



CAI. *lendario* 2020



Club Alpino Italiano

Sezione di Spoleto

Fondata nel 1884

Alta Valtellina, Sentiero Italia Cai - Val Forcola



Chamois - Champlong

1 M CAPODANNO	12 D	23 G
2 G	13 L	24 V 
3 V 	14 M S. PONZIANO Patrono di Spoleto	25 S
4 S	15 M	26 D
5 D	16 G	27 L
6 L EPIFANIA	17 V 	28 M
7 M	18 S	29 M
8 M	19 D	30 G
9 G	20 L	31 V
10 V 	21 M	
11 S	22 M	

Montagna in pillole...

L'uso di calzature idonee è assolutamente necessario... suola scolpita, robusta e tomaia fasciante la caviglia. Saranno sempre esclusi dalle escursioni i partecipanti ritenuti non sufficientemente equipaggiati.

ATTIVITÀ SEZIONALI E PROGRAMMA ESCURSIONISTICO

12 CAI CULTURA - GALLERIA NAZIONALE DELL'UMBRIA (TT)
Dir.: C. Borgiani - M. Ceino - L. Turchi



19 SICURI SULLA NEVE INSIEME AL S.A.S.U. (EAD)
Dir.: M. Di Lorenzo - A. Lanocce - M. Proietti



25-26 CIASPOLANDO A CASALE DEL PIANO (EAD)
Dir.: R. Morfei - P. Perini - S. Pezzola / P. a P.



ALPINISMO GIOVANILE

19 SICURI SULLA NEVE INSIEME AL S.A.S.U.
Dir.: F. Bellomo - S. Massaruti (bus) / P. a P.

ALPINISMO

SCUOLA DI ALPINISMO: LEZIONE INTRODUTTIVA

(materiali, progressione, utilizzo pala, sonda e ARTVA)

SCUOLA DI ALPINISMO: USCITA IN AMBIENTE INVERNALE CON CORDATE PRECOSTITUITE

(Monte Terminillo in base alle condizioni meteo-nivologiche)

ATTIVITÀ SPELEOLOGICHE

A cura della Comm. Speleo

5 DISCESA DELLA BEFANA DALLA TORRE CIVICA DI TREVÌ

Il Gruppo Speleo effettuerà delle uscite esplorative in grotte e forre dell'Appennino Umbro-Marchigiano tutti i sabati e domeniche del 2020. (vedi "Note Importanti" a fondo programma sulle attività speleologiche).





I Pantani di Accumoli

1 S ☾	12 M	23 D 🏠
2 D	13 G	24 L
3 L	14 V	25 M
4 M	15 S	26 M
5 M	16 D ☾	27 G
6 G	17 L	28 V
7 V	18 M	29 S
8 S	19 M	
9 D ☺	20 G	
10 L	21 V	
11 M	22 S	

Montagna in pillole...

Durante le escursioni teniamo il contatto visivo con chi ci precede prestando particolare attenzione agli incroci nei quali dobbiamo attendere chi ci segue per indicargli il percorso. Non lasciare mai soli i tuoi compagni, se sono stanchi rallenta, se hanno dei problemi aiutali.

ATTIVITÀ SEZIONALI E PROGRAMMA ESCURSIONISTICO

2-9 **SETTIMANA CON LE CIASPOLE
SAN MARTINO DI CASTROZZA (EAI)**
Dir.: E. Ansuini - S. Bocchini - C. Burani - P. Orfei / P. a P. 

16 **CIASPOLE E FONDO SUI MONTI SIBILLINI (EAI)**
Dir.: P. Castellani - A. Lanoce - G. Loreti 

dal **23/02** **SETTIMANA BIANCA - AURONZO DI CADORE**
al **01/03** Dir.: L. Beltrammi - C. Borgiani - L. Turchi / P. a P.  

ALPINISMO GIOVANILE

22-23 **FINE SETTIMANA AL TERMINILLO - CIASPOLATA**
Dir.: L. Frascarelli - I. Maturi (bus) / P. a P.

ALPINISMO

**SCUOLA DI ALPINISMO: USCITA IN AMBIENTE INVERNALE
CON CORDATE PRECOSTITUITE**
(Monte Terminillo in base alle condizioni meteo-nivologiche)

SCUOLA DI ALPINISMO: USCITA IN FALESIA A PALE

ATTIVITÀ SPELEOLOGICHE

A cura della Comm. Speleo

Il Gruppo Speleo effettuerà delle uscite esplorative in grotte e forre dell'Appennino Umbro-Marchigiano tutti i sabati e domeniche del 2020. (vedi "Note Importanti" a fondo programma sulle attività speleologiche).





Passo Carhuacocha con sullo sfondo i massicci del Siula e del Yerupaja

1 D	12 G	23 L
2 L ☾	13 V	24 M ☉
3 M	14 S	25 M
4 M	15 D	26 G
5 G	16 L ☽	27 V
6 V	17 M	28 S
7 S	18 M	29 D
8 D	19 G	30 L
9 L ☽	20 V	31 M
10 M	21 S	
11 M	22 D	

Montagna in pillole...

L'efficienza e l'allenamento fisico è fondamentale per affrontare la montagna con tranquillità, diversamente si rischia, al primo ostacolo, di non portare a termine l'escursione.

ATTIVITÀ SEZIONALI E PROGRAMMA ESCURSIONISTICO

dal 23/02 al 01/03 **SETTIMANA BIANCA - AURONZO DI CADORE**
Dir.: L. Beltrammi - C. Borgiani - L. Turchi / P. a P.



8 ESCURSIONE D'APERTURA MONTELUCCO (T/E)

Dir.: Il Presidente



22 MONTAGNA SPOLETINA: PINCANO-MONTEBIBICO (E)

Dir.: A. Bruschini - R. Morfei - P. Perini



29 MONTI MARTANI: GIANO DELL'UMBRIA - MASSA MARTANA (E)

Dir.: B. Bordoni - C. Borgiani - M. Micanti
F. Petri - L. Turchi



ALPINISMO GIOVANILE

8 ESCURSIONE D'APERTURA MONTELUCCO

Dir.: P. Cariani - M. Ricciarelli (bus)

15 RIFUGI ANTIAEREI DEL TERNANO

Dir.: F. Bellomo - M. Ricciarelli (treno+bus)

ALPINISMO

SCUOLA DI ALPINISMO: USCITA IN AMBIENTE INVERNALE CON CORDATE PRECOSTITUITE

(Gran Sasso in base alle condizioni meteo-nivologiche)

CICLO-ESCURSIONISMO

29 ANTICA VIA AMERINA: TODI - AMELIA (MC/MC)

Dir.: L. Donati - M. Lancia



ATTIVITÀ SPELEOLOGICHE

A cura della Comm. Speleo

Il Gruppo Speleo effettuerà delle uscite esplorative in grotte e forre dell'Appennino Umbro-Marchigiano tutti i sabati e domeniche del 2020. (vedi "Note Importanti" a fondo programma sulle attività speleologiche).





Isola d'Elba, Terranera

1 M ☾	12 D PASQUA	23 G ☀
2 G	13 L LUNEDÌ DELL'ANGELO	24 V
3 V	14 M	25 S ANNIVERSARIO LIBERAZIONE
4 S	15 M ☽	26 D
5 D	16 G	27 L
6 L	17 V	28 M
7 M	18 S	29 M
8 M ☺	19 D	30 G ☾
9 G	20 L	
10 V	21 M	
11 S	22 M	

Montagna in pillole...

Nel caso di smarrimento non prendere "scorciatoie" e non abbandonare mai strade, mulattiere e sentieri, anche se con ritardo vi porteranno sicuramente in luoghi noti.

ATTIVITÀ SEZIONALI E PROGRAMMA ESCURSIONISTICO

- 5 MARCHE DA SCOPRIRE: ALBACINA - PONTECHIARADOVO (E)**
Dir.: D. Damiani - L. Donati - M. Silvioli 
- 13 LE VILLE DI TIVOLI (Pasquetta) (T/E)**
Dir.: C. Borgiani - L. Turchi 
- 19 LE COLLINE PICENE (intersezionale Cai P. Picena) (T/E)**
Dir.: C. Borgiani - S. Pezzola - C. Vallini 
- 25-26 ALPI APUANE - VAL DI MAGRA (E/EE)**
Dir.: A. Lanocce - G. Luna / P. a P. 
- 26 COLLINE DEL SAGRANTINO: MONTEFALCO - GUALDO CATTANEO (E)**
Dir.: B. Bordoni - C. Borgiani - M. Micanti - L. Turchi 

ALPINISMO GIOVANILE

- 19 ORIENTIRING A PETTINO**
Dir.: L. Frascarelli - I. Maturi - S. Massaruti (bus)

ALPINISMO

SCUOLA DI ALPINISMO: USCITA IN FALESIA A FERENTILLO

SCUOLA DI ALPINISMO: ATTIVITÀ DIDATTICA CON LE SCUOLE DEL TERRITORIO ALLA PALESTRA D'ARRAMPICATA "PILLO MONINI"

ATTIVITÀ SPELEOLOGICHE

A cura della Comm. Speleo

Il Gruppo Speleo effettuerà delle uscite esplorative in grotte e forre dell'Appennino Umbro-Marchigiano tutti i sabati e domeniche del 2020. (vedi "Note Importanti" a fondo programma sulle attività speleologiche).





Veduta dei laghi di S. Giacomo e Cancano dal Monte Croce

1 V FESTA DEL LAVORO	12 M	23 S
2 S	13 M	24 D
3 D	14 G ☾	25 L
4 L	15 V	26 M
5 M	16 S	27 M
6 M	17 D	28 G
7 G ☺	18 L	29 V
8 V	19 M	30 S ☾
9 S	20 M	31 D
10 D	21 G	
11 L	22 V 🌐	

Montagna in pillole...

Saper rinunciare a proseguire, se ti senti stanco, è sintomo di responsabilità verso te e verso i compagni, così come chiedere aiuto a chi è più esperto di te. Scegli sempre un percorso adatto alle tue capacità ed alle tue forze.

ATTIVITÀ SEZIONALI E PROGRAMMA ESCURSIONISTICO

- 1 MARCHE DA SCOPRIRE: ANELLO DEL MONTE FERRO ROTONDO (E)**
Dir.: D. Damiani - L. Donati - M. Silvioli 
- 3 SALARIA 150 - SPOLETO E DINTORNI (T/E)**
Dir.: E. Ansuini - S. Bocchini 
- 10 SENTIERO ITALIA CAI: FORCA D'ANCARANO - VISSO (E)**
Dir.: S. Bocchini - G. Luna - S. Pezzola 
- 17 SANT'ANATOLIA - C. DEL PIANO - MUCCIAFORA (E)**
Dir.: L. Cavadenti - N. Nitti 
- SANT'ANATOLIA - MUCCIAFORA - PONTE (EE)**
Dir.: A. Bompadre - G. Luna 
- 24 PARCO DI COLFIORITO: ANNIFO - COLLE CROCE
MONTE ACUTO - COLFIORITO (E)**
Dir.: L. Beltrammi - S. Gauzzi - M. Lupinelli 
- dal 30/05 al 02/06 PARCO NAZIONALE DELLA MAJELLA (E/EE)**
Dir.: C. Borgiani - G. Donati - L. Turchi / P. a P. 
- 31 MONTI REATINI: LAGO DI RASCINO (E)**
Dir.: P. Castellani - G. Loreti - M. Ricciarelli 

ALPINISMO GIOVANILE

- 17 LE VERTICALI DI PALE - ARRAMPICATA**
In collaborazione con la Scuola Alpinismo Monteluco
Dir.: P. Cariani - L. Frascarelli - I. Maturi (bus)
- 30-31 FIORITURA AL LAGO DI RASCINO**
Intersezionale con AG Latina e AG Rascino
Dir.: A. Fasulo - L. Frascarelli - M. Ricciarelli (treno+bus) / P. a P.

ALPINISMO

SCUOLA DI ALPINISMO: ATTIVITÀ DIDATTICA CON LE SCUOLE DEL TERRITORIO
ALLA PALESTRA D'ARRAMPICATA "PILLO MONINI"

CICLO-ESCURSIONISMO

- 10 MARCHE: TRAVERSATA DEL MONTE NERO (MC/BC)**
Dir.: L. Donati - M. Silvioli 
- 14-17 MATERA - RADUNO NAZIONALE CICLOESCURSIONISMO**
Dir.: Commissione CE / P. a P. 
- 24 COLFIORITO - MONTE TOLAGNA (MC/MC)**
Intersezionale Cai Foligno
Dir.: L. Donati - D. Mannaioi 
- dal 30/05 al 02/06 SENTIERO ITALIA CAI - MTB**
Dir.: Commissione CE / P. a P.

ATTIVITÀ SPELEOLOGICHE

A cura della Comm. Speleo

Il Gruppo Speleo effettuerà delle uscite esplorative in grotte e forre dell'Appennino Umbro-Marchigiano tutti i sabati e domeniche del 2020. (vedi "Note Importanti" a fondo programma sulle attività speleologiche).





Sperlonga, Monte Moneta (Scuola di Alpinismo Montelucio)

1 L	12 V	23 M
2 M FESTA DELLA REPUBBLICA	13 S ☾	24 M
3 M	14 D	25 G
4 G	15 L	26 V
5 V ☺	16 M	27 S
6 S	17 M	28 D ☾
7 D	18 G	29 L
8 L	19 V	30 M
9 M	20 S	
10 M	21 D 🌐	
11 G	22 L	

Montagna in pillole...

Far camminare insieme escursionisti esperti con frequentatori occasionali può ridurre molto il rischio di incidenti. In montagna l'esperienza è un patrimonio importante che deve essere trasmesso ai nuovi appassionati.

ATTIVITÀ SEZIONALI E PROGRAMMA ESCURSIONISTICO

- dal 30/05 al 02/06** **PARCO NAZIONALE DELLA MAJELLA (E/EE)**
Dir.: C. Borgiani - G. Donati - L. Turchi / P. a P. 
- 7** **RADUNO REGIONALE A CURA DEL CAI FOLIGNO**
Dir.: Il Presidente / P. a P.
- 14** **MONTE CUCCO - VAL DI RANCO - GROTTA M. CUCCO PIAN DELLE MACINARE (E/EE)**
Dir.: E. Ansuini - L. Beltrammi - S. Bocchini
P. Orfei - M. Ricciarelli 
- 21** **SICURI SUL SENTIERO CON IL S.A.S.U. (E)**
Dir.: M. Di Lorenzo - A. Lanoce - M. Proietti 
- dal 28/06 al 05/07** **ACCANTONAMENTO ESTIVO IN ALTA VALLE MAIRA (E/EE)**
Dir.: C. Burani - E. Cori - S. Pezzola
F. Revello / P. a P. 
- 28** **MARCHE DA SCOPRIRE: MONTE PENNINO (E)**
Dir.: D. Damiani - L. Donati - M. Silvioli 

ALPINISMO GIOVANILE

- 7** **RADUNO REGIONALE A CURA DEL CAI FOLIGNO**
Dir.: Commissione AG (bus) / P. a P.
- 27-28** **CAI-BOYS INTERREGIONALE UMBRIA-MARCHE**
Dir.: F. Bellomo - M. Lupinelli (bus) / P. a P.

ALPINISMO

- 7** **CLIMBING DAY**
- 21** **SCUOLA DI ALPINISMO: AGGIORNAMENTO ISTRUTTORI IN FALESIA**
(gestione del monotiro e del multitiro in arrampicata libera)
- SCUOLA DI ALPINISMO: AGGIORNAMENTO ISTRUTTORI SU ROCCIA**
(Guida alpina - protezioni mobili e progressione in ambiente)
- NIGHT CLIMBING**
Arrampicata in notturna alla palestra "Pillo Monini"

CICLO-ESCURSIONISMO

- dal 30/05 al 02/06** **SENTIERO ITALIA CAI - MTB**
Dir.: Commissione CE / P. a P.
- 7** **RADUNO REGIONALE A CURA DEL CAI FOLIGNO**
Dir.: Commissione CE / P. a P.
- 14** **ANELLO DEI PIANI DI MONTELAGO DA PIORACO (MACERATA) (MC/BC)**
Intersezionale Cai Foligno
Dir.: L. Donati - M. Silvioli 

ATTIVITÀ SPELEOLOGICHE

A cura della Comm. Speleo

Il Gruppo Speleo effettuerà delle uscite esplorative in grotte e forre dell'Appennino Umbro-Marchigiano tutti i sabati e domeniche del 2020. (vedi "Note Importanti" a fondo programma sulle attività speleologiche).





Alta Valtellina, Sentiero Italia Cai verso la bocchetta di Forcola

1 M	12 D ☾	23 G
2 G	13 L	24 V
3 V	14 M	25 S
4 S	15 M	26 D
5 D ☺	16 G	27 L ☾
6 L	17 V	28 M
7 M	18 S	29 M
8 M	19 D	30 G
9 G	20 L ☉	31 V
10 V	21 M	
11 S	22 M	

Montagna in pillole...

I sentieri contrassegnati sono generalmente i percorsi più agevoli se si lascia il sentiero per scorciatoie alternative si rovina il manto erboso favorendo il dilavamento, quindi l'erosione.

ATTIVITÀ SEZIONALI E PROGRAMMA ESCURSIONISTICO

dal 28/06 ACCANTONAMENTO ESTIVO IN ALTA VALLE MAIRA (E/EE)
al 05/07 Dir.: C. Burani - E. Cori - S. Pezzola
F. Revello / P. a P.



5 CONOSCIAMO IL NOSTRO TERRITORIO:
COSTE S. PAOLO E DINTORNI (mezza giornata) (E)
Dir.: R. Morfei - P. Perini



12 MONTI REATINI: LEONESSA - POGGIO BUSTONE (E)
Dir.: C. Borgiani - G. Luna - L. Turchi



19 MONTI SIBILLINI:
COLLI ALTI E BASSI (E)
Dir.: L. Cavadenti - P. Orfei
CRESTE DEL REDENTORE (EE)
Dir.: S. Bocchini - G. Loreti



26 MONTI SIBILLINI:
FRONTIGNANO - M. BOVE SUD - FRONTIGNANO (E)
Dir.: C. Borgiani - L. Turchi
FRONTIGNANO - M. BOVE SUD - VAL DI PANICO - USSITA (EE)
Dir.: E. Ansuini - S. Bocchini - P. Orfei



ALPINISMO GIOVANILE

18-19 VILLETTA BARREA - CAMOSCIARA
Dir.: F. Bellomo - I. Maturi / P. a P.

ALPINISMO

NIGHT CLIMBING

Arrampicata in notturna alla palestra "Pillo Monini"

ATTIVITÀ SPELEOLOGICHE

A cura della Comm. Speleo

Il Gruppo Speleo effettuerà delle uscite esplorative in grotte e forre dell'Appennino Umbro-Marchigiano tutti i sabati e domeniche del 2020. (vedi "Note Importanti" a fondo programma sulle attività speleologiche).





Passo del Tonale, Sentiero dei Fiori

1 S	12 M	23 D
2 D	13 G	24 L
3 L ☺	14 V	25 M ☾
4 M	15 S ASSUNZIONE DI MARIA VERGINE	26 M
5 M	16 D	27 G
6 G	17 L	28 V
7 V	18 M	29 S
8 S	19 M 🌐	30 D
9 D	20 G	31 L
10 L	21 V	
11 M ☾	22 S	

Montagna in pillole...

È sempre importante rimanere sul sentiero individuato da indicazioni “segnavia” e da “ometti di pietre”... perdere il sentiero può succedere, ma perdere la testa non è consentito...

ATTIVITÀ SEZIONALI E PROGRAMMA ESCURSIONISTICO

2 MONTI DELLA LAGA - MONTE GORZANO (EE)
Dir.: E. Ansuini - S. Bocchini - G. Luna - P. Orfei



8 LE STELLE A CASALE DEL PIANO (T/E)
Dir.: G. Donati - R. Morfei - P. Perini
C. Vallini - L. Villani / P. a P.



21-30 SETTIMANA VERDE
Dir.: E. Ansuini - S. Bocchini - C. Borgiani
C. Burani - P. Orfei - L. Turchi / P. a P.

ALPINISMO GIOVANILE

21-30 SETTIMANA VERDE
Commissione AG / P. a P.

ALPINISMO

NIGHT CLIMBING

Arrampicata in notturna alla palestra “Pillo Monini”

ATTIVITÀ SPELEOLOGICHE

A cura della Comm. Speleo

Il Gruppo Speleo effettuerà delle uscite esplorative in grotte e forre dell'Appennino Umbro-Marchigiano tutti i sabati e domeniche del 2020. (vedi “Note Importanti” a fondo programma sulle attività speleologiche).





Laghi di Gokyo Valle del Khumbu Himalaya Nepalese

1 M	12 S	23 M
2 M ☺	13 D	24 G ☾
3 G	14 L	25 V
4 V	15 M	26 S
5 S	16 M	27 D
6 D	17 G 🌐	28 L
7 L	18 V	29 M
8 M	19 S	30 M
9 M	20 D	
10 G ☾	21 L	
11 V	22 M	

Montagna in pillole...

I bambini devono procedere sempre a monte del compagno esperto, sia in salita che in discesa ed in posizione ravvicinata.

ATTIVITÀ SEZIONALI E PROGRAMMA ESCURSIONISTICO

6 PARCO DEL MONTE SUBASIO: ANELLO DEI MORTARI (E)
Dir.: L. Beltrammi - P. Vandone



13 PARCO DEL TREJA (E)
Dir.: D. Damiani - S. Gauzzi - G. Luna - N. Nitti



18-20 SENTIERI DELLO SPIRITO:
ANTICA VIA ROMANO LAURETANA (E)
Dir.: R. Cordella - S. Pezzola / P. a P.



20 VALTOPINA - ARMENZANO (E)
Dir.: G. Luna - N. Nitti



27 EREMO DI PALE - S. MARIA IN GIACOBBE
SOSTINO - GROTTA DELL'ABATESSA (E)
Dir.: E. Ansuini - S. Bocchini
P. Orfei - P. Petesse



ALPINISMO GIOVANILE

12-13 PARCO DEL MONTE CONERO
Dir.: L. Frascarelli - I. Maturi (bus) / P. a P.

ALPINISMO

SCUOLA DI ALPINISMO: CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA AL1

NIGHT CLIMBING

Arrampicata in notturna alla palestra "Pillo Monini"

CICLO-ESCURSIONISMO

20 MONTI MARTANI DA GIANO DELL'UMBRIA (MC/MC)
Intersezionale Cai Foligno
Dir.: L. Donati - D. Mannaioli



ATTIVITÀ SPELEOLOGICHE

A cura della Comm. Speleo

Il Gruppo Speleo effettuerà delle uscite esplorative in grotte e forre dell'Appennino Umbro-Marchigiano tutti i sabati e domeniche del 2020. (vedi "Note Importanti" a fondo programma sulle attività speleologiche).





Gargano Sentiero dei Trabucchi, Punta Paglianza

1 G ☺	12 L	23 V ☾
2 V	13 M	24 S
3 S	14 M	25 D
4 D	15 G	26 L
5 L	16 V 🌐	27 M
6 M	17 S	28 M
7 M	18 D	29 G
8 G	19 L	30 V
9 V ☽	20 M	31 S ☺
10 S	21 M	
11 D	22 G	

Montagna in pillole...

Un buon stato di nutrizione è la condizione indispensabile per permettere al fisico di sostenere gli sforzi dovuti all'attività fisica e quindi è un vantaggio per la sicurezza.

ATTIVITÀ SEZIONALI E PROGRAMMA ESCURSIONISTICO

- 4-11 MARE MONTI - ISOLA DI CRETA (E)** 
Dir.: M. Andreoli - S. Pezzola - F. Tordoni / P. a P.
- 4 ANTICA VIA AMERINA: TODI - CASTEL DELL'AQUILA (E)** 
Dir.: C. Borgiani - V. Caiello - M. Confortola
A. De Alexandris - L. Turchi
- 11 PASSO D'ACERA - S. MARIA DI COSTANTINOPOLI (E)** 
Dir.: A. Bruschini - M. Bruschini - P. Perini
- 18 SENTIERO DEGLI ULIVI: PORETA - TREVÌ (E)** 
(intersezionale Cai Foligno)
Dir.: L. Beltrammi - S. Bocchini - F. Cicio
- 25 MARCHE DA SCOPRIRE: ANELLO DEL MONTE STREGA (E)** 
Dir.: D. Damiani - L. Donati - M. Silvioni
- dal **31/10** **TOSCANA: SUI SENTIERI DI LEONARDO DA VINCI (T/E)** 
al **01/11** Dir.: C. Borgiani - M. Ceino - E. Enrico - L. Turchi / P. a P.

ALPINISMO GIOVANILE

- 4 ACQUEDOTTO DELLA FORMINA DI AMELIA**
Dir.: A. Fasulo - M. Lupinelli - M. Ricciarelli (bus)

ALPINISMO

SCUOLA DI ALPINISMO: CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA AL1

CICLO-ESCURSIONISMO

- 11 ANELLO DEL MONTE FIEGNI DAL LAGO DI FIASTRA (MC/BC)** 
Dir.: M. Lancia - M. Silvioni

ATTIVITÀ SPELEOLOGICHE

A cura della Comm. Speleo

Il Gruppo Speleo effettuerà delle uscite esplorative in grotte e forre dell'Appennino Umbro-Marchigiano tutti i sabati e domeniche del 2020. (vedi "Note Importanti" a fondo programma sulle attività speleologiche).





Veduta su Usigni, sullo sfondo i monti Sibillini

1 D	TUTTI I SANTI	12 G	23 L
2 L	COMMEMORAZIONE DEI DEFUNTI	13 V	24 M
3 M		14 S	25 M
4 M		15 D 	26 G
5 G		16 L	27 V
6 V		17 M	28 S
7 S		18 M	29 D
8 D		19 G	30 L 
9 L		20 V	
10 M		21 S	
11 M		22 D 	

Montagna in pillole...

Scegliere uno zaino dalle dimensioni non esagerate, ben fermo sulle spalle, senza oggetti penzolanti che rischiano di impigliarsi e sbilanciare il nostro cammino.

ATTIVITÀ SEZIONALI E PROGRAMMA ESCURSIONISTICO

dal 31/10 al 01/11 **TOSCANA: SUI SENTIERI DI LEONARDO DA VINCI (T/E)** 
Dir.: C. Borgiani - M. Ceino - E. Enrico - L. Turchi / P. a P.

8 **CASTAGNATA AD AMATRICE**
Dir.: S. Bocchini - D. Brunelli
S. Gauzzi - M. Lupinelli / P. a P.

15 **MONTI MARTANI: CASTAGNATA AD OCENELLI**
Dir.: B. Bordoni - T. Carciofi - A. Scozza / P. a P.

22 **MONTI CIMINI: SORIANO DEL CIMINO - LAGO DI VICO (E)** 
Dir.: D. Damiani - N. Nitti - F. Tordoni

29 **PIEDILUCO: VALLE AVANZANA - MORRO REATINO
EREMO DI S. MICHELE ARCANGELO (E)** 
Dir.: E. Ansuini - F. Tordoni

ALPINISMO GIOVANILE

15 **CASTAGNATA IN FAMIGLIA**
Dir.: Commissione AG (bus) / P. a P.

ATTIVITÀ SPELEOLOGICHE

A cura della Comm. Speleo

Il Gruppo Speleo effettuerà delle uscite esplorative in grotte e forre dell'Appennino Umbro-Marchigiano tutti i sabati e domeniche del 2020. (vedi "Note Importanti" a fondo programma sulle attività speleologiche).





Salendo dalla valle di Campofoglio verso il Monte Motola

1 M	12 S	23 M
2 M	13 D	24 G
3 G	14 L 	25 V NATIVITÀ DI NOSTRO SIGNORE
4 V	15 M	26 S S. STEFANO
5 S	16 M	27 D
6 D	17 G	28 L
7 L 	18 V	29 M
8 M IMMACOLATA CONCEZIONE	19 S	30 M 
9 M	20 D	31 G
10 G	21 L	
11 V	22 M 	

Montagna in pillole...

La sicurezza non può essere delegata ma va assunta come responsabilità individuale.

ATTIVITÀ SEZIONALI E PROGRAMMA ESCURSIONISTICO

5-8 **MERCATINI DI NATALE**
Dir.: E. Ansuini - S. Bocchini - P. Orfei - A. Scozza / P. a P.

13 **ESCURSIONE DI CHIUSURA
PRANZO SOCIALE DI FINE ANNO CON SCAMBIO DI AUGURI**
Consiglio Direttivo / P. a P.

ALPINISMO GIOVANILE

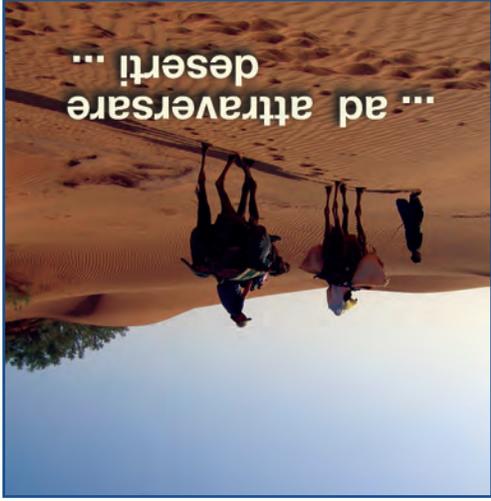
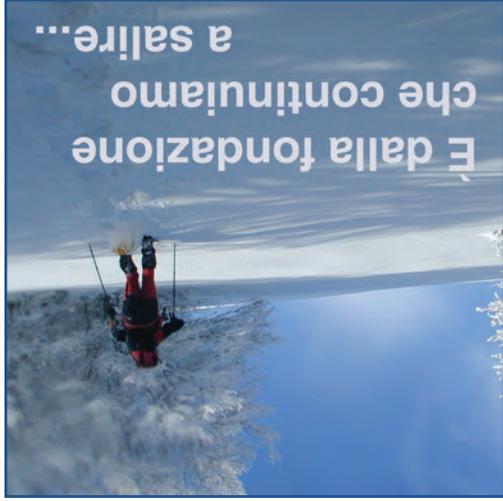
13 **ESCURSIONE DI CHIUSURA E PRANZO SOCIALE**
Commissione AG

ATTIVITÀ SPELEOLOGICHE

A cura della Comm. Speleo

Il Gruppo Speleo effettuerà delle uscite esplorative in grotte e forre dell'Appennino Umbro-Marchigiano tutti i sabati e domeniche del 2020. (vedi "Note Importanti" a fondo programma sulle attività speleologiche).





ATTIVITÀ SPELEOLOGICHE NOTE IMPORTANTI:
 - Le attività sono rivolte ai Soci che abbiano superato un corso di introduzione alla Speleologia.
 - Dove non specificato nel programma, la definizione del luogo e i direttori di escursione, verranno comunicati in Sezione entro il venerdì precedente l'attività.

MANUTENZIONE SENTIERI
 L'attività di manutenzione sentieri è coordinata dalla Commissione Escursionistica.
 Le date saranno comunicate con programma a parte.

SCUOLA DI ESCURSIONISMO
 Attività didattico formative rivolte ai soci.
 Eventi culturali promossi nell'arco dell'anno verranno resi noti con programma a parte.
 Le date e gli argomenti saranno comunicate con programma a parte.

IL CAI PER LA CITTÀ
 Eventi culturali promossi nell'arco dell'anno verranno rese note con programma a parte.

MONTAGNATERAPIA E GIORNATE DI SOLIDARIETÀ
 Le attività relative e le date verranno rese note con programma a parte.

Turistico (T)	
Escursionistico (E)	
Escursionisti esperti (EE)	
Escursionisti esperti con attrezzatura (EEA)	
Ciaspole (EAI)	
SCI	
Ciclo-escursionismo	
Diversamente abili	

SIMBOLOGIA

- Hanno presieduto la Sezione:**
- 1884: Adolfo Ferretti
 - 1940: Gualtiero Biagioni
 - 1941: Francesco Luparini
 - 1975/77: Onelio Maiolatesi
 - 1978/80: Ubaldo Santi
 - 1981/83: Ubaldo Santi
 - 1984/86: Domenico Manna
 - 1987/89: Enzo Cori
 - 1990/92: Sergio Maturi
 - 1993/95: Sergio Maturi
 - 1996/98: Enzo Cori
 - 1999/01: Gilberto Giasprini
 - 2002/04: Gilberto Giasprini
 - 2005/07: Enzo Cori
 - 2008/10: Paolo Vandone
 - 2011/13: Paolo Vandone
 - 2014/16: Sergio Pezzola
 - 2017/19: Sergio Pezzola

Sede: Piazzale Polvani, 8 - 06049 Spoleto (PG)
 C.P. 52 Spoleto centro
 tel. / fax 0743-22.04.33
 Cellulare Cai 340-3700183
 Sito: www.caispoleto.it
 email: caispoleto@tiscali.it
Rifugi: Punto d'appoggio di Casal del Piano Sant'Anatolia di Narco (PG)
Bacheca messaggi in Spoleto: Piazzale Polvani, 8 (sede) Corso Garibaldi, n. 71
Apertura Sezione: tutti i venerdì dalle ore 18,00 - 20,00
Tesseramento: Si ricorda che il versamento della quota associativa per l'anno 2020 deve essere effettuato presso la Sede sociale entro il 31 marzo 2020.

118 - IN CASO DI INCIDENTE - 118
 Servizio Sanitario Nazionale

Numeri Soccorso Alpino e Speleologico
 Servizio Regionale dell'Umbria:
 334.3511179 - Matteo Moriconi (delegato)
 380.6927792 - Federico Paperini (vice delegato)
 324.7713601 - Lucia Urbani (vice delegato)

In caso di incidente in montagna, forra, grotta o qualsiasi altro luogo impervio, al momento della chiamata al 118 richiedere esplicitamente l'intervento del Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico, anche se allertato diversamente.



Si ringraziano i Soci che hanno messo a disposizione le immagini per la realizzazione del calendario
 Il C.A.I. Lendario è stato stampato su carta ecologica GardaMatt
 Stampa: Tipolitografia "Nuova Eliografica" Spoleto

CALENDARIO 2021

GENNAIO

1 V	CAPODANNO	12 M	23 S
2 S		13 M	24 D
3 D		14 G	S. PONTIANO Patrono di Spoleto
4 L		15 V	26 M
5 M		16 S	27 M
6 M	EPIFANIA	17 D	28 G
7 G		18 L	29 V
8 V		19 M	30 S
9 S		20 M	31 D
10 D		21 G	
11 L		22 V	

FEBBRAIO

1 L		12 V	23 M
2 M		13 S	24 M
3 M		14 D	25 G
4 G		15 L	26 V
5 V		16 M	27 S
6 S		17 M	28 D
7 D		18 G	
8 L		19 V	
9 M		20 S	
10 M		21 D	
11 G		22 L	

MARZO

1 L		12 V	23 M
2 M		13 S	24 M
3 M		14 D	25 G
4 G		15 L	26 V
5 V		16 M	27 S
6 S		17 M	28 D
7 D		18 G	29 L
8 L		19 V	30 M
9 M		20 S	31 M
10 M		21 D	
11 G		22 L	

APRILE

1 G		12 L	23 V
2 V		13 M	24 S
3 S		14 M	25 D
4 D	PASQUA	15 G	26 L
5 L	LUNEDÌ DELL'ANGELO	16 V	27 M
6 M		17 S	28 M
7 M		18 D	29 G
8 G		19 L	30 V
9 V		20 M	
10 S		21 M	
11 D		22 G	

MAGGIO

1 S	FESTA DEL LAVORO	12 M	23 D
2 D		13 G	24 L
3 L		14 V	25 M
4 M		15 S	26 M
5 M		16 D	27 G
6 G		17 L	28 V
7 V		18 M	29 S
8 S		19 M	30 D
9 D		20 G	31 L
10 L		21 V	
11 M		22 S	

GIUGNO

1 M		12 S	23 M
2 M	FESTA DELLA REPUBBLICA	13 D	24 G
3 G		14 L	25 V
4 V		15 M	26 S
5 S		16 M	27 D
6 D		17 G	28 L
7 L		18 V	29 M
8 M		19 S	30 M
9 M		20 D	
10 G		21 L	
11 V		22 M	

LUGLIO

1 G		12 L	23 V
2 V		13 M	24 S
3 S		14 M	25 D
4 D		15 G	26 L
5 L		16 V	27 M
6 M		17 S	28 M
7 M		18 D	29 G
8 G		19 L	30 V
9 V		20 M	31 S
10 S		21 M	
11 D		22 G	

AGOSTO

1 D		12 G	23 L
2 L		13 V	24 M
3 M		14 S	25 M
4 M		15 D	ASSUNZ. DI MARIA VERGINE
5 G		16 L	27 V
6 V		17 M	28 S
7 S		18 M	29 D
8 D		19 G	30 L
9 L		20 V	31 M
10 M		21 S	
11 M		22 D	

SETTEMBRE

1 M		12 D	23 G
2 G		13 L	24 V
3 V		14 M	25 S
4 S		15 M	26 D
5 D		16 G	27 L
6 L		17 V	28 M
7 M		18 S	29 M
8 M		19 D	30 G
9 G		20 L	
10 V		21 M	
11 S		22 M	

OTTOBRE

1 V		12 M	23 S
2 S		13 M	24 D
3 D		14 G	25 L
4 L		15 V	26 M
5 M		16 S	27 M
6 M		17 D	28 G
7 G		18 L	29 V
8 V		19 M	30 S
9 S		20 M	31 D
10 D		21 G	
11 L		22 V	

NOVEMBRE

1 L	TUTTI I SANTI	12 V	23 M
2 M	COMMEM. NE DEFUNTI	13 S	24 M
3 M		14 D	25 G
4 G		15 L	26 V
5 V		16 M	27 S
6 S		17 M	28 D
7 D		18 G	29 L
8 L		19 V	30 M
9 M		20 S	
10 M		21 D	
11 G		22 L	

DICEMBRE

1 M		12 D	23 G
2 G		13 L	24 V
3 V		14 M	25 S
4 S		15 M	26 D
5 D		16 G	27 L
6 L		17 V	28 M
7 M		18 S	29 M
8 M	IMMACOLATA CONCEZ.	19 D	30 G
9 G		20 L	31 V
10 V		21 M	
11 S		22 M	



Salita dello Stelvio vista dal Monte Croce