



**CLUB ALPINO
ITALIANO**
Sezione di Lanciano

2024

programma attività

“Ti sciuperai le scarpe, ma crescerai lungo il cammino”

Pablo Neruda



Crocifisso
Cima Alta

La nostra cara e amata montagna subisce, al pari degli altri biomi del globo terrestre, i devastanti effetti provocati dai drammatici cambiamenti climatici in atto. Tali problematiche sono state affrontate e discusse nel 101° Congresso del CAI, tenutosi a Roma il 25 e 26 novembre passati. Il Club Alpino si è interrogato su come i soci del sodalizio possano intervenire per dare anche il più piccolo contributo atto, certamente non a risolvere la grande crisi climatica, ma a contrastare i cambiamenti stessi. È chiaro che le scelte più importanti, coraggiose e lungimiranti spettano al mondo dei governanti e della politica, ma quello che noi fruitori e amanti della montagna possiamo fare è quello di metterci in gioco, approfondendo la nostra conoscenza su quei delicati equilibri che regolano il ciclo dell'acqua, l'evoluzione dinamica dei ghiacciai, delle foreste e degli altri ambienti naturali in cui l'uomo lascia la sua impronta al fine di prendere coscienza di quali siano i principi di uno sviluppo sostenibile. Il nostro apporto è pertanto quello di perseguire obiettivi e promuovere azioni miranti alla tutela e salvaguardia degli ambienti montani e alla conservazione degli ecosistemi e della biodiversità. Il Nuovo Bidecalogo, redatto a cura del CAI Centrale e messo a disposizione a tutte le Sezioni del territorio nazionale, rappresenta un utile ed efficace strumento sul quale ciascuno di noi può prendere spunto per intraprendere azioni e comportamenti in difesa della nostra Grande Natura.

Auguro a tutti i soci di avere piena soddisfazione delle escursioni e delle varie iniziative programmate e di poterle vivere con spirito di amicizia e solidarietà.

Gianfranco Cavasinni

Presidente
CAI-Sezione di Lanciano

Sullo sfondo la Maiella



3

Passo Lanciano

Ciclo Mtb - Campo Imperatore





Consiglio Direttivo per triennio 2022-2024

Presidente **CAVASINNI Gianfranco**

Cell.330.295991

gianfrcavas@gmail.com

Vice Presidente **TESTA Enzo Francesco**

Cell.320.8788590

testa.enzo@gmail.com

Consigliere **IURISCI Gianluca**

Cell.329.0157297

iurisci.gianluca@gmail.com

Consigliere **DI GIULIO Guerino**

Cell.347.6344094

altrolupoblu@gmail.com

Consigliere **SIRENI Fabio**

Cell.393.7923939

sireni.fabio73@gmail.com

Revisori per triennio 2022-2024

Revisore **SCACCIAVILLANI Antonio**

Cell.333.8805386

elefantesc@gmail.com

Revisore **COLACIOPPO Assunta**

Cell.339.2421206

assunta.colacioppo@libero.it

Revisore **DI FELICIANTONIO A. Maria**

Cell.333.8113185

annamariadifeliciantonio@gmail.com

Segretario **GIANCRISTOFARO Gianni**

Cell.328.2917060

giancristofarogianni@gmail.com

Tesoriere **SIMONGINI Marcella**

Cell.338.1068670

marcellasimongini@alice.it

Referente Commissione Escursionismo

IURISCI Gianluca Cell.3290157297

iurisci.gianluca@gmail.com

Referente Rif. Macchia di Taranta

SCACCIAVILLANI Antonio

Cell.333.8805386

elefantesc@gmail.com





TESSERAMENTO 2024

- Soci ordinari, con diritto a “La Rivista del CAI” € 45,00
- Soci familiari, maggiorenni che convivono con il socio ordinario e senza diritto a “La Rivista del CAI” € 30,00
- Soci giovani, minori di 18 anni senza diritto a “La Rivista del CAI” € 15,00

Per i nuovi soci, la tessera nazionale d'iscrizione è di € 5,00

Si invitano i soci ad effettuare il rinnovo delle tessere di iscrizione entro e non oltre il 31 Marzo 2024, in quanto, in caso di ritardo, da tale data decadranno automaticamente sia la polizza assicurativa in caso di incidenti per le attività sezionali e per il Soccorso Alpino, sia l'abbonamento a “La rivista del CAI”

Inoltre si avvertono i Soci che rinnovano l'affiliazione dopo il 31 marzo 2024 ed i nuovi iscritti, che la suddetta copertura assicurativa sarà operante a loro favore dal giorno successivo all'iscrizione. Sarà possibile iscriversi alla nostra sezione entro e non oltre il 31 ottobre 2024.

5





DIVENTARE SOCIO SIGNIFICA

Unirsi ad altre trecentomila persone in un' Associazione dalle origini lontane (1863), ricca di storia, di cultura e soprattutto di valori. Non a caso, infatti, lo Stato ha affidato al CAI tante iniziative per promuovere la conoscenza e la tutela della montagna; il tracciamento e la manutenzione dei sentieri; il soccorso degli infortunati in montagna. Attualmente nel Soccorso Alpino operano oltre settemila volontari di cui 243 medici specializzati.

Significa, inoltre:

- Usufruire, a condizioni preferenziali, dei 761 rifugi e bivacchi sparsi sui monti d'Italia; diritto valido anche all'estero;
- Frequentare corsi organizzati sulle varie discipline montane: alpinismo, arrampicata, speleologia, sci alpinismo...
- Essere coperti da assicurazione per le attività sezionali ed usufruire del soccorso anche all'estero;
- Avere a disposizione la massima documentazione (libri, film, carte geografiche, sito internet www.CAI.it) ed il materiale tecnico della Sezione;
- Godere di riduzioni nell'acquisto di pubblicazioni sociali e di sconti presso alberghi e negozi convenzionati;
- Ricevere gratuitamente il periodico: la Rivista del CAI.

6



Ciclo Mtb - Monte Bolza



ESCURSIONISMO e CICLO MTB: PROGRAMMA 2024

GENNAIO

14/1 – P.N. Maiella - Pietra Cernaia da Pietransieri

Itinerario: Partenza da Pietransieri 1340 m per sent. N2, in direzione della Casa della Madonna e Colle le Vacche. Poi si prosegue in vista di Pietra Cernaia per il Rif. Blockhaus di Pietra Cernaia 1678 m e visita del laghetto. Dal laghetto si torna per il percorso fatto all'andata fino a tornare a Pietransieri 1340 m.

Difficoltà: EAI-F **Dislivello:** 450 mt **Lunghezza:** 11 km **Tempo:** 5 h

Accompagnatori: Gianluca Iurisci (EA), Fabio Sireni (ASE)

(Ciaspolata)

28/1 – Altipiani Maggiori – Traversata sul Pizzalto

Itinerario: Ciaspolata traversata sul balcone degli altipiani maggiori. Dall'eremo di S. Antonio 1320 m nell'omonimo bosco per il Monte Pizzalto 1966 m alla stazione di Palena 1257 m.

Difficoltà: EAI-F **Dislivello:** + 650 – 710 mt **Lunghezza:** 12 km **Tempo:** 6 h

Accompagnatori: Guerino Di Giulio, Gianfranco Cavasinni (AC)

(Ciaspolata)

FEBBRAIO

04-11/2 - SETTIMANA BIANCA 2024 - Saalbach – Sankt Johann in Tirol Programma da definire (referente Marcella Simongini)

7

11/2 - P.R.Velino-Sirente – Serra di Celano per la Valle dei Curti

Itinerario: Partendo dal Km 41,5 della SS696, l'itinerario attraversa boschi e sentieri fino al Fontanile S. Tommaso. Proseguendo verso est, si sale attraverso un bosco fino a emergere a 1200 m ca., con vista sulla Serra di Celano. Risalendo la Valle dei Curti si raggiunge la Sella dei Curti 1.825 m, con panorama sul Fucino. Da qui, si segue la cresta della Serra di Celano (sent.11) fino alla vetta a 1.921 m, affrontando tratti ripidi ed esposti. La discesa segue lo stesso percorso dell'andata, con attenzione alle condizioni invernali.

Difficoltà: EAI-PD **Dislivello:** 900 mt **Lunghezza:** 9 km **Tempo:** 5 h

Accompagnatori: Victor Giusti (AE), Gianfranco Cavasinni (AC)

(Ciaspolata)

25/2 - P.N.A.L.M. – Anello della Serra Capra Morta da Scanno

Itinerario: Partenza dalla sterrata proveniente da Scanno 1233 m, per il Vallone di Capra Morta sent.Y8, prima si raggiunge il Rif. Stazzo del Campo 1714 m e poi si procede per la sella di Serra Capra Morta 1800 m. Dalla sella, per il sent.Y6 si ridiscende in direzione del vallone di Camporotondo fino a raggiungere il Rif. Stazzo Camporotondo 1700 m. Infine dal rifugio si prosegue prima per il sent.Y6 e poi per il sent.Y7 fino a tornare al nostro punto di partenza 1233 m.

Difficoltà: EAI-F **Dislivello:** 570 mt **Lunghezza:** 12 km **Tempo:** 5/6 h

Accompagnatori: Gianluca Iurisci (AE), Fabio Sireni (ASE)

(Ciaspolata)

MARZO

10/3 - P.N.Maiella – Blockhaus da Fonte Tettone (Ciaspolata)

Itinerario: Da fonte Tettone 1650 m costeggiando le piste da sci si sale sulla destra con affacci sul mare fino al rifugio Pomilio 1893 m. Proseguiremo sul crinale affiancando e talvolta seguendo l'itinerario Montanelli fino a raggiungere la cappella Madonna della neve 2060 m e poi saliremo a sinistra per l'erta finale fino ai resti del fortino del Blockhaus 2140. Rientro per la stessa via.



- **Difficoltà:** EAI-F **Dislivello:** 500 mt **Lunghezza:** 10 km **Tempo:** 5 h
- **Accompagnatori:** Guerino di Giulio, Massimiliano Iacobitti

(Ciaspolata)

APRILE

01/4 – TAM - Cima del Monte Pizzuto

Itinerario: A passeggio tra storia e natura sulla strada “Longa longa”. Partenza dai templi italici 905m per la mulattiera “la Crocella” e la cima di M. Pizzuto 1290 m.



- **Difficoltà:** E **Dislivello:** 465 mt **Lunghezza:** 6 km **Tempo:** 5 h
- **Accompagnatori:** Rodolfo Giancristofaro (TAM), Martina Melizzi

14/4 - P.R.Velino-Sirente – Monte Etra da Val d'Arano

(Intersezionale Sezione “Majella” Chieti)

Itinerario: Partenza da Val D'Arano percorrendo il sent.13 su comoda carrareccia fino alla Bocchetta dei Prati del Popolo 1606 m. Da qui si prende il sentiero 13A per la salita in cresta verso il Monte Savina 1760 m e poi, sempre in cresta rocciosa, fino al Monte Etra 1818 m. da dove si potranno ammirare panorami bellissimi verso le Gole e la Serra di Celano, il Sirente e la Magnola. Ritorno per la stessa via.



- **Difficoltà:** E **Dislivello:** 600 mt **Lunghezza:** 14 km **Tempo:** 5 h
- **Accompagnatori:** Fabio Sireni (ASE), Gianluca Iurisci (AE), Giorgio Micoli (ASE – CAI “Majella” Chieti)

20-21/4 - Cicloescursionismo: – Due giorni in Val di Sangro

Primo giorno,

Itinerario: Fossacesia Marina, sentiero della Linea Gustav, Oasi di Serranella, Piane d'Archi, Archi paese, Sambuceto di Bomba, Monte Pallano, cena e pernottamento a Colle di Mezzo.

- **Difficoltà:** MC/MC **Dislivello:** 800 mt **Lunghezza:** 56 Km
- **Accompagnatori:** Eugenio Iachini, Raffaele Angelucci

Secondo giorno,

Itinerario: Percorso a ritroso fino a Fossacesia Marina.

- **Difficoltà:** MC/MC **Dislivello:** 700 mt **Lunghezza:** 47 Km
- **Accompagnatori:** Eugenio Iachini, Raffaele Angelucci

25/4 – TAM – Il cammino della dea Pale

Itinerario: Dall'antico mulino di Archi fino a Bomba passando per l'oasi agro-pastorale "la grande quercia di Piera"

- **Difficoltà:** E **Dislivello:** 400mt **Lunghezza:** 12 km **Tempo:** 5 h
- **Accompagnatori:** Catia Manfrè (TAM), Alessandro Tenaglia

MAGGIO

05/5 – P.N.GranSasso-Laga - Monte Girella da San Giacomo

Itinerario: Partenza da San Giacomo 1160 m per il sent. 402 in direzione Loc.tà Tre Caciare 1400m, poi si prosegue per il sent. 405 risalendo il Fosso del Vallone fino ad arrivare al Lago 1620 m. Successivamente, si prosegue per il sent. 413 fino a raggiungere il Monte Girella 1814 m. Poi dalla cima, si prosegue per il sent. 402 fino a raggiungere la cima del monte Piselli 1676 m e infine, si scende prima verso la base degli impianti di risalita e poi, fino a tornare a San Giacomo 1160 m.

- **Difficoltà:** E **Dislivello:** 840 mt **Lunghezza:** 12 km **Tempo:** 6 h
- **Accompagnatori:** Gianluca Iurisci (AE), Fabio Sireni (ASE)

12/5 - P.N.Maiella - Campo di Giove-Pacentro – SI-P05 (Trekking in coro)

Itinerario: Partenza da Campo di Giove 1064 m, per il sent.SI-P05, si procede in discesa verso la valle del torrente Il Rio fino all'abitato di S.Alberto, da qui infine, si risale agevolmente verso l'abitato di Pacentro 690 m.

- **Difficoltà:** E **Dislivello:** -550 mt + 120 mt **Lunghezza:** 9 km **Tempo:** 3 h
- **Accompagnatori:** Gianluca Iurisci (AE), Filippo Scacciavillani

19/5 – TAM - Cascata della Vitella d'oro

Itinerario: Alla ricerca delle preziose acque del fiume Tavo, da Farindola 520m per la valle D'Angri, le Macchie le sorgenti del fiume Tavo, il Mortaio e il colle dei Buoi.

- **Difficoltà:** E **Dislivello:** 400 mt **Lunghezza:** 12 km **Tempo:** 5 h
- **Accompagnatori:** Assunta Colacioppo (TAM) - Adenia Veri

26/5 - Cicloescursionismo - Anello Borghi Abbandonati Monti della Laga

Itinerario: Valle Castellana-Vallinquina-Serra-Coronelle.

- **Difficoltà:** MC/MC **Dislivello:** 1000 mt **Lunghezza:** 37 Km
- **Accompagnatori:** Gianfranco Cavasinni (AC), Stefania Di Felicianonio (AC)

26/5 – P.N.A.L.M. - Monte A Mare da Forme

Itinerario: Dal Pianoro Le Forme 1400 m nel PNALM il sentiero si sviluppa prima nella faggeta fino a 1700 m e poi prosegue fino al Passo dei Monaci 1967m. Successivamente, si segue la cresta che passando per la Metuccia 2105 m giunge in vetta sul Monte A Mare 2162 m. La vista potrà spaziare dal Tirreno all'Adriatico dai Sibillini al Matese e sarà rapita dai Camosci.

Rientro per la stessa Via.

- **Difficoltà:** E **Dislivello:** 760 mt **Lunghezza:** 12 km **Tempo:** 6 h
- **Accompagnatori:** Guerino Di Giulio, Gino Pollutri

GIUGNO

01-02/6 – Trekking Pugliese tra il Gargano e Le Murge (Intersezionale CAI Gioia del Colle)

Primo giorno:

Itinerario: Costa dei Trabucchi da Peschici a Vieste

- **Difficoltà:** T **Dislivello:** 200 mt **Lunghezza:** 13 km **Tempo:** 5 h
- **Accompagnatori:** Gianluca Iurisci (AE), Fabio Sireni (ASE), Enrico Dello Russo (CAI Gioia del Colle)

Secondo giorno:

Itinerario: Giorno: Visita di Castel del Monte e traversata dalle Cave di Bauxite a Rocca del Garagnone

- **Difficoltà:** T **Dislivello:** 300 mt **Lunghezza:** 11 km **Tempo:** 5 h
- **Accompagnatori:** Gianluca Iurisci (AE), Fabio Sireni (ASE), Enrico Dello Russo (CAI Gioia del Colle)

09/6 - Cicloescursionismo – Gran Sasso d'Italia: Anello del M. Cappucciata da Villa Santa Lucia

Itinerario: Villa Santa Lucia, Castel del Monte, Valico Capo di Serre, Rifugio Ricotta, Vallestrina, Monte Cappucciata, Passo Cannatina, Villa Santa Lucia.

- **Difficoltà:** MC/BC **Dislivello:** 1120 mt **Lunghezza:** 35 km
- **Accompagnatori:** Gianfranco Cavasinni (AC), Stefania Di Felicianantonio (AC)

16/06 – TAM: P.R.Velino-Sirente - La Montagna si Tinge di Rosa

Itinerario: Programma da definire

- **Difficoltà:** E **Dislivello:** mt **Lunghezza:** km **Tempo:** h
- **Accompagnatori:** da definire

23/6 - Cicloescursionismo – Parco Regionale Velino-Sirente - Anello Gagliano Aterno – Prati del Sirente - Secinaro

Itinerario: Gagliano Aterno, Fonte Canale, Pietra dell'Aura, Prati del Sirente, Lago di Tempra, Colle della Croce, Secinaro, Gagliano Aterno

- **Difficoltà:** MC/BC **Dislivello:** 1150 mt **Lunghezza:** 34 km
- **Accompagnatori:** Gianfranco Cavasinni (AC), Eugenio Iachini

SICAI: Giornata SICAI ABRUZZO – SI-P05- Traversata da Roccacaramanico a Pacentro

Itinerario: Partenza da Roccacaramanico 1039 m per sent.SI-P05 in direzione del Passo San Leonardo 1283 m e discesa a Pacentro 690 m.



- **Difficoltà:** E **Dislivello:** +250 mt -500 mt **Lunghezza:** 10 Km **Tempo:** 5 h
- **Accompagnatori:** da definire

30/6 - P.N. Gran Sasso-Laga - Laghetta da Campotosto

Itinerario: Partendo dal cimitero di Campotosto (1548 m) dapprima su sterrata, poi su sentiero 300 fino alla sorgente Pane e Cacio (1976 m), da qui si prosegue sul sentiero 301 fino alla vetta della Laghetta (2369 m). Rientro per la stessa via.



- **Difficoltà:** E **Dislivello:** 900 mt **Lunghezza:** 14 Km **Tempo:** 6 h
- **Accompagnatori:** Gianfelice Rosato, Massimiliano Iacobitti

LUGLIO

07/7 - Cicloescursionismo – P.N.Gran Sasso-Laga:

Doppio anello di Campo Imperatore da Castel del Monte

Itinerario: Castel del Monte, Sella San Cristoforo, Lago Racollo, Lago di Passaneta, Lago di Barisciano, Fossa di Paganica, Ruderì di S.Egidio, Le Coppe di S.Stefano, Fonte di Assergi, Valle Cortina, Guado della Montagna, S.S.17bis, Castel del Monte.

- **Difficoltà:** MC/MC **Dislivello:** 840 mt **Lunghezza:** 36 km
- **Accompagnatori:** Stefania Di Felicianonio (AC), Gianfranco Cavasinni (AC)

TAM: Monte Porrara

Itinerario: Partenza dalla Madonna dell'Altare 1278 m. Inizialmente per carrareccia e poi nel sentiero del bosco Tocchito per giungere in cresta dove la via sale lungamente ma con pendenza mite arrivando in cima al Monte Porrara 2137 m. Discesa per la stessa via.



- **Difficoltà:** E **Dislivello:** 800 mt **Lunghezza:** 11 km **Tempo:** 7 h
- **Accompagnatori:** Anna Laura Di Domenico, Anna Di Felicianonio

14/7 - P.N.Gran Sasso-Laga - Monte Corvo dalla Val Chiarino

Itinerario: Partenza da Masseria Cappelli 1262 m per il sent 101 del Chiarino in direzione del Rif. Fioretti 1503 m, poi si prende la bella via Cresta Ovest fino a raggiungere prima la Cima Ovest del Corvo 2533 m e poi la cima del Monte Corvo 2623 m. Dalla cima, si scende per il sent.116 verso la sella del Monte Corvo 2305 m, poi per il sent. 101 si prosegue per le Solagne 1697 m fino a tornare prima al Rif. Fioretti e poi alla Masseria Cappelli 1262 m.



- **Difficoltà:** EE **Dislivello:** 1470 mt **Lunghezza:** 15 km **Tempo:** 9/10 h
- **Accompagnatori:** Cristiano Iurisci (AE), Marco Andreoli

21/7 - TAM: Pizzo Cefalone da Campo Imperatore

Itinerario: Partenza da Campo Imperatore (2.130 m), attraversando il passo del Lupo (2150 m) il passo della Portella (2.260 m) da qui l'itinerario procede fino a raggiungere la vetta di Pizzo Cefalone (2.533 m) dove si gode di

una vista spettacolare a 360 gradi con scorci sul Corno Grande e sul Parco Naturale del Gran Sasso.



- **Difficoltà:** E **Dislivello:** 600 mt **Lunghezza:** 8 Km **Tempo:** 6 h
- **Accompagnatori:** Antonio Francia, Paola Pavoni

28/7 – P.N.Maiella - Pescofalcone da Guado di Sant'Antonio

Itinerario: Dal parcheggio, si segue una sterrata fino al Rifugio Guado Sant'Antonio a 1257 m, poi si piega a ovest attraversando la Macchialonga fino al Rifugio Barrasso a 1542 m. La salita continua sulla sinistra del Prato della Corte fino a circa 1900 m, con vista su M. Rapina. Per raggiungere la cima, si segue la cresta, si devia a sinistra a 2015 m attraversando il versante E del Rapina. Dopo aver superato le rocette a 2153 m, si ritorna in cresta, affrontando un tratto su fondo sassoso fino alla vetta del Monte Focalone 2646 m. Ritorno per la stessa via.



- **Difficoltà:** EE **Dislivello:** 1500 mt **Lunghezza:** 15 km **Tempo:** 8 h
- **Accompagnatori:** Victor Giusti (AE), Giulia Giammarino

AGOSTO

04/8 – P.N. della Maiella - Festa al Rifugio Macchia di Taranta

Itinerario: Programma da definire



- **Difficoltà:** E **Dislivello:** +450 -150 mt **Lunghezza:** 10 km **Tempo:** 5 h
- **Accompagnatori:** da definire

12

25/8 - TAM: Monte Brancastello passando per Vado di Corno

Itinerario: Uno degli itinerari più panoramici d'Abruzzo è senz'altro il percorso che porta alla vetta del Monte Brancastello (2.385 m). Inizio cammino dalla sterrata che porta a vado di corno (1924 m.) per poi imboccare il sentiero sulla destra (segnato 235), da vado di corno inizia il percorso interamente in cresta che porterà fino alla vetta del Monte Brancastello.



- **Difficoltà:** E **Dislivello:** 600 mt **Lunghezza:** 12 Km **Tempo:** 7 h
- **Accompagnatori:** Antonio Francia, Martina Melizzi

SETTEMBRE

31/8-01/9 - Cicloescursionismo – Due giorni sui tratturi e sui sentieri di San Pietro Avellana (IS)

Primo giorno:

Itinerario: San Pietro Avellana, belvedere sovrastante il paese, sentiero verso Montalto, Osservatorio Nido del Corvo, Montalto, Tratturo Lucera – Castel di Sangro, pendici di Monte Pennataro, Colle San Biagio, tratturo lungo il Torrente Viandra, Pagliarone di Villa San Michele, Monte di Mezzo, Tratturo Celano – Foggia, Riserva MAB di Monte di Mezzo, Stazione di San Pietro Avellana

- **Difficoltà:** MC/MC **Dislivello:** 900 mt **Lunghezza:** 40 Km

- **Accompagnatori:** Eugenio Iachini, Raffaele Angelucci

Secondo giorno:

Itinerario: San Pietro Avellana, Monte Civetta, Monte Capraro, Monte Cavallerizzo, S.I. fino alle pendici di Monte Cavallerizzo, Vastogirardi, Sorgenti del Fiume Trigno, Monte Miglio, Eremo di Sant'Amico, San Pietro Avellana.

- **Difficoltà:** MC/MC **Dislivello:** 900 mt **Lunghezza:** 34 Km

- **Accompagnatori:** Eugenio Iachini, Raffaele Angelucci

08/9 - P.R. Velino-Sirente - Il Costone-Trento e Trieste da Pian di Pezza (Intersezionale CAI Gioia del Colle)

Itinerario: Partenza da Pian di Pezza 1540 m per il sent. 1 in direzione del Rif. Sebastiani 2102 m. Poi si prosegue, prima per il Costone Occidentale 2239 m e poi per quello Orientale 2271 m. Successivamente, si scende per Colle dell'Orso 2175 m e si prosegue raggiungendo la Cima Trento 2242 m, poi per il sent. 1G, si prosegue per le cime Trieste 2230 m e Capo di Pezza 2177 m. Infine, si scende prima al Valico di Castellaneta 2068 m e poi si prosegue fino a tornare a Pian di Pezza 1540 m.

- **Difficoltà:** EE **Dislivello:** 1130 mt **Lunghezza:** 15 km **Tempo:** 8 h

- **Accompagnatori:** Gianluca Iurisci (AE), Gianfelice Rosato

TAM: Vado di Castellaneta Valle della Genzana

Itinerario: Partenza da Capo di Pezza, nel massiccio del Velino tra i monti della Magnola e le cime principali del gruppo, il sentiero si inerpica per il bosco della Castelluccia per uscire poi sui pianori erbosi sommitali e valicare il vado ai 2100 m per poi scendere brevemente nella Valle Genzana dove una targa ricorda la tragica sorte dei nostri amici Pino e Giuseppe.

- **Difficoltà:** E **Dislivello:** 600 mt **Lunghezza:** 10 km **Tempo:** 6 h

- **Accompagnatori:** Rodolfo Giancristofaro (TAM), Anna Laura Di Domenico

22/9 - Cicloescursionismo - Altipiani Maggiori d'Abruzzo: Anello Piano delle Cinque Miglia, M. Pratello, Roccaraso

Itinerario: Altopiano delle 5 Miglia, Imposto, Valle Chiarano, Piano Polverino, M. Pratello, Valle del Macchione, Piano Aremogna, Valle S. Rocco, Roccaraso, Rivisondoli, Piano delle 5 Miglia.

- **Difficoltà:** MC/BC **Dislivello:** 1045 mt **Lunghezza:** 38,5 Km

- **Accompagnatori:** Gianfranco Cavasinni (AC), Eugenio Iachini

TAM: Monte Rotella da Pescocostanzo passando per il Monte Calvario

Itinerario. Partenza dalla base degli impianti, si percorre la strada di servizio sino in cresta, quindi si segue il sentiero mai in salita troppo ripida passando per Monte Calvario. Spettacolare percorso, ottimo il panorama sull'Altopiano delle Cinque Miglia, su Pescocostanzo, Monte Pizzalto,

Monte Porrara, Monte Morrone, Majella, Monte Genzana, Serra Rocca Chiarano, Monte Greco, Monte Secine.



Difficoltà: E **Dislivello:** 700 mt **Lunghezza:** 14 km **Tempo:** 7 h
Accompagnatori: Assunta Colacioppo (TAM), Paola Pavoni

29/9 - P.R. Simbruini – Monte Tarino da Campo Staffi (Intersezionale CAI Ortona)

Itinerario: Partenza da Campo Staffi 1790 m, si scende per il sent.651 fino alla Monna della Forcina, proseguendo sempre sul sent.651 si risale la cresta Est del Tarino fino alla sua vetta 1955 m. Si continua sempre sul sent. 651 fino al Pozzo della Neve da dove si prende il sentiero che scende nel bosco, attraversando il vallone ciociaro, per poi incrociare una strada sterrata che ci porta fino al Rifugio di Campo Ceraso 1561 m e da qui si torna al punto di partenza.



Difficoltà: E **Dislivello:** 700 mt **Lunghezza:** 12 km **Tempo:** 7 h
Accompagnatori: Fabio Sireni (ASE), Cristiano Iurisci (AE), Mario Sarchese (CAI Ortona)

OTTOBRE

06/10 – Cicloescursionismo - Anello della Conca di Caramanico da San Nicolao

Itinerario: San Nicolao, Caramanico, fondo valle Fiume Orta, Salle Vecchio, Roccacaramanico, Lama Bianca, Sant'Eufemia a Maiella, San Nicolao.

Difficoltà: MC/MC **Dislivello:** 1350 mt **Lunghezza:** 42 Km
Accompagnatori: Gianfranco Cavasinni (AC), Stefania Di Felicianonio (AC)

TAM: Sentiero delle scalelle di Abbateggio, eremi di san Bartolomeo e Santo Spirito

Itinerario: Inizio del sentiero da Roccamorice, tramite il sentiero C1 si scende sul greto del torrente Capo la Vena passando tra i caratteristici risalti di roccia modellata dall'acqua denominati le scalelle per proseguire a saliscendi fino ad incrociare il sentiero dello Spirito che porta direttamente all'eremo celestiniano di san Bartolomeo. Dall'eremo si prosegue in salita per incrociare la carrareccia che a sinistra riporta a Roccamorice. Riprese le auto in paese ci si sposta a visitare l'eremo di Santo Spirito.



Difficoltà: E **Dislivello:** 300 mt **Lunghezza:** 12 km **Tempo:** 5 h
Accompagnatori: Adenia Veri, Catia Manfrè (TAM)

20/10 - P.N.Gran Sasso-Laga - Pizzo di Moscio da Ceppo

Itinerario: Partenza dal piazzale di Ceppo 1350 m, dopo 2h si esce dal bosco a quota 1800 m nei pressi del effimero lago dell'Orso, si percorre la cresta per 1h fino alla Storna 2150 m base della prominenza finale che si aggira verso sudest in circa 1h fino in cima a Pizzo di Moscio 2411 m. Rientro per la stessa via.



- **Difficoltà:** EE **Dislivello:** 1050 mt **Lunghezza:** 16 km **Tempo:** 7 h
- **Accompagnatori:** Guerino Di Giulio, Gianfelice Rosato

TAM: Cascata della Morricana

Itinerario: Dal valico del Ceppo (Rocca S.Maria,Te), h.1334 m, seguendo le indicazioni per la cascata, attraverso una sterrata da percorrere in piano per tutti i 6km della sua lunghezza, ci si addentra nel bosco Martese, al di sopra della valle Castellana. Si raggiunge il letto del Fosso della Morricana e risalendo brevemente l'alveo del torrente ci si trova di fronte alla Cascata, h.1.560 m.



- **Difficoltà:** E **Dislivello:** 350 mt **Lunghezza:** 15 km **Tempo:** 6 h
- **Accompagnatori:** Alessandro Tenaglia, Anna Di Felicianantonio

27/10 - P.N.A.L.M. - Monte San Nicola dalla Val Fondillo

Itinerario: Dalla vecchia segheria, 1084 m, si percorre il sentiero F2 della Val Fondillo verso sud. Dopo 3 km circa si raggiunge, a quota 1201 m, il sentiero F5 per proseguire poi su di esso. Percorsi altri 2 km, a quota 1650 m, si continua verso ovest sul sentiero F6, dopodiché passando per il Valico Inguagnera, 1804 m, scenderemo fino all'omonima valle sul sentiero P3. In questo punto, aggirando la vetta del Monte San Nicola che ha un'altitudine di 1900 m, sul sentiero F9 verso Nord entreremo nella Valle Freda, e da qui torneremo alla Vecchia Segheria chiudendo il giro ad anello.



- **Difficoltà:** EE **Dislivello:** 1100 mt **Lunghezza:** 15 km **Tempo:** 8 h
- **Accompagnatori:** Massimiliano Iacobitti, Marco Andreoli

NOVEMBRE

03/11 - Cicloescursionismo - Maiella settentrionale: Anello del Colle Tondo e di Montepiano da Pretoro

Itinerario: Pretoro, Colle Tondo, Fonte Cese, Aia della Forca, Torre di Polegro, San Liberatore a Maiella, sorgenti del F.Alento, Serramonacesca, Madonna della Neve, Montepiano, Pretoro.

- **Difficoltà:** MC/MC **Dislivello:** 1160 mt **Lunghezza:** 36 Km
- **Accompagnatori:** Gianfranco Cavasinni (AC), Anna Di Felicianantonio

TAM: Abbazia Di San Liberatore a Majella- Gole dell'Alento, Eremo di Sant'Onofrio, Serramonacesca

Itinerario: Visita alla chiesa di San Liberatore un gioiello dell'architettura romanica d'Abruzzo per poi di seguito scendere nel dedalo del corso dell'Alento, tra la rigogliosa macchia ripariale e al cospetto delle sue tombe rupestri, risalita all'abbazia si sale per strada e poi per sentiero CAI all'eremo benedettino del santo taumaturgo Onofrio. Ritorno per la via di salita.



- **Difficoltà:** E **Dislivello:** 300 mt **Lunghezza:** 7 Km **Tempo:** 5 h
- **Accompagnatori:** Martina Melizzi, Antonio Francia

10/11 - Altipiani Maggiori - Serra Sparvera dalle Bocche di Chiarano

Itinerario: Dalla montagna Spaccata per l'Imposto e la val Chiarano. Al centro di uno scenario che abbraccia tutti i monti d'Abruzzo e punto privilegiato per il colpo d'occhio sul lago di Scanno, con i suoi 1998 m, la Serra Sparveria è una cima ambita e frequentata in tutte le stagioni.

• **Difficoltà:** E **Dislivello:** 760 mt **Lunghezza:** 13 km **Tempo:** 6 h

• **Accompagnatori:** Antonio Francia, Gino Pollutri

DICEMBRE

01/12 - Pranzo Sociale

Programma da definire





Monte Meta

NORME PER LA PARTECIPAZIONE ALLE ESCURSIONI

Il programma dettagliato per ogni singola escursione sarà esposto con buon anticipo in sezione e nella bacheca sita in via Dalmazia angolo Corso Trento e Trieste. Il programma potrà subire variazioni o anche soppressioni a causa di avversità metereologiche o altre cause di forza maggiore. La partecipazione deve essere comunicata in Sezione o telefonando agli organizzatori, inderogabilmente entro il mercoledì precedente l'escursione stessa. Ogni partecipante si impegna a rispettare il programma e il regolamento di sezione approvato dal consiglio direttivo il 17-5-2023, o eventuali variazioni, e ad esonerare la Sezione e gli accompagnatori da ogni responsabilità per eventuali incidenti che dovessero verificarsi sia durante l'escursione che nei trasferimenti con mezzi privati.



Rocca San Giovanni

ATTIVITÀ SEZIONALI - ANNO 2024

Per l'anno 2024 saranno organizzate varie manifestazioni e incontri tematici quali:

- esibizioni del Coro della Sezione CAI di Lanciano
- incontri/serate con illustri alpinisti e altri importanti personaggi delle "terre alte"
- incontri tematici con esperti sui biotipi e sulle biocenosi degli ecosistemi montani.
- incontri informativi sul corretto uso del kit dei medicinali in caso di malori o infortuni in montagna.
- incontri informativi sulle regole che un escursionista deve rispettare durante un'escursione
- incontri informativi sulle carte topografiche, sulle carte dei sentieri e sull'orientamento in montagna.

Le date delle suddette attività saranno rese note attraverso locandine in formato cartaceo e on line dal nostro ufficio stampa.

Gradi di difficoltà dell'escursionismo



T = TURISTICO

Percorsi su cartacee, mulattiere o evidenti sentieri che non pongono incertezze o problemi di orientamento, con modeste pendenze e dislivelli contenuti. Richiedono conoscenze escursionistiche di base e preparazione fisica alla camminata. Sono comunque richiesti adeguato abbigliamento e calzature adatte.



E = ESCURSIONISTICO

Percorsi che rappresentano la maggior parte degli itinerari escursionistici, quindi tra i più vari per ambienti naturali. Si svolgono su mulattiere, sentieri e talvolta tracce; su terreno diverso per contesto geomorfologico e vegetazionale (es. pascoli, sottobosco, detriti, pietraie). Sono generalmente segnalati e possono presentare tratti ripidi. Si possono incontrare facili passaggi su roccia, non esposti, che necessitano l'utilizzo delle mani per l'equilibrio. Eventuali punti esposti sono in genere protetti. Possono attraversare zone pianeggianti o poco inclinate su neve residua. Richiedono senso di orientamento ed esperienza escursionistica e adeguato allenamento. È richiesto idoneo equipaggiamento con particolare riguardo alle calzature.



EE = ESCURSIONISTI ESPERTI

Percorsi quasi sempre segnalati che richiedono capacità di muoversi lungo sentieri e tracce su terreno impervio e/o infido (pendii ripidi e/o scivolosi di erba, rocce o detriti sassosi), spesso instabile e sconnesso. Possono presentare tratti esposti, traversi, cringe o tratti rocciosi con lievi difficoltà tecniche e/o attrezzati, mentre sono escluse le ferrate propriamente dette. Si sviluppano su pendenze medio-alte. Può essere necessario l'attraversamento di tratti su neve, mentre sono esclusi tutti i percorsi su ghiaccio. Necessitano di ottima esperienza escursionistica, capacità di orientamento, conoscenza delle caratteristiche dell'ambiente montano, passo sicuro e assenza di vertigini, capacità valutative e decisionali nonché di preparazione fisica adeguata. Richiedono equipaggiamento e attrezzatura adeguati all'itinerario programmato.



EEA = ESCURSIONISTI ESPERTI CON ATTREZZATURE

Per ferrata si intende un itinerario il cui tratto su roccia sono appositamente attrezzati con strutture metalliche: cavi, catene, scale, pediglie e staffe, che ne facilitano e consentono la progressione. Prevedono l'uso dei dispositivi di protezione individuali certificati secondo le normative vigenti (imbragatura, kit da ferrata e casco) e una adeguata preparazione tecnica. Sono segnalate alla partenza da apposita tabella e rispettano precisi criteri costruttivi e normativi.



EA = ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO

Percorsi che si svolgono in ambiente innevato con l'utilizzo di racchette da neve, entro i limiti dell'escursionismo e quindi su pendenze medio-basse (< 25°). Sono suddivisi su tre diversi livelli di difficoltà (*facile, poco difficile e difficile*) in ragione del dislivello, del contesto ambientale in cui si svolgono, della preparazione tecnica e delle problematiche relative alla valutazione del pericolo di valanga che presentano. Prevedono tutte le cautele derivanti dalle specifiche e contestuali condizioni ambientali, tipiche dell'ambiente montano innevato differenti a seconda di altitudine e latitudine dell'itinerario.



FARMACIA

Dott.ssa **GIACCI GABRIELLA**

Via del Mare, 90

66034 LANCIANO (CH)

tel. 0872. 714809

WhatsApp 328.2266110



0872.466158 - 330 745325 - LANCIANO (CH)



Bomba Infissi s.n.c.
di Bomba D. & Iello F.

DI MONTE DESIGN
SHOWROOM

APERTURA NUOVO PUNTO VENDITA

INFISSI-PORTE INTERNE-ARREDOBAGNO-PAVIMENTI

Via Masciangelo, 15-66034 LANCIANO - Ch - Tel. 0872 42141

www.dimontedesign.it

Regist. in Imprese



Rio Torto

COME GESTIRE LE EMERGENZE

In montagna "Il rischio ZERO non esiste"

È dunque buona regola non sottovalutare mai alcun percorso, le condizioni meteorologiche, le proprie capacità e condizioni fisiche, l'equipaggiamento e le scorte alimentari.

Anche nelle escursioni più banali si possono verificare situazioni di pericolo o infortuni che devono essere gestiti consapevolmente per cui è utile conoscere alcune semplici regole convenzionali per richiedere soccorso.

In caso di necessità si può chiamare il **118** numero unico di emergenza sanitaria, che prevede a trasferire le richieste ai vari organismi di soccorso (CNSAS o altri), a seconda della competenza, per tutto il territorio nazionale.

È importante fornire dati, quanto più esatti, a coloro che risponderanno alla vostra chiamata, specificando nome, cognome e numero di telefono della persona che chiama; il luogo, l'ora, il tipo e la gravità dell'evento e il numero delle persone coinvolte, senza allontanarsi dal posto di chiamata per facilitare il collegamento con i soccorritori.

Lo smartphone può facilitare la localizzazione fornendo ai soccorritori le coordinate geografiche indicate dal dispositivo.

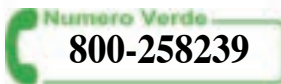
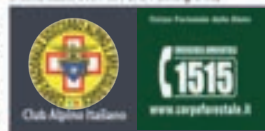
Nel caso di situazioni particolari, è bene conoscere i **SEGNALI INTERNAZIONALI** di soccorso che permettono di comunicare attraverso segnali ottici o acustici.

CHIAMATA: emettere 6 volte in un minuto (1 ogni 10 secondi) un segnale ottico o acustico, da ripetere dopo un minuto.

RISPOSTA: emettere 3 volte in un minuto (1 ogni 20 secondi) un segnale ottico o acustico, da ripetere dopo un minuto.



Se interviene l'elicottero, è indispensabile farsi individuare e segnalare l'esigenza di soccorso con le tracce alate a formare una T (vedi grafica)





REGOLAMENTO per l'uso del Rifugio Macchia di Taranta già denominato del Pastore

Hanno diritto all'uso di rifugio:

- I soci CAI
- I cittadini del Comune di Taranta Peligna;
- I componenti delle squadre del Soccorso Alpino;
- Gli appartenenti alle Forze Armate e alle istituzioni in servizio comandato;
- Chiunque purchè accompagnato da un socio CAI;
- Le chiavi per accedere al rifugio sono a disposizione presso la Sezione C.A.I. di Lanciano e presso il comando dei Vigili Urbani del Comune di Taranta Peligna; verranno consegnate in custodia sotto la propria responsabilità e dietro rilascio di apposita dichiarazione. Su apposito registro saranno annotati l'ora e la data del rilascio e della restituzione delle chiavi, nonchè i dati anagrafici di coloro ai quali verranno consegnate. Questi ultimi saranno totalmente responsabili di quanto potrà verificarsi all'interno del Rifugio durante la loro permanenza.

In caso di danni o uso illecito ne risponderanno economicamente e/o penalmente.

Si raccomanda di:

- Usare con parsimonia la legna;
- Provvedere al proprio vettovagliamento da valle;
- Non lasciare cibi o bevande che non siano in confezioni completamente integre;
- Provvedere alla pulizia ed al decoro dei locali;

È vietato:

- Usare fiamme libere nella zona di riposo;
- Introdurre animali;
- Accedere con scarponi pesanti nei locali di riposo; (recare con sè opportune ciabatte); è consentito l'uso delle ciabatte in dotazione al Rifugio che dovranno essere utilizzate solo ed esclusivamente internamente ai locali stessi;
- Usare il generatore di corrente se non se ne conosce il funzionamento;
- Bere l'acqua dei serbatoi esterni, in quanto non potabile.

È obbligatorio

- Lasciare il rifugio pulito ed ordinato;
- Assicurarsi della perfetta chiusura delle finestre e delle porte;
- Portare a valle i rifiuti;
- Comunicare al momento della riconsegna della chiave, eventuali mal funzionamenti o danni riscontrati nella struttura o nelle attrezzature.

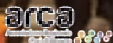
Si invitano gli ospiti a:

- Scrivere sull'apposito registro del Rifugio le proprie generalità la provenienza e la data; l'itinerario escursionistico, nonchè le impressioni e i suggerimenti (saranno tenuti in dovuta considerazione).

Un ambiente del rifugio sarà sempre aperto per farne ricovero o punto di appoggio. Anche chi utlizzerà il suddetto provvederà al suo riassetto, all'asporto dei rifiuti ed alla perfetta chiusura degli infissi che dovranno essere rigorosamente ben chiusi, anche se non a chiave.

Le chiavi sono reperibili presso

- **Nostra sezione**
- **Antonio Scacciavillani - Cell. 333.8805386**



Coro CAI- Trasferta di Frosinone

Coro CAI

CANTA CON NOI !

Il nostro Coro è sempre alla ricerca di nuove voci. Se ami la montagna e il repertorio dei cori alpini, siamo pronti ad accoglierti presso la nostra sede per conoscerci e intraprendere insieme un periodo di prova, senza impegno! Non sono necessarie grandi doti vocali e/o musicali e non importa se non hai mai cantato! Troverai un gruppo di persone unite innanzi tutto dal piacere di stare insieme in amicizia. Non esitare a contattarci!

DISPONIBILI PER CONCERTI ED EVENTI

Coro CAI Lanciano - corocailanciano@gmail.com

Filippo Scacciavillani, presidente 339 772 5331 - Giuseppe de Pasqua, segretario 330 745325

M° Nicola Gaeta direttore artistico

23



Coro CAI sez di Lanciano - Frosolone



TAM (Tutela Ambiente Montano)

L'art. 1 dello statuto del CAI recita: “Il Club Alpino Italiano, fondato in Torino nell’anno 1863 per iniziativa di Quintino Sella, libera associazione nazionale, ha per scopo l’alpinismo in ogni sua manifestazione, la conoscenza e lo studio delle montagne, specialmente quelle italiane, e la difesa del loro ambiente naturale”.

La Commissione TAM (Tutela Ambiente Montano) della nostra Sezione, composta da titolati, qualificati ed anche volontari ed appoggiata da tutto il gruppo escursionismo, si impegna a promuovere e diffondere la conoscenza dei valori dell’ambiente, delle criticità e della necessità della sua tutela.

Le escursioni del gruppo TAM sono orientate a far conoscere un modo diverso di frequentare la montagna: stimolando riflessioni, facendo emergere tematiche, situazioni e problematiche ambientali, incentivando la frequentazione di luoghi “minori”, anche lontani dai grandi flussi turistici, favorendo la conoscenza di paesaggi culturali e naturali frutto dell’interazione continua tra Uomo e Ambiente.

Il documento su cui si fonda l’attività del gruppo TAM è il “Nuovo bidecalogo del Club Alpino Italiano” (Linee di indirizzo e di autoregolazione del CAI in materia di ambiente e tutela del paesaggio) consultabile in sezione o sul sito del CAI al seguente indirizzo:

https://www.cai.it/wp-content/uploads/2018/11/Bidecalogo_FINALE_20130526.pdf.



Gruppo TAM - Castrovalva

1000 ALBERI PER LANCIANO

“La nostra sezione sostiene la tutela del paesaggio e ritiene indispensabile limitare al minimo il consumo del suolo. Il nostro impegno è quello di collaborare con altre associazioni ambientaliste nelle iniziative di sensibilizzazione sul verde urbano e coinvolgere nel progetto anche le scuole con la partecipazione degli alunni nella piantumazione e cura delle piante.”

“L’associazione mille alberi per Lanciano è attivamente impegnata in mille iniziative di sensibilizzazione sul verde urbano.”



25



1000 alberi per Lanciano

SCALA DELLE DIFFICOLTA' CICLOESCURSIONISTICHE

TC

(**turistico**): percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile.

MC

(**per cicloescursionisti di media capacità tecnica**): percorso su sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (trabun, cattarecce...) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole.

BC

(**per cicloescursionisti di buone capacità tecniche**): percorso su sterrati molto sconnessi o su mulattieri e sentieri dal fondo piuttosto sconnesso ma abbastanza scorrevole oppure compatto ma irregolare, con qualche ostacolo naturale (per es. gradini di roccia o radici).

OC

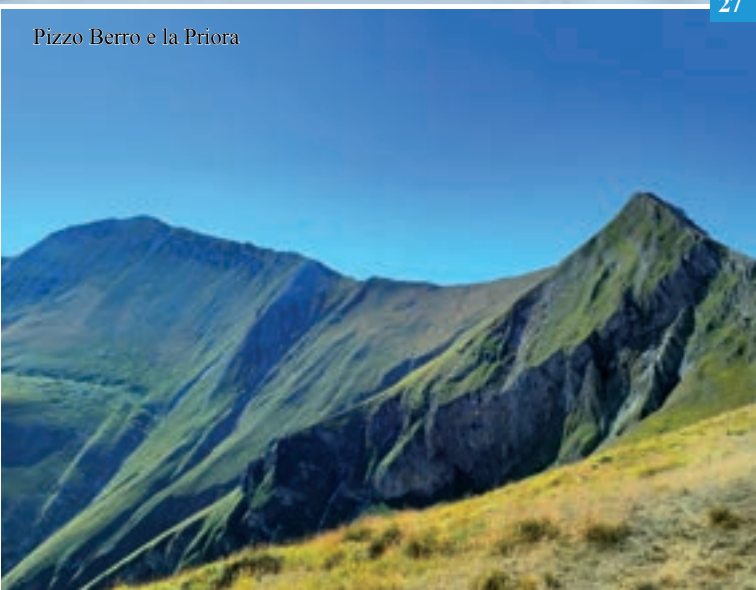
(**per cicloescursionisti di ottime capacità tecniche**): come sopra ma su sentieri dal fondo molto sconnesso e/o molto irregolare, con presenza significativa di ostacoli.



Rif.Ristoppa

27

Pizzo Berro e la Priora





CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Lanciano - ETS-APS

Via dei Frentani, 43 - 66034 LANCIANO (CH)

C.F. 90008320690

www.cailanciano.it

escursioni@cailanciano.it - soci@cailanciano.it

Valle di Taranta

Edizioni N.G. 2024