

L'ALTIMETRO

CAI - Sezione di Rimini

N. 1 Gennaio - Aprile 2023



L'ALTIMETRO - Notiziario Quadrimestrale CAI Sezione di Rimini

Registrazione presso il Tribunale di Rimini n. 6997 del 10/5/1997

Poste Italiane SpA Sped. in Abbonamento Postale D.L. 354/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) Art. 1 comma 2 c. 3 CNRV

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 XXVII N. 1

Gennaio - Aprile 2023

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

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



Club Alpino Italiano
Sezione di Rimini
"Vladimiro Volpones"

In copertina: Alpinismo Giovanile CAI Rimini - Ferrata Oskar Schuster al Sasso Piatto.
Foto di Loris Succi.

SOMMARIO

Pagina 3	Sommario
Pagine 4 - 5	La Sezione informa
Pagina 6 - 10	Relazione Morale del Presidente
Pagina 11	Raduno Alpini 2022
Pagine 12 - 13	La Sezione informa
Pagine 14 - 15	Presentazione Cartina Sentieri CAI Montefiore Conca
Pagine 16 - 17	Videoconferenze - Proiezioni
Pagine 18 - 19	Calendario attività Gruppo Escursionismo CAI Rimini
Pagine 20 - 39	Programma attività Gruppo Escursionismo CAI Rimini
Pagina 40	Programma attività Gruppo Montagnaterapia CAI Rimini
Pagina 41	Classificazione dei percorsi montani con ausili
Pagina 42	Gruppo Montagnaterapia CAI Rimini - Progetto una Montagna per tutti
Pagina 43	Gruppo Montagnaterapia CAI Rimini - Un viaggio che continua
Pagine 44 - 45	2° Raduno Nazionale Escursionismo Adattato
Pagine 46 - 47	Programma attività Gruppo Alpinismo CAI Rimini
Pagina 48	Programma Corso Arrampicata Sportiva 2023
Pagina 49	Programma Corso Alpinismo Base su Roccia 2023
Pagina 50	Programma Corso Alta Montagna Ghiaccio - Neve 2023
Pagina 51	Programma Gruppo Intersezionale Sci Escursionismo
Pagine 52 - 53	Programma attività Gruppo Alpinismo Giovanile CAI Rimini
Pagine 54 - 55	Incontro Intersezionale di Alpinismo Giovanile al Parco del Carnè
Pagine 56 - 57	Programma Attività Speleo Gruppo Grotte Ariminum
Pagine 58 - 59	Articolo: <i>Un'escursione particolare</i> di Renato Placuzzi
Pagine 60 - 64	Articolo: <i>Le lesioni in arrampicata sportiva</i> di Irene Camporesi e Giacomo Mennilli
Pagina 65	<i>Soccorso Alpino</i>
Pagina 66	<i>La Sezione informa</i>



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.

ISoci 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 Sezionale: 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: Barbara Ribiscini - Cell. 334.9110377

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

RELAZIONE MORALE DEL PRESIDENTE 15 DICEMBRE 2022

Cari Soci, in questi due anni caratterizzati dalla pandemia, che ha introdotto nuove regole sul distanziamento e sui dispositivi da usare, limitando le nostre attività sociali e in ambiente, la Sezione ha reagito con impegno e dedizione per contenere i disagi. Abbiamo cercato di non perdere il contatto con i Soci, mantenendo la Sezione aperta e coprendo anche le spese aggiunte per la sanificazione dei locali. Il tesseramento in gran parte è stato effettuato da casa e online, come le incombenze burocratiche per le relazioni e gli obblighi della Sezione verso gli enti pubblici e il CAI Gruppo Regionale e Centrale. Come non ricordare la serie di film di montagna proiettati al Cinema Tiberio con il nostro patrocinio che ha visto la presenza di un discreto numero di spettatori. La Sezione si è impegnata nei confronti dell'Amministrazione Comunale di Rimini, collaborando ad un progetto di riqualificazione del Sentiero di Covignano. Inoltre la Sezione quest'anno ha ospitato l'Assemblea dei Delegati Regionali CAI nella sala congressi di SGR, dove Anna Montini Assessore alla Transizione Ecologica, ha portato i saluti dell'Amministrazione Comunale di Rimini e, valutato positivo il rapporto di collaborazione con la nostra Sezione. Nel mese di maggio il Consiglio Direttivo della Sezione è stato ricevuto dalla Vicesindaco Chiara Bellini e dagli Assessori Kristian Gianfreda e Anna Montini per conoscere meglio l'attività del CAI sul territorio montano e quelle rivolte alla città. Nel mese di novembre siamo stati ricevuti dal Vescovo della Diocesi di Rimini per informarlo sulla nostra attività di solidarietà verso le persone disabili, i giovani e la cittadinanza.

Nell'ultimo anno sono riprese completamente le attività in ambiente e in Sezione:

Escursionismo. Nell'arco di questo anno i nostri accompagnatori hanno proposto un programma di escursioni che ha visto l'adesione di numerosi Soci. Nel mese di maggio si è svolto il corso "con taccuino matite e colori" organizzato da Carlo Lanzoni e Adriana Ugolini che ha avuto un ottimo riscontro di partecipanti e apprezzamento per l'insegnamento ricevuto a questo modo inusuale ai nostri tempi di percorrere sentieri con l'intento *"di acuire lo spirito d'osservazione soffermandosi 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"*. Il Gruppo ha collaborato durante l'anno scolastico con l'Istituto Marco Polo per trasmettere ai ragazzi la cultura della montagna. Sono poi state sperimentate anche escursioni in canoa e cicloturismo e una bella esperienza con E-bike nel Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi. La Sezione da quest'anno può contare su due titolari ONC, Chiara Berton migrata da altra Sezione e Giorgio Ricci, che hanno organizzato belle escursioni, alla scoperta delle realtà di prossimità agricole rurali dell'entroterra riminese e aziende o fattorie a conduzione familiare che hanno scelto la strada di una coltivazione rispettosa del territorio e dell'ambiente. Nel mese di aprile si è svolto il Corso MIUR per docenti organizzato dalle Sezioni di Rimini, Pesaro e Fossombrone, ho partecipato insieme a Adriana Ugolini e Gian Fabio Magalotti al corso con varie uscite in ambiente e la presentazione del corso con base a Carpegna,

è sicuramente stata una bella esperienza che ha dato modo di conoscere Soci del CAI Centrale e scambiare opinioni tra loro e i numerosi partecipanti. A novembre abbiamo festeggiato il bicentenario della fondazione del Corpo Forestale dello Stato ora Corpo Carabinieri Forestale in località Eremo di Monte Carpegna, un anniversario celebrato insieme grazie al nostro Socio Colonnello dei CC Forestale Aldo Terzi, l'anniversario ha visto i festeggiamenti con annesse escursioni circa sette solo nella Regione Emilia-Romagna. Il percorso su sentiero è stato organizzato dai CC Forestali comandati dal Tenente Colonnello Cosimo Chiumento hanno tenuto delle lezioni in alcuni punti del tracciato sulla storia del Corpo dei Forestali, sulla riforestazione della zona e sul Cippo con un piccolo rifresco nel locale rifugio di loro proprietà. L'evento ha confermato il buon rapporto di amicizia e collaborazione esistente ormai da diversi anni tra la nostra Sezione e il CC Forestali.

I Soci, Accompagnatori di Escursionismo, Franco Boarelli, Carlo Lanzoni e Silvano Orlandi hanno comunicato la loro rinuncia al Titolo di AE, la Sezione esprime la propria profonda gratitudine per la preziosa opera svolta fin qui, al servizio dei Soci, per i quali sono sempre stati dei punti di riferimento per le numerose proposte di escursione e attività in Sezione.

Tre volenterosi Soci hanno affrontato il corso e la selezione per acquisire la qualifica di Accompagnatore Sezionale di Escursionismo, Daniela Beleffi, Mauro Bandini e Emiliano Bianchi che ringrazio anche a nome della Sezione, per il risultato conseguito con passione e dedizione.

Montagnaterapia. Questa Gruppo di attività coordinato dal Vicepresidente Luca Mondaini, è attualmente in forte crescita sia per il numero di uscite proposte, sia per la grande adesione di Soci volontari mossi da un profondo senso di solidarietà nei confronti di persone con disabilità motorie, che vengono condotte in montagna con l'ausilio delle Joelette, speciali carrozzine per sentieri di montagna, permettendo loro di godere delle bellezze e della ricchezza del paesaggio montano. I nostri Soci appartenenti al Gruppo hanno partecipato, con grande partecipazione e passione, anche questo anno al Secondo Raduno di Escursionismo Adattato organizzato dalla Sezione del CAI di Domodossola. Il Gruppo ha collaborato con altre Associazioni di volontari impegnate nell'assistenza a disabili, che hanno voluto far vivere questa esperienza ai loro assistiti Il gruppo ha organizzato una intersezionale con le Sezioni di Cesena e Montefeltro sul Carpegna, un evento a Maciano in occasione della festa delle Sette Borgate Macianesi con la posa di una stele a ricordo del Presidente Carlo Lotti ex ufficiale dell'Aeronautica, presente anche l'Associazione Arma Aeronautica che ha collaborato alla cerimonia, rappresentata dal Presidente Rino Tufano. Ringrazio l'Associazione "Non Solo Chiacchiere di Maciano" che in una bella celebrazione, tenuta al Lago di Andreuccio, ha voluto donare come segno di riconoscimento per il servizio offerto alle persone con disabilità motorie, una maglietta che le rappresenta con il loro logo. Da questo anno i trasportati e i loro familiari/accompagnatori non dovranno sostenere le spese assicurative di cui si fa carico la Sezione CAI di Rimini.

Gruppo Sentieristica. Il Gruppo coordinato dal Socio Renzo Tonini ha operato nel Parco del Sasso Simone e Simoncello nel rispetto della convenzione in essere. L'attività in questa area è sostenuta dai Soci montecopiolesi che quest'anno a completamento dell'opera di valorizzazione della Sorgente Saptille, hanno posizionato una caratteristica fontana nei pressi della ormai famosa Celletta del Termine. Anche il numeroso gruppo di volontari sentieristica di Montefiore in Valconca, coordinati dal nostro Referente Renzo Tonini, sta ottenendo ottimi risultati con la tracciatura di nuovi e vecchi percorsi. Con la loro opera, i volontari hanno rivalorizzato la località di Onferno con le sue Grotte, rinomate per la formazione geologica ricca di gesso e per le numerose varietà di pipistrelli che le abitano. Sul finire di quest'anno la Sezione del CAI di Rimini è stata contattata dalla Provincia di Rimini per un progetto sulla riscrittura e aggiornamento della pubblicazione "Sentieri - Percorsi riminesi tra natura e storia" edito dalla Provincia nel 2009. Un lavoro corposo che prevede l'aggiornamento dei percorsi già pubblicati e l'inserimento di nuovi itinerari che attraversano i comuni dell'Alta Valmarecchia, di recente annessi alla Provincia di Rimini.

Gruppo Grotte Ariminum. Anche quest'anno l'attività del Gruppo è stata intensa e appassionata con escursioni in grotta programmate per i Soci, e lo svolgimento del Corso di ARMO e il Corso di Introduzione alla Speleologia, corsi svolti con grande professionalità dalla referente Sara Fattori e dal suo gruppo. Il GGA ha partecipato insieme ai Soci speleo di Faenza all'esplorazione in Albania di nuove e sconosciute cavità, impresa ripresa anche dalle testate giornalistiche della Romagna. Spedizione che ha avuto il Patrocinio della Sezione.

Gruppo Alpinismo Sezionale. Il Gruppo anche quest'anno ha proposto e organizzato diverse uscite in palestra di roccia, e belle giornate in montagna, come l'uscita ai Sibillini, sulla Cengia delle Cerelle un bel percorso escursionistico/alpinistico ad anello nella Gola dell'Infernaccio, per cenge a volte effimere, della parete rocciosa del Monte Priora fino all'Eremo di San Leonardo; la salita alla Zufallspitze (Monte Cevedale) per la Cresta Est; la salita al Rifugio Caduti dell'Adamello alla Lobbia Alta, con salita alla Cresta Croce con passaggio allo storico cannone della 1° Guerra Mondiale. Molto bella anche la due giorni con base al Rifugio Padova e salita per la Via Normale alla Cridola e il giorno successivo al Campanile Toro. Il Gruppo si è inoltre reso disponibile a effettuare un'uscita di arrampicata con i ragazzi dell'Istituto Valturio introducendo i ragazzi all'arte dell'arrampicata su roccia in ambiente di montagna. Dall'inizio dell'anno Mirco Bacchini è il nuovo Referente del Gruppo Alpinismo.

Gruppo Alpinismo Giovanile. Il Gruppo continua la sua attività con proposte di uscite di arrampicata, uscite in grotta ed escursioni. Per le uscite in Grotta il Gruppo AG ha trovato piena disponibilità e collaborazione nel Gruppo Grotte Ariminum che ha permesso ai giovani aquilotti di vivere una bella esperienza nella Grotta dei Cinque Laghi sul Monte Nerone. Alcune uscite si sono svolte come Intersezionali con Gruppi AG di altre Sezioni CAI favorendo così il confronto con altre realtà e la conoscenza di esperienze diverse, come ad esempio quella del "Gioco, Imparando Giocando".

In estate si è organizzata un'uscita di più giorni al Rifugio Vicenza nel Gruppo del Sassolungo. Nei tre giorni di soggiorno è stato possibile effettuare, l'Anello del Sassolungo, la salita al Sasso Piatto per la Ferrata Oskar Schuster, e a conclusione dell'uscita l'arrampicata alla Città dei Sassi al Passo Sella. Tre giorni intensi di attività che hanno dato modo ai ragazzi di vivere una bella esperienza di montagna. Di recente Josian Romeo è diventata la nuova Referente del Gruppo AG Sezionale.

Soccorso Alpino. Nel Soccorso Alpino Stazione Monte Falco sono attivi numerosi Soci della Sezione CAI di Rimini, anche se la loro attività non è una attività della Sezione, credo vada valorizzata e ricordata più spesso, per l'impegno che richiede, il sacrificio e la responsabilità di portare soccorso a persone in difficoltà. Referente per la Sezione è Matteo Sarti.

Scuola Pietramora. In accordo con la CNSASA (Commissione Nazionale Scuole di Alpinismo, Sci Alpinismo e Arrampicata Libera), dopo la fuoriuscita delle Sezioni romagnole, la Scuola Pietramora, ora Scuola di Montagna Pietramora - CAI Sezione di Rimini, riprende l'attività sotto nuova veste focalizzando il suo impegno, nella formazione di nuove figure titolate, con 'intento di mettere in grado la Scuola di riprendere al più presto anche l'attività dei corsi. Per questo hanno accettato di essere inseriti nell'organico come Aspiranti Istruttori Sezionali diversi Soci ai quali va il mio e quello di tutto il Consiglio Direttivo il più sincero ringraziamento. Ringraziamo soprattutto il Socio Daniele Amati, Istruttore Nazionale di Scialpinismo, per avere accettato in questa particolare fase di assumere il ruolo di Direttore della Scuola, l'unico in questo momento, ad avere titolo per dirigere una Scuola. Contemporaneamente ci siamo mossi per dare una risposta alla necessità di dare, nell'immediato, la possibilità ai Soci di poter partecipare a corsi formativi. In collaborazione con la Guida Alpina Tommaso Cardelli sono stati organizzati in quest'anno che si sta chiudendo un corso di arrampicata sportiva con 8 allievi, un corso di Alta Montagna Ghiaccio e Neve con 14 allievi e un corso di Scialpinismo con 8 allievi, questo ultimo in corso in svolgimento. Complessivamente quindi 30 Soci, alcuni provenienti anche da altre Sezioni CAI, hanno avuto la possibilità di seguire un percorso formativo che gli consentirà di affrontare la montagna con più consapevolezza e responsabilità.

Cari Soci è giunto al termine il mio secondo mandato da Presidente del CAI Sezione di Rimini. Un'avventura resa possibile grazie anche all'aiuto, alla fiducia e alla stima dei Consiglieri, dei Titolati e che organizzano attività per i Soci e dei Soci stessi. Durante tutto il periodo in veste di Presidente ho avuto momenti di serie difficoltà che ho sempre cercato di affrontare non da solo ma coinvolgendo il Consiglio Direttivo, i Soci, gli Amici. Ho sempre ritenuto necessario avere rapporti leali e scambi continui, perché il Presidente a mio avviso è l'espressione e il rappresentante del Consiglio Direttivo e della Sezione. Questa ideologia spesso mi ha portato ad essere criticato e incompreso da altri Presidenti di Sezione abituati evidentemente, ad una certa libertà decisionale e autonomia assoluta. Oggi più che mai sono convinto delle mie idee e che solo con rapporti di collaborazione, lealtà e fiducia si possa operare per il bene

comune della Sezione e del Sodalizio. Attualmente mi sento di affermare che siamo in una fase di transizione positiva visto che in tutti i gruppi di attività ci sono nuove figure che mettono a disposizione il loro tempo per condurre i Soci nelle varie attività che la Sezione propone. Penso all'Alpinismo Giovanile in forte rilancio, agli undici aspiranti Sezionali entrati nella nuova Scuola di Montagna Pietramora CAI Rimini, ai tre nuovi Accompagnatori Sezionali di escursionismo, ai tre aspiranti Sezionali di Sci Escursionismo, al Gruppo Grotte Ariminum che con i vari corsi sta seminando molto bene, al Gruppo Montagnaterapia in forte sviluppo, alla Sentieristica che ha convenzioni con il Parco Sasso Simone ed è incessantemente in "strada" per vigilare e mantenere i sentieri e, infine ma non per ultimo al Gruppo Alpinismo attivo coeso e molto giovane.

Biblioteca. Sul finire di quest'anno ha assunto l'incarico di bibliotecaria Barbara Ribiscini, una giovane Socia che si è iscritta di recente e che si è resa disponibile a collaborare e a dare il suo impegno nella gestione della Biblioteca Sezionale.

Quest'anno la Sezione del CAI di Rimini chiude il tesseramento con 715 Soci, registrando così il suo massimo storico. Più precisamente nel 2022 totale Soci, 715 (643 nel 2021). Nel dettaglio, **Soci Ordinari 542 di cui 48 Juniores** (477 nel 2021 di cui 41 Juniores), **Soci Familiari 130** (114 nel 2021) e **Soci Giovani 43** (52 nel 2021).

Considerata la buona gestione del conto economico della Sezione il Consiglio Direttivo propone di confermare anche per l'anno 2023 le quote sociali in vigore dal 2015: Soci Ordinari € 50,00 Soci Familiari € 25,00 Soci Giovani € 16,00 che diventano € 9,00 del secondo figlio. Anche per il prossimo anno la quota associativa è comprensiva della copertura assicurativa durante le attività istituzionali; a discrezione del Socio con un contributo aggiuntivo di € 5,00 possono essere raddoppiati i massimali della copertura assicurativa. Come Delegato Sezionale per l'anno 2023 l'Assemblea il Consiglio Direttivo propone il Presidente uscente Mauro Campidelli.

Concludo augurando al prossimo Consiglio Direttivo e al futuro Presidente un buon lavoro sempre più proficuo ed efficace e di svolgerlo con passione e dedizione. Ringrazio nuovamente tutto il Consiglio Direttivo, tutti i membri dei vari Gruppi di attività e i Soci che mi conoscono e mi salutano ancora.

Infine un sentito ringraziamento ai Presidenti che mi hanno preceduto, Loris Succi e Imara Castaldi, dai quali ho ricevuto insegnamenti e stimoli e spunti.

Mauro Campidelli

Presidente CAI Sezione di Rimini

CONGRATULAZIONI

*Congratulazioni ai Soci **Daniela Beleffi e Mauro Bandini** che hanno superato brillantemente il lungo e impegnativo percorso formativo che li ha portati ad acquisire il Titolo di **Accompagnatore Sezionale di Escursionismo** (ASE).*

Mauro Campidelli

Presidente del CAI Sezione di Rimini



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.



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

ASSEMBLEA ORDINARIA DEI SOCI CAI SEZIONE DI RIMINI

L'Assemblea Ordinaria dei Soci è indetta in prima convocazione Mercoledì 15 Marzo 2023 alle ore 08:00 e in seconda convocazione **Giovedì 16 Marzo 2023 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**
- **Comunicazioni del Presidente della Sezione**
- **Bilancio Consuntivo 2022 e Bilancio Preventivo 2023**
- **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

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 su: www.cairimini.it. Da pagina 20 a pagina 39 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)

LA MAPPA ALLEGATA AL PRECEDENTE NUMERO DE L'ALTIMETRO



Gli abbonati del "L' Altimetro" nel precedente numero (Settembre-Dicembre 2022) hanno trovato in allegato la mappa dei Sentieri CAI del territorio di Montefiore Conca. La mappa descrive i sentieri 009 – 019 – 021 – 041 – 043 – 045 – 047A che si sviluppano sul territorio del Comune di Montefiore Conca e nelle sue prossimità. Dal centro di Montefiore si possono organizzare molte escursioni, sfruttando questa fitta rete di sentieri, oltre 40 chilometri, adatti a tutti gli escursionisti sia per brevi che per lunghe camminate. Gli escursionisti più allenati potranno trovare anche la via per raggiungere il mare o la Repubblica di San Marino. È questo il risultato del lavoro di quasi due anni dei volontari del CAI Gianluca Alessandrini, Italo Berardi, Carlo Millo, Cristiano Querzè, Mauro Riceci coordinati da Renzo Tonini, Referente Sentieristica del CAI Sezione di Rimini e responsabile dei Sentieri CAI della

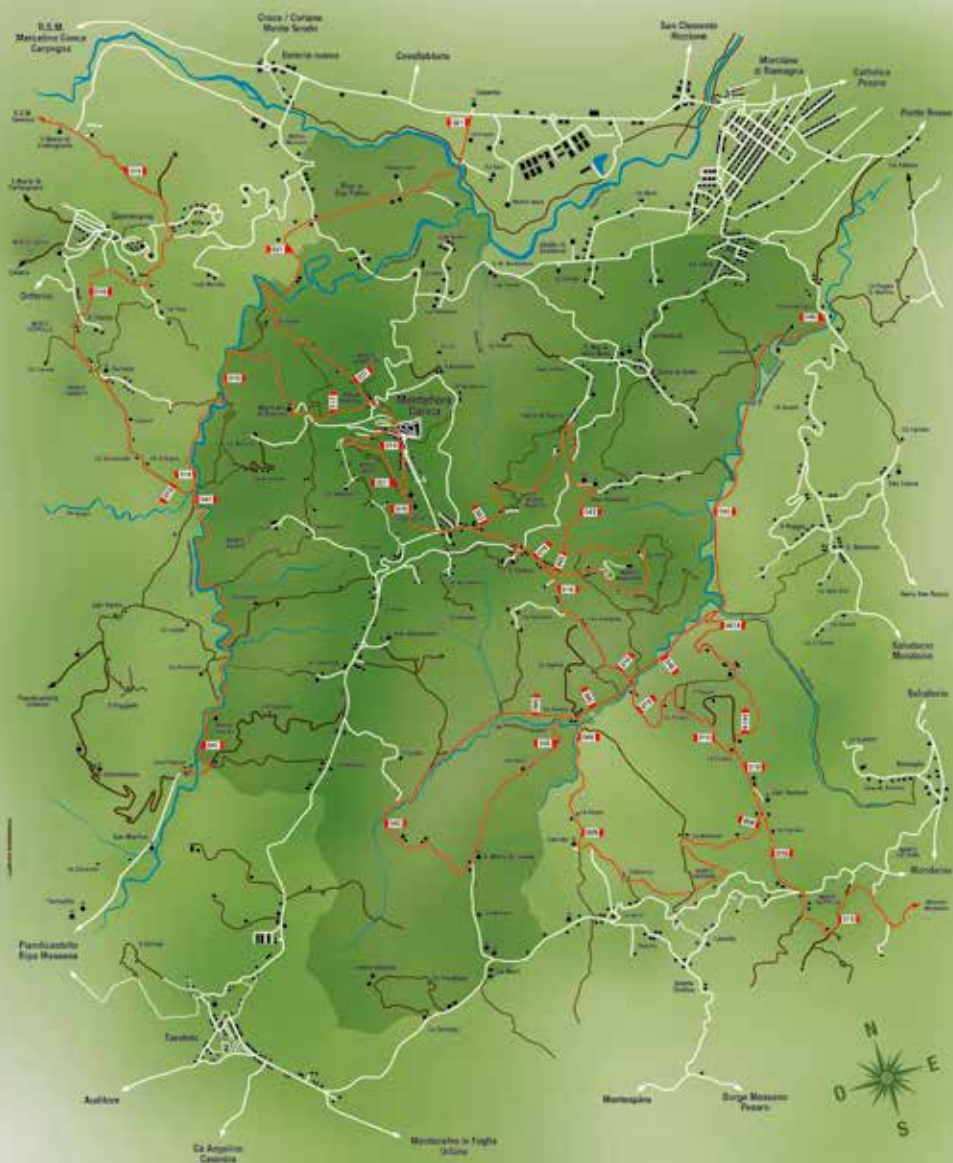


Provincia di Rimini. Lavoro reso possibile anche grazie al contributo di Rivierabanca, che per prima ha creduto a questo progetto della Provincia di Rimini e della Amministrazione del Comune di Montefiore Conca. Sessantaquattro tabelle e circa 700 segnavia aiutano l'escursionista su tracciati che richiedono solo calzature adeguate e un po' di allenamento per affrontare le lunghezze e i dislivelli decritti nella mappa. Il lavoro dei volontari del CAI non finisce qui, sono infatti in sviluppo tre nuovi sentieri che si completeranno nel corso del 2022 e si prevede già un aggiornamento della mappa dei sentieri di Montefiore Conca la prossima primavera. Le mappe sono disponibili gratuitamente presso il CAI Sezione di Rimini e presso le attività turistiche e commerciali del territorio di Montefiore Conca.

Mappa realizzata dal Grafico Designer Gianluca Panino Alessandrini

SENTIERI CLUB ALPINO ITALIANO MONTEFIORE CONCA

SENTIERI STORIA E NATURA



Scala 1:50.000

Legend

SENTIERI CLUB ALPINO ITALIANO MONTEFIORE CONCA. SENTIERI LA RACCOLTA DELLE TAVOLE, DA OTTOBRE AL 15 NOVEMBRE, NON SARA POSSIBILE L'AGGIORNAMENTO.

Legend symbols:
 - Red line: Sentieri CAI
 - Green line: Strada asfaltata
 - Brown line: Strada
 - Blue line: Fiume
 - Black dot: Casa
 - Black square: Chiesa
 - Black cross: Croce di viale
 - Black circle: Monumento - Statua
 - Green circle: Sentieri di Montefiore Conca

Lunedì 30 Gennaio 2023 a Rimini in Via De Varthema 26 alle ore 21:00

Irene Camporesi Infermiere Pronto Soccorso DEA Rimini - OTS - SAER

presenta: **GIORNATA IN-FORMATIVA JOELETTE**



Serata dedicata all'attività di MONTAGNATERAPIA relativa all'escursioni con joelette. Lo scopo è quello di informare gli operatori sulle mobilitazioni e le posture più idonee alle persone portatrici di diverse disabilità che intendono affrontare un'escursione con carrozzina joelette e in particolare il trasferimento dalla sedia alla joelette stessa e viceversa e l'osservazione durante il trasporto. L'intenzione è di impostare la serata anche a livello pratico per cui dopo una breve introduzione teorica si procederà a brevi simulazioni in stazioni pratiche. **La serata non è da intendersi come un corso abilitante ma come serata informativa di confronto.**

Lunedì 13 Febbraio 2023 a Rimini in Via De Varthema 26 alle ore 21:00

Il Gruppo Grotte Ariminum presenta:

SHPELLA AVULIT - ESPLORAZIONI SPELEOLOGICHE IN ALBANIA

Foto e racconti delle scoperte speleologiche in Albania che si sono svolte dal 2018 ad oggi. La grotta di Avulit che si trova a Kabash vicino a Grams a 100 km circa da Tirana è tuttora in fase di esplorazione, avendo trovato nell'ultima spedizione di novembre 2022 altri rami e ambienti nuovi.



Lunedì 6 Marzo 2023 a Rimini in Via De Varthema 26 alle ore 21:00

I Soci Carlo Lanzoni, Antonio Casciello e Cesare Tononi presentano:

MONTE ATHOS – IN CAMMINO NELLA MONTAGNA SACRA (AGION OROS)

Nella Grecia Settentrionale, il Monte Athos costituisce la penisola più orientale delle tre che compongono la Calcidia. Da secoli il territorio è amministrato e retto da una Repubblica Monastica Ortodossa, per accedervi numerose sono le limitazioni e le interdizioni. Nel racconto e nelle immagini il ricordo di un trekking effettuato da Carlo Lanzoni, Antonio Casciello e Cesare Tononi tra i monasteri nel maggio del 2017, in un contesto unico di grande bellezza e spiritualità.





GRUPPO ESCURSIONISMO
CAI RIMINI
Calendario Attività
Gennaio 2023 - Maggio 2023



GENNAIO 2023

Domenica 8: VALLE AVELLANA: SENTIERI DELLA MEDITAZIONE (Pesaro-Urbino)

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

Domenica 15: TRA GNOMI E ASINELLI (Forlì-Cesena)

Tempo: 5 h; dislivello salita: 600 m; lunghezza: 12 km; difficoltà: E

Domenica 22: RISERVA NATURALE CONTRAFFORTE PLIOCENICO (Bologna)

ANELLO DEL MONTE DEL FRATE E DEL MONTE ADONE

Tempo: 5,5 h; lunghezza: 13 km; dislivello: 500 m; difficoltà: E

Giovedì 26: BERTINORO BUON VINO ED OSPITALITÀ (Forlì-Cesena)

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: EAI

FEBBRAIO 2023

Domenica 5: MONTAGNATERAPIA - RIMINI D'INVERNO (Rimini)

Tempo: 3 h.; dislivello salita: non significativo; lunghezza: Km 7,500; difficoltà: AT

Domenica 12: MADONNA DI SAIANO (Rimini)

Tempo: 2,5 h (escluse le soste); lunghezza: 6 km; dislivello salita: 195 m; difficoltà: E

Mercoledì 15: L'OTTO DI SANTA CRISTINA (Rimini)

Tempo: 4 h; dislivello salita: 250 m; lunghezza: 13 km; difficoltà: E

Sabato 18 e Domenica 19: MONTE CARPEGNA (Rimini)

USCITA CON LE CIASPOLE CON BIVACCO NOTTURNO IN TENDA SULLA NEVE

Difficoltà: EAI. Tempi, lunghezza e dislivello salita dell'escursione da definire

Domenica 26: TRA I GIGANTI DELLA VAL TRAMAZZO (Forlì-Cesena)

Tempo: 6 h; dislivello salita: 650 m; lunghezza: km 15; difficoltà: E

MARZO 2023

Mercoledì 1: MOLETO – MONTE SAN MARCO (Rimini)

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

Domenica 5: ALLE PENDICI DEL MONTE NERONE (Pesaro-Urbino)

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

Domenica 12: ANELLO DA BORGO VIAMAGGIO A MONTE DEI FRATI (Arezzo)

Tempo 6 h; dislivello salita: 750 m; lunghezza 16 km; difficoltà: E

Domenica 19: ESCURSIONE IN BICICLETTA IN VAL MARECCHIA (Rimini)

Tempo: 6 h; dislivello salita: 200 m; lunghezza: km 70; difficoltà: MF

Domenica 26: EREMO DI CORZANO - VALLE DEL RIO SALSO (Forlì-Cesena)

Tempo 6 h; dislivello salita: 950 m; lunghezza: 16 km; difficoltà: E

Mercoledì 29: ALTURE DEL LAGO FAETANO (RSM)

Tempo: 4 h; dislivello salita: 350 m; lunghezza: 12 km; difficoltà: E

APRILE 2023**Domenica 2: AL VENTO DI FOCARA** (Pesaro)

Tempo: 3,5 h; dislivello salita: 350 m; lunghezza: 8 km; difficoltà: E

Domenica 2: "TESTA DEL DUCE" - RIFUGIO DEL FURLO (Pesaro-Urbino)

Tempo: 3,30 h; dislivello salita: 430 m; lunghezza: km 8,500; difficoltà: E

Domenica 16: MONTAGNATERAPIA - IL FUMAILOLO CON LE JOELETTE (Forlì-Cesena)

Tempo: 3 h; dislivello salita: 200 m; lunghezza: 6,5 km; difficoltà: AE

Domenica 16: AL PASSO SERRA LUNGO LA VIA ROMEA GERMANICA (Forlì-Cesena)

Tempo: 6 h; dislivello salita: 800 m; lunghezza: 15 km; difficoltà: EE

Sabato 22 e Domenica 23: ALTA VIA DEI COLLI EUGANEI (Padova)

Sabato 22: Tempo: 7 h; dislivello salita: 900 m; lunghezza: 20 km; difficoltà: EE

Domenica 23: Tempo 8,30 h; dislivello salita 1100 m; lunghezza 22 km; difficoltà: EE

Martedì 25: LOZZOLE E IL VALLONE DELLE FOGARE (Firenze)

Tempo: 6 h; lunghezza: 15 km; dislivello salita: 550 m; difficoltà: E

Sabato 29 e Domenica 30: BIVACCO NOTTURNO ALL'EREMO DI TREBBANA (Firenze)

Tempo: 1 h; dislivello salita: 250 m; lunghezza: 3 km; difficoltà: E

Domenica 30: IN M.T.B. DAL MARECCHIA AL CONCA (Rimini)

Tempo: 5 h; dislivello salita: 100 m; lunghezza: km 65; difficoltà: F

MAGGIO 2023**Venerdì 5, Sabato 6 e Domenica 7: CAMMINARE CON COLORI E TACCUINO**

EREMI E ANTICHE PIETRE NELLA MAJELLA DI CELESTINO (Pescara)

Domenica 7: MONTAGNATERAPIA – PARCO NATURALE SAN BARTOLO (Pesaro-Urbino)
INTERSEZIONALE CON LE SEZIONI CAI DI CESENA, PESARO E MONTEFELTRO

Tempo: 3 h; dislivello salita: 160 m; lunghezza: 5 Km; difficoltà: AE

Domenica 14: LA FORESTA E I FRATI FRANCESCANI (Arezzo)

Tempo: 6,30 h (compreso la visita); dislivello salita: 700 m; lunghezza: 15 km; difficoltà: E

Mercoledì 17: SENTIERO RIO CAVO E IL MONTE CORNO (Forlì-Cesena)

Tempo: 5 h; dislivello salita: 850 m; lunghezza: 14 Km; difficoltà: E

Domenica 21: 21° GIRO DEL LAGO DI RIDRACOLI (Forlì-Cesena)

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

Domenica 28: ALPE DELLA LUNA - IL GRANDE FAGGIO (Arezzo)

Tempo: 4:30 h; dislivello salita: 575 m; lunghezza: 10 km; difficoltà: E





**GRUPPO ESCURSIONISMO
CAI RIMINI**
Programma Attività
Gennaio 2023 - Maggio 2023



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 15 Gennaio 2023

TRA GNOMI E ASINELLI (Forlì-Cesena)

Tempo: 5 h; dislivello salita: 600 m; lunghezza: 12 km; difficoltà: E

Partenza con mezzi propri alle ore 08:00.

Direttore escursione: ASE Mauro Bandini - Cell. 335.5284400.



Domenica 22 Gennaio 2023

RISERVA NATURALE CONTRAFFORTE PLIOCENICO

ANELLO DEL MONTE DEL FRATE E DEL MONTE ADONE (Bologna)

Tempo: 5,5 h; lunghezza: 13 km; dislivello: 500 m; difficoltà: E

La Riserva Naturale Contrafforte Pliocenico, istituita nel 2006, è la più ampia (757 ettari) dell'Emilia-Romagna e comprende porzioni dei comuni di Sasso Marconi, Pianoro e Monzuno. È compresa nel sito d'interesse Comunitario "Contrafforte Pliocenico" ed è parte della Rete Natura 2000, la grande rete ecologica dell'Unione Europea. Nel Contrafforte Pliocenico sono presenti 18 habitat, 36 specie animali e per quanto riguarda la flora, due rare orchidee d'interesse comunitario. L'area protetta tutela il maestoso fronte roccioso che si sviluppa per una quindicina di chilometri trasversalmente alle valli del Reno, Setta, Savena, Zena e Idige.

ANELLO DEL MONTE DEL FRATE.

L'ampio anello dell'itinerario si sviluppa attraverso una piacevole successione di ambienti e paesaggi, tra il panoramico crinale di Monte del Frate (547 m) e la bella Rocca di Badolo (476 m). Il percorso utilizza sentieri ben tracciati e strade sterrate, presenta pochi tratti ripidi che possono risultare scivolosi nei periodi piovosi e richiede una certa attenzione solo lungo il crinale, quando il tracciato si avvicina al ciglio della parete verticale di Monte del Frate.

ANELLO DI MONTE ADONE.

L'itinerario, ricco di interessanti aspetti naturalistici e storici, è la via più breve per raggiungere la cima principale del Contrafforte Pliocenico, il Monte Adone (654



m), su sentieri ben riconoscibili e strade sterrate. Dalla vetta si potrà ammirare un panorama mozzafiato e osservare come l'azione degli agenti atmosferici abbiano modellato le stratificazioni arenacee: pareti verticali levigate dal vento, pinnacoli, strati più cementati che, come un robusto cappello, proteggono dall'erosione gli strati sottostanti meno resistenti e danno vita a maestosi torrioni.

Partenza con mezzi propri alle ore 07:30.

Direttore escursione: ASE Daniela Beleffi

Cell.324.6048621.

Giovedì 26 Gennaio 2023**BERTINORO: LA TRADIZIONE DEL BUON VINO E DELL'OSPITALITÀ** (Forlì-Cesena)**Tempo: 3 h escluse le soste; dislivello salita: 350 m; lunghezza: 10 km; difficoltà: E**

Partendo dal borgo di Bertinoro, seguiremo un anello molto panoramico e piacevole e attraverseremo le me-ravigliose vigne di questa terra. La passeggiata ci permetterà di conoscere la tradizione del buon vino e dell'ospitalità di questo popolo. Scopriremo il motivo per cui proprio su questo terreno il vino trova la sua condizione migliore per crescere e maturare. Ovviamente prima di tornare a casa vi proporrò di bere un buon bicchiere in compagnia e brindare alla nostra salute! Massimo partecipanti 20.

Equipaggiamento invernale obbligatorio: scarponi da trekking alti e impermeabili, abbigliamento a strati da trekking, giacca protettiva impermeabile (tipo k-way), pile, eventuale mantellina antipioggia nello zaino, fa-scia o berretto, guanti, consigliato un cambio completo da lasciare in auto (comprese le scarpe). Pranzo al sacco.

Consigliati: bastoncini da trekking, ghette, torcia o torcia frontale, thermos con bevanda calda. Iscrizione entro le ore 20:00 di Martedì 24 Gennaio 2023.

Partenza con mezzi propri alle ore 08:30 dal casello autostradale di Rimini Nord.

Direttore escursione: Alessia Ghirardi - Cell. 348.4931843.

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'innevamento. 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 de-stinarsi, anche in assenza di neve.

Partenza con mezzi propri alle ore 07:30.

Direttore escursione: AE Mauro Frutteti - Cell. 347.9353678.



Domenica 5 Febbraio 2023

MONTAGNATERAPIA - RIMINI D'INVERNO - PERCORSO CITTADINO (Rimini)

Tempo: 3 h.; dislivello salita: non significativo; lunghezza: Km 7,500; difficoltà: AT



Con questa escursione inizia di fatto l'attività anno 2023 del Gruppo Montagnaterapia, con lo scopo di accompagnare in ambiente montano, e non solo, persone con disabilità fisiche. L'uso di una speciale carrozzina monoruota "joelette" consente un trasporto dell'ospite comodo e in sicurezza anche su terreni sconnessi. Il punto di partenza è situato a Rimini nel parcheggio del Ponte di Tiberio poi ci si avvia lungo le mura del Castello Malatestiano per arrivare in Piazza Malatesta e da qui a breve in Piazza Cavour luogo storico per eccellenza: il Palazzo dell'Arengo, la Fontana della Pigna, la Vecchia Pescheria risalente

al 1747, il Teatro Galli. Si percorre quindi Corso D'Augusto fino al millenario Arco di Augusto. Dopo una breve sosta ci si immette nel Parco Cervi in direzione mare e lo si percorre sino a Piazzale Kennedy. Ci si porta quindi sul lungomare per arrivare al porto canale e percorrere il molo est sino alla sua estremità dove si può ammirare il monumento della "Sposa del marinaio". Da qui si riprende il cammino lungo la sponda destra del canale sino al Ponte dei Mille. Dopo averlo attraversato si entra nel centro storico del Borgo San Giuliano, memoria dell'antica marineria riminese, per percorrere le viuzze che ci riportano al parcheggio. Esigenze del momento potranno determinare variazioni del percorso.

Ritrovo a Rimini al parcheggio del Ponte di Tiberio alle ore 08:30.

Partenza dell'escursione alle ore 09:00.

Direttore escursione: ASE Giovanni Fabbro - Cell. 340.2316900.

Vicedirettore: Luca Mondaini - Cell. 348.8400715



Rimini, il Ponte di Tiberio

Domenica 12 Febbraio 2023

MADONNA DI SAIANO (Rimini)

Tempo: 2,5 h (escluse le soste); lunghezza: 6 km; dislivello salita: 195 m; difficoltà: E



Madonna di Saiano

Meraviglioso percorso ad anello all'interno dell'Oasi Faunistica di Torriana e Montebello, ideale anche per gli appassionati di fotografia, offre tantissimi scorci paesaggistici e naturali. Arriveremo poi al Santuario della Madonna di Saiano; il suo nome ci riporta agli antichi romani che lo chiamavano "Saxum Jani - Sasso di Giano"; probabilmente perché ospitava un tempio pagano a lui dedicato. Saiano è conosciuto anche come "La porta che raccoglie i tramonti", in ricordo delle parole del

Maestro Tonino Guerra, che così lo descrivono: "Questa è la porta che raccoglie tutti i tramonti della Valmarecchia e li rende caldi anche quando c'è nebbia e il cielo è grigio." Vi aspettiamo numerosi. Iscrizioni entro Giovedì 10 Febbraio 2023. Ritrovo alle ore 09:15 a Poggio Torriana al parcheggio dell'Osservatorio Naturalistico Val Marecchia. Direttore escursione: ONC Chiara Berton - Cell. 347.7608638.

Mercoledì 15 Febbraio 2023

L'OTTO DI SANTA CRISTINA (Rimini)

Tempo: 4 h; dislivello salita: 250 m; lunghezza: 13 km; difficoltà: E

Durante il lungo periodo di restrizioni per il Covid, abbiamo dovuto convivere con regolamenti che abbiamo dovuto rispettare. Per me, è stata l'occasione di scoprire le bellezze poco lontano da casa. Ho cominciato a camminare e pedalare per vecchi sentieri e sterrate vicinali e ho realizzato questo percorso a ridosso delle colline Riminesi. Punto di partenza: Chiesa di San Martino in Venti (84 m). Per campi, si raggiunge Calorè (54 m), poi per tracce di sentiero tra campi e vigneti, si raggiunge il Podere Gragnano e svoltando a destra si arriva a Case Monte Cieco (144m). Una sterrata in discesa verso valle del Rio Caldiero, ci permetterà di ammirare aziende agricole con terreni di diverse colture. Passato Travianone (117 m) e raggiunto il Rio (73 m), si risale per Piano dei Venti (90 m) e San Paolo (185 m). Ripassando da Monte Cieco, si scenderà ancora verso il Rio Caldiero e girando a destra verso l'Azienda Sgrigna, lo costeggeremo per campi coltivati nascosti da una fitta vegetazione e una serie di laghetti coperti di Ninfee. Si risale per campi e bosco di Noci. Siamo a Santa Cristina, attraversando la strada, si gira all'omonima via dove si aprono distese di ulivi che ci accompagneranno in via Maderna e in pochi minuti si tornerà al punto di partenza. Il percorso non presenta difficoltà particolari. Iscrizioni entro le ore 20:00 di Lunedì 13 Febbraio 2023.

Partenza con mezzi propri alle ore 08:00.

Direttore escursione: AE Giuseppe Fattori - Cell. 335.7675745.

Sabato 18 e Domenica 19 Febbraio 2023

MONTE CARPEGNA (Rimini)

USCITA CON LE CIASPOLE CON BIVACCO NOTTURNO IN TENDA SULLA NEVE

Difficoltà: EAI. Tempi, lunghezza e dislivello salita dell'escursione da definire in base alla località di partenza che verrà scelta in base all'innevamento.

Con questa uscita molto particolare andiamo a sperimentare l'avventura di un bivacco notturno in tenda sulla neve. Uscita per "gente tosta" che ha un forte spirito di adattamento e voglia di mettersi alla prova. Partenza il sabato mattina (la via di accesso verrà scelta in base all'innevamento) e breve escursione con le ciaspole per portarci sul Monte Carpegna, luogo scelto per il bivacco. Dopo un veloce pranzo monteremo le tende e prepareremo tutto per la notte. Dopo la cena in compagnia e un po' di veglia con vin brulè caldo ci infileremo nei sacchi a pelo per una sana dormita. Al mattino, dopo una abbondante colazione e lo smontaggio del campo, ritorneremo alle auto e dopo aver riposto l'attrezzatura del bivacco decideremo se fare una escursione in zona.

MATERIALI INDISPENSABILI PER IL BIVACCO: ciaspole, tenda, materassino o stuoio isolante, sacco a pelo, fornello a gas, lampada frontale, candela (con protezione fiamma), abbigliamento adeguato per escursionismo invernale in ambiente innevato, viveri per (pranzo veloce), cena, colazione ed escursione, acqua, posate, bicchiere. La riunione preparatoria si terrà nella Sede del CAI Giovedì 9 Febbraio alle ore 21:00 e la partecipazione è obbligatoria per poter partecipare all'uscita.

L'iscrizione ufficiale deve essere fatta tramite messaggio scritto, da inviare al Direttore entro le ore 21:00 di Venerdì 17 Febbraio 2023. Attendere conferma di accettazione. Partenza con mezzi propri Sabato 18 Febbraio 2023 alle ore 10:00.

Direttore escursione: ANE - INV Renato Donati

Cell. 338.8985431- renatodonati2014@gmail.com

Domenica 26 Febbraio 2023

TRA I GIGANTI DELLA VAL TRAMAZZO (Forlì-Cesena)

Tempo: 6 h; dislivello salita: 650 m; lunghezza: km 15; difficoltà: E

Siamo all'estremità nord occidentale del Parco, al di fuori dalle Foreste della Lama, ma in un contesto naturale di tutto rispetto, sia per la gradevolezza del paesaggio, sia per la presenza di una copertura forestale relativamente integra. È l'alta Valle del Tramazzo; il torrente, formato da un ventaglio di fossi confluenti ai piedi del Colle omonimo, bagna Tredozio (principale abitato della valle) per poi scendere a Modigliana. Si tratta di una zona particolarmente adatta all'escursionismo "soft". Lunghezza e dislivello sono contenuti, il percorso è non presenta difficoltà tecniche ed il contorno ambientale riserva numerose sorprese. I faggi "da meriggio" che circondano Fonte del Bepi, come il faggio monumentale di Valdanda, sono di notevole pregio e imponenza come i più famosi Giganti del Parco delle Foreste Casentinesi.

Iscrizioni entro le ore 20:00 di Venerdì 24 Febbraio 2023.

Partenza con mezzi propri alle ore 07:30.

Direttore escursione: AE Giuseppe Fattori - Cell. 335.7675745.

Mercoledì 1 Marzo 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 5 Marzo 2023**ALLE PENDICI DEL MONTE NERONE** (Pesaro-Urbino)**Tempo: 5,30 h; dislivello salita: 600 m; lunghezza: 12 km; difficoltà: EE**

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 3 Marzo 2023.

Partenza con mezzi propri alle ore 8.00.

Direttore escursione: AE Mauro Frutteti - Cell. 347.9353678.



Panoramica sull'Alpe della Luna

Domenica 12 Marzo 2023

VALMARECCHIA: ANELLO DA BORGO VIAMAGGIO A MONTE DEI FRATI (Arezzo)

Tempo 6 h; dislivello salita: 750 m; lunghezza 16 km; difficoltà: E

Lasciata l'automobile nel Borgo di Viamaggio (a suo tempo stazione di dogana fra lo Stato Pontificio e il Granducato di Toscana), che si trova a due chilometri dall'omonimo passo, prenderemo il viottolo che ci condurrà al Molino Biozzi, posto sulle rive del Torrente Presale. Continuando sullo stesso tracciato, incontreremo il Palazzo dei Monaci, antico Convento Benedettino che fungeva da ricovero ospedaliero per i pellegrini romei, che da Rimini risalivano la Valmarecchia in direzione di San Sepolcro. In salita raggiungeremo il Passo dello Spugnolo (1005 m), inserendoci sul Sentiero CAI 00 (GEA), proseguendo sempre in salita fino al Monte dei Frati, la vetta più alta dell'Alpe della Luna (1453 m). Per il ritorno percorreremo un tratto dell'andata fino al Passo dello Spugnolo, per proseguire poi fino a Monte Verde e il Passo di Viamaggio, raggiungendo infine il Borgo dove abbiamo parcheggiato l'automobile. Iscrizioni entro le ore 20:00 di Venerdì 10 Marzo 2023.

Partenza con mezzi propri da Rimini alle ore 07:30.

Direttore escursione: AE Andrea Maltoni

Cell. 335.7340167 - andreamaltonirms@gmail.com

Domenica 19 Marzo 2023

ESCURSIONE IN BICICLETTA IN VAL MARECCHIA (Rimini)

Tempo: 6 h; dislivello salita: 200 m; lunghezza: km 70; difficoltà: MF

Siamo pronti per rimetterci in sella e affrontare le insidie della Valmarecchia? Se la risposta è affermativa, cominciamo a verificare il nostro mezzo di locomozione affinché tutto sia in ordine e partiamo per una piacevole pedalata. L'itinerario percorrerà l'ormai collaudata Pista Storico Naturalistica lungo l'argine del Fiume Marecchia arrivando fino a Ponte Santa Maria Maddalena (188 m) lungo la riva destra. Percorso tranquillo, sia dal punto di vista tecnico che altimetrico. Potremo osservare da vicino ciò che circonda l'alveo. Arrivati in loco, una meritata sosta con relativo ristoro, ci rimetterà in sesto per la pedalata di ritor-no. Falsopiano tutto in discesa, ci riporterà al luogo di partenza, percorrendo la riva opposta. Necessario l'uso del casco protettivo e di una bicicletta adeguata per fondo sterrato. Iscrizioni entro le ore 20:00 di Venerdì 17 Marzo 2023.

Partenza da Rimini dal parcheggio del Ponte di Tiberio alle ore: 08:00

Direttore escursione: AE Giuseppe Fattori - Cell. 335.7675745.

Domenica 26 Marzo 2023

DALL'EREMO DI CORZANO ALLA VALLE DEL RIO SALSO (Forlì-Cesena)

Tempo 6 h; dislivello salita: 950 m; lunghezza: 16 km; difficoltà: E



Rio Salso, l'antico Palazzo Giannelli

Questa escursione ci porterà a visitare una valle poco conosciuta, ma con una storia millenaria. Partiremo dal parcheggio dell'Eremo di Corzano e, dopo un iniziale tratto molto panoramico, percorreremo una strada forestale dismessa ma ancora fruibile e ci inoltreremo nella Valle del Rio Salso. Questo nome sembra derivare dalla scarsità di acqua del fosso (Rio arso), specialmente durante i mesi estivi. I primi documenti relativi a questi luoghi risalgono al 1193, e indicano la presenza di un castello, un'attigua chiesa e di un mulino. Il castello fu conquistato nel 1335 dai Ghibellini e fu distrutto nel 1404 dalla Repubblica Fiorentina. Ora solo alcuni ruderi testimoniano la vita in questi luoghi. Giunti al Monte Piano, ritorneremo all'Eremo seguendo la Via Romea, immersi in un bosco selvaggio e misterioso. Iscrizioni entro le ore 20:00 di Venerdì 24 Marzo alle 2023.

Partenza con mezzi propri alle 08:00.

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

Mercoledì 29 Marzo 2023

ALTURE DEL LAGO FAETANO (RSM)

Tempo: 4 h; dislivello salita: 350 m; lunghezza: 12 km; difficoltà: E

L'itinerario si sviluppa in territorio Sammarinese attraverso sterrati, sentieri e strade secondarie. Il Monte Titano farà da sentinella al nostro percorrere. Conosceremo antichi borghi quasi disabitati come Cà Mularoni, Serra di Sopra, Cà Montanaro e altri ancora. Un bellissimo sentiero immerso in una varietà di piante importanti, ci riporterà al punto di partenza: il Lago di Faetano.

Ritrovo e partenza al Lago Faetano alle ore: 08:00

Direttore escursione: AE Giuseppe Fattori - Cell. 335.7675745.

Domenica 2 Aprile 2023

AL VENTO DI FOCARA (Pesaro)

Tempo: 3,5 h; dislivello salita: 350 m; lunghezza: 8 km; difficoltà: E



Dal Golfo di Trieste il Monte San Bartolo rappresenta il primo rilievo che interrompe una costa uniformemente piatta e sabbiosa, da sempre punto di riferimento per i naviganti. Ci troviamo in un ambiente naturale ricco di storia e tradizioni peculiari, oggi riscoperto e tutelato, dopo decenni di marginalità, dall'istituzione del Parco. Anticipando gli affollamenti estivi, la primavera in tutte le sue espressioni e colori può regalarci uno dei periodi più interessanti e belli per visitare questo territorio. L'escursione parte dal Sito Archeologico di Colombarone, sale, attraverso la rete di stradelle e

sentieri al percorso che costeggia, vista mare, il bordo della falesia, tocca in sequenza i paesi di Castel di Mezzo (dove la Chiesa di Sant'Apollinare con il suo crocifisso ligneo del XVI sec merita una sosta), prosegue e in breve giunge al panoramico paese di Fiorenzuola di Focara. Le mura del castello malatestiano proteggono da secoli il borgo, ma le insidie più gravi provengono ora dal mare e dalla sua opera continua di erosione. Lungo il cammino numerosi sono gli spunti che invitano a fermarsi per abbozzare un acquerello o disegnare un particolare, una ginestra...

L'escursione verrà confermata solo con condizioni meteo favorevoli. Iscrizioni entro le ore 20:00 di Venerdì 30 Marzo 2023.

Massimo 12 partecipanti.

Partenza con mezzi propri alle ore 08:00.

Direttore escursione: AE Lanzoni Carlo - Cell. 3382466809 - cadali@libero.it

Vicedirettore: AE-ONC Adriana Ugolini - Cell. 339.7688760.

Domenica 2 Aprile 2023

DA PAGINO ALLA "TESTA DEL DUCE" E AL RIFUGIO DEL FURLO (Pesaro-Urbino)

Tempo: 3,30 h; dislivello salita: 430 m; lunghezza: km 8,500; difficoltà: E

Breve escursione che si svolge sul fianco del Monte Pietralata nella Riserva Naturale Statale Gola del Furlo. Si parte dal cimitero di Pagino e dapprima su stradella e poi su sentiero si risale attraverso la foresta di leccio e macchia mediterranea, per poi scendere ai resti del grande manufatto che la credenza popolare vuole raffigurasse la testa del Duce, eccezionale balcone sulla sottostante Gola del Furlo. Si scende brevemente al Rifugio del Furlo dove ci fermeremo per il pranzo al sacco, poi scenderemo sempre nel bosco per ripido sentiero fino a prendere la deviazione che ci riporterà a Pagino e alle automobili.

Iscrizione entro le ore 20:00 di Venerdì 31 Marzo 2023.

Partenza con mezzi propri alle ore 08:00.

Direttore escursione: ANE Renato Donati

Cell. 338.8985431- renatodonati2014@gmail.com

Domenica 16 Aprile 2023

MONTAGNATERAPIA - IL MONTE FUMAILO CON LE JOELETTE (Forlì-Cesena)

Tempo: 3 h; dislivello salita: 200 m; lunghezza: 6,5 km; difficoltà: AE



Dal Monte Fumaiolo (1407 m), situato tra Romagna e Toscana, si possono ammirare i magnifici panorami sulla rupe di San Marino, sulle alture della Valmarecchia, sulle Foreste Casentinesi e sull'Appennino Centrale. Si cammina immersi in foreste di faggio che si alternano ad ampi e panoramici pascoli. Partenza dal parcheggio situato al Passo del Fumaiolo. Procederemo in direzione del Rifugio Biancaneve imboccando il Sentiero CAI N°129, scenderemo lungo la strada che ci porterà all'ingresso del bosco di Faggi e Abete Bianco, dopo 2 km circa arriveremo al Rifugio Giuseppe dove

faremo tappa per una breve colazione al sacco. Riprenderemo la nostra escursione dirigendoci verso il Rifugio della Moia. Arrivati al Rifugio proseguiremo in direzione dei Sassoni, una volta arrivati saliremo sopra a questi massi dove si potrà ammirare uno spettacolare paesaggio che si apre sulla Valle del Savio, sul Casentino e il Monte della Verna. Dopo questo spettacolo resta l'ultimo tratto in salita sboccando il Sentiero CAI N°104 e toccando anche un piccolo tratto del Sentiero CAI 00 (Alta Via dei Parchi) che ci riporterà di nuovo al punto di partenza della nostra escursione. Il Percorso potrebbe subire variazioni in base alle condizioni del terreno.

Ritrovo alle ore 08:30 alla Chiesa Pieve di Pontemessa (Pennabilli) per poi raggiungere in macchina il parcheggio al Passo del Fumaiolo dove ha inizio l'escursione.

Direttore escursione: Moreno Fontana - Cell. 338 4034810.

Vicedirettore: Gian Fabio Magalotti - Cell. 338 8316841.



Il Monte Fumaiolo

Domenica 16 Aprile 2023

VERSO IL PASSO SERRA LUNGO LA VIA ROMEA GERMANICA (Forlì-Cesena)

Tempo: 6 h; dislivello salita: 800 m; lunghezza: 15 km; difficoltà: EE

Escursione di notevole interesse storico ed ambientale lungo un tratto fra i più affascinanti dell'intero percorso della Via Romea Germanica (VRG), percorsa nel passato dai devoti romei per valicare l'appennino e recarsi a Roma. Oggi un tratto di quel percorso di fede, è una mulattiera densa di suggestioni e paesaggi appenninici che inizia in località Le Gualchiere (518 m), un'antica filanda ora borgo ristrutturato. Attraversato l'antico nucleo, il Sentiero CAI N°177 si inoltra per una stretta valle scandita dai gorghi del Fosso delle Gualchiere; superato un ponte a schiena d'asino di lì a poco incontreremo la Maestà Balassini, che in passato serviva anche come rifugio in caso di maltempo per i "varcheroli" che si accingevano a superare il valico appenninico. In corrispondenza di un tratto pianeggiante abbandoneremo il Sentiero CAI N°177 per prendere a sinistra il Sentiero CAI N°181 che ci porterà in salita a raggiungere Castel dell'Alpe (888 m). Da qui, percorrendo un breve tratto di sentiero non segnato, ci ricollegheremo al Sentiero CAI N°177 che ci porterà infine al Passo di Serra (1148 m) dove è stata posta una grossa lapide che ricorda il passaggio dei pellegrini. Consumato il pranzo al sacco inizieremo la spettacolare discesa passando in poco tempo dalla verde faggeta del crinale appenninico alle friabili rocce degli strati marnoso-arenacei che rendono quasi "lunare" il cammino, alternandosi ai tratti ancora selciati dell'antica via. Lungo il cammino di rientro incontreremo il podere di Nasseto (899 m), un fazzoletto di terra fertile abbandonato solo negli anni '60 le cui case nel '500 avevano anche la funzione di osteria sull'antica via per il Passo. Il percorso, per la presenza di un tratto esposto sulle marne, si consiglia solo ad escursionisti che non abbiano problemi di equilibrio o vertigini. Iscrizioni entro le ore 20:00 di Venerdì 14 Aprile 2023.

Partenza con mezzi propri alle ore 07:30.

Direttore escursione: ONC Giorgio Ricci - Cell. 335.7734405.

Vicedirettore: AE Andrea Maltoni - Cell. 335.7340167.

Nasseto



Sabato 22 e Domenica 23 Aprile 2023**ALTA VIA DEI COLLI EUGANEI** (Padova)**Sabato 22: Tempo: 7 h; dislivello salita: 900 m; lunghezza: 20 km; difficoltà: EE**

Partendo da Villa di Teolo, attraverseremo le Terre Bianche fino alle pareti rocciose del Pirio, toccheremo Castelnuovo per salire poi sul Baiamonte, aggireremo il versante Est del Venda (da cui si scorgono bellissimi scorci del Monte Rua e del suo Eremo). Dal Venda devieremo per Casa Marina, centro di educazione ambientale del Parco Colli, dove ci sarà la sosta per il pranzo al sacco. Da Casa Marina il sentiero attraversa i monti Peraro, Gallo, Orbieso e Fasolo. Raggiungeremo infine Villa Beatrice d'Este, sul Gemola, tappa che segna la fine del nostro primo giorno lungo l'Alta Via. Scenderemo quindi a Valle San Giorgio, presso l'Ostello Colli Euganei, dove avremo cena e pernottamento.

Domenica 23: Tempo 8,30 h; dislivello salita 1100 m; lunghezza 22 km; difficoltà: EE

Dall'Ostello ritorneremo a Villa Beatrice, dove ci riagganceremo al percorso dell'Alta Via. Dopo aver superato la chiesetta di Santa Lucia, saliremo di nuovo al Monte Venda, attraverso il Rusta e il Brecale. Abbracciato il Venda sul suo versante ovest, toccheremo le Forche, il Monte Altore, Monte Madonna e Monte Grande da cui, con una bella discesa raggiungeremo il punto di partenza a Villa di Teolo.

NOTE. L'uscita non prevede difficoltà tecniche o passaggi esposti. Attraverseremo un territorio prevalentemente collinare, la difficoltà è data dalla lunghezza, sommata a un dislivello importante, adatto a persone allenate e con la giusta determinazione a portare a termine il percorso. Il costo della mezza pensione sarà comunicato in fase di prenotazione. Ai costi vanno aggiunti € 5,00 come contributo al CAI Sezione di Rimini, previsto per le uscite di più giorni. Iscrizioni entro Lunedì 17 Aprile 2023. Numero massimo 15 partecipanti.

Partenza con mezzi propri alle ore 06:30 di Sabato 22 Aprile 2023.

Direttore escursione: AE Andrea Maltoni

Cell. 335.7340167 - andreamaltonirms@gmail.com

Martedì 25 Aprile 2023**LOZZOLE E IL VALLONE DELLE FOGARE** (Firenze)**Tempo: 6 h; lunghezza: 15 km; dislivello salita: 550 m; difficoltà: E**

Circa 7 km dopo Marradi, superata località Fantino, il percorso a piedi imbocca una larga carrareccia che, oltrepassata la grande casa padronale di Stabbia, con cappelletta settecentesca, ci conduce ad un interessante esempio di architettura appenninica: l'antico borgo disabitato di Lozzole raccolto intorno ad un'imponente chiesa cinquecentesca. La posizione, a cavallo del crinale, è stupefacente e ci permette di notare la grande diversità di ambienti circostanti. Il sentiero continua, con diversi saliscendi, costeggiando case in rovina, con muri e tetti sprofondati, ormai coperte dalla vegetazione e attraversando castagneti da tempo abbandonati. Superando numerosi fossi, raggiunge ed aggira i ruderi delle Fogare e la vecchia casa di Pian delle Fagge per poi scendere al Fosso delle Fogare di cui seguiremo il corso camminando anche, a tratti, in acqua.

Partenza con mezzi propri alle ore 07:30.

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

Sabato 29 e Domenica 30 Aprile 2023

ESCURSIONE CON BIVACCO NOTTURNO ALL'EREMO DI TREBBANA (Firenze)

Tempo: 1 h; dislivello salita: 250 m; lunghezza: 3 km; difficoltà E

In automobile da Rimini aggiungeremo in un ora e quarantacinque minuti Ponte della Valle. Parcheggiate le auto automobili con una facile e breve escursione arriveremo all'Eremo di Trebbana. Una parte dell'Eremo è aperta a bivacco e quindi chi non vuole dormire in tenda può approfittare di questa possibilità (contattare Arianna Cell. 327.8457568). C'è una fontana e c'è la possibilità di accendere un fuoco, cosa che faremo con delle tecniche primitive e sul quale fare poi delle



gustose grigliate. Alla sera dopo la cena ci raduneremo intorno al fuoco per bere un bicchiere di caldo vin brulè e poi in tenda per una buona dormita. Al mattino dopo la colazione ci sarà una dimostrazione di tecniche di sopravvivenza, poi andremo a vedere la famosa quercia secolare di Trebbana e dopo pranzo faremo ritorno alle automobili. Sabato pranzo al sacco, cena con grigliata. Domenica colazione e eventuale pranzo al sacco. Oltre alla iscrizione è anche obbligatorio partecipare alla riunione preparatoria all'uscita che si terrà alla Sede del CAI Giovedì 27 Aprile 2023 alle ore 21:00.

Partenza con mezzi propri Sabato 29 Aprile 2023 alle ore 08:00.

Direttore escursione: ANE Renato Donati

Cell. 338.8985431- renatodonati2014@gmail.com

Domenica 30 APRILE 2023

IN M.T.B. DAL MARECCHIA AL CONCA (Rimini)

Tempo: 5 h; dislivello salita: 100 m; lunghezza: km 65; difficoltà: F

Percorso interamente pianeggiante con salitella nel tratto finale per la terrazza di Montalbano. Il punto di partenza sarà a Rimini al Piazzale Boscovich (Porto Canale). Percorreremo tutto il Lungomare su pista ciclabile, fino a Porto Verde per immetterci sulla ciclabile dell'argine sinistro del Fiume Conca. Si pedalerà per 11 km circa fino ad arrivare a Morciano. Attraversato il ponte, si proseguirà sull'argine destro fino a ritornare a Portoverde, facendo prima una digressione per salire al terrazzo panoramico. Il ritorno avverrà sullo stesso percorso dell'andata e si concluderà al Porto Canale di Rimini. Durante l'escursione avremo modo di notare le caratteristiche del fiume con le sue molteplici variazioni. Luoghi ricchi di fauna selvatica di svariate specie. Osserveremo numerosi nidi di Gruccione e diversi uccelli acquatici. Necessario l'uso del casco protettivo e di una bicicletta appropriata per strade sterrate. Iscrizioni entro le ore 20:00 di Venerdì 28 Aprile 2023.

Partenza da Rimini dal Piazzale Boscovich (Porto Canale) alle ore 07:30.

Direttore escursione: AE Giuseppe Fattori - Cell. 335.7675745.

Venerdì 5, Sabato 6 e Domenica 7 Maggio 2023

EREMI E ANTICHE PIETRE NELLA MAJELLA DI CELESTINO (Pescara)



La Majella montagna madre Abruzzese, veniva un tempo definita, la tebaide italica per i suoi numerosi in-sediamenti eremitici. In questo senso la Valle dell'Orfento proprio per la sua vasta selvaticità ha nei secoli rappresentato un rifugio per uomini dalla fede austera. Nella memoria odierna è ancora viva, in questi luoghi, una vicenda storica che vide al centro una figura mitica e popolare. Nel 1248 un pio Eremita locale, Pietro Ageleri venne eletto Papa, scegliendo il nome di Celestino V, ma il brevissimo pontificato segnato dall'impossibilità morale di conciliare i dettati evangelici con le logiche del potere portò Celestino a

maturare quelle dimissioni che Dante bollò come la scelta di colui *"che fece per viltà de il gran rifiuto"* e da lì in breve ad un tragico epilogo. In questo fine settimana, sempre nello spirito che ha contraddistinto analoghe iniziative, del *"In cammino con taccuino matite e colori"*, avremo l'occasione per avvicinarci a queste storie e luoghi. Alternando a brevi escursioni, momenti che ci permettano di osservare, e soffermarci con i nostri taccuini per scrivere, disegnare quello che ci colpisce.

PROGRAMMA DI MASSIMA

Venerdì 5: Arrivo nel primo pomeriggio in prossimità di Roccamorice, dove, dopo la sistemazione presso il B&B Terrae Eremis, ci recheremo in visita all'imponente e articolato complesso rupestre dell'Eremo di Santo Spirito.



L'Eremo di Santo Spirito



Sabato 6: Dal sentiero che si diparte nei pressi della struttura che ci ospita, scendiamo nel canyon dove incastonato in un anfratto, è ubicato uno dei luoghi di culto più suggestivi, e tuttora venerato, della zona. L'Eremo di San Bartolomeo in Legio. Risalendo la sponda opposta del vallone usciamo negli ampi spazi all'altopiano della Valle Giumentina, punteggiato da antiche capanne in pietra a secco, i tholos, nei pressi del caratteristico borgo di Decontra.

Domenica 7: Ci sposteremo al Cento visita della Riserva Valle dell'Orfento, a Caramanico, da dove iniziare un'escursione ad anello che ci porterà a conoscere un tratto della riserva (**Tempo: 4 h; dislivello salita: 650 m; difficoltà: E**). Nel pomeriggio, sulla strada del ritorno, devieremo nella vicina località di Salle, per visitare un notevole esempio di architettura romanica del XIII sec, la chiesa del Monastero di San Tommaso in Pa-terno. Le numerose figure e decorazioni e un portale di rara bellezza, sono una stimolante fonte di ispirazione per qualche rapido disegno.

LETTURE SUGGERITE. Ignazio Silone: *L'avventura di un povero cristiano* - Edoardo Micati: *Numerose opere e pubblicazioni sugli eremi - luoghi di culto - capanne pastorali abruzzesi*

MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE E ISCRIZIONI

La quota di iscrizione è di € 150,00 comprensiva del trattamento di mezza pensione, per le due giornate presso il B&B e del contributo di € 5,00 al CAI Sezione di Rimini previsto per le uscite di più giorni. Iscrizioni entro il 15 Aprile 2023 con versamento di una caparra di € 50,00. Numero massimo 12 partecipanti. Come indicato in iniziative analoghe oltre all'abituale abbigliamento e attrezzatura escursionistica da media montagna. Ogni partecipante dovrà autonomamente dotarsi oltre che di un taccuino e di quanto riterrà utile per disegnare, dipingere... inoltre suggeriamo un seggiolino da pescatore e una tavoletta di compensato come utili accessori per disegnare all'aperto. Direttore uscita: AE Carlo Lanzoni – Cell. 338.2466809 - cadali@libero.it
Vicedirettore: ONC Ricci Giorgio – Cell. 335.7734405.

Domenica 7 Maggio 2023

MONTAGNATERAPIA – PARCO NATURALE SAN BARTOLO (Pesaro-Urbino)

INTERSEZIONALE CON LE SEZIONI CAI DI CESENA, PESARO E MONTEFELTRO

Tempo: 3 h; dislivello salita: 160 m; lunghezza: 5 Km; difficoltà: AE



Il Gruppo Montagnaterapia, in collaborazione con le Sezioni CAI di Cesena, Pesaro e Montefeltro che operano in questa attività, propone questa piacevole escursione in compagnia di persone con disabilità motorie trasportate su speciali carrozzine. Il percorso inizia dal parcheggio del porticciolo della Baia della Vallugola (32 m), insenatura situata tra i promontori di Gabicce e Casteldimezzo, e una delle porte di accesso al Parco Naturale Regionale del Monte San Bartolo. È un'area protetta della regione Marche compresa nella Provincia di Pesaro-Urbino. Si percorre inizialmente il Sentiero CAI N°151D, poi il sentiero lungo il rio

Vallugola, quindi stradelli e carrarecce che attraversano una vegetazione caratterizzata da boschi misti a quercia, carpino nero e da una vasta presenza di ginestra odorosa. La fauna del luogo conta numerose specie di uccelli tra cui il falco pellegrino e uccelli marini costieri presenti per lo svernamento. Si procede in leggera salita per raggiungere La Montagnola (196 m) il punto più elevato del percorso per poi scendere su un pianoro culmine della falesia a picco sul mare. Il sito molto panoramico, per tale caratteristica è stato chiamato "Il tetto del mondo". Qui la sosta è d'obbligo per pranzare e spaziare con la vista sul mare, gli Appennini e la Costa Romagnola. Su facile sentiero poi si scende per ritornare al punto di partenza. Esigenze del momento potranno determinare variazioni del percorso.

Ritrovo a Vallugola ore 08:30. Partenza dell'escursione alle ore 09:00.

Direttore escursione: Luca Mondaini – Cell. 348.8400715.

Vicedirettore: ASE Giovanni Fabbro – Cell. 340.2316900.



Domenica 14 Maggio 2023

LA FORESTA E I FRATI FRANCESCANI (Arezzo)

L'uso parsimonioso delle risorse della natura come inno di ringraziamento alla bontà divina

Tempo: 6,30 h (compreso la visita); dislivello salita: 700 m; lunghezza: 15 km; difficoltà: E

Grandi scienziati e pensatori di fede non cattolica hanno riconosciuto a San Francesco il merito di aver creato un rapporto particolare con la foresta: l'uomo come entità appartenente all'ecosistema foresta quale fratello, tutore e non conquistatore. Una visione di alto valore morale in grado di conservare al meglio elementi storici, culturali, religiosi e paesaggistici, capace di creare una riserva naturale ante litteram ed una gestione moderna ed ecologica intesa unicamente a percepire il bello ed il selvaggio come inno di ringraziamento alla Bontà Divina. Partiremo dall'abitato di Compito da dove prenderemo il Sentiero CAI N°61 in direzione della Verna dove incontreremo Frate Francesco Brasa (Padre Guardiano della Santuario) insieme al quale andremo alla scoperta dei luoghi dove i Frati Francescani hanno realizzato una selvicoltura complessa basata non su ferree regole ma semplicemente sull'esempio derivato dall'insegnamento del Santo. Nel pomeriggio prenderemo la via del ritorno percorrendo l'anello basso che cinge il Santuario della Verna che ci porterà in località Croce alla Calla (1136 m) da dove imboccheremo poi il Sentiero CAI N°50 in direzione del Monte Calvano (1253 m). Superato il monte abbandoneremo subito dopo il Sentiero CAI N°50 per prendere a destra il Sentiero CAI N°64 che seguiremo in discesa fino all'incrocio con il Sentiero CAI N°61 che ripercorreremo a ritroso per rientrare al punto di partenza. Iscrizioni entro le ore 20:00 di Venerdì 12 Maggio 2023.

Partenza con mezzi propri alle ore 07:30.

Direttore escursione: ONC Giorgio Ricci - Cell. 335.7734405.

Mercoledì 17 Maggio 2023

SENTIERO RIO CAVO E IL MONTE CORNO (Forlì-Cesena)

Tempo: 5 h; dislivello salita: 850 m; lunghezza: 14 Km; difficoltà: E

Dal vecchio borgo di Linaro scenderemo lungo il sentiero delle lavandaie, nel passato utilizzato dalle donne del paese che si recavano a lavare i panni nel torrente sottostante. Terminata la ripida discesa, un breve tratto asfaltato ci condurrà alla lunga passerella del Torrente Borello. Prenderemo il Sentiero CAI N°103C del Rio Cavo che segue fedelmente il corso del torrente col suo caratteristico susseguirsi di numerosi ponticelli con nomi particolari, come il più grande di questi, il ponte "Yoghi". Proseguiremo per il Monte Corno, per arrivare ad una cascata. Seguendo il Sentiero CAI N°103C che risale molto ripidamente a destra della cascata arriveremo a monte della stessa. Ad un bivio attraverseremo il ponte per risalire il versante opposto, diretti verso la cima del Monte Corno ricoperto da una fitta vegetazione. Lungo il percorso incontreremo tanti casolari e vecchie abitazioni di contadini e allevatori, fino ad arrivare a Valleripa, che merita una sosta per visitare la graziosa chiesa e il cimitero, dove la comunità delle suore della "Piccola Famiglia della Resurrezione" è famosa per la creazione di icone religiose. Da qui faremo ritorno a Linaro. Iscrizioni entro le ore 20:00 di Lunedì 15 Maggio 2023.

Partenza con mezzi propri alle ore 07:30.

Direttore escursione: Daniela Beleffi - Cell. 324.6048621.

Domenica 21 Maggio 2023

21° GIRO DEL LAGO DI RIDRACOLI (Forlì-Cesena)

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

Propongo il ventunesimo Giro del Lago di Ridracoli, raccogliendo l'invito di Renato Donati che, con tenacia e perseveranza ha portato avanti nel tempo questa escursione, che potremmo definire una "classica", una delle più affascinanti in regione, conosciuta anche a livello nazionale. Compiremo un anello in senso antiorario, sfruttando vari punti panoramici dai quali potremo ammirare le aree circostanti delle Foreste Casentinesi e il lago artificiale. Attraverseremo luoghi che conservano una lunga storia legata alle foreste che venivano sfruttate sin dal 1300, luoghi abitati fino ai primi anni '60 del secolo scorso, progressivamente abbandonati, ma dal fascino intatto.

NOTE TECNICHE. Abbigliamento e attrezzatura da media montagna, scarponi con suola scolpita obbligatorio. L'escursione è da considerarsi mediamente impegnativa per persone allenate, per la sua durata l'impegno fisico occorrente non deve essere sottovalutato. Alcuni brevi tratti su traccia di sentiero e pendio richiedono passo fermo e attenzione. Possibili guadi di alcuni corsi d'acqua. È probabile che venga chiesto un biglietto di ingresso dal costo di pochi euro. Numero massimo 20 partecipanti. Iscrizioni entro le ore 20.00 di Venerdì 19 Maggio 2022. Partenza da Rimini con mezzi propri alle ore 07:00 oppure ritrovo al parcheggio-biglietteria per la diga con partenza escursione alle ore 09:00.

Direttore escursione: AE Andrea Maltoni

Cell. 335.7340167 - andreamaltonirms@gmail.com



Il Lago di Ridracoli visto dalla diga, al centro, Poggio della Gallona

Domenica 28 Maggio 2023

ALPE DELLA LUNA - IL GRANDE FAGGIO (Arezzo)

Tempo: 4:30 h; dislivello salita: 575 m; lunghezza: 10 km; difficoltà: E

Dalla località Viamaggio nel Comune di Badia Tedalda scenderemo verso il Podere Forestale Biozzi proseguendo verso il fiume sottostante inizieremo la salita su una vecchia strada dove si aprono dei bellissimi paesaggi sia verso il Sasso Simone e il Simoncello e il Monte Fumaiolo. Si continua a salire per 3 Km circa all'interno della Riserva Naturale dell'Alpe della Luna dove ad un certo punto incontreremo sua maestà il grande faggio definito un Patriarca della Riserva Naturale, questa pianta a una ramatura di 32 metri circa ed una circonferenza di oltre 10 metri. L'età stimata è di 450 anni circa. Proseguendo il nostro cammino raggiungeremo la cima Poggio delle Coste dove incroceremo il Sentiero CAI 00 e la visuale da qui ci farà ammirare la vallata della Valtiberina con vista sul Lago di Montedoglio. Riprendendo il nostro cammino in discesa ammireremo un canale dove sono scavate delle forre molto suggestive e profonde, raggiungeremo i resti dell'antico Convento Palazzo dei Monaci, dove si vedono ancora la navata centrale della chiesa e la facciata oramai sovrastata dalla vegetazione, riattraverseremo il torrente per riprendere la strada attraversando ed ammirando altri esemplari di faggi ed ampie radure e dei castagneti per rientrare al di partenza. Iscrizioni entro le ore 20:00 di Venerdì 26 Maggio 2023. Per chi lo desidera è possibile prenotare il pranzo al Ristorante Sottobosco con qualche giorno di anticipo rispetto ai tempi dell'iscrizione. Ritrovo alle ore 08:00 alla Chiesa della Pieve di Pontemessa (Pennabilli) per poi raggiungere in automobile la Chiesina Sant Emidio in località Viamaggio dove ha inizio l'escursione.

Direttore escursione: Moreno Fontana - Cell. 338.4034810.

Vicedirettore: Gabriele Maresi - Cell. 389.5911327.

Vista sul Lago di Montedolio





GRUPPO MONTAGNATERAPIA CAI RIMINI Programma Attività Gennaio - Maggio 2023



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.



Domenica 5 Febbraio 2023

MONTAGNATERAPIA - RIMINI D'INVERNO - PERCORSO CITTADINO (Rimini)

Tempo: 3 h.; dislivello salita: non significativo; lunghezza: Km 7,500; difficoltà: AT

Domenica 16 Aprile 2023

MONTAGNATERAPIA - IL MONTE FUMAILO CON LE JOELETTE (Forlì-Cesena)

Tempo: 3 h; dislivello salita: 200 m; lunghezza: 6,5 km; difficoltà: AE

Domenica 7 Maggio 2023

MONTAGNATERAPIA – PARCO NATURALE SAN BARTOLO (Pesaro-Urbino)

INTERSEZIONALE CON LE SEZIONI CAI DI CESENA, PESARO E MONTEFELTRO

Tempo: 3 h; dislivello salita: 160 m; lunghezza: 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 inerbati. 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.

ACCESSIBILE ESCURSIONISTI ESPERTI

AEE 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**.





*Il progetto “UNA MONTAGNA PER TUTTI”
del CAI Sezione di Rimini è stato ammesso
al bando 2022 NATALE INSIEME Solidale,
con cui Banca Malatestiana sostiene le associazioni del territorio
finanziando i progetti più votati dai soci*



Se il progetto “UNA MONTAGNA PER TUTTI” sarà preferito e ben votato dai soci della Banca Malatestiana, il CAI Sezione di Rimini potrà ricevere un pulmino per trasportare le attrezzature e le carrozzine Joelette usate per portare in montagna le persone disabili.

**Fai il passaparola per far conoscere e far votare il progetto
“UNA MONTAGNA PER TUTTI” così potremo andare insieme,
lontano, ...un po' più velocemente di oggi !!!**

MONTAGNATERAPIA... IL VIAGGIO CONTINUA

Eravamo nella faggeta quando Lino Gobbi, Presidente del Parco Interregionale del Sasso Simone e Simoncello mi disse *...mi hanno dato una joelette*, furono queste le parole che diedero inizio al “viaggio montagnaterapia”. Ripercorrendo il cammino fatto sin’oggi, amo ricordare alcune date: 12 dicembre 2020 al Conad il Lago Superstore ci viene consegnata la prima joelette; 27 maggio 2021, alla Piazza sull’Acqua al Ponte di Tiberio, riceviamo la seconda donataci da SGR Luce e Gas; nell’autunno dello stesso anno arriva anche l’armadio donatoci dalla Ditta Carpenteria Metallica Mancini Guido di Rimini costruito appositamente per custodire in sede le carrozzine. È grazie a questi benefattori che oggi la Sezione riminese del CAI dispone di due moderne carrozzine con cui diamo la possibilità a tante persone affette da disabilità di frequentare l’ambiente montano. Un consuntivo non può essere privo di numeri, allora facciamo un po’ di conti, dalla prima uscita del 14 maggio 2021, in 14 escursioni abbiamo coinvolto circa 500 persone, tra cui 24 ospiti di joelette e 26 familiari. Ciò è stato possibile grazie alla grande disponibilità dei Soci che aderiscono all’attività di Montagnaterapia e di conduzione delle joelette, a loro va immensa gratitudine per aver condiviso un progetto impegnativo e faticoso rivolto a persone che, non per propria colpa, hanno meno occasioni di trascorrere una giornata all’aria aperta. L’opera di volontariato ci fa onore e riconferma i valori della montagna ai quali i Soci CAI sono profondamente legati. Il faticare insieme condividendo gli stessi ideali; il prodigarsi per programmare, organizzare, montare e smontare e mantenere; il viaggiare, tirare e spingere portando un messaggio di disinteressata disponibilità verso il prossimo; diventano qualcosa di così legante e coinvolgente che mi riporta in mente gli anni giovanili quando mi insegnarono cosa vuol dire far parte di un gruppo coeso, cosa si prova ad esser legati dallo spirito di corpo, quanto sia appagante far parte di un qualcosa di particolare. Ovviamente è a tutta la Sezione del CAI di Rimini che si deve il risultato, a chi si prodiga per le questioni burocratiche ed amministrative, a chi risolve i problemi logistici ed organizzativi, ed anche a chi si impegna per adeguare gli aspetti normativi e regolamentari. Da tempo il CAI opera in un’ottica di piena inclusione delle persone con disabilità motorie nell’ambito del progetto “Una Montagna per Tutti”, ed il Consiglio Direttivo riminese con apposita delibera ha comunicato che gli ospiti ed i rispettivi familiari al seguito che parteciperanno alle attività di escursioni del progetto, godranno dell’Assicurazione CAI in totale gratuità. Inoltre, a favore di coloro che, avendo apprezzato la frequentazione della montagna con questa modalità, volessero associarsi al CAI si è pensato di istituire uno speciale tesseramento con tariffa agevolata e comprensivo dell’estensione dei massimali integrativi. Così facendo gli “ospiti” della Montagnaterapia saranno inclusi nel CAI godendo delle agevolazioni riservate ai Soci. Ci dà soddisfazione sapere che queste idee sono state apprezzate a livello centrale tant’è che Ornella Giordana, Referente Nazionale per la Montagna terapia in Commissione Centrale Escursionismo, sta mutuando le nostre iniziative con grande convinzione. Insomma ...il viaggio continua!

A RUOTA LIBERA

Il CAI Sezione di Rimini al 2° Raduno Nazionale Escursionismo Adattato



Lo striscione “A RUOTA LIBERA” segna la fine del lungo viaggio che ci ha portato nel cuore delle alpi, mi stupisco della luce che rende tutto più vivido, il verde cupo degli alberi contrasta con l’azzurro intenso del cielo, le creste si distinguono così nitide che posso contarle. Sgranchisco le gambe avviandomi all’accredito, i Soci del CAI-SEO ci accolgono e rapidamente organizzano per la visita al Calvario, una



serie di cappelline, oggi Sito Unesco, che ricostruiscono l’ultimo viaggio del Cristo. In cima ci attende Umberto che illustra dettagli e narra aneddoti mentre ci accompagna nella visita al sito rosmignano. Nel giardino svetta una sequoia che in quattro faticano ad abbracciarla, eppure fa delle pigne molto piccole, ne raccolgo una come souvenir. Dobbiamo sbrigarci, ci aspetta la cena e poi il concerto. Gli orari sono cadenzati dal codice della strada ed a metà concerto dobbiamo andar via. La domenica mattina il cielo pare ancora più azzurro, l’aria è frizzante, meglio coprirsi. Rapida colazione e via verso l’alpe. Arriviamo tra i primi e mentre si montano le joelette faccio fotografie e comunella con altri gruppi, ci sono anche friulani e siciliani. Al segnale ci avviamo in ordinata colonna, lungo il sentiero incontro Antonio Montani, Presidente Generale del CAI,



condividiamo un po' di cammino, io gli parlo di Rimini e lui mi racconta dei problemi che ha da risolvere per il futuro del club. Ci rivediamo al pranzo... c'è un risotto che tuona!!! È



Una rappresentanza del CAI di Rimini con il Ministro Garavaglia e il Presidente Generale del CAI Montani

insieme al Ministro del Turismo Massimo Garavaglia, noi riminesi cogliamo l'attimo e, unici tra i tanti, consegniamo a entrambi il nostro gagliardetto e il nostro Notiziario, L'Altimetro. La foto di gruppo entra di diritto nell'album dei ricordi! Purtroppo l'orologio corre, c'è appena il tempo per una fetta di torta e dobbiamo ripartire. È

stato il mio primo raduno e ne sono così contento che durante il viaggio di ritorno mi metto a studiare il percorso da Rimini a La Spezia... giusto per portarmi un po' avanti!



**GRUPPO ALPINISMO
CAI RIMINI
Programma Attività
Gennaio 2023 - Giugno 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 28 Gennaio 2023

LAGO SANTO MODENESE (Modena)

Referente uscita: Mirco Bacchini

Cell. 339.8022659.



Monte Rondinaio al Lago Santo Modenese

Sabato 4 e Domenica 5 Febbraio 2023

SCALATE SU CASCATE DI GHIACCIO (Bolzano)

Referente uscita: Elisa Succi

Cell. 333.4332038.

Sabato 25 Febbraio 2023

SCALATE IN PALESTRA DI ROCCIA (Marche)

Referente uscita: Mirco Bacchini

Cell. 339.8022659.

Sabato 11 Marzo 2023

SCALATE IN PALESTRA DI ROCCIA (Marche)

Referente uscita: Mauro Campidelli

Cell. 339.8947050.

Sabato 25 e Domenica 26 Marzo 2023

SCALATE A FINALE LIGURE (Savona)

Referente uscita: Oscar Del Magno

Cell. 329.2004950.

Sabato 22 e Domenica 23 Aprile 2023

PLACCHE DEL FORTE (Verona)

Referente uscita: Luca Gambi

Cell. 328.7696596.

Sabato 13 Maggio 2023

SCALATE IN PALESTRA DI ROCCIA (Marche)

Referente uscita: Mattia Buldrini

Cell. 333.2489409.

Sabato 17 e Domenica 18 Giugno 2023

SCALATE AL PASSO DEL FALZAREGO (Belluno)

Referente uscita: Luca Gambi

Cell. 328.7696596.



Il Lagazuoi al Passo del Falzarego





CAI SEZIONE DI RIMINI

CORSO ARRAMPICATA SPORTIVA 2023

in collaborazione con la

GUIDA ALPINA TOMMASO CARDELLI



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

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

ISCRIZIONI ENTRO IL:
15 MARZO 2023

MATERIALE:

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

GIORNATE DEL CORSO:

- 9 Maggio - Presentazione del Corso e Materiali presso la Sede CAI Sezione di Rimini. Ore 20:30
- 13/14 Maggio - Weekend in Falesia Romagna - Marche. 8:30 - 17:00 (destinazione da decidere in base al meteo. Rientro presso la propria abitazione la sera)
- 20/21 Maggio - Weekend in Falesia Romagna - Marche. 8:30 - 17:00 (destinazione da decidere in base al meteo. Rientro presso la propria abitazione la sera)
- 28 Maggio - Giornata conclusiva del Corso in Falesia Romagna - Marche. 8:30 - 17:00 (destinazione da decidere in base al meteo. Rientro presso la propria abitazione la sera)
- 7 Giugno - Lezione Teorica - Cartografia e Orientamento presso la Sede del CAI Sezione di Rimini. Ore 20:30
- 14 Giugno - Lezione Teorica - Preparazione della Salita presso la Sede del CAI Sezione di Rimini. Ore 20:30

COSTO:

Il costo per partecipante è di € 240,00 con 8 partecipanti, € 265,00 con 7 partecipanti, € 290,00 con 6 partecipanti. Al momento dell'iscrizione verrà versata una caparra di € 100,00 che sarà restituita solo in caso di annullamento del corso.

INFORMAZIONI - CONTATTI:

CAI Rimini: Mauro Campidelli - Cell. 339.8947050 - cairimini@cairimini.it



CAI SEZIONE DI RIMINI CORSO ALPINISMO BASE SU ROCCIA 2023 in collaborazione con la GUIDA ALPINA TOMMASO CARDELLI

Il corso ha come obiettivo quello di apprendere la progressione su roccia facile (max III - IV su roccia), manovre di corda e soccorso, gestione della cordata e programmazione di una gita. È rivolto a chi ha già esperienza in montagna su ferrate o falesia. Verrà posta particolare attenzione all'aspetto sicurezza in modo da rendere autonomi gli allievi per uscite future. Il rapporto Guida/allievi sarà di 1/6 massimo.

TERMINE ISCRIZIONI: 15 APRILE 2023

MATERIALE:

- Zaino (35/40 litri)
- Imbracatura
- Casco da alpinismo
- Materiale da arrampicata (rinvii, moschettoni, fettucce)
- Friend e Nuts
- Lampada frontale e batterie extra
- Scarpe da avvicinamento e scarpette da arrampicata
- Cappello da sole, visiera parasole (deve stare sotto il casco)
- Occhiali da sole
- Guanti in pelle leggeri
- Buff o scaldacollo
- Biancheria intima leggera – sopra e sotto (1 set)
- Maglia (giacca/maglione in pile o lana)
- Pantaloni da arrampicata
- Giacca guscio impermeabile
- Piumino leggero o giacca primaloft

PER RIFUGIO:

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

ALTRI OGGETTI:

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

GIORNATE DEL CORSO:

- 25 Maggio - Serata di presentazione del corso presso la Sede del CAI Sezione Rimini. Ore 20:30
- 3-4 Giugno - Arco di Trento - Prove di facile arrampicata e manovre di corda. Ore 8:30 - 17:00
- 7 Giugno - Lezione Teorica - Cartografia e Orientamento presso la Sede del CAI Sezione di Rimini. Ore 20:30
- 14 Giugno - Lezione Teorica - Preparazione della Salita presso la Sede del CAI Sezione di Rimini. Ore 20:30
- 25 Giugno - Torri del Sella
- 1-2 Luglio - Dolomiti di Brenta (pernotto in rifugio)
- 15-16 Luglio - Catinaccio (pernotto in rifugio)

In caso di brutto tempo o condizioni non adeguate il corso potrà subire variazioni sia nel luogo che nelle date.

COSTO:

Il costo per partecipante è di € 470 con 6 partecipanti, € 500 con 5 partecipanti, € 530 con 4 partecipanti (spese di vitto e alloggio personali e della Guida a carico dei partecipanti). Al momento dell'iscrizione verrà versata una caparra di € 100 che sarà restituita solo in caso di annullamento del corso.

INFORMAZIONI - CONTATTI:

CAI Rimini: Mauro Campidelli - Cell. 339.8947050 - cairimini@cairimini.it





CAI SEZIONE DI RIMINI

CORSO ALTA MONTAGNA - GHIACCIO E NEVE 2023

in collaborazione con la

GUIDA ALPINA TOMMASO CARDELLI

Il corso ha come obiettivo quello di apprendere la progressione su ghiacciaio e neve con e senza ramponi, manovre di corda e soccorso, gestione della cordata e programmazione di una gita. Verrà posta particolare attenzione all'aspetto sicurezza in modo da rendere autonomi gli allievi per uscite future. Il rapporto Guida/allievi sarà di 1/8 massimo. **TERMINE ISCRIZIONI: 15 APRILE 2023**

MATERIALE:

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

GIORNALE DEL CORSO:

- 18 Maggio - Serata di presentazione del corso presso la Sede del CAI Sezione di Rimini. Ore 20:30
 - 27 Maggio - Falesia zona Romagna, prove di facile arrampicata e manovre di corda. Ore 8:30 - 17:00
 - 7 Giugno - Lezione Teorica - Cartografia e Orientamento presso la Sede del CAI Sezione di Rimini. Ore 20:30
 - 10/11 Giugno Alta Montagna - Ortles/Cevedale (pernotto in rifugio)
 - 14 Giugno - Lezione Teorica - Preparazione della Salita presso la Sede del CAI Sezione di Rimini. Ore 20:30
 - 17/18 Giugno - Alta Montagna - Presanella (pernotto in rifugio)
 - 8/9 Luglio - Alta Montagna - Monte Rosa (pernotto in rifugio)
- In caso di brutto tempo o condizioni non adeguate il corso potrà subire variazioni sia nel luogo che nelle date.

COSTO:

Il costo per partecipante è di € 420 con 8 partecipanti, € 445 con 7 partecipanti, € 470 con 6 partecipanti (spese di vitto e alloggio personali e della Guida a carico dei partecipanti). Al momento dell'iscrizione verrà versata una caparra di € 100 che sarà restituita solo in caso di annullamento del corso.

INFORMAZIONI - CONTATTI:

CAI Rimini: Mauro Campidelli - Cell. 339.8947050 - cairimini@cairimini.it

PER RIFUGIO:

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

ALTRI OGGETTI:

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





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



Gruppo Alpinismo Giovanile CAI Rimini



Programma Attività Gennaio - Maggio 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 meteo.

Domenica 22 Gennaio 2023
CIASPOLATA IN APPENNINO

Domenica 12 Febbraio 2023
ESCURSIONE IN APPENNINO

Sabato 18 e Domenica 19 Marzo 2023
CIASPOLATA SUL MONTE LESINA
USCITA CON IL CAI DI PIACENZA

Domenica 16 Aprile 2023
PALESTRA DI ROCCIA

Domenica 7 Maggio 2023
FERRATA RIO SECCO (Bolzano)



Per informazioni:

Josian Romeo

Cell. 347.8830014

miticaroma2001@yahoo.it

Rifugio Vicenza al Sassolungo, 26-27-28 luglio 2022



NATURALMENTE INSIEME AL PARCO DEL CARNÈ

10 e 11 Settembre 2022 - Incontro intersezionale di Alpinismo Giovanile





*In queste pagine
alcuni momenti
della due giorni in
tenda al Parco del
Carnè. Presenti
diversi ragazzi
provenienti
da diverse
Sezioni CAI
dell'Emilia
Romagna*





Gruppo Grotte Ariminum CAI Rimini



Programma Attività - Febbraio - Giugno 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.



Domenica 12 Febbraio 2023
PROGETTO SCAVO

Domenica 19 Marzo 2023
TAGHETTATURA

Domenica 2 Aprile 2023
GROTTA DELLA SPIPOLA - (Bologna)

Domenica 28 Maggio 2023
PROGETTO SCAVI

Sabato 10 Giugno 2023
ABISSO SARAGATO - (Lucca)





UN'ESCURSIONE PARTICOLARE

Domenica 11 settembre 2022 io e altri due compari di avventure del Gruppo Grotte Ariminum, Cristian e Stefano, siamo stati ad Acquasanta Terme in Provincia di Ascoli Piceno per una gita speleologica nella più nota grotta sulfurea locale. Giunti alla sede dell'Associazione Speleologica Acquasantana (A.S.A.), il Presidente Giampaolo Filipponi ci fa un breve briefing, illustrandoci il percorso più facile e sicuro per entrare dalla Grotta dei Pipistrelli,



trovare la congiunzione con la Grotta Nuova e raggiungere il lago sulfureo sul fondo della grotta. La nostra idea è quella di raggiungere il laghetto e festeggiare lo sforzo con un bagno termale, se le condizioni

ambientali lo permettono. Filipponi però ci informa dei pericoli che potremmo affrontare e ci intima di osservare ogni segnale, per visitare la grotta con la massima prudenza e non avere brutte sorprese. L'aria della grotta infatti è molto influenzata dal clima esterno e in certi casi, durante le piogge invernali, possono svilupparsi gas sulfurei pericolosi che vanno a ridurre drasticamente la concentrazione di ossigeno all'interno. Con noi si aggrega Davide Romani, dell'A.S.A., che ci accompagna per la sua prima volta nel tragitto verso il fondo. Iniziamo l'avvicinamento accompagnati solo all'esterno da Filipponi e il fido cane Duma. Camminiamo nel bosco che costeggia il Rio Garrafo, sino a che non scendiamo sul fondo del fiume che in questa stagione pare completamente asciutto. Arrivati sotto l'ingresso Stefano arma una risalita sulla parete fangosa che ci porta finalmente ad entrare nella Grotta dei Pipistrelli. Dentro, notiamo subito che la temperatura è mediamente più alta delle grotte a cui siamo abituati, persino delle grotte dei gessi romagnoli. Camminiamo per qualche decina di metri in un tunnel all'interno di un bel canyon e scendiamo un piccolo pozzo che arma Davide.

Dopo qualche metro ci infiliamo in uno stretto e basso passaggio sulla destra, il collegamento fra le due grotte, dove strisciamo per qualche decina di metri fino ad arrivare ad un collo d'oca e a ritirarci poi su in piedi. Da quel punto proseguiamo fino ad un bel pozzo di una trentina di metri. Scesi sul fondo iniziamo ad avvertire che l'aria si fa più pesante e



piena di zolfo e la temperatura comincia a salire. Le concrezioni alle pareti ci appaiono come croste bianche e danno l'impressione di essere il frutto della corrosione chimica delle pareti calcaree avvenuta a causa dei gas e degli acidi sulfurei che in epoche remote riempivano questo ambiente. Seguendo le indicazioni di Filipponi scendiamo lungo un tunnel molto concrezionato ed arriviamo ad un altro pozzo. Mentre mi calo vedo uscire dal mio zaino, evidentemente chiuso male, il contenitore tubolare con il rilievo, che rotola lungo le pareti e rimbalza ovunque giù per il pozzo. Non mi perdo d'animo, armo una breve calata di una ventina di metri per recuperare la mappa perduta e ci rimettiamo in poco tempo in marcia. Tornati sul percorso troviamo un traverso e una risalita già armata su una colata calcitica che porta poi ad un'ulteriore discesa in una saletta molto caratteristica. Qui le pareti sono quasi completamente gialle, con concrezioni ricche di cristalli di zolfo e notiamo un'alta parete da cui in passato deve essere scesa una maestosa cascata sulfurea che ha lasciato le classiche colate a forma di candelabro. Scendendo un breve scivolo arriviamo in un ambiente diverso e decidiamo di lasciare imbrago e attrezzatura, consapevoli che non ci sarebbero più serviti. La temperatura è veramente alta e sul fondo scorre un rigagnolo di acqua biancastra calda. A sinistra troviamo una folta colonia di pipistrelli che si agitano per la nostra presenza. Cercando il laghetto individuamo un basso passaggio allagato, dove affondiamo con gli scarponi fino al ginocchio nella melma annerita dal guano, per giungere ad un ambiente ancora più ostile. La temperatura si alza ulteriormente e qualche colpo di tosse ci fa intuire che non è saggio restare a lungo. Il tunnel in leggera salita ha le pareti bianche corrose dallo zolfo e notiamo alcuni pipistrelli mummificati. Dopo pochi metri si staglia davanti a noi il tanto agognato laghetto termale. Solo Davide prova ad immergersi con stivali e tuta, ma ne esce molto presto e a causa dell'aria insalubre decidiamo di tornare verso l'uscita. Dopo circa sei ore e mezza dal nostro ingresso usciamo dalla grotta. Per festeggiare la splendida giornata ci riuniamo alla sede dell'A.S.A. e banchettiamo con birra, patatine e arrosticini.

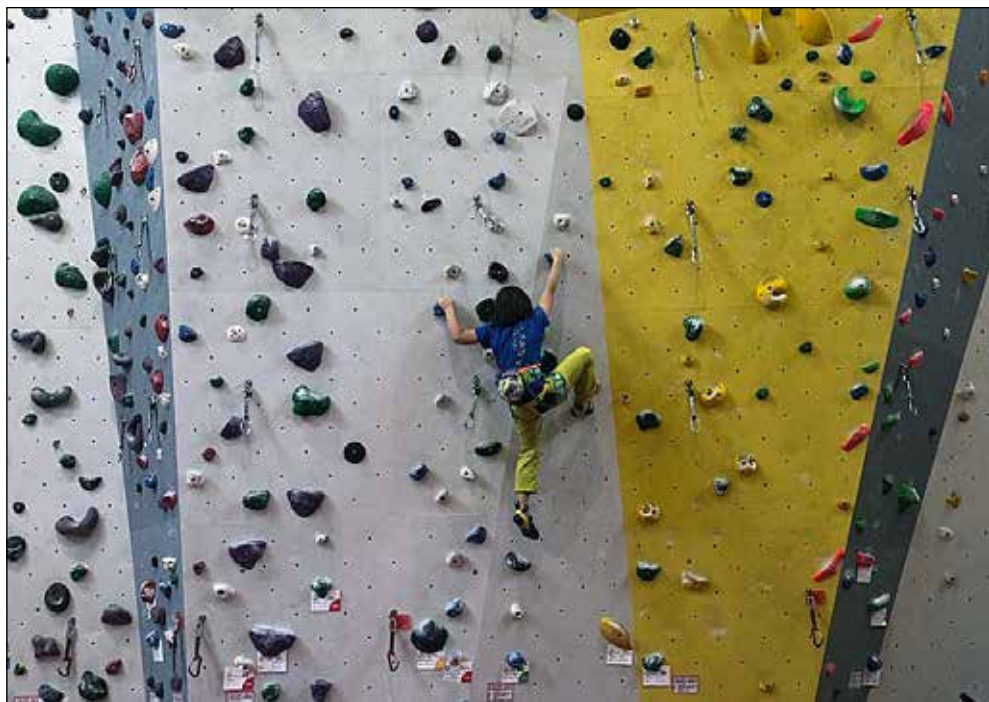
LE LESIONI IN ARRAMPICATA SPORTIVA

In arrampicata sportiva sono sempre più frequenti gli episodi di lesioni da sovraccarico a muscoli, tendini e legamenti, causati, nella maggior parte dei casi da un allenamento troppo intenso e/o da un eccessivo aumento di rendimento spesso in un arco di tempo limitato.

Ma quali sono le lesioni più frequenti in arrampicata sportiva?

Per rispondere correttamente a questa domanda sarebbe necessario consultare la letteratura scientifica che relativamente a questa attività è abbastanza scarsa, anche se negli ultimi anni si è verificato un certo interesse in tal senso, dovuto soprattutto alla maggior diffusione di questa pratica, con conseguente produzione di alcuni articoli di rilievo in merito, tra i quali annoveriamo "Incidence, Diagnosis, and Management of Injury in Sport Climbing and Bouldering: A Critical Review" di Gareth Jones; Volker Schoffl, and Mark I. Johnson; una recente revisione sistematica dei maggiori infortuni in arrampicata sportiva.

Dall'articolo si evince che l'incidenza media degli infortuni risulta essere di 2,71 +/- 4,49/ 1000 h, quindi tra i due e cinque eventi ogni mille ore di attività sportiva, il dato se confrontato con altre discipline sportive più comuni come il calcio o il basket, risulta essere incredibilmente in linea.



Un dato interessante che emerge dagli ultimi studi è che il numero degli infortuni in questa risulta essere inferiore nella pratica “Trad” piuttosto che nell’arrampicata sportiva, probabilmente perché in quest’ultima si tende ad aumentare il proprio limite fisico e tecnico e quindi ad osare di più, cosa che non accade quando invece si è assicurati in modo più precario come ad esempio ad un friend.

Gli infortuni più numerosi sono, come facilmente prevedibile, quelli a carico dei distretti superiori e in particolare spalla e dita delle mani

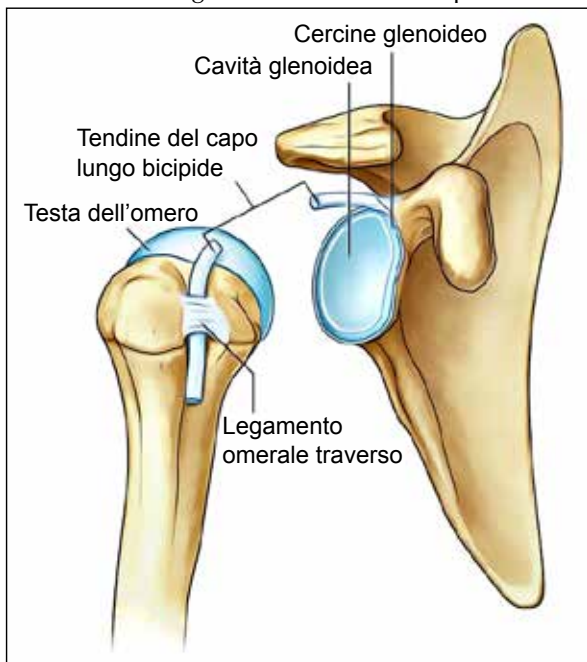
La spalla rappresenta in genere il 17% di tutti gli infortuni legati all’arrampicata. Gli arrampicatori sportivi e i boulderisti sono particolarmente suscettibili a sviluppare lesioni alla spalla dovute a movimenti prolungati e ripetitivi dell’arto superiore su terreni verticali o strapiombanti. Uno studio trasversale su 201 arrampicatori ha rilevato che le lesioni alla spalla sono direttamente correlate alla frequenza e alla difficoltà di arrampicata sportiva indoor e outdoor e al bouldering; in particolare gli infortuni più comuni riguardano le lacerazioni del labbro glenoideo anteriore e posteriore e l’impingement.

IL LABBRO GLENOIDEO

Il labbro glenoideo o cercine glenoideo è una struttura simile al menisco con funzione ammortizzante disposta ai margini della superficie articolare della scapola, appunto la gleba.

La causa più evidente di una sua lacerazione sono i traumi diretti od indiretti con rotazione del braccio ma può anche essere silente, con microtraumi ripetuti correlati al gesto atletico specifico.

La maggior parte delle persone che ne sono affette lamenta un dolore sordo e profondo all’articolazione della spalla localizzato nella zona anterosuperiore che aumenta con il movimento o presente anche durante il riposo notturno, associato comunemente a sensazione di “scatto meccanico” come un click all’interno dell’articolazione.

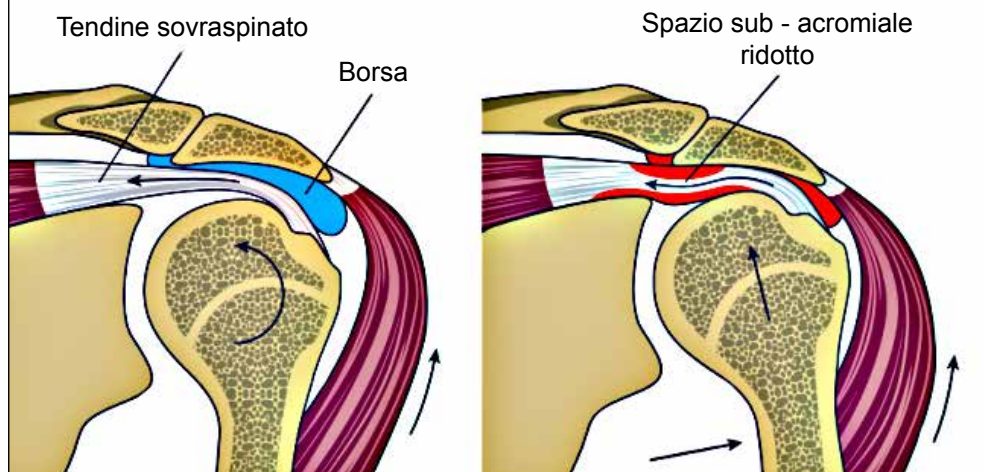


Per stabilire la diagnosi può essere necessario eseguire una risonanza magnetica per immagini (RMI). Il trattamento di solito ha inizio con la fisioterapia ma se i sintomi non si risolvono, si ricorre ad un intervento in artroscopia.

L'IMPINGEMENT

La sindrome da impingement è una patologia molto comune caratterizzata da un dolore anteriore della spalla di tipo infiammatorio e interessa le strutture della spalla poste nello spazio sub-acromiale, cioè inferiormente a una protuberanza ossea della scapola detta Acromion e superiormente all'omero, il principale osso del braccio. In questo spazio vi sono strutture molto importanti come i tendini della cuffia dei rotatori e la borsa sub-acromion-deltoidica. Si intende quindi con sindrome da impingement una vasta gamma di alterazioni (come lesioni tendinee e borsiti) che si sviluppano a causa di un'eccessiva compressione o attrito delle strutture poste proprio in questo spazio.

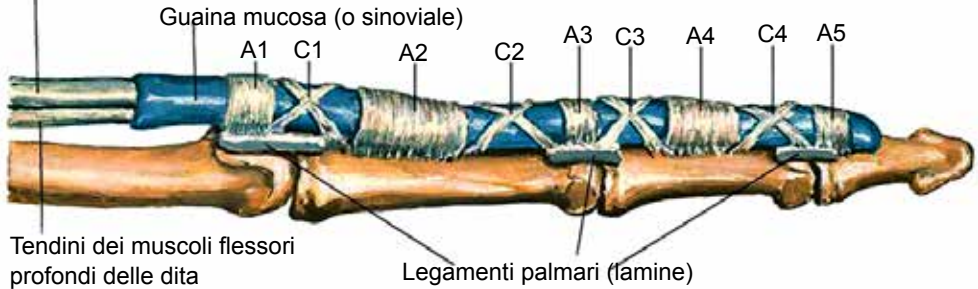
SINDROME DA CONFLITTO SUB - ACROMIALE



Gli infortuni alle dita rappresentano invece circa il 57% del totale le lesioni da puleggia sono al primo posto, oltre a tenosinoviti, lesioni della cartilagine, capsuliti etc.

Le pulegge sono anelli di tessuto connettivo denso e regolare, distribuite in maniera uniforme lungo il lato palmare delle dita, e la cui funzione è mantenere i lunghi tendini dei muscoli flessori delle dita (responsabili della chiusura della mano) vicino a ossa e articolazioni delle dita stesse. Quando in arrampicata stringiamo una presa, specialmente la presa arcuata ma non solo, le pulegge entrano in tensione per ottimizzare il trasferimento della forza dal muscolo che si trova nell'avambraccio, alla punta delle dita. Ciascun dito ha nove pulegge (cinque anulari e 4 cruciformi) e ad ogni puleggia è associato un nome, iniziando dalla A1 vicino al palmo e terminando con A5 a livello dell'ultima falange. Le pulegge che più frequentemente si lesionano nei climbers sono A2, A3, A4. Quando vengono infortunate, il dolore si presenta come una fitta netta oppure come un dolore costante ed un gonfiore nella zona palmare del dito soprattutto a livello della prima e/o seconda falange.

Tendini dei muscoli flessori superficiali delle dita



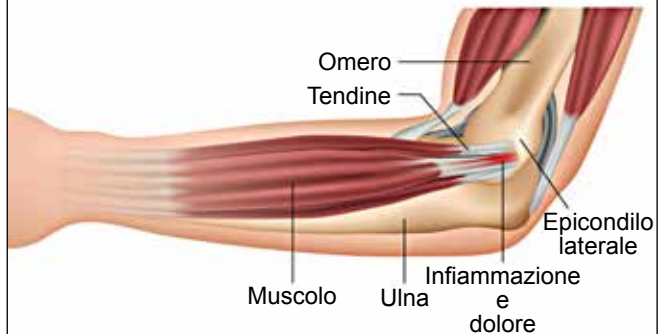
Ogni dito è dotato di pulegge crociate (C) e anulari (A), sono queste ultime che stressano maggiormente in arrampicata, possiamo pensarle come gli anelli di una canna da pesca, che mantengono aderenti la lenza (tendine) alla canna (ossa)

Un altro infortunio che viene menzionato nell'articolo e che merita una certa attenzione è la frattura delle epifisi di accrescimento negli adolescenti in particolare dell'articolazione interfalangea delle dita (epifisi: estremità distale delle ossa lunghe), fenomeno in continuo aumento legato all'abbassamento dell'età degli arrampicatori e ai programmi di allenamento strutturati, sempre più intensi, volti a migliorare le prestazioni, ma che paradossalmente sottopongono lo scheletro immaturo a un notevole stress.

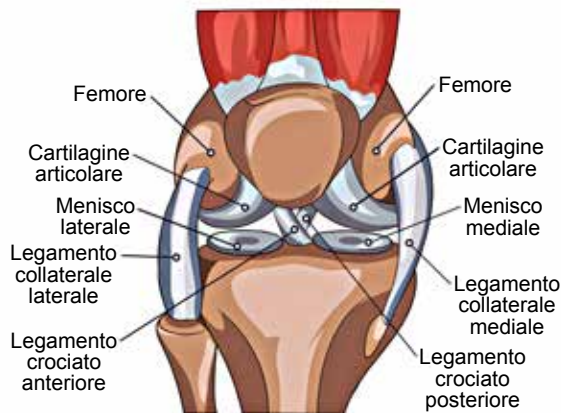
Altra sede di infortunio frequente in arrampicata è il gomito, principalmente colpito da epicondiliti ed epitrocleiti; l'epicondilitite o gomito del tennista, è una sindrome dolorosa causata dall'infiammazione dei tendini dei muscoli estensori del polso, l'epitrocleite è invece un'infiammazione dei tendini dei muscoli flessori della mano (zona mediale del gomito).

L'epicondilitite si manifesta con dolore e gonfiore sulla parte esterna del gomito, riduzione della forza di presa e difficoltà ad estendere il polso. L'epitrocleite si manifesta con dolore nella regione interna del gomito esacerbato dalla flessione del polso e dalla palpazione dell'epitroclea stessa (rilievo o tuberosità ossea, posta all'estremità inferiore dell'omero).

EPICONDILITE



ANATOMIA DEL GINOCCHIO



Non dimentichiamo comunque, anche se in percentuale minore le lesioni agli arti inferiori, in particolare aumento negli ultimi anni, causa le crescenti difficoltà tecniche; la parte più colpita risulta essere il ginocchio con infortuni riguardanti il menisco interno ed esterno e il legamento crociato o collaterale.

Dopo questa breve panoramica sugli infortuni più frequenti in arrampicata sportiva nei prossimi articoli vi proporremo specifici approfondimenti su ogni tipo di lesione.

Irene Camporesi

Infermiere Pronto Soccorso DEA Rimini - OTS - SAER

Giacomo Mennilli

Medico Emergenza Sanitaria Territoriale 118 Romagna – OTS - SAER

Bibliografia / Sitografia:

Incidence, Diagnosis, and Management of Injury in Sport Climbing and Bouldering: A Critical Review Gareth Jones, PhD; Volker Schöffl, PhD; and Mark I. Johnson, PhD, 2018

Quali sono gli infortuni più frequenti in arrampicata? <https://www.olivafisioterapia.com>
› 2020/12/09

Pulley Injuries in Rock Climbers , Volker Schöffl, MD; Thomas Hochholzer, MD; Hans Peter Winkermann, MD; Wolf Strecker, PD, MD, 2003

Jones G, Llewellyn D, Johnson MI, Previous injury as a risk factor for reinjury in rock climbing: a secondary analysis of data from a retrospective cross – sectional cohort survey of active rock climbers, BMJ Open Sport Exerc Med, 2015

Schoffl V, Popp D, Kupper T, Schoffl V. Injury trends in rock climbers: evaluation of a case series of 911 injuries between 2009 and 2012. Wilderness Environ. Med. 2015;26(1): 62-7. Epub 2015/02/26. doi: 10.1016/j.wem.2014.08.013. PubMed PMID: 25712297.

Rottura della puleggia in arrampicata: prevenzione e... <https://www.planetmountain.com>
› notizie ›

Lesione del Cercine Glenoideo: Sintomi, Cause e Trattamento <https://danielebarnabei.it>
› articoli › spalla ›



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



Pericolo di **MORTE**
ZONA VIETATA





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