

# 2020

C.A.I. Foggia



**CALENDARIO DELLE ATTIVITÀ SOCIALI**



**C.A.I.**  
Foggia



**CALENDARIO ATTIVITÀ SOCIALI**





**per un 2020 tutto da vivere!**

# GENNAIO

**Domenica 12** con Ass. Alènn di Mattinata

**MATTINATA - MONTE SANT'ANGELO** *Gargano*  
difficoltà E (R.Berlantini AE, P. Bisceglia, A.Fischetti)

**Domenica 19**

**C.da BASTIA NUOVA - SANT'ANTUONO** *Monti Dauni*  
difficoltà E (N.Perrella) **preparazione cammini**

MTB

**BOSCO DIFESA - BORGO CELANO** *Gargano*  
difficoltà MC (F.Mezzanotte, F.Velluto)

# FEBBRAIO

**Domenica 2**

**COPPA S.PASQUALE - EREMO S. MARTINO** *Gargano*  
difficoltà E/EE (C.Forcella AE, R.Lavanna AE)

**Domenica 9**

**CONSOLAZIONE - SANT'AGATA di PUGLIA** *Monti Dauni*  
difficoltà E (E.Perrella) **preparazione cammini**

**ROCCAMANDOLFI - MONTE MILETTO** *Molise*  
difficoltà EAI (T. Mansueto AC, M. Russo AC)

**Sabato 15 e Domenica 16**

**APPENNINO MARSICANO FORCA D'ACERO** *Abruzzo*  
difficoltà EAI con ciaspole (A.Bozza, S.Moretti)

**Domenica 23**

**LAGO di OCCHITO – COLLE della VALVA** *Monti Dauni*  
**difficoltà E** (B.Chiango, I.Conte, M.Manna)

**Domenica 23 / Mercoledì 26**

**VIA FRANCIGENA da SIENA a ROMA**  
**difficoltà T** (M.Normanno, G.Tricarico)

**Domenica 23**

MTB

**TRANSUMANZA - LUCERA - CASTEL DI SANGRO**  
**difficoltà MC** (M.Russo AC, D.Mazzardo ONC)

# MARZO

**Domenica 1**

**GUADO LA MELFA - ROCCAMANDOLFI** *Molise*  
**difficoltà EAI con ciaspole**  
(R.Berlantini AE, M.Martusciello AE)

**Sabato 7 e Domenica 8** *intersezionale CAI Napoli*  
**ROCCARASO** *Abruzzo* **difficoltà EAI con ciaspole**  
(C.Forcella AE, R.Lavanna AE, E.Simioli AE)



# MARZO

**Domenica 15**

**STIGNANO - CASTEL PAGANO** *Gargano*  
difficoltà E/EE (R.Cusmai AE, R.Infante)

*itinerari Federiciani in mtb*

**MTB** **TORREMAGGIORE - DRAGONARA - CASTELFIORENTINO**  
difficoltà T (E.Sacco, A.M.Bisceglia, D.Mazzardo ONC)

**Domenica 22** *intersezionale CAI Piedimonte Matese*

**ANELLO DEI RIFUGI** *Molise*

difficoltà EAI con ciaspole (E.Guida AE, S.Furno AE)

**MONTE CIGLIANO - TROIA** *Monti Dauni*

difficoltà T (M.Normanno, G.Tricarico)

**Domenica 29**

**ANELLO MONTE CALVO** *Gargano*

difficoltà E (R.Cusmai AE, G.Ferrara)

*la montagna a piccoli passi con LIPU Foggia*

**MONTE CORNACCHIA e DINTORNI** *Monti Dauni*

difficoltà T (D.Mazzardo ONC)

**Sabato 28 e Domenica 29** *intersezionale CAI CB e AP*

**MTB** **ALTILIA - SAEPINUM - MONTE SAMBUCCO** *sentiero Italia*  
difficoltà BC (T.Mansueto AC, M.Russo AC, F.Velluto)





# APRILE

**Domenica 5** *intersezionale CAI Campobasso*

**TAPPA SENTIERO ITALIA Monti Dauni**  
difficoltà E (E.Guida AE, R.Lavanna AE)

**Domenica 19**

**MONTE MUTRIA Molise**  
difficoltà E (B.Chiango, E.Ciuffreda, S.Romano)

**Venerdì 24 / Domenica 26**

**MONTE ARGENTARIO e ISOLA del GIGLIO Toscana**  
difficoltà T (M.Normanno, G.Tricarico)

**Sabato 25 / Domenica 26** *intersezionale CAI Vasto*

MTB

**ANELLO SENTIERO FRASSATI di PUGLIA Monti Dauni**  
difficoltà BC (M.Russo AC, M.Maccarone)

**Domenica 26**

**VALLE del SENTE Monti Dauni**  
difficoltà E (D.Mazzardo ONC, S.Pozzuto)





# MAGGIO

**Venerdì 1 / Domenica 3**

**SENTIERO degli DEI - MONTI LATTARI** *Campania*  
difficoltà E (R. Cusmai AE, F. Lelario)

**Domenica 3**

**VALLE degli SCALPELLINI** *Monti Dauni*  
difficoltà E (D. Mazzardo ONC, F. Velluto)

**Sabato 9** *intersezionale CAI Napoli*

**SCANNAMUJIERA** *Gargano*  
difficoltà E (E. Guida AE, R. Infante)

**Domenica 10** *intersezionale CAI Napoli*

**EREMI di PULSANO** *Gargano*  
difficoltà E/EE (E. Guida AE, G. Alessio AE, R. Infante)

**Domenica 17** *intersezionale CAI Melfi*

**TAPPA SENTIERO ITALIA** *Monti Dauni*  
difficoltà E (E. Guida AE, M. Moscaritolo)

MTB

**Sabato 16 e Domenica 17 RADUNO NAZIONALE - MATERA**

**Sabato 23 e Domenica 24**

**GOLE DEL SAGITTARIO - ROCCA CALASCIO** *Abruzzo*  
difficoltà E (E. Guida AE, C. Fatone)

**Sabato 30 / Martedì 2 giugno**

**PARCO NAZIONALE delle CINQUE TERRE** *Liguria*  
difficoltà T (M. Normanno, G. Tricarico)

**Domenica 31**

MTB

**BOSCO MACCHIONE - LE PADULI** *Monti Dauni*  
difficoltà BC/EE (F. Velluto, L. Minelli)

# GIUGNO

**Lunedì 1**

MTB

**NOTTURNA a CASTELPAGANO** *Gargano*  
difficoltà MC (T.Mansueto AC, M.Russo AC)

**Domenica 7** *intersezionale CAI Campobasso*  
**TRAVERSATA MONTE MILETTO** *Molise*  
difficoltà E (E.Guida AE, M.Di Muzio)

**Sabato 13 / Martedì 16** *intersezionale CAI Arista*

MTB

**MAGS ABRUZZO TRAIL** *Abruzzo*  
difficoltà OC (T.Mansueto AC, F.Velluto)

**Domenica 14**

**PIETRAPERIOSA - CASTELMEZZANO** *Basilicata*  
difficoltà E (C.Forcella AE, A.Lorusso)

**PONTE TIBETANO e FERRATA** *Basilicata*  
difficoltà EEA (R.Berlantini AE, I.Conte, M.Manna)

**Venerdì 19 e Domenica 21**

**MONTE CONERO** *Marche*  
difficoltà T (M.Normanno, G.Tricarico)

**Sabato 20 e Domenica 21** *c/o Rifugio Casonetto*

**RAGAZZI IN CAMMINO** *Monti Dauni*  
difficoltà T (D.Mazzardo ONC, R.Marchese, S.Pozzuto)

MTB

**CAMPO SCUOLA MTB** *c/o Rifugio Casonetto*  
**introduzione alla mtb per i giovani**

**Domenica 28**

**MONTI PICENTINI - MONTE ACCELLICA** *Campania*  
difficoltà EE (R.Berlantini AE, I.Conte, M.Manna)





# LUGLIO

**Sabato 4 e Domenica 5**

**PRATI DITIVO - GRAN SASSO - Rif. Franchetti** *Abruzzo*  
difficoltà E (*E.Ciuffreda, S.Romano*)

**CORNO PICCOLO del GRAN SASSO** *Abruzzo*  
difficoltà EEA (*R.Berlantini AE, T.Mansueto AC*)

**Sabato 11 e Domenica 12**

**MONTE AMARO - MAIELLA** *Abruzzo*  
difficoltà EE (*B.Chiango, E.Ciuffreda, S.Romano*)

**Sabato 11 e Domenica 12** *Hiking per monte Amaro*

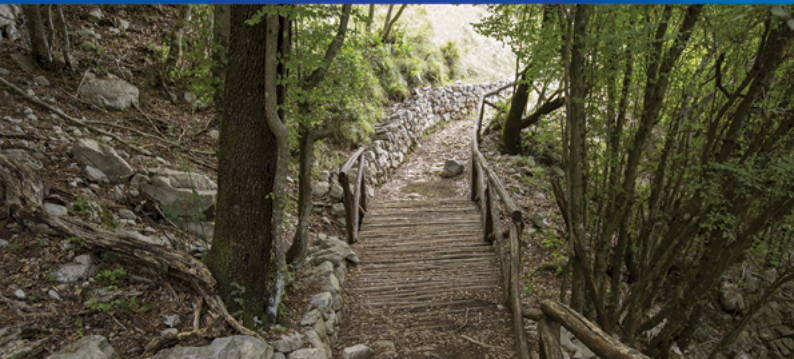
MTB

**EREMO di SAN BARTOLOMEO - Rif. Pomilio** *Abruzzo*  
difficoltà BC/EE (*T.Mansueto AC, F.Velluto*)

**Sabato 25 e Domenica 26**

MTB

**SASSO di CASTALDA - FRASSATI e FERRATA** *Basilicata*  
difficoltà BC/EEA (*T.Mansueto AC, M.Russo AC*)



# AGOSTO

**Sabato 1 e Domenica 2**

**CIMA MURELLE - MAIELLA** *Abruzzo*

**difficoltà EE** (*R.Berlantini AE, T.Mansueto AC*)

**Giovedì 13**

**MTB**

**NOTTURNA sul MONTE CORNACCHIA** *Monti Dauni*

**difficoltà MC** (*F.Velluto, L.Minelli*)

**Sabato 22 / Sabato 29**

**TRAPANI - ERICE - Ris. dello Zingaro - EGADI** *Sicilia*

**difficoltà T** (*M.Normanno, G.Tricarico*)



# SETTEMBRE

**Domenica 6** *intersezionale CAI Boiano*  
**CIRCHI GLACIALI - MATESE** *Molise*  
difficoltà EE (R.Berlantini AE, M.Martuscello AE)

**Sabato 12**  
**TROIA - CELLE SAN VITO - ORSARA** *Monti Dauni*  
difficoltà MC (M.Russo AC, E.Sacco)

MTB

**Domenica 13** *intersezionale CAI Coppo dell'Orso*  
**GIRO dei TRABUCCHI** *Gargano*  
difficoltà E (A.Bozza, F.Lelario, M.Buschi)

**Domenica 20** *c/o Rifugio Casonetto*  
**RIFUGI di CULTURA** *Monti Dauni*

**Sabato 26 e Domenica 27**  
**SERRA DOLCEDORME - POLLINO** *Calabria*  
difficoltà E/EE (C.Forcella AE, R.Lavanna AE, F.Lelario)

**Domenica 27**  
**La DORMIENTE del SANNIO - TABURNO** *Campania*  
difficoltà MC (T.Mansueto AC, F.Velluto)

MTB







# OTTOBRE

**Domenica 4**

**MONTE RAIAMAGRA - MONTI PICENTINI** *Campania*  
difficoltà E (B.Chiango, E.Ciuffreda, S.Romano)

**FERRATA VOLTURARA - AVELLINO** *Campania*  
difficoltà EEA (R.Berlantini AE, M.Manna)

**Domenica 11**

**FESTA della MONTAGNA**

**Sabato 17 e Domenica 18** *intersezionale CAI Napoli*  
**MONTI ALBURNI - APPENNINO LUCANO** *Campania*  
difficoltà EE (E.Guida AE, G.Alessio AE)

**Sabato 24 e Domenica 25**

**MONTE GRECO** *Abruzzo*  
difficoltà EE (A.Bozza, S.Moretti)

**Domenica 25** *itinerari Federiciani*

**SENTIERO ITALIA - CRESTA CRESTA** *Monti Dauni*  
difficoltà MC (T.Mansueto AC, E.Sacco)

MTB







# NOVEMBRE

**Domenica 1**

**SASSO DI CASTALDA - PONTE ALLA LUNA** *Basilicata*  
difficoltà EEA (R.Berlantini AE, I.Conte, M.Manna)

**Domenica 1 / Mercoledì 4** *Via Francigena*

**TROIA - MONTE SANT'ANGELO**  
difficoltà E (L.Di Bari)

**Domenica 8**

**FORESTA UMBRA** *Gargano*  
difficoltà E (C.Forcella AE, R.Lavanna AE)

MTB

**BOSCO QUARTO** *Gargano*  
difficoltà MC (A.M.Bisceglia, E.Sacco)

**Domenica 15** *trekking urbano*

**CARPINONE - ISERNIA** *Molise*  
difficoltà T (M.Normanno, G.Tricarico)

**BOSCO di ISCATARE - ROSETO V.** *Monti Dauni*  
difficoltà E (D.Mazzardo ONC, P.Russo ORTAM)

# DICEMBRE

**Domenica 6**

**OASI WWF LE MORTINE - VENAFRO** *Molise*  
difficoltà T (M.Normanno, G.Tricarico)

**Venerdì 18**

**BRINDISI di FINE ANNO - PROGRAMMA 2021**

# SCALA DELLE DIFFICOLTÀ

## **T = TURISTI**

Itinerari su stradine, mulattiere o comodi sentieri, con percorsi ben evidenti che non pongono incertezze o problemi di orientamento.

## **E = ESCURSIONISTI**

Itinerari che si svolgono quasi sempre su sentieri, oppure su tracce di passaggio in terreno vario (pascoli, detriti, pietraie), di solito con segnalazioni e dislivello fino a 1.000 m. Richiedono un certo senso di orientamento, una certa conoscenza del territorio montano, allenamento alla camminata e calzature ed equipaggiamento adeguati.

## **EE = ESCURSIONISTI ESPERTI**

Itinerari generalmente segnalati, ma che implicano una capacità di muoversi per sentiero o tracce di sentiero impervio ed infido (pendii ripidi e/o scivolosi per erba, o misti di rocce ed erba, tratti di roccia, pietraie e nevai non ripidi, tratti rocciosi con lievi difficoltà tecniche). Necessitano: esperienza di montagna e conoscenza dell'ambiente alpino; passo sicuro ed assenza di vertigini, equipaggiamento, abbigliamento e preparazione fisica adeguati.

Per percorsi attrezzati è inoltre utile conoscere l'uso di dispositivi di autoassicurazione (moschettoni, dissipatore, imbragatura, cordini) e l'equipaggiamento da montagna.

## **EEA = ESCURSIONISTI ESPERTI CON ATTREZZATURA**

Percorsi attrezzati o vie ferrate per cui è necessario l'uso dei dispositivi di autoassicurazione (imbragatura, dissipatore, moschettoni, cordini), di equipaggiamento individuale di protezione (casco, guanti). Occorre essere a conoscenza inoltre delle tecniche base di autoassicurazione ed uso dei materiali di equipaggiamento.

## **EAI = ESCURSIONISTI IN AMBIENTE INNEVATO**

## **DIFFICOLTÀ IN MOUNTAIN BIKE**

**MC = MEDIE CAPACITÀ** per cicloescursionisti con media capacità tecnica: percorso su sterrate con fondo poco sconnesso o su sentieri con fondo compatto e scorrevole.

**BC = BUONE CAPACITÀ** per cicloescursionisti di buone capacità tecniche: percorso su sterrate sconnesse o su mulattiere e sentieri dal fondo piuttosto sconnesso ma abbastanza scorrevole oppure compatto ma irregolare, con qualche ostacolo naturale.

**OC = OTTIME CAPACITÀ** per cicloescursionisti di ottime capacità tecniche: percorso con profilo altimetrico impegnativo su sentieri dal fondo molto sconnesso e irregolare, con presenza di ostacoli.







# MOUNTAIN BIKE

## Nozioni e storia della mountain bike

Le escursioni in *mountain bike* rappresentano un altro modo di approcciarsi alla natura e di allontanarsi dal frenetico, rumoroso, inquinante mondo cittadino. Camminare a piedi ha alcune volte il limite di non riuscire ad abbracciare tutto ciò che si vorrebbe vedere. Con la bici l'orizzonte si allarga, ma anche il corpo è sottoposto a sollecitazioni più stimolanti e vigorose, il bello è quando si crea una simbiosi tra corpo e bici e in armonia, inizia l'esplorazione.

La *mountain bike* (spesso abbreviata in MTB, acronimo di Mountain/Trials Bike) è una bicicletta strutturata in maniera da potersi muovere anche fuori da strade asfaltate.

La *mountain bike* moderna nasce alla fine degli anni settanta in California, si ritiene che la prima bicicletta appositamente costruita per l'uso fuoristrada sia quella di Joe Breeze, nel 1978. Successivamente *Gary Fisher, Charlie Kelly e Tom Ritchey* si associarono nella MountainBikes. Nei primi anni ottanta vennero vendute le prime mountain bike prodotte su larga scala, delle biciclette da corsa irrobustite, con manubrio dritto e gomme più larghe.

Da allora ad oggi il mountain biking è diventato uno sport fra i più diffusi e il mercato e la nascita di competizioni sportive basate sulle specialità del mountain biking hanno permesso uno sviluppo tecnologico continuo, per cui oggi sono possibili attività che una volta non erano nemmeno pensabili.

Nell'ultimo quinquennio abbiamo inoltre visto l'esplosione del mercato delle *e-bike*, ovvero *mountain bike* a pedalata assistita con motore elettrico che permette a chiunque ne abbia voglia di cimentarsi nel cicloescursionismo e godere delle emozioni che solo la bicicletta nella natura può dare.





# DIVERTIRSI IN SICUREZZA

Prendere visione del regolamento sezionale e comunque seguire le seguenti **REGOLE FONDAMENTALI**.

La maggior parte degli incidenti in montagna avvengono su percorsi semplici, spesso al ritorno e sono solitamente causati da imprudenza, impreparazione o disattenzione.

Da ciò ne deriva che frequentare la montagna senza conoscerla e senza preparazione, vuol dire esporsi a gravi pericoli rinunciando alla serena possibilità di vivere e scoprire l'escursionismo.

A tal fine vogliamo suggerirti queste semplici regole:

- *preparati fisicamente per sostenere l'impegno in montagna e vai equipaggiato adeguatamente;*
- *informati sui pericoli della montagna per poterli all'occorrenza evitare e superare;*
- *scegli le escursioni più adatte alle tue possibilità e studia preventivamente il percorso;*
- *non lasciarti trascinare in imprese più grandi di te, sii conscio dei tuoi limiti e sappi rinunciare, non c'è da vergognarsi, potrai riprovarci;*
- *rispetta l'ambiente che ti accoglie: è un bene comune.*

SONO PREVISTE INOLTRE :

- *GIORNATE DEDICATE ALLA SISTEMAZIONE E PULIZIA DEI SENTIERI*
- *GIORNATE INFORMATIVE PER CONDUZIONE (GPS, Mappa)*
- *GIORNATE DEDICATE ALLA FORMAZIONE EEA, PARCO AVVENTURA E PALESTRE NATURALI*
- *PROIEZIONI E INCONTRI CULTURALI IL MARTEDÌ PRESSO LA SEDE CAI*





# C.A.I. Foggia

## TESSERAMENTO CAI 2020

Per diventare soci del CAI Foggia è necessario compilare e presentare la domanda prestampata da ritirare in sede o da scaricare sul nostro sito internet [www.caifoggia.it](http://www.caifoggia.it)  
La domanda dovrà essere corredata da 2 fotografie per ottenere la tessera CAI valida su tutta il territorio nazionale.

### Quote di tesseramento 2020:

**Socio ordinario** (sopra i 25 anni)

€ 50,00 (1° iscrizione) € 45,00 (rinnovo)

**Socio ordinario Juniores** (tra 18 e 25 anni)

€ 35,00 (1° iscrizione) € 30,00 (rinnovo)

**Socio familiare** (maggioresni che vivono con socio ordinario)

€ 35,00 (1° iscrizione) € 30,00 (rinnovo)

**Socio giovane** (meno di 18 anni)

€ 21,00 (1° iscrizione) € 16,00 (rinnovo)

**Socio giovane ridotto** (minorenni a partire dal 2° socio giovane)

€ 14,00 (1° iscrizione) € 9,00 (rinnovo)

### Modalità di pagamento

- Direttamente nella sezione CAI di Foggia in Via G. Imperiale, 50 (il venerdì dalle ore 20.00 alle ore 21.00) **Tel. 347.5654232**
- Tramite bonifico bancario su IBAN: **IT71 H020 0815 7130 0010 3689 440** intestato a CAI Foggia.

Si consiglia di inviare una e-mail a [segreteria@caifoggia.it](mailto:segreteria@caifoggia.it) allegando copia del bonifico ed il relativo numero CRO.

L'iscrizione al CAI comprende la copertura assicurativa per gli infortuni accaduti in attività sociale "COMBINAZIONE A" e la copertura delle spese inerenti il soccorso alpino. Chi volesse aderire alla "COMBINAZIONE B" della polizza infortuni in attività sociale deve farne esplicita richiesta all'atto del rinnovo o iscrizione.

Il programma escursioni del 2020 si propone di:

- proseguire l'attività sulla rete sentieristica più significativa della nostra zona e segnalare;
- dedicare giornate alla pulizia dei sentieri e dei boschi, coinvolgendo associazioni e scuole, per trasmettere l'amore per la montagna attraverso il rispetto e l'attenzione verso l'ambiente;
- valorizzare i Monti Dauni e i loro borghi a partire dal nostro rifugio e dal cammino del sentiero Frassati, che occorre rilanciare coinvolgendo i borghi dei Monti Dauni: Biccari, Castelluccio Valmaggione, Celle di San Vito, Faeto e Roseto Valfortore.

Rifugio  
Casonetto  
CAI Fg  
41°21'47.0"N  
15°11'30.8"E  
Castelluccio  
Valmaggione







# C.A.I.

## Foggia

## CONSIGLIO DIRETTIVO CAI

Triennio 2020 - 2023

### Presidente

**Caterina  
FORCELLA**

### Consiglieri:

**Giulio TRICARICO** (*vicepresidente*)

**Ester GUIDA** (*tesoriera*)

**Annamaria LORUSSO** (*segretaria*)

**Roberto LAVANNA**

**Antonio MANSUETO**

**Stefano MORETTI**

**Mario NUZZOLESE**

**Antonio GRIMALDI**

### Responsabile Mountain bike:

**Francesco VELLUTO**

### Responsabile Arrampicata:

**Raffaele BERLANTINI**



*Stampato su carta ecologica*  
*Progetto grafico\_Francesco Velluto*

