

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

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

[segreteria@caicarsoli.it](mailto: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
- Giampiero Giuliani : 333.9316928
- Mauro Giustini : 329.2321802
- Valerio Sorani : 320.4816556

#### COORDINAMENTO A CURA DELLA COMMISSIONE DI ESCURSIONISMO

##### riferimenti:

- Gianluca Fusco : 339.2310353
- Pierina Di Paolo : 349.4447038
- Roberto D'ortenzio : 329.5695112
- Valerio Pendenza : 389.8099591
- Leonardo Arcangeli : 339.2600159
- 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"



# 2018

## CALENDARIO ESCURSIONI SOCIALI

## Calendario Escursioni Sociali Anno 2018

**14 gennaio - Ore 08.00 Monte Fontecellese**

Salita commemorativa al cippo di Sandro Iacuitti  
*Escursionistica*  
Coord.: Consiglio Direttivo

**21 gennaio - Ore 06.00 Monte Terminillo**

Canali Vari  
*Alpinistica*  
Coord.: Comm.ne Alpinismo

**04 febbraio - Ore 06.00 Monte Tino**

Canali a Nord  
con Sottosezione Celano  
*Alpinistica*  
Coord.: Comm.ne Alpinismo

**18 febbraio - Ore 07.00 Monte Morrone**

Eremo di Celestino V°  
*Escursionistica*  
Coord.: Comm.ne Escursionismo

**04 marzo - Ore 06.00 Murolungo da Cartore**

*Alpinistica*  
Coord.: Comm.ne Alpinismo

**25 marzo - Ore 06.00 Monti Aurunci**

*Escursionistica*  
Coord.: Comm.ne Escursionismo

**15 aprile - Ore 06.00 Pizzo Deta**

Canale di Peschiomacello  
da Roccavivi  
Con Sottosezione Celano  
*Alpinistica*  
Coord.: Comm.ne Alpinismo

**29 aprile - Ore 07.00 La Monna da Certosa di Trisulti**

*Escursionistica*  
Coord.: Comm.ne Escursionismo

**13 maggio - Ore 06.00 Gran sasso D'Italia**

Direttissima/Moriggia Acitelli  
*Alpinistica*  
Coord.: Comm.ne Alpinismo

**03 giugno - Ore 08.00 Traversata Primavera**

Marsia / Fontecellese  
*Escursionistica - Familiare*  
Coord.: Cons. Direttivo

**17 giugno - Ore 06.00 Canale di Fonte Rionne**

*Alpinistica*  
Coord.: Comm.ne Alpinismo

**30 giugno / 01 Luglio Monti Sibillini**

Ore 16.00 Monte Sibilla  
*Escursionistica*  
Coord.: Comm.ne Escursionismo

**08 luglio - Ore 06.00**

**Centenario da  
Passo delle Capanelle  
a Campo Imperatore**

*Escursionistica*  
Coord.: Comm.ne Escursionismo

**22 luglio - Ore 06.00**

**Gole di Celano**  
*Alpinistica*  
Coord.: Comm.ne Alpinismo

**09 Settembre - Ore 06.00 Cima Murelle**

*Escursionistica*  
Coord.: Comm.ne ESCURSIONISMO

**16 Settembre - Ore 06.00 Corno Piccolo**

Vie di Arrampicata  
*Alpinistica*  
Coord.: Comm.ne ALPINISMO

**23 Settembre - Ore 07.00 Anniversario della posa  
della Croce di Monte Tino**

Con la sottosezione di Celano  
Coord.: Sottosezione di Celano

**07 ottobre - Ore 07.00 Uscita Geologica**

*Escursionistica*  
Coord.: Comm.ne ESCURSIONISMO

**14 ottobre - Ore 07.00 Arrampicata a Monte Morra**

*Alpinistica*  
Coord.: Comm.ne Alpinistica

**28 ottobre - Ore 07.00 Uscita Speleologica**

Coord.: Gruppo Grotte e Forre

**04 novembre - Ore 07.00 Monte di Mezzo da  
Campotosto**

*Escursionistica*  
Coord.: Comm. Escursionismo

**11 novembre - Ore 07.00 Castagnata Sociale alla  
chiesa di San Martino**

*Escursionistica - Familiare*  
Coord.: Comm.ne Escursionismo

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](http://www.naturabruzzo.it)

Sottosezione di Celano  
Reggente: Giuseppe Ruscio 3358485278  
[www.caicelano.it](http://www.caicelano.it) - [contatti@caicelano.it](mailto:contatti@caicelano.it)

TIPOGRAFIA



Azienda Grafica Liberti

Via Tiburtina Km 69.200 - Carsoli AQ  
Tel. 0863.1824861 Fax 0863.1825073  
[libertialfonso@gmail.com](mailto:libertialfonso@gmail.com)