

CALENDARIO ATTIVITA'

2021



AUGURIO DEL PRESIDENTE

Cari Soci,

per l'anno 2021 la nostra Associazione si prepara al meglio, con un calendario ricco di novità e di interessanti appuntamenti a partire da fine Maggio, ma conserviamo la speranza di poter riprendere anche prima!

Inoltre, restrizioni permettendo, contiamo di inaugurare la nostra nuova sede ed il museo ad essa connesso.

Come sempre, vi aspettiamo numerosi ed allegri e vi esortiamo ad accompagnare ogni attività escursionistica con pratiche sostenibili e rivolte alla salvaguardia ambientale.

Buona Montagna a tutti!

MAGGIO



MERCOLEDI 20

348.6609853

VALLE ROVETO

“Giornata Mondiale delle Api”

Incontro in sede di circa 30 minuti, seguito da una visita all’apiario in località Forcella (arnia tradizionale e arnia a favo naturale)

Difficoltà: T

Ref. Raffaele Allegritti.



DOMENICA 30

327.4913604

334.6266433

MONTI DI SPOLETO E VAL NERINA

“Monte Birbone da Forcella Capistrello di Monteleone di Spoleto”

Intersezionale con CAI Leonessa

Dislivello: 400 mt

Lunghezza percorso: 10 km

Tempo: 4 ore

Difficoltà: E

Ref. Mariagrazia di Pasquale,

Ref. Quirino Fantozzi.



CAI Abruzzo

GIUGNO



SABATO 5

VALLE ROVETO
“Giornata Mondiale dell’Ambiente”

Giornata Ecologica

Ref. Presidente, Aquile Ambientali.



DOMENICA 6

324.0586537

P.N.A.L.M.*
“Traversata Val Fondillo / Madonna di Canneto”

Dislivello: 650 mt

Tempo: 7 ore

Difficoltà: EE

Ref. Sorgi Mariarita.



DOMENICA 13

348.6609853

PARCO NAZIONALE MAJELLA
“Valle dell’Orfento”
(Camminata didattica sulla natura)
intersezionale con Cai Loreto Aprutino

Difficoltà: E

Dislivello: 600 mt

Lunghezza percorso: 10,5 km

Tempo: 5 ore

Difficoltà: E

Ref. Raffaele Allegritti,

Ref. Guido Morelli.



DOMENICA 20
328.3768839

P.N.A.L.M.*
“Lago Vivo”

Dislivello: 450 mt
Tempo: 4 ore

Difficoltà: E
Ref. Fernando Conte.



DOMENICA 27
327.4913604

MONTI DEL FUCINO – VALLE
ROVETO
“Monte La Romanella da Luco dei
Marsi”

Dislivello: 1040 mt
Lunghezza percorso: 13 km
Tempo: 5.30 ore

Difficoltà: E
Ref. Mariagrazia di Pasquale.

 **LUGLIO** 



DOMENICA 4

348.6609853

MASSICCIO DEL GRAN SASSO
“Monte Camicia”

Dislivello: 930 mt

Lunghezza percorso: 9 km

Tempo: 5.30 ore

Difficoltà: **EE**

Ref. **Raffaele Allegritti.**



DOMENICA 11

328.3768839

MONTI ERNICI
“La Torretta”

Dislivello: 750 mt

Tempo: 5.00 ore

Difficoltà: **E**

Ref. **Fernando Conte.**



DOMENICA 18

329.0540193

MASSICCIO DEL GRAN SASSO
“Direttissima del Gran Sasso”
*numero chiuso con valutazione della
preparazione dei partecipanti*

Dislivello: 800 mt

Lunghezza percorso: 6.5 km

Tempo: 5.30 ore

Difficoltà: **EEA**

Ref. **Fabio Bussi.**

CAI Abruzzo

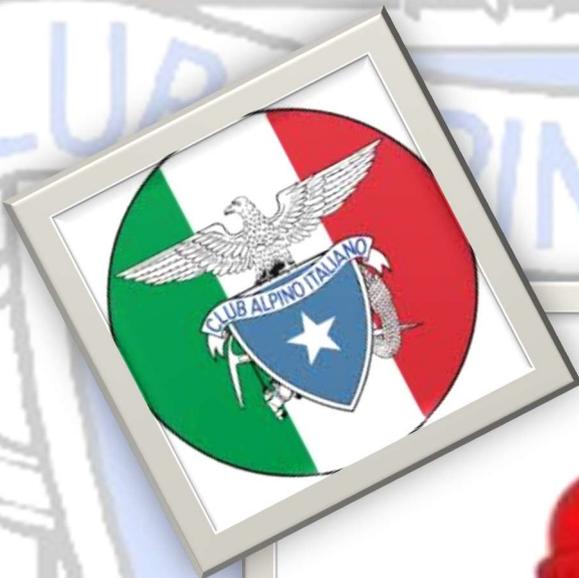


DOMENICA 25

334.3953195

VALLE ROVETO
“Trail Della Roscetta”

Ref. Mattia Lelli,
Ref. Giovanni Mattei.



***A chi mi chiede “Perché vai in montagna?” rispondo:
“Se me lo chiedi non lo saprai mai”. (Ed Viesturs)***



SABATO 31

347.6374520

370.3024365

S.P. 63 SIMBRUINA
LOCALITA' RENGHETTA
"Cinema di Montagna
Sotto le Stelle"

CINEMA DI MONTAGNA 2021

Ref. Enrico Di Cintio,
Ref. Cosimo Sciotto.

 **AGOSTO** 



DOMENICA 8

329.0540193

MONTI SIMBRUINI
"Monte Viglio di notte"

Dislivello: 550 mt

Lunghezza percorso: 5.5 km

Tempo: 5 ore

Difficoltà: E

Ref. Fabio Bussi.



DOMENICA 29

348.6609853

VALLE ROVETO
"Anello di S. Onofrio e S. Angelo"

Dislivello: 930 mt

Lunghezza percorso: 10.6 km

Tempo: 6 ore

Difficoltà: EE

Ref. Raffaele Allegritti.



SETTEMBRE



DOMENICA 5

334.3953195

338.6347809

P.N.A.L.M.*

“Pozzi Della Neve Da Pescosolido”

Dislivello: 900 mt

Lu più lontanhezza percorso: 16 km

Tempo: 7 ore

Difficoltà: **EE**

Ref. Mattia Lelli.

Ref. Marco Capocitti.



DOMENICA 12

329.0540193

MONTI SIMBRUINI

“Grotta della neve da valico Serra S. Antonio”

Dislivello: 300 mt

Lunghezza percorso: 6.5 km

Tempo: 3.30 ore

Difficoltà: **E**

Ref. Fabio Bussi.



DOMENICA 19

348.6609853

P.N.A.L.M.*

“Anello dei 3 Rifugi”

Dislivello: 1000 mt

Lunghezza percorso: 20 km

Tempo: 8 ore

Difficoltà: **EE**

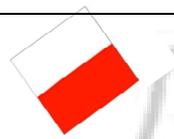
Ref. Raffaele Allegritti,

Ref. Carmelo Isopo.





DOMENICA 26
327.4913604



AREA PROTETTA P.N.A.L.M.*
“Monte Marsicano da Ponte Forcone”

Dislivello: 1170 mt

Difficoltà: EE

Ref. Mariagrazia di Pasquale.

**“Chi più alto sale
più lontano vede;
chi più lontano vede,
più a lungo sogna.”
(Walter Bonatti)**



CAI Abruzzo



 **OTTOBRE** 



DOMENICA 10

324.0586537

MONTI MARSICANI

**“Selva Moricento (Faggeta Vetusta) e
Monte Marcolano”**

Lunghezza percorso: 16 km

Difficoltà: E

Ref. Mariarita Sorgi.



DOMENICA 24

334.3953195

347.6374520

MONTI SIMBRUINI

“Pescocanale - Campo Staffi”

Dislivello: 1100 mt

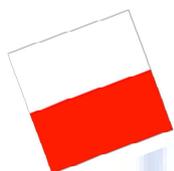
Lunghezza percorso: 9.7 km

Tempo: 8 ore

Difficoltà: EE

Ref. Mattia Lelli,

Ref. Enrico di Cintio.



CAI Abruzzo



NOVEMBRE



DOMENICA 7

VALLE ROVETO
“Trekking degli ulivi”

Ref. Ass. La Monicella.

DICEMBRE



SABATO 11

VALLE ROVETO
“Cena Sociale”

**P.N.A.L.M. Parco Nazionale D’Abruzzo, Lazio e Molise*

CAI Abruzzo

TESSERAMENTO

Per rinnovare il tesseramento o associarsi al C.A.I. bisogna contattare i seguenti membri del direttivo: Mattia Lelli 3343953195 e Nicholas Novelli 349.8724784.

I nuovi soci devono portare una foto tessera, i dati anagrafici ed il C.F.

QUOTE ASSOCIATIVE 2021

- **soci ordinari € 40,00** (con diritto ai periodici del CAI: Montagne 360° (mensile) Lo Scarpone (settimanale online, www.loscarpone.cai.it)
- **soci ordinari juniores € 20,00** (di età compresa tra i 18 e i 25 anni con gli stessi diritti del socio ordinario)
- **soci familiari € 20,00**
- **soci giovani** (minori di anni 18) **€ 15,00**
- **secondo/terzo socio giovane** (della stessa famiglia) **€ 9,00**
- Per i nuovi soci è richiesto, inoltre, un contributo di **€ 5,00** per la tessera CAI

L'iscrizione al CAI garantisce la copertura assicurativa per gli infortuni e la responsabilità civile verso terzi in attività sociale, e per le spese inerenti il Soccorso Alpino, con diversi massimali opzionabili al momento dell'iscrizione o del rinnovo, per la copertura degli infortuni durante la partecipazione ad attività sociali di qualsiasi Sezione. Inoltre, è possibile opzionare una copertura assicurativa anche per le attività non sociali.

Il Socio Cai usufruisce gratuitamente del servizio di geolocalizzazione e d'inoltro delle richieste di soccorso **"GeoResq"**, che consente anche di tracciare in tempo reale le proprie escursioni. Tale servizio è reso attraverso un APP da installare sul proprio smartphone ed è gestito dal Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico. Sempre al Socio è riservato un trattamento economico agevolato nei Rifugi del Cai, nonché per acquisti di materiali e gadget nello store CAI.it. Altresì, sarà possibile beneficiare di una scontistica nei negozi fisici "CAI friendly".

CAI Abruzzo



CORSI ROSA DEI VENTI

La scuola di scialpinismo "Rosa dei Venti", qualora le restrizioni sanitarie connesse alla pandemia lo consentiranno, intende proporre ai soci CAI, per il 2021, le seguenti attività formative, volte ad incrementare il livello di sicurezza e consapevolezza nella pratica delle discipline alpinistiche:

- **corso di scialpinismo base SA1 (febbraio/marzo)**
- **corso di scialpinismo avanzato (aprile)**
- **Corso di arrampicata libera (maggio/giugno)**
- **Corso di alpinismo base: ALTA MONTAGNA (luglio)**
- **Corso di arrampicata su roccia (settembre/ottobre)**

Per info: Fabrizio Pietrosanti 388.2597724

CAI Abruzzo

MESSAGGIO DEL DIRETTIVO



Quello appena trascorso è stato un anno pieno di difficoltà. Le varie vicissitudini ci hanno allontanato dal sodalizio e dalle nostre attività. Nonostante ciò, la nostra Sezione ha affrontato un periodo di scelte e decisioni sofferte ed anche nel silenzio non abbiamo mai smesso di lavorare per il nostro amato territorio.

Ciò è stato possibile grazie alla fiducia che i Soci hanno riposto nei membri di questo direttivo, considerando anche la non semplice missione di portare avanti gli ideali e le attività che il Cai da sempre si propone di fare con passo fermo, ma leggero.

Un particolare e vigoroso abbraccio deve giungere a tutti i Referenti delle escursioni per la preziosa, rinnovata, e non scontata, disponibilità ad accompagnarci sulle nostre amate montagne e che ha permesso la realizzazione di questo ricco calendario.

Siamo, quindi, lieti di annunciare questa ripartenza! Forti dell'esperienza di questo ultimo e travagliato anno, pieni di idee e di voglia di tornare a

**VIVERE LA MONTAGNA TUTTI INSIEME ED IN
SERENITA'!**





Le raccomandazioni del Club Alpino Italiano per la ripresa delle attività in montagna

Rispetta le disposizioni

Rispetta puntualmente le disposizioni adottate a livello nazionale e territoriale (regione e comune), con particolare riferimento alle limitazioni imposte e alla adozione di comportamenti come le distanze e l'utilizzo di dispositivi di protezione individuale, a tutela tua e degli altri.



Valuta le tue capacità

Valuta correttamente le tue capacità e condizioni fisiche, oltre a quelle dei familiari che vengono con te, considerando gli effetti del lungo periodo di forzata inattività e scegliendo itinerari adeguati, preferibilmente al di sotto del tuo livello abituale; assumi diligentemente ogni più opportuna informazione sul percorso, sulle previsioni meteorologiche e sulla presenza di strutture di accoglienza aperte ed eventuale riparo.



Differenzia gli itinerari

Considera le limitazioni territoriali ai trasferimenti come l'occasione per andare alla scoperta delle valli e dei borghi più vicini, uscendo dalla spirale abitudinaria di privilegiare in molti la stessa località, scoprendo così bellezze inaspettate e sempre rispettando la natura, evitando concentrazioni pericolose di persone e limitando gli spostamenti.



Sostieni i rifugi

Scegli un rifugio come meta, ma non per trovare in quota ricercatezze di pianura, quanto piuttosto una cortese accoglienza, consigli competenti e la sobria qualità di una ristorazione che esprima i sapori tradizionali di quella particolare zona di montagna; ricorda che il rifugista presidia un territorio prezioso e assicura i contatti per i soccorsi: collabora con lui e attieniti alle sue indicazioni per assicurare distanziamento e igiene; è importante la prenotazione.



Vai sui sentieri

Evita le attività più impegnative e che richiedono l'uso di attrezzature alpinistiche in comune e distanze ravvicinate con altri: la pazienza di oggi renderà ancora più gratificanti queste attività in un futuro non lontano.



Sii prudente

Percorri con lentezza e prudenza l'itinerario che hai scelto, segui i sentieri segnalati e quando incontri altre persone mantieni la distanza e usa la mascherina.



Rispetta le Terre Alte

Considera sempre che i luoghi che per te sono occasione di svago e benessere, rappresentano la "casa" delle popolazioni che in quelle montagne vivono, contribuendo a mantenerle ospitali, e che il tuo comportamento influisce sulle loro condizioni di vita e di salute.



Mantieni alta l'attenzione

Ricorda che in caso di incidente l'eventuale soccorso, già impegnativo per i luoghi, è reso ulteriormente critico dalla necessità di proteggere chi viene soccorso e quanti soccorrono, dal pericolo di contagio da coronavirus: per questo mantieni alta e costante la tua attenzione, risveglia i sensi assopiti. Attiva la funzione "seguimi" della app GeoResQ dello smartphone, tenendolo silenzioso e utilizzandolo solo per necessità.