

CAI FOGGIA CALENDARIO DELLE ATTIVITÀ SOCIALI 2023



C.A.I. FOGGIA TESSERAMENTO CAI 2023

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 tutto il territorio nazionale.

QUOTE DI TESSERAMENTO 2023

Socio ordinario (sopra i 25 anni)

€ 50,00 (1ª iscrizione) - € 45,00 (rinnovo)

Socio ordinario Juniores (tra 18 e 25 anni)

€ 30,00 (1ª iscrizione) - € 25,00 (rinnovo)

Socio familiare (maggioresni che vivono con socio ordinario)

€ 30,00 (1ª iscrizione) - € 25,00 (rinnovo)

Socio giovane (meno di 18 anni)

€ 21,00 (1ª iscrizione) - € 16,00 (rinnovo)

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

€ 14,00 (1ª iscrizione) - € 9,00 (rinnovo)

MODALITÀ DI PAGAMENTO

- Direttamente nella sezione CAI di Foggia in via Luigi Sbano, 113 (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.

C.A.I. FOGGIA

CONSIGLIO DIRETTIVO CAI - Triennio 2023-2025

Presidente
Nadia FABRIS

Consiglieri:
Raffaele BERLANTINI
Riccardo CUSMAI
Carmine DE BELLIS
Giustina DE PALO
Ester GUIDA
Renzo INFANTE
Fernando LELARIO
Claudia PALMIERI



CLUB ALPINO ITALIANO

PROGRAMMA ESCURSIONI

CAI FOGGIA
2023

GEN

domenica 15 gennaio
MATTINATA-MONTE SANT'ANGELO GARGANO
difficoltà: E
direttori: R. Berlantini - A. Fischetti

domenica 22 gennaio
MONTE SACRO GARGANO
difficoltà: E
direttori: C. Forcella - R. Lavanna

domenica 29 gennaio
SENTIERISTICA

domenica 5 febbraio
CIASPOLATA MATESE MOLISE
difficoltà: EAI
direttori: R. Berlantini - E. Guida

domenica 12 febbraio
SENTIERISTICA

domenica 19 febbraio
MONTE CALVO GARGANO
difficoltà: E
direttori: E. Ciuffreda - A. Fischetti - S. Romano

domenica 26 febbraio
CIASPOLATA COPPO DELL'ORSO ABRUZZO
difficoltà: EAI
direttori: A. Bozza - S. Moretti

domenica 5 marzo
VALLE GRANDE GARGANO
difficoltà: E
direttori: G. Ferrara - N. Zoretta

domenica 12 marzo
SENTIERISTICA

domenica 19 marzo
**SENTIERO ITALIA: QUASANO-ALTAMURA
PARCO NAZIONALE ALTA MURGIA**
difficoltà: E
direttori: C. Forcella - R. Lavanna - C. Palumbo

domenica 26 marzo
**INTERSEZIONALE CAI BARI
BOSCO ISCATARE MONTI DAUNI**
difficoltà: E
direttori: C. De Bellis - D. Mazzardo

domenica 2 aprile
SENTIERISTICA

sabato 15 aprile
INTERSEZIONALE CAI NAPOLI - SCANNAMUGLIERA GARGANO
difficoltà: E
direttori: E. Guida - R. Infante - G. Alessio

domenica 16 aprile
INTERSEZIONALE CAI NAPOLI - EREMI DI PULSANO GARGANO
difficoltà: E
direttori: E. Guida - R. Infante - G. Alessio

sabato/martedì 22-25 aprile
VESUVIO-CAPRI CAMPANIA
difficoltà: E
direttori: F. Lelario - A. Lorusso

domenica 23 aprile
PANTANO - BOSCO QUARTO GARGANO
difficoltà: E
direttori: E. Ciuffreda - A. Fischetti - S. Romano

domenica 7 maggio
**INTERSEZIONALE CAI NAPOLI
MONTI LATTARI GARGANO**
difficoltà: E
direttori: G. Alessio - E. Guida

domenica 14 maggio
SENTIERO ITALIA MONTI DAUNI
difficoltà: E
direttori: C. De Bellis - E. Guida

sabato 14 maggio
FERRATA DOLOMITI LUCANE BASILICATA
difficoltà: EEA
direttori: R. Berlantini - I. Conte

domenica 21 maggio
**INTERSEZIONALE CAI COPPO DELL'ORSO
IMMERSIONE IN FORESTA GARGANO**
difficoltà: T
direttori: A.E. Lorusso - M. Buschi

sabato e domenica 27-28 maggio
ROCCA CALASCIO-S. STEFANO DI SESSANIO ABRUZZO
difficoltà: E
direttore: C. Fatone - S. Romano

sabato e domenica 3-4 giugno
VALLE DELL'ORFENTO-MAIELLA ABRUZZO
difficoltà: EE
direttori: D. Alvisi - R. Lavanna

domenica 11 giugno
**GIORNATA DEI PARCHI
VIGNANOTICA-BAIA DELLE ZAGARE GARGANO**
difficoltà: E
direttori: R. Cusmai - G. De Palo - F. Lelario



GIU

LUG

SET

OTT

NOV

DIC

sabato e domenica 17-18 giugno
**EREMO E GOLE DI S. VENANZIO
SERRA DI CELANO-MONTE TINO ABRUZZO**
difficoltà: E
direttori: C. Fatone - S. Romano

sabato 25 giugno
VALLE DEL CERVARO MONTI DAUNI
difficoltà: E
direttori: G. De Palo - P. Russo

sabato 22 - sabato 29 luglio
SETTIMANA VERDE in CARNIA FRIULI VENEZIA GIULIA
direttori: N. Fabris - F. Lelario

sabato 22 - domenica 23
**INTERSEZIONALE CAI GIOIA DEL COLLE
PARCO REGIONALE DEI MONTI PICENTINI
VARCO PETTINESSA-FERRATA RASO-ACCELLICA SUD
CAMPANIA**
difficoltà: EEA
V. Di Filippo - A. Mansueto

domenica 10 settembre
**INTERSEZIONALE CAI MELFI
GIRO DEI TRABUCCHI GARGANO**
difficoltà: E
direttori: A. Bozza - R. Cusmai - F. Lelario

domenica 10 settembre
COSTIERA AMALFITANA CAMPANIA
difficoltà: EE
direttori: R. Berlantini - M. Manna

domenica 17 settembre
GOLA DI FARA SAN MARTINO ABRUZZO
difficoltà: E
direttori: C. Fatone - S. Romano

sabato e domenica 23-24 settembre
PARCO NAZIONALE DEL POLLINO BASILICATA
difficoltà: E
direttori: C. Forcella - R. Lavanna

domenica 1 ottobre
**INTERSEZIONALE CAI BARI
MONTE CORNACCHIA-RIFUGIO CASONETTO MONTI DAUNI**
difficoltà: E
direttori: G. De Palo - F. Lelario - R. Minerva

domenica 8 ottobre
MONTE GODI ABRUZZO
difficoltà: E
direttori: A. Bozza - S. Moretti

domenica 15 ottobre
FESTA DELLA MONTAGNA MONTI DAUNI
difficoltà: T
direttori: A. Bozza - F. Lelario

domenica 22 ottobre
RISERVA NATURALE MONTE EREMITA CAMPANIA
difficoltà: E
direttori: C. De Bellis - E. Guida - R. Infante

domenica 29 ottobre
MONTI CAMPANARIELLI MOLISE
difficoltà: E
direttori: R. Berlantini - R. Cusmai

domenica 5 novembre
**INTERSEZIONALE CAI CAMPOBASSO-CAI BARI
EREMI DI PULSANO GARGANO**
difficoltà: E
direttori: R. Berlantini - D. Mazzardo

domenica 12 novembre
**INTERSEZIONALE CAI CAMPOBASSO
VALLE DEGLI SCALPELLINI MONTI DAUNI**
difficoltà: E
direttori: D. Mazzardo - S. Romano

domenica 19 novembre
SENTIERISTICA

sabato e domenica 25-26 novembre
FORESTA UMBRA GARGANICO
difficoltà: E
direttori: C. Forcella - R. Lavanna

domenica 3 dicembre
**SENTIERO DEI PELLEGRINI - MONTEVERGINE
MOLISE**
difficoltà: E
direttori: R. Infante - S. Romano

venerdì 15 dicembre
SALUTI NATALIZI

domenica 17 dicembre
SENTIERISTICA

FEB

MAR

APR

MAG

GIU

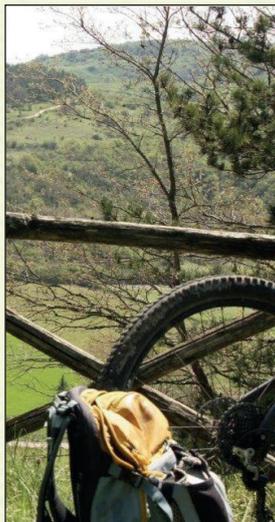


PROGRAMMA CICLOESCURSIONISMO

CAI FOGGIA
2023

PROGRAMMA 2023

-  domenica 15 gennaio
ANELLO LAGO DI VARANO GARGANO
difficoltà: TC / MC
direttori: F. Mezzanotte - F. Velluto
-  domenica 12 febbraio
**PARCO REGIONALE DEL MATESE
CAMPITELLO MATESE-RIFUGIO GALLINOLA MOLISE**
difficoltà: MC / EAI
direttori: A. Mansueto - F. Velluto
-  domenica 19 marzo
MONITORAGGIO E PULIZIA SENTIERI
-  domenica 2 aprile
**SUI SENTIERI DI FEDERICO II
LUCERA-CASTELFIORENTINO-DRAGONARA
MONTI DAUNI**
difficoltà: TC
direttori: P. Antonacci - M. Russo
-  domenica 7 maggio
**SENTIERO ITALIA TUFARA-SAN MARCO LA CATOLA
MOLISE - MONTI DAUNI**
difficoltà: MC
direttori: M. Russo - F. Velluto
-  domenica 21 maggio
**intersezionale CAI VASTO
CICLOVIA dei TRABOCCHI (degustazione in cantina) ABRUZZO**
difficoltà: TC
direttori: M. Maccarone - M. Russo
-  sabato e domenica 10-11 giugno
SENTIERO FRASSATI - SASSO DI CASTALDA BASILICATA
difficoltà: BC/OC
combinazione percorso VIE FERRATE
direttori: A. Mansueto - P. Salvia
-  domenica - martedì 23-24-25/06/2023
**ABRUZZO MAGS DALL'ADRIATICO
AL GRAN SASSO ABRUZZO**
direttori: A. Mansueto - F. Velluto - M. Russo
-  domenica 16 luglio
**MONTI MARSIANI
PIANA DELLE CINQUEMIGLIA - MONTAGNA SPACCATA
HIKING PER MONTE GRECO ABRUZZO**
difficoltà: MC
direttori: A. Mansueto - M. Petito
-  domenica 10 settembre
**PARCO REGIONALE DEL TABURNO CAMPOSAURO
VETTA DEL TABURNO CAMPANIA**
difficoltà: BC/OC
direttori: A. Mansueto - M. Russo
-  domenica 10 ottobre
**MONTI DAUNI MERIDIONALI
BOVINO - BORGHI AUTENTICI MONTI DAUNI**
difficoltà: MC
direttori: S. Angino - A. Mansueto
-  domenica 19 novembre
**intersezionale CAI VASTO
SENTIERO FRASSATI MONTI DAUNI**
difficoltà: MC+
direttori: M. Maccarone - M. Russo



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 a 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 nevi 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 AMBIENTE INNEVATO

DIFFICOLTÀ IN CICLOESCURSIONISMO

TC = TURISTICO

Percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile.

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.



Foto: Samuele ROMANO