

2020

C.A.I. Foggia



CALENDARIO DELLE ATTIVITÀ SOCIALI



C.A.I.
Foggia



CALENDARIO ATTIVITÀ SOCIALI



per un 2020 tutto da vivere!

GENNAIO

Domenica 12 con Ass. Alènn di Mattinata

MATTINATA - MONTE SANT'ANGELO Gargano
difficoltà E (R.Berlantini AE, P. Bisceglia, A.Fischetti)

Domenica 19

C.da BASTIA NUOVA - SANT'ANTUONO Monti Dauni
difficoltà E (N.Perrella) *preparazione cammini*

MTB

BOSCO DIFESA - BORGO CELANO Gargano
difficoltà MC (F.Mezzanotte, F.Velluto)

FEBBRAIO

Domenica 2

COPPA S.PASQUALE - EREMO S. MARTINO Gargano
difficoltà E/EE (C.Forcella AE, R.Lavanna AE)

Domenica 9

CONSOLAZIONE - SANT'AGATA di PUGLIA Monti Dauni
difficoltà E (E.Perrella) *preparazione cammini*

ROCCAMANDOLFI - MONTE MILETTO Molise
difficoltà EAI (T. Mansueto AC, M. Russo AC)

Sabato 15 e Domenica 16

APPENNINO MARSICANO FORCA D'ACERO Abruzzo
difficoltà EAI con ciaspole (A.Bozza, S.Moretti)

Domenica 23

LAGO di OCCHITO – COLLE della VALVA *Monti Dauni*
difficoltà E (B.Chiango, I.Conte, M.Manna)

Domenica 23 / Mercoledì 26

VIA FRANCIGENA da SIENA a ROMA
difficoltà T (M.Normanno, G.Tricarico)

Domenica 23

MTB

TRANSUMANZA - LUCERA - CASTEL DI SANGRO
difficoltà MC (M.Russo AC, D.Mazzardo ONC)

MARZO

Domenica 1

GUADO LA MELFA - ROCCAMANDOLFI *Molise*
difficoltà EAI con ciaspole
(R.Berlantini AE, M.Martusciello AE)

Sabato 7 e Domenica 8 *intersezionale CAI Napoli*
ROCCARASO *Abruzzo* **difficoltà EAI con ciaspole**
(C.Forcella AE, R.Lavanna AE, E.Simioli AE)



MARZO

Domenica 15

STIGNANO - CASTEL PAGANO *Gargano*
difficoltà E/EE (R.Cusmai AE, R.Infante)

itinerari Federiciani in mtb

MTB **TORREMAGGIORE - DRAGONARA - CASTELFIORENTINO**
difficoltà T (E.Sacco, A.M.Bisceglia, D.Mazzardo ONC)

Domenica 22 *intersezionale CAI Piedimonte Matese*

ANELLO DEI RIFUGI *Molise*

difficoltà EAI con ciaspole (E.Guida AE, S.Furno AE)

MONTE CIGLIANO - TROIA *Monti Dauni*

difficoltà T (M.Normanno, G.Tricarico)

Domenica 29

ANELLO MONTE CALVO *Gargano*

difficoltà E (R.Cusmai AE, G.Ferrara)

la montagna a piccoli passi con LIPU Foggia

MONTE CORNACCHIA e DINTORNI *Monti Dauni*

difficoltà T (D.Mazzardo ONC)

Sabato 28 e Domenica 29 *intersezionale CAI CB e AP*

MTB **ALTILIA - SAEPINUM - MONTE SAMBUCCO** *sentiero Italia*
difficoltà BC (T.Mansueto AC, M.Russo AC, F.Velluto)



APRILE

Domenica 5 *intersezionale CAI Campobasso*

TAPPA SENTIERO ITALIA Monti Dauni
difficoltà E (E.Guida AE, R.Lavanna AE)

Domenica 19

MONTE MUTRIA Molise
difficoltà E (B.Chiango, E.Ciuffreda, S.Romano)

Venerdì 24 / Domenica 26

MONTE ARGENTARIO e ISOLA del GIGLIO Toscana
difficoltà T (M.Normanno, G.Tricarico)

Sabato 25 / Domenica 26 *intersezionale CAI Vasto*

ANELLO SENTIERO FRASSATI di PUGLIA Monti Dauni
difficoltà BC (M.Russo AC, M.Maccarone)

Domenica 26

VALLE del SENTE Monti Dauni
difficoltà E (D.Mazzardo ONC, S.Pozzuto)

MTB



MAGGIO

Venerdì 1 / Domenica 3

SENTIERO degli DEI - MONTI LATTARI *Campania*
difficoltà E (R. Cusmai AE, F. Lelario)

Domenica 3

VALLE degli SCALPELLINI *Monti Dauni*
difficoltà E (D. Mazzardo ONC, F. Velluto)

Sabato 9 *intersezionale CAI Napoli*

SCANNAMUJIERA *Gargano*
difficoltà E (E. Guida AE, R. Infante)

Domenica 10 *intersezionale CAI Napoli*

EREMI di PULSANO *Gargano*
difficoltà E/EE (E. Guida AE, G. Alessio AE, R. Infante)

Domenica 17 *intersezionale CAI Melfi*

TAPPA SENTIERO ITALIA *Monti Dauni*
difficoltà E (E. Guida AE, M. Moscaritolo)

MTB

Sabato 16 e Domenica 17 RADUNO NAZIONALE - MATERA

Sabato 23 e Domenica 24

GOLE DEL SAGITTARIO - ROCCA CALASCIO *Abruzzo*
difficoltà E (E. Guida AE, C. Fatone)

Sabato 30 / Martedì 2 giugno

PARCO NAZIONALE delle CINQUE TERRE *Liguria*
difficoltà T (M. Normanno, G. Tricarico)

Domenica 31

MTB

BOSCO MACCHIONE - LE PADULI *Monti Dauni*
difficoltà BC/EE (F. Velluto, L. Minelli)

GIUGNO

Lunedì 1

MTB

NOTTURNA a CASTELPAGANO *Gargano*
difficoltà MC (T.Mansueto AC, M.Russo AC)

Domenica 7 *intersezionale CAI Campobasso*
TRAVERSATA MONTE MILETTO *Molise*
difficoltà E (E.Guida AE, M.Di Muzio)

Sabato 13 / Martedì 16 *intersezionale CAI Arista*

MTB

MAGS ABRUZZO TRAIL *Abruzzo*
difficoltà OC (T.Mansueto AC, F.Velluto)

Domenica 14

PIETRAPERIOSA - CASTELMEZZANO *Basilicata*
difficoltà E (C.Forcella AE, A.Lorusso)

PONTE TIBETANO e FERRATA *Basilicata*
difficoltà EEA (R.Berlantini AE, I.Conte, M.Manna)

Venerdì 19 e Domenica 21

MONTE CONERO *Marche*
difficoltà T (M.Normanno, G.Tricarico)

Sabato 20 e Domenica 21 *c/o Rifugio Casonetto*

RAGAZZI IN CAMMINO *Monti Dauni*
difficoltà T (D.Mazzardo ONC, R.Marchese, S.Pozzuto)

MTB

CAMPO SCUOLA MTB *c/o Rifugio Casonetto*
introduzione alla mtb per i giovani

Domenica 28

MONTI PICENTINI - MONTE ACCELLICA *Campania*
difficoltà EE (R.Berlantini AE, I.Conte, M.Manna)



LUGLIO

Sabato 4 e Domenica 5

PRATI DITIVO - GRAN SASSO - Rif. Franchetti *Abruzzo*
difficoltà E (*E.Ciuffreda, S.Romano*)

CORNO PICCOLO del GRAN SASSO *Abruzzo*
difficoltà EEA (*R.Berlantini AE, T.Mansueto AC*)

Sabato 11 e Domenica 12

MONTE AMARO - MAIELLA *Abruzzo*
difficoltà EE (*B.Chiango, E.Ciuffreda, S.Romano*)

Sabato 11 e Domenica 12 *Hiking per monte Amaro*

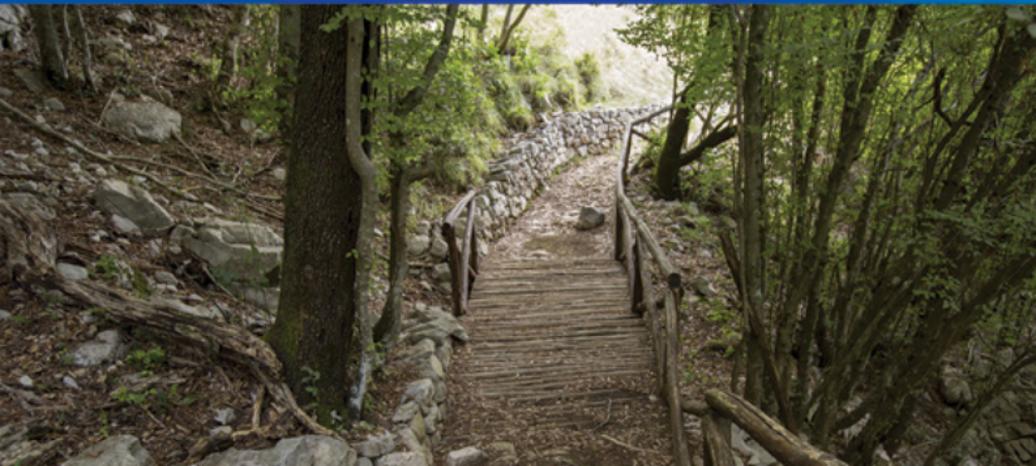
MTB

EREMO di SAN BARTOLOMEO - Rif. Pomilio *Abruzzo*
difficoltà BC/EE (*T.Mansueto AC, F.Velluto*)

Sabato 25 e Domenica 26

MTB

SASSO di CASTALDA - FRASSATI e FERRATA *Basilicata*
difficoltà BC/EEA (*T.Mansueto AC, M.Russo AC*)



AGOSTO

Sabato 1 e Domenica 2

CIMA MURELLE - MAIELLA *Abruzzo*

difficoltà EE (*R.Berlantini AE, T.Mansueto AC*)

Giovedì 13

MTB

NOTTURNA sul MONTE CORNACCHIA *Monti Dauni*

difficoltà MC (*F.Velluto, L.Minelli*)

Sabato 22 / Sabato 29

TRAPANI - ERICE - Ris. dello Zingaro - EGADI *Sicilia*

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



SETTEMBRE

Domenica 6 *intersezionale CAI Boiano*
CIRCHI GLACIALI - MATESE *Molise*
difficoltà EE (R.Berlantini AE, M.Martuscello AE)

Sabato 12
TROIA - CELLE SAN VITO - ORSARA *Monti Dauni*
difficoltà MC (M.Russo AC, E.Sacco)

Domenica 13 *intersezionale CAI Coppo dell'Orso*
GIRO dei TRABUCCHI *Gargano*
difficoltà E (A.Bozza, F.Lelario, M.Buschi)

Domenica 20 *c/o Rifugio Casonetto*
RIFUGI di CULTURA *Monti Dauni*

Sabato 26 e Domenica 27
SERRA DOLCEDORME - POLLINO *Calabria*
difficoltà E/EE (C.Forcella AE, R.Lavanna AE, F.Lelario)

Domenica 27
La DORMIENTE del SANNIO - TABURNO *Campania*
difficoltà MC (T.Mansueto AC, F.Velluto)





OTTOBRE

Domenica 4

MONTE RAIAMAGRA - MONTI PICENTINI *Campania*
difficoltà E (B.Chiango, E.Ciuffreda, S.Romano)

FERRATA VOLTURARA - AVELLINO *Campania*
difficoltà EEA (R.Berlantini AE, M.Manna)

Domenica 11

FESTA della MONTAGNA

Sabato 17 e Domenica 18 *intersezionale CAI Napoli*
MONTI ALBURNI - APPENNINO LUCANO *Campania*
difficoltà EE (E.Guida AE, G.Alessio AE)

Sabato 24 e Domenica 25

MONTE GRECO *Abruzzo*
difficoltà EE (A.Bozza, S.Moretti)

Domenica 25 *itinerari Federiciani*

SENTIERO ITALIA - CRESTA CRESTA *Monti Dauni*
difficoltà MC (T.Mansueto AC, E.Sacco)

MTB





NOVEMBRE

Domenica 1

SASSO DI CASTALDA - PONTE ALLA LUNA *Basilicata*
difficoltà EEA (R.Berlantini AE, I.Conte, M.Manna)

Domenica 1 / Mercoledì 4 *Via Francigena*

TROIA - MONTE SANT'ANGELO
difficoltà E (L.Di Bari)

Domenica 8

FORESTA UMBRA *Gargano*
difficoltà E (C.Forcella AE, R.Lavanna AE)

MTB

BOSCO QUARTO *Gargano*
difficoltà MC (A.M.Bisceglia, E.Sacco)

Domenica 15 *trekking urbano*

CARPINONE - ISERNIA *Molise*
difficoltà T (M.Normanno, G.Tricarico)

BOSCO di ISCATARE - ROSETO V. *Monti Dauni*
difficoltà E (D.Mazzardo ONC, P.Russo ORTAM)

DICEMBRE

Domenica 6

OASI WWF LE MORTINE - VENAFRO *Molise*
difficoltà T (M.Normanno, G.Tricarico)

Venerdì 18

BRINDISI di FINE ANNO - PROGRAMMA 2021

SCALA DELLE DIFFICOLTÁ

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 1.000 m. 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

DIFFICOLTÁ IN MOUNTAIN BIKE

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

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





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 2020

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 2020:

Socio ordinario (sopra i 25 anni)

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

Socio ordinario Juniores (tra 18 e 25 anni)

€ 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)

€ 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 2020 si propone di:

- proseguire l'attività sulla rete sentieristica più significativa della nostra zona e segnalare;
- 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 Valmaggione, Celle di San Vito, Faeto e Roseto Valfortore.

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





C.A.I.

Foggia

CONSIGLIO DIRETTIVO CAI

Triennio 2020 - 2023

Presidente

**Caterina
FORCELLA**

Consiglieri:

Giulio TRICARICO (*vicepresidente*)
Ester GUIDA (*tesoriera*)
Annamaria LORUSSO (*segretaria*)
Roberto LAVANNA
Antonio MANSUETO
Stefano MORETTI
Mario NUZZOLESE
Antonio GRIMALDI

Responsabile Mountain bike:

Francesco VELLUTO

Responsabile Arrampicata:

Raffaele BERLANTINI



Stampato su carta ecologica
Progetto grafico_Francesco Velluto

