



# 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](http://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](mailto: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**



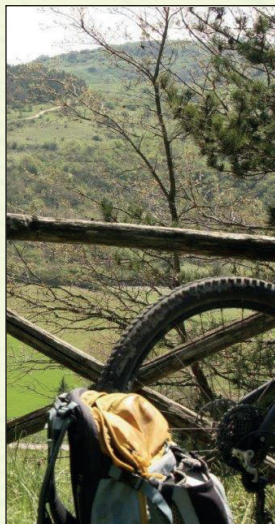
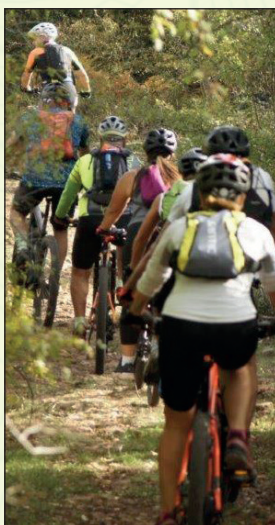
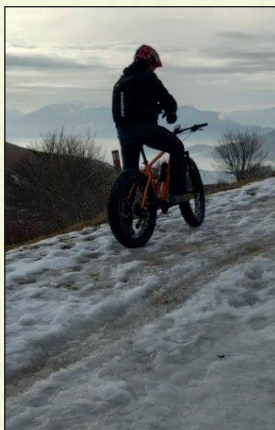


# PROGRAMMA CICLOESCURSIONISMO

## CAI FOGGIA 2023

# PROGRAMMA 2023

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

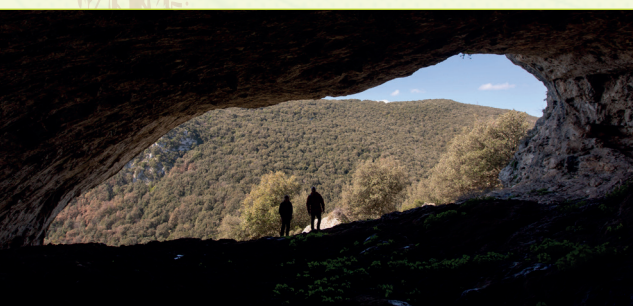


Foto: Samuele ROMANO