  
V. Gebiola
- 21 - 25 PERIPLO DELLE ODLE (DOLOMITI PARCO NATURALE PUEZ - ODLE)  
M. Paiella - P. Guidi - C. Costantini
- 24 - 25 MAJELLANDO IX EDIZIONE  
F. Menichini - C. Croce

A

A

EE

EE

# 09.

- 01 ARRAMPICATA A PIU' TIRI (MONTE ARGENTARIO)  
V. Gebiola
- 08 FIJI IN FALESIA FERENTILLO  
P. Petasecca Donati
- 08 GIORNATA ECOLOGICA - RUPULIAMO LA VALSERRA  
Consiglio direttivo - TAM - Pro Loco Valserra
- 08 ALLA SCOPERTA DI TAGLIATE E NECROPOLI A NORCHIA  
S. Monti - R. Cordeschi
- 08 MONTE TERMINILLO  
P. Castelletti - R. Valentini
- 08 POZZO COMUNE (MONTI LEPINI)  
G. Flati
- 13 - 16 TREKKING ALL'ISOLA DI CAPRAIA (ARCIPELAGO TOSCANO)  
M. Petroni - M. Raggi

A

A

EVS

E

AG

Speleo

E

# 09.

15	ALLENAMENTO IN FALESIA FERENTILLO P. Petasecca Donati	A
15	GIORNATA DELLA SOLIDARIETA' Intersezionale Cai Orvieto	EVS
15	MONTE MUROLUNGO (PARCO REG. VELINO SIRENTE) K. Dormi - Intersezionale Cai Rieti	EE
22	RADUNO REGIONALE CAI Consiglio direttivo	EVS
27	NOTTURNA IN VALNERINA K. Dormi - F. Sensini	E
28 - 29	LE OTTO MONTAGNE (GRANDE ANELLO DEL VELINO) F. Menichini - M. Raggi	EE
29	LA MONTAGNA PER TUTTI - JOLETTE (MONTI SIBILLINI) G. Vittori - R. Mirimao	T
29	MONTE VELINO C. Costantini - F. Sensini	Trail Running



## salvati enzo termoidraulica Srl

Materiali Idraulici - Termici - Sanitari - Arredo Bagno  
Condizionamento - Irrigazione - Pavimenti - Rivestimenti

Via Lungonera Savoia, 18 - 05100 Terni - Tel. 0744 285905 Fax 0744 285905





# 10.

02-06	CAMIGLIATELLO SILANO (PARCO DELLA SILA GRANDE - CS) M. Rossi - B. Coaccioli	E
05	GIROZONLANDO IN VALNERINA K. Dormi - Intersezionale Cai Perugia Foligno Spoleto	Mtb
05	I 4 PIZZI (MONTI SIBILLINI) M. Sargenti	E
06	PARCO REGIONALE DELL'UCCELLINA M. Petroni - F. Triolo	Family CAI
06	MONTE TERMINILLO (MONTI DEL REATINO) S. Monti - R. Cordeschi	EE
06	FIJI IJ FALESIA FERENTILLO P. Petasecca Donati	A
10-14	57° CORSO DI INTRODUZIONE ALLA SPELEOLOGIA Gruppo Grotte Pipistrelli	Speleo
12-13	IN GIRO TRA LA VALNERINA E I MARTANI A. Palombi - F. Battistoni - Intersezionale Cai Porretta	E
13	ARRAMPICATA A PIU' TIRI - GELAGNA V. Gebiola	A
19	MONTE FIONCHI C. Costantini - F. Sensini	Trail Running
20	CASTAGNATA A COLLE BERTONE con il CORO "TERRA MAJURA" Consiglio direttivo	EVS
26	MONTE MACCHIALAVETA - TERMINILLO S. Notari - Intersezionale Aquila Rieti Camerino	E
27	TRA BOSCHI E SORGENTI SUL MONTE AMIATA M. Petroni - M. Raggi	E

# 11.

02 -  
03

FOLIAGE TRA I BOSCHI DELLA VERNA  
M. Petroni - M. Raggi

T/E

03

FIJI IN FALESIA FERENTILLO  
P. Petasecca Donati

A

09

USCITA DEL SABATO 1/2 GIORNATA VALNERINA  
B. Coaccioli

E

10

MONTE UTERO - ANELLO PANTANI DI ACCUMOLI  
S. Notari - A.M. Della Vedova

E

10

OASI NATURALISTICA LAGO DI ALVIANO  
F. Triolo - M. Petroni

Family  
CAI

10

ALLENAMENTO IN FALESIA FERENTILLO  
A. Illuminati - G. Vincenzini

A

16

MONTE GORZANO  
C. Costantini - F. Sensini

Trail  
Running

17

SPOLETO - PORETA: CAMMINATA TRA GLI OLIVI  
M.I. Sdei

T/E

24

A SPASSO SUI MARTANI (MONTI MARTANI)  
M. Rossi - F. Capitoli

T/E

# 12.

01

ANELLO DEL SACRO MONTE SANTA CROCE - NARNI  
B. Coaccioli

08

PRIMA NEVE NEL GRUPPO DEI MONTI SIBILLINI  
C. Costantini - E. Crasti

08

TRAVERSATA DI NATALE DA STRONCONE A GRECCIO  
P. Guidi - Intersezionale Cai Rieti

14

ARRAMPICATA A PIU' TIRI (MONTI MARTANI)  
V. Gebiola

15

PRANZO SOCIALE CON IL CORO "TERRA MAJURA"  
Consiglio direttivo

28

CONCERTO DELLE FESTE (Canti natalizi, delle festività e della tradizione)  
Coro "Terra Majura"

E

MSA

T

A

EVS

# FERRAMENTA

# GALLI



**MaxMeyer**

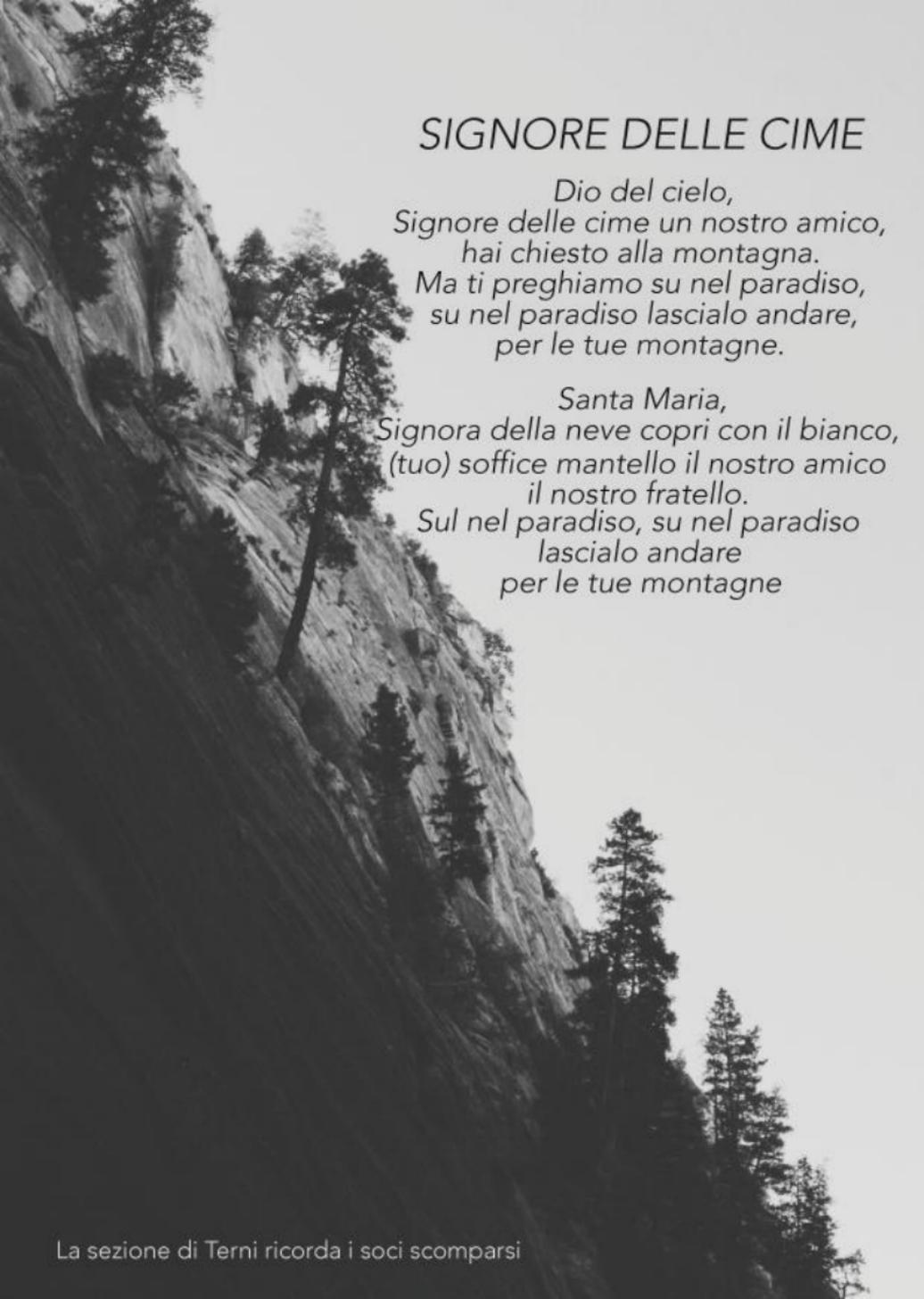
**KÄRCHER**

**claber**

**ECHO**

**SAYERLACK**  
INNOVATIVE WOOD SOLUTIONS





## SIGNORE DELLE CIME

*Dio del cielo,  
Signore delle cime un nostro amico,  
hai chiesto alla montagna.  
Ma ti preghiamo su nel paradiso,  
su nel paradiso lascialo andare,  
per le tue montagne.*

*Santa Maria,  
Signora della neve copri con il bianco,  
(tuo) soffice mantello il nostro amico  
il nostro fratello.  
Sul nel paradiso, su nel paradiso  
lascialo andare  
per le tue montagne*

# Da oltre 30 anni il negozio per gli amanti dell' outdoor

TREKKING • ALPINISMO • CAMPEGGIO VIAGGI •  
CLIMBING • SPELEO • OUTDOOR

📍 ROMA Via Ardea 3A 00183 (Metro.San Giovanni).

📍 GRAN SASSO Loc Fonte Cerreto

📍 PESCASSEROLI Piazza Vittorio Veneto

📍 TERNI Via Mentana 2/4



**RR TREK**  
RIFUGIOROMA



🌐 [www.rrtrek.com](http://www.rrtrek.com)



📍 [Rrtrek il Rifugio Roma](#)  [Shop@rrtrek.com](mailto:Shop@rrtrek.com)