

Scala delle Difficoltà Escursionistiche

Itinerario Turistico T

Escursione su sentieri ben segnati e/o evidenti poco esposti, dislivelli complessivi non superiori a 400 mt. e durata non oltre le 4 ore totali, alla portata di tutti per difficoltà e lunghezza.

Itinerario Escursionistico E

Escursione su sentieri segnati e/o tracciati mediamente impegnativi per lunghezza del percorso e/o dislivello da superare.

Itinerario per Escursionisti Esperti EE

Escursione su sentieri non segnati e/o poco tracciati, su terreni impervi, con eventuali tratti innevati. È necessario: capacità di orientamento nel superare tratti esposti e/o forti dislivelli.

Itinerario per Escursionisti Esperti ed attrezzati EEA

Escursione su sentieri non segnati e/o poco tracciati, su terreni impervi, con eventuali tratti innevati. È necessario: capacità di orientamento nel superare tratti esposti e/o forti dislivelli.

Prenotazioni

Per partecipare alle escursioni è necessario prenotarsi almeno 3 giorni prima della data prevista e comunque entro il venerdì precedente l'escursione. Ai soci è richiesto un contributo spese di euro 3,00 per le escursioni effettuate con mezzo proprio.

Come attrezzarsi per affrontare la montagna. Innanzitutto imparare il corretto uso del materiale tecnico che si deve usare e verificare l'efficienza prima di partire.

Cosa mettiamo nello zaino. (a seconda della stagione e le modalità dell'escursione): berretto di lana o pile, guanti, maglione supplementare, giacca a vento, mantellina, stringhe di ricambio, occhiali da sole, crema solare, fazzoletti, borraccia, colazione a sacco, sacchetto per i rifiuti, cassetta di pronto soccorso, lampada frontale o torcia elettrica, coltello, bussola.

Cosa lasciare nell'automezzo: un ricambio completo di vestiario e scarpe.

Come vestirsi. vestirsi a strati in modo da poter togliere o indossare i vari indumenti a seconda delle condizioni climatiche ricordando che il corpo deve traspirare e che lo strato superficiale deve poter proteggere dal vento e dalla pioggia.

Durante le escursioni i soci devono attenersi alle disposizioni degli organizzatori e collaborare alla buona riuscita della gita. Il direttore di gita cura l'esecuzione della escursione, ha facoltà di modificare il programma per sopravvenute necessità, di escludere i partecipanti non ritenuti idonei o insufficientemente equipaggiati e segnalare al Consiglio Direttivo eventuali comportamenti scorretti.

QUOTE DI ISCRIZIONE

Socio Ordinario	€ 50,00
Familiare	€ 22,00
Giovane (under 18)	€ 18,00
Giovane (2° figlio)	€ 10,00
Contributo 1° iscrizione	€ 6,00
Studente	€ 42,00
Soccorso Alpino	€ 42,00



Il rifugio CAI
"LEONE GRANDINETTI"
nel Parco Nazionale della Sila
Zona Gariglione - Sila Piccola

Disponibilità posti letto **16**
Diurna unità **24**

Per info

info@caicatanzaro.it
347 80 51 252



**CLUB
ALPINO
ITALIANO**
Sezione di Catanzaro

INSIEME
tra monti e natura

Programma
2015
Attività Sociali



Sede

Via Case Arse, 29 - 88100 Catanzaro
c.c. Postale n. 18464883

www.caicatanzaro.it / info@caicatanzaro.it

Indirizzo postale

Club Alpino Italiano
Casella Postale n. 3
Poste Catanzaro Centro

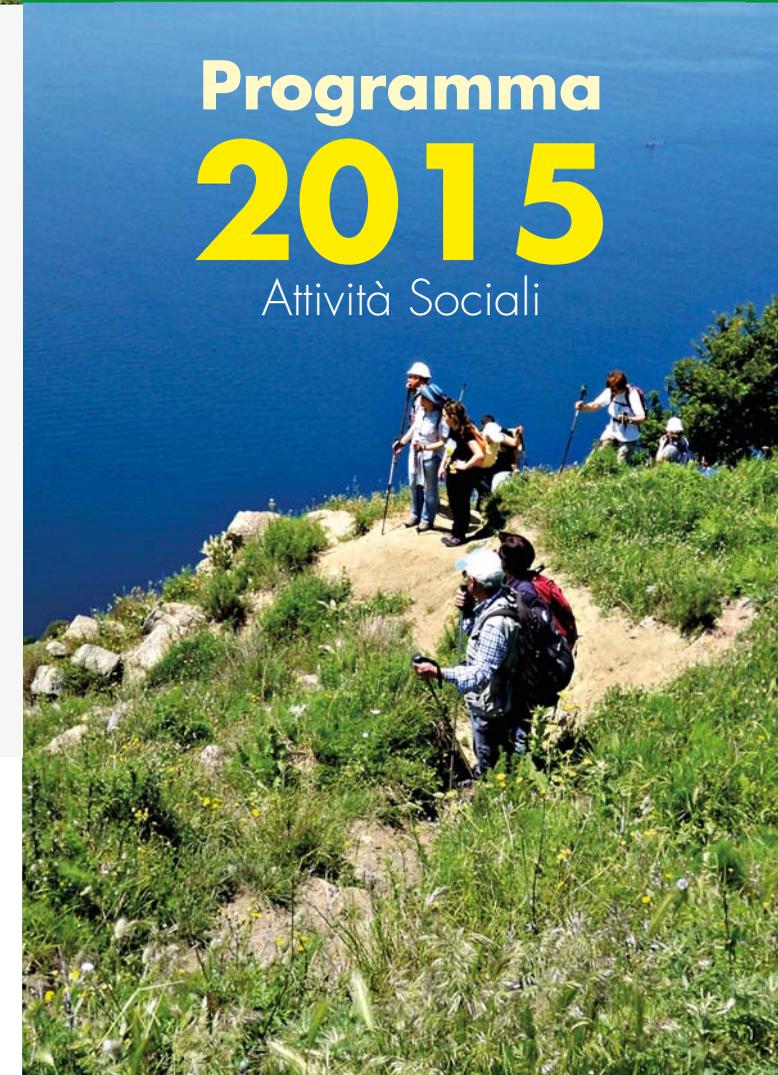
Apertura Sede

Venerdì Ore 18,00 - 20,00

Si ringrazia lo sponsor



Jeep



GENNAIO

Mar 6 Sila: SAVELLI (KR) da "Villa Gioventù a Pino Grande" - **Diff. E** - Org. P. Pontieri

Ven 9 ore 18.30: Proiezioni Naturalistiche "Oasi e Grotte di Morigerati" e Trekking sull'Isola di Capraria (Tremiti) - Org. N. Costantino

Dom 11: Ciaspolata sul Monte Scuro (Sila Grande) - Org. G. Fera

Ven 16 ore 18.15: in sede, proiezioni naturalistiche - culturali: "Bosnia-Erzegovina" - Org. N. Costantino

Dom 18: CIASPOLATA nel Parco Nazionale della Sila

Ven 23 ore 18.15: Incontro Tecnico - "Approccio alla Montagna in sicurezza" Org. F. Colao, S. Mustari e D. Muranelli

Dom 25: Escursionismo con racchette da neve - Parco Naz. Sila - **Diff. E** - Org. A. Galeano

Ven 30 ore 18.15: 2° Incontro Tecnico - "Approccio alla Montagna in sicurezza" Org. F. Colao, S. Mustari e D. Muranelli

FEBBRAIO

Dom 1 Escursione sulla neve - Parco Nazionale Sila

Ven 6 ore 18.30: in sede, proiezione: "Predatori osservabili in Calabria" - Org. A. Rippa

Dom 8 CIASPOLATA nel Parco Nazionale della Sila

Giov 12 Escursione "Alla scoperta della Sila" - **Diff. T** - Org. S. Gemelli e M. Garcea

Ven 13 ore 18.15: in sede, proiezione naturalistiche: "Isole Tremiti" IIª parte - Org. N. Costantino

Dom 15 Parco Nazionale Sila - Sci escursionismo

Ven 20 ore 18.15: 3° Incontro Tecnico - "Approccio alla Montagna in sicurezza" - Org. F. Colao, S. Mustari e D. Muranelli

Dom 22: Parco Nazionale della Sila - Sci escursionismo - **Diff. E** - Org. E. Peris

MARZO

Sab 28 Feb/Dom 1: XXII Granfondo Cai - Parco Nazionale Sila - Org. R. Mele (Cai CS)

Ven 6 ore 18.15: in sede, incontro sulla: "La cultura dell'Alpinismo" e "nascista escursionismo" - Org. Staff Corso ASE

Dom 8: Parco Nazionale Sila - Escursione su Neve

Giov 12 Escursione "Alla scoperta della Sila" **Diff. T** - Org. S. Gemelli e M. Garcea

Ven 13 ore 18.15: in sede, proiezioni: "I parchi d'America" 1ª Parte - Org. N. Costantino

Dom 15: Careri (RC) da "Natile Vecchio a Pietra Cappa" - **Diff. E** - Org. G. Fera e P. La Pera

Ven 19 ore 18.15: Incontro sulla "Cultura della prevenzione, Sicurezza, Accompagnamento, Istruzione, Responsabilità, Assicurazione e soccorso in montagna" - Org. Staff corso ASE

Dom 22: Pollino - Serra La Limpida (1119m) - **Diff. E** - Org. T. Angotti

Sab 28 ore 16: in sede, Assemblea generale dei soci ed Elezioni Consiglio Direttivo

Dom 29: Gimigliano "Gole del fiume Corace" - **Diff. EEA** - Org. A. Paonessa e Marco Garcea

APRILE

Ven 10: Incontro su: "La cultura del CAI e la sua struttura" - Org. Staff Corso ASE

Sab 11: Prova pratica "Approccio alla Montagna in sicurezza"

Dom 12: Borgia (CZ) "GROTTA DELLE FATE" - **Diff. T** - Org. A. Biamonte

Giov 16: Escursione "Alla scoperta della Sila" - **Diff. T** - Org. Salvatore Gemelli e Marco Garcea

Ven 17 ore 18.30: in sede, "Incontri Letterari con scrittori naturalistici" - A cura del Giornalino Sezionale "Escursioni"

Dom 19: Sentiero del Tracciolino - Costa Viola - **Diff. E** - Org. Nino Costantino e Marco Garcea

Sab 25: Parco Nazionale della Sila: SAVELLI (KR) (1014m) - da Villaggio Pino Grande - Segherie Mezzocampo - **Diff. E** - Org. Pietro Pontieri

Dom 26: CIMINA'(RC) - Cascate del torrente Nessi - **Diff. E** - Org. Francesco Bevilacqua

MAGGIO

Ven 1/Sab 2/Dom 3: Parco Nazionale della Majella "Gli Eremi Celestini" - **Diff. E** - Org. Franco Pezzo e M. Garcea

Dom 10: Cerchiara di Calabria: "Ferrata Caldanello" - **Diff. EEA** - Org. D. Muranelli e F. Colao

Giov 14: Escursione "Alla scoperta della Sila" - **Diff. T** - Org. Salvatore Gemelli e Marco Garcea

Ven 15 ore 18.15: in sede, incontro su: Meteorologia - Org. Staff tecnico corso ASE

Dom 17: Aspromonte: "Piani di Carmelia-Montalto (1955m)" - **Diff. E** - Org. Raffaele Grimaldi

Dom 24: Mammola (RC) - "Sentiero dei Greci" - **Diff. E** - Org. Giacinto Orlando, Monica Gigliotti e Giacinto Sdanganelli

Ven 29 ore 18.15: in sede, Proiezioni Naturalistiche

Dom 31/2giu: CAMPANIA: Parco Regionale dei Monti Lattari - **Diff. E** - Org. Salvatore Scottò

GIUGNO

Mart 2: Decollatura (CZ) - Arrampicata a Pietra di Fota - **Diff. EEA** - Org. Salvatore Folinazzo

Ven 5 ore 18.15: Riunione tecnica in sede

Dom 7: Parco Nazionale Pollino: Traversata "Colle Impiso (1570m) a Colle Marcione (1227m)" - **Diff. E** - Org. Raffaele Grimaldi e Francesco Colao

Dom 14: Monte Iofri - Aspromonte - **Diff. E** - Org. N. Costantino e Marco Garcea

Dom 21: Parete Nord/Est del Serra Dolcedorme (2267m) - per soci esperti - **Diff. EE** - Org. Maurizio Mazzuca e Marco Garcea

Ven 26/lun 29: "Giornate nazionali escursionismo Cai" - Monti Sibillini - Org. Marco Garcea

Dom 28: Caulonia (RC) - Gole Alte dell'Allaro - **Diff. EE** - Org. Pippo La Pera

LUGLIO

Dom 5: Parco Nazionale Aspromonte - Torrentismo alle "Cascate di Maesano" discesa con corde - **Diff. EEA** - Org. Gabriele Fera, Claudio Pileggi e Davide Muranelli

Dom 12: Parco Nazionale Pollino: "Anello del Cozzo del Pellegrino" (1987m) - **Diff. E** - Org. Giacinto Orlando, Monica Gigliotti e Giacinto Sdanganelli

Dom 19: Inters. con Cai Verbicaro e Cai CS - **Diff. EE** - Gole dell'Esaro - Org. Maurizio Mazzuca

Dom 26: "Discesa al torrente Milo" - Polia (VV) - **Diff. E** - Org. G. Umbro e P. Pellegrino

AGOSTO

Dom 2: Savelli (KR) - da Villaggio Pino Grande - Vacante Malario - Campo di mazza - Serra Toppale" (1450m) - **Diff. E** - Org. Pietro Pontieri

Data da definire: Trekking culturale tra Borghi Storici

SETTEMBRE

Dom 6: STILO (RC): Arrampicata - **Diff. EEA** - Org. Francesco Colao e Davide Muranelli

Sab 12/Dom 13: **Sab 12 a Castelgrande (PZ)** - "Madonna di Costantinopoli - Monte Giano - Osservatorio Astronomico" - **Diff. E** - **Dom 13:** Intersez. con Cai di Potenza per inaugurazione sentieri a Marsico Nuovo - **Diff. E** - Org. Marco Garcea

Giov 17: Escursione "Alla scoperta della Sila" - **Diff. T** - Org. Salvatore Gemelli e Marco Garcea

Dom 20: SOVERATO (CZ) Torrente Beltrame - **Diff. E** - Org. Marianna Carnovale

Ven 25: in sede, "Incontri Letterari con scrittori naturalistici" - A cura del Giornalino Sezionale "Escursioni"

Dom 27: Parco Nazionale della Sila - Intersezionale con Cai Verbicaro - "Valle Tacina" (1665m) - **Diff. E** - Org. Maurizio Mazzuca e Teresa Garcea

OTTOBRE

Ven 2 ore 18.15: in sede, Proiezioni naturalistiche

Dom 4: Parco Nazionale Pollino: "Cippo Grandinetti" Direttissima Dolcedorme" (2267m) - **Diff. EE** - riservata ai soci esperti - Org. Claudio Pileggi, Gabriele Fera e Marco Garcea

Dom 11: Monti Orsomarso: "Valle dell'Argentino - Castel Noceto" - **Diff. E** - Org. F. Bevilacqua

Giov 15: Escursione "Alla scoperta della Sila" - **Diff. T** - Org. Salvatore Gemelli e Marco Garcea

Dom 18: Parco Nazionale del Pollino: "Anello di Piano Grande" - **Diff. E** - Org. Tonino Angotti

Ven 23 ore 18.30: in sede, incontro tecnico: "Lettura Carte Topografiche e Orientamento"

Dom 25: Treno trekking - da "Catanzaro a Soveria Mannelli" - In alternativa - Sentiero Italia 14: da "Tiriolo a Madonna di Porto" - **Diff. E** - Org. Marco Garcea

NOVEMBRE

Dom 1: Trekking urbano a Sersale (CZ) - **Diff. T** - Org. Andrea Galeano

Ven 6 ore 18.15: in sede "Riunione tecnica"

Dom 8: Cerchiara di Calabria (CS): "Sentiero delle capre" - **Diff. E** - Org. Claudio Pileggi - Nino Costantino

Giov 12: Escursione "Alla scoperta della Sila" - **Diff. T** - Org. Salvatore Gemelli e Marco Garcea

Dom 15: Sersale (CZ) - "Sulla via dell'antico tratturo" - Org. Andrea Galeano e Antonio Biamonte

Dom 22: GIORNATA al RIFUGIO CAI "Leone Grandinetti" - Colori e profumi d'autunno sul Monte Gariglione

Mer 25 ore 15: "Mercoledì Cai" Camminata al Parco Biodiversità Mediterranea - Catanzaro - **Diff. T** - Org. Marco Garcea

Ven 27: ASSEMBLEA GENERALE SOCI

Dom 29: Manutenzione Sentieri

DICEMBRE

Dom 6: Manutenzione sentieri

Dom 13: Pranzo Sociale

Dom 20: Gita Sociale a Massafra (TA) - Gravina, Borgo Storico e Presepi

ALPINISMO GIOVANILE sez. Catanzaro - Attività 2015

Aiutare il giovane nella propria crescita umana proponendogli l'ambiente montano per vivere con gioia esperienza di formazione è il nostro scopo. Sostenerlo nella propria ricerca dell'autostima sia come alpinista che come uomo è la nostra missione.

Data: da definire **Luogo:** Parco li comuni Siano - Catanzaro **Attività:** escursione-lettura del paesaggio e avvicinamento alla movimentazione su via ferrata.

Avvicinamento all'etica dell'escursionismo e alla movimentazione in montagna attraverso attività ludico/educative. Durante l'escursione verranno effettuati giochi atti a stimolare capacità creative, psico/motorie e sensoriali. I genitori dopo un breve incontro con gli accompagnatori potranno partecipare all'attività.

Data: da definire **Luogo:** Monte Tiriolo **Attività:** Alpinismo/cultura Uscita in pieno stile Alpinistico. Formazione di cordate lungo lo spazioso crinale di monte Tiriolo. Calate su brevi tratti in corda doppia e risalite di brevi tratti su corde fisse. Visita ai resti del castello, lettura del paesaggio e giochi di corda attraverso la realizzazione di nodi atti a stimolare la manipolazione. Il gruppo e l'autostima saranno il motore della giornata.

Data da definire **Luogo** da definire **Attività:** Regionale con i ragazzi dell'alpinismo Giovanile di Cosenza.

Prima dell'inizio delle attività è nostro desiderio richiedere un incontro con i soci Cai Catanzaro. Vorremmo presentarci e illustrare i nostri progetti. Allo stesso modo, in un secondo momento, vorremmo avanzare la richiesta di confrontarci ugualmente con i genitori dei ragazzi che vorranno far parte dell'Alpinismo giovanile della sezione Cai Catanzaro.

ASAG: Salvatore Mustari e Francesco Colao