

Come partecipare

La partecipazione alle escursioni è libera ed aperta a tutti. E' sufficiente prenotare l'escursione, contattando il referente, entro due giorni dalla data prevista. Per i non soci CAI (Club Alpino Italiano) è necessario versare quota assicurativa di €3,00.

Per le escursioni di più giorni è necessario prenotare con maggiore anticipo e versare un acconto sulla quota di iscrizione. Informazioni più dettagliate verranno rese disponibili nella bacheca e sul sito web della sezione.

Alcuni consigli pratici

Andare in montagna senza conoscerla e senza essere preparati vuol dire esporsi a gravi pericoli, rinunciando alla possibilità di scoprire gioie e segreti affascinanti.

Scegliete itinerari alla vostra portata

Dite sempre dove andate

Sappiate rinunciare la montagna è sempre là

Informatevi sulle previsioni atmosferiche

Per tutte le escursioni è opportuno disporre di **attrezzatura** adatta: scarponcini da trekking, pantaloni caldi e comodi, giacca a vento (ottime quelle in gore-tex), maglione, guanti e cappello (sia in estate che inverno), lampada frontale, coltellino, accendino, piccolo pronto soccorso, viveri di conforto e borraccia, maglia e calze di ricambio, telo termico.

Soccorso Alpino



Per richieste di soccorso in ambiente montano è necessario chiamare il Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico (CNSAS).

Per chiamare il CNSAS si può comporre in tutto il territorio nazionale il **118** chiedendo esplicitamente l'intervento del Soccorso Alpino.

Nel Lazio si può chiamare direttamente il CNSAS al numero **348 61 31 300**



Esperia: Castello di Rocca Guglielma

La sede della sezione è nel centro storico di Esperia FR in Piazza G. Marconi.

Contatti

Presidente

Email presidente@caiesperia.it

Segreteria

Tel. 333 4109638 - email segreteria@caiesperia.it

Referenti delle escursioni

Franco Accettola

Tel. 328 8839614

Monica Antonescu

Tel. 328 8794472 - email b.lena@alice.it

Livio D'Adamo

Tel. 349 7226003

Antonella Di Costanzo

Tel. 333 4109638

Alfredo Di Cunto

Tel. 340 2732073 - email alfredotrek@yahoo.it

Marco Laracca

Tel. 347 8284175 - email postmaster@caiesperia.it

Claudia Morano

Tel. 339 3300377 - email claudia.morano@tiscali.it

Anna Paliotta

Tel. 339 7582751 - email annapal1978@libero.it

Cliño Vallone

Tel. 333 2808556 - email c.vallone63@libero.it

www.caiesperia.it



Sezione di Esperia

Programma attività 2009



Parco Naturale dei Monti Aurunci
"Monte Redentore"

Programma escursioni

Gennaio

11/01/2009 Difficoltà EEA
Ciaspolata a Prati di mezzo (FR)
Resp. Clino Vallone – Marco Laracca

25/01/2009 Difficoltà T
Parco Naturale Monti Aurunci. Monte Vetro da Esperia
Resp. Antonella Di Costanzo

25/01/2009 Difficoltà --
Assemblea dei soci
Prima convocazione ore 15.00, seconda ore 15.30.

Febbraio

01/02/2009 Difficoltà T
Treno della neve. Da Venafro a Sulmona in treno.
Resp. Anna Paliotta

08/02/2009 Difficoltà E
Comprensorio dei Monti Aurunci. Monte Maio
Resp. Clino Vallone – Antonella Di Costanzo

22/02/2009 Difficoltà EEA
Ciaspolata a Campo Catino
Resp. Antonella Di Costanzo - Claudia Morano

Marzo

08/03/2009 Difficoltà T
Monti Lattari. Bomerano - Positano: il Sentiero degli Dei
Resp. Alfredo Di Cunto – Claudia Morano

22/03/2009 Difficoltà EEA
Ciaspolata a Forca D'acero
Resp. Antonella Di Costanzo – Marco Laracca

Data da definire Difficoltà T
Festa della primavera in sinergia con il FAI
Resp. Anna Paliotta – Claudia Morano

Aprile

19/04/2009 Difficoltà EE
Parco Naturale Monti Aurunci. Anello di Monte Ruazzo
Resp. Marco Laracca

Maggio

01-03/05/2009 Difficoltà EE
Escursione di più giorni nel Parco Nazionale del Cilento e Valle di Diano
Resp. Alfredo Di Cunto – Claudia Morano

10/05/2009 Difficoltà T
Visita al Castello di Rocca Calascio nel parco nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga.
Resp. Anna Paliotta – Livio D'Adamo

Giugno

30/05-02/06/2009 Difficoltà EE
Escursione di più giorni nel Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga.
Resp. Alfredo Di Cunto, Marco Laracca, Claudia Morano

28/06/2009 Difficoltà E
Parco Naturale Monti Aurunci. Monte Revole dal rifugio Portella. Al termine dell'escursione polentata al rifugio.
Resp. Marco Laracca

Luglio

19/07/2009 Difficoltà EE
Parco Nazionale della Maiella. Monte Amaro
Resp. Alfredo Di Cunto

26/07/2009 Difficoltà E
Da Ovindoli a Celano attraverso le Gole di Celano
Resp. Alfredo Di Cunto

Agosto

Escursioni nei Parchi naturali dei Monti Aurunci e Riviera di Ulisse.

Settembre

06/09/2009 Difficoltà EE
Monti del Cicolano e della Duchessa. Lago della Duchessa da Cartore (Borgorese –RI)
Resp. Franco Accettola

20/09/2009 Difficoltà EE
Traversata Forme (AQ) - Rif. Sebastiani - Rovere (AQ)
Resp. Franco Accettola

Ottobre

Weekend a Capri tra natura e storia

03/10/2009 Difficoltà T
La via dei Fortini: dal faro alla grotta azzurra

04/10/2009 Difficoltà E
Da Anacapri a Capri per il M. Solaro: il sentiero del passetiello
Resp. Claudia Morano – Marco Laracca

18/10/2009 Difficoltà EE
Parco naz. Abruzzo Lazio Molise. M. Greco da Barrea
Resp. Claudia Morano – Marco Laracca

Novembre

15/11/2009 Difficoltà EE
Gruppo del Velino (AQ). Magnola da Forme per Rifugio Telespazio
Resp. Franco Accettola

Dicembre

05-08/12/2009 Difficoltà E
Escursione di più giorni nel Parco Nazionale della Maiella. Caramanico Terme
Resp. Monica Antonescu

13/12/2009 Difficoltà --
Cena Sociale

Grado difficoltà

T = Turistica E = Escursionistica (sentieri evidenti)
EE = Escursionisti Esperti (percorsi esposti, lunghi, non segnati e senza sentiero) EEA = con attrezzatura (imbrago, casco, set da ferrata, racchette da neve, etc.)

NOTE

Le escursioni verranno eseguite al superamento del numero minimo di partecipanti pari a 5.

Questo programma potrà subire variazioni o annullamenti per ragioni organizzative e/o meteorologiche. Gli eventuali aggiornamenti saranno disponibili nella bacheca e sul sito web della sezione.

Programma culturale

Con cadenza trimestrale sarà redatto un programma di attività culturali e di promozione e rispetto dell'ambiente montano. Tale programma sarà affisso nella bacheca e pubblicato sul sito web della sezione.

Programma corsi

In primavera si terrà il I Corso di escursionismo di base della sezione. Il programma dettagliato sarà affisso nella bacheca e pubblicato sul sito web della sezione.

Segnaletica e manutenzione dei sentieri

In collaborazione con il Parco Naturale dei Monti Aurunci e la XIX Comunità Montana verranno realizzati progetti di manutenzione e segnaletica dei sentieri. Nella bacheca e sul sito web della sezione saranno pubblicizzate le giornate dedicate a tali iniziative. La partecipazione è libera ed aperta a tutti gli amanti della montagna animati di buona volontà ed altruismo.