

L'ALTIMETRO

CAI - Sezione di Rimini

N. 2 Maggio - Agosto 2022



L'ALTIMETRO - Notiziario Quadrimestrale CAI Sezione di Rimini

Registrazione presso il Tribunale di Rimini n. 6197 del 10/5/1997

Poste Italiane S.p.A. Spedizione in Abbonamento Postale D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n.46) ART.1 comma 2 e 3 - CN/RN

Abbonamento Euro 1,30 (il costo dell'abbonamento è compreso nella quota sociale)

L'ALTIMETRO

Notiziario Quadrimestrale

CAI Sezione di Rimini

Direttore Responsabile: *Loris Succi*

Anno XXVI N. 2

Maggio - Agosto 2022

Editore: CAI Sezione di Rimini
Via Circonvallazione Meridionale 5B
47923 Rimini

Stampa: LITHOS ARTI GRAFICHE
Via del Tesoro 220 - 47826 Villa Verucchio RN



In copertina: Pennabilli - Sulla via "Il Gatto e la Volpe" al Sasso D'Orlando.

Foto di Loris Succi.

SOMMARIO

- Pagina 3** Sommario
- Pagine 4 - 7** La Sezione informa
- Pagina 9** Fototeca CAI Rimini
- Pagine 10 - 11** Cinema Montagna
- Pagine 12 - 13** Calendario attività Gruppo Escursionismo CAI Rimini
- Pagine 14 - 36** Programma attività Gruppo Escursionismo CAI Rimini
- Pagina 37** Soccorso Alpino
- Pagina 38** Programma attività Gruppo Montagnaterapia CAI Rimini
- Pagina 39** Classificazione dei percorsi montani con ausili
- Pagine 40 - 41** Domodossola - 2° Raduno di escursionismo adattato a ruota libera
- Pagine 42 - 43** Programma attività Gruppo Alpinismo CAI Rimini
- Pagina 44** Programma Corso Arrampicata Sportiva CAI Rimini
- Pagina 45** Programma Corso Alta Montagna CAI Rimini
- Pagina 46** Programma attività Gruppo Alpinismo Giovanile CAI Rimini
- Pagina 47** Programma Attività Speleo Gruppo Grotte Ariminum CAI Rimini
- Pagine 48 - 49** Programma Corso Speleo Gruppo Grotte Ariminum CAI Rimini
- Pagine 50 - 54** Articolo: *Il rilievo Ipogeo - Sistema classico* di Renato Placuzzi
- Pagina 55** Invito alla lettura: *Elementi di Botanica e Habitat Vegetale*
- Pagine 56 - 63** Articolo: *Le punture di imenotteri*
di Irene Camporesi e Giacomo Mennilli
- Pagina 65** Articolo: *A ricordo di Lino Vici*
- Pagina 66** *La Sezione informa*

PER IL PROSSIMO **NOTIZIARIO** IL MATERIALE DEVE PERVENIRE IN SEDE
O VIA E-MAIL (CAIRIMINI@CAIRIMINI.IT) **ENTRO IL 31 MAGGIO 2022**



CAI Sezione di Rimini

PARTECIPAZIONE DEI SOCI NELLE ATTIVITA' DELLA SEZIONE E COPERTURE ASSICURATIVE

Le attività pubblicate sono promosse dalla Sezione e sono riservate ai Soci del Club Alpino Italiano. I Soci, anche quelli iscritti ad altre Sezioni, su richiesta del Direttore dell'escursione o della Segreteria sono tenuti alla presentazione della Tessera del CAI. La Sezione si rende disponibile, quando è richiesta una prenotazione, alla raccolta della eventuale caparra, mentre al saldo provvederà ogni singolo partecipante in loco. Se l'attività programmata viene annullata e la Sezione ottiene la restituzione della caparra versata dalla struttura prenotata, la caparra richiesta agli iscritti verrà restituita. In caso contrario la caparra trattenuta dalla struttura prenotata, non verrà restituita. In caso di rinuncia individuale la caparra verrà restituita solo quando vi sia una lista di attesa che garantisca la copertura dei posti prenotati. Ai Soci che partecipano alle uscite di due o più giorni è richiesto un contributo di € 5,00 in favore del CAI Sezione di Rimini.

I Soci in regola con il tesseramento, nelle attività sociali organizzate dal CAI sono coperti da assicurazione R.C. ed Infortuni (caso morte € 55.000, invalidità permanente € 80.000, spese mediche € 2.000). Il Socio può richiedere il raddoppio dei massimali (caso morte € 110.000, caso invalidità permanente € 160.000, spese mediche € 2.400) versando una quota aggiuntiva di € 5,00. Le polizze sono visionabili nel sito della Sede Centrale del CAI all'indirizzo www.cai.it. Ai Soci già iscritti ricordiamo che **è molto importante rinnovare la tessera entro il 31 marzo** di ogni anno, per non interrompere la copertura assicurativa e non perdere gli altri benefit CAI.

SOCI DEL CLUB ALPINO ITALIANO: *Tanti vantaggi e non solo...*

I Soci del Club Alpino Italiano, in regola con il tesseramento, hanno i seguenti benefici:

- Possibilità di partecipare alle attività e ai corsi organizzati dal CAI
- Possibilità di usufruire del servizio Biblioteca del CAI Sezione di Rimini
- Sconto nei Rifugi del CAI
- Ricevere la Rivista Mensile del CAI "Montagne 360°"
- Ricevere il Notiziario Quadrimestrale "L'Altimetro" del CAI Sezione di Rimini
- Assicurazione sugli infortuni avvenuti durante tutte le attività sociali del CAI
- Soccorso alpino aereo, gratuito
- Sconto nei negozi convenzionati

Diventare Soci del Club Alpino Italiano non deve voler dire solo godere dei vantaggi che ne derivano, ma significa sostenere un'Associazione che ha sempre operato a favore della montagna nei suoi molteplici aspetti culturali e ambientali. Iscriversi al CAI deve anche essere un'occasione di impegno personale per far conoscere, soprattutto ai giovani, la sua storia fatta di entusiasmo e di volontariato per coinvolgerli nei suoi principi e nelle sue finalità.



CAI SEZIONE DI RIMINI

in Via De Varthema 26 Rimini

Orario: Giovedì dalle ore 20:00 alle ore 22:00

Casella Postale 316 Rimini Centro 47921 Rimini

CARICHE SOCIALI TRIENNIO - 2020 - 2021 - 2022

CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente: Mauro Campidelli - Cell. 339.8947050

Vicepresidente: Luca Mondaini - Cell. 348.8400715

Segretario: Josian Romeo - Cell. 347.8830014

Tesoriere: Silvano Orlandi - Cell. 339.6975901

Consigliere: Gianni Ghinelli - Cell. 348.2786076

Consigliere: Renzo Tonini - Cell. 333.3108956

Consigliere: Sara Fattori - Cell. 339.4816320

Consigliere: Loris Succi - Cell. 335.6175840

Consigliere: Adriana Ugolini - Cell. 339.7688760

Delegato Sezioneale: Josian Romeo - Cell. 347.8830014

COLLEGIO DEI REVISORI DEI CONTI

Presidente: Giovanni Fabbro - Cell. 340.2316900

Revisore dei Conti: Andrea Bruschi - Cell. 338.2900980

Revisore dei Conti: Gian Luca Gardini - Cell. 328.8894422

SOCI REFERENTI PER LE ATTIVITÀ

Gruppo Alpinismo: Mirco Bacchini - Cell. 339.8022659

Gruppo Alpinismo Giovanile: Guido Arcangeli - Cell. 347.8560540

Gruppo Scialpinismo: Stefano Morolli - Cell. 339.7731228

Gruppo Sci Fondo Escursionismo: Roberto Battaglia - Cell. 335.7612821

Gruppo Escursionismo: Adriana Ugolini - Cell. 339.7688760

Gruppo Montagnaterapia: Luca Mondaini - Cell. 348.8400715

Gruppo Sentieristica: Renzo Tonini - Cell. 333.3108956

Gruppo Grotte Ariminum: Sara Fattori - Cell. 339.4816320

Soccorso Alpino: Matteo Sarti - Cell. 347.0681359

Tesseramento: Mauro Campidelli - Cell. 339.8947050

Biblioteca: Donatella Valenti (Dody) - Cell. 333.5223321

Materiali e Gadgets: Luca Mondaini - Cell. 348.8400715

l'ALTIMETRO - Notiziario CAI Rimini: Direttore Loris Succi - Cell. 335.6175840

Sito Internet CAI Rimini: Josian Romeo - Cell. 347.8830014

CAI SEZIONE DI RIMINI - QUOTE ASSOCIATIVE 2022

Socio Ordinario: € 50,00

Socio Familiare: € 25,00

Socio Giovane: € 16,00 (nati nel 2005 e anni seguenti)

Costo tessera per prima iscrizione: € 5,00

Per i Soci Giovani appartenenti a famiglie numerose aventi come iscritto un Socio Ordinario (il capo nucleo) è applicata una quota agevolata: Dal 2° Socio giovane e seguenti: € 9,00 anziché € 16,00.

È POSSIBILE ISCRIVERSI AL CAI SEZIONE DI RIMINI

CAI RIMINI - Via De Varthema 26 Rimini - Giovedì ore 20:00 - 22:00

Rinnovare l'adesione al CAI Sezione di Rimini

MOUNTAIN EXPERIENCE - Via A. Palareti 37 Savignano sul Rubicone FC in orario negozio

MISTER ONE VIAGGI E TURISMO - Via Bertola 14 Rimini in orario negozio

LAYAK - Statale Rimini-San Marino Via dei Boschetti 57 Borgo Maggiore RSM in orario negozio

SPINNAKER... LO SPORT - Via Pascoli 67 Cattolica in orario negozio

BAR LA FONTANA - Località Calvillano, 39 - Montecopiolo PU in orario di apertura

ISCRIVITI E FAI ISCRIVERE AL CAI

OLTRE 300.000 SOCI UNITI IN UN CLUB DAI GRANDI VALORI
PER VIVERE UNA MONTAGNA DI EMOZIONI IN AMICIZIA



CAI Sezione di Rimini

per tante nuove avventure dalla culla agli ...anta

ALPINISMO
ARRAMPICATA LIBERA
ALPINISMO GIOVANILE
CICLOESCURSIONISMO
ESCURSIONISMO
MONTAGNATERAPIA
SCI ALPINISMO
SCI ESCURSIONISMO
SPELEOLOGIA

www.cairimini.it - cairimini@cairimini.it - [facebook.com/CAI.RIMINI](https://www.facebook.com/CAI.RIMINI)

INFORMAZIONI PER CHI PARTECIPA ALLE ESCURSIONI ORGANIZZATE



È consigliabile contattare il Direttore dell'escursione nei giorni precedenti l'uscita per informazioni ed eventuali aggiornamenti. È buona norma preparare lo zaino la sera prima, con l'occorrenza per trascorrere fuori un'intera giornata, avendo cura di inserire un abbigliamento adeguato per far fronte a sbalzi di temperatura e a pioggia, alimenti facilmente fruibili in situazioni poco confortevoli e una scorta di acqua o di bevande reidratanti senza fare affidamento a fonti d'acqua raramente presenti lungo il percorso escursionistico. Dotarsi di calzature

adatte a terreni di montagna meglio se impermeabili all'acqua. Fare un'abbondante ed energetica colazione a casa con idoneo apporto di liquidi senza contare su eventuali "soste bar" nel viaggio di andata per raggiungere il luogo dove ha inizio l'escursione. È consigliabile inoltre preparare a parte, una "borsina" con ricambi di abbigliamento e di scarpe da lasciare in automobile, da utilizzare in caso di necessità. Ogni partecipante è tenuto ad una corretta autovalutazione in merito alle capacità fisiche e tecniche richieste dal percorso ed è tenuto a collaborare mettendo a disposizione la propria esperienza per la buona riuscita dell'escursione seguendo le indicazioni del Direttore dell'uscita.

Il punto di ritrovo per le uscite se non diversamente specificato è a Rimini in via Caduti di Marzabotto 25 (parcheeggio uffici dell'Anagrafe del Comune di Rimini).

NOTA: I tempi sono calcolati escludendo le soste. Occorre sempre tenere presente che nelle uscite di gruppo i tempi possono risultare maggiori rispetto ai tempi normalmente necessari. I dislivelli in discesa, quando non sono espressi corrispondono a quelli della salita. La lunghezza viene indicata solo in quei percorsi dove si ritiene un dato significativo. Consultare la scala delle difficoltà escursionistiche su: www.cairimini.it. Da pagina 14 a pagina 36 il programma dettagliato delle escursioni. **Tutte le uscite promosse dal CAI Sezione di Rimini sono riservate ai Soci del CAI. Per la partecipazione si fa riferimento al regolamento pubblicato a pagina 4.**

CAI Sezione di Rimini

TRE INDIRIZZI PER ESSERE SEMPRE PIU' AGGIORNATI
www.cairimini.it - cairimini@cairimini.it - [facebook.com/CAI.RIMINI](https://www.facebook.com/CAI.RIMINI)





Lunedì 23 Maggio 2022 ore 21:00 in Sede

Proiezione del film:

THE HOLY MOUNTAIN



Gli Sherpa, che in quegli alti luoghi sono arrivati con una grande ed epica migrazione dall'Est del Tibet, superando con i loro Yak l'altissimo Passo Nagpa di quasi 6000 metri, forse vi si sono fermati proprio perchè affascinati dall'Ama Dablan e ne hanno fatto la loro montagna sacra. Le vette, circondate spesso dalle nubi, sono per loro il luogo dove gli dei danzano. Per gli occidentali, arrivati nel Novecento in cerca di nuove avventure, anche quella dell'Ama Dablan è solo un'altra

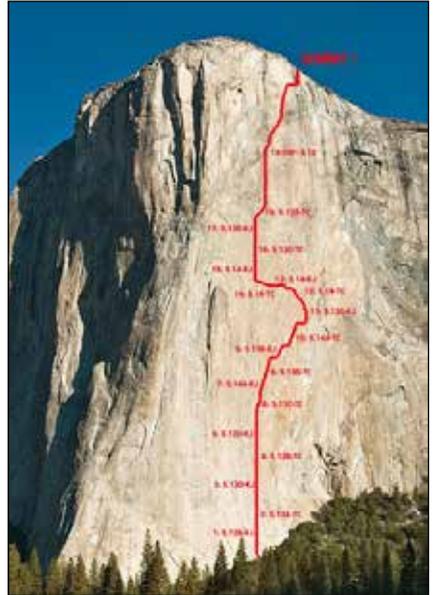
vetta da raggiungere. Non importa che sia sacra e proibita. È definita per la sua forma slanciata il Cervino dell'Himalaya. La sua scalata presenta notevoli difficoltà. Nel 1979 un gruppo di giovani neozelandesi guidati da Peter Hillary decide di scalare il monte Ama Dablam, 6828 metri. Reinhold Messner intende fare lo stesso con la sua squadra. Durante l'ascesa il primo gruppo sembra in serio pericolo e la spedizione di Messner decide di salvare gli scalatori, in una dimostrazione di cameratismo senza precedenti. Il documentario ci trasporta in un viaggio incredibile mescolando immagini private d'archivio e l'affascinante testimonianza di Reinhold Messner e dei suoi compagni.



Lunedì 6 Giugno 2022 ore 21:00 in Sede

Proiezione del film:
THE DAWN WALL

Nel gennaio 2015, gli scalatori americani Tommy Caldwell e Kevin Jorgeson hanno affascinato il mondo con il loro obiettivo di scalare il Dawn Wall, una roccia apparentemente non scalabile da 3.000 piedi nello Yosemite National Park, in California. La coppia è vissuta sulla scogliera verticale per settimane, suscitando l'attenzione dei media a livello mondiale. Ma per Tommy Caldwell il Dawn Wall era molto più di una semplice scalata. È stato il culmine di una vita dedicata a superare ostacoli. All'età di 22 anni, il prodigio dell'arrampicata fu preso in ostaggio dai ribelli in Kirghizistan. Poco dopo perse l'indice in un incidente, ma ha deciso di tornare più forte. Quando il suo matrimonio è finito in pezzi è sfuggito al dolore fissandosi lo straordinario obiettivo del free climbing sul Dawn Wall. Dominati da dedizione ma anche ossessione, Caldwell e il suo compagno Jorgeson hanno trascorso sei anni a progettare meticolosamente e praticare il loro percorso. Sul finale, con il mondo intero che li osserva, Caldwell si trova ad un bivio: abbandonare il suo partner per realizzare finalmente il suo sogno oppure rischiare il proprio successo per amore della loro amicizia?





**GRUPPO ESCURSIONISMO
CAI RIMINI**
Calendario Attività
Maggio - Settembre 2022



MAGGIO 2022

Domenica 8: ALPE DELLA LUNA: ANELLO DEL CASTELLO DI MONTEFORTINO (Arezzo)

Tempo: 6 h; dislivello salita: 700 m; lunghezza: 13 km; difficoltà: EE

Domenica 15: LA FORESTA E I MONACI CAMALDOLESI (Arezzo)

Tempo: 7 h (compreso la visita); dislivello salita: 750 m; lunghezza: 16 km; difficoltà: E

Domenica 22: INTERSEZIONALE CON LE SEZIONI CAI MONTEFELTRO E CESENA

MONTAGNATERAPIA: MONTE CARPEGNA-ANELLO SORGENTE SAPTILLE (Rimini)

Tempo: 3 h; dislivello salita: 280 m; lunghezza: 6,500 Km; difficoltà: AE

Domenica 22: INTERSEZIONALE CON LA SEZIONE CAI DI CITTADELLA

20° GIRO DEL LAGO DI RIDRACOLI (Forlì-Cesena)

Tempo: 8 h; dislivello salita: 1000 m; lunghezza: 18 km; difficoltà: EE

Domenica 29: LA FORESTA E I FRATI FRANCESCANI (Arezzo)

Tempo: 7 h (compreso la visita); dislivello salita: 750 m; lunghezza: 16 km; difficoltà: E

GIUGNO 2022

Giovedì 2: LA FIORITURA DEL MONTE CATRIA (Pesaro-Urbino)

Tempo: 4,15 h; dislivello salita: 450 m; lunghezza: km 10; difficoltà: E

Sabato 4 e Domenica 5: GOLE DEL SALINELLO E M. FOLTRONE (Ascoli-Piceno e Teramo)

Sabato: Tempo: 7 h; dislivello salita: 700 m; difficoltà: EE

Domenica 5: Tempo: 6,30 h; dislivello salita: 1000 m; difficoltà: E

Domenica 5: MONTE SAN MARCO - MONTE MONTONE (Rimini)

PARCO ARCHEOLOGICO CASTELLO DI MONTECOPIOLO

Tempo: 4 h; dislivello salita: 420 m; lunghezza: 8 km; difficoltà: E

Sabato 11: RISERVA DI ONFERNO (Rimini)

Tempo: 2 h; lunghezza: 6 km; dislivello salita: 226 m; dislivello discesa: 57 m; difficoltà: E

Domenica 12: L'AGRO-BIODIVERSITÀ IN VALMARECCHIA (Arezzo)

ALLA SCOPERTA DI ANTICHI GRANI E FARINE

Tempo: 7 h (compreso le visite); lunghezza: 15 km; dislivello: 500 m; difficoltà: E

Domenica 26: SENTIERO DELLE AMMONITI AL MONTE PETRANO (Pesaro Urbino)

Tempo: 4,30 h; dislivello salita: 700 m; lunghezza: km 11; difficoltà: E.

LUGLIO 2022

Sabato 2 e Domenica 3: DOLOMITI (Bolzano)

Sabato 2: ANELLO DELLA VIGOLANA CON BECCO DI FILADONNA

Tempo: 7 h; dislivello salita: 1300 m; difficoltà: EE

Domenica 3: VIA FERRATA DEL RIO SECCO

Tempo: 4 h; dislivello salita: 500 m; difficoltà: EEA-PD

Domenica 3: ANELLO ALLA FORESTA DELLA LAMA (Arezzo)

Tempo 6 h; dislivello salita: 900 m; lunghezza 14 km; difficoltà E

LUGLIO 2022

Domenica 10: MONTE PESCHIENA (Forlì-Cesena e Firenze)

Tempo: h 6; dislivello salita: 650 m; lunghezza: km 19; difficoltà: E

Sabato 16 e Domenica 17: GRAN SASSO D'ITALIA (Teramo)

Sabato 16: RIFUGIO FIORETTI NELLA VALLE DEL CHIARINO

Tempo: 0,30 h; dislivello salita: 250 m; lunghezza: 2 km; difficoltà: E

Domenica 16: SALITA SUL MONTE CORVO

Tempo: 7 h; dislivello salita: 1100 m; lunghezza: 12,5 km; difficoltà: EE

Domenica 17: CASCATA DELL'ALFERELLO (Forlì-Cesena)

Tempo: 4,30 h; dislivello salita: 500 m; lunghezza: 11,5 km; difficoltà: E

Domenica 17: MONTAGNATERAPIA – LE SETTE BORGATE MACIANESI (Rimini)

Tempo: 3,30 h; dislivello salita: 250 m; lunghezza: 9 km; difficoltà: AE

Domenica 24: FORESTE CASENTINESI (Arezzo)

Tempo: 6 h; dislivello salita: 400 m; lunghezza: 10 km; difficoltà: E

Domenica 31: RISALITA DEL TORRENTE RABBI (Forlì-Cesena)

Tempo: 8 h; dislivello salita: 550 m; lunghezza: 17 km; difficoltà: E

AGOSTO 2022

Domenica 7: TORRENTE BEVANO: ESCURSIONE IN CANOA (Ravenna)

Tempo: 3 h; difficoltà: facile, adatto a tutti.

Domenica 14: ESCURSIONE IN BICI: VALLE DELL'USO ORIENTALE (Rimini)

Tempo: 5 h; dislivello salita: 50 m; lunghezza: km 55; difficoltà: MF

Domenica 21: MONTE PALUDELLO - FOSSO DELL'EREMO (Pesaro-Urbino)

Tempo: 7 h; dislivello salita: 900 m; lunghezza: 15 km; difficoltà: EE

Domenica 21: MONTE CARPEGNA "CAMMINATA DEL RISVEGLIO" (Rimini)

Tempo: 3 h; dislivello salita: 350 m; lunghezza: 7 Km; difficoltà: AE

Domenica 28: ATTORNO A PREMILCUORE (Forlì-Cesena)

Tempo: 6 h; dislivello salita: 680 m; lunghezza: km 14; difficoltà: E

SETTEMBRE 2022

Sabato 3: L'ALBA E I TUFFI AL PARCO SAN BARTOLO (Pesaro-Urbino)

Tempo: 3,5 h; dislivello salita: 450 m; lunghezza: 9 km; difficoltà: E

Domenica 4: FORESTA DELLA LAMA - ESCURSIONE CON E-BIKE (Forlì-Cesena)

Tempo 7 h; dislivello salita: 500 m; lunghezza: 45 km; difficoltà: Facile

Sabato 10 e Domenica 11: DOMODOSSOLA

2° Raduno Nazionale di Escursionismo Adattato

Sabato 10 e Domenica 11: IL CAMMINO DEL TITANO (RSM)

Sabato 10: Tempo: 7,30 h; disl. sal.: 1100 m; disl. disc.: 850 m; lung.: 22 km; diff.: EE

Domenica 11: Tempo: 6,30 h; disl. sal.: 790 m; disl. disc.: 1020 m; lung.: 20 km; diff.: EE

Domenica 18: IL TASSO: L' ALBERO DELLA MORTE E DELLA RINASCITA (Arezzo)

Tempo: 6 h (compreso la visita); lunghezza: 14 km; dislivello 600 m; difficoltà: E

Sabato 24: GEMMANO (Rimini)

Tempo: 5 h; dislivello salita: 700 m; lunghezza: 8 km; difficoltà: E

Domenica 25: TRA IL RIO DIATERNA E IL SANTERNO (Bologna)

Tempo: 5,30 h; dislivello in salita: 600 m; lunghezza: Km 15; difficoltà: E



**GRUPPO ESCURSIONISMO
CAI RIMINI**
Programma Attività
Maggio - Settembre 2022



Domenica 8 Maggio 2022

ALPE DELLA LUNA: ANELLO DEL CASTELLO DI MONTEFORTINO (Arezzo)

Tempo: 6 h; dislivello salita: 700 m; lunghezza: 13 km; difficoltà: EE



Il Sasso Aguzzo

Il percorso ad anello inizia dal valico di Montelabreve, si scende per la ripida stradina di cemento che conduce all'Ostello di Piscina Nera, storico alpeggio abitato fino alla metà degli anni Sessanta del Novecento, oltre il quale la discesa prosegue sul tracciato dell'antica strada fino al torrente. Dopo il guado si esce sulla strada asfaltata in località Ca' Coracci; qui si va a sinistra per 600 metri circa e poi si gira a destra, su una strada forestale che s'inerpica in direzione di Stiavola. Percorsi 400 metri circa, in corrispondenza di un'edicola religiosa, i segnavia invitano a svoltare a destra, superando la semplice scarpata, per ritrovarsi sull'antica mulattiera appena oltre un cancello di pascolo. Si sale così fino a Stiavola. Appena entrati nella frazione, si svolta a destra e ci si dirige verso la chiesa; a fianco di questa si riprende a salire sulla mulattiera originaria. Era, questo, il tracciato più antico che dalla Valle del Presale saliva al Castello di Montefortino. Dopo un po' la mulattiera s'immette su una pista forestale. La salita prosegue con tratti piuttosto ripidi fino a sbucare su un'ampia sterrata. Sulla piccola cima a sinistra si nascondono, nella vegetazione, i resti del castello. Si gira quindi a destra seguendo i segnavia del Sentiero CAI N°5A che attraversa il versante orientale del Monte Sovara, il bacino imbrifero da cui origina il Fiume Foglia. Dopo due chilometri circa, giunti a un evidente incrocio di strade forestali, si prende a destra la pista che sale. Siamo ora sul Sentiero CAI N°5 che ci porterà al punto di partenza. Si continua a salire prima fino a Monte Bello (1073 m), poi svoltando a destra il sentiero segue il crinale panoramico fino a Sasso Aguzzo ed infine scende al valico di Montelabreve. Iscrizioni entro le ore 20:00 Venerdì 6 Maggio 2022. Partenza con mezzi propri alle ore 07:30.

Direttore Escursione: AE Andrea Maltoni - Cell. 335.7340167 - andreamaltonirms@gmail.com

Domenica 15 Maggio 2022

LA FORESTA E I MONACI CAMALDOLESI (Arezzo)

UN RAPPORTO MILLENARIO TRA CUSTODIA E COLTIVAZIONE

Tempo: 7 h (compreso la visita); dislivello salita: 750 m; lunghezza: 16 km; difficoltà: E

Da sempre il rapporto fra la foresta ed i Monaci Camaldolesi è stato improntato ad una visione umanistica con l'intento di creare una comunione armoniosa con l'uomo, un uomo consapevole di essere depositario di un progetto divino da portare a compimento con tutte le altre creature. Una visione che purtroppo l'uomo moderno sembra aver dimenticato nell'uso che fa delle risorse del fragile pianeta che abita. Partiremo dall'abitato di Serravalle (770 m) percorrendo il Sentiero CAI N°70 che ci consentirà di raggiungere il Rifugio Cotozzo (1114 m), da qui imboccheremo il Sentiero CAI N°98 che seguiremo fino ad incrociare il Sentiero CAI 00 di crinale a 1363 metri di quota passando prima da Poggio Brogli (1208 m) e da Poggio Tre Confini (1395 m). Percorreremo poi lo 00 fino al Gioghetto (1239 m) da dove inizieremo la discesa verso il Sacro Eremo (1103 m) dove approfondiremo, grazie alla presenza del dott. Alessandro Bottacci, Direttore del Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi, la conoscenza di questa lungimirante e secolare esperienza di economia sostenibile che è stata la base della civiltà casentinese del legno. Terminata la sosta riprenderemo il cammino in discesa imboccando dapprima il Sentiero CAI N°68 che dall'Eremo ci porterà al Monastero (820 m) e successivamente il Sentiero CAI N°70 fino a Serravalle. Iscrizioni entro le ore 20:00 Venerdì 13 Maggio 2022.

Ritrovo a Badia Prataglia (Arezzo) alle ore 08:45 di fronte al "Bar Impero" via Nazionale 30. Direttore escursione: ONC Giorgio Ricci - Cell. 335.7734405.



L'Eremo di Camaldoli

Domenica 22 Maggio 2022

INTERSEZIONALE CON LE SEZIONI CAI MONTEFELTRO E CESENA

MONTE CARPEGNA: ANELLO SORGENTE SAPTILLE (Rimini)



Tempo: 3 h; dislivello salita: 280 m; lunghezza: 6,500 Km; difficoltà: AE (Accessibile Escursionisti)

Il ritrovo è presso il "Bar La Fontana" di Calvillano dove Veruska, la gerente, sarà lieta di accogliere gli escursionisti. Lasciate le automobili nel piazzale antistante, inizieremo l'itinerario percorrendo lo stradello che conduce alla Celletta del Termine. Breve sosta e si prosegue per sentiero fino alla sorgente Saptille. Imboccando il Sentiero CAI N°105A entreremo nelle Faggeta di Pianacquadio ultimo lembo di foresta primordiale dove si possono ammirare faggi monumentali. Arrivati all'area attrezzata si farà una sosta per riprendere poi il cammino di ritorno fino al punto di partenza. Iscrizioni entro le ore 20:00 di Venerdì 20 Maggio 2022. Ritrovo a Calvillano presso il "Bar La Fontana" alle ore 08:30.



La Faggeta di Pianacquadio

Direttore escursione: Luca Mondaini - Cell. 348.8400715.

Vicedirettore: ASE Giovanni Fabbro - Cell. 340.2316900.



La Celletta del Termine

Domenica 22 Maggio 2022

20° GIRO DEL LAGO DI RIDRACOLI (Forlì-Cesena)

INTERSEZIONALE CON LA SEZIONE CAI DI CITTADELLA

Tempo: 8 h; dislivello salita: 1000 m; lunghezza: 18 km; difficoltà: EE

È questo il ventesimo giro del lago che si doveva tenere nel 2020 ed è stato annullato due volte a causa della pandemia. Qualcuno si chiederà il motivo per cui questa escursione viene ripetuta per la ventesima volta, ma se vorrà parteciparvi capirà il perché. Con questa classica escursione conosciuta ormai a livello nazionale torniamo nel territorio del Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi e più precisamente nei luoghi modificati dalla diga che ha sbarrato il corso del Fiume Bidente di Ridracoli creando l'omonimo lago artificiale, entrato in funzione nei primi anni 80. Questi luoghi che intorno al 1300-1400 erano ancora coperti da una lussureggiante foresta, oggi, attraverso la visione delle antiche opere dell'uomo, la varietà e il fascino dei paesaggi attuali nonché la conoscenza storica delle vicende che li hanno interessati riescono ancora a rendere questa escursione una delle più affascinanti della regione. Note tecniche: abbigliamento e attrezzatura da media montagna, scarponi con suola scolpita obbligatori. L'escursione è da considerarsi mediamente impegnativa per persone allenate, per la sua durata l'impegno fisico occorrente non deve essere sottovalutato. Alcuni brevi tratti su traccia di sentiero e pendio richiedono passo fermo e attenzione. Possibili guadi di alcuni corsi d'acqua.

Partenza da Rimini con mezzi propri alle ore 07:00 oppure ritrovo al parcheggio con la biglietteria per la diga con partenza escursione alle ore 09:00.

È probabile che venga chiesto un biglietto di ingresso dal costo di pochi euro. Numero massimo 20 partecipanti. Iscrizioni entro le ore 20.00 di Venerdì 20 Maggio 2022.

Direttore escursione: ANE Renato Donati - Cell. 338.8985431- renatodonati2014@gmail.com



Il Lago di Ridracoli

Domenica 29 Maggio 2022

LA FORESTA E I FRATI FRANCESCANI (Arezzo)

L'USO PARSIMONIOSO DELLE RISORSE DELLA NATURA COME INNO DI RINGRAZIAMENTO ALLA BONTÀ DIVINA

Tempo: 7 h (compreso la visita); dislivello salita: 750 m; lunghezza: 16 km; difficoltà: E



Il Santuario della Verna

Grandi scienziati e pensatori di fede non cattolica hanno riconosciuto a San Francesco il merito di aver creato un rapporto particolare con la foresta: l'uomo come entità appartenente all'ecosistema foresta quale fratello, tutore e non conquistatore. Una visione di alto valore morale in grado di conservare al meglio elementi storici, culturali, religiosi e paesaggistici, capace di creare una riserva naturale ante litteram con una gestione moderna ed ecologica intesa

unicamente a percepire il bello ed il selvaggio come inno di ringraziamento alla Bontà Divina. Partiremo dall'abitato di Rimocchi (Arezzo) percorrendo un tratto di asfalto della SP Alto Corsalone che ci porterà all'imbocco del Sentiero CAI N°52 dal quale inizieremo la nostra salita verso il Santuario. Dopo un ultimo tratto in ripida salita il sentiero confluisce nel Sentiero CAI N°53 che ci condurrà successivamente fino all'interno del Santuario dove incontreremo nuovamente il dott. Alessandro Bottacci (Direttore del Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi) insieme al quale andremo alla scoperta dei luoghi dove i Frati Francescani hanno realizzato una selvicoltura complessa basata non su ferree regole ma semplicemente sull'esempio derivato dall'insegnamento del Santo. Dopo pranzo riprenderemo il Sentiero CAI N°53 che ci riporterà a Rimocchi. Iscrizioni entro le ore 20:00 di Venerdì 27 Maggio 2022. Ritrovo a Rimocchi alle ore 09:30.

Direttore escursione: ONC Giorgio Ricci - Cell. 335.7734405.

Giovedì 2 Giugno 2022

LA FIORITURA DEL MONTE CATRIA (Pesaro-Urbino)

Tempo: 4,15 h; dislivello salita: 450 m; lunghezza: km 10; difficoltà: E

Escursione di carattere naturalistico per ammirare lo spettacolo della fioritura. Si parte dalla Madonna dello Scout (1410 m), ubicata nella sella stradale tra il Monte Catria e il Monte Acuto. Il sentiero si sviluppa subito in salita, attraversa prati maestosi dai molteplici colori che fanno pensare alla tavolozza di un pittore. Passato il Rifugio Vernoso (1503 m), si proseguirà sul crinale fino alla vetta del Monte Catria (1701 m). La maestosa croce sorveglia le valli sottostanti dipinte con innumerevoli colori. La discesa attraverso Bosco Rotondo (1413 m), ci condurrà ancora in campi pieni di fiori di diversi tipi. Ammireremo la Balza degli Spicchi e più a valle l'Eremo di Fonte Avellana. Percorrendo una sterrata, ritorneremo al punto di partenza. È consigliabile munirsi di fotocamera e binocolo. Iscrizioni entro le ore 20:00 di Martedì 31 Maggio 2022.

Partenza con mezzi propri alle ore 07:30.

Direttore escursione: AE Giuseppe Fattori - Cell. 335.7675745.

Sabato 4 e Domenica 5 Giugno 2022

LE GOLE DEL SALINELLO E IL MONTE FOLTRONE (Ascoli-Piceno e Teramo)

Dopo il fine settimana di qualche anno fa dedicato alla salita del Monte Girella, quest'anno visiteremo l'altro monte "gemello", il Foltrone (1718 m), e le Gole del Fiume Salinello.

Sabato 4: GOLE DEL SALINELLO E RITORNO DAL SENTIERO DI S. MARIA SCALENA CON VISITA DI CASTEL MANFRINO. Tempo: 7 h; dislivello salita: 700 m; difficoltà: EE

Escursione alle Gole del Fiume Salinello. Dal paese di Ripe di Civitella accederemo al punto visita dell'omonima Riserva Naturale, parcheggeremo le auto, e da qui inizieremo a percorrere il sentiero alla volta delle Gole transitando per Grotta Sant'Angelo, la Cascata Lu Caccheme e l'Eremo di San Francesco alle Scalelle. Qui giunti saliremo, per salita molto ripida, al sovrastante sentiero che collega Santa Maria Scalena a Castel Manfrino. A questo punto si deciderà, anche in base alle condizioni climatiche della giornata, se sarà opportuno il rientro alla base oppure la visita ai ruderi di Castel Manfrino che però prevede due ore di cammino e cento metri di dislivello in salita/discesa in più.

Domenica 5: SALITA AL MONTE FOLTRONE

Tempo: 6,30 h; dislivello salita: 1000 m; difficoltà: E

Si parte poco fuori del paese di Guazzano e dopo essere transitati per pian Cerreto si comincia a salire ripidamente in faggeta alla volta della Fonte delle Laccere (1509 m). Ormai fuori del bosco si doppia il Colle Pian dell'Oro (1576 m) e si giunge così alla cima del Monte Foltrone (1718 m) da cui si apre una magnifica vista a 360° sui Monti della Laga, il Gran Sasso, i Sibillini e il vicino mare Adriatico. Il ritorno avverrà per la cresta Nord/Est del Monte Foltrone e poi per la sottostante faggeta della Costa dell'Elce. L'alloggio con la cena di sabato e la colazione della domenica, è presso l'Hotel Fortezza di Civitella del Tronto al prezzo di € 70,00 per la camera singola, € 55,00 per la doppia e € 50,00 per la tripla. Possibilità di esercitare la scelta fino ad esaurimento della tipologia preferita. Il costo della visita guidata al paese e/o alla fortezza è aggiuntivo e verrà comunicato a parte agli interessati perché in corso di definizione. Ai costi dell'uscita vanno aggiunti € 5,00, come contributo al CAI Sezione di Rimini previsto per le uscite di più giorni. Iscrizioni con versamento della caparra di € 20:00 entro le ore 20:00 di Giovedì 12 Maggio 2022. Per la gestione della caparra si fa riferimento al regolamento a pagina 4. Partenza con mezzi propri dal casello autostradale di Cattolica alle ore 06:30 oppure appuntamento fuori dal casello autostradale di San Benedetto del Tronto-Ascoli Piceno alle ore 8:30.

Direttore escursione AEI Mauro Frutteti - Cell. 347.9353678.



Il grandioso panorama dalla vetta del Monte Foltrone

Domenica 5 Giugno 2022

PARCO ARCHEOLOGICO CASTELLO DI MONTECOPIOLO (Rimini)

MONTE SAN MARCO - MONTE MONTONE

Tempo: 4 h; dislivello salita: 420 m; lunghezza: 8 km; difficoltà: E



Il Monte San Marco



*L'area archeologica di Montecopiolo
Sullo sfondo il Monte Carpegna*

La partenza avviene da Villagrande di Montecopiolo dalla Piazza San Michele Arcangelo. Si imbecca in salita la strada del Pirusello che conduce al Monte della Pennuzza, si prosegue raggiungendo il valico del Passo San Marco, si imbecca il sentiero che costeggia il recinto del pascolo arrivando alla sommità del Monte Pennuzza dove si può beneficiare di una vista mozzafiato a 360° sulle vallate circostanti. Scendendo nuovamente

dallo stesso sentiero percorso in salita si torna indietro per entrare nel Parco del Monte Montone dove, si imbecca il sentiero denominato del Falcione. Si sale per un chilometro e mezzo circa, potendo ammirare il bosco di Pini, Abeti, Frassino e Faggio e le diverse fioriture, si prosegue fino alla cima dove si imbecca il sentiero che ci porterà verso l'uscita del parco. Una volta usciti ci troveremo

davanti al Monte della Roccaccia dove sorgeva il Vecchio Castello del Conte Antonio da Montecopiolo, dove oggi è interessante vedere gli scavi archeologici che hanno riportato alla luce gran parte della fortificazione e dell'abitato. Dall'alto del castello si può ammirare, condizioni atmosferiche permettendo, parte della costa marchigiana e romagnola. Dopo questo spettacolo si rientra al paese di Villagrande, percorrendo la strada panoramica che ci conduce nuovamente al punto di partenza. Iscrizioni entro le ore 20:00 di Venerdì 3 Giugno 2022. Ritrovo a Villagrande in Piazza San Michele Arcangelo (Palazzo Comunale) alle ore 08:30.

Direttore escursione: Gian Fabio Magalotti - Cell. 338 8316841.

Vicedirettore escursione: Renzo Pisani - Cell. 328 3927123.

Sabato 11 Giugno 2022**RISERVA DI ONFERNO** (Rimini)

Tempo: 2 h (escluse tempistiche per aperitivo); lunghezza: 6 km; dislivello salita: 226 m; dislivello discesa: 57 m; difficoltà: E

Conosciuta prettamente per le sue grotte e i chiroterri che vi abitano, vogliamo proporre un programma alternativo, per scoprire meglio quella che è la Riserva Naturale di Onferno in tutte le sue diverse sfaccettature. Ricca di habitat differenti e sito di importanza comunitaria (SIC), la Riserva ospita anche una cospicua varietà di specie vegetali e animali. Attraverso un trekking al tramonto, ci gusteremo, solleticati dagli ultimi raggi del sole, i profumi, i colori e scorci panoramici unici, fino ad arrivare a Monte Croce e poi scendendo a Pian di Castello. Prima di tornare indietro ci tratterremo ancora un po' per un aperitivo, con i prodotti tipici delle nostre colline. Uscita in collaborazione con la Pro Loco di Gemmano vi aspettiamo numerosi.

Iscrizioni entro le ore 20:00 di Giovedì 9 Giugno 2022.

Ritrovo alle ore 18:00 parcheggio antistante il Museo Naturalistico di Onferno.

Direttore escursione: ONC Chiara Berton - Cell. 347.7608638.

Domenica 12 Giugno 2022**L'AGRO-BIODIVERSITÀ IN VALMARECCHIA** (Arezzo)**ALLA SCOPERTA DI ANTICHI GRANI E FARINE**

Tempo: 7 h (compreso le visite); lunghezza: 15 km; dislivello: 500 m; difficoltà: E

Lo spopolamento dei piccoli borghi di montagna, conseguente al perdurare della crisi nella quale da troppo tempo si dibatte la nostra Agricoltura, è fra i fenomeni più preoccupanti connessi all'abbandono delle Terre Alte da parte dell'uomo. Da qualche anno, tuttavia, si assiste ad una lenta inversione di tendenza; si tratta in molti casi di storie di resilienza, innovazione e ritorno di interesse in grado di preservare le razze più antiche di animali e le varietà colturali tradizionali, rimettendo al centro dell'attenzione il recupero dei territori e la valorizzazione delle produzioni. L'escursione proposta parte da Cà Raffaello (420 m) e tocca le Frazioni di Bascio (624 m) e Cà Romano (705 m) dove faremo la conoscenza di Renato e del suo mulino. Dopo venti anni di lavoro come cuoco e pasticciere presso il Grand'Hotel di Rimini, nel 2006 Renato decide di tornare ad occuparsi di quella che per decenni è stata l'attività della famiglia d'origine: la produzione di farine. Insieme a lui visiteremo il vecchio mulino di famiglia la cui conoscenza ci servirà per apprezzare ancora meglio l'avanzatissima tecnologia di quello attuale. Conosceremo inoltre le sue farine ottenute in gran parte dalla lavorazione di antiche varietà di cereali in passato abbandonati perché scarsamente produttivi, ma dotati di peculiari caratteristiche organolettiche. Un "viaggio" fra il passato, il presente ed il futuro dell'attività dell'uomo in Valmarecchia il cui intento è quello di spostare l'attenzione su chi ritorna ad abitarla, diventandone il centro di nuovi ed alternativi progetti di vita.

Iscrizione entro le ore 20:00 di Venerdì 10 Giugno 2022.

Ritrovo al punto di partenza dell'escursione alle ore 09:00.

Direttore escursione: ONC Giorgio Ricci - Cell. 335.7734405.

Domenica 19 Giugno 2022**SENTIERO DELLE AMMONITI AL MONTE PETRANO** (Pesaro Urbino)**Tempo: 4,30 h; dislivello salita: 700 m; lunghezza: km 11; difficoltà: E**

Il Sentiero delle Ammoniti del Monte Petrano è in parte un nuovo percorso, ottenuto ripristinando una vecchia via ben conosciuta e frequentata dagli abitanti di Secchiano. Partenza dal Bar/Distributore in località Mulino di Secchiano (308 m) su sentiero che costeggia il Fiume Bosso fino alla Nuova Passerella di Secchiano (325 m). Da qui si inizia a salire il fianco del Monte Petrano in direzione della Fonte dei Bruscheti. Si attraversa una zona di grande valore geologico ricca di Ammoniti. Durante la salita dei cartelli esplicativi illustrano le particolarità geologiche e scientifiche del sito. Superato il pianoro con le ultime formazioni di "Rosso Ammonitico" si raggiunge la Fonte dei Bruscheti (701 m), con il Sentiero CAI N°274 si scende fino a Le Smirre (670 m). Successivamente scendendo ad un evidente casottino di captazione delle acque dell'impluvio (490 m), sempre con il Sentiero CAI N°274, si attraversa diverse volte il fosso che lo costeggia, fino a tornare a Mulino di Secchiano. Bell'itinerario con notevoli scorci panoramici, qualche tratto di sentiero su pendii erbosi. Iscrizioni entro le ore 20:00 di Venerdì 24 Giugno 2022.

Partenza con mezzi propri alle ore 7,30.

Direttore escursione: ANE Renato Donati - Cell. 338.8985431 - renatodonati2014@gmail.com

Domenica 26 Giugno 2022**I CALANCHI DI MONTECORONARO E LA SORGENTE DEL SAVIO** (Forlì-Cesena)**Tempo: 6 h; dislivello salita: 850 m; lunghezza: 17 km; difficoltà: E***I calanchi di Montecoronaro*

Montecoronaro situato su uno dei passi dell'Appennino a 865 metri di quota un tempo dominava e proteggeva una delle principali vie di comunicazione tra il Nord e il Sud d'Italia. L'escursione si svolge in un ambiente boscoso, panoramico e di particolare bellezza. Subito in salita per la strada medievale che attraversa il borghetto turistico, dopo un ponticello, si giunge a un punto panoramico, da cui si potranno ammirare i calanchi che caratterizzano questa zona. Poco dopo, di fronte a noi, il Monte Fumaiolo (1405 m), su cui saliremo. Passando in boschi e radure dove pascola la vacca razza

romagnola, allevata per la sua rinomata carne, andremo a vedere la sorgente del Fiume Savio. Saliremo anche sul panoramichissimo Monte Castelvechio per ritornare al punto di partenza non prima di aver ammirato gli ultimi calanchi. Ritrovo di fronte all'unico bar di Montecoronaro in Via Savio 1. Partenza dell'escursione alle ore 09:30.

Direttore escursione: ASE Emiliano Castioni - Cell. 345.3591406 - emilianoc60@gmail.com



Sabato 2 e Domenica 3 Luglio 2022

ANELLO DELLA VIGOLANA E VIA FERRATA DEL RIO SECCO (Trento)

Sabato 2: Anello della Vigolana, con Becco di Filadonna

Tempo: 7 h; dislivello salita: 1300 m; difficoltà: EE

Si parte dal parcheggio in località Menegoi (1050 m) sulla SS349 per il Passo della Fricca e Folgaria. Per strada forestale in falsopiano e direzione sempre Nord, si va a prendere il Sentiero N°444, che sale ad Ovest in modo continuo, da sopra l'abitato di Frisanchi, dapprima in Val Bianca e poi in Val Larga e con brevi tratti attrezzati nella parte finale. Dal Bivacco Vigolana (2030 m), con il Sentiero N°435, aggiriamo dapprima la vetta fino alla Bocca Lavinella e poi con il Sentiero N°453, corto ma impegnativo, e il Sentiero N°450 saliamo prima in cima alla Vigolana (2148 m) e dopo, attraverso la Bocca di Vallarga, sul Becco di Filadonna (2150 m). Il panorama è grandioso sui Laghi di Caldonazzo e Levico, sui Lagorai Occidentali e la Val Sugana, su Trento e l'Altopiano di Vezena. La discesa verso il Bus de le Zole e il Rifugio Casarota, sul Sentiero 442, è ripida e continua. Tornati sulla SS349 la percorriamo a sinistra per un chilometro e siamo al parcheggio.

Domenica 3: Via Ferrata del Rio Secco

Tempo: 4 h; dislivello salita: 500 m; difficoltà: EEA-PD

Dal parcheggio del ristorante Cadino (215 m), nella omonima località sulla SS12 del Brennero, parte il sentiero di avvicinamento N° 490, che in 30 minuti di salita sostenuta ci porta all'attacco. La ferrata è bella e assai originale, poiché si sviluppa lungo l'alveo del rio, normalmente secco, in una sorta di canyon tra pareti levigate dall'acqua e con notevole varietà di passaggi. Alcuni tratti sono verticali, ma sempre ben attrezzati. Dopo piogge prolungate il Rio può risultare non più secco e la roccia sul percorso, comunque percorribile, umida e scivolosa. Il sentiero di discesa ha alcuni tratti attrezzati, per cui conviene tenere indossata l'attrezzatura da ferrata.

NOTE TECNICHE. Numero massimo partecipanti 12. È richiesto buon allenamento e piede sicuro, nonché esperienza di sentieri attrezzati e vie ferrate, con dotazione della relativa attrezzatura completa, a norma. La tipologia dell'alloggio (alberghetto o rifugio) e la quota di partecipazione sono ancora da definire. Ai costi dell'uscita vanno aggiunti € 5,00, come contributo al CAI Sezione di Rimini previsto per le uscite di più giorni. Iscrizioni con versamento della caparra di € 20:00 entro Giovedì 16 Giugno 2022. Per la gestione della caparra si fa riferimento al regolamento a pagina 4. Riunione dei partecipanti, in sede, Giovedì 30 Giugno 2022 alle ore 21:00.

Direttore escursione: AE Silvano Orlandi - Cell. 339.6975901 - silvanoorlandi05@gmail.com

Domenica 3 Luglio 2022**ANELLO ALLA FORESTA DELLA LAMA (Arezzo)****Tempo 6 h; dislivello salita: 900 m; lunghezza 14 km; difficoltà E**

L'itinerario ci porta in alcune località considerate tra le più belle delle Foreste Casentinesi, la Foresta della Lama e la Cascata degli Scalandrini. Il percorso ha inizio dal piazzale di fronte al Rifugio Fangacci (1226 m), sopra il paese di Badia Prataglia, sul lato toscano delle Foreste Casentinesi. Si torna indietro lungo la strada non asfaltata che abbiamo percorso in automobile, fino all'area picnic denominata Aia di Guerrino, per trovare il cartello che indica Passo della Crocina (Sentiero CAI 00). Il sentiero parte in decisa salita, regalandoci dopo circa 40 minuti, un punto pianeggiante con panorami suggestivi. Continuando la salita raggiungeremo Punta allo Spillo (1438 m), la quota più alta toccata da questa escursione. Al Passo della Crocina (1394 m) dovremo imboccare in discesa il Sentiero CAI N°207 che ci condurrà al Passo della Bertesca. Da questo punto proseguiremo fino a incrociare il Sentiero CAI N°223, che ci condurrà fino al pianoro della bellissima Foresta della Lama. Qui faremo una pausa, che ci permetterà di esplorare l'area ricca di piante secolari, l'ontaneta allagata, i vari corsi d'acqua, che sono un ambiente perfetto per la riproduzione degli anfibi. Con un po' di fortuna potremmo vedere la salamandra pezzata. Per il ritorno imboccheremo inizialmente il Sentiero CAI N°229 lungo il Fosso della Lama, poi seguiremo il 227 indicante i Fangacci. Il sentiero in un paio d'ore ci porterà al punto di partenza, offrendoci però con una piccola variante, la vista della Cascate degli Scalandrini, con il suo salto di oltre ottanta metri. Iscrizioni entro le ore 20:00 di venerdì 1 Luglio 2022. Partenza con mezzi propri alle ore 07:00.

Direttore escursione: Matteo Gozzi – Cell. 346.0904160 - matteogozzi1999@gmail.com

Vicedirettore escursione: Andrea Maltoni - Cell. 335.7340167 - andreamaltonirms@gmail.com

Domenica 10 Luglio 2022**MONTE PESCHIANA E I ROMITI SAN BENEDETTO IN ALPE (Forlì-Cesena e Firenze)****Tempo: h 6; dislivello salita: 650 m; lunghezza: km 19; difficoltà: E**

L'escursione inizia dalla frazione di Osteria Nuova e termina a San Benedetto in Alpe sulla strada per il passo del Muraglione. Arriveremo in breve all'Agriturismo "Eremo dei Toschi" situato in un panoramico sito, proseguiremo per la Colla della Maestà, Passo di Valcapriglia, Monte Casciali e Monte Peschiana. Il ritorno per la località La Greta, il Prugnolo, il Bagnatoio, poi seguiremo il corso del Torrente Acquacheta fino ad arrivare a Pian dei Romiti, scenderemo ad ammirare la cascata e seguendo in discesa il corso del torrente arriveremo a San Benedetto in Alpe dove avremo lasciato qualche auto per tornare a Osteria Nuova, distante pochi chilometri. Percorso che si svolge in minima parte su stradelle, e prevalentemente sui sentieri dell'Alta via dei Parchi e delle Foreste Sacre nel territorio del Parco Nazionale Foreste Casentinesi, monte Falterona e Campigna. Lunghi e panoramici tratti di crinale sul Sentiero CAI 00 e della GEA. Abbigliamento e attrezzatura da media montagna. Iscrizioni entro le ore 20:00 di Venerdì 8 Luglio 2022.

Partenza con mezzi propri alle ore 07:00.

Direttore escursione: ANE Renato Donati - Cell. 338.8985431 - renatodonati2014@gmail.com

Sabato 16 e Domenica 17 Luglio 2022

GRAN SASSO D'ITALIA - ANELLO DEL MONTE CORVO (Teramo)

Il Monte Corvo con i suoi 2623 metri di quota, è la quarta vetta del massiccio del Gran Sasso d'Italia, ed è forse quella con il panorama più spettacolare data la posizione privilegiata tra le valli del Chiarino e quella glaciale del Venacquaro. Dalla cima si potranno vedere alcune tra le principali vette non solo del massiccio del Gran Sasso, ma dell'intero Appennino tra le quali Pizzo Cefalone, Cime Malecoste, Corno Grande e Corno Piccolo, Pizzo Intermesoli, Monte Venaquaro, arrivando fino ai Monti della Laga e ai Sibillini. Possibilità di incontrare il camoscio appenninico e di vedere la stella alpina.

Sabato 16: RIFUGIO FIORETTI NELLA VALLE DEL CHIARINO

Tempo: 0,30 h; dislivello salita: 250 m; lunghezza: 2 km; difficoltà: E

Trasferimento presso il Rifugio Fioretti (1500 m), dove pernosteremo in tenda sotto uno splendido cielo stellato, vista la completa oscurità della selvaggia Valle del Chiarino.

Domenica 16: SALITA SUL MONTE CORVO

Tempo: 7 h; dislivello salita: 1100 m; lunghezza: 12,5 km; difficoltà: EE

Dal Rifugio Fioretti, raggiungeremo lo Stazzo delle Solagne (1750 m), poi la Sella del Monte Corvo (2350 m). Dalla Sella inizia la parte più tecnica del percorso, con passaggi di I e II grado, per arrivare alla cima. La discesa verrà effettuata per lo stesso percorso dell'andata. Vista la forte esposizione, l'escursione sarà vincolata alle condizioni meteorologiche e l'itinerario potrà essere modificato in ogni momento.

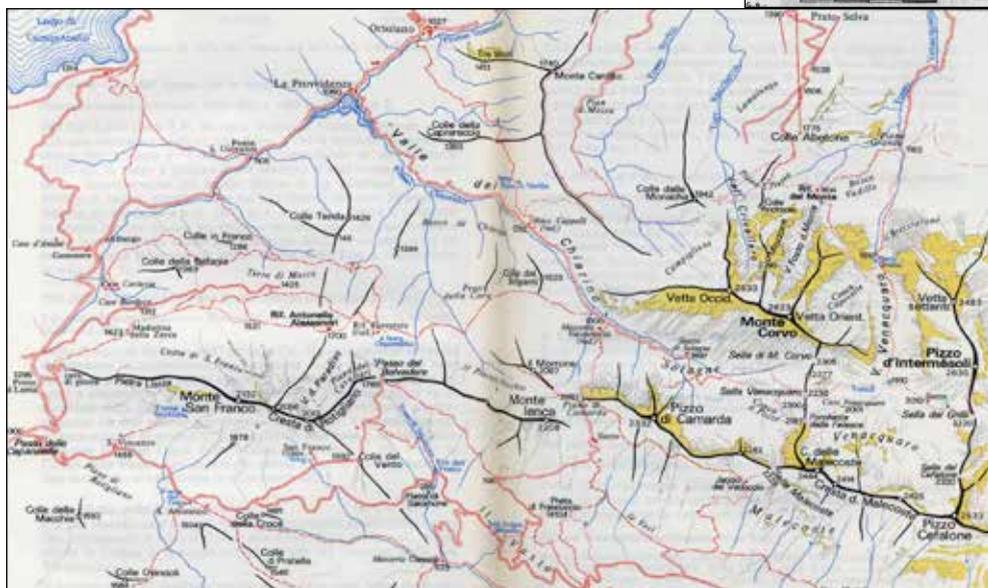
NOTE TECNICHE. Iscrizione con il versamento di una caparra di € 25,00 entro Giovedì 26 Maggio 2022. Ai costi, da definire, vanno aggiunti € 5,00 come contributo al CAI Sezione di Rimini previsto per le uscite di più giorni. Per la gestione della caparra si fa riferimento al regolamento pubblicato a pagina 4. Notizie dettagliate (partenza, costi, logistica e altro), verranno comunicate alla riunione dei partecipanti che si farà qualche giorno prima dell'uscita.

Direttore escursione: Mauro Bandini - Cell. 335.5284400.

Vicedirettore: Luca Vici - Cell. 329.5656395.

**CORVO - SAN FRANCO
CAMARDA - MALECOSTE**

0 1 2 km



Domenica 17 Luglio 2022

ANELLO DELLA CONCA DI ALFERO – CASCATA DELL'ALFERELLO (Forlì-Cesena)

Tempo: 4,30 h; dislivello salita: 500 m; lunghezza: 11,5 km; difficoltà: E



Il Sasso Spaccato

Parcheggiata l'automobile nel parcheggio di fronte alla chiesa del paese di Alfero, percorriamo per un tratto, la strada asfaltata che ci conduce, in breve, all'imbocco del Sentiero CAI N°135. Percorrendo il sentiero si giunge di fronte alle maestose pareti marnoso-arenacee da cui si può ammirare la suggestiva Cascata dell'Alferello (450 m). Proseguendo, raggiungiamo l'abitato di Mazzi (457 m) dove ha inizio la parte più impegnativa del percorso che ci conduce, per antica mulattiera, alla frazione di Riofreddo (836 m). Da qui, imboccando il Sentiero CAI N°139, in 20 minuti circa si giunge al punto più alto dell'escursione: Poggio delle Zoccole (938 m). Il percorso di ritorno transita per una fonte sulfurea e, perdendo ancora quota, per strada asfaltata giunge al Ponte Romano; infine, lungo la parte più antica del percorso, ci si imbatte nel Sasso Spaccato, grossa pietra che, adagiata sul fiume, sembra perfettamente tagliata a metà. Il sentiero dei Frutti Dimenticati, ci riconduce all'antico abitato di Alfero che sorse al confine tra Granducato di Toscana e lo Stato della Chiesa. Iscrizioni

entro le ore 20:00 di Venerdì 15 Luglio 2022.

Partenza da Rimini con mezzi propri alle ore 08:00.

Direttore escursione: Gianluca Rossi - Cell. 333.2707426.

Vicedirettore: Emiliano Bianchi - Cell. 348.5404456.



La Cascata dell'Alferello

Domenica 17 Luglio 2022

MONTAGNATERAPIA – LE SETTE BORGATE MACIANESI (Rimini)



Tempo: 3,30 h; dislivello salita: 250 m; lunghezza: 9 km; difficoltà: AE (Accessibile Escursionisti)

Partenza dal Campo Polivalente di Maciano. Durante l'escursione si percorreranno le "Sette Borgate Macianesi". Il percorso include

Cerbaia, un tratto di una vecchia Strada Romana anche detta "dei Laghi", in seguito poi verrà raggiunto il Convento Santa Maria dell'Olivio del XVI secolo affidato, in un primo momento, ai Minori Osservanti. Oggi, dopo la recente ristrutturazione, vi risiedono i membri del ramo monastico della congregazione dei Servi del Paraclito. Proseguendo sul sentiero si incontra "la Collina del libro" ideata da Tiziana Alessi e Isabella Ferlini e dallo scultore del luogo Donato Zullo, conosciuto in tutta la



Valmarecchia per le sue opere in pietra. Successivamente si raggiungono le borgate di Pantaneto e dei Marinelli. Salendo ancora si raggiunge la borgata del Castello luogo storico che risale al XIV secolo e che rappresentava il sistema difensivo del paese. Il nostro cammino attraverserà alcuni tratti dei sentieri percorsi dall'indimenticabile Presidente della Sezione del CAI di Rimini Carlo Lotti ed ex Ufficiale dell'Arma Aeronautica

che verrà commemorato con la deposizione di una stele e targa alla presenza del Presidente del CAI Sezione di Rimini e dell'Associazione Arma Aeronautica Sezione di Rimini. L'itinerario offre una panoramica sulla vallata del Marecchia con un'ampia veduta del Monte Carpegna e dei paesi di Scavolino e Pennabilli. L'escursione si concluderà presso



L'inizio del sentiero dedicato a Carlo Lotti

il Campo Polivalente dove si potranno degustare le prelibatezze del luogo. Ritrovo e partenza dell'escursione alle ore 08:30 presso il Campo Polivalente di Maciano (Frazione di Pennabilli). **Si ringrazia il Maciano Team Runner e l'Associazione "Non solo chiacchiere" per la collaborazione.**

Direttore escursione: Moreno Fontana - Cell. 338.4034810.

Vicedirettore escursione: Gabriele Maresi - Cell. 389.5911327.

Domenica 24 Luglio 2022**FORESTE CASENTINESI** (Arezzo)**Tempo: 6 h; dislivello salita: 400 m; lunghezza: 10 km; difficoltà: E**

Itinerario classico delle Foreste Casentinesi, che alle bellezze paesaggistiche e naturalistiche, unisce luoghi d'interesse storico, archeologico e letterario. Si parte dal Passo della Calla (1295 m) e si prende il Sentiero CAI 00 che seguendo il crinale sale fino al Monte Falco, la cima più alta dell'Appennino Tosco-Romagnolo (1657 m), con una splendida veduta che spazia a 360° dal Mare Adriatico a San Marino, dalle Prealpi alle Alpi, dal Monte Cimone alla veduta di Firenze, dall'Amiata alla catena del Gran Sasso e dei Monti Sibillini. Proseguendo sullo stesso sentiero circondato da radure e da una foresta alternata di faggi e pino mugo si arriva al Monte Falterona (1654 m). Scenderemo poi fino a Capo d'Arno (la sorgente del Fiume Arno), in cui è posta una lapide che ricorda i versi del XIV Canto del Purgatorio della Divina Commedia. In questo canto Dante Alighieri ricorda il luogo dal quale sicuramente passava per recarsi in



Il sito archeologico del Lago degli Idoli

Romagna. Raggiungeremo poi il Lago degli Idoli, importantissimo sito archeologico nel quale sono stati ritrovati centinaia di reperti etruschi, alcuni dei quali sono esposti nei più importanti musei Europei. Dal lago inizia il rientro, che nell'ultima parte corrisponde col sentiero iniziale. Numero massimo 15 partecipanti. Iscrizioni entro le ore 20:00 di Venerdì 22 luglio 2022.

Partenza con mezzi propri alle ore 07:00.

Direttore escursione: Daniela Beleffi

Cell. 324.6048621.

Domenica 31 Luglio 2022**RISALITA DEL TORRENTE RABBI** (Forlì-Cesena)**Tempo: 8 h; dislivello salita: 550 m; lunghezza: 17 km; difficoltà: E**

L'Alta Valle del Rabbi risulta essere una delle ultime colonizzate dall'uomo ed una delle prime ad essere abbandonata: i segni di questa blanda antropizzazione si scorgono oggi nell'elevata naturalità dell'ambiente, con boschi di cerro notevolmente estesi e poco degradati. Questo lungo itinerario ci porta alla scoperta di alcuni angoli veramente integri poiché percorreremo anche un bel tratto nel greto del Rabbi, fra pozze e cascatelle, completamente fuori sentiero. Pur non presentando grosse difficoltà, la progressione, in questo tipo di terreno, è lenta ed un po' faticosa, ma divertente. Inizialmente una bella mulattiera costeggia la sinistra idrografica del Rabbi che risaliremo, dentro il corso d'acqua, a partire da Case Poderina. In seguito, una comoda sterrata, all'ombra del grandioso massiccio del Falterona, ci riporta verso Nord a guadagnare una pista in discesa che ci ricondurrà, sfiorando alcuni ruderi, al fondovalle e al punto di partenza. Iscrizioni entro le ore 20:00 di Venerdì 29 Luglio 2022.

Partenza con mezzi propri alle ore 07:30.

Direttore escursione: AE - ONC Adriana Ugolini - Cell. 339.7688760.

Domenica 7 agosto 2022

TORRENTE BEVANO: ESCURSIONE IN CANOA NELL'AREA PROTETTA (Ravenna)

Tempo: 3 h; difficoltà: facile, adatto a tutti.

Ci ritroveremo presso il Centro Visite Cubo Magico Bevanella alle ore 07:30 (da Rimini calcolare 45 minuti in auto), dove la Guida Ambientale ci assegnerà le canoe e fornirà le istruzioni di base sulla navigazione e lo svolgimento dell'escursione. Visiteremo il Torrente Bevano direttamente dall'interno: un nuovo punto di vista che permetterà un'esperienza formativa e originale per vivere l'ambiente naturale in prima persona, andando alla scoperta di angoli nascosti. La Guida Ambientale, unica figura autorizzata a raggiungere l'area protetta della foce del Bevano, spiegherà il fragile equilibrio

dell'ecosistema fiume, cercando di sensibilizzare alle aree protette sia come zone di protezione ambientale, che come aree di svago e rilassamento fondamentali all'uomo. L'escursione è adatta anche a chi è privo di esperienza con la canoa, le acque del torrente hanno basso fondale e la corrente è quasi assente. Oltre all'abbigliamento di tipo balneare, si consiglia la seguente attrezzatura: cappellino e crema solare, occhiali da sole, sandali di gomma o scarpette da scoglio, macchina fotografica o smartphone con guscio di protezione dall'acqua. Quota di partecipazione individuale € 25,00, che include il noleggio della canoa e l'assistenza della Guida Ambientale. Massimo 15 partecipanti. **PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA** entro le ore 20:00 di Venerdì 5 Agosto 2022. Punto di ritrovo alle 7:30 presso il Centro Visite Cubo Magico Bevanella Via Canale Pergami 80.

Direttore Escursione: Andrea Maltoni Cell. 335.7340167 - andreamaltonirms@gmail.com



Foce del Bevano - Fratino in cova



La Foce del Bevano

Domenica 14 Agosto 2022**ESCURSIONE IN BICI: VALLE DELL'USO ORIENTALE** (Rimini)**Tempo: 5 h; dislivello salita: 50 m; lunghezza: km 55; difficoltà: MF**

Si pedalerà lungo l'argine dei fiumi Marecchia e Uso. Il ritorno prevede l'attraversamento del Lungomare, passando dalla nuova via ciclabile da Torre Pedrera a Rimini. Si procederà lungo la riva sinistra fino al Campus Explora. Da lì in avanti, si proseguirà, su strade secondarie asfaltate per Santa Giustina, Casale e San Vito. Attraversato il restaurato Ponte Bradley, sulla vecchia Via Emilia, prenderemo il sentiero che costeggia il Fiume Uso fino al Porto di Bellaria. Tecnicamente non è difficile, il terreno è solido e compatto. Ci sarà da attraversare un fosso dove dovremo accompagnare a mano la nostra bicicletta. Vedremo diversi tipi di paesaggi, da quello tipico lungo fiume a bellissimi orti sapientemente coltivati, la messa in sicurezza delle sponde dell'Uso e confortanti zone adibite a Parchi. Raggiunto il Porto, il mare ci terrà compagnia fino alla fine del giro. Consigliata una sosta a Viserbella per ammirare la Sorgente del Surcion. Si consiglia una bicicletta tipo M.T.B., City Bike con copertoni adeguati. Necessari, casco, abbigliamento idoneo, attrezzi per riparazioni veloci, camere di ricambio. Iscrizioni entro le ore 20:00 di Venerdì 12 Agosto 2022. Ritrovo presso il Ponte dello Scout sul Deviatore del Fiume Marecchia e partenza alle ore 07:30. Direttore escursione: AE Giuseppe Fattori - Cell. 335.7675745.

Domenica 21 Agosto 2022**MONTE NERONE** (Pesaro-Urbino)**DA ROCCA LEONELLA AL MONTE PALUDELLO E IL FOSSO DELL'EREMO****Tempo: 7 h; dislivello salita: 900 m; lunghezza: 15 km; difficoltà: EE***Rocca Leonella*

Bella escursione che ci consentirà di esplorare una zona selvaggia al cospetto del gruppo Montuoso del Monte Nerone nella zona compresa tra Rocca Leonella, Monte Paludello e Cardella con numerosi attraversamenti del neonato Fosso dell'Eremo. Si parte dal cimitero di Rocca Leonella (541 m) e si prosegue per San Lorenzo alla volta del Fosso dell'Eremo. Da qui si risale il versante Ovest del Monte Paludello per sentiero recentemente segnato ma non sempre di facile orientamento. Giunti sull'altopiano delle Rocche si prosegue per raggiungere la panoramica cima del Monte Paludello (837 m). Da qui si scende al Fosso dell'Eremo passando

per i Piani del Marzo e il Castel del Monte e si percorre il bellissimo sentiero che si snoda lungo il corso d'acqua fino al bivio per il villaggio di Baciardi. In questo punto si chiude l'anello e si ripercorre, questa volta in salita, il sentiero alla volta di San Lorenzo. Iscrizioni entro le ore 20:00 di Venerdì 19 Agosto 2022.

Partenza con mezzi propri alle ore 08:00.

Direttore escursione: AE Mauro Frutteti - Cell. 347.9353678.

Domenica 21 Agosto 2022

MONTE CARPEGNA “CAMMINATA DEL RISVEGLIO” (Rimini)

CALVILLANO – EREMO MADONNA DEL FAGGIO



Tempo: 3 h; dislivello salita: 350 m; lunghezza: 7 Km; difficoltà: AE (Accessibile Escursionisti)

Il Gruppo Montagnaterapia propone come attività il tradizionale pellegrinaggio al Santuario della Madonna del Faggio di Monte Carpegna che si svolge ogni anno nella prima domenica dopo il ferragosto. È un evento molto sentito dalla popolazione del luogo tanto che vi partecipano centinaia di persone che si incamminano a piedi partendo di notte dai borghi, dalle valli del Montefeltro e da città come Rimini, Pesaro, Cesena, alternando lungo il percorso canti e preghiere fino a raggiungere la Croce posta sui prati sommitali del monte. Da tempi immemorabili questa tradizione è legata all'apparizione della Madonna a due pastorelli che, sorpresi da un forte temporale, si rifugiaronο sotto un faggio. Alzando gli occhi al cielo videro la SS Vergine in atto protettivo e subito il temporale si placò. Come segno, sul faggio apparve un quadro raffigurante la Madonna. Nel luogo dell'apparizione venne poi innalzato il Santuario dove la Madonna è rappresentata da una statua in legno di fico con in grembo un bambino. La partenza è fissata a Calvillano (921 m) dalla piazzetta antistante il bar “La Fontana”, raggiungibile seguendo la strada per il Santuario della Madonna del Faggio, strada che si prende dopo aver superato il paese di Villagrande. Da qui con le joelette e gli ospiti trasportati si percorrono stradelli e sentieri che conducono alla Celletta (1030 m) e poi alla sorgente Saptille (1080 m). Dopo breve sosta all'area attrezzata (1142 m) si riprende il cammino su asfalto per un chilometro e mezzo circa per giungere al Santuario (1266 m) e alla vicina Croce dove si raduneranno tutti i partecipanti. Nello spiazzo antistante il Santuario verrà poi celebrata una Santa Messa presieduta da S.Ecc.za Mons. Andrea Turazzi Vescovo della Diocesi di San Marino-Montefeltro.

Ritrovo a Calvillano ore 06:00 con mezzi propri.

Direttore escursione: Luca Mondaini – Cell. 348.8400715

Vicedirettore: ASE Giovanni Fabbro – Cell. 340.2316900



Domenica 28 Agosto 2022**ATTORNO A PREMILCUORE** (Forlì-Cesena)**Tempo: 6 h; dislivello salita: 680 m; lunghezza: km 14; difficoltà: E**

Partenza dal paese di Premilcuore, dal parcheggio del parco, seguendo il Sentiero CAI N° 317 che costeggia il Torrente Rabbi. Arrivati a Case Pontenuovo, sosteneremo sull'omonimo ponte per ammirare uno spettacolo non comune: salti e orridi mozzafiato. Si sale poi, fino a Case Petriccio, dove inizia il Sentiero CAI N° 311 che toccando Monte della Fratta, porta al Rifugio delle Fratta. Prima di giungere al rifugio posto a 1074 metri di quota, incrociamo il Sentiero CAI N° 313, che riprenderemo successivamente e che con un percorso estremamente panoramico, ci porterà verso Monte Tiravento e Monte Arsiccio, poi in discesa si rientra a Premilcuore. Iscrizioni entro le ore 20:00 di Venerdì 26 Agosto 2022.

Partenza con mezzi propri alle ore 07:30.

Direttore escursione: AE Giuseppe Fattori - Cell. 335.7675745.

Sabato 3 Settembre 2022**L'ALBA E I TUFFI AL PARCO SAN BARTOLO** (Pesaro-Urbino)**Tempo: 3,5 h; dislivello salita: 450 m; lunghezza: 9 km; difficoltà: E**

Almeno una volta nella vita è una esperienza da fare... ammirare il sorgere del sole sul "Tetto del Mondo" nel Parco Naturale del Monte San Bartolo è un qualcosa di meraviglioso! Dalla Baia Vallugola a Fiorenzuola di Focara i protagonisti di questo nuovo giorno saranno i colori, i profumi, i suoni, l'atmosfera, il silenzio... e poi alla fine un tuffo nelle acque cristalline della Baia Vallugola per rigenerarci della fatica mattutina! Quindi vi aspetto, siate coraggiosi senza lasciarvi spaventare dall'alzataccia: verremo ricambiati con emozioni e divertimento e per chi vuole chiudere in bellezza propongo un piatto di pesce, prima di tornare a casa, all'Osteria! (da prenotare all'atto dell'iscrizione da effettuare entro le ore 20:00 di Giovedì 1 Settembre 2022).

Ritrovo alle ore 05:15 al parcheggio di Baia Vallugola. Numero massimo 20 partecipanti.

Direttore escursione: Alessia Ghirardi - Cell. 348.4931843 - alessia@romagnaslow.net

La Baia di Vallugola

Domenica 4 Settembre 2022

ESCURSIONE CON E-BIKE (Forlì-Cesena)

PedaLAMA: DA RIDRACOLI ALLA FORESTA DELLA LAMA

Tempo 7 h; dislivello salita: 500 m; lunghezza: 45 km; difficoltà: Facile



Punto d'incontro con l'Istruttore Federale di Cicloturismo, che ci accompagnerà per tutta la durata dell'escursione, è la sede del Museo Idro Ecomuseo a Ridracoli, alle ore 09:00. Lasciate le automobili nell'ampio parcheggio del museo, ci sarà assegnata una E-Bike, seguirà un briefing sulle caratteristiche del mezzo e il suo corretto utilizzo. Partiremo dal museo risalendo la strada (che inizialmente è asfaltata e successivamente sterrata) per Poggio la Lastra, arrivando poi al Passo del Vinco. Continueremo sul crinale, passando per Casanova dell'Alpe, fino arrivare al Paretaiolo. Da qui si scende verso la Foresta della Lama, percorrendo la pista ciclabile (che inizia a Cancellino), che per molti è la più bella d'Europa per MTB. Alla Foresta della Lama sosteneremo per il pranzo al sacco, dopo la pausa ristoratrice, rientreremo seguendo lo stesso percorso dell'andata, per giungere indicativamente al punto di partenza verso le ore 16:30. L'escursione è pensata per coloro che vogliono avvicinarsi a questo nuovo modo di fare attività fisica, adatta a tutti, trascorrendo una giornata in pieno relax, godendo appieno del panorama che il territorio delle Foreste Casentinesi ci propone. I punti fermi dell'uscita sono la sicurezza dei partecipanti, il rispetto per chi cammina lungo i sentieri e per la natura che ci circonda. Si consiglia abbigliamento comodo e idoneo per un'escursione in MTB, in particolare caschetto (obbligatorio) e possibilmente guanti da bici e pantaloncini con fondello. I caschetti possono essere forniti dall'organizzazione che noleggia le E-Bike, come i comodi coprisella in mancanza dei pantaloncini. Indispensabile zainetto con pranzo al sacco, acqua, giacchetta antivento e/o antipioggia, occhiali da sole.

NOTETECNICHE. Quota di partecipazione individuale € 45.00, che include il noleggio della E-Bike e l'assistenza della Guida Cicloturistica. Prenotazione entro le ore 20:00 di Venerdì 2 Settembre 2022.

Direttore escursione: AE Andrea Maltoni - Cell. 335.7340167- andreamaltonirms@gmail.com

Sabato 10 e Domenica 11 Settembre 2022

DOMODOSSOLA - 2° RADUNO NAZIONALE DI ESCURSIONISMO ADATTATO

Locandina con programma nelle pagine 40 e 41.

Sabato 10 e Domenica 11 Settembre 2022

IL CAMMINO DEL TITANO (RSM)

Sabato 10: Tempo: 7,30 h; dislivello salita: 1100 m; dislivello discesa: 850 m; lunghezza: 22 km; difficoltà: EE

Domenica 11: Tempo: 6,30 h; dislivello salita: 790 m; dislivello discesa: 1020 m; lunghezza: 20 km; difficoltà: EE

San Marino, sullo sfondo la Valmarecchia



La Repubblica di San Marino si estende per 61 kmq, suddivisi in 9 frazioni amministrative chiamate Castelli, con al centro il Monte Titano. Il territorio è caratterizzato da una grande varietà di ecosistemi che lo rendono una culla di biodiversità, che saprà stupire l'escursionista. Percorrendo a piedi il "Cammino del Titano" avremo la possibilità di creare un anello intorno al Monte Titano, che ci porterà ad esplorare il territorio in ogni suo aspetto, garantendo una vera e propria visita della Repubblica di San Marino a 360°. Il percorso non prevede tratti esposti o particolarmente impegnativi, ma data la lunghezza e il dislivello complessivi, il percorso è adatto a coloro che hanno un buon allenamento ai lunghi percorsi e la determinazione di portare a termine il cammino. Per chi non potesse partecipare ad entrambe le tappe, può scegliere quella più comoda, comunicandolo in fase di prenotazione al Direttore escursione. La prenotazione dovrà essere effettuata entro le ore 20:00 di Giovedì 8 Settembre 2022. Punto di ritrovo alle 7:30 presso il parcheggio del Parco Laiala a Serravalle (RSM). Prima della partenza di sabato mattina, alcune auto dovranno essere parcheggiate al punto di arrivo previsto per la prima tappa, in modo da poter rientrare al punto di partenza. La stessa attività dovrà essere svolta anche la mattina successiva, per la seconda tappa.

Direttore Escursione: Andrea Maltoni Cell. 335.7340167 - andreamaltonirms@gmail.com

Domenica 18 Settembre 2022

IL TASSO: L' ALBERO DELLA MORTE E DELLA RINASCITA (Arezzo)

Tempo: 6 h (compreso la visita); lunghezza: 14 km; dislivello 600 m; difficoltà: E

L'Area Naturale Protetta di Interesse Locale (A.N.P.I.L.) di Pratieghi in Provincia di Arezzo è una delle tre presenti nel territorio della Valtiberina Toscana. L'area è caratterizzata dalla presenza di una inusuale abbondanza di Tasso (*Taxus Baccata*), una conifera molto longeva che ha trovato nei luoghi più umidi ed ombrosi dell'area un suo habitat di sviluppo ideale. L'escursione parte dall'abitato di Pratieghi (858 m) da dove prenderemo il Sentiero CAI N°9 che ci consentirà di raggiungere il sentiero di crinale 00 dal quale, di lì a poco, scenderemo a sinistra per raggiungere la



Sorgente del Fiume Marecchia. Terminata la visita alla sorgente ritorneremo sui nostri passi per riprendere il cammino sul crinale che percorreremo fino a raggiungere il Monte Zucca (1261 m), il punto più alto dell'escursione dove sosteneremo per il pranzo al sacco. Dopo la pausa riprenderemo il cammino lungo il crinale che abbandoneremo poco dopo per ricollegarci al Sentiero CAI N°9 che ci consentirà di raggiungere il cuore dell'Area Naturale dove incontreremo ed approfondiremo la conoscenza del *Taxus Baccata*. Simbolo d'eternità per la sua incredibile longevità (conta esemplari di quasi due millenni di vita!), il Tasso nel tempo si è guadagnato l'appellativo di "Albero della Morte" per l'estrema velenosità di ogni suo organo, entrando così nel mito della letteratura e della storia di tutti i tempi. Celebre sin dall'antichità, il Tasso è stato associato nel tempo ai concetti di morte e rinascita e, per questo, da sempre adorato e temuto da varie civiltà che lo hanno eletto, non a caso, a custode dei propri defunti edificandovi attorno le aree funebri loro dedicate. Terminata la visita prenderemo il Sentiero CAI N°9/A che ci riporterà a Pratieghi. Iscrizioni entro Venerdì 16 Settembre 2022.

Partenza con mezzi propri alle ore 07:30.

Direttore escursione: ONC Giorgio Ricci - Cell. 335.7734405.

Il Monte Zucca dove nasce il Fiume Marecchia



Sabato 24 Settembre 2022**GEMMANO** (Rimini)**Tempo: 5 h; dislivello salita: 700 m; lunghezza: 8 km; difficoltà: E**

In ricordo della Giornata della Memoria di Gemmano “La Cassino” dell’Adriatico, percorreremo attraverso una passeggiata storica, i sentieri e i luoghi più significativi della Seconda Guerra Mondiale, svoltasi lungo la Linea Gotica Orientale. Vedremo i rifugi dove tanti abitanti del posto hanno trovato riparo dai bombardamenti e daremo voce ai racconti e ai ricordi di quelle persone che hanno vissuto in prima persona la tragedia della guerra. In collaborazione con la Pro Loco di Gemmano vi aspettiamo numerosi. Iscrizioni entro le ore 20:00 di Giovedì 22 Settembre 2022.

Ritrovo alle ore 09:00 in Piazza Roma davanti al Comune di Gemmano.

Direttore escursione: ONC Chiara Berton - Cell. 347.7608638.

Domenica 25 Settembre 2022**TRA IL RIO DIATERNA E IL SANTERNO** (Bologna)**Tempo: 5,30 h; dislivello in salita: 600 m; lunghezza: Km 15; difficoltà: E**

Il percorso è un anello classico dell’Appennino Imolese. In prossimità di Castel del Rio il nostro punto di partenza sarà la Pieve di Cà Maggiore (322 m). L’itinerario, caratterizzato da antichi edifici e luoghi di culto, grandi querce e castagneti, percorre inizialmente, una mulattiera storica per salire agli insediamenti de il Monte (637 m) e alla Chiesetta di Santa Cristina (733 m). In prossimità del Monte Allovolo (787 m) proseguiamo aggirando il Monte Cucco per iniziare la discesa toccando Cà Monte Porrara (587 m) e la canonica di San Michele, da dove una stradella asfaltata ci condurrà in prossimità del greto del Santerno e da qui nuovamente sul Sentiero CAI N°729, transitando per Sant’Apollinare, ritorneremo al luogo di partenza. Iscrizioni entro le ore 20:00 di Venerdì 23 Settembre 2022.

Partenza con mezzi propri alle ore 07:30.

Direttore escursione: AE Carlo Lanzoni – Tel. 0541. 25240 - cadali@libero.it

Il Santerno nei pressi della Pieve di Cà Maggiore





INTERVENTO CON L'ELICOTTERO

Quando le condizioni meteo e ambientali lo permettono e la gravità dell'infortunato ne giustifica l'utilizzo, l'intervento di soccorso può essere effettuato con l'elicottero. In tal caso, le persone presenti sul luogo dell'evento, prima del suo arrivo, devono:

- preventivamente segnalare gli ostacoli pericolosi per il volo (vedi punto 6 "COSA DIRE AL 112 (NUE) e/o al 118 - SOCCORSO ALPINO");
- sgombrare l'area da zaini, indumenti, materiali ed attrezzature diverse, e quanto può volare via con il flusso del rotore;
- allontanarsi dal luogo dell'atterraggio mettendosi in posizione di sicurezza;
- tenere i bambini per mano e i cani al guinzaglio
- rimanere fermi senza allontanarsi né avvicinarsi nel modo più assoluto all'elicottero durante e dopo la manovra.

Nessuno deve avvicinarsi all'elicottero. Sarà sempre il personale dell'equipaggio a chiedere se e come eventualmente collaborare per le operazioni di soccorso.

SEGNALI CON L'ELICOTTERO

SI (YES) abbiamo bisogno di soccorso:
atterrate qui

NO (NO) non abbiamo bisogno di soccorso:
non atterrate qui





**GRUPPO MONTAGNATERAPIA
CAI RIMINI
Programma Attività
Maggio - Settembre 2022**



Curare le malattie del corpo e della mente con la montagna può sembrare un azzardo, un'idea romantica e un po' visionaria, ma l'esperienza dimostra l'esatto contrario.

Questa è una modalità di frequentazione della montagna in cui il salire non è soltanto ascesa fisica, ma anche progresso nel percorso della salute e dell'autonomia: le attività in montagna affiancano i trattamenti farmacologici, psicologici e/o educativi in atto. Con il termine montagnaterapia si intende definire un originale approccio metodologico a carattere terapeutico-riabilitativo e/o socio-educativo, finalizzato alla prevenzione, alla cura ed alla riabilitazione degli individui portatori di differenti problematiche, patologie o disabilità; esso è progettato per svolgersi, attraverso il lavoro sulle dinamiche di gruppo, nell'ambiente culturale, naturale e artificiale della montagna. (www.cai.it).

Il Gruppo Montagnaterapia CAI Rimini è nato con lo scopo di accompagnare in montagna persone con disabilità fisiche con l'uso di una carrozzina adattata a terreni disuguali, sconnessi come possono essere i sentieri di montagna, denominata Joelette. Il Gruppo di cui è referente Luca Mondaini, ha coinvolto nel progetto la città di Rimini che ha risposto con sensibilità e grande generosità. Per primo il Superstore Conad Il Lago ha donato una Joelette al CAI e di recente anche l'Azienda del gas SGR ha voluto donare una seconda carrozzina.



Domenica 22 Maggio 2022

INTERSEZIONALE CON LE SEZIONI CAI MONTEFELTRO E CESENA

MONTE CARPEGNA: ANELLO SORGENTE SAPTILLE (Rimini)

Tempo: 3 h; dislivello salita: 280 m; lunghezza: 6,500 Km; difficoltà: AE

Domenica 17 Luglio 2022

MONTAGNATERAPIA – LE SETTE BORGATE MACIANESI (Rimini)

Tempo: 3,30 h; dislivello salita: 250 m; lunghezza: 9 km; difficoltà: AE

Domenica 21 Agosto 2022

MONTE CARPEGNA "CAMMINATA DEL RISVEGLIO" (Rimini)

CALVILLANO – EREMO MADONNA DEL FAGGIO

Tempo: 3 h; dislivello salita: 350 m; lunghezza: 7 Km; difficoltà: AE

Sabato 10 e Domenica 11 Settembre 2022

DOMODOSSOLA - 2° RADUNO NAZIONALE DI ESCURSIONISMO ADATTATO

Locandina con programma nelle pagine 40 e 41.

Dettagli sulle singole uscite nel Programma Attività Maggio - Settembre 2022

Per informazioni: Luca Mondaini - Cell. 348.8400715 - Monda15@alice.it

CLASSIFICAZIONE DEI PERCORSI MONTANI ACCESSIBILI CON AUSILI



AT ACCESSIBILE TURISTI
Carrarecce, sterrati, tratturi inerbiti. Pendenze modeste e dislivelli contenuti. Presentano un fondo in genere omogeneo e scorrevole.

AE ACCESSIBILE ESCURSIONISTI
Sentieri evidenti, mulattiere selciate dai 3 ai 6 chilometri. Pendenze moderate, dislivelli inferiori ai 300 metri. Fondo irregolare. Pochi scalini di lieve entità.

AEE ACCESSIBILE ESCURSIONISTI ESPERTI
Mulattiere, sentieri di terreno vario di più di 6 chilometri. Pendenze, superiori al 16%. Larghezza inferiore a 1 metro. Dislivello superiore ai 300 metri. Fondo sconnesso e passaggi obbligati. Scalini superiori ai 10 centimetri, ostacoli rilevanti, punti esposti.



La scala di difficoltà è stata redatta dal gruppo di lavoro **Montagnaterapia**, con il supporto tecnico della **Commissione Centrale e della Scuola Centrale per l'Escursionismo**, e con il patrocinio e la collaborazione di realtà come la **Fish**, Federazione Italiana per il Superamento dell'Handicap, **l'Antoi**, l'Associazione Nazionale Tecnici e Ortopedici Italiani, la **Sito**, Società Tecnico Scientifica di Terapia Occupazionale, la **Simfer**, Società italiana di Medicina Fisica e Riabilitativa, **l'AIFI**, l'Associazione Italiana di Fisioterapia, la **Fand**, Federazione Nazionale delle Associazioni delle persone con Disabilità e la **Direzione Regionale Piemonte dell'Inail**.



Club Alpino Italiano
Commissione Centrale
di Escursionismo



Comitato organizzatore evento
Sezione CAI SEO Domodossola



A RUOTA LIBERA

2° Raduno Nazionale Escursionismo Adattato

2022



DOMODOSSOLA



10 settembre

ore 14 - 18

- Accoglienza
- Passeggiata turistica per il centro storico di Domodossola

11 settembre

ore 9 - 17.30

- Raduno e partenza equipaggi
- Stand dei partner tecnici



Con il sostegno di

PER INFO
escursionismoadattato@seocaidomo.it

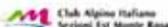
Patronato di



PIEMONTE
2022



Partner organizzativi



PRESENTAZIONE



Da soli si va veloce, insieme si va lontano
(detto Africano)

- ✚ In **montagna** è possibile trovare luoghi incantevoli, ricchi di storia e dipanorami di grande bellezza. Gli strumenti adatti permettono di scoprirli anche a persone con mobilità ridotta.
- ✚ Il **CAI** si sta impegnando sempre di più per mettere le sue competenze tecniche al servizio dell'accessibilità in ambiente montano.
- ✚ la Sezione **SEO CAI di Domodossola**, con la partecipazione delle sezioni CAI Est Monte Rosa, organizza il **Secondo Raduno Nazionale di Escursionismo Adattato "A RUOTA LIBERA"**.
- ✚ L'evento è rivolto **principalmente** a persone con mobilità ridotta che amano la montagna: soci CAI, persone inserite in cooperative ed associazioni di volontariato, equipaggi o singoli muniti di mezzi per l'escursionismo adattato, persone interessate al tema dell'accessibilità in ambiente montano.

PROGRAMMA

→ SABATO 10 settembre / DOMODOSSOLA

- ore 14.00 **Accoglienza e ritrovo dei partecipanti presso l'area multifunzionale "La Prateria"**
- ore 15.30 **Passeggiata tra il centro storico di Domodossola ed il Sacro Monte Calvario**
- ore 18.30 **Apericena**
- ore 21.00 **Concerto di benvenuto dell'Orchestra Filarmonica Amadeus diretta da G. Cavallaro**

→ DOMENICA 11 settembre

- ore 08.30 **Ritrovo dei partecipanti presso l'area multifunzionale "La Prateria" a Domodossola**
 - Partenza equipaggi con le **Joëlette**
 - Partenza escursioni con **HandBike**
 - Partenza escursioni con **Tandem e MTB**
- ore 13.00 **Pranzo presso l'area multifunzionale "La Prateria" a Domodossola**
- ore 14.30 **Area "La Prateria": stand delle ditte produttrici di ausili per l'off road**
- ore 17.30 **Chiusura raduno**

INFO



mail: escursionismo.adattato@seocaidomo.it



sito web: www.seocaidomo.it



**GRUPPO ALPINISMO
CAI RIMINI
Programma Attività
Maggio - Settembre 2022**



Le uscite sono riservate ai Soci CAI in regola con il tesseramento. Per gli appuntamenti in falesia la partecipazione è aperta oltre a chi scala abitualmente con un compagno anche a chi lo fa solo saltuariamente o a chi ha la necessità di ritrovare nuove motivazioni e nuovi stimoli per ricominciare. Per le uscite su roccia su vie di più tiri o per quelle in ambiente glaciale, è richiesta oltre all'esperienza e all'attrezzatura necessaria ad affrontare in cordata le difficoltà tecniche e ambientali tipiche di questi luoghi, anche il compagno di cordata di riferimento. Le destinazioni potranno subire variazioni in base alle previsioni meteo e alle condizioni della montagna.

Sabato 7 Maggio 2022

ARRAMPICATA IN PALESTRA DI ROCCIA

Referente uscita: Mauro Campidelli - Cell. 339.8947050.



Palestra di Roccia Fellini

Venerdì 24 e Sabato 25 Giugno 2022

TRAVERSATA CEVEDALE

Referente uscita: Mauro Campidelli - Cell. 339.8947050.



Rifugio Larcher al Cevedale

Venerdì 22 Sabato 23 Domenica 24 Luglio 2022

TRAVERSATA ADAMELLO - CARRÈ ALTO

Referenti uscita: Oscar Del Magno - Cell. 329.2004950.

Massimiliano Zannoni - Cell. 349.2352679.

Lunedì 8 e Martedì 9 Agosto 2022

SALITA IN AMBIENTE GLACIALE

Referenti uscita:

Oscar Del Magno

Cell. 329.2004950.

Sabato 17 Settembre 2022

**ARRAMPICATA
IN PALESTRA DI ROCCIA**

Referente uscita:

Daniele Succi

Cell. 329.1539992.



Il Carrè Alto



CAI SEZIONE DI RIMINI
CORSO ARRAMPICATA SPORTIVA 2022
 in collaborazione con la
GUIDA ALPINA TOMMASO CARDELLI



L'obiettivo del corso è quello di imparare le tecniche base di progressione e assicurazione su roccia sia da secondi di cordata che da primi di cordata. Verrà posta particolare attenzione all'aspetto sicurezza in modo da rendere autonomi gli allievi per uscite future. Al tempo stesso durante le giornate di arrampicata si vedranno le varie tecniche di progressione su roccia applicate ai diversi tipi di terreno (terreno appoggiato e verticale).

Il rapporto Guida/allievi sarà di 1/8 massimo.

Termine iscrizioni: 31 marzo

MATERIALE:

- Scarpe da trekking o avvicramento
- Pantaloni da trekking o da ginnastica
- T-shirt, felpa o maglia in pile, piumino leggero e giacca antipioggia
- Zaino da trekking o arrampicata da circa 30 litri
- Occhiali da sole
- Borraccia da almeno 1,5 litri
- Pranzo al sacco ed eventuali barrette per la giornata
- Scarpette da arrampicata (alla serata di presentazione parleremo di che tipo di scarpetta comperare)
- Imbrago, casco, moschettoni, corda e rinvii saranno forniti dalla Guida per chi ne fosse sprovvisto

GIORNATE DEL CORSO:

- 10 maggio presentazione corso e materiali sede CAI Rimini ore 20:30
- 14/15 maggio weekend in falesia Romagna- Marche. 8:30 - 17:00 (destinazione da decidere in base al meteo. Rientro presso la propria abitazione la sera)
- 21/22 maggio weekend in falesia Romagna- Marche. 8:30 - 17:00 (destinazione da decidere in base al meteo. Rientro presso la propria abitazione la sera)
- 29 maggio giornata conclusiva del corso in falesia Romagna - Marche. 8:30 - 17:00 (destinazione da decidere in base al meteo. Rientro presso la propria abitazione la sera)

COSTO:

Il costo per partecipante è di € 220,00 con 8 partecipanti, € 245,00 con 7 partecipanti, € 270,00 con 6 partecipanti.

Al momento dell'iscrizione verrà versata una caparra di € 100,00 che sarà restituita solo in caso di annullamento del corso.

INFORMAZIONI - CONTATTI:

CAI Rimini: Cell. 333.4924010 - cairimini@cairimini.it - Guida Alpina Tommaso Cardelli: tommi@omnimail.sm



CAI SEZIONE DI RIMINI CORSO ALTA MONTAGNA 2022 in collaborazione con la GUIDA ALPINA TOMMASO CARDELLI

Il corso ha come obiettivo quello di apprendere la progressione su ghiacciaio e terreno misto facile (max 3°) con e senza ramponi, manovre di corda e soccorso, gestione della cordata e programmazione di una gita. Verrà posta particolare attenzione all'aspetto sicurezza in modo da rendere autonomi gli allievi per uscite future. Il rapporto Guida/allievi sarà di 1/8 massimo. Termine iscrizioni: 15 aprile

MATERIALE:

- Zaino (35/40 litri)
- Ramponi
- Piccozza (lunghezza 50 cm circa)
- Imbracatura
- Casco da alpinismo
- 2 moschettoni di bloccaggio (a forma di pera)
- 1 fettuccia (2 giri spalla)
- Lampada frontale e batterie extra
- Scarponi da alpinismo ramponabili o semiramponabili
- Occhiali da sole da ghiacciaio
- Mascherina da sci
- Cappello caldo – lana o pile
- Cappello da sole, visiera parasole (deve stare sotto il casco)
- Guanti leggeri
- Guanti pesanti
- Buff o scaldacollo
- Biancheria intima leggera – sopra e sotto (1 set)
- Calzini caldi
- Maglia (giacca/maglione in pile o lana)
- Pantaloni da arrampicata
- Giacca guscio impermeabile
- Pantaloni guscio impermeabile (Lo stesso vale per i pantaloni impermeabili come per le giacche impermeabili, cioè più leggeri e semplici meglio è. Il costoso Gore-Tex non è necessario e un modello base andrà benissimo).
- Piumino leggero o giacca primaloft

PER RIFUGIO:

- Maglietta in cotone
- Sacco lenzuolo
- Tappi per le orecchie

ALTRI OGGETTI:

- Fotocamera e batterie
- Crema solare e protezione per le labbra
- Oggetti personali: occorrente igiene personale
- Piccolo kit di pronto soccorso
- Borraccia e Thermos da 1 litro (infrangibile)
- Pranzi e snack picnic
- Coltello tascabile



GIORNATE DEL CORSO:

- 26 maggio serata di presentazione del corso preso sede del CAI Rimini. Ore 20:30
 - 28 maggio falesia zona Romagna, prove di facile arrampicata e manovre di corda. Ore 8:30 - 17:00
 - 18/19 giugno alta montagna Marmolada (pernotto in rifugio)
 - 25/26 giugno alta montagna Cevedale (pernotto in rifugio)
 - 9/10 luglio alta montagna Monte Rosa (pernotto in rifugio)
- In caso di brutto tempo o condizioni non adeguate il corso potrà subire variazioni sia nel luogo che nelle date.

COSTO:

Il costo per partecipante è di € 400 con 8 partecipanti, € 425 con 7 partecipanti, € 450 con 6 partecipanti (spese di vitto e alloggio personali e della Guida a carico dei partecipanti). Al momento dell'iscrizione verrà versata una caparra di € 100 che sarà restituita solo in caso di annullamento del corso.

INFORMAZIONI - CONTATTI:

CAI Rimini: Cell. 333.4924010 - cairimini@cairimini.it - Guida Alpina Tommaso Cardelli: tommi@omnimail.sm



Gruppo Alpinismo Giovanile CAI Rimini



Programma Attività Maggio - Settembre 2022

Per i ragazzi dai 10 ai 18 anni il CAI Sezione di Rimini propone e organizza una serie di attività da svolgersi in ambiente montano: Alpinismo, Speleologia ed Escursionismo. Per partecipare occorre iscriversi ad ogni uscita con un po' di tempo di anticipo per poter organizzare i gruppi, le attrezzature e i mezzi di trasporto. Le località possono essere soggette a variazione in base alle condizioni del tempo meteorologico.

Domenica 22 Maggio 2022

USCITA IN GROTTA

Domenica 12 Giugno 2022

PALESTRA DI ROCCIA

Venerdì 29 Sabato 30 e Domenica 31 Luglio 2022

USCITA IN DOLOMITI

Sabato 10 Settembre 2022

FERRATA O ARRAMPICATA IN DOLOMITI O RIVA DEL GARDA

Per informazioni: Guido Arcangeli - Cell. 347.8560540 - guido.arcangeli@libero.it





Gruppo Grotte Ariminum CAI Rimini



Programma Attività Maggio - Settembre 2022

Per informazioni: IS Sara Fattori - Cell. 339.4816320

Le uscite sono riservate ai Soci del Club Alpino Italiano in regola con il tesseramento. Le grotte in programma, salvo diversa indicazione, si sviluppano in verticale per cui è necessario avere le conoscenze base per la progressione su corda. Il programma potrà subire variazioni in caso di maltempo o in base alle condizioni delle grotte.

Sabato 28 Maggio 2022

ABISSO MILAZZO - Macerata

Domenica 19 Giugno 2022

F 10 - (Ravenna)

Sabato 9 Luglio 2022

GROTTA DI MONTE CUCCO - (Perugia)

Sabato 30 Luglio 2022

BUCA DI ROMAGNA - (Ravenna)

Sabato 27 Agosto 2022

GROTTA DI FAGGETO TONDO - (Perugia)

Domenica 11 Settembre 2022

GROTTA DI ACQUASANTA TERME - (Ascoli-Piceno)





Gruppo Grotte Ariminum CAI Rimini



7° CORSO DI INTRODUZIONE ALLA SPELEOLOGIA GROTTE E ABISSI

Dal 17 Settembre al 18 Ottobre 2022 si terrà il 7° Corso di Introduzione alla Speleologia del Gruppo Grotte Ariminum - CAI Sezione di Rimini. Il Corso ha lo scopo di fornire le basi tecniche e culturali per la pratica della speleologia e sarà diretto da un Istruttore della **SNS (Scuola Nazionale di Speleologia) del CAI** secondo le modalità e linee guida dettate dalla SNS. Il Direttore si riserva la facoltà di escludere dal corso, in qualsiasi momento, coloro che mostrino un comportamento tale da compromettere il buon andamento delle attività secondo le direttive della Commissione Centrale per la Speleologia e della Scuola Nazionale di Speleologia. **Il Corso prevede** una serie di lezioni teoriche nelle quali si apprenderanno nozioni culturali di geologia, topografia, tecniche speleologiche e organizzazione del Soccorso Speleologico e lezioni pratiche per l'apprendimento delle tecniche di progressione su corda nella speleologia, sia in parete di roccia che in grotta. **Per partecipare al corso è necessaria** l'iscrizione al Club Alpino Italiano per il 2022 e aver compiuto 16 anni di età. Per i minorenni è necessaria la firma di entrambi i genitori o di chi ne esercita la patria potestà. **Numero massimo partecipanti 7. Il Costo** del corso è di € 150,00 (acconto di € 50,00 all'iscrizione che non verrà restituito in caso di rinuncia). Nel costo non sono comprese le spese di viaggio, autostrada, alloggi ed extra che sono a carico dei partecipanti. **L'attrezzatura** tecnica individuale necessaria per lo svolgimento del Corso sarà messo a disposizione dal Gruppo Grotte Ariminum. Per le uscite in grotta



sono inoltre necessari: tuta da meccanico o similare in un unico pezzo, un paio di stivali in gomma meglio alti fino al ginocchio o scarponi da trekking, un paio di guanti da lavoro, N° 4 batterie stilo. Gli allievi sono tenuti ad utilizzare le attrezzature **e s c l u s i v a m e n t e** secondo le indicazioni degli Istruttori ed averne cura per tutta la durata del Corso.

PROGRAMMA 7° CORSO 2022
INTRODUZIONE ALLA SPELEOLOGIA - GROTTA E ABISSI



Lunedì 19 Settembre 2022 ore 21:00

Lezione teorica: Presentazione del Corso

Etica e comportamento in grotta - Organizzazione SNC - CAI

Mercoledì 21 Settembre 2022 ore 21:00

Lezione teorica: Materiali

Sabato 24 Settembre 2022 ore 09:00

Lezione pratica: Palestra di Roccia

Lezione teorica: Abbigliamento - Alimentazione

Domenica 25 Settembre 2022 ore 09:30

Lezione pratica in Palestra di Roccia

Mercoledì 25 Settembre 2022 ore 21:00

Lezione teorica: Cartografia e Rilievo

Domenica 2 Ottobre 2022 ore 08:00

Lezione pratica: Grotta verticale

Lunedì 3 Ottobre 2022 ore 21:00

Lezione teorica: Storia della Speleologia - Biospeleologia

Mercoledì 5 Ottobre 2022 ore 21:00

Lezione teorica: Geologia e Carsismo

Sabato 8 Ottobre 2022 ore 08:00

Lezione pratica: Grotta verticale

Mercoledì 12 Ottobre 2022 ore 21:00

Lezione teorica: Organizzazione del Soccorso Speleologico

Giovedì 13 Ottobre 2022 ore 19:00

Lezione pratica: Palestra di Roccia

Sabato 15 e Domenica 16 Ottobre 2022

Lezione pratica: Grotta verticale - Due giorni fuori regione

Martedì 18 Ottobre 2022 ore 20:30

Cena di fine Corso



Si ricorda agli allievi che la frequentazione delle grotte e delle palestre è un'attività che presenta dei rischi. Le Scuole del Club Alpino Italiano adottano tutte le misure precauzionali affinché nei vari ambiti si operi con ragionevole sicurezza. Con l'adesione al Corso l'allievo è consapevole che nello svolgimento dell'attività speleologica un rischio residuo è sempre presente e mai azzerabile.

Il programma potrà subire variazioni a seconda delle condizioni meteo o per esigenze organizzative e in base alle restrizioni sanitarie dovute all'emergenza Covid-19".

Per informazioni e iscrizioni al corso:

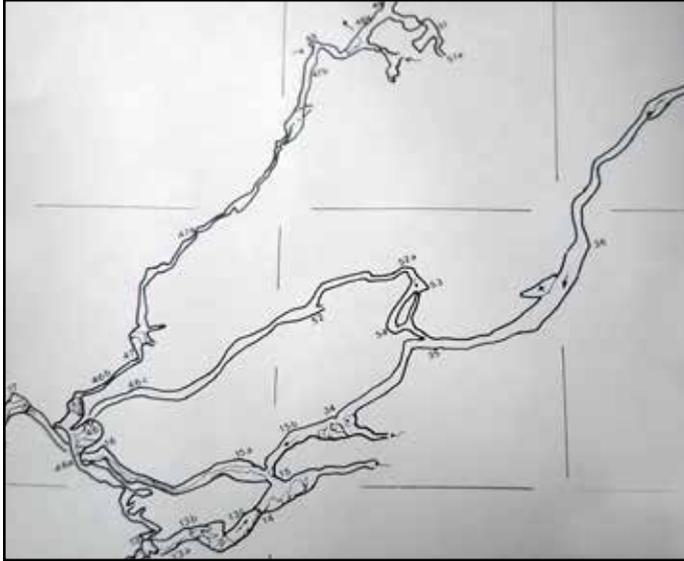
Direttore: IS Sara Fattori - Cell. 339.4816320 - Email: gruppogrotteariminum@libero.it

Segretario: ISS Renato Placuzzi - Cell. 333.4924010

IL RILIEVO IPOGEO - SISTEMA CLASSICO

Prima parte

Quando si scopre una nuova grotta oppure un nuovo proseguimento di una già esistente, bisogna redare un rilievo della cavità per poterlo poi pubblicare su un apposito catasto.

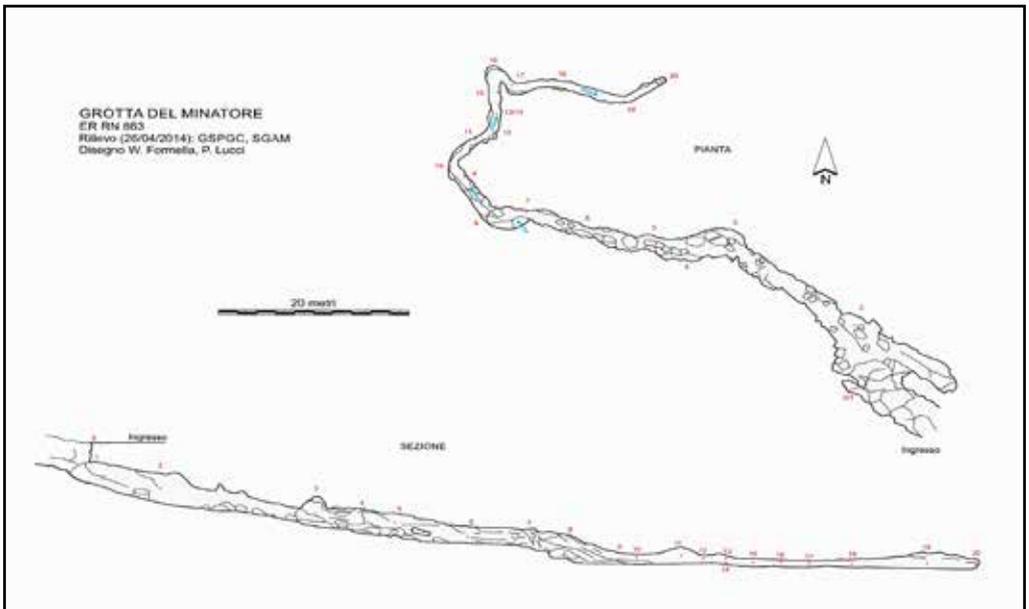


Il medesimo rilievo servirà ad uno speleologo ad avere un'idea del percorso da seguire; la lunghezza della grotta e la sua morfologia (pozzi o risalite, strettoie, presenza d'acqua).

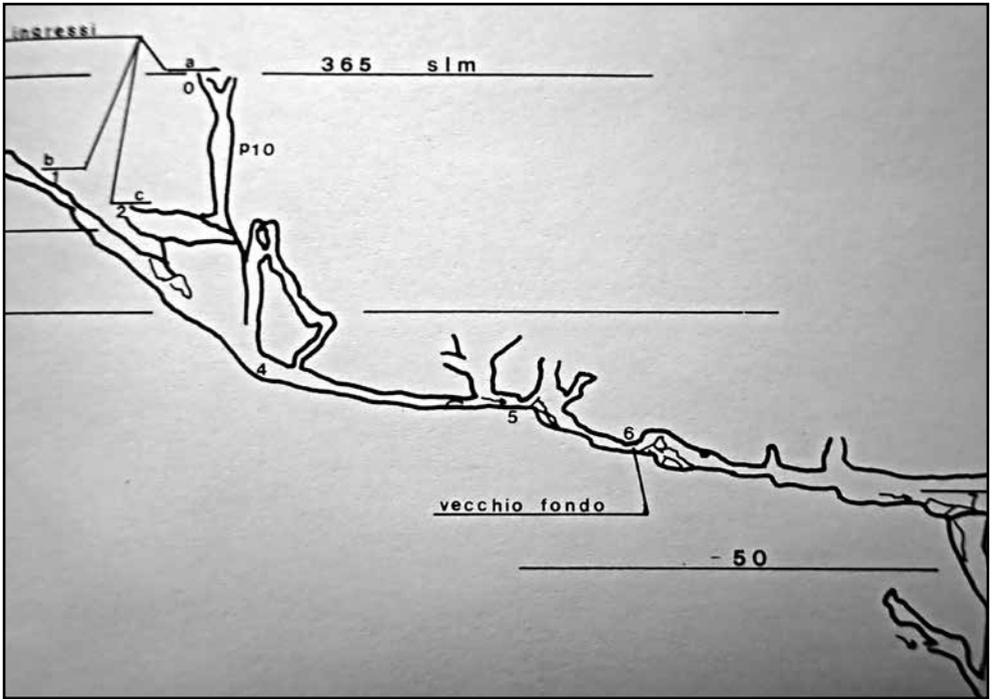
Il rilievo può essere paragonato alla relazione di una via in montagna per un alpinista.

Il rilievo viene disegnato in due prospettive diverse: una in pianta e una in sezione.

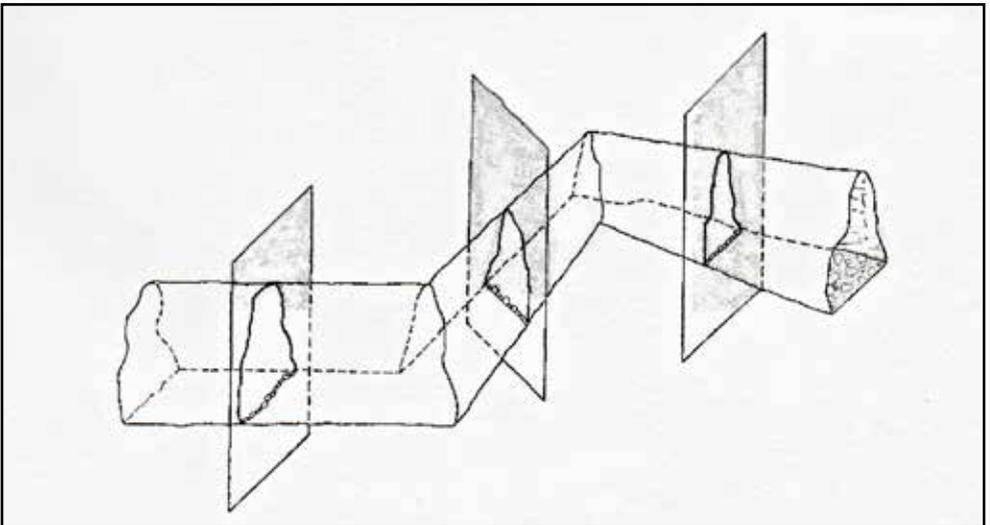
La pianta rappresenta la visione della grotta sul piano orizzontale; immaginate di tagliarla su questo piano e guardarla dall'alto e serve per evidenziare bivi, diramazioni, ecc.



La sezione invece rappresenta la grotta tagliata longitudinalmente e serve soprattutto per evidenziare i dislivelli in negativo o positivo (pozzi o risalite).



A questo si possono aggiungere anche delle sezioni trasversali: queste vengono effettuate ogni qualvolta ci sia un cambio di morfologia, es. da una sala a un ingresso in strettoia.



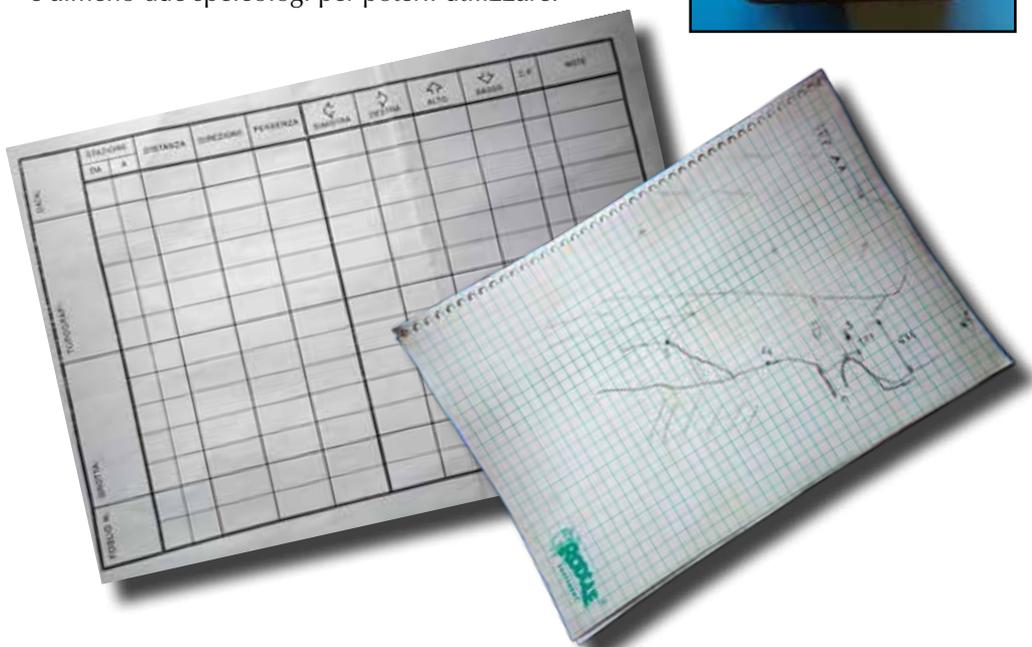
Ma come si arriva a rappresentare tutto ciò?

Per poter sviluppare un rilievo servono degli strumenti: **una bussola e un clinometro**.



Possono essere due strumenti separati oppure come quello nella foto a sinistra che li contiene entrambi; devono essere di ottima qualità. Nella speleologia si utilizza quasi esclusivamente questo modello. Un errore anche solo di mezzo grado di azimut sviluppato in centinaia di metri di grotta pu portare ad errori molto alti. Una cordella metrica o **distanziometro laser** come quello nella foto a destra. Inizialmente si usava una cordella metrica da 25mt, ma poi con l'avvento del distanziometro laser si preferito

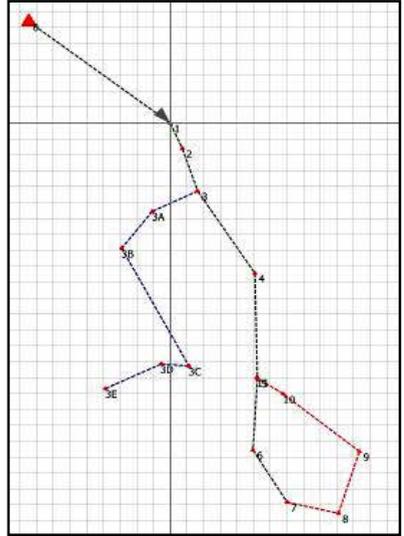
utilizzare questo in quanto pi comodo e veloce. Un **quaderno con matita e una scheda** dove riportare i dati e almeno due speleologi per poterli utilizzare.



La prima incombenza del rilevatore sarà di stabilire la posizione topografica dell'ingresso della cavità. Il metodo più facile quello di avere un GPS con cui stabilire una precisa posizione oppure in mancanza di questo utilizzando uno dei metodi di posizionamento di risoluzione grafica e/o matematica.

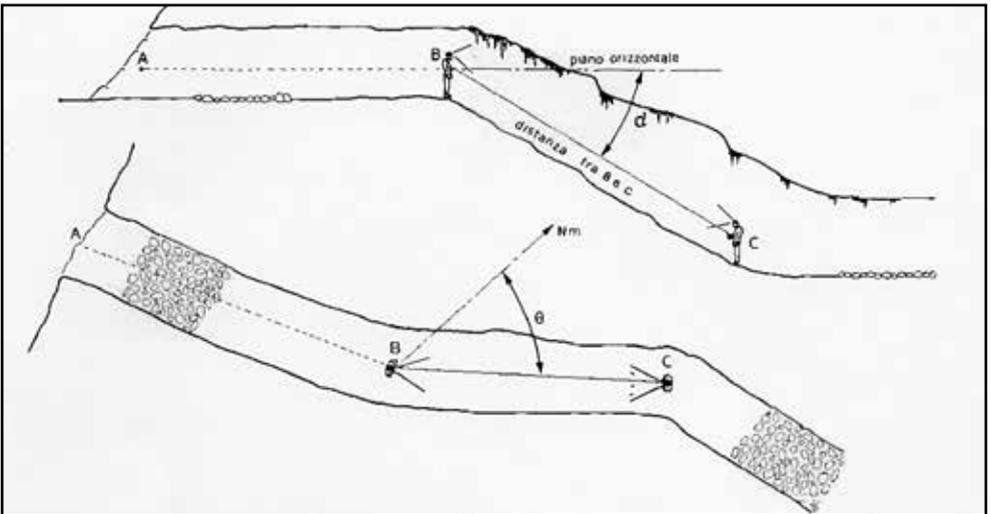
Da questo punto in poi l'operazione sarà quella di procedere con le varie misurazione e chiameremo **caposaldi** tutti i punti in cui vengono effettuate. I due capisaldi con la linea che li unisce si chiamerà **battuta**.

Lo speleologo incaricato di prendere le misure si posizionerà nel caposaldo di partenza a cui daremo una sigla, che può essere numerica o alfanumerica (es. A) e l'altro speleologo avanzerà all'interno e si posizionerà nel punto successivo (caposaldo B); sarà lui a decidere dove posizionare tale punto in base alla morfologia della grotta e tenendo conto che deve essere in un punto in linea con il caposaldo A.



Nel caposaldo A verranno fatte le seguenti misure: distanza del punto verso la parete di sinistra, verso quella di destra, verso il soffitto e verso il basso. Le ultime misure saranno quelle tra i caposaldi A e B: distanza, azimut e inclinazione. Tutti questi dati vengono riportati nella apposita tabella, contemporaneamente verrà redatta anche una bozza di disegno compresa fra i due punti sia in pianta che in sezione.

Finite le prime misure lo speleo con gli strumenti si sposterà nel caposaldo B e l'altro nel caposaldo successivo, ripetendo tutte le misure precedenti fino al termine della cavità da rilevare.



Terminata tutta la restituzione e avendo i disegni completi si mette un foglio di carta lucida sopra alla millimetrata e si ricalca a china tutto il profilo con i particolari della grotta. Si scannerizza il tutto e si aggiungono le informazioni complete della cavità:

- Nome della grotta
- N° di catasto
- Località
- Rilevatori
- Disegnatore
- Data del rilievo
- Sul disegno deve essere presente la scala e l'indicazione del Nord.

A questo punto siamo pronti per pubblicare il nostro rilievo. Questo sistema attualmente ancora utilizzato, ma la tecnologia avanza e sta per essere sostituito da strumenti elettronici più evoluti che verranno descritti successivamente nella seconda parte di questo articolo.

Febbraio 2022

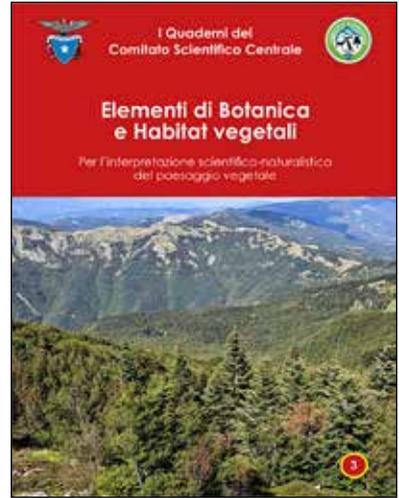
Renato Placuzzi



ELEMENTI DI BOTANICA E HABITAT VEGETALE

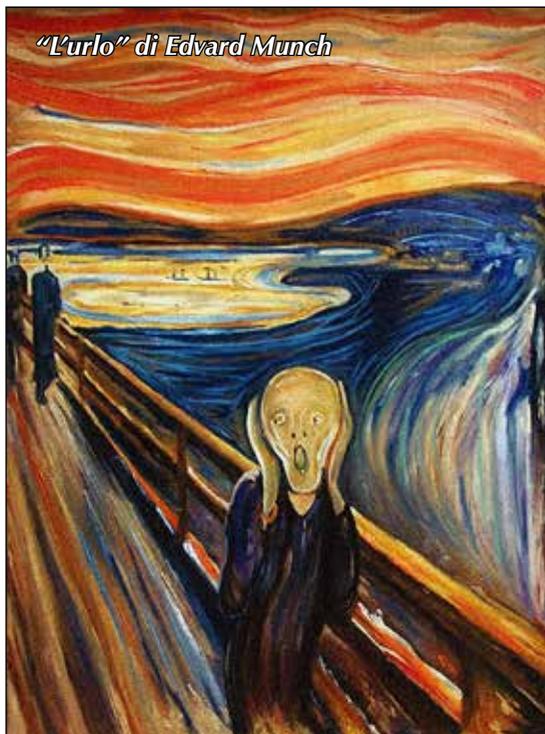
Per l'interpretazione scientifico-naturalistica del paesaggio vegetale

La geologia e la botanica costituiscono le due discipline attorno alle quali si è principalmente sviluppato fin dai primordi l'interesse scientifico nei confronti delle montagne italiane. Le differenti specie vegetali costituiscono infatti, al pari delle rocce, le nostre più strette compagne di viaggio nelle escursioni che ci portano ad attraversare gli angoli più belli delle Alpi e degli Appennini. Sovente rimaniamo sorpresi dalla vistosa bellezza che caratterizza i fiori di montagna, dimenticando talvolta che la loro presenza è espressione diretta di complessi ecosistemi che costituiscono altrettanti libri di conoscenza dell'evoluzione dell'ambiente montano. Lo stretto rapporto che lega la vegetazione al substrato geologico, alle caratteristiche dei suoli, all'altitudine, all'esposizione dei versanti, alle molteplici fasi della frequentazione antropica è inoltre alla base della stessa mutevole fisionomia del paesaggio montano che costituisce l'espressione diretta di una grande storia naturale e umana. Il contesto vegetazionale costituisce altresì un riferimento essenziale ai fini della istituzione delle aree protette e, in particolare, degli ambienti di Rete Natura 2000. Questo nuovo quaderno del Comitato Scientifico Centrale, curato da Giovanna Barbieri, affronta in modo organico e di facile lettura la trattazione essenziale della disciplina botanica concernente gli ambienti montani, accompagnando lo scritto con un gran numero di immagini che ne agevolano notevolmente la comprensione, facendo assumere alla pubblicazione anche la funzione di un aggiornato atlante di riconoscimento delle diverse specie. Altro aspetto significativo riguarda la descrizione dei processi che sono alla base della istituzione delle numerose zone speciali di conservazione (ZSC) e dei siti di importanza comunitaria (SIC) presenti in ambito montano, orientandoci tra direttive e regolamenti europei non sempre di facile interpretazione. La trattazione si avvale inoltre di numerose finestre di approfondimento, che concorrono a renderne piacevole la lettura affrontando curiosità scientifiche che coinvolgono il lettore. L'intendimento pratico di questo quaderno è, peraltro, validamente espresso dall'atlante delle principali specie arboree del territorio montano italiano, che chiude la pubblicazione. Per tutte queste caratteristiche il quaderno costituisce quindi un importante supporto, non solo per l'attività di studio e di divulgazione condotta dagli Operatori Naturalistici e Culturali del Comitato Scientifico, ma costituisce anche un valido strumento di conoscenza indirizzato a tutti i soci del Club Alpino Italiano.



Giuliano Cervi

Presidente Comitato Scientifico Centrale

"L'urlo" di Edvard Munch

L'ATTACCO DI PANICO

In questo articolo tratteremo di un evento che negli ultimi anni è diventato sempre più frequente nella nostra società, soprattutto fra i giovani e che purtroppo può diventare protagonista anche nell'ambito delle attività praticate in montagna: l'attacco di panico.

Infatti può accadere e non è infrequente, di dover affrontare durante un'escursione o un'uscita alpinistica questo tipo di evento che spesso è ad insorgenza improvvisa e in alcuni contesti potenzialmente pericoloso.

L'attacco di panico si caratterizza con la comparsa improvvisa di paura e disagio, che raggiunge il suo massimo picco entro pochi minuti e che si

manifesta con un blocco fisico e mentale o con un tentativo di fuga incontrollata da situazioni identificate come pericolose. In entrambi i casi l'imprevedibilità e l'impulsività della reazione porta ad una perdita di lucidità da chi ne è vittima, con la possibilità di compiere azioni pericolose per sé e per gli altri.

Stiamo parlando di una paura ingestibile e incontrollata ben diversa dalla "sana paura" che accompagna chi frequenta la montagna nel momento in cui si affrontano situazioni delicate dove esiste il reale rischio di riportare delle lesioni; quest'ultima infatti è una preziosa compagna e un campanello d'allarme necessario per valutare attentamente l'ambiente in cui ci troviamo e per mantenere alta la concentrazione e la reattività. La paura, in tal caso, è un meccanismo di difesa sviluppato dalla nostra parte di cervello razionale e cognitiva innescata con lo scopo di affrontare e risolvere il problema presente.

È evidente che la reazione di paura è estremamente soggettiva, infatti la valutazione del rischio che si sta per affrontare tiene conto di molteplici fattori: il danno potenziale, la personale competenza tecnica, la condizione fisica, la motivazione e la determinazione, l'affiatamento e la fiducia fra i compagni, le esperienze passate, la variabilità climatica, le difficoltà di orientamento; se numerosi di questi fattori sono negativi allora la paura può trasformarsi in ansia diffusa e in condizioni di maggiore stress può sfociare in un vero e proprio attacco di panico.

Definizione di attacco di panico

Il **Disturbo da attacco di panico** viene definito nel Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali *“come una forma clinica dei disturbi d’ansia accompagnati da altri sintomi psicologici e fisici che si presentano in maniera imprevedibile, generalmente senza una razionale causa scatenante.”*

La rapidità di insorgenza e la riduzione notevole delle capacità cognitive sono le caratteristiche peculiari dell’attacco di panico che lo distinguono dall’ansia.

I principali sintomi con cui si manifesta sono:

- Tachicardia, palpitazioni
- Respirazione accelerata
- Sudorazione
- Tremori
- Sensazione di soffocamento
- Fastidio o dolore al petto
- Nausea o disturbi addominali
- Sensazione di vertigine o di svenimento
- Diminuita salivazione
- Brividi o vampate di calore
- Parestesie (formicolii o sensazione di torpore) spesso alle mani
- Sensazione di perdita di controllo
- Derealizzazione (sensazione di irrealtà cioè non sapere dove si è o cosa si stava facendo)
- Depersonalizzazione (essere distaccati da sé stessi)
- Paura di morire

Cognitivi - Emozionali

- Pensieri catastrofici
- Paura di morire o perdere il controllo
- Separazione di realtà
- Difficoltà a concentrarsi
- Tremore generalizzato

Fisiologici

- Palpitazioni, Tachicardia
- Senso di costrizione o soffocamento
- Difficoltà a respirare
- Vertigini o sensazioni di svenimento
- Nausea o nodo allo stomaco
- Visione annebbiata
- Tensione muscolare
- Sudorazione
- Formicolio

Comportamento

- Inquietudine
- Insonia
- Evitamento delle situazioni per paura

Sintomi degli attacchi di panico

Ipotizzando esempi pratici, in base anche ad eventi a cui ho potuto assistere personalmente, in montagna un attacco di panico può insorgere:

1) Lungo una via di arrampicata in un passaggio difficoltoso la persona si blocca, magari in sosta con la muscolatura contratta e l'impossibilità di proseguire e quindi di non riuscire più né a salire, né a scendere, assalita da una sensazione di morte imminente.

2) In un passaggio delicato la persona può decidere di ritornare indietro in maniera categorica senza essere più in grado di ascoltare suggerimenti o indicazioni. Un solo pensiero gli occupa la mente: allontanarsi dal quel posto.

3) Durante una ferrata la persona può presentare un'improvvisa paura dell'altezza (la cosiddetta acrofobia che a differenza delle vertigini provoca uno stato d'ansia che può sfociare in un vero e proprio attacco di panico), diventa incapace di muoversi viene pervasa da un'angoscia profonda che si tramuta in pianto isterico e inconsolabile.

4) Durante un trekking di diverse ore la persona assalita da stanchezza e incertezza sulla durata dell'escursione inizia a manifestare un atteggiamento di insofferenza che sfocia in aggressività nei confronti dei compagni e incredulità sulla tempistica per arrivare alla meta, non si riesce più a comunicare e la persona decide irrevocabilmente di non continuare e di fermarsi dove si trova.

5) Durante un'uscita alpinistica in alta quota, e in questo caso l'altitudine è un fattore predisponente all'insorgenza, un partecipante nell'approcciarsi ad attraversare un crepaccio si immobilizza e non è più capace di proseguire, non parla distaccandosi così dagli altri compagni e dalla realtà circostante.

Questi sono solo alcuni dei molteplici e svariati scenari in cui si può manifestare un attacco di panico.



Meccanismo di insorgenza. L'insorgere di un attacco di panico può essere favorito sia da cause biologiche sia psicologiche, l'ipotesi più accreditata e che siano coinvolte entrambe.

Aspetti biologici. Quando il nostro cervello interpreta una situazione come potenzialmente pericolosa attiva delle regioni arcaiche, in particolare il nucleo dell'amigdala, che sono deputate a salvaguardare la nostra sopravvivenza fisica. Questa parte di cervello così detta primitiva è programmata per reagire al pericolo in maniera istintiva, "animalesca", immediata senza soffermarsi sui dettagli; tale sistema cerebrale arcaico è per esempio quello che ci fa sobbalzare in caso di forte rumore improvviso o innesca la fuga travolgente e mortale di una folla nel sospetto di un attentato.

Quindi la strategia che mette in atto è quella di fuggire e di allontanarsi dalla fonte di pericolo e se questo non è possibile vengono attivate delle strategie successive come: l'attacco e l'aggressione, il blocco fisico o l'immobilità, la dissociazione.

L'amigdala, quindi per realizzare questa strategia difensiva attiva il sistema nervoso simpatico che fa parte del sistema nervoso autonomo, che è indipendente dalla nostra volontà e che stimola delle risposte fisiologiche necessarie a preparare il nostro corpo affinché sia nelle condizioni migliori per affrontare la situazione pericolosa. Ecco che allora si manifestano quegli effetti fisiologici che ci ricordano i sintomi di cui abbiamo parlato prima:

- L'aumento del battito cardiaco e conseguente aumento della pressione arteriosa per una maggiore irrorazione sanguinea della muscolatura.
- L'aumento della temperatura corporea e di conseguenza della sudorazione allo scopo di rendere la muscolatura più reattiva.
- L'aumento della frequenza respiratoria per una maggiore ossigenazione.
- La dilatazione della pupilla per una migliore visione.
- Il rilascio di sostanze come l'adrenalina, che agiscono come eccitatori sui vari organi per migliorare la reattività e alzare la soglia di percezione del dolore.

Tutte queste reazioni entro certi limiti sono considerate sane e fisiologiche finché non diventano incontrollabili e si realizza un "cortocircuito mentale". L'iperventilazione prolungata crea uno squilibrio delle concentrazioni ematiche di ossigeno ed anidride carbonica con effetti che scaturiscono in sensazione di fame d'aria, debolezza fisica e confusione mentale. L'amigdala a questo punto, che monitorizza gli stimoli esterni ed interni può interpretare questo peggioramento fisico come una situazione pericolosa che degenera progressivamente facendo insorgere pensieri catastrofici ("Non ce la faccio", "mi scoppia il cuore") così da scatenare alcune strategie di sopravvivenza (fuga, catatonìa...).

In tutto questo si deve considerare anche l'ambiente in cui ci troviamo, infatti è stato documentato che situazioni specifiche come l'alta quota sembrano predisporre a condizioni che inducono con maggiore probabilità a un attacco di panico con crisi di tipo respiratorio, ventilatorio. Già a quote medie, in montagna, in un soggetto sano si evidenziano fenomeni di adattamento dovuti alla diminuzione della pressione atmosferica, con conseguente aumento dello sforzo fisico; l'atto respiratorio e la frequenza cardiaca sono incrementati anche in situazione di riposo per lo sforzo che l'organismo sta compiendo per adattarsi alla maggiore altitudine, ovviamente tutto è amplificato dall'attività che stiamo svolgendo.

Aspetti psicologici

Oltre al rischio di danno fisico, gli aspetti pericolosi di una situazione possono riguardare anche la sfera psicologica e quindi il probabile danno alla propria immagine o identità. Spesso il pericolo psicologico può essere vissuto come prioritario rispetto a quello fisico e l'individuo può decidere di accettare situazioni rischiose esclusivamente per salvare la propria immagine o per compiacere il proprio partner o compagno di cordata.

Tale situazione può portare ad un conflitto interno in cui istintivamente vorremmo rinunciare all'impresa ma allo stesso tempo razionalmente decidiamo di affrontare situazioni che riteniamo fisicamente pericolose per la paura magari di essere derisi o non considerati all'altezza.

Ovviamente tutto ciò porta a una reazione di paura che può trasformarsi in ansia e predisporre all'insorgenza di quei sintomi sopra menzionati fino a causare l'attacco di panico.

Altro aspetto psicologico negativo che può predisporre all'insorgenza di un attacco di panico è la memoria di precedenti esperienze negative che ricordano anche solo per qualche dettaglio quella che si sta vivendo, in tal caso i ricordi possono sovrapporsi alla situazione presente e distorcere in termini negativi la percezione della situazione reale.



Come comportarsi

Prima di tutto occorre ricordare che nella persona vittima di attacco di panico la parte razionale è disattivata pertanto è estremamente improbabile che da sola riesca a superare il problema; occorre invece interrompere i processi fisiologici innescati, il modo migliore è offrire rassicurazione cercando di essere il più pratici possibile affinché la persona possa ritornare ad un pensiero razionale e logico. Quindi per riuscire a risolvere questa



situazione sono necessari tre passaggi: realizzare una condizione di sicurezza, ridurre l'attacco di panico, osservazione dopo l'attacco di panico.

Primo Step. La persona con attacco di panico non è più in grado di valutare le proprie risorse e rischia di fare azioni controproducenti allo scopo di allontanarsi dalla situazione che giudica come pericolosa; pertanto chi interviene per prima cosa si avvicina e mette in sicurezza prima la propria persona e poi la vittima (in particolare se ci troviamo in luoghi esposti, lungo una via di arrampicata, o ferrata).

Occorre catturare la sua attenzione, se sono presenti più persone accorse ad aiutare una sola parla utilizzando frasi brevi e di semplice comprensione e un tono di voce accogliente e allo stesso tempo assertivo per instaurare un rapporto di fiducia ("Ascoltami, stai avendo un attacco di panico, lo conosco, ti posso aiutare adesso insieme usciamo da questa situazione").

Cerchiamo di attivare il suo pensiero logico facendolo concentrare su delle azioni che dovrà fare una per volta disinnescando così l'emotività; questo lo realizziamo con ordini semplici che ci permettano di uscire dalla situazione di pericolo imminente ("passami il moschettone", "tieni il rinvio"..), facendo delle domande ("come ti chiami?") e verificando che mantenga sempre il contatto con noi.

Continuiamo a parlare per mantenere un legame e non farlo sentire mai abbandonato, facciamo un rinforzo positivo attraverso dei complimenti man mano che esegue le istruzioni, descriviamo tutte le azioni che compie e utilizziamo delle espressioni positive che evocano sicurezza ("Bene ora siamo fuori pericolo" "possiamo stare tranquilli", "bravo ora ci riposiamo e prendiamo fiato").

Secondo step. Una volta messa in sicurezza la persona si può pensare a cercare di sbloccarla fisicamente. Innanzitutto cerchiamo di rassicurarla ricordando che l'episodio è per sua natura autolimitante scomparirà senza conseguenze per la salute.

Attenzione, mai sdrammatizzare o sorridere della situazione. La sofferenza è intensa e reale anche se dura pochi minuti. Non bisogna inoltre pensare che l'attacco di panico sia un segno di fragilità o di debolezza del carattere o che i sintomi siano un'esagerazione o una simulazione per attirare l'attenzione.

Colui che si è avvicinato per primo sostiene il paziente evitando di colpevolizzarlo ma al tempo stesso non deve assecondarlo troppo; solitamente la persona trova giovamento nel veder sintetizzato il proprio problema insormontabile in poche parole, è bene evitare di dare troppe informazioni meglio cercare di fornire dei concetti chiari sintetici e rassicuranti. Se si è in grado, bisognerebbe spiegare la natura dei sintomi durante l'attacco di panico ("adesso senti il cuore che ti batte forte ma è normale in questo momento è spiacevole ma non è pericoloso per la tua salute") cercando di spiegare che questi hanno un'origine psicologica e non fisica; inoltre si dovrebbe stimolare un pensiero logico e concreto cercando di vincere la parte emotiva.

Oltre al colloquio ci sono delle azioni che si possono compiere per alleviare i sintomi ed in particolare la tachipnea (il respiro accelerato); la respirazione infatti gioca un ruolo essenziale ed è importante cercare di concentrarsi per far ritornare la persona ad



una respirazione normale: possiamo porre una mano sul torace (sempre se siamo in condizioni ambientali che lo permettano e auspicando che la persona si faccia avvicinare) della persona in modo da assecondare il suo respiro e rallentarlo; un'altra tecnica è quella di far eseguire dei respiri all'interno di un sacchetto di carta cercare di farla respirare all'interno allo scopo di compensare lo squilibrio di anidride carbonica che si è venuto a creare. ("ora facciamo dei respiri profondi, prendi aria dal naso, trattieni il fiato e poi espira lentamente dalla bocca," almeno per una decina di volte)

Terzo step. Una volta stabilizzata la situazione e usciti dalla condizione considerata pericolosa, la persona potrebbe sentirsi dopo la crisi debole e confusa, rimaniamo sempre vicino lei e non la abbandoniamo mai anche quando i sintomi sono regrediti, osserviamo le reazioni controllando sempre la respirazione che si mantenga regolare, la gratifichiamo per aver superato il problema.

Se l'attacco di panico invece stà arrivando a noi stessi sarebbe importante rendersene conto per anticiparlo riconoscendo le proprie reazioni fisiologiche e cercando di fare un'autoanalisi sui sintomi che stanno insorgendo; è molto utile prendersi una pausa e rallentare le azioni e gli stimoli, compiere dei respiri profondi con inspirazioni ed espirazioni molto lente e cadenzate.



L'attacco di panico dura dai cinque ai venti minuti, al massimo può raggiungere la durata di una mezz'ora, può occorrere anche un'ora perché regredisca del tutto.

In tutti i casi qualora la situazione non dovesse migliorare o si verificasse una situazione di pericolo occorre sempre chiamare i soccorsi.

Irene Camporesi

Infermiere Pronto Soccorso DEA Rimini - OTS - SAER

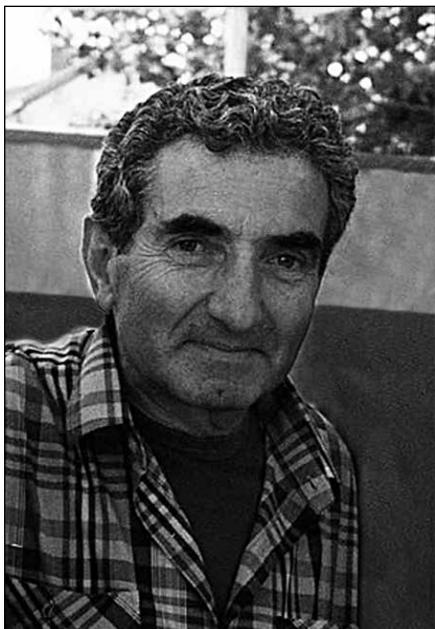
Giacomo Mennilli

Medico Emergenza Sanitaria Territoriale 118 Romagna – OTS - SAER

Bibliografia:

- * "Il Disturbo di Panico guida pratica per pazienti, familiari ed operatori" Mario di Fiorino - Guido Jacopo Massei
- * "Attacco di Panico: vivere con la sensazione di morire" Cristina Uccelli
- * "Attacchi di panico in montagna" Dott. Giovanni Piretto
- * "Prevenzione e Gestione dell'attacco di panico in attività di montagna" Abstract Tesi di Laurea - Dott.ssa Micoll Dal Farra

LINO VICI



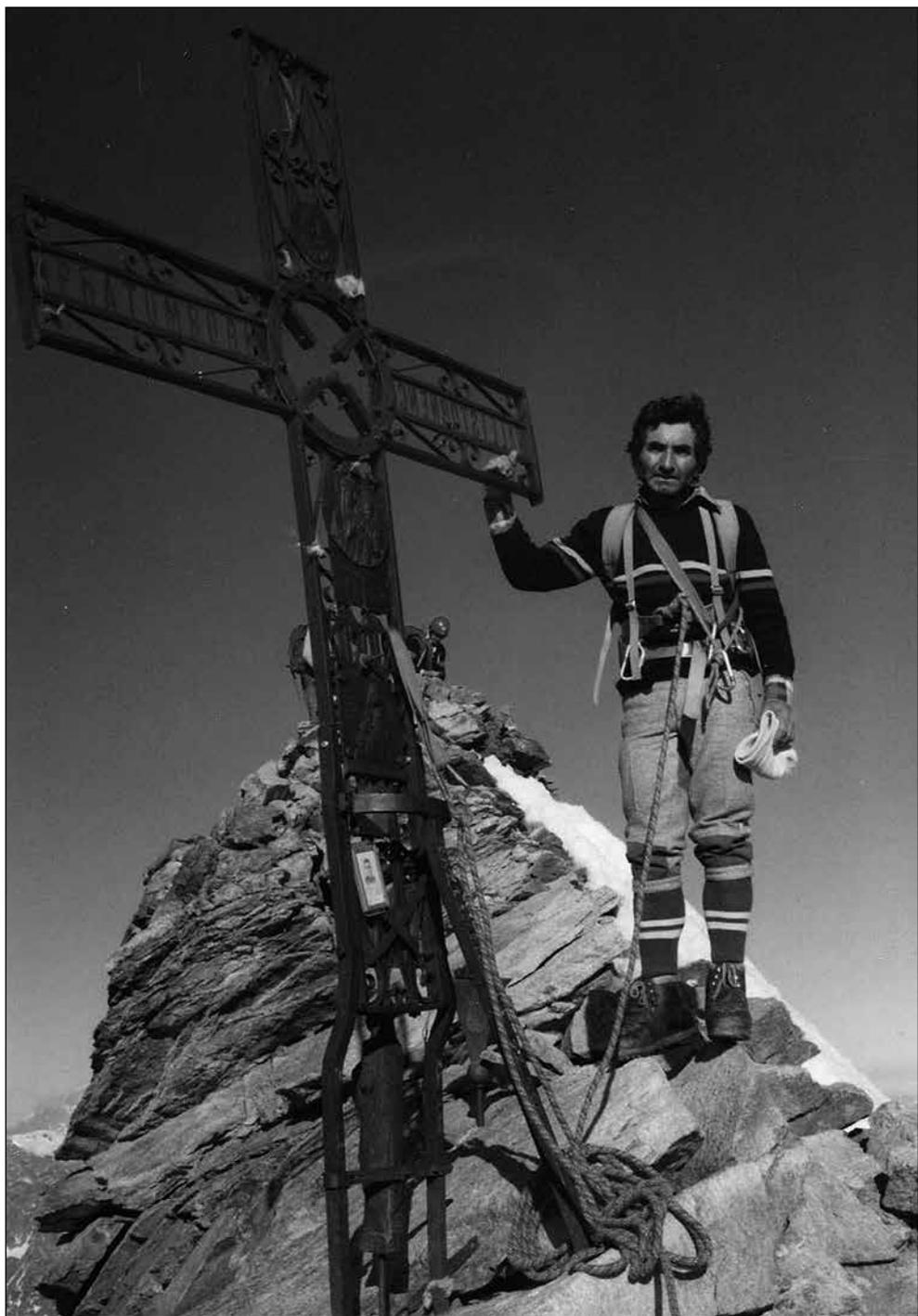
Dopo una lunga malattia Lino Vici ci ha lasciato. Al dolore per la perdita di un carissimo amico e di una persona non comune, si associa il ricordo dei tanti momenti belli e importanti vissuti nei tratti di cammino che abbiamo condiviso.

Sintetizzare il ricordo di una personalità poliedrica come quella di Lino Vici non è facile, il suo carattere dinamico e curioso l'aveva condotto sin da giovanissimo a praticare, in modo pionieristico, per l'epoca, varie attività sportive, tra le quali il podismo, lo sci di fondo, la canoa... in tanti rammentiamo i suoi racconti e aneddoti, conditi da un garbato umorismo, sulle tante vicende agonistiche e non che lo videro partecipare. Ma indubbiamente tra queste sue tante passioni, l'amore per l'alpinismo e per la montagna, in tutte le sue espressioni, spiccava e aveva preminenza.

A differenza di tanti praticanti che esauriscono e limitano il loro impegno e interesse in angusti orizzonti sportivi-agonistici, Lino, univa all'approccio vitalistico verso lo sport dilettantistico e la montagna una notevole e costante sensibilità sociale e civile.

Questi sentimenti, e l'amore per la sua città, lo portarono a impegnarsi e partecipare fattivamente alla vita pubblica, in vari ambiti. Grazie alle sue riconosciute capacità ricopri svariati incarichi politici amministrativi di notevole responsabilità, svolgendoli sempre nell'unanime riconoscimento della sua onestà e competenza, caratterizzandosi anche come anticipatore di importanti scelte e tematiche ecologico-ambientali.

Alla fine degli anni 90, fu tra i protagonisti del processo di rifondazione e rinascita della Sezione del CAI di Rimini. In quest'ambito venne eletto per ben 4 mandati (dal 1990 al 2001) come Presidente della Sezione, ed in seguito, sempre sulla base di un'ampia fiducia e stima degli associati, designato come Presidente Onorario del Sodalizio Riminese. Anche in questo suo ruolo, ricordiamo, la sua grande umanità e umiltà abbinate ad una carica di entusiasmo e ad un ottimismo contagioso che rappresentarono sicuramente una delle risorse più preziose per il rilancio della Sezione. Nell'esprimere come Sezione e Associati, vicinanza e cordoglio alla moglie Fernanda ed al figlio Fabio fa piacere rievocarlo con una foto a lui e a noi cara, sorridente e "vittorioso" sulla vetta del Cervino.





MATERIALI E GADGET IN SEZIONE IN VENDITA AI SOCI Un'idea regalo per amici e conoscenti

- Magliette uomo/donna in materiale tecnico con logo CAI Rimini
- Magliette in cotone con logo CAI Sezione di Rimini
- Scaldacollo blu/grigio con il Logo CAI
- Gagliardetto CAI Sezione di Rimini
- Distintivo ricamato CAI Sezione di Rimini in stoffa
- Spilla scudetto CAI
- Portachiavi CAI smaltato
- Cartine delle Alpi e dell'Appennino
- Cartine e guide escursionistiche del Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi
- Cartine e guide escursionistiche del Parco del Sasso Simone e Simoncello
- Vasto assortimento di manuali del CAI
- Sacca Zainetto CAI Sezione di Rimini

Per informazioni: Luca Mondaini - Cell. 348.8400715

**IL 5 PER MILLE AL CAI SEZIONE DI RIMINI
Codice Fiscale: 91026460401**