

## Divertiti in sicurezza

Ti suggeriamo 7 regole fondamentali

Andare in montagna senza conoscerla e senza essere preparati vuol dire pericoli e procedere ad occhi bendati rinunciando alla possibilità di scoprire gioie e segreti affascinanti. Le statistiche parlano chiaro.

La maggior parte degli incidenti di montagna avvengono su percorsi non difficili e sono causati dall'imprudenza e dall'impreparazione.

Non cercare inconsciamente un'avventura temeraria e ricordati queste regole fondamentali:

1. Preparati fisicamente per poter sostenere gli sforzi che l'alpinismo comporta.
2. Preparati moralmente con quella carica di energia interiore che consente di far fronte a qualsiasi evenienza.
3. Preparati tecnicamente aggiornando le tue conoscenze sull'equipaggiamento e sul suo impiego in modo da poter procedere agevolmente su qualsiasi terreno.
4. Conosci la montagna ed i suoi pericoli (scariche di pietre, valanghe, crepacci, maltempo) in modo da poterli evitare. Informati sulle previsioni meteorologiche.
5. Non lasciarti trascinare dall'ambizione o da un malinteso spirito di emulazione di imprese superiori alle possibilità.
6. Stai sempre all'erta soprattutto là dove le difficoltà diminuiscono e quando la stanchezza annerchia i tuoi riflessi.
7. Sappi rinunciare, non c'è da vergognarsi: le montagne attendono sempre.

**RICORDA SOPRATTUTTO UNA COSA IMPORTANTISSIMA:** rispetta sempre l'ambiente che ti circonda, difendolo, proteggilo, conservalo in tutte le sue componenti ed amalo con convinzione, con i fatti e non solo con le parole, con il tuo esempio concreto.



### Sezione di Carsoli "Sandro Iacuitti"

Via Mario Galli snc - 67061 Carsoli (AQ)

[www.caicarsoli.it](http://www.caicarsoli.it)

[info@caicarsoli.it](mailto:info@caicarsoli.it)

[segreteria@caicarsoli.it](mailto:segreteria@caicarsoli.it)

### Norme per i partecipanti alle gite sociali

Per partecipare alle attività della Sezione è necessario essere in regola con il tesseramento per l'anno in corso.

Il programma di ogni gita sarà affisso alla bacheca della Sezione e pubblicato sul sito web sezionale. Le iscrizioni si effettuano presso i coordinatori e si chiudono di norma il giovedì, salvo disponibilità di ulteriori posti.

I coordinatori, a loro insindacabile giudizio, possono negare l'iscrizione alle varie gite allorché non ritengano i richiedenti o la loro attrezzatura idonei a frequentare le stesse. Con l'atto d'iscrizione alla gita, il socio s'impegna a rispettare il programma dell'escursione in ogni sua parte e si assume la responsabilità per gli eventuali danni arrecati a se stesso, a cose o ad altri. Per le gite che si effettuano con l'uso di mezzi privati messi a disposizione dai soci partecipanti, si precisa che la gita ha ufficialmente inizio nel momento in cui vengono lasciati i mezzi occorsi per raggiungere il luogo fissato dal coordinatore, per l'inizio della gita a piedi. Resta pertanto esclusa ogni e qualsiasi responsabilità da parte del CAI Sezione di Carsoli "Sandro Iacuitti" per danni a persone, animali e cose, o per controversie che dovessero insorgere durante detto trasporto. Quanto sopra vale anche per il ritorno, intendendosi la gita conclusa con l'arrivo dei partecipanti agli automezzi privati utilizzati per il rientro.



## CLUB ALPINO ITALIANO



### Sezione di Carsoli "Sandro Iacuitti"



# 2014

## CALENDARIO ESCURSIONI SOCIALI



## Calendario Escursioni Sociali Anno 2014

- 12 gennaio - Ore 8.00 Monte Fontecellese**  
Salita commemorativa al cippo di Sandro Iacuitti  
*Escursionistica*  
Coord.: Mario F. 3393728299 – Eligio E. 3385449071
- 26 gennaio - Ore 7.00 Monte Terminillo**  
*Escursionistica AI – Alpinistica – Scialpinistica*  
Coord.: Mauro G. 3292321802 – Tonino P. 3381634390
- 9 febbraio - Ore 7.00 Marsia – Monte Midia**  
*Escursionistica AI – Alpinistica – Scialpinistica*  
Coord.: Massimo B. 3284422001 – Giampiero G. 3339316928
- 16 febbraio - Ore 7.00 Racchette in Gran Sasso 10ª edizione**  
*Escursionistica con racchette da neve*  
Coord.: Eligio E. 3385449071 – Angelo M. 3403452622
- 2 marzo - Ore 7.00 Marsia**  
Uscita didattica con la scuola "Rosa dei Venti"  
*Alpinistica – Scialpinistica*  
Coord.: Fabrizio P. (INSA) 3313727194 – Daniele G. (IA) 3382732023
- 16 marzo - Ore 7.00 Pizzo Deta**  
*Alpinistica – Scialpinistica*  
Coord.: Marco S. 3357080310 – Tonino P. 3381634390
- 30 marzo - Ore 7.00 Alpinistica al Gran Sasso**  
*Alpinistica*  
Coord.: Mauro G. 3292321802 – Daniele G. (IA) 3382732023
- 13 aprile - Ore 7.00 Monti Lucretili il sentiero dell'acqua**  
*Escursionistica - Familiare*  
Coord.: Gianluca F. 3392310353 – Angelo M. 3403452622
- 27 aprile - Ore 7.00 Monte Navegna**  
*Escursionistica*  
Coord.: Mario F. 3393728299 – Sabina R. 3666482760
- 11 maggio - Ore 8.00 Traversata Oricola - Cervara di Roma**  
*Escursionistica*  
Coord.: Roberto D. 3295695112 – Pierina D. 3466671677
- 18 maggio - Ore 7.00 "In cammino nei parchi" 14ª giornata naz. sentieri CAI**  
*Escursionistica*  
Coord.: Elda G. (AE) 3493011249 – Giovanni B. (AE) 3277395946

- 1 giugno - Ore 7.00 Monte di Mezzo da Campotosto**  
*Escursionistica*  
Coord.: Eligio E. 3385449071 – Giovanni B. (AE) 3277395946
- 8 giugno - Ore 8.00 Traversata Marsia – Fontecellese**  
*Escursionistica – Familiare*  
Coord.: Mario F. 3393728299 – Mauro I. 3339654597
- 22 giugno - Ore 7.00 Pizzo Cefalone dalla Sella dei Grilli**  
*Escursionistica*  
Coord.: Giampiero G. 3339316928 – Gianluca F. 3392310353
- 12 - 13 luglio - Ore 16.00 Notturna al Velino**  
*Escursionistica*  
Coord.: Mario F. 3393728299 – Marco S. 3357080310
- 27 luglio - Ore 7.00 Eremi della Maiella da Roccamorice**  
*Escursionistica – Familiare*  
Coord.: Gianluca F. 3392310353 – Angelo M. 3403452622
- 3 agosto - Ore 7.00 Bivacco Bafile**  
*Escursionistica EA*  
Coord.: Mauro G. 3292321802 – Marco S. 3357080310
- 24 - 30 agosto Gita sociale (Programma a parte)**  
*Turistica - Escursionistica - Alpinistica*  
Coord.: Consiglio Direttivo
- 30 agosto - Ore 7.00 2ª Marcia del Creato**  
*Escursionistica*  
Coord.: Gianluca F. 3392310353 – Angelo M. 3403452622
- 31 agosto - Ore 8.00 Uscita speleologica**  
*Speleologica*  
Coord.: Guglielmo Di C. (IS) 3395279716
- 7 settembre - Ore 7.00 Monte Cafornia – via S. Iacuitti**  
*Escursionistica E*  
Coord.: Eligio E. 3385449071 – Mauro G. 3292321802
- 21 settembre - Ore 7.00 Monte Tino**  
*Escursionistica*  
Coord.: Giuseppe R. 3358485278 – Mauro R. 3386865019
- 4 - 5 ottobre - Ore 15.00 Maiella**  
*Escursionistica*  
Coord.: Elda G. (AE) 3493011249 – Giovanni B. (AE) 3277395946

- 19 ottobre - Ore 8.00 Uscita geologica**  
*Escursionistica*  
Coord.: Anna V. 3470748267
- 9 novembre - Ore 8.00 Castagnata sociale a San Martino**  
*Escursionistica – Familiare*  
Coord.: Mauro R. 3386865019 – Mauro I. 3339654597
- 16 novembre - Ore 8.00 Monte Cervia e visita centro lavorazione castagne a Collegiove**  
*Escursionistica*  
Coord.: Mario F. 3393728299 – Angelo M. 3403452622
- 30 novembre - Ore 8.00 Cartore - Santa Maria in Valle Porclaneta**  
*Escursionistica - Familiare*  
Coord.: Silvia F. 3331095944 – Angelo M. 3403452622
- 14 dicembre - Ore 8.00 M. Padiglione e polentata alla Chiesetta del Calvario**  
*Escursionistica – Familiare*  
Coord.: Massimo B. 3284422001 – Patrizia P. 3470096299

L'organizzazione si riserva la facoltà di apportare modifiche al programma in relazione alle condizioni atmosferiche, numero dei partecipanti e situazioni contingenti. Il luogo di ritrovo e di partenza per tutte le escursioni è, a Carsoli, in località "Piè'la Porta". Per le escursioni a cura dei soci di Tagliacozzo il luogo di ritrovo e di partenza è la piazza del Municipio di Tagliacozzo. Per le uscite a carattere **alpinistico e scialpinistico** sono obbligatori: scarponi ramponabili, piccozza, casco, ramponi, arva, sonda e pala. Per le uscite con **ferrata** sono obbligatori il casco e il kit da ferrata omologato.



**Scuola Sci-Alpinismo  
"Rosa dei Venti"**  
Tagliacozzo  
Fabrizio Pietrosanti (INSA)  
3313727194  
[www.caicarsoli.it](http://www.caicarsoli.it)  
[scuola.rosadeiventini@yahoo.it](mailto:scuola.rosadeiventini@yahoo.it)



**Gruppo Grotte e Forre  
CAI Carsoli**  
Guglielmo Di Camillo (IS)  
3395279716  
[www.grotteforreabruzzo.com](http://www.grotteforreabruzzo.com)  
[grotteforreabruzzo@alice.it](mailto:grotteforreabruzzo@alice.it)

**Sottosezione di Celano**  
Reggente: Giuseppe Ruscio 3358485278  
[www.caicelano.it](http://www.caicelano.it) - [contatti@caicelano.it](mailto:contatti@caicelano.it)  
**Gruppo di Tagliacozzo**  
Responsabile: Massimo Bonifaci 3284422001