GRUPPO CAI RASCINO
PROGRAMMA ANNUALE 2011

GENNAIO

09 GENNAIO – ROCCA ODORISIO (1250)

Tipologia: Escursionismo con ciaspole

Percorso: Anello pista sci di fondo

Dislivello: 100 m **Durata:** 5 ore **Difficoltà:** EAI

Coordinatori: Ranieri B. – Luciani A. – Cardone A.

30 GENNAIO – MONTE NURIETTA (1884) Sezionale

Tipologia: Escursionismo con ciaspole

Percorso: Rascino, Cornino, Incoronata, Monte Nurietta

Dislivello: 734 m **Durata:** 7 ore **Difficoltà:** EAI

Coordinatori: Ranieri B. – Tursi A. – Cardone A. – Luciani A.

FEBBRAIO

20 FEBBRAIO – GROTTA SANTA FILIPPA MARERI (1210)

Tipologia: Escursionismo

Percorso: Monastero di Borgo San Pietro, Grotta Santa Filippa

Dislivello: 620 m **Durata:** 5 ore **Difficoltà:** E

Coordinatori: Palumbo F. – Ranieri B. – Rossi A. – Palluzzi G.

27 FEBBRAIO – LAGO DELLA DUCHESSA (1788)

Tipologia: Escursionismo con ciaspole

Percorso: Cartore, Valle Fua, Lago della Duchessa , Vena Stellante

Dislivello: 1250 m **Durata:** 7 ore **Difficoltà:** EAI

Coordinatori: Ranieri B. – Luciani A. – Tursi A. – Cardone A.

MARZO

13 MARZO – ALTOPIANO DI CORNINO (1260)

Tipologia: Escursionismo con ciaspole

Percorso: Rascino, Castello di Rascino, Piano di Cornino

Dislivello: 110 m **Durata:** 5 ore **Difficoltà:** EAI

Coordinatori: Ranieri B. – Palluzzi G. – Luciani A.

27 MARZO – RIFUGIO SEBASTIANI (2200)

Tipologia: Escursionismo con ciaspole

Percorso: Prato Capito, Fossa di Monte Puzzillo, Rifugio Sebastiani

Dislivello: 600 m **Durata:** 7 ore **Difficoltà:** EAI

Coordinatori: Ranieri B. – Luciani A. – Tursi A. – Cardone A.

APRILE

02-03 APRILE – POGGIO BUSTONE – CASCIA (CAI RIETI)

10 APRILE – DUOMO DI ORVIETO – CASCATA DELLE MARMORE

Visite guidate al Duomo di Orvieto ed alle cascate delle Marmore

17 APRILE – MONTE NAVEGNA (1508)

Tipologia: Escursionismo

Percorso: Vallecupola, Monte Navegna

Dislivello: 400 m **Durata:** 5 ore **Difficoltà:** E

Coordinatori: Ranieri B. – Alfonsi G. – Tursi A.

MAGGIO

30 APRILE – 01 MAGGIO – COSTIERA AMALFITANA – IL SENTIERO DEGLI DEI (CAI RIETI)

08 MAGGIO – GROTTA SANTA FILIPPA MARERI (1210) – TREKKING SOTTO LE STELLE

Tipologia: Escursionismo

Percorso: Fiamignano, Poggio Poponesco, Tinello, Santa Filippa

Dislivello: 320 m **Durata:** 6 ore **Difficoltà:** EE

Coordinatori: Ranieri B. – Alfonsi G. – Luciani A. – Tursi A. – Cardone A. – Rossi A.

29 MAGGIO – ALTOPIANO DI RASCINO (1150) – FESTA DELLA FIORITURA

In collaborazione con la Pro Loco di Fiamignano

GIUGNO

03-04-05 GIUGNO – TOUR DEL SALENTO (Fiamignano, Fasano, Alberobello, Lecce, Ostuni, Grotte di Castellana, Castel del Monte, Fiamignano)

16-17-18 GIUGNO – MONTI SIMBRUINI (1729) – SS. TRINITA'

Tipologia: Escursionismo

Percorso: Corvaro, Tagliacozzo, Camporotondo, SS. Trinità

Difficoltà: EE **Coordinatori:** Ranieri B.

26 GIUGNO – MARCIA DELLA PACE (IX EDIZIONE) Intersezionale (CAI RIETI)

LUGLIO

10 LUGLIO – GRAN SASSO D'ITALIA (2912) Direttissima Intersezionale (CAI RIETI)

17 LUGLIO – CASTIGLIONE (1200)

Tipologia: Escursionismo

Percorso: Casale Calabrese, Castellaccio, La Forca, Piano di Castiglione

Dislivello: 150 m **Durata:** 4 ore **Difficoltà:** T

Coordinatori: Alfonsi G. – Luciani A. – Rossi A. – Palluzzi G.

24 LUGLIO – MONTE TORRECANE (1576)

Tipologia: Escursionismo

Percorso: Rascino, Cornino, Monte Torrecane

Dislivello: 425 m **Durata:** 6 ore **Difficoltà:** E

Coordinatori: Alfonsi G. – Luciani A. – Rossi A. – Cardone A.

31 LUGLIO – MACCHIATIMONE (696)

Tipologia: Escursionismo

Percorso: Arapetrianni, Fiume Salto, Sant' Ippolito, Macchiatimone

Dislivello: 425 m **Durata:** 4 ore **Difficoltà:** E

Coordinatori: Alfonsi G. – Tursi A. – Cardone A.

AGOSTO

07 AGOSTO – MONTE VELINO (2486)

Tipologia: Escursionismo

Percorso: Chiesa di Rosciolo, Rifugio del Sevice, Monte Velino

Dislivello: 1575 m **Durata:** 7 ore **Difficoltà:** EE

Coordinatori: Ranieri B. – Tursi A. – Cardone A.

13-14-15 AGOSTO – CORNINO (1260)

Raduno con pernottato in tenda

In collaborazione con la Pro Loco di Fiamignano

18 – AGOSTO – ANTICHI PERCORSI (Pro Loco di San Stefano di Corvaro)

Quarta edizione Sacra della coda alla vaccinara (ore 21)

28 AGOSTO – MUROLUNGO (2184) Sezionale

Tipologia: Escursionismo

Percorso: Cartore, Valle Fua, Murolungo

Dislivello: 1230 m **Durata:** 7 ore **Difficoltà:** EE

Coordinatori: Ranieri B. – Luciani A. – Tursi A.

SETTEMBRE

04 SETTEMBRE – LAGO DELLA PETRELLA (1229)

Tipologia: Escursionismo

Percorso: Rascino, Lago della Petrella, Rascino

Dislivello: 80 m **Durata:** 4 ore **Difficoltà:** T

Coordinatori: Tursi A. – Luciani A. – Cardone A. – Rossi A.

18 SETTEMBRE – MONTE FRATTA (1624)

Tipologia: Escursionismo

Percorso: Alzano, Monte Fratta

Dislivello: 620 m **Durata:** 6 ore **Difficoltà:** EE

Coordinatori: Ranieri B. – Palluzzi G. – Alfonsi G. – Cardone A.

25 SETTEMBRE – MONTE SIRENTE (2348)

Tipologia: Escursionismo

Percorso: Secinaro, Monte Sirente

Dislivello: 1200 m **Durata:** 7 ore **Difficoltà:** EE

Coordinatori: Ranieri B. – Luciani A. – Cardone A.

OTTOBRE

02 OTTOBRE – LE MAINARDE – GIORNATA REGIONALE DELL' ESCURSIONISMO

09 OTTOBRE – MONTE CAVA (2000)

Tipologia: Escursionismo

Percorso: Castiglione, Fonte Canala, Prata Fucili, Monte Cava

Dislivello: 800 m **Durata:** 7 ore **Difficoltà:** E

Coordinatori: Ranieri B. – Luciani A. – Tursi A.

30 OTTOBRE – MONTE LA SERRA (1607)

Tipologia: Escursionismo

Percorso: Fiamignano, Chiesetta Alpina, Monte La Serra, Tinello, Poggio Poponesco

Dislivello: 627 m **Durata:** 6 ore **Difficoltà:** E

Coordinatori: Ranieri B. – Alfonsi G. – Cardone A.

NOVEMBRE

06 NOVEMBRE – GROTTI DI VAL DE' VARRI Sezionale

Tipologia: Escursionismo

Percorso: Pescorocchiano, Val de' Varri

Dislivello: 250 m **Durata:** 5 ore **Difficoltà:** E

Coordinatori: Ranieri B. – Palumbo F. – Palluzzi G. – Tursi A.

DICEMBRE

17 DICEMBRE – CENA SOCIALE

29 DICEMBRE – FIACCOLATA CON BRINDISI DI FINE ANNO (CHIESETTA ALPINA)

N. B. Il presente programma potrebbe subire alcune variazioni (annullamenti o slittamenti) a causa di avverse condizioni meteorologiche.

	RINNOVI	1 ^a ISCRIZIONE
ORDINARI	€ 41,00	€ 46,00
FAMILIARI	€ 22,00	€ 24,00
GIOVANI	€ 14,00	€ 16,00

Il socio è assicurato

Nella quota di iscrizione è inclusa
l'assicurazione a tutte le attività della sezione

Per tutte le emergenze in zone montane o impervie
non raggiungibili dai mezzi di soccorso stradali, dal
telefono più vicino chiama il numero

118

richiedendo espressamente che sia allertato il
SOCCORSO ALPINO

Capo Stazione di Rieti
del Corpo Nazionale Soccorso Alpino
ENRICO FERRI 3486131306

PER INFORMAZIONI:

RANIERI BRUNO

3382623107

ran_bruno@libero.it

LEGENDA DELLE DIFFICOLTA' ESCURSIONISTICHE

T = TURISTICO: Itinerari su stradine, mulattiere o larghi sentieri, con percorsi non lunghi, ben evidenti che non pongono incertezze o problemi di orientamento. Si svolgono di solito sotto i 2000 metri. Richiedono preparazione fisica alla camminata e calzature ed equipaggiamento adeguati.

E = ESCURSIONISTICO: Itinerari che si svolgono su terreni di ogni genere, oppure su evidenti tracce su terreno vario; possono svolgersi su pendii ripidi. Richiedono una certa conoscenza ed esperienza di ambiente montano, allenamento alla camminata, calzature ed equipaggiamento adeguati.

EE = ESCURSIONISTI ESPERTI: Itinerari che implicano una capacità di muoversi su terreni particolari. Sentieri o tracce su terreno impervio o infido. Tracciati rocciosi con lievi difficoltà tecniche. Necessitano: esperienza di montagna in generale e buona conoscenza dell'ambiente montano; passo sicuro e assenza di vertigini; equipaggiamento, attrezzatura e preparazione fisica adeguati.

EEA = ESCURSIONISTI ESPERTI CON ATTREZZATURA: Si tratta di percorsi attrezzati o vie ferrate. Si usa questa sigla al fine di avvertire l'escursionista che l'itinerario richiede l'uso dei dispositivi di autoassicurazione.

EAI = ESCURSIONE IN AMBIENTE INNEVATO: Questa sigla si utilizza per percorsi che si svolgono principalmente o esclusivamente su terreno innevato, al fine di preavvertire l'escursionista che l'itinerario richiede l'uso di calzature e attrezzature idonee alla progressione su neve.

REGOLAMENTO ESCURSIONI

I Partecipanti alle escursioni e gite sociali, nell'accettare i rischi ed i pericoli derivanti dalla pratica dell'escursionismo e dell'alpinismo, sollevano il Gruppo CAI Rascino ed i relativi Direttori d'escursione da qualsiasi responsabilità per eventuali infortuni o incidenti di qualsiasi tipo che possano verificarsi durante lo svolgimento delle stesse.

I Direttori Responsabili hanno il compito di decidere il percorso da seguire, mantenere per quanto più unito possibile il gruppo dei partecipanti ed occuparsi complessivamente dell'andamento della intera comitiva.

I Partecipanti devono:

- Attenersi alle disposizioni dei Dir. Responsabili, seguendo gli itinerari stabiliti senza superare il Dir. Responsabile e senza allontanarsi dalla comitiva;
- Essere soci CAI in regola con il bollino dell'anno in corso (altri eventuali escursionisti non iscritti possono partecipare, per un massimo di due volte (a titolo di prova), comunicando la propria adesione almeno 48 ore prima dell'inizio ai Dir. Responsabili dell'escursione e versando la quota associativa giornaliera pari ad € 5,50).
- Essere preparati fisicamente e tecnicamente rispetto al tipo di escursione, alle difficoltà della stessa ed all'itinerario;
- Essere equipaggiati in maniera consona alla escursione in programma, non trascurando che preparazione fisica, abbigliamento e materiali adeguati sono elementi fondamentali per la propria ed altrui sicurezza.