

CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione Valle Roveto
CAI Abruzzo



**Guida
dell'escursionista**

**vademecum attività
2012**

La pubblicazione del presente opuscolo è stata realizzata grazie al patrocinio della Cassa di Risparmio della Provincia dell'Aquila e al contributo degli Sponsor, Ditte ed Esercizi Commerciali (vedasi annunci da pag. 34)



Si ringraziano per la collaborazione
la Riserva Naturale "Zompo lo Schioppo" e gli Enti Locali

RISERVA
NATURALE



COMUNE DI
CIVITELLA ROVETO



COMUNE DI
MORINO



COMUNITA'
MONTANA



Progetto grafico e impaginazione a cura di Romano Sfirri
In copertina: ORSO BRUNO MARSICANO (Ursus Arctos Marsicanus)
foto di Benedetto Ciacciarelli - www.photodreamnature.com



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione Valle Roveto
CAI Abruzzo

Guida dell'escursionista vademecum attività 2012

MONTAGNE...

*Verdi...bianche...rosate...incantate...
cattedrali maestose...piramidi austere
...chimere...*

*Magnetica dimensione
...verticale...sublime anelito...di alti ideali...
verso...l'Assoluto.*

Giovanna Zawadski



Presentazione

Vista la favorevole accoglienza riscossa dal “vademecum” dello scorso anno, si ripropone la stessa formula per la presentazione del programma di attività da realizzare nel 2012. Vengono ribadite, pertanto, le nozioni basilari per frequentare la montagna in sicurezza e con piacere; andare in montagna senza un minimo di preparazione significa esporsi a pericoli, anche gravi.

Il programma di attività 2012 prevede, inoltre, alcune iniziative di formazione su temi di particolare interesse e precisamente:

- il corso *Segnaletica e manutenzione dei sentieri*, programmato anche per accogliere le sollecitazioni provenienti dal territorio, oltre che per assolvere un impegno civile, specificamente previsto tra gli obiettivi del Sodalizio;

- Guida all'uso del GPS, per migliorare la capacità di orientamento in montagna;

- Corso di fotografia: tecnica e linguaggio, di indubbia utilità per chi voglia realizzare foto e reportage e documentare efficacemente aspetti e momenti significativi dei percorsi.

- Corso di introduzione all'alpinismo, per quanti vogliano acquisire un corretto utilizzo degli attrezzi (piccozza e ramponi) su terreno innevato/ghiacciato e apprendere le manovre di autosoccorso.

Nella scelta degli itinerari escursionistici è stata privilegiata la conoscenza del territorio circostante, dando la priorità a percorsi di media difficoltà: ciò alla luce delle esperienze pregresse e tenendo conto delle indicazioni espresse dai soci.

Anche allo scopo di ampliare le opportunità di conoscenza, sono state previste numerose uscite intersezionali, tra le quali le iniziative proposte dal Gruppo Regionale CAI Abruzzo:

- Alla scoperta della faggeta più antica d'Europa: la Foresta Vetusta (Val Cervara, Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise)

- Giornata del solstizio d'estate, con escursione a Punta Trento;

- Monte Amaro (Majella).

La nota espressione “Camminare per conoscere, conoscere per amare, amare per tutelare” sintetizza efficacemente i caratteri dell'escursionismo che il CAI persegue e a cui anche la nostra sezione vuole tendere.

L'andare in montagna, infatti, non può ridursi ad un mero esercizio fisico, fine a se stesso, ma deve costituire anche un momento di promozione umana e culturale.

Dal grande libro della Natura si possono cogliere numerosi insegnamenti e, in particolare, il valore della solidarietà e la capacità di affrontare e superare con maggiore equilibrio i momenti problematici che fanno parte del nostro vivere quotidiano.

L'elaborazione della “Guida dell'escursionista – attività 2012” è stata curata con tale auspicio.

Mi sia consentito, infine, sollecitare un maggiore coinvolgimento degli iscritti alla vita della nostra sezione, condizione indispensabile perché si possa rispondere adeguatamente ai compiti ci sono affidati dallo Statuto.

A tutti, soci e amici del CAI, l'augurio di “buon cammino”!

Anna Giovarruscio
Presidente CAI Valle Roveto



Presentazione

Vista la favorevole accoglienza riscossa dal “vademecum” dello scorso anno, si ripropone la stessa formula per la presentazione del programma di attività da realizzare nel 2012. Vengono ribadite, pertanto, le nozioni basilari per frequentare la montagna in sicurezza e con piacere; andare in montagna senza un minimo di preparazione significa esporsi a pericoli, anche gravi.

Il programma di attività 2012 prevede, inoltre, alcune iniziative di formazione su temi di particolare interesse e precisamente:

- il corso Segnaletica e manutenzione dei sentieri, programmato anche per accogliere le sollecitazioni provenienti dal territorio, oltre che per assolvere un impegno civile, specificamente previsto tra gli obiettivi del Sodalizio;*
- Guida all'uso del GPS, per migliorare la capacità di orientamento in montagna;*
- Corso di fotografia: tecnica e linguaggio, di indubbia utilità per chi voglia realizzare foto e reportage e documentare efficacemente aspetti e momenti significativi dei percorsi.*
- Corso di introduzione all'alpinismo, per quanti vogliono acquisire un corretto utilizzo degli attrezzi (piccozza e ramponi) su terreno innevato/ghiacciato e apprendere le manovre di autosoccorso.*

Nella scelta degli itinerari escursionistici è stata privilegiata la conoscenza del territorio circostante, dando la priorità a percorsi di media difficoltà: ciò alla luce delle esperienze pregresse e tenendo conto delle indicazioni espresse dai soci.

Anche allo scopo di ampliare le opportunità di conoscenza, sono state previste numerose uscite intersezionali, tra le quali le iniziative proposte dal Gruppo Regionale CAI Abruzzo:

- Alla scoperta della faggetta più antica d'Europa: la Foresta Vetusta (Val Cervara, Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise)

- Giornata del solstizio d'estate, con escursione a Punta Trento;

- Monte Amaro (Majella).

La nota espressione “Camminare per conoscere, conoscere per amare, amare per tutelare” sintetizza efficacemente i caratteri dell'escursionismo che il CAI persegue e a cui anche la nostra sezione vuole tendere.

L'andare in montagna, infatti, non può ridursi ad un mero esercizio fisico, fine a se stesso, ma deve costituire anche un momento di promozione umana e culturale.

Dal grande libro della Natura si possono cogliere numerosi insegnamenti e, in particolare, il valore della solidarietà e la capacità di affrontare e superare con maggiore equilibrio i momenti problematici che fanno parte del nostro vivere quotidiano.

L'elaborazione della “Guida dell'escursionista – attività 2012” è stata curata con tale auspicio.

Mi sia consentito, infine, sollecitare un maggiore coinvolgimento degli iscritti alla vita della nostra sezione, condizione indispensabile perché si possa rispondere adeguatamente ai compiti ci sono affidati dallo Statuto.

A tutti, soci e amici del CAI, l'augurio di “buon cammino”!

*Anna Giovarruscio
Presidente CAI Valle Roveto*



1. Cenni sull'origine e le finalità del Club Alpino Italiano

Era il **23 ottobre del 1863**: l'Unità d'Italia si era realizzata da soli due anni. Lo spirito del Risorgimento infervorava ancora gli animi con tutta la sua forza propulsiva e generosa e a Torino, capitale, allora, del giovane Regno, veniva costituito - ufficialmente - il **Club Alpino Italiano: nasceva il CAI**.

Già qualche mese prima, su iniziativa di Quintino Sella, c'erano stati i primi tentativi di aggregare in un Club tutti gli alpinisti italiani: l'idea, per l'appunto, era venuta al grande statista, nel corso di una scalata al Monviso (il 12 agosto 1863). L'esempio concreto gli veniva dalla Gran Bretagna, dall'Austria e dalla Svizzera dove - già da un anno - erano sorti Club per gli Alpinisti.

Le finalità del Club furono rese subito esplicite e ancora oggi le troviamo tradotte nelle enunciazioni dello Statuto CAI: "promuovere l'alpinismo in ogni sua manifestazione", promuovere, quindi, la conoscenza, la frequentazione e la tutela dell'ambiente montano, con particolare riguardo al territorio nazionale, anche per coltivare, gli aspetti culturali del popolo da poco unificato.

Lo spirito, il rigore e l'interesse umano e cultural furono tempestivamente accolti dalle "succursali" del CAI, sorte numerose e spontanee, nelle diverse Regioni d'Italia.

L'Abruzzo vanta due "sezioni storiche": a Chieti, dove il CAI nacque nel 1872 e a L'Aquila, nel 1874.

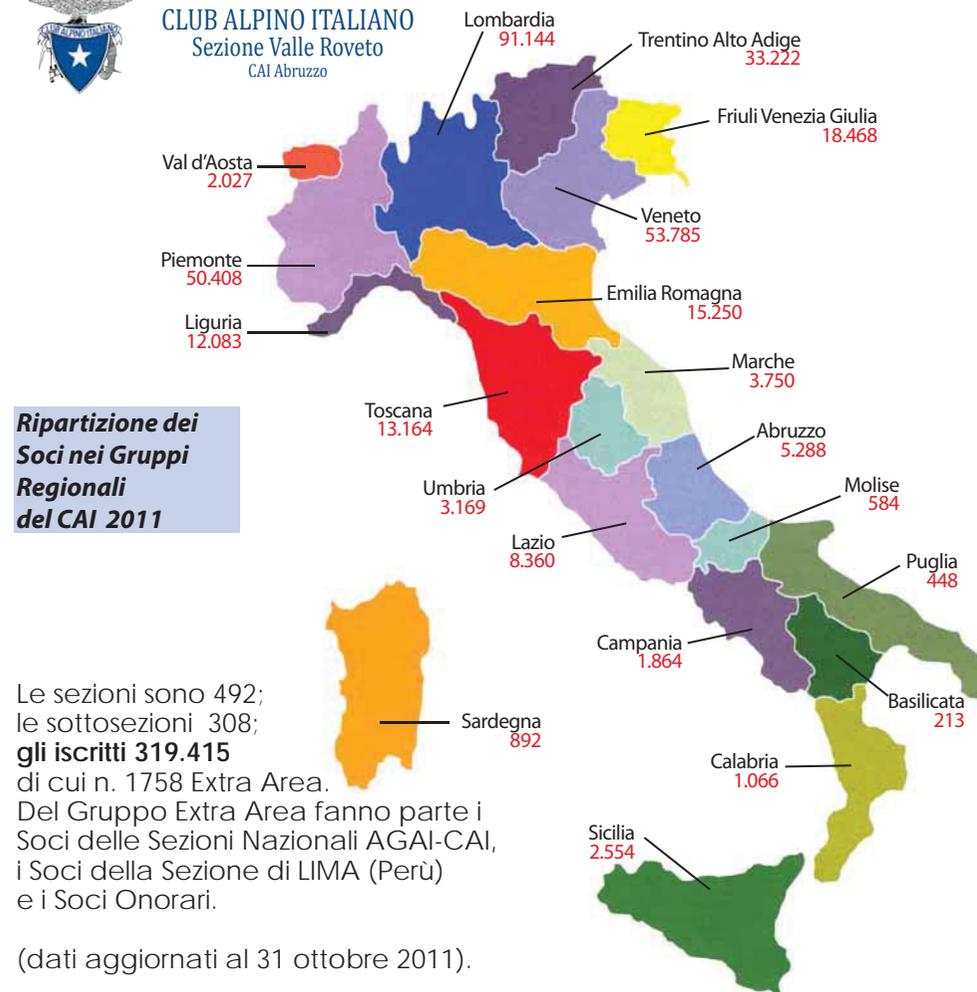
Mentre all'inizio gli aderenti al CAI provenivano dal ceto sociale della nobiltà e della ricca borghesia, oggi esso accoglie iscritti di ogni stato sociale ed è diffuso in ogni angolo della nostra penisola.

2. Opportunità e servizi offerti con l'iscrizione al CAI

Accanto alle motivazioni ideali e culturali che sono alla base dell'adesione al CAI, vanno considerate anche alcune ragioni di ordine pratico.

I soci godono, infatti, di numerosi vantaggi e diritti che, di seguito, si riportano sinteticamente:

- usufruiscono dei rifugi, sia italiani che esteri, a condizioni agevolate;
- sono assicurati, in caso di infortunio durante le attività organizzate dalla Sezione e/o dalle strutture territoriali e centrali: l'assicurazione copre anche i costi d'intervento del soccorso alpino e con l'elicottero;



- ricevono gratuitamente "La Rivista", (bimestrale) del Club Alpino Italiano e il mensile "Lo Scarpone"; possono avvalersi di riduzioni nell'acquisto di pubblicazioni sociali e di sconti presso i negozi convenzionati;
- possono disporre del materiale informativo e tecnico (libri, films, carte, sito CAI, etc.), in dotazione degli Organi centrali e /o della Sezione;
- partecipano alle assemblee di sezione, nel corso delle quali possono avanzare proposte;
- accedono liberamente alle sedi delle Sezioni e Sottosezioni e sono ammessi ai corsi e alle attività da esse organizzate (gite, escursioni, conferenze etc) secondo i rispettivi regolamenti.



3. La vita della nostra sezione

Le attività programmate per l'anno sociale 2011, sono state svolte regolarmente; è stata registrata una buona partecipazione alla maggior parte delle iniziative proposte.

Si citano, in particolare :

- il trekking "Sentieri della Memoria", attraverso gli Eremi della Valle Roveto, svoltosi nei giorni 5,6,7 agosto, con il supporto organizzativo e logistico delle Associazioni pro-loco e degli Enti locali;
- l'escursione "Ricerca di orchidee spontanee e funghi primaverili", effettuata in collaborazione con l'Associazione naturalistica MI.BO (Micologica e Botanica);
- il progetto di volontariato "Un sentiero per il Monte Vela" (Albania), realizzato con la collaborazione della Sezione CAI di Sora (Frosinone), nel periodo 1-5 giugno 2011.

Scopo dell'iniziativa (progettata su sollecitazione della Missione Cattolica di Blinisht), la delineazione del tracciato e la segnatura di un sentiero per raggiungere la sommità del monte Vela (1.149 metri), sul quale è stata eretta una statua della Madonna. E' un luogo aspro e selvaggio, ma frequentato da numerosi pellegrini in alcune ricorrenze e festività.

- E' stato organizzato un incontro con l'alpinista e scrittore Stefano Ardito, per la presentazione della guida "I rifugi dell'Appennino centrale"; è seguita, infine, a cura dell'autore, una discussione sull'itinerario la Via dei Lupi, con riferimento al nostro territorio.

- Ha avuto luogo, infine, un corso base di orientamento e cartografia, a cura del prof. Enrico Maddalena, Maestro F.I.S.O.

Tra gli obiettivi a breve termine, è parso fondamentale quello di organizzare un sistema d'informazione più capillare e tempestiva, mediante l'allestimento del sito web e la diffusione sistematica di avvisi (posta elettronica, bacheche, etc); è stata assicurata, inoltre, l'apertura settimanale della sezione (di norma, il sabato), nonostante la modesta frequentazione.

Va evidenziato, tuttavia, che, a seguito dell'accorpamento della Comunità Montana Valle Roveto con le Comunità Montane della Marsica, è emerso il problema della stabilità della nostra sede, in quanto si prevede una diversa utilizzazione dell'edificio che attualmente ci ospita.

Il numero delle iscrizioni risulta in crescita rispetto agli ultimi anni: n.105 soci alla data del 31 dicembre 2011, di cui n.19 nuovi iscritti.

L'esperienza dell'anno sociale appena trascorso, tuttavia, fa auspicare una più fattiva collaborazione, indispensabile per dare maggiore impulso alla vita della sezione e alla sua presenza nel territorio, in sintonia con le finalità del sodalizio.



4. Regolamento delle escursioni

TITOLO I - Partecipazione / iscrizione

1 - La partecipazione alle escursioni, per i **Soci CAI**, è gratuita, salvo eventuali spese per i trasferimenti collettivi, laddove previsti. E' **obbligatoria l'iscrizione preventiva**, presso i coordinatori /accompagnatori e/o presso la segreteria della sezione, entro i termini indicati nel programma dettagliato dell'escursione che viene esposto in bacheca, di norma, entro il **venerdì**.

Qualora sia previsto l'utilizzo del pullmann il giorno può essere modificato e ne viene data tempestiva comunicazione.

2 - Sono ammessi alle escursioni anche i **non soci** del Club Alpino, con le seguenti modalità:

- **iscrizione preventiva** obbligatoria all'escursione (come specificato al punto1);

- **versamento di un contributo**, all'atto dell'iscrizione (*Nota1*);

- **comunicazione dei dati anagrafici** per la copertura assicurativa.

I dati saranno trasmessi alla sede centrale del CAI, prima dello svolgimento dell'escursione.

3 - I minori di anni 18, sempreché risultino regolarmente iscritti all'escursione, devono essere accompagnati da uno dei genitori o da chi ne fa le veci.

4 - Coloro che non si presentano nel luogo di ritrovo o risultino ritardatari, rispetto all'orario di partenza, sono esclusi dall'attività: non è previsto alcun rimborso della somma versata.

TITOLO II - Obblighi e responsabilità

5 - Ogni partecipante è tenuto ad informarsi sulle difficoltà tecniche dell'escursione, al fine di valutare l'opportunità di aderirvi, in base alla propria preparazione fisica.

6 - E' preciso dovere di ciascun partecipante l'osservanza delle norme sotto riportate.

a. Rispettare puntualmente le disposizioni degli accompagnatori e/o coordinatori.

b. Rimanere in gruppo, evitando di superare l'accompagnatore e/o colui che è posto alla guida del gruppo stesso, al fine di evitare errori di percorso.

c. Seguire i percorsi stabiliti dall'accompagnatore o direttore di escursione, senza deviazioni e comunicare preventivamente eventuali allontanamenti dal gruppo.



d. Attenersi ai principi dell'etica alpinistica, con particolare riguardo ai doveri di correttezza e di collaborazione, finalizzati al buon andamento dell'escursione.

TITOLO III - Orari e partenze

7 - Il punto di ritrovo per la partenza è indicato, di norma, nel programma dettagliato dell'escursione che viene affisso in bacheca, come già espresso nel punto1.

8 - Prima della partenza l'accompagnatore e/o coordinatore controlla le presenze, sulla base delle iscrizioni pervenute.

9 - Si considera **inizio** dell'escursione il momento in cui si intraprende il percorso a piedi, in direzione della meta prefissata e **termine** quello in cui il percorso a piedi viene concluso.

10 - L'accompagnatore e/o coordinatore ha facoltà di apportare variazioni al programma dell'escursione e anche di annullarla nel caso che le condizioni atmosferiche o eventuali impedimenti sopraggiunti lo rendano necessario.

TITOLO IV - Motivi di esclusione

11- L' accompagnatore e/o coordinatore possono escludere dall'escursione coloro che:

a. siano sprovvisti dell'equipaggiamento minimo ritenuto indispensabile;

b. non si adeguino alle disposizioni dell'accompagnatore e/o direttore dell'escursione;

c. si allontanino dal gruppo volontariamente per seguire un percorso diverso da quello stabilito da gli organizzatori.

L'esclusione dall'escursione determina la perdita della copertura assicurativa ed esonera l'accompagnatore e/o coordinatore da qualsiasi responsabilità.

TITOLO V - Vincoli del regolamento

12 - I partecipanti all'escursione sono tenuti a conoscere integralmente e ad accettare, senza alcuna riserva, il presente regolamento.

Nota 1- La quota varia in relazione al costo della copertura assicurativa e ai massimali richiesti.



5. Come equipaggiarsi

Premesso che l'equipaggiamento personale di base deve essere adeguato alla stagione e all'altitudine, si consiglia un **abbigliamento a più strati** ("a cipolla").

E' opportuno utilizzare come primo "strato", a contatto diretto con la pelle, capi in microfibra (capilene etc.) che favoriscono una più rapida evaporazione del sudore; un secondo "strato" può essere costituito da pile o comunque da materiale che assicuri una protezione termica durante le soste o in condizioni di bassa temperatura.

Lo "strato" superiore (o "guscio esterno") - necessario per ripararsi dagli agenti atmosferici (neve, pioggia etc) - può essere costituito da una giacca impermeabile, antivento, traspirante e, ovviamente, calda.

Un elemento fondamentale per camminare comodi e sicuri, è l'uso di **scarponi** da trekking, impermeabili, traspiranti e che garantiscano buona presa su qualsiasi tipo di superficie.

Tra gli **accessori** si consigliano:

berretto di lana o pile; berretto di cotone con visiera, per l'estate;

calzottoni (fino al ginocchio);

guanti (è opportuno averli sempre nello zaino);

bastoncini telescopici, l'uso dei quali attenua notevolmente il carico sulle ginocchia;

occhiali antiappannanti e che proteggano totalmente dai raggi ultravioletti UV;

borraccia; mantella per la pioggia.

La macchina fotografica è consigliata per "fermare" emozioni e paesaggi.

Si suggerisce, infine, di includere tra il materiale accessorio:

una crema solare protettiva, alcuni farmaci essenziali per il pronto soccorso e la cartina topografica.

E' necessario, naturalmente, lo **zaino** (35/40 litri, preferibilmente



Capriolo (foto di Amilcare D'Orsi)



6. Come alimentarsi: qualche suggerimento...

Non sono disponibili dati concreti e definitivi che consentano di stabilire regole precise per un'adeguata alimentazione in montagna, anche perché risultano ancora scarsi gli studi scientifici sulla materia.

Si forniscono, tuttavia, alcuni suggerimenti che possono ritenersi validi per un'alimentazione adatta all'attività escursionistica.

Nella maggior parte dei casi, viene considerato adeguato un fabbisogno calorico giornaliero di 3500 Kcal. per la donna e 4000 Kcal. per l'uomo, anche se l'entità del dispendio energetico dipende da numerose variabili oggettive e soggettive: fattori ambientali (stagione calda o fredda, quota etc.), situazioni e comportamenti del singolo allenamento, intensità dello sforzo etc.)

Secondo gli specialisti del settore, una volta stabilito il proprio fabbisogno calorico, esso dovrebbe essere ripartito, tra i diversi elementi nutritivi, rispettando le seguenti percentuali:

- **carboidrati 55-60 %**, con un 15% di zuccheri semplici, (contenuti in pasta, farine, riso, frutta etc.);
- **lipidi (grassi) 20-30 %** (contenuti in olio, burro, formaggi, salumi etc.);
- **proteine 10-15 %** (contenute in carni varie, legumi etc).

E' compito dell'alpinista scegliere gli alimenti idonei per volume, peso, digeribilità e, soprattutto, per gusto personale.

Durante l'attività va preferita l'assunzione di carboidrati, di rapida digeribilità e assorbimento, sia in forma liquida che solida (frutta secca e fresca, cioccolato, barrette e compresse energetiche, crackers, etc).

Da non trascurare, ovviamente, i gusti personali (ad es. alcuni possono preferire alla barretta un panino con la frittata...).

E' necessario, inoltre, bere a brevi intervalli, anche in assenza di sete (viene consigliato un quantitativo di 600-1000 ml/ora, durante l'escursione).

Il fabbisogno di acqua in condizioni normali è di circa 2 litri al giorno.

La presenza di integratori nelle bevande (sodio, cloro e potassio; di soluzioni di carboidrati, al 6-8 %) favorisce l'assorbimento, contribuisce al recupero di energia e compensa gli effetti di abbondanti sudorazioni.

La disidratazione può provocare numerosi effetti negativi tra cui affaticamento e sfinimento precoci, congelamento etc, mentre l'aumento dell'assunzione di liquidi riduce il rischio di male acuto di montagna.

Importanti per gli effetti energetici le vitamine del gruppo B (nocciole, carote, banane) e quelle C ed E (antiossidanti).

Alla fine dell'attività, un buon pasto consente di recuperare le riserve e l'equilibrio energetico.

Per ulteriori informazioni vedasi "Medicina e montagna", a cura della Commissione Medica del CAI, volume 2°, p. 177 e segg.



7. Regole per l'escursionista

Fatte le debite eccezioni, la maggior parte degli incidenti in montagna si verifica su percorsi che non presentano particolari difficoltà ed è dovuta a imprudenza e/o a scarsa preparazione.

A chi pratica l'escursionismo si richiede, pertanto, di osservare alcune, semplici, regole che di seguito vengono richiamate.

1 - Scegliere percorsi adeguati alle proprie capacità e documentarsi preventivamente sull'itinerario. I tempi di percorrenza debbono essere stabiliti tenendo conto degli escursionisti più lenti.

2 - Prepararsi fisicamente, mediante allenamento, ad affrontare gli sforzi che l'escursione comporta; non intraprendere da solo un percorso in montagna e comunque lasciare a qualcuno indicazioni sull'itinerario che si intende seguire.

3 - Dotarsi di equipaggiamento e abbigliamento idonei alla tipologia dell'escursione, prevedendo anche quanto necessario per eventuali emergenze.

4 - Informarsi sulle previsioni meteorologiche e seguirne l'evoluzione; in caso di maltempo è opportuno non rischiare.

5 - Porre la massima attenzione sul percorso, soprattutto quando la stanchezza rende i riflessi meno pronti.

6 - Tenere ben presente la necessità di mantenere, sempre, un comportamento rispettoso dell'ambiente nel suo insieme: è doveroso, pertanto, riportare a valle i rifiuti; evitare di danneggiare piante e fiori, di asportare pietre e fossili e di uscire dal sentiero per sperimentare le scorciatoie.



Rosalia Alpina (Foto Amilcare D'Orsi)



8. Come comportarsi nelle emergenze

Ferma restando la necessità di rispettare tutte le disposizioni di cui al paragrafo n° 7, coloro che affrontano un'escursione possono incorrere in qualche incidente.

L'iscrizione al CAI, per ogni partecipante, ha previsto una copertura capillare, compreso l'intervento dell'elicottero. Si danno, di seguito, le indicazioni per la richiesta di soccorso.

In caso d'incidente in montagna:

- Si può chiamare il **118** numero unico di emergenza sanitaria, soccorso alpino, etc., per tutto il territorio nazionale.

- Nella Regione Abruzzo la richiesta di soccorso può essere segnalata (in alternativa al 118) al **numero verde 800 25 82 39**, attivato dalla Delegazione abruzzese del **Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico (C.N.S.A.S.)**.

Nella chiamata di soccorso è necessario:

- Specificare: cognome e nome / località e numero di telefono della persona che chiama;
- Indicare: luogo, ora, tipo e gravità dell'incidente e numero delle persone coinvolte.
- Non allontanarsi dal posto di chiamata per facilitare il collegamento con i soccorritori.

Segnali internazionali di soccorso:

CHIAMATA: emettere 6 volte in un minuto (1 ogni 10 secondi) un segnale ottico o acustico;

ripetere i segnali dopo un minuto.

RISPOSTA: emettere 3 volte in un minuto (1 ogni 20 secondi) un segnale ottico o acustico

ripetere i segnali dopo un minuto.

Se arriva l'elicottero:

- farsi individuare e segnalare l'esigenza di soccorso con le braccia alzate a Y;
- mettersi a disposizione del soccorso organizzato.



abbiamo
bisogno di aiuto

non abbiamo
bisogno di aiuto



9. Le attività per l'anno 2012

(Eventuali cambiamenti che si rendessero necessari, saranno resi noti con la massima tempestività)

MARZO / APRILE

Attività formative:

- **Introduzione all'alpinismo/ parte invernale (corso A1)**, a cura di Fabrizio Pietrosanti, Istruttore Nazionale di Scialpinismo, Direttore Scuola CAI "Rosa dei Venti" (Tagliacozzo)
- **Segnaletica e manutenzione dei sentieri**, corso teorico – pratico, a cura di Fabio Bussi, A.E. (Accompagnatore di escursionismo), referente della Commissione Sentieri.

MARZO

Domenica 18 marzo

Rifugio del Lupo (Parco Regionale Sirente –Velino),
ciaspolata, in collaborazione con la sezione CAI di Avezzano,
a cura di Romano Sfirri

Itinerario: da Ovindoli - pista "Dolce vita"
Dislivello: m. 400 - Difficoltà: E /EAI - Tempi: ore 4
Info : Maria Rita Sorgi 329. 4106535.

Domenica 25 marzo **Monte Navegna - m.1508**

(Riserva Naturale del Monte Navegna, Monti Carseolani)
Itinerario: da Lago del Turano- Ascrea (m.730)
Dislivello:m. 800 - Difficoltà: E - Tempi: salita ore 3,00; discesa ore 2,30
Coordinatore: Fernando Conte A.E. 328.3768839



APRILE

Domenica 1° aprile Giornata dei Sentieri

Saranno percorsi alcuni sentieri affidati alla gestione del CAI Valle Roveto, per la manutenzione della segnaletica, nell'ambito degli interventi previsti dal corso sopracitato
Coordinatore: Fabio Bussi A.E. 329.0540193.

Domenica 15 aprile Gran Cono del Vesuvio e Valle dell'Inferno - m.1180

in collaborazione con la sezione CAI di Napoli
a cura di Giuliana Alessio A.E

Itinerario: da Ottaviano (NA)
Dislivello: salita m.650 - discesa m. 300 - Difficoltà: E - Tempi: ore 5
Coordinatore : Consiglio Direttivo
N.B. Viaggio in pullman

Domenica 22 aprile S. Maria del Monte - m.1266 (Monte Arunzo, Gruppo Monti Sibillini).

Itinerario: Capistrello-S. Maria del Monte-Punta di Ferro-Girifalco-Corcumello. Percorso ad anello)
Dislivello: m.550 - Difficoltà: E - Tempi: ore 6,30;
Coordinatore: Giacomo Continenza
Info: Antonio Tollis 340.0606663.



Civita d'Antino (foto di Claudia e Roberta Venditti)



MAGGIO

Attività formative:

Guida all'uso del G.P.S. a cura di Fabio Bussi

(ulteriori informazioni al riguardo saranno fornite con apposito avviso)

Corso di fotografia: tecnica e immagine, a cura del prof. Enrico Maddalena

Sono previsti quattro interventi (lo svolgimento del corso è subordinato al numero di partecipanti, almeno dieci; ulteriori informazioni al riguardo saranno fornite con successivo avviso).

Martedì 1° maggio Monte Breccioso - m. 1974 (Monti della Vallerlonga)

in collaborazione con la sezione CAI di Avezzano,
a cura di Antonio Di Palma, A.S.E.

Itinerario: da Prati di S. Elia - Collelongo
Dislivello: m. 450 - Difficoltà: E - Tempi: ore 4
Info: Maria Rita Sorgi 329.4106535

Domenica 13 maggio San Giovanni dell'Orfento - m1227 (Parco Nazionale della Majella)

in collaborazione con la sezione CAI di Avezzano e con la partecipazione della sezione di Alatri.

Itinerario: da Decontra - Caramanico
Dislivello: m. 730 - Difficoltà: EE - Tempi: ore 6
Coordinatore: Antonio Di Palma A.S.E.
Info: Maria Rita Sorgi 329.4106535.

Domenica 27 maggio Valle Cervara: alla scoperta della "Foresta Vetusta" la più antica faggeta d'Europa (Parco Nazionale D'Abruzzo, Lazio e Molise)

in collaborazione con le Sezioni del Gruppo Regionale CAI Abruzzo.

Itinerario: da Prati d'Angro - Villavallelonga
Dislivello: m.300 - Difficoltà: T - Tempi: salita ore 6
Coordinatore: Consiglio direttivo.



GIUGNO

Domenica 10 giugno Val Fondillo – Valle di Canneto

(Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise),
traversata in collaborazione con la sezione CAI di Avezzano,
a cura di Antonio Di Palma

Itinerario: da Vecchia Segheria - Opi
Dislivello: m. 500 - Difficoltà: E - Tempi: salita ore 8
Coordinatore: Antonio Di Palma, A.S.E.
Info: Maria Rita Sorgi 329.4106535.

Domenica 17 giugno Monte La Terratta - m.2208

(Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise)

Itinerario: Bisegna (m.1210) - Valle di Fonte d'Appi - Monte La Terratta
Dislivello: m.1000 - Difficoltà: E - Tempi: salita ore 4, discesa ore 3
Coordinatore: Fernando Conte , A.E. 328.3768839.

Domenica 24 giugno Punta Trento - m. 2243, Rifugio Sebastiani - m.2102

escursione promossa dal Gruppo Regionale CAI Abruzzo,
per la "Giornata del Solstizio d'Estate".

Itinerario: da Piani di Pezza
Dislivello: m. 700 - Difficoltà: E - Tempi: ore 5
Coordinatore: Consiglio direttivo

Sabato 30 giugno Pizzo Deta - m.2041 (gruppo Monti Ernici), " In ricordo di Francesco "

Escursione, programmata in collaborazione con la Riserva Naturale
"Zompo Lo Schioppo", per la tradizionale " Festa della Pastorizia " di
Rendinara.

Itinerario: Rendinara – Vallone del Rio – Pizzo Deta (m. 2041)
Dislivello: m.1100 - Difficoltà: EE - Tempi: salita ore 3,30; discesa ore 2,30
Coordinatori: Fernando Conte, A.E. 328.3768839
Antonio Giuglini 339.8782299



LUGLIO

Domenica 1° luglio

Monte Bello - m. 1565 (Monti Ernici)

in collaborazione con la Sezione Comunale Avis di Civitella Roveto.

Itinerario: Fonte Santa Maria (m. 869) - Terra Roscia - Monte Bello (m.1565)

Dislivello: m. 700 - Difficoltà: E - Tempi: salita ore 2,30; discesa ore 2,00

Info: Giovanna Dosa 335.7895872.

Domenica 8 luglio

Monte Viglio - m.2156 (Gruppo Simbruini-Ernici)

in collaborazione con l'Associazione MI.BO. (Micologia e Botanica) di Valle Roveto, a cura di Zaccaria De Blasis.

Itinerario: da Fonte della Moscova;

Dislivello: m. 550; Difficoltà: E - Tempi: salita ore 3,30, discesa ore 2,30

Coordinatore: Giovanna Dosa 335.7895872.

Sul Monte Velino con gli Alpini - m. 2486 (Gruppo Sirente-Velino)

in collaborazione con la sezione CAI di Avezzano a cura di Antonio Di Palma, A.S.E.

Itinerario: da Rosciolo

Dislivello: m.1450 - Difficoltà: EE - Tempi: salita ore 4,00; discesa ore 3,00;

Coordinatore: Maria Rita Sorgi 329.4106535.

Domenica 15 luglio

Monte Amaro - m.2792 (Parco Nazionale della Majella)

in collaborazione con le Sezioni del Gruppo Regionale CAI Abruzzo.

Itinerario: da Passo S. Leonardo;

Dislivello: m. 1450 - Difficoltà: EE - Tempi: ore 7

Coordinatore: Consiglio Direttivo.

Domenica 22 luglio

Certosa di Trisulti - m.825 (Monti Ernici)

Itinerario: Rendinara (m. 916)-Vado dell'Orso(m.1010)- Valle dell'Inferno (m.1236)- Vado di Porca (m.1050)- Certosa di Trisulti (m.825)

Dislivello: come da quote sopraindicate - Difficoltà: E

Tempi: andata ore 7,30; ritorno in autobus

Coordinatore: Fabio Bussi 329.0540193.



AGOSTO

Venerdì 3, sabato 4, domenica 5 agosto (date presumibili) I Sentieri della Memoria (trekking) alla riscoperta degli Eremi della Valle Roveto.

Iniziativa in collaborazione con le Associazioni Pro-LoCo, con gli Enti Locali e con le Associazioni per la gestione degli Eremi della Valle Roveto.

Coordinatore: Consiglio Direttivo

Informazioni specifiche sui singoli percorsi (itinerari, orari, aspetti logistici etc.) saranno fornite anche a cura delle Associazioni sopracitate e degli Enti Locali.

Domenica 26 agosto

Monte S. Franco - m. 2132

(Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga).

Itinerario: Strada provinciale 86 - Passo del Belvedere (m.1420)

- Cresta del Rotigliano - Monte S. Franco

Dislivello: m.700 - Difficoltà: E - Tempi: salita ore 3, discesa ore 2

Coordinatore: Raffaele Morelli, A.E. 333.1107610



Il Lago Pantaniello (Foto Claudia e Roberta Venditti)



SETTEMBRE

Domenica 9 settembre Santuario SS. Trinità - m.1337

(Monte Autore, Gruppo Monti Simbruini)

Itinerario: da Piani della Renga
Dislivello: m.500 - Difficoltà: E - Tempi: salita ore 4,00; discesa ore 3,00;
Coordinatore: Franco Milano
Info: Antonio Tollis 340.0606663

Domenica 16 settembre Monte Cafornia - m. 2424

(Parco Regionale Sirente - Velino)

Itinerario: da Forme - Peschio Rovicino (m.1133)
Dislivello: m.1300 - Difficoltà: EE - Tempi: salita ore 3; discesa ore 3;
Coordinatore: Gianni Palombi 338.8368882

Domenica 23 settembre Monte Serrone - m.1929

(Parco Nazionale D'Abruzzo, Lazio e Molise)

in collaborazione con la sezione CAI di Avezzano
a cura di Giacomo Continenza
Itinerario: da Prati d'Angro - Villavallelonga
Dislivello: m. 860 - Difficoltà: E - Tempi: ore 6
Coordinatore: Giacomo Continenza
Info: Maria Rita Sorgi 329.4106535

Domenica 30 settembre Rifugio del Pozzotello - m.1840

(Monti Ernici)

Itinerario: da Grancia di Morino (centrale elettrica), Le Scalelle, Grotte,
Piano di Cauto, Fonte di Campovano(m.1425), Peschio delle Ciavole,
Fonte di Pozzotello (m. 1850), Rifugio.
Dislivello: m.1300
Difficoltà: E - Tempi: ore 6
Coordinatore: Franco Milano 335.5020494



OTTOBRE

Domenica 7 ottobre Monte Tino (Serra di Celano) - m.1923

(Parco Regionale Sirente - Velino)

Itinerario: da Ovindoli
Dislivello: m. 550 - Difficoltà: E - Tempi: salita ore 3; discesa ore 2;
Coordinatore: Raffaele Morelli, A.E. 333.1107610

Domenica 21 ottobre Monte Midia - m. 1757

(Gruppo Monti Carseolani)

in collaborazione con la Sezione CAI di Carsoli, a cura di Fabrizio Pietrosanti
Itinerario: da Marsia (Tagliacozzo)
Dislivello: m. 300 - Difficoltà: T / E - Tempi: ore 4
Coordinatore: Fabrizio Pietrosanti - CAI di Carsoli
Info: Giovanna Dosa 335.7895872

Domenica 28 ottobre Monte Genzana - m. 2170

(Riserva Naturale Regionale Monte Genzana-Alto Gizio)
in collaborazione con la Sezione di Sulmona e con la partecipazione
delle Sezioni della Provincia di L'Aquila.

Itinerario: da Frattura di Scanno
Dislivello: m.900 - Difficoltà: E - Tempi: ore 6
Coordinatore: Fernando Conte, A.E. 328.3768839



Rifugio di Cesa Volpe nei Monti Simbruini (foto di Sergio Natalia)



NOVEMBRE

Domenica 4 novembre Monte Serra Alta - m. 1720

“montagna dell'apparecchio” (Monti Ernici)

in collaborazione con la Sezione CAI di Sora, a cura di P. Lucarelli.

Itinerario: da Sora (P.za S.Rocco) – Sentiero 623: Via Spinelle, Forca, Colle S. Angelo (m. 880) M. Terra Rossa (m.1286), Faggio Rotondo (m.1353), M. Trenta Faggi (m.1592), M. Serra Alta (m.1720).

Ritorno: Sentiero n. 624 (da Monte Serra Alta a Vallone del Ravone, Grotte di Chiavone, pineta, Convento dei Passionisti).

Dislivello: m.1400 circa; Difficoltà: EE - Tempi: ore 8

Coordinatore: Consiglio Direttivo

Domenica 11 novembre Anello dello Schioppo (chiusura escursioni)

Itinerario: Centrale Enel (Grancia di Morino) – le Scalelle - S. Maria del Cauto - Tassiti - Rifugio Lo Schioppo

Dislivello: m. 670 circa - Difficoltà: E - Tempi: ore 4

Coordinatore: Consiglio Direttivo



Branco di cervi in corsa verso Valle Cupella nel Parco Nazionale d'Abruzzo Lazio e Molise (foto di Sergio Natalia)

10. Classificazione dei percorsi in base alle difficoltà

In base al grado di difficoltà, all'impegno richiesto e all'equipaggiamento necessario, i percorsi escursionistici vengono classificati in diverse tipologie:

T = turistico

Percorso su stradine, mulattiere o comodi sentieri, con dislivello lieve: si svolge, in genere, sotto i 2000 metri e su tracciati ben evidenti. Richiede una sufficiente preparazione fisica alla camminata e, per l'equipaggiamento, un vestiario comodo e sportivo.

E = escursionistico

Percorso su sentieri, sterrate, terreno vario (pascoli, detriti, pietraie), privo di difficoltà tecniche, con un buon dislivello. Si sviluppa a volte su terreni aperti, senza sentieri, ma sempre con segnalazioni adeguate; può presentare alcuni tratti con pendio ripido, ma generalmente protetti o assicurati. Si richiede oltre ad un equipaggiamento adeguato anche un certo allenamento.

EE = per escursionisti esperti

Si tratta di un percorso alpinistico; l'itinerario attraversa zone impervie (pendii ripidi e/o scivolosi di erba o misti di rocce ed erba etc.), tratti rocciosi e/o attrezzati, con lievi difficoltà tecniche, terreno vario, con dislivello notevole (anche oltre 1000 metri).

Richiede passo sicuro e assenza di vertigini insieme a una buona preparazione fisica e ad un equipaggiamento idoneo.

EEA = per escursionisti esperti con attrezzatura

Si affrontano percorsi molto impegnativi (vie ferrate etc.) che richiedono l'uso di attrezzatura tecnica, idonea a superare pareti di roccia (casco, imbraco, dissipatore, moschettoni, etc.) e una preparazione fisica adeguata.

EAI = escursionismo in ambiente innevato

E' necessaria un'attrezzatura specifica (racchette, ramponi, etc.), oltre a indumenti adatti a proteggere dal freddo.

E' opportuno sottolineare che per partecipare alle escursioni si richiede, comunque, una certa preparazione fisica, specialmente quando si conduce una vita sedentaria.



11. Quote associative per l'anno 2012

Va premesso che le quote minime di associazione e ammissione al CAI, sono stabilite dall'Assemblea dei Delegati (composta dai rappresentanti delle singole sezioni e sottosezioni). Per l'anno 2012, l'Assemblea dei Delegati (svoltasi a Spoleto nei giorni 21-22 maggio 2011), ha deliberato di confermare le quote associative già in vigore (vedasi circolare CAI n. 5 del 31 agosto 2011). Le quote stabilite dalla nostra Sezione risultano ancora inferiori a quelle minime indicate dal CAI, in quanto si è ravvisata l'opportunità di adeguarle gradualmente.

Per l'anno 2012, pertanto, sono stabilite le seguenti quote associative:

- soci ordinari€ 36,00
(con diritto ai periodici del CAI: Montagne 360° (mensile),
Lo Scarpone (settimanale online, www.loscarpone.cai.it)
- soci ordinari (di età non superiore a 25 anni).....€ 30,00
- soci familiari€ 20,00
- soci giovani (minori di anni 18, nati dal 1995 in poi).....€ 11,00
- secondo/terzo socio giovane (della stessa famiglia).....€ 9,00
- Per i nuovi soci è richiesto, inoltre, il contributo
per tessera CAI/ copia regolamenti etc., pari a.....€ 4,00
- polizza infortuni con massimali combinazione B
(massimale integrativo).....€ 4,00

Si precisa che:

- La polizza infortuni con massimali combinazione A è compresa nel tesseramento, con le seguenti coperture assicurative:

caso morte	€ 55.000,00;
caso invalidità permanente	€ 80.000,00;
rimborso spese di cura	€ 1.600,00.
- La polizza infortuni con massimali combinazione B, da richiedere all'atto dell'iscrizione, prevede i seguenti massimali:

caso morte	€ 110.000,00;
caso invalidità permanente	€ 160.000,00;
rimborso spese di cura	€ 3.200,00.



- Il rinnovo dell'iscrizione deve avvenire prima del 31 marzo 2012, giorno in cui cessa la validità della polizza assicurativa dell'anno precedente; per esigenze organizzative si invitano i soci a provvedervi entro il 15 marzo 2012.
- Per chi effettua l'iscrizione dopo il 31 marzo, la copertura assicurativa sarà operante solo dopo trenta giorni dalla formale richiesta di rinnovo.

12. Partecipazione occasionale alle attività della sezione

Per quanti non sono iscritti a una sezione CAI, la partecipazione alle attività programmate dalla nostra sezione è subordinata ai seguenti adempimenti:

- Obbligo di prenotazione entro il termine stabilito
- comunicazione dei dati anagrafici
- Versamento della quota dovuta per l'assicurazione, variabile in base al massimale prescelto:
 - **polizza infortuni con massimali combinazione A**
(indicati al paragrafo precedente).....€ 6,00
 - **polizza infortuni con massimali combinazione B**
(massimale integrativo).....€ 10,00
 - soccorso alpino€ 2,00
 - Osservanza del Regolamento delle escursioni.



Cucciolo di volpe a Campo Ceraso (foto di Sergio Natalia)



13. Sentieri e rifugi

Al fine di promuovere l'alpinismo nei suoi vari aspetti e di facilitare la pratica dell'escursionismo - obiettivi basilari del Club Alpino Italiano - ciascuna sezione è tenuta ad assicurare la manutenzione dei sentieri e l'efficienza delle strutture ricettive, nell'ambito territoriale di competenza, come è espressamente previsto dalle norme statutarie.

La nostra sezione assolve da tempo a tale compito, grazie alla disponibilità dei soci e, di recente, avvalendosi della collaborazione di alcuni giovani impegnati nel servizio civile, alternativo al servizio di leva.

Si riporta l'elenco dei **sentieri** (indicati con il rispettivo numero desumibile dalla Carta dei Sentieri "I Monti Ernici e la Valle Roveto", Edizione 2002) la cui manutenzione è demandata alla nostra sezione:

Monte Viperella	n.1	da Capistrello
Monte Viglio	n.2	da Canistro
Monte Viglio	n.3 - n.2	da Civitella
Monte Viglio	n.4	da Meta
Monte Crepacuore	n.4 - n.5	da Meta
Monte Pratiglio	n.5 - n.6	da Meta
Rifugio del Pozzotello	n.7	da Grancia
Monte Ortara	n.7 - 7A	da Grancia
Rifugio di Femmina Morta	n.7 - 8	da Grancia
Rifugio della Liscia	n.7 - 9	da Grancia
Rifugio della Valle dell'Inferno	n.10	da Grancia
Anello dell'Anfiteatro	n.7	da Grancia
Monte Alto	n.11	da Civitella
S.Maria della Ritornata	n.12	da Civita D'Antino
Pizzo Deta	n.13 -14	da Rendingara
Pizzo Deta	n.15 -16	da Roccavivi
Monte Fragara	n.17	da Rendingara
Morrea	n.18	da S.Vincenzo Valle Roveto
Santuario di S.Angelo	n.19	da Balsorano
Monte Breccioso	n.20	da Balsorano Vecchio
Monte Breccioso	n.21	da Ridotti di Balsorano
Monte Monna Sambucito	n.22	da Collepiano di Balsorano
Serra Comune	n.22 -n.23	da Collepiano di Balsorano

Visto anche l'interesse degli Enti locali per la manutenzione della rete sentieristica, la nostra sezione ha programmato lo svolgimento di interventi formativi al riguardo: un corso teorico-pratico per il periodo marzo-aprile.

La Riserva Naturale "Zompo Lo Schioppo", in particolare, ha espresso la propria disponibilità a collaborare alla realizzazione del progetto formativo, fornendo il supporto logistico e organizzativo allo svolgimento del corso e sostenendo i relativi costi.



Con richiesta datata 11 gennaio 1997, la sezione CAI Valle Roveto otteneva, formalmente, dal Comune di Civitella Roveto la gestione del **Rifugio di Femmina Morta**.

Esso si trova sul versante abruzzese del Monte Viglio, a quota m.1350, ed è raggiungibile da Grancia (attraverso il percorso Piano Sacramento - le Scalelle - Buco del Cauto-Vallone della Femmina Morta-Rifugio) oppure da Meta (seguendo il percorso Rifugio Cerasoli-Vallone di Femmina Morta).

Il rifugio è sempre aperto ed è evidente lo stato di abbandono totale; tuttavia per poterne curare la gestione, si richiedono necessariamente ingenti risorse, materiali e umane, di cui la sezione attualmente, non può disporre.



Forca Resuni - Parco Nazionale d'Abruzzo Lazio e Molise (foto di Marco Cipriani)



14. Organigramma

Assemblea dei soci

organo sovrano della Sezione, è costituita da tutti i Soci maggiorenni, regolarmente iscritti

Consiglio direttivo

Organo di gestione della sezione, costituito da 6 Consiglieri e dal Presidente

Fabio Bussi Antonio Giuglini
Fernando Conte Raffaele Morelli
Elisabetta Bruni Giovanni Palombi

Revisori dei conti

Organo di controllo contabile e amministrativo della gestione, formato da tre componenti (due membri effettivi e un membro supplente)

Gabriele Budano Maria Rita Sorgi
Giovanna Dosa

Segretario

redige i verbali delle riunioni e collabora agli adempimenti amministrativi

Giovanna Dosa

Tesoriere

riceve le iscrizioni

Annalisa Persia

Presidente

legale rappresentante della Sezione

Anna Giovarruscio

Vice presidente

Fernando Conte

Accompagnatori di escursionismo (A.E.)

Fabio Bussi - Fernando Conte - Raffaele Morelli

REFERENTI DI GRUPPI DI LAVORO / COMMISSIONI

Apertura sede	Biblioteca	Escursionismo	Sentieri	Sito Web
Antonio Giuglini	Ida Ferrazzilli	Fernando Conte	Fabio Bussi	Gabriele Budano

Nota: per la descrizione analitica dei compiti e delle funzioni dei vari organi vedasi lo Statuto della Sezione



15. Come mettervi in contatto con...

Sezione CAI Valle Roveto – Via Roma, 2 67054 Civitella Roveto (AQ)

Orario di apertura: di norma il **sabato**, ore 16 - 17 (ora solare);
ore 17 - 18 (ora legale).

Bacheca: Civitella Roveto, Via Roma n. 76
Morino, Via XXIV Maggio (ingresso Comune)

Sito: <http://www.caivalleroveto.it>

e-mail: valleroveto@cai.it
info@caivalleroveto.it
presidente@caivalleroveto.it

tel/fax: 0863.978152; cellulare 368.3148958

Le informazioni possono essere richieste direttamente anche agli operatori della sezione:

Elisabetta BRUNI	347.2638521	eli.bruni@libero.it
Gabriele BUDANO	0863 1860527	gabudano@gmail.com
Fabio BUSSI	329.0540193	fabio.bussi@tiscali.it
Fernando CONTE	328.3768839	
Giovanna DOSA	335.7895872	g.dosa@virgilio.it
Ida FERRAZZILLI	328.0821767	
Antonio GIUGLINI	339.8782299	
Raffaele MORELLI	333.1107610	lvcmorelli@gmail.com
Giovanni PALOMBI	338.8368882	www.giannipalombi@libero.it
Annalisa PERSIA	328.2898689	
Maria Rita SORGI	329.4106535	msorgi@comuneavezzano.it
Antonio TOLLIS	340.0606663	antoniotollis@alice.it



Bibliografia

- Club Alpino Italiano, Regolamento Generale, modificato il 6 febbraio 2010;
- Statuto della Sezione Valle Roveto;
- AA.VV., Medicina e Montagna, N voll.1-2, a cura della Commissione Centrale Medica del CAI, 2009;
- CAI, Commissione Centrale per l'Escursionismo, Quaderni di escursionismo, n.5, Milano 2010;
- CAI, SENTIERI, Pianificazione, Segnaletica e Manutenzione, Quaderno di Escursionismo, n1, Edizione 2010;
- CAI, Comitato Scientifico Centrale, Agenda 2012;
- Opuscoli CAI: In montagna con noi, Milano 1992; Un segno per amico etc.
- Stefano Ardito, A piedi in Abruzzo, voll.1- 2, Iter Edizioni, 2006;
- Stefano Ardito, A piedi sul Gran Sasso, Iter Edizioni, 2007;
- Stefano Ardito, I Rifugi dell' Appennino Centrale, Iter Edizioni, 2010;
 - I Sentieri Montani della Provincia dell'Aquila, scala 1 : 25.000:
 - Camera di Commercio di L'Aquila CAI Sezione Valle Roveto, I Monti Ernici e la Valle Roveto, S.E.L.C.A. Firenze 2002;
 - Camera di Commercio di L'Aquila CAI Sezione di Avezzano, Gruppo Velino-Sirente, S.E.L.C.A. Firenze 2004;
 - Camera di Commercio di L'Aquila CAI Sottosezione di Trasacco, Collelongo e Villavallelonga - Coppo dell'Orso - S.E.L.C.A. Firenze 1989.
 - CAI Sezione di L'Aquila, Parco Nazionale del Gran sasso e Monti della Laga, Gran Sasso d'Italia, Carta dei Sentieri 1:25000, Edizione Straordinaria, S.E.L.C.A Firenze 2011.



Primavera a Cesa Volpe (foto di Sergio Natalia)



Indice

<i>Presentazione</i>	pag. 4
1 - Il Club Alpino Italiano: origine, finalità, diffusione...	pag. 6
2 - Tanti motivi per iscriversi al CAI	pag. 7
3 - La vita della nostra Sezione	pag. 9
4 - Regolamento delle escursioni	pag.10
5 - Come equipaggiarsi	pag.12
6 - Come alimentarsi: qualche suggerimento	pag.13
7 - Regole per l'escursionista	pag.14
8 - Come comportarsi nelle emergenze	pag.15
9 - Le attività per l'anno 2012	pag.17
10 - Classificazione dei percorsi in base alle difficoltà	pag.27
11 - Quote associative per l'anno 2012	pag.28
12 - Partecipazione occasionale alle attività della sezione	pag.29
13 - Sentieri e rifugi	pag.30
14 - Organigramma	pag.32
15 - Come mettervi in contatto con...	pag.33
16 - Gli sponsor	pag.34
Bibliografia	pag.42



Tracce del passaggio di scialpinisti sulla cresta del Monte Magnola (foto di Claudia e Roberta Venditti)

