



la COMUNICAZIONE

dalla Sezione ai Soci

e

dal Direttore dell'escursione ai partecipanti

ANE Paolo Zambon



... è impossibile non comunicare...





dalla sezione ai soci...



> programma particolareggiato





la locandina



il biglietto da visita
della vostra escursione



UNA MONTAGNA PER TUTTI

Domenica 15 novembre 2015
Loc. Bosco Canicella - Piano Malarba (Lauria)



L'obiettivo della manifestazione è far avvicinare alla montagna famiglie, bambini anziani e in particolare persone con disabilità. All'evento hanno aderito l'associazione "AMA Tutti sulla stessa barca" di Lauria e l'associazione "Figli speciali" di Rotonda.

Programma:

- ore 9.30 appuntamento presso l'area pic-nic Bosco Canicella - Piano Malarba (Lauria)
- ore 10.00 inizio della breve escursione nel bosco (sarà una escursione semplice e che possono fare tutti. Per ovvie ragioni un occhio di riguardo sarà dato alle persone con disabilità... in particolare vogliamo regalare loro una giornata in montagna che difficilmente potrebbero vivere da soli. Ci stiamo attrezzati anche per le persone non deambulanti e a tal proposito avremo anche un aiuto dai volontari del Soccorso Alpino).
- ore 13.00 pranzo a buffet presso l'area pic-nic

Per informazioni e prenotazioni chiamare il numero 339 764629 (Bianco) oppure inviare una email a lagonegro@cai.it

visita il sito www.cailagonegro.com



Evento realizzato con la collaborazione del Soccorso Alpino di Basilicata e grazie al contributo dell'Ente Parco Nazionale del Pollino



Logo ANI (Associazione Nazionale Italiani Nordici) and logo for "Scuola Nordic Fitness CAGLIARI".

a.s.d. **Scuola Nordic Fitness CAGLIARI**

Domenica 31 Gennaio 2016

Escursione

Caserma Forestale

S'Acqua Calienti

Castiadas

Ons di protezione del Corvo Sardo

Per prenotazioni contattare il numero 3383691214 Nicola oppure scrivete a nicflo@niscali.it

Per maggiori dettagli visitate il sito www.nordicfitnesscagliari.com

Presente Guida GAE N° iscr. 643 Guida Turistica N° iscr. 2027

Logo of the Italian Republic and logo of the "Scuola Nordica di Escursionismo e Benessere".

La locandina non è un annuncio commerciale...



Locandina escursionistica: ma come deve essere?



PROGRAMMA ESCURSIONE
NEL PARCO NATURALE REGIONALE DEI MONTI LUCRETILLI
20 SETTEMBRE 2015

Si informa che **Domenica 20 Settembre 2015 alle ore 8:30 presso Piazza Vicovani**, Roccagiovine, si svolgerà la 1ª Giornata Escursionistica, organizzata dall'Amministrazione Comunale di Roccagiovine, dall'Associazione Culturale "Territorio & Management" e dal Parco Naturale Regionale dei Monti Lucretili con il patrocinio della Regione Lazio.

Il percorso interesserà i territori di Roccagiovine e in parte di Vicovano, aree ricadenti nella zona protetta del Parco Naturale Regionale dei Monti Lucretili. L'obiettivo dell'evento da parte dell'Amministrazione Comunale di Roccagiovine nella persona del Sindaco Marco Bernardi, dell'Associazione Culturale "Territorio & Management" e del Parco Naturale Regionale dei Monti Lucretili è quello di far conoscere a tutti **il nostro bellissimo territorio**.

Difficoltà - Media	Dott. Marco Bernardi Sindaco di Roccagiovine
[E = Escursionistica]	Dott.ssa Laura Rinaldi
Lunghezza del percorso Km.14	Direttore: Parco Naturale Regionale dei Monti Lucretili
Roccagiovine altitudine 520 m s.l.m.	Dott.ssa Giugina Scardellati
Disevello massimo: Sette Acquari 920 m	Responsabile: Servizio Comunicazioni
(ATTREZZATURA E ABBIGLIAMENTO)	Natale Molteni
Abbigliamento sportivo a strati	Ass. Ambiente, Artigianato e Commercio
Felpa, Kway e Scarpe Esclusivamente da Trekking.	Enzo Cocca
Il gruppo sarà formato da 50 persone	Presidenta: "Territorio & Management"
	in collaborazione con
	Mario Ortolani e Domenico De Simone

N.B. Avviso ai partecipanti: in caso di previsioni meteo avverse l'escursione sarà rinviata a data da definire

PROGRAMMA ESCURSIONE ROCCAGIOVINE



Ritorno ore 8:30

1) Roccagiovine Partenza ore 9:00 Piazza Vicovani

- Inizio Sentiero 305 Piazza Vicovani - Fosso Stretta Yallicina 305A**
 => Sentiero 305A Fosso Stretta Yallicina - 304C "Anita"
 => 304C "Anita" (Fontanile di Pianelle) - 304 Madonna dei Ronci
 => 304 Madonna dei Ronci - Fontanile della Rocca 304B

2) Sosta ore 13:30 Fontanile della Rocca

3) Ritorno ore 16:00

- => 304B Cava Terzili - 305A Prato Forcini
 => 305A Prato Forcini - 305 Roccagiovine

4) Arrivo Piazza Vicovani ore 17:30



SEZIONE DI CEFALU'

Vicolo alle Falde n. 4 90015 Cefalu' (PA) ITALIA

www.caicefalu.it e.mail.direttivo@caicefalu.it

**Escursione: RNO Foci Fiume Platani
e scogliere di Capo Bianco**

Domenica 23 settembre 2012

PROGRAMMA

Riunione dei partecipanti al piazzale Stazione FS e partenza con autovetture proprie alle ore 7:00 per Palermo. Incontro alle ore 7:45 con i soci da PA* al ponte via E Basile e a comitive congiunte proseguimento per Borgo Bonsignore via SS 624 (veloce per Sciacca) e SS 115. Dal borgo per strada interpodereale asfaltata all'ingresso della Riserva Naturale Orientata quindi a piedi per sentieri e piste forestali attraversamento dell'area protetta e discesa sull'arenile. Proseguimento tra le dune ed il bagnasciuga sino alla foce del fiume e dopo averlo guadato, con una breve salita su tracce di sentiero e su terreno naturale, lungo la sinistra idrografica, in cresta alla scogliera. Quindi proseguendo sul sentiero costiero si raggiunge il Capo Bianco: bellissime visioni delle marni gessose della spiaggia di Eraclea Minoa. Eventuale breve deviazione per visita dell'area archeologica. Bagni di mare e colazione al sacco lungo il percorso. Ritorno alle autovetture e rientro alle proprie sedi per lo stesso itinerario dell'andata.

Dislivello: 75 m. Lunghezza percorso: 10 Km Tempo di marcia 4h e 30'

Responsabili escursione AE Giuseppe Oliveri – Ileana Arceri

* I soci da Palermo partono alle ore 7:30 da Piazza Sciascia

NOTE

E' obbligatorio l'uso degli scarponi.

Portare cappellino, lenti scure e creme solari

Portare la colazione al sacco e abbondante acqua da casa.

Quota partecipazione spese carburante 15€

Quota assicurazione per i non soci 7€



CAI - Sezione di Este

Domenica 6 Settembre 2015

COL DI LANA

Partenza: park supermercato Conad (ex Billa) ore 5:30
Dislivello: 1000 m
Durata: 6-7h
Quotata max: 2462 m
Difficoltà: EE
Cartografia: Alta Badia - Arabba - Marmolada
Tabacco foglio n: 7
Organizzazione: MARCO SEGATO 340/6316168
STEFANO TORCELLI 349/2188652



INFORMAZIONI IN SEDE



Azienda Italo Pietrantoni

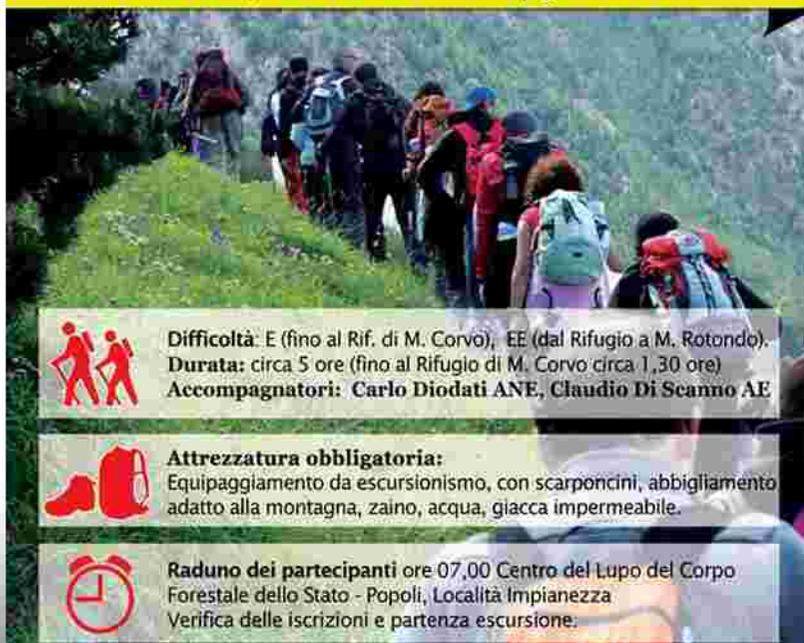
CLUB ALPINO ITALIANO FESTA DELLA SEZIONE DI POPOLI

2 Giugno 2016

Escursione a Monte Rotondo 1731 mt.

Dal Centro del Lupo del Corpo Forestale (Popoli, Località Impianezza, 650m) si raggiungerà la vetta di M. Rotondo 1731m attraverso il Rifugio di M. Corvo 1093m e il valico di Schiena d'Asino.

*Il ritorno avverrà per lo stesso itinerario di salita.
Chi lo desidera può concludere l'escursione al Rifugio.
S. Messa all'aperto e Pranzo caldo al Rifugio di M. Corvo.*



Difficoltà: E (fino al Rif. di M. Corvo), EE (dal Rifugio a M. Rotondo).
Durata: circa 5 ore (fino al Rifugio di M. Corvo circa 1,30 ore)
Accompagnatori: Carlo Diodati ANE, Claudio Di Scanno AE



Attrezzatura obbligatoria:
Equipaggiamento da escursionismo, con scarponcini, abbigliamento adatto alla montagna, zaino, acqua, giacca impermeabile.



Raduno dei partecipanti ore 07,00 Centro del Lupo del Corpo Forestale dello Stato - Popoli, Località Impianezza
Verifica delle iscrizioni e partenza escursione.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE € 5,00 (da versarsi all'atto della iscrizione)

ISCRIZIONI ENTRO IL 30 MAGGIO (CENTRO TIM di Piazza Paolini 8)

INFO: Tel. 333.1107187 - 339 3340234



CLUB ALPINO ITALIANO Sezione di Borgomanero Sezione

Sede Sociale Corso Mazzini, 74 - 28021 Borgomanero (NO) Tel. 0322 834260 venerdi ore 21/23

26 LUGLIO 2009

CORNO BRUNNI (m.2862)- VALLE FORMAZZA

Partenza ore 6,00 con mezzi propri

Salita da Riale (m.1720) T. salita ore 3,30
disl. in salita m. 1142 - diff. E//EE

Se fino al lago Bruni l'escursione non presenta particolari difficoltà diversamente è invece per il tratto di salita dal lago Bruni al Corno Bruni, in quanto il percorso è piuttosto esposto e scivoloso.
-POSSIBILITA' DI FERMARSI AL LAGO BRUNNI

Da Riale si segue la lunga carrabile (circa 5 Km) che porta al rifugio Maria Luisa; sotto di noi il lago di Morasco dietro l'imponente diga.
In circa un'ora raggiungiamo il rifugio Maria Luisa, proprio accanto al rifugio parte un sentiero quasi parallelo ad un orrenda ed enorme condotta di acqua.

Per raggiungere il Corno Bruni sono possibili numerose vie di ascensione. La più frequentata è quella che dal rifugio Maria Luisa percorre la Valrossa per poi risalire il versante del Corno Mut aggirandolo. Noi sceglieremo di percorrere il vallone delle Marmotte risalendolo fino alle pendici del Corno Mut, dove il nostro itinerario si ricongiunge a quello proveniente dalla Valrossa. Appena dopo il rifugio attraversiamo il ruscelletto alla nostra sinistra portandoci sulla riva opposta, passiamo sotto la condotta dell'acqua e assecondando le pieghe delle montagne camminiamo a mezza costa aggirando il versante. Sotto di noi appare un piccolo specchio d'acqua mentre ammiriamo Monte Giove, punta Clopafel, punta Nefclig, la vetta Castel e tante altre.

Dopo pochi minuti di cammino sbuciamo nel vallone delle Marmotte: inattesa sotto il Corno Mut.
Risaliamo il vallone delle Marmotte tenendoci sulla sponda destra ed evitando di perdere quota, ci manteniamo sulla destra fino al fondo del vallone dove operiamo un traversone verso sinistra verso il ruscelletto. Mentre risaliamo la fatica è ricompensata dallo splendido paesaggio. Dietro di noi appare in tutta la sua bellezza il lago Castel, mentre verso Est i laghetti del Boden, il lago Toggia...

Teniamo la sponda destra del piccolo corso d'acqua fino a giungere alla sommità del vallone, dove si appare dinanzi un paesaggio detritico e sassoso. In questo punto il nostro percorso si ricongiunge con quello proveniente dalla Valrossa ed è segnalato da radi orcelli di pietra.

Attraversiamo il torrente portandoci alla sua sinistra ed incominciamo a seguire gli orcelli di pietra in direzione Sud-Ovest. Si prosegue seguendo gli orcelli di pietra e dopo poco entriamo nella vallata dell'alpe Bruni. Il sentiero guadagna quota puntando verso i contrafforti del Corno Bruni e si immette in una breve vallata, che in poco tempo raggiunge il lago Bruni, fantastico nella sua conca incastrata in una severa cornice rocciosa.

Per avere una visione del panorama verso Fontovalle si ci porta un breve sulla piccola altura che circonda il lago Bruni verso Sud, da cui si gode un panorama mozzafiato. Il sentiero prosegue alla destra del lago innalzandosi quasi subito in direzione di una bocchetta, dalla quale appare in tutta la sua aspra bellezza il Corno Gries mentre alla nostra sinistra ammiriamo il ghiacciaio del Gries.

Alla nostra destra il Corno Bruni ormai vicino, anche se l'ultimo tratto dell'escursione è il più difficile e richiede attenzione. Si sale infatti in un canale di sfasciati pianissimo ripido fino a raggiungere uno sperone di roccia quasi a picco sul lago Bruni. Da qui in breve si segue la cresta a sinistra e si giunge in vetta dopo circa 30 minuti di cammino dal lago.

Il panorama è fantastico e spazia a 360° su tutte le vette più importanti della zona, oltre che sui laghi Castel Toggia, Boden, Sabbione, Bruni, Morasco. Dopo un ultimo sguardo al maestoso ghiacciaio del Gries e al vicino e omonimo Corno torniamo più prestando attenzione ai nostri passi. Ripercorriamo quindi la via di salita a ritroso fino a giungere all'auto.

I NON SOCI NON SONO COPERTI DA ASSICURAZIONE

I capogita Cell. 333 3128971
Emilio Fornara - Fabrizio Pintini

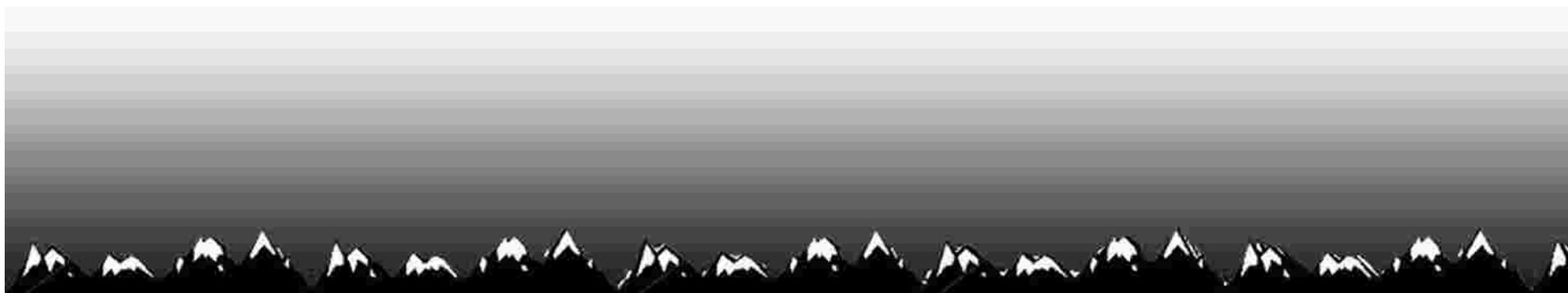


le indicazioni indispensabili :

ü informazioni organizzative

ü Informazioni tecniche

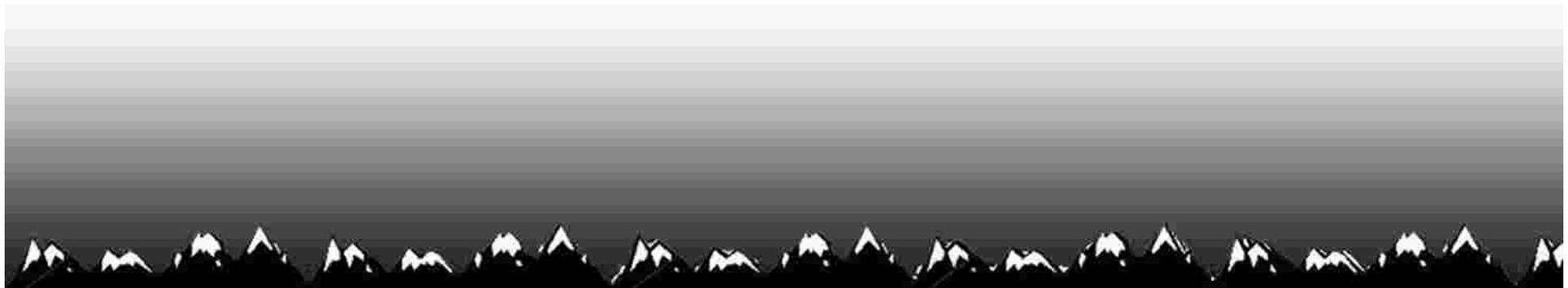
ü Informazioni itinerario





dell'organizzazione

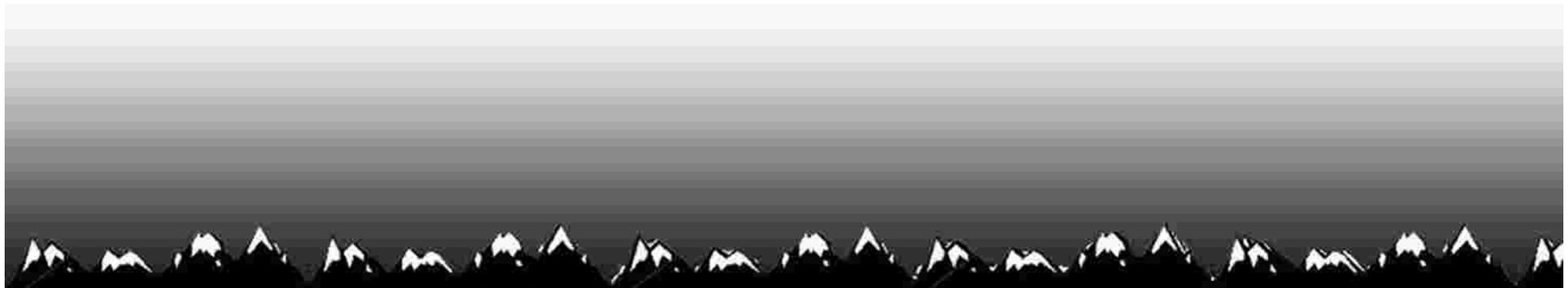
- ü Orario e località di partenza
- ü Percorso stradale
- ü Eventuali punti di raggruppamento
- ü Punti di appoggio, acqua sul percorso
- ü Tempo salita o totale





della tecnica

- ü Dislivello
- ü Quota massima
- ü Difficoltà
- ü Abbigliamento e attrezzatura personale





dell'itinerario

Descrizione sufficientemente dettagliata che valorizzi le particolari caratteristiche storiche, culturali, paesaggistiche, antropiche del percorso

e soprattutto

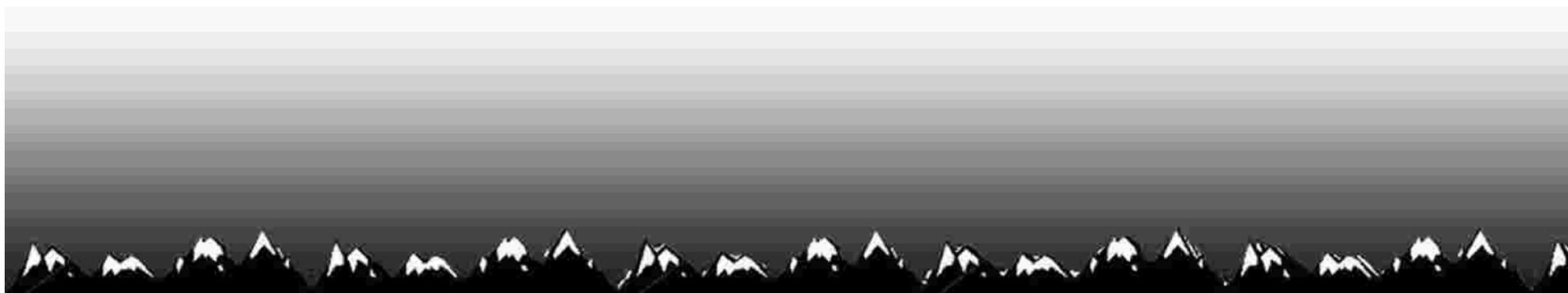
ricordare le parti salienti e significative, gli eventuali punti critici che richiedono sicurezza di passo o l'impiego di attrezzatura personale





Ciaspolata al Lago Bleu (m 2.247) Alpi Pennine

Come prima escursione dell'anno, ripercorreremo con le ciaspole una "classica" invernale nella bellissima Val d'Ayas, la quale ci offrirà uno stupendo paesaggio, attraversando prima bellissimi boschi di abeti e larici, successivamente arrivando su un panoramichissimo altopiano da dove si potranno ammirare tutte le vette circostanti. La nostra meta sarà il Lago Bleu, sopra i Piani di Verra, sito in una conca naturale sotto la Rocca di Verra, intorno a noi le imponenti cime quali il Gran Tournalin, il Castore con il suo ghiacciaio, il Polluce, il Breithorn ed infine l'enorme ghiacciaio di Verra.





DOMENICA 6 DICEMBRE: Pizzo della Croce – Val d'Intelvi

Tasse, permessi di soggiorno e catasto: guai e privilegi di confine

Quota massima	Dislivello	Diff.tà	tempo	attrezzatura	PARTENZA
1491 m	580 m	E	2,5 ore	Da mezza montagna, ma attenzione siamo in inverno info 3292010770 Antonio	Dalla SEDE ore 7.30

ERBONNE (Como) - Un pugno di case, una chiesetta, un cimitero, un lavatoio, un' osteria e persino un museo. Tutto in formato mignon. Anche il numero degli abitanti: 14 in tutto. Erbonne è una frazione del comune di San Fedele Intelvi, in provincia di Como a ridosso del confine svizzero, alle pendici del Monte Generoso. Con la particolarità che di quei 14, otto sono extracomunitari, cioè svizzeri. Nulla di eccezionale se non il fatto che essi, in quel cantuccio di casette e fienili a 963 metri d' altezza, abitano da sempre, eredi delle famiglie di contadini che fino agli anni ' 50 si dedicavano ai campi, all' allevamento delle vacche e alla lavorazione di burro e formaggi. Fu così che nel 2000 alla questura di Como ci si accorse dell' anomalia di questi «clandestini» a cui fu richiesto il permesso di soggiorno nel quale adesso accanto alla dicitura «data di ingresso in Italia» si legge esattamente la data di nascita. Una profonda spaccatura nella montagna in cui precipita il torrente Breggia li separa dai 36 connazionali doc di Scudellate, la frazione gemella del comune svizzero di Muggio. In



L'ANELLO DELLA VAL GARGASSA

Rossiglione - Valle Stura

Domenica 10/09/2014

Difficoltà: Escursionismo (E) Dislivello: sal.-disc. 260 m Tempo totale: ore 4

Caratteristiche: La Valle del Rio Gargassa, compresa nel Parco del Beigua, è una piccola meraviglia geologica del nostro Appennino. Questa escursione, ...

Percorso: Il punto di partenza della nostra escursione, è rappresentato dal campo sportivo di Rossiglione 327 m, raggiunto percorrendo per circa 2 Km la strada provinciale per Tiglieto. Da qui il tracciato (segnava due X gialle) segue fedelmente il torrente lungo la sua sponda sinistra idrografica, inoltrandosi dapprima in un bosco misto con prevalenza di quercia e carpino nero, oltre il quale si incontrano le prime formazioni rocciose (un tratto viene superato con l'aiuto di una catena). Lo scenario che ora si presenta è veramente suggestivo : piccoli laghi, salti d'acqua, pinnacoli, torri di conglomerato, ...



ALPE SIGHIGNOLA 1314 M

Diff. E Dislivello 414m tempo andata 2 ore Partenza sede CAI ore 7.00

Il percorso è privo di difficoltà e adatto a tutti

ü La Sighignola è una cimetta delle Prealpi Luganesi che si trova sul confine italo-svizzero, compresa tra il comune italiano di Lanzo d'Intelvi (dove si trova la cima) e quelli svizzeri di Arogno e Lugano. Il versante orientale (italiano) si presenta dolce e boscoso, quello occidentale (svizzero) precipitando dopo un dislivello di oltre 1.000 metri

ü PERCORSO STRADALE... sono 70 Km tempo 1^h30' circa

SESTO- autostrada per VARESE uscita GAZZADA- entrare in SVIZZERA dal valico

ü In prossimità di AROGNO è d'obbligo una sosta alla sorgente " Böss "

La risorgenza nasce vicino alla località di Arogno ai piedi dei Monte Generoso, in prossimità della strada principale. Si tratta di una delle maggiori sorgenti dei Monte Generoso, viene esplorata per la prima volta sino ad una profondità di -47 metri da Primo Meli di Rovio nel 1974. Nel 1985 Olivier Isler e Walter Keusen sono i primi a passare la strettoia a -89 metri ed a risalire il cunicolo fino ad una profondità di -40 metri. Nel 1992 Luigi Casati (Gigi) e





un suggerimento:

CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE

Commissione Escursionismo



Informazioni INDISPENSABILI per redigere il programma dettagliato della singole gite:

NOME DELLA GITA (meta principale e zona montana alpina considerata)

CARATTERISTICHE DI INTERESSE DELLA GITA (panorama dalla vetta, particolarità del percorso, della flora, edifici o luoghi caratteristici incontrati, etc.) **(Molto Importante)**
Rappresenta la parte iniziale di spiegazione sul programma dettagliato delle gite.

BREVE DESCRIZIONE DEL PERCORSO (punti salienti).

GIORNO CUI SI EFFETTUA LA GITA

ALTITUDINE MASSIMA RAGGIUNTA

LOCALITA' DI ARRIVO CON IL PULLMAN ed eventuale luogo di ritrovo al ritorno.

RIFUGIO O LOCALITA' DI PERNOTTAMENTO (se previsto)

TEMPI DI PERCORRENZA (sia per arrivare al rifugio che alla vetta, e/o complessive)

DISLIVELLI IN SALITA (se possibile anche in discesa)

DIFFICOLTA' (secondo la scala CAI escursionistica) ED IMPEGNO GLOBALE (a seconda del tipo di percorso), indicare anche se si devono affrontare brevi passaggi su roccia e/o neve).

ATTREZZATURA PARTICOLARE (in aggiunta a quella Standard)

ULTERIORI NOTE INFORMATIVE (ad esempio se vengono organizzati due gruppi)

NOMI DEI RESPONSABILI DELLA ORGANIZZAZIONE E CONDUZIONE DELLA GITA (obbligatorio il primo nome, il secondo può essere assegnato se non riportato)



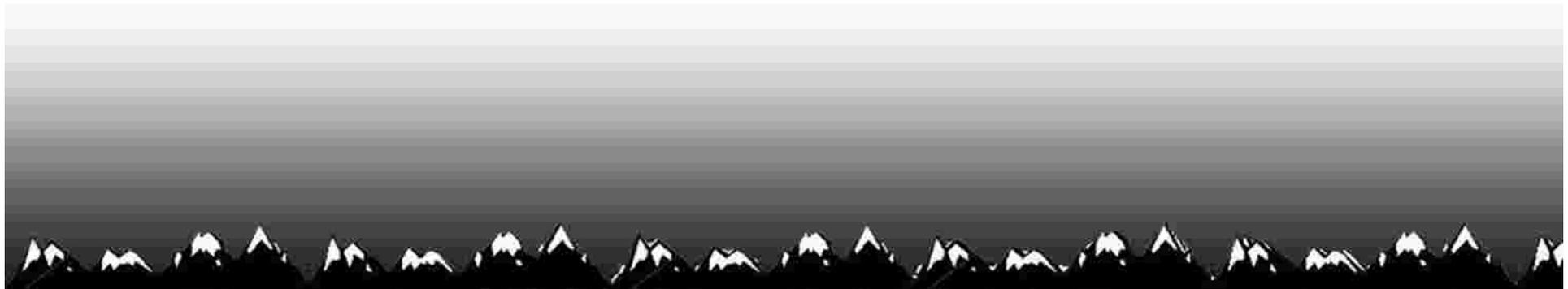
alla partenza





le regole della giornata

- ü Ricordare il programma della giornata
- ü presentare i collaboratori
- ü segnalare ai partecipanti il collaboratore in coda e in testa
- ü Informarsi sulle condizioni dei partecipanti





all'inizio del cammino

- ü Segnalare e presentare i collaboratori
- ü Importante indicare il collaboratore in coda
- ü Gestione orari cammino/sosta
- ü Eventuale punto di compattamento





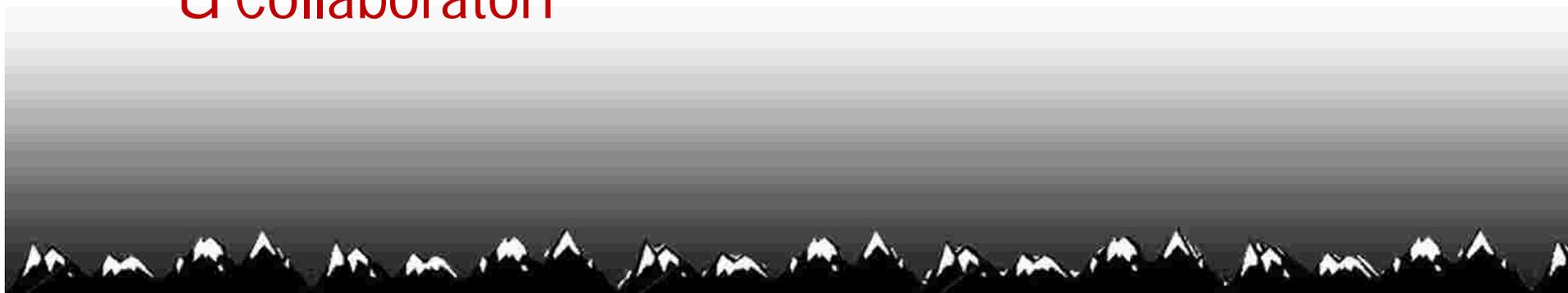
lungo il cammino

ü scelta della meta alternativa

ü partecipante stanco o in difficoltà

ü traversia che ci fa ritornare

ü Collaboratori





O.T.T.O. & S.R.E. - Lombardia Escursionismo

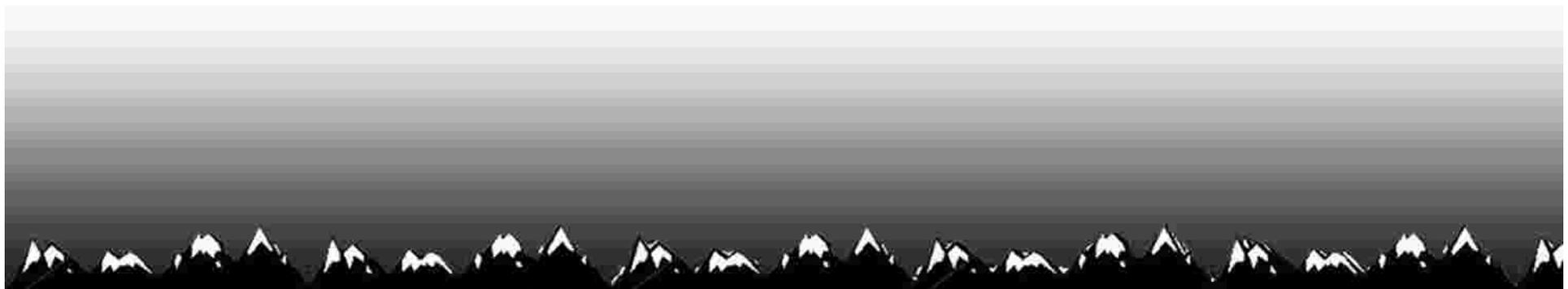


alla fine dell'escursione:

ü commentare insieme ai partecipanti quanto avvenuto durante l'escursione

ü ringraziare i collaboratori

ü valorizzare l'impegno di chi ha fatto più fatica





prima di ritornare a casa un po' di pubblicità...

Raccontare dei prossimi
programmi della Sezione

CAROSSELLO

annunciare le prossime
escursioni descrivendone le
caratteristiche



..... grazie per l'attenzione e
buona montagna

