

L'ALTIMETRO

CAI - Sezione di Rimini
N. 3 Settembre - Dicembre 2022



L'ALTIMETRO - Notiziario Quadrimestrale CAI Sezione di Rimini

Registrazione presso il Tribunale di Rimini n.6/97 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 1,50 (il costo dell'abbonamento è compreso nella quota sociale)

L'ALTIMETRO

Notiziario Quadrimestrale

CAI Sezione di Rimini

Direttore Responsabile: *Loris Succi*

Anno XXVI N. 3

Settembre - Dicembre 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: Discesa dal Piz Palu Orientale (Corso Alta Montagna 2022).

Foto di Tommaso Cardelli.

SOMMARIO

- Pagina 3** Sommario
- Pagine 4 - 8** La Sezione informa
- Pagina 9** Cerimonia inaugurazione stele dedicata a Carlo Lotti
- Pagina 10 - 11** Calendario attività Gruppo Escursionismo CAI Rimini
- Pagina 12 - 31** Programma attività Gruppo Escursionismo CAI Rimini
- Pagina 32 - 33** Classificazione dei percorsi in base alla difficoltà escursionistiche
- Pagina 34** Raduno Alpini 2022
- Pagina 35** Soccorso Alpino
- Pagina 36** Programma attività Gruppo Montagnaterapia CAI Rimini
- Pagina 37** Classificazione dei percorsi montani con ausili
- Pagina 38** Programma Gruppo Intersezionale Sci Escursionismo
- Pagina 39** Corso Scialpinismo 2023
- Pagina 40 - 41** Programma attività Gruppo Alpinismo CAI Rimini
- Pagina 42** Programma attività Gruppo Alpinismo Giovanile CAI Rimini
- Pagina 43** Programma Attività Speleo Gruppo Grotte Ariminum
- Pagina 44 - 45** Programma Corso Speleo Gruppo Grotte Ariminum CAI Rimini
- Pagina 46 - 47** Articolo: *Ricerche faunistiche nella grotta del filatelico* di Bruno Galli
- Pagina 48 - 49** Fotoracconto Corso Alta Montagna 2022
- Pagina 50 - 51** Fotoracconto Corso di Arrampicata Sportiva 2022
- Pagina 52** Fototeca CAI Rimini
- Pagina 53** Poesia: *Sto come un passero* di Damiano Bocchini
- Pagina 54 - 57** Articolo: *In cammino con taccuino matite e colori...* di Carlo Lanzoni
- Pagina 58 - 59** Invito alla lettura: *Montagna da vivere montagna da conoscere*
- Pagina 60 - 65** Articolo: *Le patologie oculari* di Irene Camporesi e Giacomo Mennilli
Consigli di primo soccorso oculistico durante le escursioni
- Pagina 66** La Sezione informa



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: Josian Romeo - Cell. 347.8830014

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

ASSEMBLEA ORDINARIA DEI SOCI C.A.I. SEZIONE DI RIMINI

L'Assemblea Ordinaria dei Soci è indetta in prima convocazione Mercoledì 14 Dicembre 2022 alle ore 08:00 e in seconda convocazione **Giovedì 15 Dicembre 2022 alle ore 21:00** a Rimini in Via De Varthema n° 26 con il seguente Ordine del Giorno:

- Verifica poteri
- Nomina del Presidente e del Segretario dell'Assemblea
- Nomina Commissione Elettorale
- Relazione Morale del Presidente
- Approvazione Quote Sociali per l'anno 2022
- Elezione Delegato Sezionale per l'anno 2023
- Elezioni Consiglio Direttivo per il triennio 2023/2024/2025
- Elezioni Revisori dei Conti per il triennio 2023/2024/2025
- Varie ed Eventuali

Mauro Campidelli

Presidente del CAI Sezione di Rimini

* Chi non può partecipare può farsi rappresentare da un altro Socio scaricando la **DELEGA** all'indirizzo: <http://www.cairimini.it/> nella sezione L'Assemblea dei Soci

CAI SEZIONE DI RIMINI - QUOTE ASSOCIATIVE 2023

Socio Ordinario: € 50,00

Socio Familiare: € 25,00

Socio Giovane: € 16,00 (nati nel 2006 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

INFORMAZIONI PER CHI PARTECIPA ALLE ESCURSIONI ORGANIZZATE

ATTREZZATI BENE ED IN MODO ADEGUATO



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 (parcheggio 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 a pagina 31 e 32 e su: www.cairimini.it. Da pagina 12 a pagina 31 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)

DOMENICA 20 NOVEMBRE 2022 PRANZO SOCIALE



L'ultimo pranzo sociale si è tenuto il 9 Febbraio del 2020 poco prima che il Covid ci relegasse in casa per due anni circa impedendoci di svolgere le nostre attività, stravolgendo le nostre abitudini, e soprattutto inducendo cambiamenti nelle modalità di relazione con gli altri. Non è "andato tutto bene" e sicuramente dovremo

continuare ad adottare precauzioni e accortezze. Vogliamo però riproporre il pranzo sociale, momento di convivialità e di condivisione in cui ha luogo uno scambio di sapori, di profumi e di interessi. Stando insieme a tavola, s'innescano dinamiche che favoriscono lo scambio interpersonale o lo rafforzano; mangiare insieme e condividere la stessa tavola vuol dire appartenere ad un gruppo e fortificarne la coesione. Prima di sederci a tavola, una breve escursione (vedi programma nelle pagine interne) ci permetterà di godere dei colori autunnali e di ambienti che, seppure noti, offrono scorci panoramici e l'opportunità di apprezzare numerose specie arboree. Chi non volesse partecipare all'escursione, può raggiungerci direttamente al Ristorante "Il Mandriano" al Passo della Cantoniera, dove abbiamo appuntamento per le ore 13:30. Prenotazione entro Giovedì 3 Novembre 2022. Adriana Ugolini Cell. 339.7688760.



Il Monte Carpegna da Sud. Visibili le ampie zone di rimboschimento di pino nero e austriaco, che proseguirono fino al 1950 coprendo gran parte del versante sopra l'abitato di Carpegna fino al Passo della Cantoniera



**Domenica 17 Luglio 2022
Maciano di Pennabilli.**

*Inaugurazione della stele
in ricordo del compianto Presidente del CAI di Rimini
Carlo Lotti, posizionata all'inizio del sentiero a lui dedicato.*

Presenti il Sindaco di Pennabilli Mauro Giannini, il Presidente del CAI Sezione di Rimini Mauro Campidelli, il Presidente dell'Ente Parco Sasso Simone Simoncello Lino Gobbi, il Generale Tufano Salvatore, Presidente Onorario dell'Associazione Arma Aeronautica. Presenti anche i familiari di Carlo Lotti. La cerimonia ha avuto luogo in concomitanza dell'escursione "Le Sette Borgate Marcanesi", escursione rivolta anche a persone con disabilità motoria e svolta con Joelette.



**GRUPPO ESCURSIONISMO
CAI RIMINI**
Calendario Attività
Settembre 2022 - Gennaio 2023



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

OTTOBRE 2022

Domenica 2: SAN PAOLO IN ALPE (Forlì-Cesena)

Tempo: 5 h; dislivello salita: 660 m; lunghezza: km 14; difficoltà: E

Mercoledì 5: ANELLO DEL MONTE PAGANUCCIO (Pesaro-Urbino)

Tempo: 5 h; dislivello salita: 400 m; lunghezza: 10 km; difficoltà: E

Domenica 9: ALLE PENDICI DEL MONTE NERONE (pesaro-Urbino)

Tempo: 5,30 h; dislivello salita: 600 m; lunghezza: 12 km; difficoltà: EE

Domenica 16: MONTE DELLA STREGA (Ancona)

Tempo: 6 h; dislivello salita: 850 m; lunghezza: 12,5 km; difficoltà: E

Mercoledì 19: MONTE GREGORIO E SANT'IGNE (Rimini)

Tempo: 5,30 h; dislivello salita: 600 m; lunghezza: 16 km; difficoltà: E

Domenica 23: MONTAGNATERAPIA (Pesaro-Urbino)

PONTE CAPPUCCINI E PIETRARUBBIA

Tempo: 4 h; dislivello salita: 240 m; Lunghezza: 6,5 Km; difficoltà: AE

Domenica 30: L'AGRO - BIODIVERSITÀ (Rimini)

IN VALMARECCHIA FRA PASSATO PRESENTE E FUTURO

Tempo: 7 h (compreso le visite); lunghezza: 14 km; dislivello 450 m; difficoltà: E

NOVEMBRE 2022**Domenica 6: A MONTETIFFI CON TACCUINO MATITE E COLORI** (Rimini)*Tempo: 4 h; dislivello salita: 300 m; lunghezza: 10 km; difficoltà: E***Mercoledì 9: MONTI DELLE CESANE - I COLORI DELL'AUTUNNO** (Pesaro-Urbino)*Tempo: 6 h; dislivello salita: 500 m; lunghezza: 13 km; difficoltà: E***Domenica 13: IL SENTIERO DEI CALANCI** (Forlì-Cesena)*Tempo: 5 h; dislivello salita: 800 m; lunghezza: 14 km; difficoltà: E***Domenica 20: CANTONIERA - SENTIERO DEGLI SCOIATTOLI** (Rimini)*Tempo: 3,30 h; dislivello salita: 350 m; lunghezza: 10 km; difficoltà: E***Domenica 27: ALLA SCOPERTA DELL'AMBRA** (Rimini)*Tempo: 6 h (compresa la visita); dislivello salita: 400 m; lunghezza: 13 km; difficoltà: E***DICEMBRE 2022****Domenica 4: DA MONDAINO AL CASTELLO DI CERRETO** (Rimini)*Tempo: 5 h; dislivello salita: 650 m; lunghezza: 15 km; difficoltà: E***Domenica 11: ANELLO DA GIARDINIERA AL CASTELLO DI MONTEVECCHIO** (Rimini)*Tempo: 4,30 h; dislivello salita: 550 m; lunghezza: 14 km; difficoltà: E***Domenica 18: SANT'AGATA FELTRIA** (Rimini)*Tempo: 6 h; dislivello salita: 600 m; lunghezza: 13 km; difficoltà: E***GENNAIO 2023****Domenica 8: VALLE AVELLANA: SENTIERI DELLA MEDITAZIONE** (Pesaro-Urbino)*Tempo: 5 h; dislivello salita: 180 m; lunghezza: km 11; difficoltà: E***Domenica 22: PARCO DELLA VENA DEL GESSO ROMAGNOLA** (Ravenna)**ANELLO DEL MONTE MAURO***Tempo: 6 h; dislivello salita: 950 m; lunghezza: 14 km; difficoltà: E***Mercoledì 25: MOLETO – MONTE SAN MARCO** (Rimini)*Tempo: 4,30 h; lunghezza: 10 km; dislivello salita: 550 m; difficoltà: E***Domenica 29: CIASPOLATA IN APPENNINO ROMAGNOLO***Tempo: 6 h; dislivello salita: 600 m; difficoltà: EA1***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

CICLOESCURSIONISMO

ESCURSIONISMO

MONTAGNATERAPIA

SCIALPINISMO

SCIESCURSIONISMO

SPELEOLOGIA



**GRUPPO ESCURSIONISMO
CAI RIMINI**
Programma Attività
Settembre 2022 - Gennaio 2023



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'alzaticcia: 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).

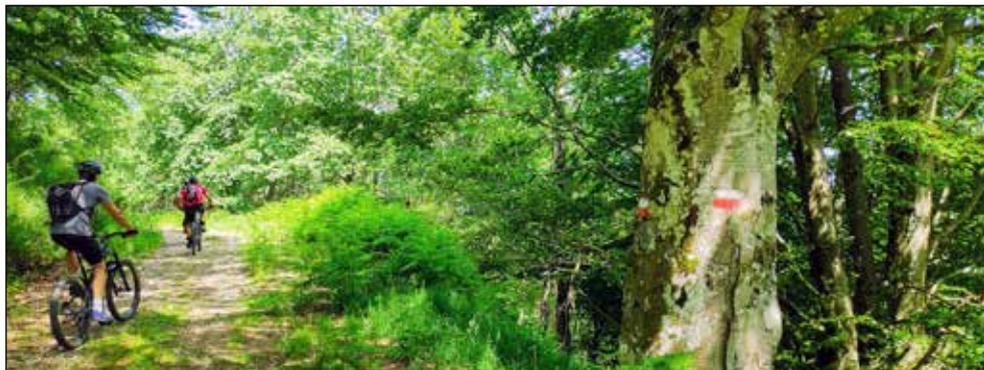
Ritrovo alle ore 05:15 al parcheggio di Baia Vallugola. Numero massimo 20 partecipanti.
Direttore escursione: Alessia Ghirardi - Cell. 348.4931843 - alessia@romagnaslow.net

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 ad arrivare al Paretai. 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- andreamaltonism@gmail.com

Sabato 10 e Domenica 11 Settembre 2022

DOMODOSSOLA - 2° RADUNO NAZIONALE DI ESCURSIONISMO ADATTATO

Locandina con programma nelle pagine 14 e 15.



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 10 - 21

- Accoglienza
- Passeggiata turistica per il centro storico
- Concerto nella collegiata

11 settembre

ore 8 - 17.30

- Raduno e partenza equipaggi
- Stand dei partner tecnici
- Pranzo sociale



Con il sostegno di

PER INFO
escursionismoadattato@seo-caidomo.it

Patrocino di



REGIONE
PIEMONTE

Partner
organizzativi

Club Alpino Italiano
Sezioni Est Monte Rosa



Provincia
Verbano Cusio Ossola



Città di Domodossola



Comune di Villadossola



Club Alpino Italiano
Regione Piemonte



Sezione di Parma



Club Alpino Italiano
Regione Liguria

PROGRAMMA

COME RAGGIUNGERE “LA PRATERIA” area multifunzionale e cooperativa sociale per l’inserimento lavorativo, didattico ricreativo e fisico motorio, delle persone diversamente abili:

- *Proseguendo da Gravellona Toce (confluenza delle autostrade provenienti da Milano, da Alessandria e da Torino) sulla Strada Statale del Sempione: seconda uscita per Domodossola.*
- *Seguire le indicazioni per “La Prateria”, arrivo a 500 m dall’uscita.*

ACCREDITAMENTO RECEPTION PRESSO “LA PRATERIA”

- *Sabato dalle ore 10.00 alle ore 17.00*
- *Domenica dalle ore 7.30 alle ore 9.00*

SABATO 10 SETTEMBRE:

- *Dalle ore 14.30 visite guidate, suddivise in più gruppi, al Centro Storico di Domodossola e al Sacro Monte Calvario (Colle di Mattarella).*
- *Ore 19.00 Apericena presso la tensostruttura dell’Oratorio Centro Familiare in via Montegrappa 36 Domodossola.*
- *Ore 21.00 Chiesa Collegiata di Domodossola gran galà di benvenuto: concerto di musica classica con l’orchestra Filarmonica Amadeus diretta da Gianmario Cavallaro.*

DOMENICA 11 SETTEMBRE TUTTI A “LA PRATERIA”:

- *Escursionisti e Joelette: ritrovo ore 8.00*
 - *Partenza in auto per Alpe Lusentino ore 8.30*
 - *partenza escursione ore 9.00*
- *Tandem MTB: ritrovo ore 9.00*
 - *partenza sulla pista ciclabile lungo il fiume Toce da Domodossola (località “La Prateria”) a Villadossola (collinetta dello Sport): andata e ritorno.*
- *Rientro equipaggi ed escursionisti a “La Prateria” ore 12.30*
- *Pranzo comunitario ore 13.00 nella struttura de La Prateria.*

A fine pranzo proiezione su maxi schermo delle riprese video delle due escursioni, allietati dal coro SEO CAI Domodossola.

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



*La Torre della Guaita di San Marino
Sullo sfondo la Costa Adriatica*

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 di 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 sosteremo 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.

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



San Paolo in Alpe

**ALLA RICERCA DEI SENTIERI PERDUTI NEL
PARCO NAZIONALE DELLE FORESTE CASENTINESI**

Domenica 2 Ottobre 2022

SAN PAOLO IN ALPE (Forlì-Cesena)

Tempo: 5 h; dislivello salita: 660 m; lunghezza: km 14; difficoltà: E

Con questa escursione prosegue la scoperta dei sentieri abbandonati da tempo, che univano i piccoli paesi e i tanti casolari sparsi all'interno della foresta. Lasciemo l'auto alla sbarra sulla stradella che si prende poco dopo la località Lago, frazione del paese di Corniolo, e che in trenta minuti circa porta a San Paolo in Alpe. Poco prima di arrivare a San Paolo in Alpe, a Monte Grosso, prenderemo la pista forestale che in discesa ci farà passare attraverso il bosco, dove potremo ammirare i vari colori che le specie arboree assumono in questa stagione. Passeremo per i ruderi di Ciriegione e proseguiremo per tracce fin sul Fosso del Molinuzzo che discenderemo a lungo, per poi attraversare e con una breve salita arriveremo a Pachino. Proseguiremo per Val di Rubbiano e Campominacci, dove prenderemo la stradella Lama-Corniolo che in salita passa a Poggio Serra ai confini della Riserva Integrale di Sassofratino, poi in discesa ritorneremo alle auto. Percorso vario che alterna stradelle, tratturi, sentieri e tracce che univano i casolari sparsi in questa parte del parco. Iscrizioni entro le ore 20 di Venerdì 30 Settembre 2022.

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

Mercoledì 5 Ottobre 2022

ANELLO DEL MONTE PAGANUCCIO (Pesaro-Urbino)

Tempo: 5 h; dislivello salita: 400 m; lunghezza: 10 km; difficoltà: E

Punto di partenza dell'escursione: Case i Fabbri (Università del Bosco), situata a 761 metri di quota. Per sentiero in discesa prima, poi con progressiva salita che disegnerà il periplo del Paganuccio, si raggiungeranno i prati sommitali fino ad arrivare alla vetta secondaria denominata La Pianaccia (917m). Si godrà di un magnifico panorama a 360°: dalle vicine cime del Nerone e del Catria, fino al San Vicino ed ai lontani Monti Sibillini, nitidamente visibili nelle giornate limpide. Con una facile salita si arriva alla vetta del Monte Paganuccio (976m). Ora, sempre in discesa, per serie di sentieri, si rientrerà a Cà I Fabbri. Il Monte Paganuccio è inserito nel contesto della Riserva Naturale Statale Gola del Furlo. Iscrizioni entro le ore 20:00 di Lunedì 3 Ottobre 2022. Partenza con mezzi propri alle ore 08:00.

Direttore escursione: AE Giuseppe Fattori - Cell. 335.7675745.

Domenica 9 ottobre 2022

ALLE PENDICI DEL MONTE NERONE (pesaro-Urbino)

Tempo: 5,30 h; dislivello salita: 600 m; lunghezza: 12 km; difficoltà: EE



La cascata del Fosso Pian dell'Acqua

Questa escursione ci consentirà di visitare la cascata alla testata della valle del Fosso Pian dell'Acqua, ai piedi del Monte Nerone, tra gli abitati di Cerreto e Pianello, oltre che i prati della Montagnola e il bel sentiero pastorale che conduce a Cerreto attraverso i "cupi di fiamma". Si parte dalla carrozzabile tra Pianello e Cerreto e ci si dirige verso il primo dei due centri abitati. Da qui, per vecchio e spesso infrascato sentiero, si raggiunge il Monte Frontino (757 m) e, in seguito, la Costa delle Mandracce che percorreremo agevolmente alla volta del Monte La Montagnola (969 m). Una volta giunti alla Montagnola per discesa molto ripida fuori sentiero accederemo alla valle di Pian dell'Acqua e da qui, per traccia, alla cascata alla testata della valle. Per suggestivo sentiero pastorale raggiungeremo poi l'abitato di Cerreto e da qui, per il Sentiero

Italia, il punto di partenza. Iscrizioni entro le ore 20:00 di Venerdì 7 Ottobre 2022.

Partenza con mezzi propri alle ore 08:00.

Direttore escursione: AE Mauro Frutteti - Cell. 347.9353678.

Domenica 16 Ottobre 2022

MONTE DELLA STREGA (Ancona)

Tempo: 6 h; dislivello salita: 850 m; lunghezza: 12,5 km; difficoltà: E

Il Monte della Strega (1278 m) ha un nome che risale a una battaglia di oltre 2000 anni fa. La Strega era una sacerdotessa, che dopo la suddetta battaglia, aderì al Cristianesimo, quando la nuova religione si diffuse in queste zone. Saliremo su questa "esoterica" vetta, che rappresenta la cima perfetta per gli amanti di vedute appenniniche mozzafiato. Nelle giornate più limpide, infatti, la vista spazia dal mare Adriatico ai Sibillini, fino al Gran Sasso. Iscrizioni entro le ore 20:00 di Venerdì 14 Ottobre 2022. Massimo 15 partecipanti.

Partenza con mezzi propri alle ore 07:30.

Partenza per l'escursione da Leccia (Frazione di Serra Sant'Abbondio) alle ore 09:30.

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

Mercoledì 19 Ottobre 2022

MONTE GREGORIO E SANT'IGNE DA PONTE SANTA MARIA MADDALENA (Rimini)

Tempo: 5,30 h; dislivello salita: 600 m; lunghezza: 16 km; difficoltà: E

Questa zona della Valmarecchia, per lo più collinare, mantiene un fascino immutato. Come sentinelle, i baluardi di Saiano, Torriana, Montebello, Verucchio, San Leo e i ruderi delle fortezze di Maioletto e Pietracuta, sembrano sorvegliarla muti e proteggerla. Dal parcheggio di Ponte Santa Maria Maddalena ci dirigiamo verso Est, sulla ciclabile del Marecchia per prendere la vecchia Strada Marecchiese che, parallelamente alla nuova per 2,5 chilometri circa, va verso Pietracuta. Prima del paese imbocchiamo il Sentiero CAI N°095 che, per stradello, scavalca la panoramica collina e arriva a Tausano. Riprende ora lo 095 nel bosco attraverso i Monti Gregorio e San Severino, con alternanza di bei sentieri e stradelli sassosi, per scendere infine al Convento Franciscano di Sant'Igne o Santegna, come risulta da una attestazione dell'anno 1300. L'armoniosa costruzione, da lontano seminasosta dalla vegetazione, oltre all'importante significato religioso, emana sempre grande fascino e un po' di mistero. Per lunga e stretta stradina panoramica, scendiamo infine di nuovo al parcheggio. Iscrizioni entro le ore 20.00 di Lunedì 17 Ottobre 2022.

Partenza con mezzi propri alle ore 07:30.

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



Il versante Sud/Est del Monte Gregorio

Domenica 23 Ottobre 2022

MONTAGNATERAPIA – PONTE CAPPUCCINI E PIETRARUBBIA (Pesaro-Urbino)

Tempo: 4 h; dislivello salita: 240 m; Lunghezza: 6,5 Km; difficoltà: AE



Escursione ad anello che si snoda per buona parte su antiche stradine e mulattiere contornate da siepi spontanee (biancospino, rosa canina, sanguinello, rovo, prugnolo, caprifoglio) e che attraversa punti di notevole valore storico, culturale e paesaggistico come il borgo di Pietrarubbia. Il percorso inizia a Ponte Cappuccini (690 m), si fa base nel parcheggio nei pressi del Centro Visite del Parco Sasso Simone e Simoncello da dove si imbecca una stradina che inizialmente asfaltata diventa carrareccia. A scendere si supera un piccolo fosso, poi in leggera salita si giunge alla frazione di Cà Mancino (701 m) e da qui, attraversando la campagna, a Pietrarubbia (572 m) pittoresco borgo di origine medioevale, sede di un antico castello e di vari musei. Dopo aver visitato il borgo si imbecca il Sentiero CAI N°108 per raggiungere Pietrafagnana (798 m) bizzarra formazione rocciosa che ricorda una rocca con la sua torre oppure un dito che punta verso l'alto. Si sta camminando sulla formazione delle "Argille Vari Colori" particolarmente evidenti in questa zona e dopo aver superato Cà Lazzari (742 m) ad un bivio si prende a destra il Sentiero CAI N°107. Si percorre un tratto dell'antica via dei Romei che collegava Rimini a Sansepolcro e quando si ritorna sull'asfalto nei pressi del convento di San Silvestro, si prende a destra ritornando al punto di partenza. Per l'uscita è previsto l'utilizzo delle speciali carrozzine joelette per il trasporto di disabili ed il pranzo al sacco. Esigenze del momento potranno determinare variazioni del percorso.

Ritrovo a Ponte Cappuccini parcheggio Centro Visite alle ore 08:30.

Direttore escursione: Luca Mondaini - Cell. 348.8400715.

Vicedirettore: ASE Giovanni Fabbro - Cell. 340.2316900.



A sinistra le caratteristiche rocce di Pietrafagnana, sullo sfondo il Carpegna

Domenica 30 Ottobre 2022

L'AGRO - BIODIVERSITÀ (Rimini)

IN VALMARECCHIA FRA PASSATO PRESENTE E FUTURO

Tempo: 7 h (compreso le visite); lunghezza: 14 km; dislivello 450 m; difficoltà: E

Facile escursione da Scavolino a Pennabilli fra il passato, il presente e il futuro dell'agro-biodiversità in Valmarecchia ed i suoi protagonisti. L'escursione parte dalla piazza di Scavolino da dove imboccheremo il Sentiero CAI che ci consentirà di raggiungere Pennabilli dove visiteremo "L'orto dei frutti dimenticati", luogo ricco di agro-biodiversità vegetale della valle voluto da Tonino Guerra. Durante la visita sarà presente un amico e collaboratore del Maestro che ci accompagnerà all'interno del sito ed insieme al quale scopriremo le motivazioni che ne hanno ispirato la creazione. Terminata la visita dopo pranzo riprenderemo il cammino che ci porterà in località Ca' Berbece a conoscere Nicola, un giovane ed appassionato "figlio d'arte" al quale il padre (noto apicoltore della zona) ha trasmesso la passione per la terra ed i suoi frutti, passione che ha fatto nascere in lui l'intuizione di introdurre in valle lo zafferano che coltiva "in modo naturale, raccogliendone i pistilli manualmente e procedendo poi alla loro essiccazione a temperatura controllata". Terminata la visita riprenderemo il nostro cammino per rientrare a Scavolino.

Partenza con mezzi propri alle ore 08:00

Direttore escursione: ONC Giorgio Ricci - Cell. 335.7734405.

Domenica 6 Novembre 2022

A MONTETIFFI CON TACCUINO MATITE E COLORI (Rimini)

Tempo: 4 h; dislivello salita: 300 m; lunghezza: 10 km; difficoltà: E

Oltre ad essere noto per la sua produzione artigianale di teglie in terracotta, Montetiffi è sicuramente uno dei borghi più panoramici dell'alta valle dell'Uso. Abbarbicato a 425 metri di quota, sulla sommità di un rilievo roccioso, presenta svariati motivi di interesse e vestigia storiche pregevoli, tra le quali spicca una importante abbazia romanica dedicata San Leonardo del XI sec. Nelle vicinanze del paese, motivo di ulteriore suggestione, sono i ruderi di un vecchio mulino, un piccola forra e alcune marmitte incise dall'erosione di un torrente e un ponte romano ancora transitabile. Dalla località di Tornano (518 m) seguiamo il Sentiero CAI N°015 e tramite una breve escursione raggiungiamo Montetiffi con lo scopo principale di dedicare qualche ora a visitare questo borgo con l'intento di disegnarlo e descriverlo sui nostri taccuini di viaggio. Come indicato in iniziative

analoghe oltre all'abituale equipaggiamento per le escursioni, ogni partecipante dovrà autonomamente dotarsi di quanto ritiene necessario per disegnare, dipingere. In aggiunta a quanto sopra indicato è consigliabile ed utile dotarsi di uno sgabello pieghevole da pescatore. L'escursione verrà confermata solo con condizioni atmosferiche favorevoli. Iscrizioni entro le ore 20:00 di Venerdì 4 Novembre 2022. Massimo 12 partecipanti.

Partenza con mezzi propri alle ore 08: 00

Direttore escursione: AE Lanzoni Carlo – Cell. 338.246 6809 - cadali@libero.it



Mercoledì 9 Novembre 2022

MONTI DELLE CESANE - I COLORI DELL'AUTUNNO (Pesaro-Urbino)

Tempo: 6 h; dislivello salita: 500 m; lunghezza: 13 km; difficoltà: E



Le Cesane

Anche quest'anno visiteremo le Cesane nel momento più colorato della stagione. Sì perché è l'autunno dove si possono ammirare i colori in una tavolozza naturale di incomparabile bellezza. Non è azzardato dire che il bosco delle Cesane è uno dei più bei siti colorati dei nostri monti vicini. Possiede una varietà di piante notevoli ormai radicate nel suo contesto che convivono con piante autoctone da diversi anni. Il sottobosco autunnale si dipinge di un rosso intenso dovuto all'Albero della Nebbia o Scotano, arbusto che troneggia per quantità e vastità. Le qualità arboree provengono da ogni parte del mondo, dovuto al rimboschimento dei primi del 900, dove una mancanza di controllo, ha permesso

di amalgamare quello che era a disposizione al momento. Ora il bosco è meta di visite di esperti in botanica. L'itinerario toccherà i punti più importanti del luogo. Il punto più alto dell'escursione sarà a 663 metri di quota (Cesana Rossi). È consigliabile macchina fotografica al seguito. Partenza dell'escursione da San Lazzaro (134 m), nei pressi delle Marmitte dei Giganti di Fossombrone.

Iscrizioni entro le ore 20:00 di Lunedì 7 Ottobre 2022.

Partenza con mezzi propri alle ore 07:30.

Direttore escursione: AE Giuseppe Fattori - Cell. 335.7675745.



Le Chiesa di Santa Maria Riopetra

Domenica 13 Novembre 2022

IL SENTIERO DEI CALANCI (Forlì-Cesena)

Tempo: 5 h; dislivello salita: 800 m; lunghezza: 14 km; difficoltà: E

Il territorio attraversato da questa escursione è caratterizzato dalla presenza di numerosi calanchi, peculiari formazioni geomorfologiche di erosione prodotte dal dilavamento delle acque in terreni argillosi con scarsa copertura vegetale. Si tratta di un itinerario piuttosto impegnativo, con il dislivello che si concentra in una serie di salite dalla pendenza non banale, ma è anche particolarmente bello e generoso di punti panoramici. Il luogo di partenza è la Chiesa di Santa Maria Riopetra dove lasceremo le macchine, inaugurata nel 1789, all'interno della quale è conservato uno splendido organo del Settecento. Procediamo per un breve tratto di strada asfaltata per poi scendere lungo il Sentiero CAI N°115 attraverso un selvaggio calanco, portandoci sul fondovalle. Dopo aver attraversato un piccolo torrente sfruttando un rudimentale ponticello in legno, procediamo seguendo una strada bianca che in pochi chilometri ci porta all'attacco di un ripida salita. Arrivati in cima potremo ammirare un paesaggio che spazia dall'appennino alla riviera romagnola. Riprendiamo il sentiero il quale, dopo averci portato vicino alla sorgente del Rubicone, ci conduce attraverso lo spettacolare Passo dei Meloni, per poi salire fino al paese di Strigara. Attraversato il borgo di case seguiamo la strada asfaltata fino alla prossimità di Montegelli, conosciuto come il "borgo degli antichi sapori": qui si producono deliziose tipicità gastronomiche, quali savòr, saba e confetture. Poco prima di entrare nel paese prendiamo una carrareccia che ci conduce fino a Cà Dell'Erre, dove si possono ammirare tre grandi roveri secolari protetti (*Quercus petrae*), il più alto dei quali sfiora i 30 metri. Passiamo nei pressi di Monte Boso (408 m) e seguendo la strada andiamo a prendere il sentiero che ci condurrà prima lungo il confine di un campo e poi attraverso aspri arbusti, per poi giungere sul fondovalle dove troveremo un nuovo guado. Dopo un ultimo tratto in salita lungo il Sentiero CAI N°111 giungiamo nuovamente alla chiesa di Santa Maria in Riopetra. Iscrizioni entro le ore 20:00 di Venerdì 11 Novembre 2022.

Partenza con mezzi propri alle ore 08:00.

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

Domenica 20 Novembre 2022

CANTONIERA - SENTIERO DEGLI SCOIATTOLI (Rimini)

Tempo: 3,30 h; dislivello salita: 350 m; lunghezza: 10 km; difficoltà: E

Al percorso spetta questo nome perché si snoda, per buona parte, dentro la pineta dove ad ogni passo s'incontrano pigne rosicchiate dagli scoiattoli. Anticamente il Monte Carpegna era coperto da carpini da cui il nome "Mons Carpineus". Nella metà del sec XVII il Guerrieri scriveva addirittura di ritrovamenti di "pedali grossi di roveri e d'abeti" legni fossili di grandissime dimensioni testimonianza di ambiente vegetale preistorico differenziato nelle varie epoche. Oltre al disboscamento messo in atto dai Romani nella parte sommitale per ricavarne pascoli, dopo il Mille, tramite incendi, furono create pasture per le pecore rendendo il Monte, un po' alla volta, brullo e rovinoso. Nel 1910 e nel 1918 furono poi impiantate le prime piantagioni di pino nero, o austriaco, che proseguirono fino al 1950 coprendo tutto il versante sopra l'abitato di Carpegna fin sopra la Cantoniera. Una ragnatela di stradelle antincendio attraversa le zone boscate e dà opportunità di riconoscere numerose specie arboree. **Il percorso ad anello ci riporta nuovamente al Passo della Cantoniera dove è organizzato il pranzo sociale per le ore 13:30 (vedi box a pagina 8).** Iscrizioni entro le ore 20:00 di Giovedì 3 Novembre 2022.

Partenza con mezzi propri alle ore 08:30.

Ore 09:45 inizio dell'escursione dal Passo della Cantoniera.

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

Domenica 27 Novembre 2022

ALLA SCOPERTA DELL'AMBRA (Rimini)

Tempo: 6 h (compresa la visita); dislivello salita: 400 m; lunghezza: 13 km; difficoltà: E

"Va giù che è bianco e torna fuori quasi dorato come l'ambra che quando riemerge dalle viscere della terra ha un colore giallo luminoso come se avesse una sua luce interna". È con questa appropriata similitudine che Tonino Guerra descrisse il formaggio di fossa prodotto a Talamello che finirà poi per acquisire proprio il nome "Ambra di Talamello". L'escursione inizia dal paese di Perticara da dove saliremo al Monte Pincio (865 m) percorrendo il Sentiero CAI N°96, da qui inizieremo poi la discesa lungo una strada sterrata che, dopo poco meno di un'ora, abbandoneremo all'altezza di un tornante a destra in corrispondenza di una Maestà. Da qui imboccheremo un comodo sentiero che ci porterà a Talamello dove parteciperemo ad una visita guidata che ci consentirà di conoscere la storia ed i segreti per ottenere la trasformazione di questo formaggio che nel 2009 ha ottenuto il riconoscimento DOP. A completamento della visita avremo la possibilità di degustare al meglio "l'Ambra" associata a confetture e miele (il costo della visita guidata e della degustazione sarà di € 8,00). Terminata la visita riprenderemo il Sentiero CAI N°96 che seguiremo in salita fino quasi all'altezza di Cella (505 m) da dove poi abbandoneremo lo stesso per seguire a sinistra la via pedemontana che, passando di fronte alla Chiesa della Madonna Piè di Monte, ci riporterà a Perticara. Iscrizioni entro le ore 20:00 di Venerdì 25 Novembre 2022.

Partenza con mezzi propri alle ore 08:00.

Direttore escursione: ONC Giorgio Ricci – Cell. 335.7734405.

Domenica 4 Dicembre 2022**DA MONDAINO AL CASTELLO DI CERRETO** (Rimini)**Tempo: 5 h; dislivello salita: 650 m; lunghezza: 15 km; difficoltà: E**

L'escursione interessa due valli, l'alto versante destro della Valle del Rio Tafugia a partire da Mondaino, e il versante sinistro della Valle del Ventena, dove troviamo il Castello di Cerreto, punto di particolare interesse insediativo e paesaggistico. Pur nella relativa vicinanza della costa e della cittadina di Morciano, il terro-rio attraversato ci consente di immergerci in una collina viva di espressioni ambientali, che fonde la tradizione insediativa e produttiva rurale con elementi naturali affermati nel paesaggio negli ultimi decenni del Novecento. Iscrizioni entro le ore 20:00 di Venerdì 2 Dicembre 2022.

Partenza con mezzi propri: ore 08:00.

Direttore escursione: AE Giuseppe Fattori - Cell. 335.7675745.

Domenica 11 Dicembre 2022**ANELLO DA GIARDINIERA AL CASTELLO DI MONTEVECCHIO** (Rimini)**Tempo: 4,30 h; dislivello salita: 550 m; lunghezza: 14 km; difficoltà: E**

Parcheggiato nell'area presso il Ristorante La Giardiniera, nell'omonima frazione di Castel delci, ci incammineremo in salita seguendo le indicazioni del Sentiero CAI N°96, seguendo un tratto su asfalto che ci porterà vicino al crinale. Lungo il primo tratto potremo vedere una bella struttura che fungeva da magazzino per il grano. Proseguiremo lungo strade in terra battuta ampie e comode che ci porteranno fino al Monte Zucchetta (796 m), punto panoramico che ci darà una prima visione dell'area che

*Il Castello di Montevocchio*

si erge tra la vallata del Senatello da un lato e la Valmarecchia sull'altro lato. Per lunghi tratti costeggeremo i lavori del nuovo metanodotto Rimini - San Sepolcro, che non creano comunque interruzioni al nostro percorso. Proseguendo giungeremo al Castello di Montevocchio, una struttura situata strategicamente sul punto di confluenza tra i fiumi Senatello e Marecchia. È un antico maniero appartenente in origine alla Chiesa Ravennate; nel 1004 passa in possesso dei Malatesta di Pennabilli. Nel 1736 Montevocchio con Sasso di Simone e Cicognaia, erano feudo di Gian Gastone De Medici, i tre feudi insieme a quello di Santa Sofia passarono a far parte della Toscana. Sulla via del ritorno transiteremo nei borghi di Cà di Guerra (disabitato) e al Borgo dei Semplici, una fattoria didattica e agriturismo attiva nell'ambito del "Slow Tourism". Considerato il periodo invernale e i tempi di questa passeggiata, per chi lo vorrà, ci sarà la possibilità di prenotare il pranzo presso il Ristorante la Giardiniera (Tel. 0541 307548 – Elsa), nostro punto di partenza.

Partenza con mezzi propri alle ore 07:30.

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

Domenica 18 Dicembre 2022

SANT'AGATA FELTRIA (Rimini)

Tempo: 6 h; dislivello salita: 600 m; lunghezza: 13 km; difficoltà: E

Santuario della Madonna del Soccorso



Sant'Agata Feltria è un antico borgo del Montefeltro. Spicca la fiabesca Rocca Fregoso, oggi museo, edificata intorno all'anno 1000. Il Teatro Mariani è invece uno dei più antichi d'Italia, interamente costruito in legno. Nel paese sono presenti anche tre conventi e una collegiata. All'interno del centro storico, si snoda, infine, il "Percorso delle Fontane". Partiremo

seguendo il Sentiero di San Vicinio e, in breve, ci troveremo a passare accanto ai pochi ruderi di un edificio, che secondo la leggenda fu edificato da San Francesco. Ci dirigeremo verso il sovrastante Monte Benedetto, attraverseremo un bosco di castagni e ritorneremo a Sant'Agata passando per il vicino Santuario della Madonna del Soccorso. Massimo 15 persone. Iscrizioni entro le ore 20:00 di Venerdì 16 Dicembre 2022.

Partenza con mezzi propri alle ore 08:00.

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

Sant'Agata Feltria



Domenica 8 Gennaio 2023

VALLE AVELLANA: SENTIERI DELLA MEDITAZIONE (Pesaro-Urbino)

Tempo: 5 h; dislivello salita: 180 m; lunghezza: km 11; difficoltà: E



Bell'itinerario che si snoda a Sud/Est di Mercatino Conca. L'escursione ha inizio al Santuario di Santa Maria in Silvis, antica chiesa ora completamente restaurata, posta ad una quota di 500 metri circa, completamente isolata dal mondo esterno. I suoi tesori sono in vari musei del Montefeltro. Visitata e frequentata, da fedeli e tutti coloro che sentono il bisogno di isolarsi un po'. Il complesso mette anche a disposizione alloggi per coloro che decidono di fermarsi. Dal Santuario prenderemo il "Sentiero della Giustizia" per andare al paese di Valle Avellana. Lasciato il borgo e il suo Castello, proseguiremo su sentieri solitari e suggestivi non soltanto dal punto di vista naturalistico. Sentieri con nomi evocativi, Il Sentiero della Speranza, della Verità, della Solidarietà, della Coerenza, della Fortezza e dell'Amicizia che ci condurranno al Santuario, punto di partenza di questa escursione. Iscrizioni entro le ore 20:00 di Venerdì 6 Gennaio 2023.

Partenza con mezzi propri alle ore 08:00.

Direttore escursione: AE Giuseppe Fattori - Cell. 335.7675745.

Domenica 22 Gennaio 2023

PARCO DELLA VENA DEL GESSO ROMAGNOLA (Ravenna)

ANELLO DEL MONTE MAURO

Tempo: 6 h; dislivello salita: 950 m; lunghezza: 14 km; difficoltà: E



L'escursione parte dalla strada del fondovalle del Torrente Sintria che sale a Monte Mauro che con i suoi 515 metri di quota è la cima più alta della Vena del Gesso. Dalla piazzola prima dell'ultima salita che porta alla Pieve di Santa Maria in Tiberiaci, si prosegue lungo il Sentiero CAI N°511, oltrepassando la chiesa e salendo sulla spettacolare Cresta di Monte

Mauro, a mezza costa. Da qui si ammira un panorama mozzafiato su tutta la Pianura Romagnola, fino al mare nelle giornate più limpide. Si aggira a sud la vetta del Monte Mauro, ove è possibile ammirare gli esempi migliori della caratteristica vegetazione rupicola e della gariga. Il sentiero si addentra nel bosco scendendo rapidamente lungo la pista forestale fino ad incrociare una carraia, che si prende svoltando a sinistra verso Cà di Sasso, proprio sotto lo strapiombo della Rupe di Monte Incisa, imboccando il Sentiero CAI N°513. Dopo circa 150 metri si abbandona la carraia, per seguire una pista a sinistra che domina una vallecchia calanchiva. Oltrepassata un'altra casa, dopo 500 metri circa, al bivio si gira a sinistra, fino a una carraia che risale fino al tornante successivo, ove prende a destra per un'altra pista fino a Cà Castellina. Si continua a salire sempre mantenendo la destra, fin sotto la sella di Cà Faggia, oltrepassata l'omonima casa si scende in mezzo al bosco fino a Cà Sasso di Sotto, dove ci si immette su una carraia, a sinistra, fino al pittoresco Borgo dei Crivellari, le cui originali case di gesso e selce risalgono al XIII secolo. Si sale in un sentiero in mezzo al borgo, tra macchie e prati aridi in cui è possibile osservare splendide fioriture di orchidee. Si raggiunge la Cresta del Gesso e si ritorna al Sentiero CAI N°511, sulla cima del Monte della Volpe (495 m). Si prende a sinistra, su sentiero a tratti difficoltoso, con passaggi rocciosi esposti tra macchie di terebinto e alaterno ammirando le evoluzioni del gheppio e nei prati tra i massi di gesso rotolati a valle i caprioli al pascolo. La vista spazia sulle due vallate del Sintria e del Senio, decorate come una tavolozza da vigneti, frutteti e pascoli separati da macchie e siepi. Dopo 800 metri circa, sotto la rupe si vede la Valle del Rio Stella, piccolo torrente che scompare nel gesso, per poi risorgere dopo un corso sotterraneo di quasi un chilometro col nome di Rio Basino. Proseguendo sul crinale che domina la rupe si raggiunge il punto di partenza. Dal la-go inizia il rientro, che nell'ultima parte corrisponde col sentiero iniziale. Iscrizioni entro le ore 20:00 di Venerdì 20 Gennaio 2023.

Partenza con mezzi propri alle ore 07:30.

Direttore escursione: Daniela Beleffi – Cell. 324.6048621.

Mercoledì 25 Gennaio 2023

MOLETO – MONTE SAN MARCO (Rimini)

Tempo: 4,30 h; lunghezza: 10 km; dislivello salita: 550 m; difficoltà: E

Un percorso forse della tarda romanità, in parte oggi segnato col il Sentiero CAI N°95, correva, per un suo tratto, a mezza costa lungo tutto il versante Nord/Ovest del Carpegna, collegando l'Adriatico con l'Alto Tevere. Partendo da Ponte Santa Maria Maddalena, lungo il tracciato entrava, nell'antico territorio di Soanne, a Sargiano (802 m), raggiungeva Moletto e proseguiva fino a Miratoio per entrare in territorio toscano e continuare poi sulla via per la Maremma. Nel nostro giro ad anello, ne percorriamo un breve tratto partendo da Soanne, (676 m) il cui circuito murario è oggi difficilmente identificabile, e saliamo alle "ville" di Moletto e Sargiano. Il punto più alto del percorso è quello dello scomparso castello di Monteacuto (1121 m), detto poi Monte San Marco e ricordato da un erudito del '700 per la presenza di una cavità, "...speco, nella quale dicesi San Marco aver avuto il suo ricetto". Il monte ci appare ferito dalle attività estrattive di cave che nell'ultimo dopoguerra hanno intaccato il suo profilo, ma è oggi protetto quale "Bene paesaggistico". Sulla sua cima esistono infatti ruderi di vecchi manufatti, quali avanzi di una torre circolare e la vasca quadrangolare che la tradizione vuole sia il letto di San Marco. Iscrizioni entro le ore 20:00 di lunedì 23 Gennaio 2023. Numero massimo 20 partecipanti. Partenza con mezzi propri alle ore 08:30. Ore 09:45 inizio dell'escursione dalla piazza di Soanne.

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

Domenica 29 Gennaio 2023

CIASPOLATA IN APPENNINO ROMAGNOLO

Tempo: 6 h; dislivello salita: 600 m; difficoltà: EAI

L'escursione si svolgerà in località da definirsi in base all'innnevamento. Precise informazioni sul luogo, tempi di percorrenza e dislivelli, verranno fornite al momento dell'iscrizione da effettuarsi entro le ore 20:00 di Venerdì 27 Gennaio 2023. Oltre alle ciaspole e bastoncini, sono necessari scarponi e abbigliamento adeguato per escursionismo in ambiente montano invernale. L'escursione avrà luogo, in zona da destinarsi, anche in assenza di neve.

Partenza con mezzi propri alle ore 07:30.

Direttore escursione:

AE Mauro Frutteti

Cell. 347.9353678.



CLASSIFICAZIONE DEI PERCORSI IN BASE ALLA DIFFICOLTÀ IN AMBITO ESCURSIONISTICO

(approvata con delibera CC n. 89 del 20 novembre 2021)

T = Turistico

CARATTERISTICHE

Percorsi su carrarecce, mulattiere o evidenti sentieri che non pongono incertezze o problemi di orientamento, con modeste pendenze e dislivelli contenuti.

ABILITÀ E COMPETENZE

Richiedono conoscenze escursionistiche di base e preparazione fisica alla camminata.

ATTREZZATURE

Sono comunque richiesti adeguato abbigliamento e calzature adatte.

E = Escursionistico

CARATTERISTICHE

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

ABILITÀ E COMPETENZE

Richiedono senso di orientamento ed esperienza escursionistica e adeguato allenamento.

ATTREZZATURE

È richiesto idoneo equipaggiamento con particolare riguardo alle calzature.

EE = Escursionisti Esperti

CARATTERISTICHE

Percorsi quasi sempre segnalati che richiedono capacità di muoversi lungo sentieri e tracce su terreno impervio e/o infido (pendii ripidi e/o scivolosi di erba, roccette o detriti sassosi), spesso instabile e sconnesso. Possono presentare tratti esposti, traversi, cenge o tratti rocciosi con lievi difficoltà tecniche e/o attrezzati, mentre sono escluse le ferrate propriamente dette. Si sviluppano su pendenze medio-alte. Può essere necessario l'attraversamento di tratti su neve, mentre sono esclusi tutti i percorsi su ghiacciaio.

ABILITÀ E COMPETENZE

Necessitano di ottima esperienza escursionistica, capacità di orientamento, conoscenza delle caratteristiche dell'ambiente montano, passo sicuro e assenza di vertigini, capacità valutative e decisionali nonché di preparazione fisica adeguata.

ATTREZZATURE

Richiedono equipaggiamento e attrezzatura adeguati all'itinerario programmato.

FERRATE

EEA = Escursionisti Esperti con Attrezzature

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

EEA = F (ferrata facile)

Percorso poco esposto, ben protetto e poco impegnativo tecnicamente. Il cavo e/o catena e gli altri eventuali infissi ben agevolano la progressione insieme ai numerosi appoggi e appigli naturali. Possono essere presenti brevi tratti verticali. Richiede un uso corretto e attento dei dispositivi di protezione individuale.

EEA = PD (ferrata poco difficile)

Ferrata su tracciato articolato con presenza di canali e camini, passaggi verticali e tratti esposti. Attrezzata con cavo e/o catena, può presentare vari infissi metallici (gradini, pediglie, staffe e scale metalliche). Richiede attenzione nella progressione, appoggi e appigli sono presenti con varietà di soluzione per i passaggi. Necessita un uso corretto e attento dei dispositivi di protezione individuale.

EEA = D (ferrata difficile)

Ferrata il cui tracciato è in prevalenza verticale e può superare qualche breve tratto strapiombante, in cui l'esposizione si sussegue con una certa continuità. Sono presenti cavo e/o catena oltre a una varietà di strutture fisse utili anche per la progressione. Richiede preparazione fisica e tecnica con la capacità di ottimizzare appoggi e appigli per non affaticare gli arti superiori. Necessita di un uso corretto e particolarmente attento dei dispositivi di protezione individuale.

EEA = MD (ferrata molto difficile)

Ferrata che si sviluppa su pareti ripide, articolate, con pochi appoggi e appigli naturali evidenti. Supera tratti strapiombanti con scarsi elementi artificiali. Esposizione elevata con passaggi tecnici ed aerei che richiedono adeguata forza fisica e buona preparazione tecnica. Necessita di un uso corretto e molto attento dei dispositivi di protezione individuale.

EEA = ED (ferrata estremamente difficile)

Ferrata prevalentemente verticale e strapiombante. Per la maggior parte attrezzata con il solo cavo e/o catena, gli appoggi e appigli naturali esistenti sono limitati e solo in maniera occasionale vi è presenza di staffe, pediglie o gradini. Richiede elevata capacità tecnica e molta forza fisica. Necessita di un uso corretto ed estremamente attento dei dispositivi di protezione individuale.



In occasione della 93^a Adunata Nazionale degli Alpini, Sabato 7 Maggio 2022 il Comune di Montecopiolo in collaborazione con il CAI Sezione di Rimini e l'Associazione Arma Aeronautica Sezione di Rimini, ha ospitato il Coro ANA Sezione di Varese ed il Coro La Baita del Gruppo Alpini di Carate Brianza e una rappresentanza del Gruppo Alpini di Mombello-Zenevredo. Gli ospiti hanno avuto modo di visitare Montecopiolo e di conoscere le bellezze paesaggistiche dei monti che la circondano salendo sino al Santuario della Madonna del Faggio ove la giornata si è conclusa con la celebrazione della Santa Messa. Nelle foto alcuni momenti dell'evento.





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 Settembre - Ottobre 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 disuguale, 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.



Sabato 10 e Domenica 11 Settembre 2022

DOMODOSSOLA - 2° RADUNO NAZIONALE DI ESCURSIONISMO ADATTATO

Locandina con programma nelle pagine 14 e 15.

Domenica 23 Ottobre 2022

MONTAGNATERAPIA – PONTE CAPPUCCINI E PIETRARUBBIA (Pesaro-Urbino)

Tempo: 4 h; dislivello salita: 240 m; Lunghezza: 6,5 Km; difficoltà: AE

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**.



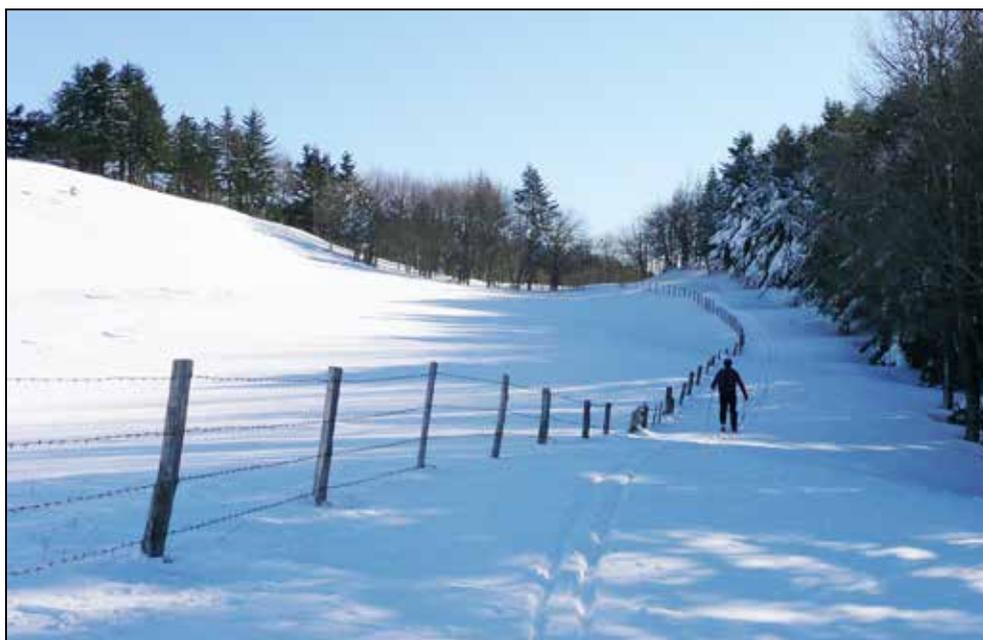


GRUPPO INTERSEZIONALE SCI ESCURSIONISMO CAI RAVENNA - RIMINI



ATTIVITÀ DI SCI ESCURSIONISMO STAGIONE 2022 - 2023

Il Gruppo Intersezionale di Sci Escursionismo Francesco Negri delle Sezioni CAI di Ravenna e Rimini promuove l'attività escursionistica con gli sci in ambiente innevato. Anche per la prossima **stagione invernale 2022 - 2023** propone un programma di attività in ambiente innevato con gli **Sci da Fondo** e con gli **Sci da Escursionismo** che comprende uscite di base con gli sci di fondo per apprendere le tecniche di discesa, tecniche di telemark e uscite sci escursionistiche per scoprire l'affascinante ambiente di montagna in veste invernale. Inoltre da Sabato 28 Gennaio 2022 a Sabato 4 Febbraio 2023 organizza una settimana di Sci di Fondo Escursionistico a Braies (Alto Adige).



Per informazioni e iscrizioni alle attività in programma:

Informazioni per la Sezione CAI Rimini:

IS Roberto Battaglia - Cell. 335.7612821

IS Fabio Gamberi - Cell. 329.6622590

Informazioni per la Sezione CAI Ravenna:

INSFE Luca Baccini - Cell. 333.2548767

IS Marco Garoni - Cell. 347.1478338



CAI SEZIONE DI RIMINI CORSO SCIALPINISMO BASE 2023 in collaborazione con la GUIDA ALPINA TOMMASO CARDELLI

PROGRAMMA DI MASSIMA

Serata di presentazione del Corso i primi di dicembre. Inizio Corso con uscite pratiche da metà gennaio. Le uscite si svolgeranno tra Appennino Emiliano e Alpi Italiane. Maggiori dettagli a fine estate 2022.

OBBIETTIVO DEL CORSO

Il corso ha come obiettivo quello di insegnare la tecnica di salita e discesa fuoripista, autosoccorso in valanga e programmazione di una gita. È necessario saper sciare in controllo su piste rosse e con qualsiasi condizione di neve.

RAPPORTO GUIDA ALLIEVI

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

DURATA

Il corso avrà una durata di 7 giornate (una giornata singola e tre weekend), più una serata di presentazione del corso e dei materiali che avrà luogo presso la Sede CAI Sezione di Rimini. La prima giornata si svolgerà in pista e servirà per verificare il livello di ogni partecipante e correzioni tecniche.

COSTO

Il costo del corso per partecipante è di: € 420,00 con 8 partecipanti, € 445,00 con 7 partecipanti, € 470,00 con 6 partecipanti. Spese di vitto, alloggio e impianti di risalita, personali e della Guida a carico dei partecipanti.

ATTREZZATURA

È richiesto avere attrezzatura da scialpinismo personale (sci, scarponi, pelli, rampant e ramponi), zaino da 30 litri circa. Occorre avere attrezzatura da soccorso in valanga personale, per chi ne fosse sprovvisto la Guida provvederà a fornire il kit.

INFORMAZIONI - CONTATTI:

CAI Rimini - Cell. 339.8947050
e-mail: cairimini@cairimini.it
Guida Alpina - Tommaso Cardelli
e-mail: tommy@omnimail.sm





GRUPPO ALPINISMO CAI RIMINI

Programma Attività

Settembre 2022 - Gennaio 2023



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 17 Settembre 2022 SCALATE IN PALESTRA DI ROCCIA

Referente uscita: Daniele Succi
Cell. 329.1539992.



Sabato 15 e Domenica 16 Ottobre 2022 SCALATE IN VAL DI LEDRO (Trento)

Referenti uscita: Oscar Del Magno
Cell. 329.2004950.

Sabato 12 Novembre 2022 SCALATE ALLA GENGA AGUZZA (Pesaro- Urbino)

Referente uscita: Mattia Buldrini
Cell. 333.2489409.

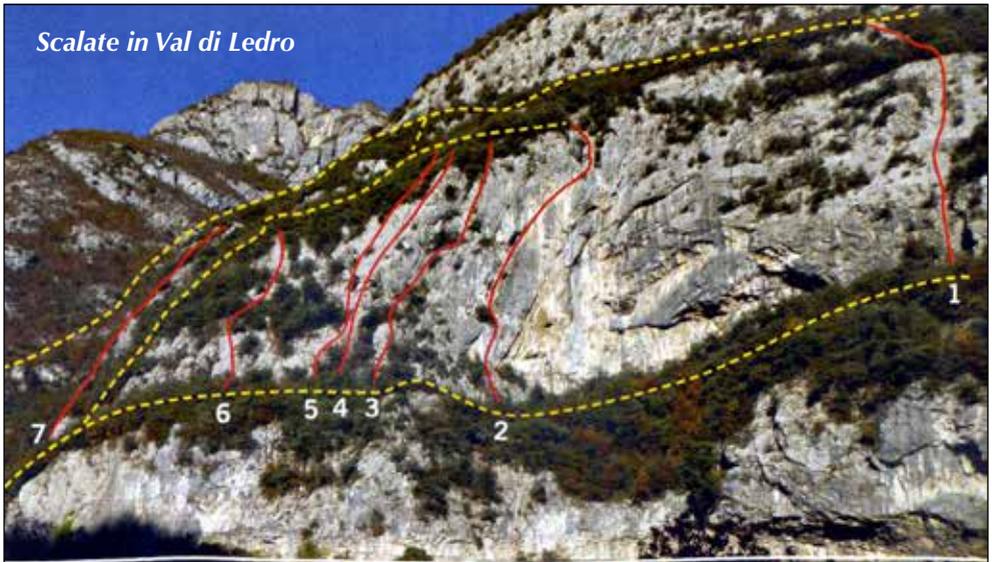
Sabato 10 Dicembre 2022 MONTI SIBILLINI

Referente uscita: Mauro Campidelli
Cell. 339.8947050.

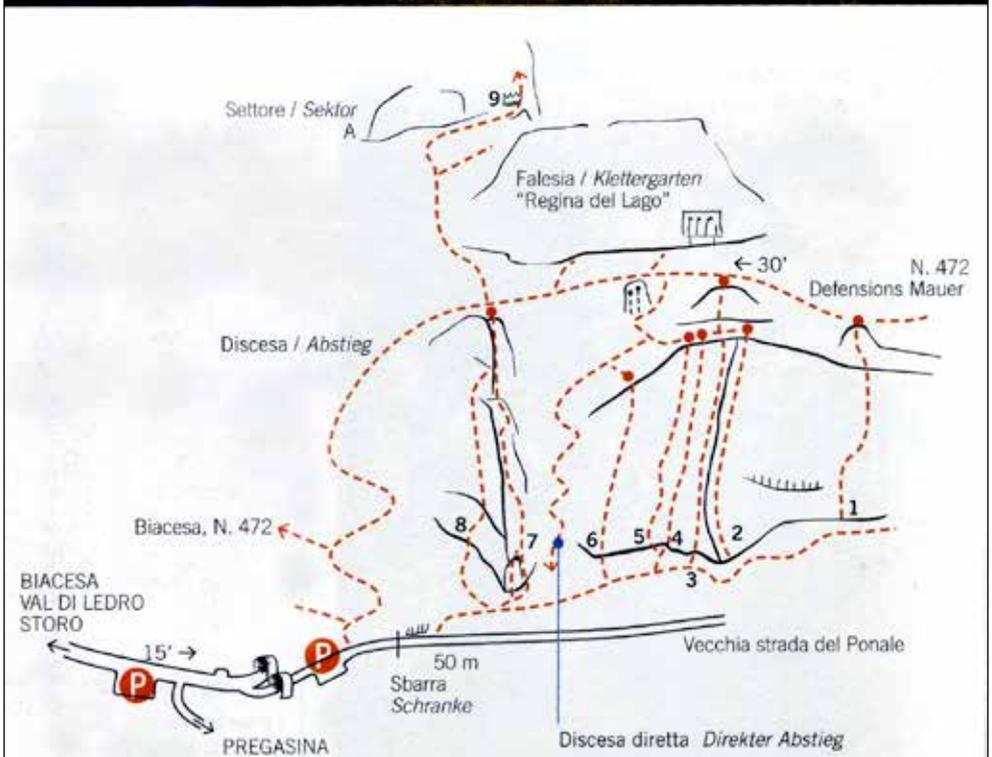
Sabato 28 Gennaio 2023 LAGO SANTO MODENESE (Modena)

Referente uscita: Mirco Bacchini
Cell. 339.8022659.

Scalate in Val di Ledro



Vecchia strada del Ponale





Gruppo Alpinismo Giovanile CAI Rimini



Programma Attività Settembre 2022 - Gennaio 2023

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.

Per informazioni: Josian Romeo - Cell. 347.8830014 – miticaroma2001@yahoo.it

Sabato 10 e Domenica 11 Settembre 2022

BRISIGHELLA - NATURALMENTE INSIEME AL PARCO DEL CARNÈ (Ravenna)

Domenica 9 Ottobre 2022

FERRATA RIO SECCO (Bolzano)

Domenica 6 Novembre 2022

SALITA ALLA CIMA DEL 150° DEL CAI

Domenica 4 Dicembre 2022

SCALATE IN PALESTRA DI ROCCIA

Domenica 22 Gennaio 2023

CIASPOLATA IN APPENNINO





Gruppo Grotte Ariminum CAI Rimini



Programma Attività Novembre 2022 - Febbraio 2023

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 5 Novembre 2022

ABISSO ARIA GHIACCIA - Lucca

Sabato 26 Novembre 2022

CAVA MARANA - (Brisighella - Ravenna)

Uscita per Manovre

Sabato 17 Dicembre 2022

GROTTA DI RE TIBERIO (Borgo Rivola - Ravenna)

Domenica 15 Gennaio 2023

BUCO DEL COLONNELLO - (Frasassi - Ancona)

Domenica 12 Febbraio 2023

PROGETTO SCAVO





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

Giovedì 26 Settembre 2022 ore 19:00

Lezione pratica: Palestra di Roccia

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

RICERCHE FAUNISTICHE NELLA GROTTA DEL FILATELICO

*Cunicolo iniziale*

Sammarinese nel 1992. Si tratta di una cavità tettonica di ridotte dimensioni (profondità di 16 metri circa con sviluppo massimo di 50 metri), presumibilmente collegata alle vicine Genga del Tesoro e Voragine del Titano. La grotta al tempo si presentava geologicamente “attiva” e

*Lavori di messa in sicurezza*

Il Gruppo Grotte Ariminum CAI Rimini tra l'ottobre del 2017 e il marzo del 2019 si è distinto per aver collaborato con il Centro Naturalistico Sammarinese alla ricerca di fauna ipogea nella Voragine del Titano. Durante i lavori di pulizia e riarmo della cavità, furono installate delle trappole entomologiche con cui si catturarono diverse specie di insetti troglubi e troglifili che vennero poi analizzati e catalogati con ottimi risultati scientifici. Il biologo Sandro Casali, che ha apprezzato molto la nostra collaborazione, ci ha proposto nuovamente di effettuare una ricerca all'interno di una grotta sammarinese. In questa occasione è stato necessario il nostro supporto logistico nella Grotta del Filatelico per rilevare la presenza di fauna ipogea in quell'ambiente non più frequentato dall'uomo da almeno vent'anni. La Grotta del Filatelico, chiamata così poiché si apre in prossimità dell'omonimo Ufficio Governativo, è stata scoperta da Cristiano Guerra e Roberto Pazzaglia del Gruppo Speleologico

venne rilevata una piccola colonia di pipistrelli al suo interno. Furono installate delle reti di acciaio per trattenere alcuni massi instabili su una risalita, si fece il rilievo e si concluse la breve esplorazione. Purtroppo una ventina d'anni fa, per effettuare dei lavori all'edificio di ingresso, fu installata una parete di cemento che sigillò l'ingresso della

cavità, bloccando l'accesso e l'uscita ad eventuali presenze animali. In un freddo sabato di gennaio alcuni membri del Gruppo Grotte Ariminum, accompagnati dai biologi Sandro Casali e Matteo Pagliarani e dal geologo e scopritore Cristiano Guerra, si sono così calati per uno scivolo di 7 metri circa e hanno potuto esplorare nuovamente la Grotta del Filatelico. Durante questa



Pozzo iniziale

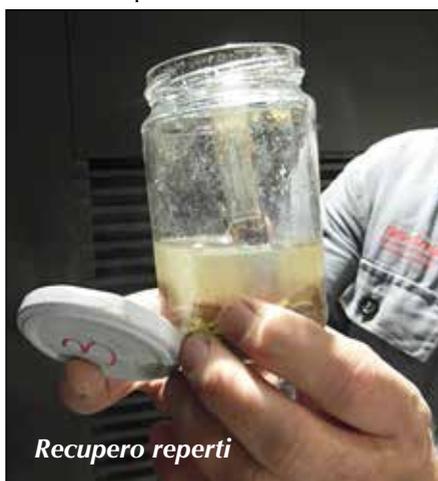
nuova esplorazione si è potuto constatare che la grotta è nel frattempo diventata fossile e i cavi di acciaio che trattenevano il soffitto franoso a causa dell'umidità costante sono diventati fatiscenti, rendendo la risalita più rischiosa. C'era la paura di trovare i segni della "strage" della colonia di pipistrelli murata all'interno della cavità, ma fortunatamente non vi era traccia, segno che fossero riusciti ad emergere da un passaggio a noi ignoto. È stato poi notato che in una parete della cavità c'è una spaccatura geologicamente indirizzata verso la



Posizionamento trappole

Voragine del Titano e in certi periodi dell'anno soffia aria, ma è troppo stretta per l'uomo e non ha prospettive a livello esplorativo. Per quanto riguarda invece il nostro obiettivo di ricerca sono state installate tre trappole alimentari per insetti con del cibo immerso in una soluzione salina. Al momento

dell'installazione delle trappole non si sono notati segni evidenti di fauna ipogea: non si sono visti pipistrelli, né dollicopode, né zanzare o collemboli. Dopo un mese e mezzo, siamo tornati però a prelevare le trappole e abbiamo potuto rilevare che contengono una miriade di insetti, principalmente iuli e ditteri. Siamo in attesa di scoprire interessanti aggiornamenti dopo che i biologi avranno fatto le dovute analisi al microscopio, anche se ad una prima analisi pare che si siano rilevate presenze del tutto comuni a quelle tipiche dell'ingresso di una grotta calcarea.



Recupero reperti





Nelle fotografie di queste pagine, alcuni momenti del Corso Alta Montagna 2022 che si è svolto nei mesi di Maggio, Giugno e Luglio in collaborazione con le Guide Alpine: Tommaso Cardelli e Samuel Zeni.





Nelle fotografie di queste pagine, alcuni momenti del Corso Arrampicata Sportiva 2022 che si è svolto nel mese di Maggio, in collaborazione con la Guida Alpina Tommaso Cardelli





Ferrata Rio Secco



*Gruppo Adamello
Cresta Croce 3276 m*



*Sassopiatto 2964 m
Ferrata Schuster*



Salita alla Zufallspitze 3757 m

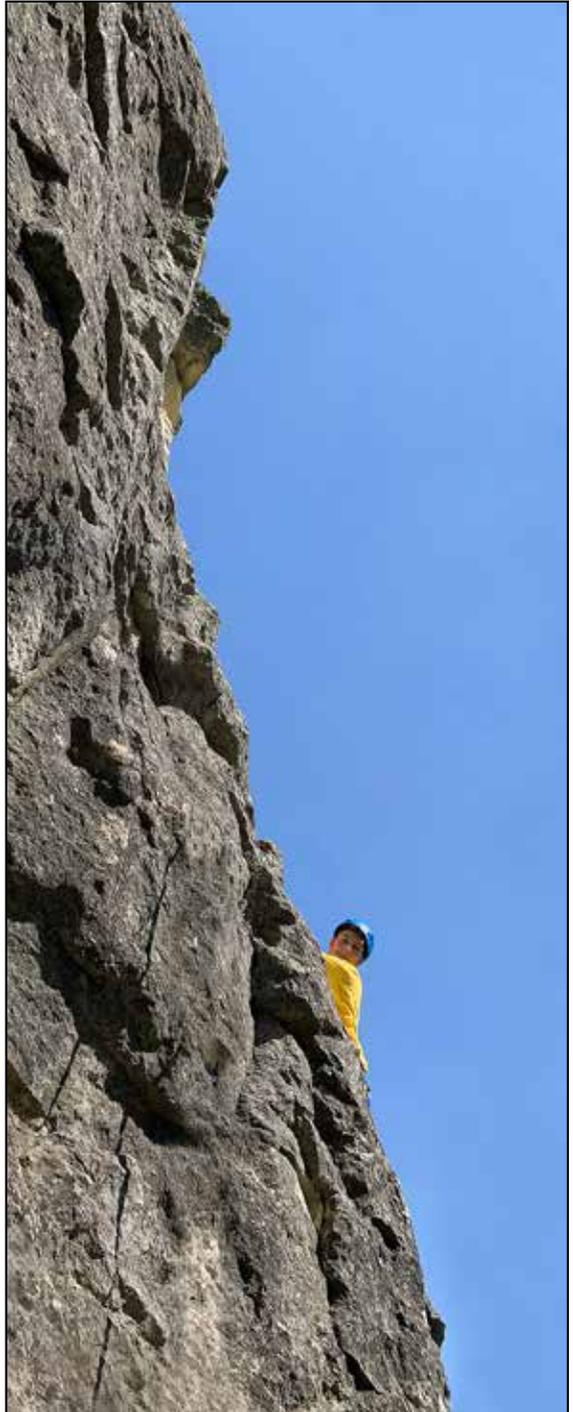


Discesa dalla vetta del Sassopiatto 2964 m

STO COME UN PASSERO

*Sto come un passero
 Sull'urla della follia
 Dove ci sono le rane
 Ora non gracidano
 Dove c'è una mano
 Ora i polpastrelli sono stanchi
 Ma abbastanza per scrivere
 Una mano arrampica
 Su una parete a strapiombo
 Quando arriva alla vetta
 Sente una fatica
 Ma un panorama
 Pieno di colori
 Distorti dalla realtà
 Arriva la discesa
 Con un balzo scende
 Un riposo arriverà
 La gloria ti acclama*

Damiano Bocchini



IN CAMMINO CON TACCUINO MATITE E COLORI...



All'inizio è stato necessario chiarire qualche perplessità sul perchè le attività proposte non fossero da considerarsi un mini corso di acquerello o disegno all'aperto, ma altresì una sperimentazione indirizzata a portare, un piccolo gruppo di escursionisti, a confrontarsi con l'idea e la possibilità concreta di realizzare, in cammino, una sorta di piccolo diario disegnato, ricalcando la tradizione di tanti viaggiatori antichi e moderni. Volutamente, la scelta delle destinazioni per i due fine settimana non è stata orientata

verso mete lontane o sconosciute, ma ha privilegiato località del nostro Appennino, a noi note e frequentate, cercando però di ripercorrerle e raccontarle con un altro sguardo e tempistica. Nel nostro zaino, al tradizionale equipaggiamento escursionistico abbiamo aggiunto un taccuino, matite e colori... Nel corso di queste brevi escursioni, abbiamo cercato di acuire lo spirito d'osservazione soffermandoci su aspetti e particolari, della natura e della cultura locali, indulgiando su dettagli che spesso vengono trascurati o sfuggono all'attenzione,





cercando di fissarli con un sintetico disegno o uno scritto. Disegnare, scrivere, dipingere all'aperto, per chi non ha familiarità con questa pratica, può essere difficile e disorientante, ma tutti i partecipanti, pur con i comprensibili limiti e difficoltà, determinati dalla novità del contesto, e delle tecniche di rappresentazione figurativa, hanno pienamente colto lo spirito della proposta dimostrando un notevole impegno individuale contribuendo alla buona riuscita dell'iniziativa. Nel primo laboratorio a Pietrarubbia, sferzati da un da un'impetuosa "garbinata" che scompaginava i fogli dei nostri quaderni, abbiamo esplorato l'interessante insediamento storico, interrogandoci sulle vicende antiche e recenti di un borgo e di un castello, che oggi vede, esposte tra le antiche pietre, le moderne sculture metalliche e installazioni artistiche prodotte dal centro di lavorazione artistica dei metalli fondato da Arnaldo Pomodoro. Una continuità, non solo ideale, con l'antichissima tradizione delle fucine qui esistenti. Nel secondo fine settimana la Foresta di Campigna e località come Pian del Grado, sono



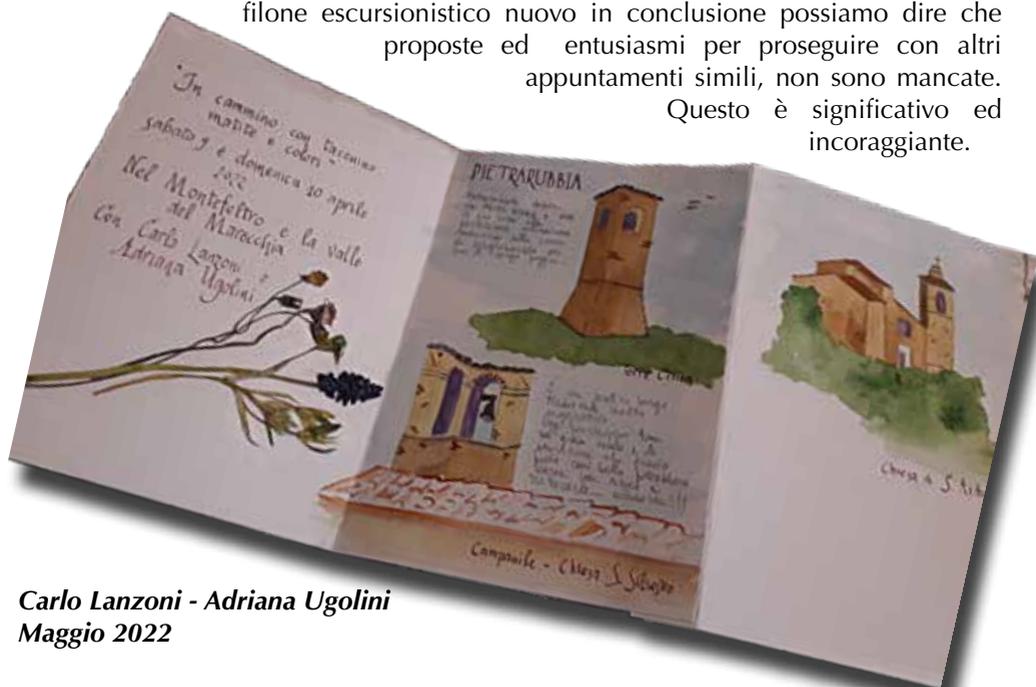


invece
state lo spunto per
confrontarci con il grande patrimonio
forestale e sul merito di chi l'ha
valorizzato e protetto nei secoli, a
partire dai Monaci Camaldolesi, per
arrivare ai tempi nostri all'approccio
di conoscenze e tutele scientifiche
impersonato da grandi figure quali,
Pietro Zangheri, Fabio Clauser. In
concomitanza a questo, un altro
elemento di interesse, è stato il
constatare come il confine tra gli
insediamenti dell'uomo e sue colture,
sia, rispetto alla natura selvaggia,
nel tempo labile e variabile. Per una
migliore comprensione di questi ambiti
ci siamo avvalsi anche del supporto di
alcuni brani tratti da testi pertinenti. Nei
ruderì e nelle pietre del Monastero di
Sant'Arduino così come nella chiesetta
dedicata a San Rocco, ai piedi della



frana che nel 1700 sconvolse il Majoletto, abbiamo ritrovato gli echi e le suggestioni della poetica di Tonino Guerra, espressa nel libro dedicato alle chiese abbandonate della Valmarecchia. Nel Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi, percorrendo i sentieri che portano ai nuclei rurali e attraversano i castagneti abbandonati ai margini dei valloni del Satanasso e vagabondando nella Foresta di Campigna ci sono state di aiuto le acute considerazioni dell'antropologo Marco Aime e dello scrittore Mario Ferraguti, sull'abbandono della montagna e sulla durezza di un passato irripetibile. Sicuramente durante queste giornate, gli abituali elementi riconducibili ad una concezione podistica nel percorrere la montagna quali l'importanza dei dislivelli e chilometri percorsi è stata messa in secondo piano, ma aprendo e praticando questo filone escursionistico nuovo in conclusione possiamo dire che proposte ed entusiasmi per proseguire con altri appuntamenti simili, non sono mancate.

Questo è significativo ed incoraggiante.



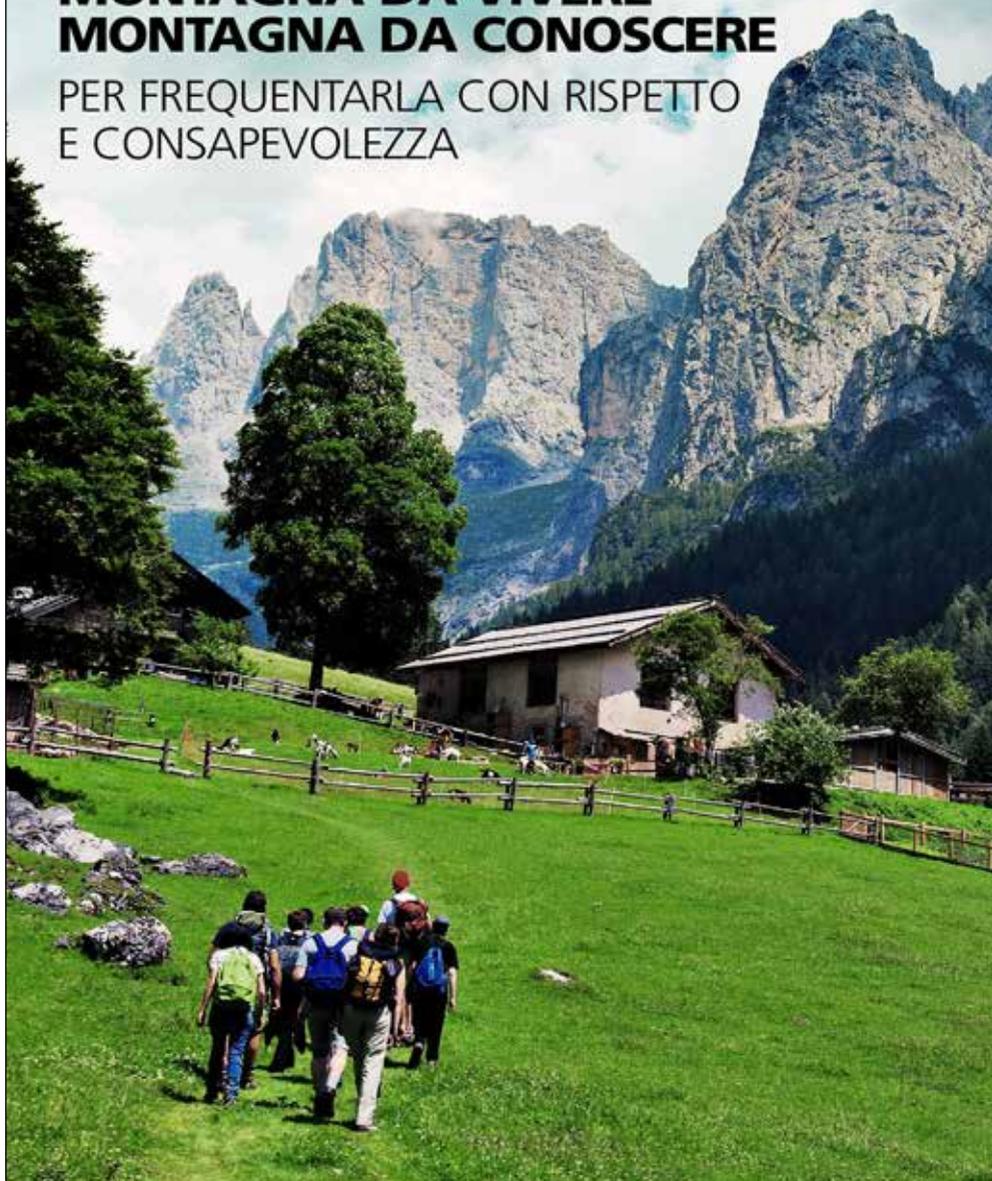
Carlo Lanzoni - Adriana Ugolini
Maggio 2022

Condizioni particolari
per tutti i Soci CAI



MONTAGNA DA VIVERE MONTAGNA DA CONOSCERE

PER FREQUENTARLA CON RISPETTO
E CONSAPEVOLEZZA



*A*ssociando poesia e paradossi, Thomas S. Eliot stigmatizzava nella sua "The rock" la vita e il sapore egoisticamente chiusi in se stessi, così da perdersi in un aver solo "messo insieme tante nozioni".

Ben diversamente questo Manuale che, dopo aver visto la luce in occasione del 150° del CAI, viene oggi riproposto nel formato originale, arricchito di nuovi temi, vuole essere un perdere per trovare, un donare per far trovare, affinché le conoscenze, le esperienze, le sensibilità, le riflessioni dei singoli, siano esse scientifiche, sociali ed etiche, raccordansi trasversalmente, si completino sino a costituire una sola e diffusa cultura di montagna.

Una cultura in costante divenire, capace di accogliere il nuovo ed il confronto, ma anche di mantenere ben saldi i valori che hanno connotato sin qui la storia e le dinamiche del CAI, quali il costante rispetto per le persone e l'ambiente nella libera frequentazione della montagna, la consapevolezza funzionale alla tutela della sicurezza e la collaborazione come metodo di operatività.

Ed è grazie alla collaborazione nata dal Coordinamento tra tutti gli Organi Tecnici e tutte le Strutture Operative che questo Manuale si riconferma prezioso strumento di formazione e conoscenza per avvicinare alla montagna da ogni angolo di visuale, in modo volutamente sintetico, ma sempre esaustivo.

Per questo, accanto agli approfondimenti di natura prettamente tecnica e scientifica, troviamo capitoli dedicati all'educazione; all'autoregolamentazione come espressione - paradossalmente - di libertà; alla responsabilità, alla storia e all'etica, perchè il Club Alpino Italiano è e vuole essere tutto questo.

In tal modo si contribuisce alla formazione stabile, ma proiettata verso il futuro, di una cultura che sappia guardare anche "dentro" la fisicità delle montagne, alla ricerca ed individuazione della "montanità", dimensione in cui umanità e natura si compenetrano, originando particolari stili di vita, peculiari attività, paesaggi, ciascuno marcatamente identitario, ma tutti a confluire in un'unica vera cultura.

Profonda gratitudine va a tutti coloro, che a vario titolo, hanno contribuito alla realizzazione di questo Manuale che, per i contenuti e lo spirito che ne contraddistingue ogni pagina, per gli esempi di concreta solidarietà che porta alla generale attenzione, rappresenta un passo significativo verso il riscatto di una montagna che deve trasformarsi da marginalità in preziosità.

Una preziosità che ogni Socio del CAI ha ben chiara e che è attesa dall'associarsi stesso.

E se è vero quanto scriveva Platone nel Tecteto ben 2400 anni fa, che "il pensiero non è altro che un discorso che l'anima intesse con se stessa sulla base di ciò che che sente e vede intorno a se", i mille pensieri di queste pagine vanno letti ed intesi come discorsi di tante anime che, nel silenzio delle montagne, hanno saputo sentire e vedere, per poi rendercene partecipi.

Così, vita, saggezza e sapere non andranno perduti.

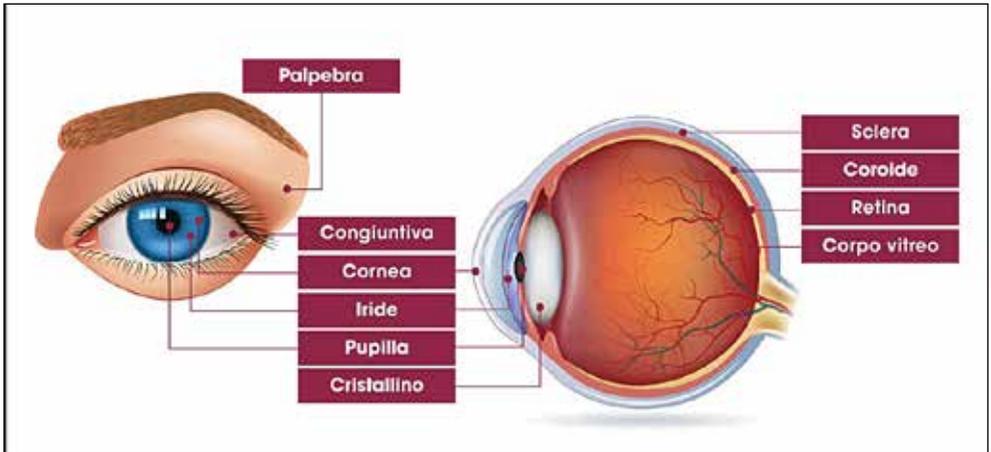
Vincenzo Torti

Presidente Generale Club Alpino Italiano

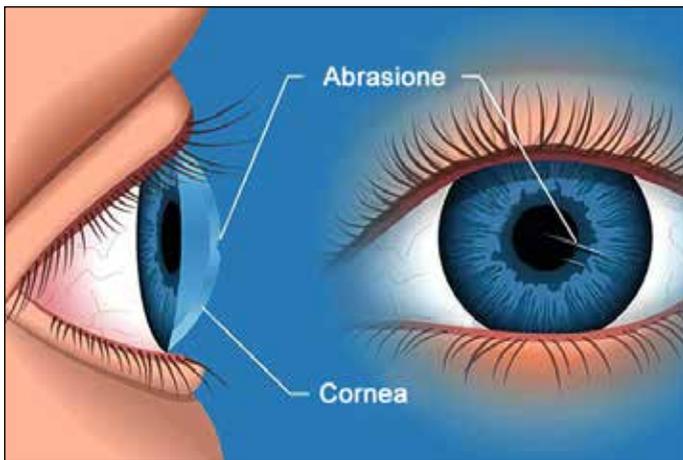
LE PATOLOGIE OCULARI

Consigli di primo soccorso oculistico durante le escursioni

Durante le escursioni e gli sport all'aperto è frequente che si possano avere problematiche a carico degli occhi. Gli occhi sono organi particolarmente esposti a lesioni sia di carattere traumatico che a patologie secondarie a infezioni/infiammazioni.



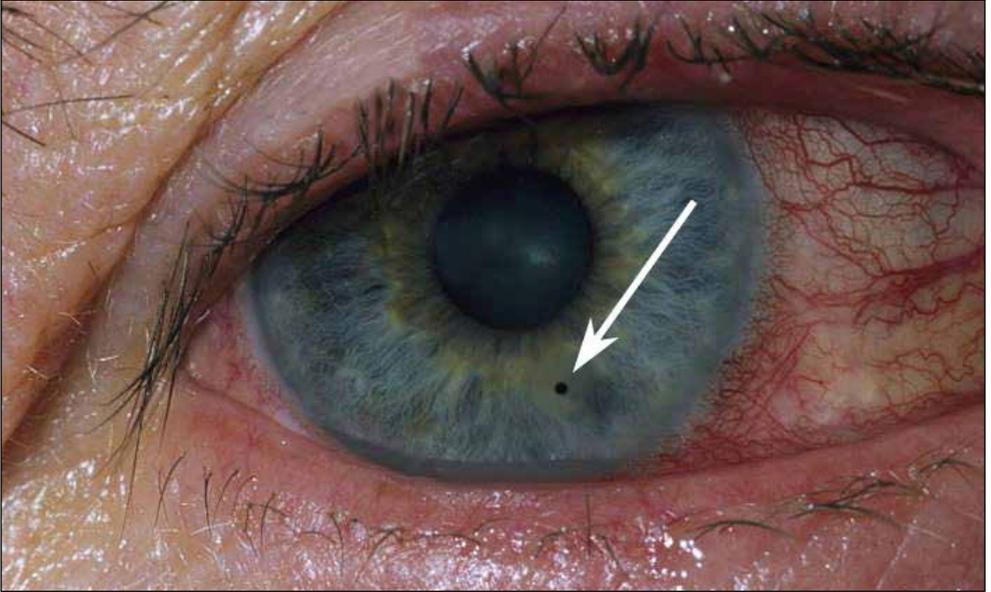
ABRASIONE CORNEALE (GRAFFIO DELLA CORNEA)



Spesso a causa di un contatto accidentale con un corpo contundente, ad esempio un ramo di albero o uno sfregamento in presenza di sensazione di corpo estraneo (es. polvere o sabbia) si possono provocare delle abrasioni corneali, queste sono molto fastidiose e causano arrossamento oculare e forte sensibilità

alla luce (fotofobia), favorendo infezioni che si manifestano con un peggioramento sintomatologico a distanza di poche ore. Questo accade in particolare se l'occhio è stato graffiato da qualcosa di sporco o contaminato, ad esempio, le abrasioni corneali causate da graffi di animali, terriccio o dai rami degli alberi possono causare gravi infezioni oculari. ***Se avete subito un graffio nell'occhio, non strofinatelo. Tenete l'occhio chiuso o copritelo senza esercitare pressione e recatevi dal medico o in pronto soccorso appena possibile per controllare il tipo di lesione.***

CORPI ESTRANEI NELL'OCCHIO



Se un corpo estraneo mobile, penetra nell'occhio, provocando la sensazione di fastidio e lacrimazione è utile tentare la rimozione con un lavaggio con acqua o soluzione fisiologica (possibilmente sterile) , ma non tentare rimozioni manuali o sfregamenti che potrebbero al contrario provocare danni. Se il corpo estraneo è infisso e non si muove, l'unica soluzione è coprire l'occhio senza comprimerlo e recarsi in pronto soccorso. I corpi estranei potrebbero anche essere piccole particelle acuminate (es. legno, metallo, ecc.) che hanno aderito alla superficie dell'occhio (cornea), ma che non sono penetrati al suo interno. I corpi estranei metallici possono rapidamente formare un anello di ruggine e una cicatrice significativa. **Andrebbero rimossi il prima possibile ma con adeguate tecniche e presidi da personale esperto quindi è consigliabile recarsi in pronto soccorso.**

LESIONE OCULARE DI ORIGINE CHIMICA

Se vi entrano negli occhi degli schizzi di sostanze chimiche tenete conto che alcune sostanze bruciano o pizzicano, senza essere pericolose, mentre altre possono causare lesioni gravi. La composizione di base della sostanza chimica coinvolta può fare molta differenza. Ad esempio:

- **Sostanze acide.** Come regola generale, gli acidi possono causare arrossamento e bruciore, ma possono essere risciacquati facilmente.
- **Sostanze alcaline.** Le sostanze o gli agenti chimici basici (alcalini) sono molto più pericolosi, anche se non sembrerebbe così all'apparenza, perché non causano immediatamente dolore oculare o arrossamento come gli acidi. Tra le sostanze alcaline ci sono ad esempio i detersivi e anche la polvere di gesso.



L'esposizione e le bruciature (ustioni) da agenti chimici sono di solito causate da schizzi di liquido che finiscono negli occhi. Tuttavia, questi eventi possono anche essere causati in altri modi, come quando, grattandosi gli occhi, si trasferisce una sostanza chimica dalle mani, oppure quando si spruzza negli occhi la lacca per capelli o sostanze di altri aerosol. **Se ricevete schizzi all'interno degli occhi, mettete la testa sotto un flusso costante di acqua tiepida per alcuni minuti. Fate scorrere l'acqua negli occhi e lungo il viso, poi consultate un medico o il pronto soccorso per verificare se avete bisogno di ulteriori cure per la lesione.** Spiegate esattamente per telefono che tipo di sostanza vi è entrata negli occhi e cosa avete fatto fino a quel momento. **Se l'occhio è molto rosso o vedete sfocato/ appannato, andate immediatamente in pronto soccorso dopo aver risciacquato l'occhio con acqua. Appoggiare sull'occhio una garza umida e fredda oppure un impacco di ghiaccio; l'importante è non strofinarlo.** A seconda del tipo di sostanza, la lesione secondarie possono variare da una lieve irritazione e arrossamento a lesioni gravi e addirittura cecità. **È utile contattare telefonicamente un C.A.V. (Centro Anti Veleni)** avendo a disposizione la confezione o le caratteristiche della sostanza con cui si è venuti a contatto e seguire le indicazioni fornite dallo specialista.



EDEMA DELL'OCCHIO (GONFIORE OCULARE)

Un occhio gonfio e pesto, o palpebre gonfie potrebbero essere stati causati da un colpo di un oggetto che si muoveva a rapida velocità o da una puntura di insetto (spesso imenottero). **Il migliore e immediato trattamento per questo tipo di lesione è un impacco con il ghiaccio.** Potreste avere semplicemente un occhio nero (livido intorno all'occhio), ma è meglio consultare comunque un medico per escludere danni interni.

EMORRAGIA SOTTOCONGIUNTIVALE (PRESENZA DI SANGUE NELL'OCCHIO)

Notare del sangue nell'occhio provoca spesso allarme, questa lesione sembra più grave di quello che è in realtà. Un'emorragia sottocongiuntivale consiste nella presenza di sangue causata da una o più rotture di un vaso sanguigno tra la parte bianca dell'occhio (sclera) e la membrana trasparente che la ricopre (congiuntiva). Le emorragie sottocongiuntivali sono comuni e frequenti e possono derivare anche da una lesione lieve dell'occhio.



Di norma non provocano dolore e non causa alcuna alterazione della vista. Dopo qualche settimana il sangue scomparirà e l'occhio riacquisterà il suo aspetto normale. Possono interessare una superficie più o meno estesa dell'occhio, ovviamente a seconda dell'entità si deve valutare una eventuale valutazione medica.

IFEMA E FRATTURA ORBITALE

L'ifema è un sanguinamento nella camera anteriore dell'occhio, lo spazio tra la cornea e l'iride. Le fratture orbitali invece sono delle rotture delle ossa del viso che circondano l'occhio.

L'ifema e le fratture orbitali sono lesioni gravi dell'occhio e rappresentano un'emergenza medica. Sono causate da un grave trauma dovuto a una forza esercitata sull'occhio e sul viso. In caso tali segni compaiano dopo un trauma facciale /cranico è importante chiamare immediatamente il 118 (o N.U.E. 112) ed attivare i soccorsi per il rapido trasporto dell'infortunato in ospedale, mantenendo il capo e il collo immobili e monitorando stato di coscienza e funzioni vitali.



LE CONGIUNTIVITI

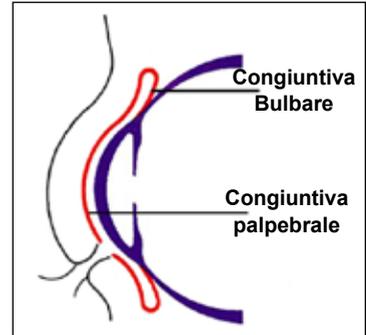
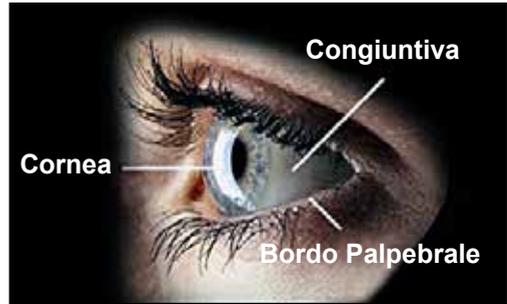
La congiuntivite è una tra le patologie più frequenti che colpiscono l'occhio, si tratta di una infiammazione della congiuntiva, il tessuto che ricopre la superficie interna delle palpebre e quella anteriore del bulbo oculare con funzione di difendere l'occhio dai microrganismi e dalle sostanze estranee anche grazie alla lubrificazione prodotta dalle secrezioni dalle ghiandole lacrimali. La causa di questa patologia oculare può essere di natura batterica, virale, allergica, azione dei raggi solari o causata da altri microrganismi.

I sintomi dalla congiuntivite variano in base alle cause dell'infiammazione:

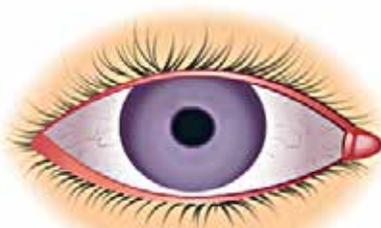
- arrossamento degli occhi (iperemia);
- aumento della secrezione lacrimale;
- sensazione di "sabbia/polvere" negli occhi;
- edema (gonfiore) palpebrale;
- sensibilità alla luce (fotofobia);
- secrezione purulenta (in particolare, nelle congiuntiviti infettive, al mattino l'occhio presenta una secrezione appiccicosa giallastra sulle ciglia);
- prurito;
- dolore/fastidio agli occhi (segno di coinvolgimento corneale);
- visione appannata o offuscata.

È bene comunque evitare di:

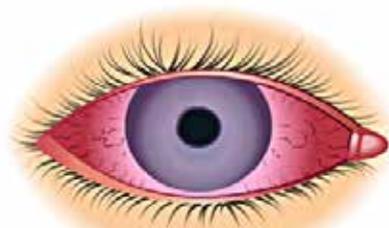
- usare lenti a contatto
- sfregare gli occhi con le mani per non peggiorare l'irritazione
- esporsi all'allergene /sostanza che causa l'allergia
- instillare colliri o pomate senza aver consultato prima un medico



Occhio Normale
Congiuntiva non infiammata



Occhio Malato con
Congiuntiva infiammata



Segni generici di allarme:

- diplopia improvvisa (vedere doppio);
- anisocoria (pupille asimmetriche di diverso diametro);
- offuscamento di una parte del campo visivo con scotoma (vedere un'ombra simile una una tenda);
- forte dolore bulbare;
- improvvisi lampi di luce;
- percezione di macchie nere che fluttuano nel campo visivo;
- cecità mono o bilaterale.

In tutti i casi sopra indicati è indicato rivolgersi il prima possibile al Pronto Soccorso (possibilmente in ospedale dotato di oculistica), chiamare il 118 (o N.U.E. 112) o comunque farsi visitare da un medico.

COME PROTEGGERE CORRETTAMENTE L'OCCHIO

Durante le escursioni in montagna, soprattutto su ambiente innevato è importante indossare occhiali da sole con lenti di adeguata categoria di protezione UV a seconda dell'utilizzo, è inoltre utile che gli occhiali siano muniti di alette parasole laterali che prevengano l'esposizione ai raggi solari in maniera più completa possibile. Anche se si praticano sport come sci, mountain bike, arrampicata, ecc è importante la protezione oculare per evitare il contatto con polveri, rami, insetti, ecc. ed è quindi consigliabile indossare occhiali/maschere adeguate.



CONSIGLI

Se si è affetti da patologie della vista che richiedono correzione è utile portare con se sempre un paio di occhiali di scorta, soprattutto se si indossano correntemente lenti a contatto. Nel kit di pronto soccorso è bene avere sempre un paio di fiale da 10 ml di soluzione fisiologica (NaCl 0,9%) e garze sterili da utilizzarsi per lavare e coprire eventuali lesioni oculari. Non è indicato, a meno che non sia prescritto da un medico, utilizzare colliri, potrebbero essere controindicati in alcuni casi.

RICORDA

La vista è un senso importante per interagire con l'ambiente circostante e, durante una escursione, è fondamentale per la movimentazione in sicurezza. Un piccolo trauma, scordarsi gli occhiali da sole, un po' di polvere nell'occhio, possono rovinare una bella gita, portiamo con noi sempre il necessario per proteggere i nostri occhi.

Irene Camporesi

Infermiere Pronto Soccorso DEA Rimini - OTS - SAER

Giacomo Mennilli

Medico Emergenza Sanitaria Territoriale 118 Romagna – OTS - SAER



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**