

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 a l e possibilità.
6. Stai sempre all'erta soprattutto là dove le difficoltà diminuiscono e quando la stanchezza annebbia 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, difendilo, 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 Iacutti”

Via Mario Galli snc - 67061 Carsoli (AQ)

ATTREZZATURA INDISPENSABILE PER OGNI USCITA A CARATTERE ALPINISTICO:

- casco
- imbragatura
- 3 moschettoni a ghiera
- cordino per longe individuale
- kit ferrata omologato (se sono presenti ferrate nell'uscita)
- discensore
- cordino per autobloccante
- piccozza
- ramponi
- ghette
- lampada frontale

ATTREZZATURA INDISPENSABILE PER LE USCITE A CARATTERE SCIALPINISTICO

(in aggiunta al materiale alpinistico)

- artva
- sonda
- pala

ATTREZZATURA INDISPENSABILE PER OGNI USCITA A CARATTERE ESCURSIONISTICO

- scarponcini da trekking
- vestiario adeguato
- lampada frontale
- piccozza (se uscita su neve)
- ramponi (se uscita su neve)

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA:

Ogni partecipante è tenuto a prenotarsi entro e non oltre il venerdì precedente ad ogni uscita, per motivi logistici e di sicurezza.

LE COMMISSIONI SI RISERVANO DI ESCLUDERE ALCUNI PARTECIPANTI SE NON RITENUTI IDONEI AD AFFRONTARE ALCUNI ITINERARI, E SE NON IN POSSESSO DI TUTTA L'ATTREZZATURA NECESSARIA INDICATA.

RISPETTO PER GLI ORARI PREVISTI DI PARTENZA PER OGNI USCITA.

CLUB ALPINO ITALIANO



Sezione di Carsoli
“Sandro Iacutti”



<http://www.facebook.com/caicarsoli>

<http://www.caicarsoli.it>

info@caicarsoli.it

Via Mario Galli, 1- 67061 Carsoli AQ

CLUB ALPINO ITALIANO



Sezione di Carsoli “Sandro Iacutti”



CALENDARIO ESCURSIONI SOCIALI anno 2019

13 Gennaio – Ore 8:00 Monte Fontecellese
Salita commemorativa al cippo di Sandro Iacuitti

Escursionistica

Coord. Daniele 338.2732023
Coord.: Consiglio Direttivo

27 Gennaio – Ore 6:00 Monte Terminillo
Canali Vari

Alpinistica

Coord. Daniele 338.2732023

10 FEBBRAIO - Ore 6:00 Valle Majelama
Gruppo Velino Sirente

Alpinistica

Coord. Daniele 338.2732023

16 FEBBRAIO – Ore 17:00 Uscita notturna nei Monti
Carseolani

Escursionistica in ambiente innevato

Coord. Valerio S. 320.4816556
Roberto 329.5695112

3 MARZO - Ore 6:00 Monte Tino Canali a Nord
con Sottosezione di Celano

Alpinistica

Coord. Daniele 338.2732023

24 MARZO – Ore 7:00 Monti Ruffi

Escursionistica

Coord. Roberto 329.5695112
Valerio S. 320.4816556

14 APRILE – Ore 6:00 Sirente – Canali a Nord
con Sottosezione di Celano

Alpinistica

Coord. Daniele 338.2732023

28 APRILE – Ore 7:00 Visita all'antico borgo di
Camerata Vecchia

Escursionistica / Cicloescursionistica

Coord. Daniele 338.2732023
Marco 335.7080310

5 MAGGIO – Ore 6:00 Gran Sasso Vetta Occidentale
di Corno Grande – Canale Centrale

Alpinistica

Coord. Daniele 338.2732023

19 MAGGIO – Ore 7:00 Manutenzione Sede Sociale

Coord. Daniele 338.2732023

26 MAGGIO – Ore 7:00 Traversata da Cartore a Forme
con pranzo al Rifugio Da Monte

Escursionistica

Coord. Valerio P. 389.8099591
Valerio S. 320.4816556

9 GIUGNO – Ore 8:00 Traversata Primaveraile
Marsia – Fontecellese

Escursionistica – Familiare

Coord. Daniele 338.2732023

23 GIUGNO – Ore 7:00 Da Pereto alla Cima di Vallevona

Escursionistica

Coord. Mauro 329.2321802
Giampiero 333.9316928

7 LUGLIO – Ore 7:00 River Trekking

Fiume Rio da Orvinio a Turania

Escursionistica

Coord. Roberto 329.5695112
Valerio P. 389.8099591

8 SETTEMBRE – Ore 7:00 Monte Velino
da Rosciolo dei Marsi per il Rifugio di Sevice

Escursionistica

Coord. Giovanni 327.7395946
Valerio P. 389.8099591

22 SETTEMBRE – Ore 7:00 Monte Tino
Anniversario della posa della Croce

con Sottosezione di Celano

Escursionistica

Coord. Sottosezione di Celano

29 SETTEMBRE – Ore 8:00 Manutenzione dei sentieri
dei Monti Carseolani

Escursionistica

Coord. Daniele 338.2732023

13 OTTOBRE – Ore 7:00 Monte San Franco per il
versante Nord dal Passo delle Capannelle

Escursionistica

Coord. Roberto 329.5695112
Valerio S. 320.4816556

27 OTTOBRE – Ore 7:00 Monte Viglio dal Valico
di Sant'Antonio

Escursionistica

Coord. Mauro 329.2321802
Marco 335.7080310

10 NOVEMBRE – Ore 7:00 Castagnata Sociale

Escursionistica – Familiare

Coord. Daniele 338.2732023

24 NOVEMBRE – Ore 7:00 Uscita Speleologica

Speleologica

Coord. Gruppo Grotte e Forre

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".



Gruppo Grotte e Forre
CAI Carsoli

Guglielmo Di Camillo (IS)
3395279716

www.naturabruzzo.it

Sottosezione di Celano

Reggente: Giuseppe Ruscio 3358485278

www.caicelano.it - contatti@caicelano.it



Azienda Grafica Liberti

Via Tiburtina Km 69.200 - Carsoli AQ

Tel. 0863.1824861 Fax 0863.1825073

libertialfonso@gmail.com