



C.A.I.
Foggia

2019

Calendario delle attività sociali



C.A.I.
Foggia



Calendario attività sociali

Per un 2019 tutto da vivere!

GENNAIO

Domenica 13

MATTINATA - MONTE SARACENO *Gargano*

Difficoltà T/E (*R.Berlantini, P.Bisceglia, A.Fischetti*)

Domenica 20

STAMPURLANTE *Gargano*

Difficoltà E (*R.Infante, A.Fischetti*)

Domenica 27

DOLINA POZZATINA *Gargano*

Difficoltà E (*E.Guida, N.Conversano*)

FEBBRAIO

Domenica 3

COPPA SAN PASQUALE *Gargano*

Difficoltà E (*R.Lavanna, C.Forcella*)

Venerdì 8, sabato 9 e domenica 10

SENTIERO FRASSATI DI PUGLIA *Monti Dauni*

Difficoltà E (*C.Fatone, L.Di Bari*)

Domenica 17

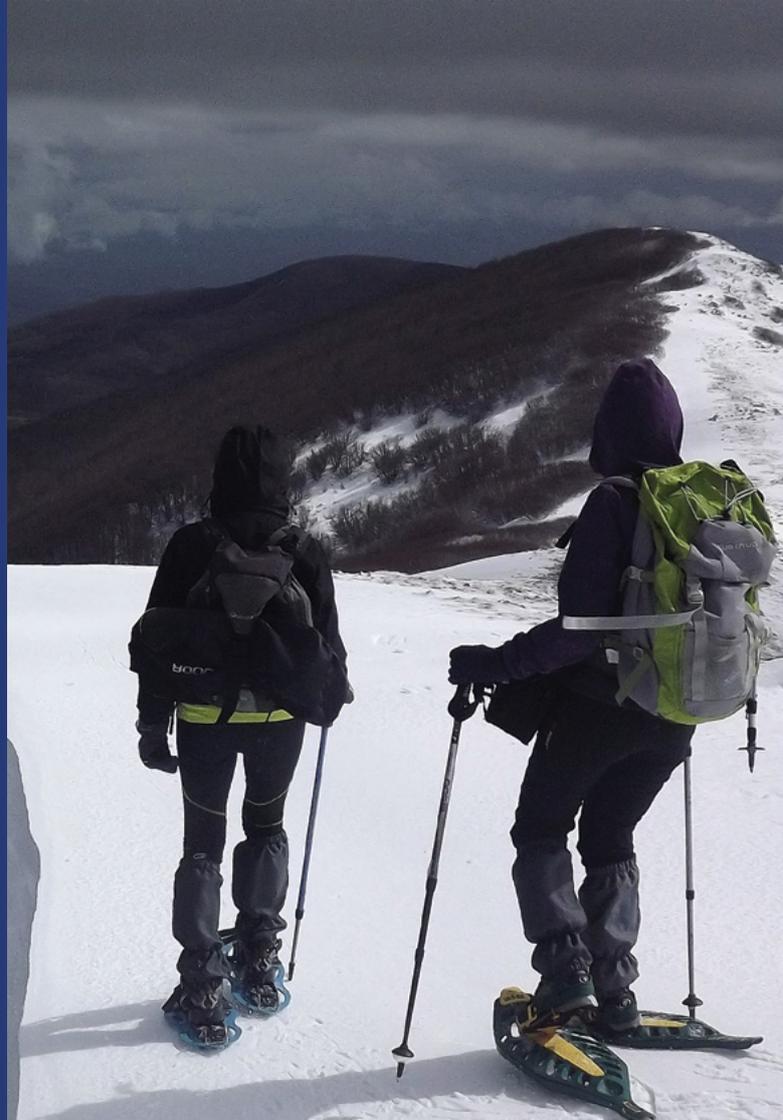
COLLE DELLA VALVA *Monti Dauni*

Difficoltà E (*D.Mazzardo, I.Conte, M.Manna*)

Sabato 23 e domenica 24

CIASPOLATA A COPPO DELL'ORSO *Abruzzo*

Difficoltà EAI (*A.Bozza, S.Moretti*)



MARZO

Sabato 2

BOSCO QUARTO IN MOUNTAIN BIKE *Gargano*

Difficoltà **BC** (*F.Velluto, T.Mansueto*)

Domenica 3

VALLE DEL SENTE *Monti Dauni*

Difficoltà **E** (*M.Russo, S.Pozzuto*)

Sabato 9 e Domenica 10

OASI WWF SALERNO *Campania*

Difficoltà **T** (*D.Normanno, G.Tricarico*)

Domenica 10

CIASPOLATA RIF. MONTE ORSO - PIANELLONE *Matese*

Difficoltà **EAI** (*T.Mansueto, R.Berlantini*)

Domenica 17

EREMI DI PULSANO *Gargano*

Difficoltà **E** (*R.Lavanna, C.Forcella*)

Domenica 17

EREMI DI PULSANO - RONDINELLE *Gargano*

Difficoltà **EE** (*R.Berlantini*)

Domenica 24

SANTA MARIA DEL BOSCO *Monti Dauni*

Difficoltà **E** (*N.Perrella, R.Pavesi*)

Domenica 31

ANELLO SENTIERO FRASSATI *Monti Dauni*

Difficoltà **E** (*F.Croce, C.Fatone*)



APRILE

Domenica 7

MONTE EREMITA *Campania*

Difficoltà E (*E.Guida, N.Conversano*)

Domenica 14

CASTELPAGANO *Gargano*

Difficoltà E (*R.Cusmai*)

Da giovedì 25 a domenica 28

DI CRESTA IN CRESTA *Monti Dauni*

Difficoltà E (*T.Mansueto, M.Manna, D.Mazzardo*)

Sabato 27

SENTIERO DEGLI DEI *Campania*

Difficoltà EE (*R.Cusmai*)

Domenica 28

MONTI LATTARI *Intersezionale CAI Napoli*

Difficoltà E (*E.Guida*)



MAGGIO

Mercoledì 1

FRASSATI IN MOUNTAIN BIKE *Monti Dauni*

Difficoltà OC (*F.Velluto, T.Mansueto*)

Domenica 5

OMAGGIO A TROIA PER IL MILLENARIO *Monti Dauni*

Sabato 11 e domenica 12

VALLE D'ITRIA *Puglia*

difficoltà T (*D.Normanno, G.Tricarico*)

Domenica 12

RIPE ROSSE *Gargano*

difficoltà E (*R.Lavanna, C.Forcella*)

Domenica 19

MONTI PIZZI *Abruzzo*

Difficoltà EE (*F.Croce, C.Fatone, E.Guida*)

Domenica 26

GIRO RIFUGI MONTI DAUNI

intersezionale CAI di Ancona e Vasto

Difficoltà E (*R.Lavanna, C.Forcella, N.Conversano*)



GIUGNO

Da venerdì 31 maggio a domenica 2 giugno

ISOLE TREMITI *Gargano*

(A.Bozza, R.Cusmai, D.Normanno, A.Fischetti)

Domenica 2

ALBERONA IN MOUNTAIN BIKE *Monti Dauni*

Difficoltà BC *(F.Velluto, L.Minelli)*

Domenica 9

GOLE DI PIETRA DI PUNTA *Monti Dauni*

Difficoltà T/E *(N.Perrella, R.Pavesi)*

Sabato 15 e domenica 16

MONTE SACRO e MONTE SARACENO *Gargano*

intersezionale CAI di Melfi

Difficoltà E *(R.Berlantini, A.Bozza)*

Domenica 16

ISCATARE ROSETO *Monti Dauni*

Difficoltà E *(D.Mazzardo, P.Russo)*

Sabato 22 e domenica 23

GOLE DEL SAGITTARIO *Rocca Calascio, Abruzzo*

Difficoltà EE *(F.Croce, C.Fatone)*

Sabato 29 e domenica 30

MONTAGNA SPACCATA di GAETA *Lazio*

Difficoltà T *(D.Normanno, G.Tricarico)*

LUGLIO

Sabato 6 e domenica 7

TRAVERSATA MUTRIA e GROTTA di GESSO *Matese*

Difficoltà E *(M.Manna, T.Mansueto)*

Domenica 14

CASTELPETROSO *Tratturo Candela-Pescasseroli*

Difficoltà T/E *(D.Normanno, G.Tricarico)*

Da sabato 27 luglio a venerdì 2 agosto

LAGO MAGGIORE *Lombardia*

Difficoltà T *(D.Normanno, G.Tricarico)*

Sabato 27

SUONI IN QUOTA, NOTTURNA SU M. CORNACCHIA

Monti Dauni - Intersezionale CAI Gioia del Colle

Difficoltà T *(T.Mansueto, V.deFilippo)*

AGOSTO

Sabato 3 e domenica 4

MAIELLA CIME MURELLE *Abruzzo*

Difficoltà EE *(T.Mansueto)*

Da sabato 24 a sabato 31

ALTOPIANO DELLA SILA *Calabria*

Difficoltà E *(D.Normanno, G.Tricarico)*

SETTEMBRE

Domenica 1

VIGNANOTICA - BAIA delle ZAGARE *Gargano*

Difficoltà E (*R.Cusmai, A.Fischetti*)

Domenica 8

OLEVANO SUL TUSCIANO *Salerno*

Difficoltà E (*R.Infante*)

Sabato 21 e domenica 22

SILA *Calabria*

Difficoltà EE (*R.Cusmai, T.Mansueto*)

Domenica 29

MONTE PIZZUTO DEGLI ALBURNI *Abruzzo*

Intersezionale CAI Napoli

Difficoltà EE (*E.Guida*)



OTTOBRE

Sabato 5 e domenica 6

POLLINO *Calabria*

Difficoltà EE (R.Lavanna, C.Forcella, F.Lelario)

Domenica 6

MONTE SARACENO *Monti Dauni*

Difficoltà E (E.Ciuffreda, S.Romano)

Domenica 6

NOTTURNA IN MOUNTAIN BIKE *Monte Cornacchia*

Difficoltà BC (F.Velluto, T.Mansueto)

Domenica 13

VALLONE DELLA PRINCIPESSA *Gargano*

Difficoltà EE (R.Infante)

Domenica 20

FESTA DELLA MONTAGNA *CAI Puglia*

Intersezionale CAI Bari e Gioia del Colle

Sabato 26 e domenica 27

ABRUZZO *Intersezionale CAI di Melfi*

Difficoltà E (A.Bozza, S.Moretti)



NOVEMBRE

Venerdì 1, sabato 2 e domenica 3

PARCO NAZIONALE DEL CIRCEO-S.FELICE *Lazio*

Difficoltà E (*D.Normanno, G.Tricarico*)

Domenica 10

VULTURE *Intersezionale CAI di Melfi*

Difficoltà E (*R.Lavanna, C.Forcella*)

Sabato 16 e domenica 17

PARCO ARCHEOLOGICO ALTAMURA *Matera*

Difficoltà E (*D.Normanno, G.Tricarico*)

Domenica 24

IACOTENENTE *Foresta Umbra*

Difficoltà E (*R.Cusmai, T.Mansueto*)

Sabato 30

TAPPA SULLA VIA APPIA *La prima grande via europea*

Difficoltà T (*D.Mazzardo*)

DICEMBRE

Domenica 1

SENTIERISTICA *Giornata dedicata alla cura dei sentieri*

Domenica 15

MATESE *Molise* **Difficoltà EE** (*R.Cusmai, E.Guida*)

Mercoledì 18

BRINDISI di **FINE ANNO** *Presentazione anno 2020*

SCALA DELLE DIFFICOLTÀ

T = TURISTI

Itinerari su stradine, mulattiere o comodi sentieri, con percorsi ben evidenti che non pongono incertezze o problemi di orientamento.

E = ESCURSIONISTI

Itinerari che si svolgono quasi sempre su sentieri, oppure su tracce di passaggio in terreno vario (pascoli, detriti, pietraie), di solito con segnalazioni e dislivello fino a 1.000m. Richiedono un certo senso di orientamento, una certa conoscenza del territorio montano, allenamento alla camminata e calzature ed equipaggiamento adeguati.

EE = ESCURSIONISTI ESPERTI

Itinerari generalmente segnalati, ma che implicano una capacità di muoversi per sentiero o tracce di sentiero impervio ed infido (pendii ripidi e/o scivolosi per erba, o misti di rocce ed erba, tratti di roccia, pietraie e nevai non ripidi, tratti rocciosi con lievi difficoltà tecniche). Necessitano: esperienza di montagna e conoscenza dell'ambiente alpino; passo sicuro ed assenza di vertigini, equipaggiamento, abbigliamento e preparazione fisica adeguati.

Per percorsi attrezzati è inoltre utile conoscere l'uso di dispositivi di autoassicurazione (moschettoni, dissipatore, imbragatura, cordini) e l'equipaggiamento da montagna.

EEA = ESCURSIONISTI ESPERTI CON ATTREZZATURA

Percorsi attrezzati o vie ferrate per cui è necessario l'uso dei dispositivi di autoassicurazione (imbragatura, dissipatore, moschettoni, cordini), di equipaggiamento individuale di protezione (casco, guanti). Occorre essere a conoscenza inoltre delle tecniche base di autoassicurazione ed uso dei materiali di equipaggiamento.

EAI = ESCURSIONISTI IN AMBIENTE INNEVATO

DIFFICOLTÀ IN MOUNTAIN BIKE

MC = MEDIE CAPACITÀ per cicloescursionisti con media capacità tecnica: percorso su sterrate con fondo poco sconnesso o su sentieri con fondo compatto e scorrevole.

BC = BUONE CAPACITÀ per cicloescursionisti di buone capacità tecniche: percorso su sterrate sconnesse o su mulattiere e sentieri dal fondo piuttosto sconnesso ma abbastanza scorrevole oppure compatto ma irregolare, con qualche ostacolo naturale.

OC = OTTIME CAPACITÀ per cicloescursionisti di ottime capacità tecniche: percorso con profilo altimetrico impegnativo su sentieri dal fondo molto sconnesso e irregolare, con presenza di ostacoli.

ARRAMPICATA

CORSO DI ARRAMPICATA 2019

Il corso, rivolto a tutti coloro i quali hanno voglia di fare nuove esperienze, sarà articolato in quattro incontri, che coincideranno con quattro escursioni.

Il 1° incontro coinciderà con l'esercitazione di arrampicata. Il 2° incontro si svolgerà molto probabilmente sul Gargano, dove si potranno apprendere le prime manovre di corda per calarsi in corda doppia.

Il 3° incontro prevede un'uscita durante la quale si potranno mettere in pratica le conoscenze acquisite nell'uscita precedente e coinciderà con l'escursione dedicata al Torrentismo - Canyoning in collaborazione con il *Gruppo speleologico dauno*. L'ultimo incontro sarà dedicato alle ferrate e coinciderà con l'uscita sul Gran Sasso.

La partecipazione sarà limitata ad un gruppo di massimo 10 persone, chi volesse aderire dovrà comunicarlo via mail a raffaele.berlantini@gmail.com.

Domenica 14 Aprile
ESERCITAZIONE DI ARRAMPICATA *Gargano*
Aperta a tutti

Domenica 19 Maggio
ESERCITAZIONE DI ARRAMPICATA *Gargano*
Lezione teorica/pratica sulla conoscenza ed uso delle tecniche di arrampicata e del materiale che si fa uso: imbraghi, kit per ferrate, discensori, dissipatori.

Domenica 9 Giugno
ARRAMPICATA IN FALESIA *Frosolone*

Domenica 4 Agosto
FERRATA *Gran sasso - Maiella*



MOUNTAIN BIKE

Nozioni e storia della Mountain Bike

Le escursioni in *mountain bike* rappresentano un altro modo di approcciarsi alla natura e di allontanarsi dal frenetico, rumoroso, inquinante mondo cittadino. Camminare a piedi ha alcune volte il limite di non riuscire ad abbracciare tutto ciò che si vorrebbe vedere. Con la bici l'orizzonte si allarga, ma anche il corpo è sottoposto a sollecitazioni più stimolanti e vigorose, il bello è quando si crea una simbiosi tra corpo e bici e in armonia, inizia l'esplorazione.

La *Mountain bike* (spesso abbreviata in MTB, acronimo di Mountain/Trials Bike) è una bicicletta strutturata in maniera da potersi muovere anche fuori da strade asfaltate.

La *mountain bike* moderna nasce alla fine degli anni settanta in California, si ritiene che la prima bicicletta appositamente costruita per l'uso fuoristrada sia quella di Joe Breeze, nel 1978. Successivamente *Gary Fisher*, *Charlie Kelly* e *Tom Ritchey* si associarono nella MountainBikes. Nei primi anni ottanta vennero vendute le prime mountain bike prodotte su larga scala, delle biciclette da corsa irrobustite, con manubrio dritto e gomme più larghe.

Da allora ad oggi il mountain biking è diventato uno sport fra i più diffusi, e il mercato e la nascita di competizioni sportive basate sulle specialità del mountain biking hanno permesso uno sviluppo tecnologico continuo, per cui oggi sono possibili attività che una volta non erano nemmeno pensabili.

Nell'ultimo quinquennio abbiamo inoltre visto l'esplosione del mercato delle *e-Bike*, ovvero *Mountain bike* a pedalata assistita con motore elettrico che permette a chiunque ne abbia voglia di cimentarsi nel cicloescursionismo e godere delle emozioni che solo la bicicletta nella natura può dare.



DIVERTIRSI IN SICUREZZA

Prendere visione del regolamento sezionale e comunque seguire le seguenti **REGOLE FONDAMENTALI**.

La maggior parte degli incidenti in montagna avvengono su percorsi semplici, spesso al ritorno e sono solitamente causati da imprudenza, impreparazione o disattenzione.

Da ciò ne deriva che frequentare la montagna senza conoscerla e senza preparazione, vuol dire esporsi a gravi pericoli rinunciando alla serena possibilità di vivere e scoprire l'escursionismo.

A tal fine vogliamo suggerirti queste semplici regole:

- *preparati fisicamente per sostenere l'impegno in montagna e vai equipaggiato adeguatamente;*
- *informati sui pericoli della montagna per poterli all'occorrenza evitare e superare;*
- *scegli le escursioni più adatte alle tue possibilità e studia preventivamente il percorso;*
- *non lasciarti trascinare in imprese più grandi di te, sii conscio dei tuoi limiti e sappi rinunciare, non c'è da vergognarsi, potrai riprovarci;*
- *rispetta l'ambiente che ti accoglie: è un bene comune.*

SONO PREVISTE INOLTRE :

- *GIORNATE DEDICATE ALLA SISTEMAZIONE E PULIZIA DEI SENTIERI*
- *GIORNATE INFORMATIVE PER CONDUZIONE (GPS, Mappa)*
- *GIORNATE DEDICATE ALLA FORMAZIONE EEA, PARCO AVVENTURA E PALESTRE NATURALI*
- *PROIEZIONI E INCONTRI CULTURALI IL MARTEDÌ PRESSO LA SEDE CAI*



C.A.I. Foggia

TESSERAMENTO CAI 2019

Per diventare soci del CAI Foggia è necessario compilare e presentare la domanda prestampata da ritirare in sede o da scaricare sul nostro sito internet www.caifoggia.it
La domanda dovrà essere corredata da 2 fotografie per ottenere la tessera CAI valida su tutta il territorio nazionale.

Quote di tesseramento 2019:

Socio ordinario (sopra i 25 anni)

€. 50,00 (1° iscrizione) €. 45,00 (rinnovo)

Socio ordinario Juniores (tra 18 e 25 anni, nati dal 1994 al 2001)

€. 35,00 (1° iscrizione) €. 30,00 (rinnovo)

Socio familiare (maggioresni che vivono con socio ordinario)

€. 35,00 (1° iscrizione) €. 30,00 (rinnovo)

Socio giovane (meno di 18 anni a partire dal 2002)

€. 21,00 (1° iscrizione) €. 16,00 (rinnovo)

Socio giovane ridotto (minorenni a partire dal 2° socio giovane)

€. 14,00 (1° iscrizione) €. 9,00 (rinnovo)

Modalità di pagamento

- Direttamente nella sezione CAI di Foggia in Via G. Imperiale, 50 (il venerdì dalle ore 20.00 alle ore 21.00) **Tel. 347.5654232**
- Tramite bonifico bancario su IBAN: **IT71 H020 0815 7130 0010 3689 440** intestato a CAI Foggia.

Si consiglia di inviare una e-mail a segreteria@caifoggia.it allegando copia del bonifico ed il relativo numero CRO.

L'iscrizione al CAI comprende la copertura assicurativa per gli infortuni accaduti in attività sociale "COMBINAZIONE A" e la copertura delle spese inerenti il soccorso alpino. Chi volesse aderire alla "COMBINAZIONE B" della polizza infortuni in attività sociale deve farne esplicita richiesta all'atto del rinnovo o iscrizione.

Il programma escursioni del 2019 si propone di:

- proseguire l'attività sulla rete sentieristica più significativa della nostra zona e segnalarla.
- dedicare giornate alla pulizia dei sentieri e dei boschi, coinvolgendo associazioni e scuole, per trasmettere l'amore per la montagna attraverso il rispetto e l'attenzione verso l'ambiente.
- valorizzare i Monti Dauni e i loro borghi a partire dal nostro rifugio e dal cammino del sentiero Frassati, che occorre rilanciare coinvolgendo i borghi dei Monti Dauni: Biccari, Castelluccio Valmaggiore, Celle di San Vito, Faeto e Roseto Valfortore.

Rifugio
Casonetto
CAI Fg
41°21'47.0"N
15°11'30.8"E
Castelluccio
Valmaggiore



C.A.I.
Foggia

CONSIGLIO DIRETTIVO CAI
Triennio 2016 - 2019

**Vice
Presidente:**
Andrea BOZZA

Consiglieri:
Riccardo CUSMAI (*tesoriere*)
Antonio FISCHETTI (*segretario*)
Roberto LAVANNA
Antonio MANSUETO
Domenico NORMANNO
Michele PERRONE
Giulio TRICARICO

Responsabile Mountain bike:
Francesco VELLUTO
Responsabile Arrampicata:
Raffaele BERLANTINI



Stampato su carta ecologica
Progetto grafico Francesco Velluto

