

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 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 Iacuitti"

Via Mario Galli snc - 67061 Carsoli (AQ)

www.caicarsoli.it

info@caicarsoli.it

segreteria@caicarsoli.it

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.

COORDINAMENTO A CURA DELLA COMMISSIONE DI ALPINISMO/SCIALPINISMO

riferimenti:

- Daniele Giustini : 338.2732023
- Marco Schiona : 335.7080310
- Stefano Gioia : 338.6845954
- Giampiero Giuliani : 333.9316928
- Mauro Giustini : 329.2321802

COORDINAMENTO A CURA DELLA COMMISSIONE DI ESCURSIONISMO

riferimenti:

- Gianluca Fusco : 339.2310353
- Pierina Di Paolo: 349.4447038
- Roberto D'ortenzio: 329.5695112
- Valerio Sorani: 320.4816556
- Giovanni Basile: 327.7395946

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 Iacuitti"



2016

CALENDARIO ESCURSIONI SOCIALI

Calendario Escursioni Sociali

Anno 2016

10 gennaio - Ore 07.00 Monte Fontecellese
Salita commemorativa al cippo di Sandro Iacuitti
Escursionistica
Coord.: Consiglio Direttivo

24 gennaio - Ore 07.00 Monte Terminillo
Canale Pietrostefani - Canale I Maggio
Alpinistica - Scialpinistica
Coord.: Comm.ne ALPINISMO E SCIALPINISMO

14 febbraio - Ore 07.00 Monte Tino - Canali a Nord
Alpinistica - Scialpinistica
Coord.: Comm.ne ALPINISMO E SCIALPINISMO

20 febbraio - Ore 15.00 Ciaspolata Notturna a Campo Rotondo
Escursionistica con racchette da neve
Coord.: Valerio 320.4816556

6 marzo - Ore 06.00 CAFORNIA Via del Grande diedro
Alpinistica - Scialpinistica
Coord.: Comm.ne ALPINISMO E SCIALPINISMO

20 marzo - Ore 07.00 Ciaspolata in Val D'Arano
Escursionistica
Coord.: Gianluca 339.2310353

10 aprile - Ore 06.00 Sirente Via Diretta Gulli
Alpinistica - Scialpinistica
Coord.: Comm.ne ALPINISMO E SCIALPINISMO

24 aprile - Ore 07.00 Zompo lo Schioppo
Escursionistica
Coord.: Giovanni 327.7395946

1 maggio - Ore 07.00 Eremi Maiella
Escursionistica
Coord.: Gianluca 339.2310353
Giovanni 327.7395946

15 maggio - Ore 06.00 Sirente Via dei 5
Alpinistica-Scialpinistica
Coord.: Comm.ne ALPINISMO E SCIALPINISMO

29 maggio - Ore 07.00 Gole del Saggittario
Escursionistica
Coord.: Roberto 329.5695112
Gianluca 339.2310353

5 giugno - Ore 07.00 Traversata Marsia Fontecellese
Escursionistica - Familiare
Coord.: Consiglio Direttivo

12 giugno - Ore 07.00 Gran Sasso Canalone Centrale
Alpinistica
Coord.: Comm.ne ALPINISMO E SCIALPINISMO

26 giugno - Ore 07.00 Monte Cornacchia
da Coppo dell'Orso
Escursionistica
Coord.: Valerio 320.4816556
Roberto 329.5695112

3 Luglio - Ore 07.00 Nevaio del Calderone
da Campo Imperatore
Escursionistica
Coord.: Gianluca 339.2310353

10 Luglio - Ore 07.00 Monte Prena
Canale di Fonte Rionne
Alpinistica
Coord.: Comm.ne ALPINISMO E SCIALPINISMO

16/17 Luglio - Ore 15.00 Notturna alla Maiella
Escursionistica
Coord.: Giovanni 327.7395946

7 agosto - Ore 7.00 La Terratta Lago di Scanno
Escursionistica
Coord.: Giovanni 327.7395946

4 settembre - Ore 07.00 Neviera del Sirente
dallo Chalet
Escursionistica
Coord.: Valerio 320.4816556

11 settembre - Ore 07.00 Gran Sasso
Traversata delle tre Vette
Alpinistica
Coord.: Comm.ne ALPINISMO E SCIALPINISMO

18 settembre - Ore 07.00 Monte Tino
Escursionistica
Coord.: Sottosezione Celano

25/26 settembre - Ore 15.00 Creste Monti Sibillini
Escursionistica
Coord.: Roberto 329.5695112
Giovanni 3277395946

2 ottobre - Ore 07.00 Pizzo di Camarda
Escursionistica
Coord.: Roberto 329.5695112

16 ottobre - Ore 07.00 Monte Tarino
dalle Sorgenti dell'Aniene
Escursionistica
Coord.: Valerio 3204816556

23 ottobre - Ore 07.00 Gran Sasso A4
Alpinistica
Coord.: Comm.ne ALPINISMO E SCIALPINISMO

30 ottobre - Ore 07.00 Uscita Speleologica
Coord.: Gruppo Grotte e Forre 339.5279716

6 novembre - Ore 07.30 Castagnata sociale
Familiare
Coord.: Consiglio Direttivo

13 novembre - Ore 07.00 Traversata Oricola-Cervara
Escursionistica
Coord.: Pierina 349.4447038

20 novembre - Ore 07.00 Monte Guadagnolo
Speroni della Mentorella
Alpinistica
Coord.: Comm.ne ALPINISMO E SCIALPINISMO

4 dicembre - Ore 07.00 Monte Autore da Camposecco
Escursionistica
Coord.: Pierina 349.4447038

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".



Scuola Sci-Alpinismo "Rosa dei Venti"

Tagliacozzo
Fabrizio Pietrosanti (INSA)
3313727194
www.caicarsoli.it
scuola.rosadeiventis@yahoo.it



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