

L'ALTIMETRO

CAI - Sezione di Rimini

N. 2 Maggio - Agosto 2023



L'ALTIMETRO - Notiziario Quadrimestrale CAI Sezione di Rimini

Registrazione presso il Tribunale di Rimini n.6/97 del 10/5/1997

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

Abbonamento Euro 1,50 (il costo dell'abbonamento è compreso nella quota sociale)

L'ALTIMETRO

Notiziario Quadrimestrale

CAI Sezione di Rimini

Direttore Responsabile: *Loris Succi*

Anno XXVII N. 2

Maggio - Agosto 2023

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

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



In copertina: Corso di Scialpinismo Base 2023 - Foto di Tommaso Cardelli

SOMMARIO

- Pagina 3** Sommario
- Pagine 4 - 7** La Sezione informa
- Pagine 8 - 9** Presentazione nuova Cartina Sentieri CAI Montefiore Conca
- Pagina 10** Fototeca CAI Rimini
- Pagina 11** La Sezione informa
- Pagine 12 - 13** Calendario attività Gruppo Escursionismo CAI Rimini
- Pagine 14 - 39** Programma attività Gruppo Escursionismo CAI Rimini
- Pagina 40** Programma attività Gruppo Montagnaterapia CAI Rimini
- Pagina 41** Montagnaterapia Benvenuti nuovi Soci CAI
- Pagine 42 - 43** Programma 2° Raduno Nazionale Escursionismo Adattato
- Pagina 44** Classificazione dei percorsi montani con ausili
- Pagina 45** Fotoracconto attività Gruppo Montagnaterapia CAI Rimini
- Pagina 46** Programma attività Gruppo Alpinismo Giovanile CAI Rimini
- Pagina 47** Programma attività Gruppo Alpinismo CAI Rimini
- Pagine 48 - 49** Fotoracconto Corso Scialpinismo Base 2023
- Pagina 50** Soccorso Alpino
- Pagina 51** Programma Gruppo Grotte Ariminum CAI Rimini
- Pagine 52 - 53** Articolo: *Gola di Frasassi - Grotta Buco del Colonnello* di Francesco Negri
- Pagine 54 - 55** Articolo: *In ricordo di Ettore* di Carlo Lanzoni
- Pagine 56 - 57** La nostra biblioteca - Invito alla lettura
- Pagine 58 - 59** Articolo: *Un'escursione particolare* di Renato Placuzzi
- Pagine 58 - 65** Articolo: *Le lesioni in arrampicata sportiva*
di Irene Camporesi e Giacomo Mennilli
- Pagina 66** *La Sezione informa*



CAI Sezione di Rimini

PARTECIPAZIONE DEI SOCI NELLE ATTIVITA' DELLA SEZIONE E COPERTURE ASSICURATIVE

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

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

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

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

- Possibilità di partecipare alle attività e ai corsi organizzati dal CAI
- Possibilità di usufruire del servizio Biblioteca del CAI Sezione di Rimini
- Sconto nei Rifugi del CAI
- Ricevere la Rivista del CAI
- 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

CARICHE SOCIALI - CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente: Luca Mondaini - Cell. 348.8400715

Vicepresidente: Mauro Campidelli - Cell. 339.8947050

Segretario: Salvatore Tufano - Cell. 339.7870161

Tesoriere: Giacomo Carli – Cell. 334.2793558

Consigliere: Mauro Bandini – Cell. 335.5284400

Consigliere: Oscar Del Magno – Cell. 329.2004950

Consigliere: Gian Fabio Magalotti – Cell. 338.8316841

Consigliere: Josian Romeo - Cell. 347.8830014

Consigliere: Renzo Tonini- Cell. 333.3108956

Consigliere: Matteo Sarti - Cell. 347.0681359

Delegato Sezionale: Mauro Campidelli - Cell. 339.8947050

COLLEGIO DEI REVISORI DEI CONTI

Presidente: Gabriele Valentini – Cell. 347.3088775

Revisore dei Conti: Andrea Bruschi - Cell. 338.2900980

Revisore dei Conti: Mauro Valentini – Cell. 347.3088774

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

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**RINNOVARE TRAMITE IL PORTALE DEL SOCIO My CAI o POL (profilo on line del socio) E LA FUNZIONALITÀ Paypal**

My CAI o POL (profilo on line) del socio CAI <https://soci.cai.it/my-cai/home> permette di gestire in autonomia: le scelte per la privacy, aggiornare i propri recapiti (indirizzo, e-mail, numero telefonico), stampare il certificato di iscrizione al CAI, rinnovare l'iscrizione tramite PayPal.

È possibile unicamente rinnovare la quota associativa, per sé o per tutto il nucleo familiare, selezionando le proprie condizioni (sezione di appartenenza, categoria associativa, massimale integrativo).

PayPal <https://www.paypal.com/it/webapps/mpp/home> è un conto online, che consente di effettuare pagamenti, utilizzando l'indirizzo e-mail e la relativa password; al conto è possibile associare carte di credito, carte prepagate, o un conto corrente bancario. **Per rinnovare tramite Paypal occorre:**

- 1) avere attivato il POL e il sistema di pagamento Paypal
- 2) utilizzare la funzione "Rinnovo" del POL

Il Socio che rinnova Tramite PayPal deve comunque andare a ritirare il bollino in sede. Si evidenzia che, in caso di utilizzo del sistema PayPal, l'adesione al CAI (compresa la copertura assicurativa) è immediatamente attiva a seguito del pagamento. **CAI Rimini IBAN: IT23N0200824203000000757024**

INFORMAZIONI PER CHI PARTECIPA ALLE ESCURSIONI ORGANIZZATE

ATTREZZATI BENE ED IN MODO ADEGUATO



È necessario contattare il Direttore dell'escursione nei giorni precedenti l'uscita per iscriversi entro i termini indicati, per avere ulteriori informazioni e per essere informati di qualsiasi variazione rispetto al programma pubblicato sul Notiziario.

È buona norma preparare lo zaino la sera prima, con l'occorrenza per trascorrere fuori un'intera giornata, avendo cura di inserire un abbigliamento adeguato per far fronte a sbalzi di temperatura e a pioggia, alimenti facilmente fruibili in situazioni poco confortevoli e una scorta di acqua o di bevande reidratanti senza

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

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

NOTA: I tempi sono calcolati escludendo le soste. Occorre sempre tenere presente che nelle uscite di gruppo i tempi possono risultare maggiori rispetto ai tempi normalmente necessari. I dislivelli in discesa, quando non sono espressi corrispondono a quelli della salita. La lunghezza viene indicata solo in quei percorsi dove si ritiene un dato significativo. Consultare la scala delle difficoltà escursionistiche su: www.cairimini.it.

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 NUOVA MAPPA "SENTIERI CAI MONTEFIORE CONCA"



In allegato a questo numero del "L'Altimetro" la seconda edizione della mappa "Sentieri CAI Montefiore Conca". Si tratta un aggiornamento che, ai sette sentieri descritti nella precedente edizione, ne aggiunge altri quattro, 047 - 041A - 043A - 045A. Il Sentiero CAI 047, già precedentemente tracciato, è stato riaperto rendendo fruibile un itinerario per escursionisti esperti che si sviluppa lungo il Rio Petrino, in un contesto molto suggestivo e impegnativo per i passaggi stretti e spesso scivolosi. Il Sentiero CAI 041A mette in collegamento tra loro i Torrenti Ventena di Gemmano e Ventena di Saludecio, permettendo di realizzare un grande anello partendo dal centro di Montefiore combinando i Sentieri CAI 019 - 041 - 041A - 045A. Il breve Sentiero CAI 043A, molto panoramico, insieme al 043 costituisce un facile anello che si sviluppa sui fianchi di Monte Maggiore inoltrandosi anche in un antico castagneto. Infine l'ultimo

nuovo Sentiero CAI 045A che mette in collegamento il quadrante dei sentieri descritti nella mappa con il Sentiero CAI 035; in questo modo, costeggiando il Fiume Conca, il percorso porta al mare, tra Misano Adriatico e Porto Verde. Questa mappa è il risultato del lavoro di un gruppo di volontari del CAI composto da Gianluca Alessandrini, Italo Berardi, Carlo Millo, Cristiano Querzè, Mauro Riceci coordinato da Renzo Tonini Referente Sentieristica del CAI Sezione di Rimini e responsabile dei Sentieri CAI della Provincia di Rimini. Ora l'impegno sarà assicurare la manutenzione di questo ricco complesso di sentieri che interessano il territorio compreso tra il Ventena di Gemmano e il comune di Mondaino, con al centro Montefiore Conca. Le mappe sono disponibili gratuitamente presso la sezione Cai di Rimini e presso le attività turistiche e commerciali del territorio di Montefiore Conca.



Renzo Tonini

Referente Sentieristica del CAI Sezione di Rimini

Mapa realizzata dal Grafico Designer Gianluca Panino Alessandrini



Monte Carpegna



Monte Adone

IL NUOVO CONSIGLIO DIRETTIVO E LE NUOVE CARICHE SOCIALI

Pubblichiamo i risultati delle elezioni per il rinnovo del Consiglio Direttivo e del Collegio dei Revisori dei Conti **del CAI Sezione di Rimini per il triennio 2023 - 2024 - 2025**. Le elezioni si sono svolte nell'Assemblea dei Soci di Giovedì 15 Dicembre 2022. Il neoletto Consiglio Direttivo, successivamente ha proceduto a nominare le seguenti cariche sociali. Per il Tesoriere la nomina è ricaduta su un Socio non eletto in Consiglio Direttivo come prevede lo Statuto Sezionale (Art.19 c.2).

RISULTATI ELEZIONI (in ordine alfabetico) CRICHE SOCIALI

Consiglio Direttivo

Mauro Bandini
Mauro Campidelli
Oscar Del Magno
Gian Fabio Magalotti
Luca Mondaini
Josian Romeo
Matteo Sarti
Renzo Tonini
Salvatore Tufano

Collegio dei Revisori dei Conti

Andrea Bruschi
Gabriele Valentini
Mauro Valentini

Scuola di Montagna Pietramora - Cai Sezione di Rimini

Direttore: INSA **Daniele Amati**

Entrano per la prima volta nel Consiglio Direttivo i Soci: Mauro Bandini, Oscar Del Magno, Gian Fabio Magalotti, Matteo Sarti e Salvatore Tufano e nel Collegio dei Revisori dei Conti i Soci: Gabriele Valentini e Mauro Valentini.

A Sara Fattori, Gianni Ghinelli, Silvano Orlandi, Loris Succi e Adriana Ugolini presenti nel precedente CD e a Giovanni Fabbro e Gian Luca Gardini presenti nel precedente Collegio dei Revisori dei Conti, un grande ringraziamento per l'impegno profuso nel precedente triennio. A tutti i componenti del nuovo CD e Collegio dei Revisori dei Conti e in primo luogo ai nuovi entrati un augurio di buon lavoro.

Luca Mondaini - Presidente CAI Sezione di Rimini

CONGRATULAZIONI

*Congratulazioni al Socio **Emiliano Bianchi** che ha superato il lungo e impegnativo percorso formativo che lo ha portato ad acquisire la **Qualifica di Accompagnatore Sezionale di Escursionismo (ASE)**.*

*Si precisa inoltre che contrariamente a quanto comunicato nella relazione morale del Presidente pubblicata nel precedente Notiziario il Socio **Carlo Lanzoni** mantiene il **Titolo di AE** ma senza la specializzazione **EEA**.*

Luca Mondaini - Presidente CAI Sezione di Rimini



**GRUPPO ESCURSIONISMO
CAI RIMINI**
Calendario Attività
Maggio - Settembre 2023



MAGGIO 2023

Venerdì 5, Sabato 6 e Domenica 7: EREMI NELLA MAJELLA DI CELESTINO (Pescara)

Camminare con colori e taccuino

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: PANORAMI DEL FUMAIOLO (Forlì-Cesena)

Tempo: 5 h; dislivello salita: 750 m; lunghezza: 15 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

GIUGNO 2023

Venerdì 2: SANT'AGATA - MONTE TIRAVENTO (Forlì-Cesena)

Tempo: 6 h; dislivello salita: 700 m; lunghezza: 12 km; difficoltà: E

Venerdì 2, Sabato 3 e Domenica 4: GRAN SASSO D'ITALIA (Teramo)

Tre giorni di escursioni nel Gruppo del Gran Sasso

Domenica 4: I BALCONI DI PIERO DELLA FRANCESCA (Rimini)

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

Mercoledì 7: SENTIERI DEL TITANO: VIA DEGLI ARCIERI (Repubblica San Marino)

Tempo: 4 h; dislivello salita: 400 m; lunghezza: 10 km; difficoltà: E

Domenica 11: MONTE BUCINE - VALICO DEI TRE FAGGI (Forlì-Cesena)

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

Domenica 18: SENTIERO RIO CAVO E IL MONTE CORNO (Forlì-Cesena)

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

Domenica 25: DA ROCCA PRATIFFI A MONTE POZZALE (Rimini)

Tempo: 3,30 h; dislivello in salita: 350 m; lunghezza: 8 km; difficoltà: E

Domenica 25: L'EREMO DI SANTA MARIA IN VALDISASSO E IL MONTE PURO (Ancona)

Tempo: 5 h; dislivello salita: 700 m; lunghezza: 14 km; difficoltà: E

Mercoledì 28: MONTE CATRIA - BALZA DEGLI SPICCHI (Pesaro-Urbino)

Tempo: 5 h; dislivello salita: 550 m; lunghezza: 11 km; difficoltà: EE

GIUGNO - LUGLIO 2023

Venerdì 30 Giugno, Sabato 1 e Domenica 2 Luglio: BLETTERBACH (Bolzano)

Tre giorni di escursioni nel Parco Geologico del Bletterbach

LUGLIO 2023

Domenica 9: CRESPINO DEL LAMONE - PRATI PIANI - CASCATA DELLA BEDETTA (Firenze)

Tempo: 6,30 h; dislivello salita: 780 m; lunghezza: 19,800 Km; difficoltà: E

Mercoledì 12: M. CUCCO - DA RUCCE PER L'ANELLO DEL M. CULUMEO (Perugia)

Tempo: 6 h; dislivello salita: 600 m; lunghezza: 12 km; difficoltà: E

Sabato 15: MONTAGNATERAPIA – ESCURSIONE A MACIANO (Rimini)

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

Sabato 15 e Domenica 16: LA VAL D'AGOLA (Trento)

Due giorni di escursioni in una delle zone più spettacolari e selvagge delle Alpi

Domenica 23: LUNGA CAVALCATA SULLE CIME A NORD DI PIORACO (Macerata)

Tempo: 8 h; dislivello salita: 1200 m; lunghezza: 18 km; difficoltà: EE

Domenica 30: ANELLO DEL MONTE CARPEGNA (Rimini)

Tempo: 5,00 h; dislivello salita: 715 m; lunghezza: 15 km; difficoltà: EE

AGOSTO 2023

Martedì 1: NOTTURNA AL MONTE PALAZZOLO (Rimini)

Tempo: 4 h; dislivello: 400 m; lunghezza 8 km; difficoltà: E

Domenica 6: IN BICI E IN CANOA TRA CIGNI E FENICOTTERI (Ravenna)

Tempo: 3 h; difficoltà: Facile

Domenica 20: MONTE PALUDELLO E FOSSO DELL'EREMO (Pesaro-Urbino)

Tempo: 6,30 h; dislivello salita: 700 m; lunghezza: km.13; difficoltà: EE

Domenica 20: MONTAGNATERAPIA - "CAMMINATA DEL RISVEGLIO" (Rimini)

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

Mercoledì 23: PASSO MURAGLIONE - CASCATE PETRELLA E CALABUIA (Forlì-Cesena)

Tempo: 7 h; dislivello salita: 750 m; lunghezza: 18 km; difficoltà: E

Sabato 26: "E QUINDI USCIMMO A RIVERDER LE STELLE!" (Pesaro-Urbino)

Tempo: 2,30 h; dislivello salita: 300 m; lunghezza: 8 Km; difficoltà: E

Domenica 27: TORRENTISMO (Belluno)

CANYON BRENT DE L'ART E VAL DI BOTTE

Difficoltà: Facile

Venerdì 1 Sabato 2 e Domenica 3 Settembre: MONTI SIBILLINI (Ascoli Piceno)

Fine settimana sui Monti Azzurri, lungo percorsi selvaggi di grande soddisfazione

SETTEBRE 2023

Sabato 9 e Domenica 10: MONTAGNATERAPIA (La Spezia)

3° Raduno Nazionale Escursionismo Adattato

Domenica 17: IL CASTELLO DI SPESCIA E POGGIO MONTIRONI (Forlì-Cesena)

Tempo: 6,30 h; dislivello salita: 780 m; lunghezza: 19,800 Km; difficoltà: E

Domenica 17: IL CASTELLO DI SPESCIA E POGGIO MONTIRONI (Forlì-Cesena)

Tempo: 6,30 h; dislivello salita: 780 m; lunghezza: 19,800 Km; difficoltà: E

Domenica 24: IL MONTE IGNO (Macerata)

Tempo: 6 h; dislivello salita: 1000 m; lunghezza: 15 km; difficoltà: E

Mercoledì 27: LA VIA DELLE ACQUE (Rimini)

Tempo: 4 h; dislivello salita: 400 m; lunghezza: 11 km; difficoltà: E



GRUPPO ESCURSIONISMO CAI RIMINI Programma Attività Maggio - Settembre 2023



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 italiana per i suoi numerosi insediamenti 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 questa 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.



Eremo di Santo Spirito

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.

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 arcaiche capanne in pietra a secco, i tholos, nei pressi dal caratteristico borgo di Deontra.

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 Paterno. 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.

L'Eremo di San Bartolomeo



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



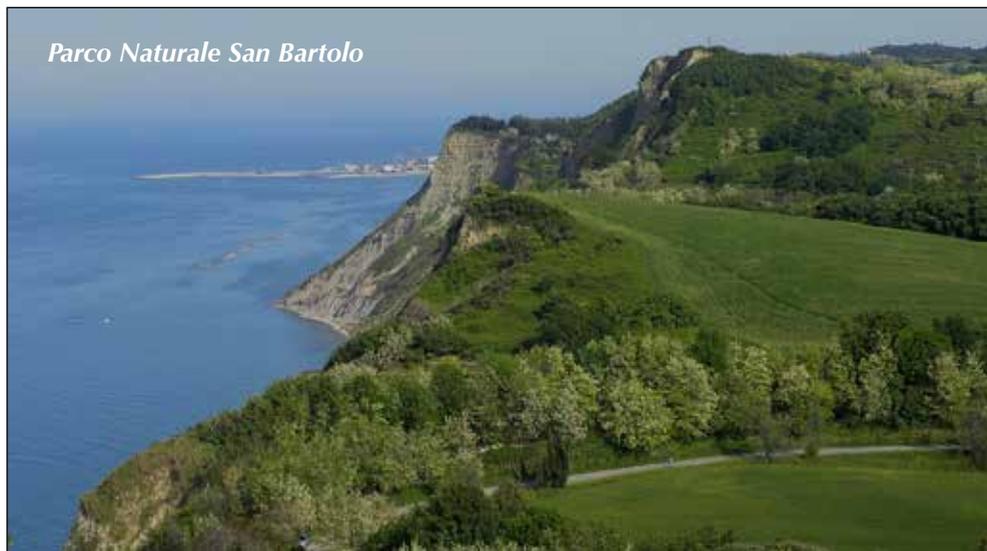
Il Gruppo Montagnaterapia, in collaborazione con le Sezioni CAI di Cesena, Pesaro e Montefeltro che operano in questa attività, propone questa piacevole escursione in compagnia di persone con disabilità motorie trasportate su speciali carrozzine. Il percorso inizia dal parcheggio del porticciolo della 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 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.



Parco Naturale San Bartolo

Domenica 14 Maggio 2023

PANORAMI DEL FUMAIOLO (Forlì-Cesena)

Tempo: 5 h; dislivello salita: 750 m; lunghezza: 15 Km; difficoltà: E

Il piccolo massiccio montuoso del Fumaiolo, che si innalza all'incrocio tra le Valli del Tevere, del Savio e del Marecchia, offre un paesaggio composito fatto di ripide pareti rocciose, cime ondulate, pratoni, boschi di conifere e faggete. L'escursione, che ci condurrà alla ricerca di alcuni dei suoi più suggestivi punti panoramici, inizia dal paese di Balze. Prenderemo il Sentiero CAI 106 che sale ripidamente per un'antica mulattiera tra bellissimi faggi e spuntoni rocciosi. Al bivio detto delle Due Pozzere proseguiamo sul Sentiero CAI 125 per raggiungere il primo punto panoramico del nostro percorso: la cima del Monte Aquilone (1354 m), con vista sulla valle del Tevere e le montagne dell'Appennino. Scenderemo quindi all'Eremo di Sant'Alberico per poi risalire fino al Faggio Scritto e da qui prenderemo il Sentiero CAI 131 per raggiungere il secondo punto panoramico: la cima del Monticino (1372 m), da cui è possibile ammirare un paesaggio di straordinaria bellezza che spazia dal litorale romagnolo alle cime dell'Appennino Marchigiano. Continueremo sul Sentiero CAI 129 immersi nel verde della fitta vegetazione e, dopo aver lasciato alle nostre spalle i Rifugi Giuseppe e Moia, passeremo per i Sassoni e saliremo ai 1407 metri di quota della cima Fumaiolo. Inizieremo la discesa di ritorno al paese di Balze sul Sentiero CAI 106 passando per i Montalti, tra suggestivi pratoni con scorci panoramici sull'Appennino Tosco-Romagnolo, e per le cascate del Tevere.

Iscrizioni entro le ore 21:00 di Venerdì 12 Maggio 2023.

Partenza con mezzi propri alle ore 07:30.

Direttore escursione: ASE Emiliano Bianchi - Cell. 348.5404456.



Monte Fumaiolo, Eremo di Sant'Alberico

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 da escursionismo. 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 bi-glietto 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 sia verso il Monte Fumaiole. Si continua a salire per 3 chilometri 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 ha 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 e ammirando altri esemplari di faggi ed ampie radure e dei castagneti per rientrare al punto 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



Venerdì 2 Giugno 2023**SANT'AGATA - MONTE TIRAVENTO** (Forlì-Cesena)**Tempo: 6 h; dislivello salita: 700 m; lunghezza: 12 km; difficoltà: E**

Percorso che in parte attraversa l'Alta Valle del Torrente Fantella. Si parte dal Borgo di Sant'Agata (584 m) per immettersi sul Sentiero CAI 331. Dopo essere scesi di alcune decine di metri si procederà in leggera salita attraversando località oramai abbandonate: Cà di Rossi (512 m), oggi rifugio gestito dal CAI Sezione di Forlì e Castellare (683 m). Dal percorso si vedrà sulla destra anche la Torre di Montalto (809 m). Per un sentiero di crinale molto panoramico si raggiungerà la cima del Monte Tiravento (1043 m) massima elevazione della giornata. Da questo punto affronteremo il ritorno su un sentiero poco frequentato ma non per questo meno interessante, che ci riporterà al punto di partenza, passando per la base di Monte Rotondo. Iscrizioni entro le ore 21:00 di Mercoledì 31 Maggio 2023.

Partenza con mezzi propri alle ore 07:30.

Direttore escursione : AE Giuseppe Fattori - Cell. 335.7675745.

Venerdì 2, Sabato 3 e Domenica 4 Giugno 2023**GRAN SASSO D'ITALIA - ANELLO DEL MONTE CORVO** (Teramo)

Il Gran Sasso è il principale complesso montuoso degli Appennini. Nel nostro itinerario vedremo alcune delle cime più importanti e panoramiche, costantemente sopra i 2000 metri. Il Rio Arno si trova proprio all'inizio della Val Maone, ed i suoi verdi scenari possono ricordare quelli alpini. Il Monte Corvo con i suoi 2623 metri di quota, è la quarta vetta del massiccio del Gran Sasso d'Italia, ed è forse quella con il panorama più spettacolare data la posizione privilegiata tra le valli del Chiarino e quella glaciale del Venacquaro. Possibilità di incontrare il camoscio appenninico e di vedere la stella alpina.

Panorama dalla vetta del Monte Corvo, sullo sfondo a sinistra il Gran Sasso



Salita alla vetta del Monte Corvo, sullo sfondo a sinistra il Pizzo di Camarda



Venerdì 2: ANELLO CASCATE RIO ARNO

Tempo: 6 h; dislivello salita: 650 m; lunghezza: 12 km; difficoltà: E

Lasciata l'automobile presso il borgo di Pietracamela, risaliremo il bosco attraverso un sentiero panoramico, accompagnati dal fragore del Rio Arno. Al termine dell'escursione trasferimento in automobile (necessario mezzo per strade accidentate) al Rifugio Fioretti (1500 m) dove ceneremo e pernosteremo.

Sabato 3: SALITA AL MONTE CORVO

Tempo: 7 h; dislivello salita: 600 m; lunghezza: 12,5 km; difficoltà: EE

Dal Rifugio Fioretti, raggiungeremo lo Stazzo delle Solagne (1750 m), poi la Sella del Monte Corvo (2350 m). Dalla Sella inizia la parte più tecnica del percorso con passaggi di I e II grado per arrivare alla cima. La discesa verrà effettuata per lo stesso percorso dell'andata. Ritorno al Rifugio Fioretti dove pernosteremo e ceneremo.

Domenica 4: SALITA AL PIZZO DI CAMARDA

Tempo: 7 h; dislivello salita: 1300 m; lunghezza: 15 km; difficoltà: EE

Dal Rifugio Fioretti, saliremo su alcune delle cime più alte della val Chiarino tra le quali Cima Malecoste (2444 m), Cima Giovanni Paolo II (2230 m) e Pizzo Camarda (2332 m). Rientro al Rifugio Fioretti e da qui ritorno verso Rimini dove arriveremo nella tarda serata.

NOTE TECNICHE. Iscrizione con il versamento di una caparra di € 50,00 entro Giovedì 18 Maggio 2023. Ai costi, da definire, vanno aggiunti € 5,00 come contributo al CAI Sezione di Rimini previsto per le uscite di più giorni. Per la gestione della caparra si fa riferimento al regolamento pubblicato a pagina 4. Notizie dettagliate (partenza, costi, logistica e altro), verranno comunicate alla riunione dei partecipanti che si farà qualche giorno prima dell'uscita.

Direttore escursione: ASE Mauro Bandini - Cell. 3355284400.

Vicedirettori: AE Mauro Frutteti - Cell. 347.9353678 - Luca Vici - Cell. 3295656395.

Domenica 4 Giugno 2022

I BALCONI DI PIERO DELLA FRANCESCA (Rimini)

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

Si parte da Piazza San Michele Arcangelo (Palazzo Comunale) di Villagrande di Montecopiolo per raggiungere la cima di Monte Palazzolo. Nel corso della salita raggiungeremo uno dei tanti e oramai famosi punti panoramici denominati "I Balconi di Piero della Francesca". Sono il frutto di intuizioni e sopralluoghi delle due "cacciatrici di paesaggi", come amano definirsi, la pittrice Rosetta Borchia e la geologa Olivia Nesci, le quali hanno permesso di individuare i paesaggi che Piero della Francesca ha utilizzato come sfondo per alcuni dei suoi quadri più famosi. Per divulgare queste "viste" d'autore sono stati costruiti dei veri e propri balconi da cui ammirare "i panorami di Piero" che le ricercatrici definiscono anche "vedute rinascimentali". Si prosegue raggiungendo il valico del Passo San Marco e si imbecca il sentiero che costeggia il recinto del pascolo salendo fino alla sommità del monte da dove si può beneficiare di una bellissima vista a 360°. Sulla sommità si trovano anche i resti di una Torre ed una Vasca rupestre quadrangolare ancora ben conservata. Dalla cima scenderemo per lo stesso sentiero di salita per raggiungere la Riserva del Parco del Monte Montone, altro luogo di grande interesse naturalistico. Usciti dalla Riserva raggiungeremo il Monte della Roccaccia, dove sorgeva l'antico Castello del Conte Antonio da Montecopiolo. Recenti scavi archeologici hanno riportato alla luce gran parte della fortificazione e dell'abitato. Si rientra in paese, per raggiungere il punto di partenza dell'escursione, percorrendo la strada panoramica.

Iscrizioni entro Venerdì 2 Giugno 2023 ore 21:00.

Ritrovo a Villagrande di Montecopiolo in Piazza San Michele Arcangelo (Palazzo Comunale) con partenza dell'escursione alle ore 08:30.

Direttore escursione: Gian Fabio Magalotti - Cell. 338.8316841.

Vicedirettore escursione: Alessandro Nanni - Cell. 328.6468343.

Mercoledì 7 Giugno 2023

SENTIERI DEL TITANO: VIA DEGLI ARCIERI (Repubblica San Marino)

Tempo: 4 h; dislivello salita: 400 m; lunghezza: 10 km; difficoltà: E

Si parte dal Lago di Faetano. Si percorrerà la pista ciclopedonale lungo il Torrente Marano fino a Faetano Bassa. Il sentiero con segnavia bianco/blu ci porterà ai sobborghi di Montegiardino, uno dei nove Castelli (unità amministrative in cui è divisa la Repubblica di San Marino), fino ad incontrare il percorso degli Arcieri, ricavato dai resti della cava di gesso dell'omonimo paese. L'ambiente selvaggio attraversato ci offrirà l'opportunità di incontri ravvicinati con diverse specie di animali. Molto suggestiva anche l'entrata della Grotta Montegiardino. Un susseguirsi di sentieri ci porteranno all'uscita della Cava per entrare nel Castello. Un breve tratto di strada asfaltata ci condurrà sul sentiero dell'andata.

Iscrizioni entro le ore 21.00 di Lunedì 5 Giugno 2023.

Partenza con mezzi propri alle 08:00.

Direttore escursione: AE Giuseppe Fattori – Cell. 335.7675745.

Domenica 11 Giugno 2023

DA CASTEL DELL'ALPE AL MONTE BUCINE E AL VALICO DEI TRE FAGGI (Forlì-Cesena)

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

Escursione in una zona poco frequentata che parte dal paese di Castel dell'Alpe che si raggiunge passando dall'abitato di Premilcuore. Si arriva in automobile al paese, dopo una breve discesa con il Sentiero CAI 337 inizia la panoramica salita fino al Monte Bucine. Prendiamo poi il Sentiero CAI 401 che ci porta al Monte Mazzucca e al Monte Pian Casciano, proseguiamo per il Poggio dei Tramiti, con un breve tratto del Sentiero 00 arriviamo al valico stradale dei Tre Faggi che mette in comunicazione la Regione Emilia-Romagna con la Toscana. Con il Sentiero CAI 305 iniziamo la discesa costeggiando il Fosso del Forcone, lo abbandoniamo poi per risalire sulla SP3 che attraversiamo e quindi con un breve tratto di sentiero torniamo a Castel dell'Alpe.

Iscrizioni entro le ore 21:00 di Venerdì 9 Giugno 2023.

Partenza con mezzi propri alle ore 07:30.

Direttore escursione: ANE Renato Donati - Cell.338.898543

renatodonati2014@gmail.com

Domenica 18 Giugno 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 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 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 21:00 di Venerdì 16 Giugno 2023.

Partenza con mezzi propri alle ore 07:30.

Direttore escursione:

ASE Daniela Beleffi

Cell. 324.6048621.



Rio Cavo, il Ponte Yoghi

Domenica 25 Giugno 2023

DA ROCCA PRATIFFI A MONTE POZZALE (Rimini)

Tempo: 3,30 h; dislivello in salita: 350 m; lunghezza: 8 km; difficoltà: E



In questo angolo poco noto e appartato della Valmarecchia intraprendiamo l'itinerario che, partendo dal piccolo borgo un tempo fortificato di Rocca Pratiffi (553 m), scende nella valletta incisa dal Torrente della Rocca, transita per Ca' di Vico e la Torre per risalire il rilievo del Monte Pozzale (630 m). Camminiamo in un territorio che evidenzia le caratteristiche tipiche di questa parte di Appennino, alternando appezzamenti coltivati a siepi, alberi isolati, macchie boschive. Una delle finalità dell'escursione è prendere visione e conoscenza della varietà di specie vegetali che caratterizzano

questi contesti e raccogliere con discrezione, lungo il cammino qualche campione, destinato a diventare poi, sui nostri taccuini, il soggetto per realizzare qualche disegno o qualche elementare tavola botanica. A tale scopo utilizzeremo, fruendo della disponibilità e ospitalità di un nostro socio, una lunga sosta che programmeremo per il pranzo e le ore più calde presso il nucleo rurale di Valbona. Nel tardo pomeriggio, ci avvieremo sulla strada del ritorno per concludere il percorso. L'escursione verrà confermata solo con condizioni meteo favorevoli, oltre all'abituale abbigliamento e attrezzatura escursionistica, ogni partecipante dovrà autonomamente dotarsi di quanto riterrà utile per disegnare e dipingere. Iscrizioni entro le ore 21:00 di Venerdì 23 Giugno 2023.

Numero indicativo massimo 12 partecipanti.

Partenza con mezzi propri ore 07:30

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

Vicedirettore: AE-ONC Adriana Ugolini – Cell. 3397688760.

La rupe di Rocca Pratiffi



Domenica 25 Giugno 2023

VALLEREMITA (Ancona)

L'EREMO DI SANTA MARIA IN VALDISASSO E IL MONTE PURO

Tempo: 5 h; dislivello salita: 700 m; lunghezza: 14 km; difficoltà: E

L'Eremo di Santa Maria di Valdisasso



Si lascia l'automobile nel parcheggio antistante la Chiesa di Valleremita, si prosegue per dieci minuti su strada sterrata, si prende un sentiero che passa accanto a degli orti coltivati per poi inoltrarsi in uno splendido bosco di faggi con alcuni esemplari di notevoli dimensioni. Il sentiero termina all'Eremo di Santa Maria di Valdisasso. Una visita alla chiesa dell'Eremo permette di ammirare una copia di un polittico di Gentile da Fabriano. Dal parcheggio si sale passando sotto una parete rocciosa, si risale nel bosco il versante Nord del Monte Puro con sentiero a tratti anche ripido in direzione Sud fino alla cima e alle praterie del Monte Puro (1155 m) da cui si gode un grandioso panorama. Si scende per prati fino a incontrare un sentiero che in seguito si trasforma in mulattiera, si scende seguendo il bordo del fosso in direzione del Monte Rogedano. Arrivati ad una sella si prende un sentiero che in poco più di mezz'ora giunge all'eremo e con il sentiero dell'andata si torna a Valleremita. Iscrizioni entro le ore 21:00 di Venerdì 20 Giugno 2023.

Partenza con mezzi propri alle ore 07:30.

Direttore dell'escursione: ANE Renato Donati - Cell. 338.8985431.

renatodonati2014@gmail.com

Mercoledì 28 Giugno 2023**MONTE CATRIA - BALZA DEGLI SPICCHI** (Pesaro-Urbino)**Tempo: 5 h; dislivello salita: 550 m; lunghezza: 11 km; difficoltà: EE**

Escursione breve ma intensa. Cammineremo nel magnifico contesto del Monte Catria (1701 m), la montagna più alta del comprensorio. Raggiunta la vetta, dominata dall'immensa croce, scenderemo per affrontare l'aerea cresta della Balza degli Spicchi. L'escursione ha inizio dalla Madonna degli Scaut (1459 m), sulla sella tra Monte Acuto e Monte Catria. Si prosegue per tratturo fino al Rifugio Vernosa (1503 m). Il Sentiero CAI 200 (Sentiero Italia), in costante salita, ci porterà in cima al Monte Catria. Dalla croce, il Sentiero CAI 252 ci condurrà direttamente sul crinale della Balza degli Spicchi che si percorrerà interamente per esile traccia non segnata. Nel tratto intermedio alcuni punti esposti, richiedono piede fermo e assenza di vertigini. Al suo termine a 1374 metri di quota, una strada bianca ci condurrà nuovamente al Rifugio Vernosa e al punto di partenza. Iscrizioni entro le ore 21.00 di Lunedì 26 Giugno 2023.

Partenza con mezzi propri alle ore 07:30

Direttore escursione: AE Giuseppe Fattori – Cell. 335.7675745.

Venerdì 30 Giugno, Sabato 1 e Domenica 2 Luglio 2023**PARCO GEOLOGICO DEL BLETTERBACH** (Bolzano)

Passo dopo passo si entra in un'altra era... Questo Patrimonio UNESCO permette, infatti, di dare uno sguardo nell'interno delle montagne, nel mondo delle rocce e nella storia delle Dolomiti. La Gola del Bletterbach si presenta come un libro aperto: a differenza di altre zone delle alpi, qui i vari strati geologici sono integri e visibili esattamente come erano stati depositati e la loro struttura ci dà informazioni importanti sul clima e le condizioni di vita sulla terra per un periodo di circa 250 milioni di anni.

*La Gola del Bletterbach*

Venerdì 30: MULINI DI ALDINO

Tempo: 5 h; dislivello salita: 550 m; lunghezza: 13 km; difficoltà: E

Ci avviciniamo al territorio del comune di Aldino partendo dal vivaio forestale (1100 m) immergendoci in zone boscate che abbracciano un territorio ricco di numerosi mulini, centri di storia e vita passata. Ci accolgono, quindi, il bosco, il torrente, il rumore dell'acqua, le cascatelle ed il fascino di luoghi e ruderi rustici ed arcani. Superato una prima volta il torrente, raggiungiamo la periferia di Aldino per toccare la quota massima del percorso a 1464 metri; scendiamo poi nuovamente al corso d'acqua che oltrepassiamo risalendo ad attraversare quiete zone prative le quali ci accompagnano fino al vivaio forestale.

Sabato 1: CANYON DEL BLETERBACH

Tempo: 6,30 h; dislivello salita: 550 m; lunghezza: 14 km; difficoltà: E

Partiamo direttamente dalla struttura che ci ospita (1550 m) e, dopo un tratto leggermente digradante, iniziamo a discendere nella gola (1426 m) che attraverseremo per raggiungere l'interessante Centro Visitatori del Geoparco. Qui, moderne tecnologie, che permettono di immergersi in ere remote, illustrano i processi che hanno portato alla formazione dei vari strati di rocce poi visibili nel canyon. Dopo la sosta, riprendiamo il sentiero per un giro ad anello che ci fa toccare il punto più alto del percorso a quota 1700 m e che ci riconduce al Centro Visite e nuovamente al punto più basso dell'incisione scavata dal "torrente delle foglie". Qui risaliamo la gola intraprendendo un interessante cammino nel tempo: stratificazioni e formazioni rocciose, orme di sauri, piante fossilizzate, sedimentazioni marine con conchiglie, chioccioline ed ammoniti che vissero nei mari tropicali delle Dolomiti milioni di anni fa. Concludiamo poi questo "tuffo nel passato", percorrendo un breve tratto del lungo sentiero Europeo 5 che unisce la Bretagna a Verona.

Domenica 2: CORNO BIANCO

Tempo: 5 h; dislivello salita: 750 m; lunghezza: 10 km; difficoltà: EE

Dal paese di Redagno (1550 m), seguiamo, per breve tratto, una strada forestale e attraversando vasti prati, saliamo alla cima del Corno Bianco (2317 m). Da lì si gode una vista spettacolare su cime, un tempo fantastiche barriere coralline, che sembrano sospese nel cielo. La discesa avverrà costeggiando, dapprima, i bordi dei Prati di Lana, dove il percorso si snoda fra massi erratici ed, in seguito, a fianco del ghiaione calcareo del Bletterbach.

NOTE TECNICHE. Numero massimo partecipanti 12. Per l'alloggio, presso un maso nel paese di Redagno, il costo per persona ammonta a € 120,00. La quota comprende mezza pensione per due giorni, tassa di soggiorno e € 5,00 come contributo al CAI, Sezione di Rimini, previsto per le uscite di più giorni. Per l'ingresso alla gola del Bletterbach e al Centro Visite del Geoparco, il costo del biglietto è di € 9,00. Obbligatorio l'uso del casco durante la visita alla gola, chi non lo dovesse avere, deve comunicarlo. Iscrizioni con versamento della caparra di € 30,00 entro giovedì 25 Maggio 2023. Per la gestione della caparra si fa riferimento al regolamento a pagina 4. Riunione dei partecipanti, in sede, Giovedì 22 Giugno 2023 alle ore 21:00.

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

Vicedirettore: AE Andrea Maltoni - Cell. 335.7340167.

Domenica 9 Luglio 2023

CRESPINO DEL LAMONE - PRATI PIANI - CASCATA DELLA BEDETTA (Firenze)

Tempo: 6,30 h; dislivello salita: 780 m; lunghezza: 19,800 Km; difficoltà: E

Fresca escursione nella Valle del Lamone. Parcheggeremo le macchine tra la ferrovia e l'Ossario Monumentale di Crespino costruito a ricordo dell'eccidio di 44 civili uccisi in una rappresaglia nazista durante la Seconda Guerra Mondiale. Ci inoltreremo tra le caratteristiche abitazioni di Crespino e appena attraversato il piccolo borgo, percorrendo la strada regionale S.R.302 in direzione di Colla di Casaglia, dopo 300 metri circa troveremo sulla destra le indicazioni del Sentiero CAI 547. Inizieremo a salire dove la Valle del Lamone si mostra nella sua bellezza e tipicità. Quasi tutto al fresco l'itinerario si snoda tra bosco e piccoli ripiani erbosi. Raggiunta la deviazione sulla destra dell'Anello di Marradi che scende verso il Fosso della Bedetta, circondati da un bosco, fino a raggiungere la località Prati Piani, un bivacco con tavoli e panche ci consentirà di fare una breve pausa. Qui troveremo un incrocio, imboccheremo il Sentiero CAI 581 che si dirige verso Cigno e poi San Feliciano. Da qui col Sentiero CAI 505 raggiungeremo la Chiesa di San Bartolomeo a Lozzole e passeremo la zona archeologica di Castrum Loctiole. Superati dei piccoli guadi proseguiamo il nostro cammino verso Pian delle Fagge fino a raggiungere nuovamente il sentiero dell'Anello di Marradi che ci porterà nuovamente a Prati Piani. Il ritorno lo faremo sul Sentiero CAI 531 che scendendo ci condurrà verso Bibbiana e la Cascata della Bedetta, dopo aver ammirato la piccola ma caratteristica cascata torneremo sui nostri passi per chiudere il nostro anello, passando per il Monte della Colonna e, col Sentiero CAI 531A raggiungeremo Crespino del Lamone. Iscrizioni entro le ore 21:00 di Venerdì 7 Luglio 2023.

Partenza con mezzi propri alle ore 07:30.

Direttore escursione: ASE Daniela Beleffi - Cell. 3246048621.



La Cascata della Bedetta

Mercoledì 12 Luglio 2023

MONTE CUCCO - DA RUCCE PER L'ANELLO DEL MONTE CULUMEO (Perugia)

Tempo: 6 h; dislivello salita: 600 m; lunghezza: 12 km; difficoltà: E

L'escursione proposta è un classico del Parco del Monte Cucco. Si percorrerà l'intero anello del Monte Culumeo, una delle cime più importanti del comprensorio. Si parte dalla Chiesa di San Nicolò, in località La Torre (Rucce 535 m). Per sentieri comodi ma in discreta salita fino a 710 metri di quota. Proseguendo la salita circondati in un bosco di carpini, roverelle e ornielli si giunge in varco aperto dove la visuale spazia sulle ampie vallate di Sassoferrato e Fabriano ed i piccoli agglomerati di Viacce e Rucce, il Monte Catria, il Monte della Strega e il Monte San Vicino. Arrivati al valico si scende per la Valle di San Pietro di Orticheto, nome preso da un antico Eremo di cui oggi si perdono le tracce; mulattiera calpestata da pastori, boscaioli, cacciatori, mercanti, soldati e religiosi che potevano trovare ospitalità presso l'Eremo stesso. Dopo avere superato Croce dei Fossi (957 m) e la Forra del Rio Freddo, si arriva a Val di Ranco Basso (1043 m) e in breve in Val di Ranco Alto (1078 m). Si comincia la risalita per il ritorno passando per la Chiesetta Santa Maria del Ranco. Si continua verso quello che è noto come "Passo Cattivo" toponimo eloquente delle difficoltà che incontravano coloro che erano costretti a valicare l'Appennino. Ancora per sentieri diversi (per tipologia), si arriva al luogo di partenza alla Chiesa di San Nicolò. L'itinerario presenta alcuni tratti esposti e scoscesi. Iscrizioni entro le ore 21.00 di Lunedì 10 Luglio 2023. Partenza con mezzi propri alle ore 07:30.

Direttore escursione: AE Giuseppe Fattori - Cell. 335.7675745.

Sabato 15 Luglio 2023

MONTAGNATERAPIA - ESCURSIONE A MACIANO (Rimini)

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

Ritrovo al Campo Polivalente di Maciano alle ore 16:30 con partenza dell'escursione alle ore 17:00. Si percorre parte del "Sentiero Carlo Lotti" fino a raggiungere la borgata Castello, luogo storico risalente al XIV secolo che simboleggiava il sistema difensivo del paese. Successivamente si scenderà fino a raggiungere la borgata dei Marinelli in cui è possibile visitare la Chiesa della Madonna del Latte.

Si prosegue per la borgata Pantaneto e, prima di raggiungere il Convento Santa Maria dell'Olivio del XVI secolo, si passerà per la "Collina del Libro", ideata dallo scultore del luogo Donato Zullo, da Tiziana e Isabella. Dopodiché si percorrerà la vecchia strada romana detta "Strada dei Laghi". Per tornare al Campo Polivalente, si passerà per Cerbaia, strada che in passato congiungeva Maciano con la frazione di Ponte Messa. Per chi lo desidera, fine escursione con cena (da prenotare) allo stand della XXI Sagra del Cinghiale, organizzata dall'Associazione "7 Borgate Macianesi". Verrà inoltre proiettato un breve ricordo di Carlo Lotti. Si ringraziano per la collaborazione: il Gruppo "Non solo chiacchere", l'Associazione "7 Borgate Macianesi" e il "Maciano Team Runners".

Iscrizioni entro le ore 21:00 di Giovedì 13 Luglio 2023.

Direttore Escursione: Fontana Moreno - Cell. 338.4034810 .

Vicedirettore: Maresi Gabriele - Cell. 389.5911327.



Sabato 15 e Domenica 16 Luglio 2023

LA VAL D'AGOLA (Trento)

Due giorni di escursioni in una delle zone più spettacolari e selvagge delle Alpi: la Val d'Agola, all'interno del Parco Naturale Adamello Brenta, la più vasta area protetta del Trentino, famosa anche per la presenza dell'orso bruno.

Sabato 15: LAGO VAL D'AGOLA

Tempo: 4 h; dislivello salita: 350 m; lunghezza: 11 km; difficoltà: E

Lasciato il parcheggio dell'Albergo Brenta, raggiungeremo in automobile la Malga Movlina (1786 m), considerata una delle malghe più belle del Trentino, vero e proprio belvedere sulle Dolomiti di Brenta. Successivamente partiremo per una escursione al Lago di Val d'Agola (1592 m). Dopo aver percorso una panoramica salita attraverso la Foresta del Cantin, giungeremo al Passo del Gotro (1848 m) per poi discendere verso Malga Val d'Agola, dove potremo ammirare lo splendido lago cristallino, tra i pochissimi specchi d'acqua delle Dolomiti di Brenta.

Ritorno a Malga Movlina, quindi cena e pernottamento presso l'Albergo Brenta.

Domenica 16: RIFUGIO XII APOSTOLI

Tempo: 7 h; dislivello salita: 1000 m; lunghezza: 12 km; difficoltà: EE

Dopo aver raggiunto nuovamente in automobile il parcheggio di Malga Movlina (1786 m), il nostro itinerario prevede l'entusiasmante salita al Rifugio XII Apostoli (2487 m). Gli ultimi 600 metri di dislivello di salita, comprendono anche il sentiero attrezzato denominato "Scala Santa", un percorso che si svolge su facili roccette, con qualche tratto esposto, seppur ben attrezzato con la corda, che richiede esperienza su questo tipo di terreno. Nei pressi del rifugio sarà possibile visitare la Cappella della Madonna Ausiliatrice, interamente scavata nella roccia e dedicata ai caduti della montagna. Al ritorno percorreremo il Passo XII apostoli (2574 m), così chiamato perché nella roccia si riescono a scorgere dodici figure umane. Ritorno a Malga Movlina attraverso la Val di Sacco.

NOTE TECNICHE. La quota di iscrizione è di € 70,00 comprensive del trattamento di mezza pensione in camere condivise, presso l'Albergo Brenta (www.albergobrenta.it) in località Algone (Trento), della tassa di soggiorno di € 1,50 e del contributo di € 5,00 al CAI Sezione di Rimini previsto per le uscite di più giorni. Iscrizioni entro il 15 Giugno 2023

con il versamento di una caparra di € 50,00. Numero massimo 15 partecipanti. Informazioni più dettagliate verranno comunicate alla riunione dei partecipanti che si terrà in Sede Giovedì 13 Luglio 2023 alle ore 21:00.

Direttore escursione:

ASE Mauro Bandini

Cell. 335.5284400

mbandini@yahoo.com

Vicedirettore: Luca Vici

Cell. 329.5656395.

*Dolomiti di Brenta
Rifugio 12 Apostoli*



Domenica 23 luglio 2023

LUNGA CAVALCATA SULLE CIME A NORD DI PIORACO (Macerata)

Tempo: 8 h; dislivello salita: 1200 m; lunghezza: 18 km; difficoltà: EE

Splendida escursione panoramica che unisce tutte le cime a Nord di Pioraco, comprese tra quest'ultimo paese e lo splendido borgo di Castel Santa Maria. Naturalmente in base al clima del periodo e alle forze del gruppo si potrà evitare qualche cima aggirandola dalla base, assicurando tuttavia un'escursione decisamente appagante dal punto di vista paesaggistico. Lungo la strada provinciale che collega Castel Raimondo a Pioraco si prende la direzione per l'abitato di Costa



Croce di vetta del Monte Santa Maria

(479 m), dove si parcheggia. Da qui si comincia a camminare per ripida salita alla volta della località Pietra Maura da dove si attacca il Monte Santa Maria (1238 m) a cui si giunge non prima di aver superato la sua anticima (1228 m). Si prosegue poi per una lunga serie di cime concatenate tra cui spiccano i Tre Pizzi (tre cime di 1214, 1242, 1254 metri di quota), il Pizzo Torto (1187 m) e il Monte Gemmo (1202 m). Qui giunti ci si potrà riposare adeguatamente per poi cominciare a scendere lungo un panoramico sentiero pastorale a Sud/Sud/Ovest delle cime appena valicate che ci riporterà al parcheggio. Iscrizioni entro le ore 21:00 di Venerdì 21 Luglio 2023.

Partenza con mezzi propri alle ore 07:00 dal Casello Autostradale A14 di Cattolica.

Direttore escursione: AE Mauro Frutteti - Cell. 347.9353678.

Domenica 30 Luglio 2023

ANELLO DEL MONTE CARPEGNA (Rimini)

Tempo: 5 h; dislivello salita: 7m; lunghezza: 15 km; difficoltà: EE

Partenza da Calvillano ore 08.00 direzione Celletta del Termine con passaggio dal Sentiero CAI 105A della Fonte Saptille, attraverseremo la Faggeta di Pianaquadro con vista del Grande Faggio e Monumento degli Aviatori, raggiungeremo le praterie sommitali del Monte Carpegna attraverso il Sentiero CAI 102A passando per la Fonte dei cani e successivamente una breve visita al Santuario B.V. del Faggio. Raggiungeremo il Passo del Trabocchino per scendere dal sentiero CAI 101 verso il Cippo di Carpegna dove imboccheremo la strada che conduce verso l'abitato di Paterno per attraversare la costa dei salti, per giungere poi al Vecchio Castello di Monteboaggine. Rientreremo dall'abitato delle Ville verso il Punto di partenza di Calvillano. Consigliato por-tare abbondante scorta d'acqua, scarpe adatte e calze alte con maglie di ricambio e cappello per proteggere la testa dal sole.

Iscrizioni entro le ore 21:00 di Venerdì 28 Luglio 2023.

Partenza e Ritrovo: Bar Veruschka Calvillano ore 07:30

Direttore escursione: Gian Fabio Magalotti - Cell. 338.831684.

Vicedirettore: Nazzareno Bini - Cell. 335.7013209.

Martedì 1 Agosto 2023

NOTTURNA AL MONTE PALAZZOLO (Rimini)

Tempo: 4 h; dislivello: 400 m; lunghezza 8 km; difficoltà: E

Ci sono escursioni che ci attraggono per il loro paesaggio dolce, altre per cime maestose, altre ancora per l'ambiente severo. Questo itinerario ci porta sulle tracce di panorami che, secondo le "cacciatrici di paesaggio" Rosetta Borchia ed Olivia Nesci, hanno ispirato le quinte di alcuni dipinti di Piero della Francesca, autore che andava a braccetto con prospettive ed inquadrature. Sul Monte Palazzolo è stato, da loro, individuato il punto di osservazione che, pare, abbia ispirato il pittore per dipingere una parte dello sfondo della "Natività". Dallo stesso luogo ci godremo, guardando verso Nord Ovest, il tramonto, mentre vedremo invece sorgere la luna piena da Sud Est. Luoghi ed ambienti sono certamente noti, ma le mille sfumature di colore prima e la luce argentea della luna poi, li renderanno, certamente, più suggestivi.

NOTA. Nel luogo dove troveremo le installazioni di Montefeltro Art Views raffiguranti il dipinto della Natività, avremo anche il tempo di condividere un gradevole momento conviviale consumando la nostra cena al sacco.

Iscrizioni entro le ore 21:00 di Domenica 30 Luglio 2023.

Partenza con mezzi propri alle ore 17:30.

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

*Vista notturna dai "Balconi di Piero della Francesca" del Monte Palazzolo
Al centro il paese di Villagrande, in lontananza le luci della Costa Adriatica*



Domenica 6 Agosto 2023**IN BICI E CANOA TRA CIGNI E FENICOTTERI ALLA PIALLISSA BAIONA** (Ravenna)**Tempo: 3 h; difficoltà: Facile**

Un tour guidato che unisce bicicletta e canoa nel meraviglioso scenario della Piallissa Baiona, a due passi da Marina Romea, tra fenicotteri, cigni e specchi d'acqua. Il punto d'imbarco sarà raggiunto con un breve percorso in bicicletta all'interno della Pineta di San Vitale. L'escursione richiede un minimo di preparazione fisica, ma nessuna pregressa esperienza in canoa. Il costo di € 30,00 a persona

*Fenicotteri*

comprende: guida ambientale, noleggio bicicletta (donna/uomo), canoa (singola doppia o tripla). Oltre all'abbigliamento di tipo balneare, si consiglia la seguente attrezzatura: cappellino e crema solare, occhiali da sole e spray insetto repellente, macchina fotografica o smartphone con guscio di protezione dall'acqua, indumenti e un cambio asciutto a fine escursione.

NOTE TECNICHE. Numero massimo partecipanti 12. Iscrizioni entro Giovedì 27 Luglio 2023 con il versamento di una caparra di € 15,00. Notizie dettagliate (partenza, logistica e altro), saranno comunicate in sede Giovedì 27 Luglio 2023.

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

Domenica 20 agosto 2023**MONTE PALUDELLO E FOSSO DELL'EREMO** (Pesaro-Urbino)**Tempo: 6,30 h; dislivello salita:700 m; lunghezza: km.13; difficoltà: EE**

Bella escursione che ci consentirà di esplorare una zona selvaggia al cospetto del gruppo Montuoso del Monte Nerone nella zona compresa tra Rocca Leonella, Monte Paludello e Cardella con numerosi attraversamenti del Fosso dell'Eremo. Si parcheggia al cimitero di Rocca Leonella (541 m) e si prosegue per San Lorenzo alla volta del Fosso dell'Eremo. Da qui si risale il versante Ovest del Monte Paludello per sentiero recentemente segnato ma che obbliga comunque ad una certa attenzione perché non sempre l'orientamento è agevole. Giunti sull'altopiano delle Rocche si punta decisamente alla panoramica cima del Monte Paludello (837 m) che si raggiunge dopo ripida salita. Da qui si scende al Fosso dell'Eremo passando per i Piani del Marzo e il Castel del Monte e si percorre a lungo un bellissimo sentiero che si snoda lungo il corso d'acqua fino al bivio per il villaggio di Baciardi. In questo punto si chiude l'anello e si ripercorre, questa volta in salita, il sentiero alla volta di San Lorenzo e delle automobili. Escursione con tratti infrascati con passaggio non agevole, la discesa da Castel del Monte al Fosso dell'Eremo è ripida e su terreno sdrucchiolevole ed infido. Iscrizioni entro le ore 21:00 di Venerdì 18 Agosto 2023.

Partenza con mezzi propri alle ore 08:00 dal Casello Autostradale A14 di Cattolica.

Direttore escursione: AE Mauro Frutteti - Cell. 347.9353678.

Domenica 20 Agosto 2023

MONTAGNATERAPIA - "CAMMINATA DEL RISVEGLIO" (Rimini)

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



Il Gruppo Montagnaterapia propone, come attività con la joelette, il tradizionale pellegrinaggio al Santuario Madonna del Faggio del Monte Carpegna che si svolge ogni anno nella prima domenica dopo il ferragosto. È un evento molto sentito dalla popolazione del luogo tanto che vi partecipano centinaia di persone che si incamminano a piedi partendo di notte dai borghi e dalle valli del Montefeltro e da città come Rimini, Pesaro, Cesena, Fossombrone. Da tempi immemorabili questa tradizione è legata all'apparizione della Madonna a due pastorelli che, sorpresi da un forte temporale, si rifugiarono sotto un faggio. Alzando gli

occhi al cielo videro la SS Vergine in atto protettivo e subito il temporale si placò. Come segno, sul faggio apparve un quadro raffigurante la Madonna. Nel luogo dell'apparizione venne poi innalzato il Santuario dove la Madonna è rappresentata da una statua in legno di fico con in grembo un bambino. La partenza è fissata a Calvillano (921 m) dalla piazzetta antistante il "Bar La Fontana" sulla strada che porta all'Eremo della Madonna del Faggio. Da qui con le joelette e gli ospiti trasportati si percorrono stradelli e sentieri che conducono alla Celletta del Termine (1030 m) e

poi alla Sorgente Saptille (1080 m). Dopo breve sosta all'area attrezzata della Faggeta di Pianacquadio (1142 m) si riprende il cammino su asfalto per raggiungere l'Eremo della Madonna del Faggio (1266 m) dove si raduneranno tutti i partecipanti. Nello spiazzo antistante l'Eremo poi verrà celebrata una Santa Messa presieduta da S.Ecc.za Mons. Andrea Turazzi Vescovo della Diocesi di San Marino-Montefeltro.



La Camminata del Risveglio

Ritrovo con mezzi propri a Calvillano alle ore 06:30.

Direttore escursione: Luca Mondaini - Cell. 348.8400715.

Vicedirettore: ASE Giovanni Fabbro - Cell. 340.2316900.

Mercoledì 23 Agosto 2023

PASSO MURAGLIONE - CASCATE PETRELLA E CALABUIA (Forlì-Cesena)

Tempo: 7 h; dislivello salita: 750 m; lunghezza: 18 km; difficoltà: E

L'escursione si svolge nel versante Ovest del Passo Muraglione (910 m) su sentieri segnati con partenza dal passo. Nella prima parte una lunga discesa ci condurrà nel fondovalle dove sarà possibile ammirare due splendide cascate: Petrella e Calabuia. In seguito un'altrettanto lunga salita, ci consentirà di raggiungere alcuni semi abbandonati borghi, come Ciliegioli, dove "resistono" ancora alcuni abitanti. Iscrizioni entro le ore 21.00 di Lunedì 21 Agosto 2023.

Partenza con mezzi propri alle ore 07:00.

Direttore escursione: AE Giuseppe Fattori – Cell. 335.7675745.

Sabato 26 Agosto 2023

"E QUINDI USCIMMO A RIVERDER LE STELLE!" (Pesaro-Urbino)

Tempo: 2,30 h; dislivello salita: 300 m; lunghezza: 8 Km; difficoltà: E

Cocktail di stelle, pianeti e meteore. Faremo una piacevole e panoramica passeggiata sui crinali della Valconca al tramonto, con vista "esclusiva" del cielo dall'Osservatorio Astronomico di Monte San Lorenzo nel Comune di Montegrimano. In questa serata l'Osservatorio aprirà le porte solo ai Soci del CAI, per darci la possibilità di godere al massimo della meravigliosa volta celeste. Al termine della passeggiata divideremo la cena (al sacco e a nostro carico) nel prato a nostra disposizione all'Osservatorio. Appena sarà diventato sufficientemente buio, i fantastici volontari del Dopolavoro Ferroviario di Rimini, ci racconteranno il cielo e di certo non mancheranno le "stelle cadenti". Iscrizioni entro le ore 21:00 di Giovedì 24 Agosto 2023.

Contributo per l'osservatorio: € 5,00 a persona.

Partenza con mezzi propri alle ore 15:30.

Direttore escursione: Alessia Ghirardi - Cell. 3484931843.

L'Osservatorio Astronomico di Monte San Lorenzo



Domenica 27 Agosto 2023**TORRENTISMO AL CANYON BRENT DE L'ART E VAL DI BOTTE (Belluno)****Difficoltà: Facile**

Il Canyon Brent de L'Art situato vicino a Borgo Valbelluna e allo splendido Castello di Zumelle è una delle perle della valle che da Belluno porta a Feltre. Scopriremo un ambiente che solo l'attività di canyoning ci permetterà di ammirare. Questo facile percorso ci darà la possibilità di avvicinarci e capire cos'è il canyoning. Si inizierà con le famosissime, monumentali ma facili Gole dei Brent dell'Art, con una piacevole progressione orizzontale in ambiente profondo. All'uscita, un breve tratto di marcia ci condurrà al piccolo gioiello della Val di Botte, una sequenza divertentissima di numerosi scivoli naturali in pozze smeraldine, sicuramente una forra unica, adatta a chiunque abbia un minimo di acquaticità.

NOTE TECNICHE. Per l'attività nel canyon scarpe da ginnastica da poter bagnare (no scarpe troppo vecchie), costume già indossato, lenti a contatto se con marcati problemi di vista, maglietta intima tecnica (no cotone). Da avere a fine canyon uno zainetto con cambio intimo, asciugamano, borsa di nylon per il vestiario bagnato, scarpe asciutte. Il costo è da definire (a partire da € 60,00 cadauno). Il prezzo comprende accompagnamento Guida Alpina, casco, imbraco, muta e calzari in neoprene, giubbotto di galleggiamento. Numero massimo partecipanti 12. Iscrizioni entro Giovedì 24 Agosto 2023 con il versamento di una caparra di € 20,00. Notizie dettagliate (partenza, logistica e altro), saranno comunicate in sede Giovedì 24 Agosto 2023.

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

Venerdì 1 Sabato 2 e Domenica 3 Settembre 2023**FINE SETTIMANA AI MONTI SIBILLINI (Ascoli Piceno)**

Fine settimana alla scoperta di luoghi decisamente inconsueti nei Monti Azzurri, lungo percorsi selvaggi di grande soddisfazione.

Venerdì 1: LA CENGIA DEL MONTE ROTONDO

Tempo: 4,30 h; dislivello salita: 500 m; lunghezza: 8 km; difficoltà: EE

Bel percorso ardito che ci consentirà di percorrere integralmente la cengia alle falde del Monte Rotondo, a picco sulla valle del Fiume Panico, tra Casali di Ussita (dove parcheggeremo) e la Costa dell'Asino, ai piedi del Poggio dei Tre Vescovi. Se si osserva da lontano, mentre si arriva a Casali, il tragitto sembra impossibile da percorrere a piedi, tanto le balze su cui cammineremo presentano bordi arrotondati che aggettano nel vuoto. Il giro è entusiasmante ed estremamente panoramico, sempre in vista della dolomitica parete Nord del Monte Bove Nord, ma anche molto esposto sulla valle sottostante, presentando salti di roccia di diverse centinaia di metri che noi percorreremo a mezza costa su stretta cengia. Richiede pertanto assolutamente piede fermo ed assenza di vertigini. Circa a metà della cengia il percorso, fino ad allora sviluppatosi in direzione Est, piegherà decisamente a Sud: in questo punto si incontra una forra, attrezzata dai torrentisti, che viene definita "la più bella forra d'Europa". Giunti alla costa dell'Asino, ormai fuori delle difficoltà, ci dirigeremo a vista sulla sottostante stradella della Valle del Panico che percorreremo per tre chilometri circa in direzione Casali, fino al parcheggio dove abbiamo lasciato le automobili.

Sabato 2: SALITA AL MONTE SIBILLA DAL VERSANTE NORD

Tempo: 9,00 h; dislivello salita: 1100 m; lunghezza 15 km; difficoltà: EE

Itinerario di grande respiro panoramico sulla valle del Tenna e sulle Gola dell'Infernaccio, al cospetto dei Monti Priora e Berro. L'escursione è molto impegnativa sia da un punto di vista fisico sia di orientamento, considerato che si percorrerà tutto il versante Nord del Monte Sibilla per abbandonati sentieri pastorali di cui ormai sono rimaste solo poche tracce da individuare. Si parte dal Rifugio Sibilla, quindi a Sud dell'omonima cima, e ci si dirige verso la cresta del monte, alla volta del Monte Zampa. Qui giunti, cominceremo a calare lungo il versante Nord della Sibilla e arrivati alla sua base percorreremo tutta la valle e il pendio compreso tra il Monte Zampa e il Casale Lanza, tra pascoli, stazzi ed affacci vertiginosi sulla Valle del Tenna, il tutto in un ambiente selvaggio e meraviglioso. Giunti a Casale Lanza comincerà la dura salita (600 metri di dislivello continui) alla volta della cresta che ci condurrà in cima Monte Sibilla (2173 m). Da qui, per cresta, ritorneremo al Monte Zampa e poi alle automobili per il tratto di sentiero già percorso all'andata.

Domenica 3: PER SENTIERI INCONSUETI TRA FOCE ED ALTINO

Tempo: 9 h; dislivello salita: 1100 m; lunghezza: 16 km; difficoltà: EE

Itinerario in partenza molto panoramico considerato che collega la frazione Altino di Montemonaco (1035 m) con il crinale del Monte Vettore (1584 m) e il Monte Cima delle Prata (1850 m). Si prosegue poi per il Monte Banditello (1873 m) e ancora in direzione del Monte Vettore. A 1823 metri di quota si lascia il crinale e si imbecca in direzione Nord il sentiero per Foce. Lo si percorre in lunga discesa, fino alla Fonte della Cerasa, a 1200 metri di quota circa. In questo tratto è costante la meraviglia del panorama sul piano della Gardosa e su tutta la cresta che va dal Monte Sibilla al Monte Palazzo Borghese. Da Fonte della Cerasa comincia la parte più impegnativa del percorso che richiede impegno fisico e senso dell'orientamento, dato che si percorreranno tracce di sentiero molto labili, a volte inesistenti. Il segreto per uscirne fuori sarà muoversi tendenzialmente tenendo sempre la stessa quota. Si percorreranno integralmente le falde Nord del Monte Cima delle Prata, al cospetto della Sibilla, in zona di roccia e foresta, estremamente selvaggia, su ripido terreno che precipita sulla sottostante Valle di Foce. Durante la traversata si dovrà affrontare una breve progressione su roccia con difficoltà di II grado e un ghiaione in discesa di non facile percorribilità. Terminata la parte più difficile di questo tratto del percorso, si tornerà allo scoperto e di nuovo ci sarà l'occasione di ammirare splendidi paesaggi in zone sempre particolarmente selvagge. Da qui il nostro sentiero diventerà sempre più evidente: stiamo per tornare ad Altino dove avrà termine la nostra escursione.

NOTE TECNICHE. L'idea è di alloggiare all'"albergo diffuso" di Altino. Con la Direzione dell'albergo, che dovrebbe essere inaugurato a Pasqua 2023 terminati i lavori di ripristino in seguito al terremoto del 2016, sono in corso contatti. Alla quota di partecipazione (da definire) va aggiunto il contributo di € 5,00 al CAI Sezione di Rimini previsto per le uscite di più giorni. Numero massimo partecipanti 15.

Iscrizioni entro le ore 21:00 di Venerdì 28 Luglio 2023.

Partenza con mezzi propri alle ore 6.30 dal Casello Autostradale A14 di Cattolica.

Direttore escursione: AE Mauro Frutteti - Cell. 347.9353678.

Sabato 9 e Domenica 10 Settembre 2023**3° RADUNO NAZIONALE ESCURSIONISMO ADATTATO** (La Spezia)

Nel corso della manifestazione sarà possibile percorrere sentieri in natura censiti nella Rete Sentieristica Ligure (REL).

Per maggiori dettagli consultare le pagine 42 e 43.

Direttore escursione: Luca Mondaini - Cell. 348.8400715.

Vicedirettore: ASE Giovanni Fabbro - Cell. 340.2316900.

Domenica 17 Settembre 2023**IL CASTELLO DI SPESCIA E POGGIO MONTIRONI** (Forlì-Cesena)

Tempo: 6,30 h; dislivello salita: 780 m; lunghezza: 19,800 Km; difficoltà: E

Dalla vecchia Chiesa di Spescia a 481 metri di quota, oggi ristrutturata e adibita ad abitazione privata, è possibile intraprendere un percorso ad anello fra le cime circostanti, che permette di passare per luoghi di interesse paesaggistico e storico. Prenderemo il Sentiero CAI 273 per raggiungere la località La Piana da qui il Sentiero CAI 301 ci consentirà di raggiungere Poggio Mozzicone e successivamente Poggio Montironi su una cresta brulla, che coi suoi 1016 metri di quota costituisce il punto più elevato e panoramico dell'intero tragitto. Il sentiero si innesta sulla carrareccia CAI 271 con cui è possibile raggiungere il Rifugio Pinone al confine del Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi. Proseguiremo su questo sentiero fino a raggiungere Maestà dove girando a sinistra lasceremo la carrareccia per proseguire lungo il sentiero che ci condurrà dopo due chilometri circa all'antico Castello di Spescia posto sulla cresta del ritorno che ora è ridotto a un rudere ma con una notevole valenza storico ambientale. Concluderemo la nostra escursione raggiungendo il punto di partenza a Spescia.

Iscrizioni entro le ore 21:00 di Venerdì 15 Settembre 2023.

Partenza con mezzi propri alle ore 07:30

Direttore escursione: ASE Daniela Beleffi – Cell.324.6048621.

Domenica 24 Settembre 2023**IL MONTE IGNO** (Macerata)

Tempo: 6 h; dislivello salita:1000 m; lunghezza: 15 km; difficoltà: E

Bella escursione che ci porterà in una zona dell'Appennino Camerte, in Comune di Sefro, poco conosciuta ma affascinante, alla scoperta del Monte Igno (1435 m). Dopo aver parcheggiato le automobili nell'apposito spiazzo alle porte del paese di Gelagna Alta, saliremo per la Costa Calcinari e poi fuori sentiero per prati, alla volta del Monte Igno e da qui lungo la bella prateria che costituisce la sella tra detto Monte e il Monte Campalto (1241 m) potremo ammirare magnifici panorami su Colfiorito, i Sibillini, il Monte San Vicino e gli altri monti della zona di Sefro. Successivamente attraverso un bel sentiero pastorale che transita per la località Carpinete e la Fonte Troccolo arriveremo alla frazione di Arnano e da qui, per strada asfaltata, al parcheggio delle automobili. Iscrizioni entro le ore 20:00 di Venerdì 22 Settembre 2023.

Partenza con mezzi propri alle ore 09:00 al Casello Autostradale A14 di Civitanova Marche.

Direttore escursione: AE Mauro Frutteti - Cell. 347.9353678.

Mercoledì 27 Settembre 2023

LA VIA DELLE ACQUE (Rimini)

Tempo: 4 h; dislivello salita: 400 m; lunghezza: 11 km; difficoltà: E

Itinerario tracciato da un gruppo di volontari di Fratta. Siamo in Valle Sant'Anastasio, territorio della Provincia di Rimini, ma sembra di essere in territorio Sammarinese. Il percorso parte da Cà Micci (578 m) e prosegue per Monte Grillo (797 m) fino ad arrivare al punto più alto della giornata: Monte San Paolo (864 m). Attraversato un bellissimo bosco e prati a pascolo, cominceremo a guardare numerosi fossi con acqua corrente proveniente da una serie di sorgenti della zona. Dopo avere passato Case Fonte Cibiano (775 m), si arriva alla Fonte Solfurea (585m), dove si potrà gustare un bel sorso di acqua fresca all'uovo. Brevemente si arriva al punto di partenza davanti al Ristorante "I Cacciatori". Iscrizioni entro le ore 21:00 di Lunedì 25 Settembre 2023. Partenza con mezzi propri alle ore 08:00.

Direttore escursione: AE Giuseppe Fattori - Cell. 335.7675745.

ISCRIVITI E FAI ISCRIVERE AL CAI

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

CAI Sezione di Rimini *per tante nuove avventure dalla culla agli ...anta*



ALPINISMO

ARRAMPICATA LIBERA

ALPINISMO GIOVANILE

CICLOESCURSIONISMO

ESCURSIONISMO

MONTAGNATERAPIA - ESCURSIONISMO ADATTATO

SCIALPINISMO

SCIESCURSIONISMO

SPELEOLOGIA

www.cairimini.it - cairimini@cairimini.it - facebook.com/CAI.RIMINI



GRUPPO MONTAGNATERAPIA CAI RIMINI Programma Attività Maggio - Settembre 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 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 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

Sabato 15 Luglio 2023

MONTAGNATERAPIA – ESCURSIONE A MACIANO (Rimini)

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

Domenica 20 Agosto 2023

MONTAGNATERAPIA - "CAMMINATA DEL RISVEGLIO" (Rimini)

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

Sabato 9 e Domenica 10 Settembre 2023

3° RADUNO NAZIONALE ESCURSIONISMO ADATTATO (La Spezia)

Per maggiori dettagli consultare le pagine 42 e 43.

Dettagli sulle singole uscite nel Programma Attività Maggio - Settembre 2023

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

**BENVENUTI
NEL CAI**

*Uno
speciale
saluto ai
nostri
nuovi Soci
da parte
di tutta la
Sezione
del CAI di
Rimini*



Alessandro Magalotti



Maria Assunta Bellucci



Alessandro D'Ambrosio



Irene D'Ambrosio



Antonella Ravaglia



Club Alpino Italiano
Commissione Centrale
di Escursionismo



Comitato organizzatore evento



VALLE NORDOCCIDENTALE
TAVOLA ALTA TAVOLA



Città della Spezia

A RUOTA LIBERA

3° Raduno Nazionale Escursionismo Adattato

2023



LA SPEZIA

9 settembre

ore 14 - 18

Accoglienza
Visita della città
Escursioni
Apericena
Intrattenimento serale

10 settembre

ore 9 - 17.30

Raduno
Partenza equipaggi
dal Colle del Telegrafo
Pranzo sociale



Per info:
aruotallibera@callaspezia.it





3° Raduno Nazionale dell'Escursionismo Adattato "A RUOTA LIBERA" La Spezia 9 e 10 Settembre 2023 Presentazione dell'evento

In montagna è possibile trovare luoghi incantevoli, ricchi di storia e di panorami di grande bellezza; con gli strumenti adatti possono scoprirli anche le persone con mobilità ridotta. In linea con la finalità del Convegno Nazionale di Montagnaterapia 2021 e dell'Obiettivo 3 Agenda 2030 ONU nel "promuovere e sviluppare specifici programmi di azione rivolti alla popolazione disabile con il coinvolgimento attivo dell'associazionismo presente sul territorio di riferimento".

L'evento è rivolto principalmente a persone con mobilità ridotta che amano la montagna e che possano trarre da essa i benefici dell'esperienza di gruppo sentendosi al centro dell'attenzione con i giusti incentivi per uscire dalla propria confort zone; soci CAI, persone inserite in cooperative ed associazioni di volontariato, equipaggi o singoli muniti di mezzi per l'escursionismo adattato, persone interessate al tema dell'accessibilità in ambiente montano. Nel corso della manifestazione sarà possibile percorrere sentieri in natura, censiti nelle Rete Escursionistica Ligure (REL), accessibili anche ad ausili fuoristrada, E-handMTB e Tandem con la guida di accompagnatori CAI di escursionismo e cicloescursionismo: tutto ciò sarà un'occasione unica di confronto fra le realtà CAI nazionali impegnate nella promozione della montagna come luogo di salute ed inclusione.



LA Sezione CAI della Spezia, organizzatrice dell'evento con il contributo della Commissione Centrale Escursionismo e del GR Liguria, è in grado di mettere in campo molteplici esperienze: dal 2011 svolge attività di Montagnaterapia verso persone con disabilità psichiche e soggetti con problemi di dipendenza patologica attraverso programmi annuali di uscite in ambiente montano, incontri, lezioni (anche attraverso un protocollo d'intesa con il

Consorzio Campo del Vescovo) e dal 2017 ha iniziato ad utilizzare un ausilio da fuoristrada nell'ambito del Progetto "Un sentiero per tutti" che consente ai disabili motori di effettuare escursioni sui sentieri di montagna.

Alcuni volontari della nostra Sezione CAI, preparati alla conduzione degli ausili per sentieri ed in contatto con persone disabili, hanno realizzato una ricerca tra i percorsi locali della Rete Escursionistica Ligure (REL) che potessero essere idonei allo sviluppo del Progetto nel rispetto dei principi fondanti del Club Alpino Italiano tra i quali troviamo la promozione e la tutela dell'ambiente montano ed il rispetto dei valori sottesi alla solidarietà, all'inclusione sociale ed alla cooperazione mettendo in campo le competenze tecniche, culturali ed esperienziali di frequentazione della montagna dei propri soci.

E' di questi giorni la firma della convenzione tra il Polo riabilitativo del Levante ligure di La Spezia della Fondazione Don Gnocchi e il CAI di La Spezia, per lo sviluppo della "Montagnaterapia" come risorsa e strumento per la salute, il benessere e l'inclusione di persone affette da disabilità acquisite.

La convenzione prevede la realizzazione di un progetto di Montagnaterapia personalizzato, inserito nei percorsi riabilitativi di pazienti con Gravi Cerebrolesioni Acquisite ritenuti idonei, del Polo spezzino della Fondazione Don Gnocchi.



PARCO NATURALE SAN BARTOLO
Intersezionale Sezioni CAI Rimini - Cesena - Pesaro - Montefeltro
Domenica 7 Maggio 2023



CLASSIFICAZIONE DEI PERCORSI MONTANI ACCESSIBILI CON AUSILI



AT ACCESSIBILE TURISTI

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

AE ACCESSIBILE ESCURSIONISTI

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

AAE ACCESSIBILE ESCURSIONISTI ESPERTI

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



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





Gruppo Alpinismo Giovanile CAI Rimini



Programma Attività Maggio - Settembre 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 7 Maggio 2023

FERRATA RIO SECCO (Bolzano)

Sabato 24 Giugno 2023

PALESTRA DI ROCCIA - SASSO D'ORLANDO (Pennabilli - RN))

Martedì 11 Mercoledì 12 e Giovedì 13 Luglio 2023

DOLOMITI - SPALTI DI TORO - MONFALCONI (Belluno)

RIFUGIO PADOVA

Sabato 9 E Domenica 10 Settembre 2023

NATURALMENTE INSIEME CON ALTRI GRUPPI AG CAI DEL CAI

CAMPEGGIO AL PARCO DEL CARNE' (Brisighella - RA)

GIOCO NOTTURNO, GARA DI ORIENTERING

Per informazioni:

Josian Romeo

Cell. 347.8830014

miticaroma2001@yahoo.it



*Dolomiti - Spalti di Toro - Monfalconi
Il Rifugio Padova*





**GRUPPO ALPINISMO
CAI RIMINI**
Programma Attività
Maggio - Settembre 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 13 Maggio 2023
SCALATE IN PALESTRA DI ROCCIA

Referente uscita: Mattia Buldrini
Cell. 333.2489409.

Sabato 27 Maggio 2023
GELAGNA ALTA

Referente uscita: Oscar Del Magno
Cell. 329.2004950.

Sabato 17 e Domenica 18 Giugno 2023
SCALATE AL PASSO DEL FALZAREGO

Referente uscita: Luca Gambi
Cell. 328.7696596.

Sabato 1 e Domenica 2 Luglio 2023
PUNTA SAN MATTEO

Referente uscita: Oscar Del Magno
Cell. 329.2004950.

Sabato 19 e Domenica 20 AGOSTO 2023
MARMAROLE

Referente uscita: Mauro Campidelli
Cell. 339.8947050.

Sabato 16 Settembre 2023
SCALATE IN PALESTRA DI ROCCIA

Referente uscita: Mirco Bacchini
Cell. 339.8022659.



Punta San Matteo vista dal versante del Rifugio Branca





In queste pagine alcuni momenti del Corso di Scialpinismo Base 2023 organizzato dal CAI Sezione di Rimini in collaborazione con la Guida Alpina Tommaso Cardelli. Il Corso, che ha visto la partecipazione anche di Soci CAI provenienti da altre Sezioni, si è svolto in diversi Gruppi Montuosi dell'Arco Alpino con un'uscita nell'Appennino Tosco-Emiliano. Foto di Tommaso Cardelli.





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.

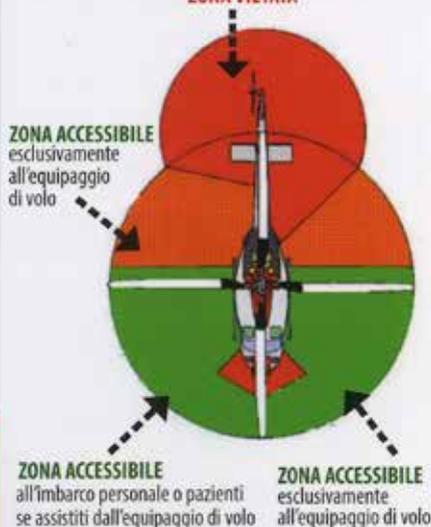
SEGNALI CON L'ELICOTTERO

SI (YES) abbiamo bisogno di soccorso:
atterrate qui

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



Pericolo di MORTE
ZONA VIETATA





Gruppo Grotte Ariminum CAI Rimini



Programma Attività - Maggio - Settembre 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.

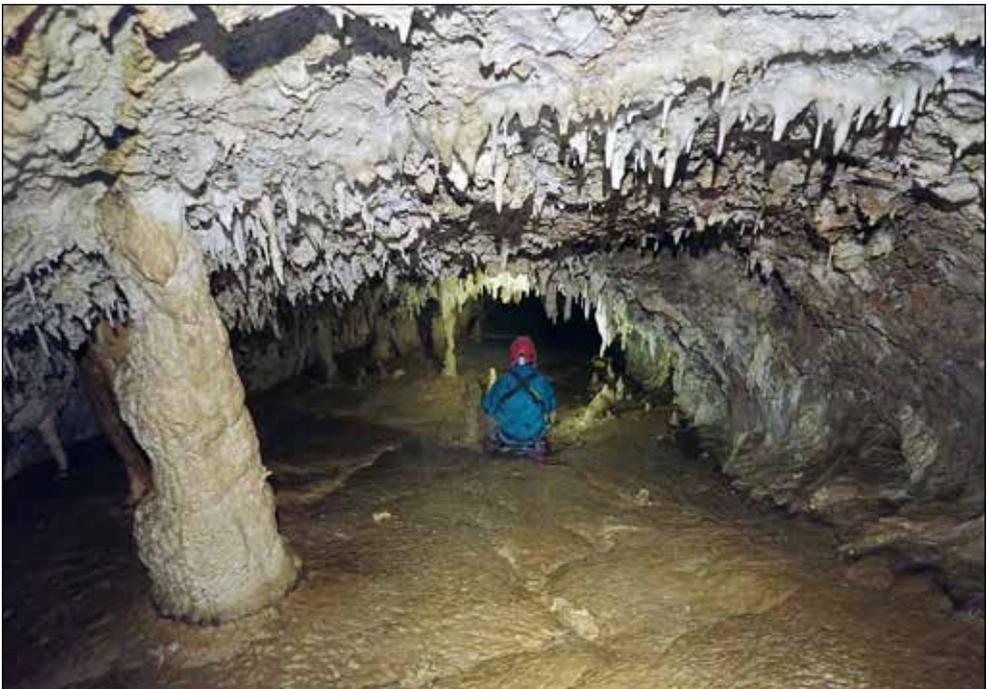
Domenica 28 Maggio 2023
PROGETTO SCAVI

Domenica 27 Agosto 2023
ABISSO FANTINI (Ravenna)

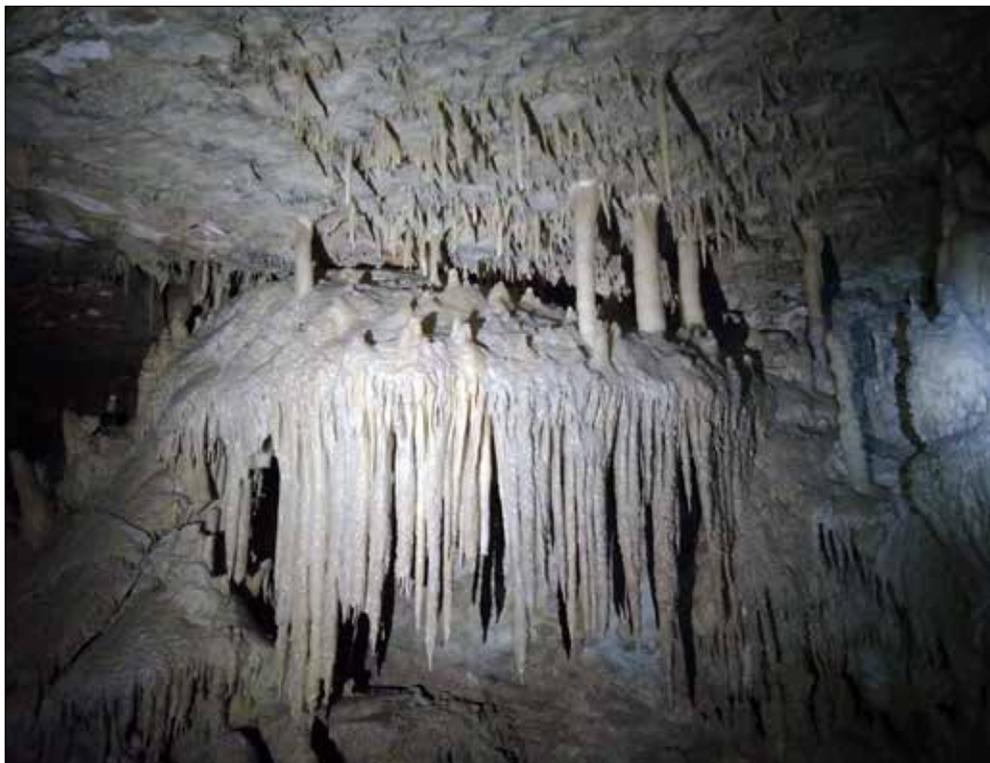
Sabato 10 Giugno 2023
ABISSO SARAGATO - (Lucca)

Domenica 24 Settembre 2023
GROTTA DEL FIUME (Ancona)

Domenica 2 Luglio 2023
TANA DELLA MUSSINA - (Reggio Emilia)



GOLA DI FRASASSI - GROTTA BUCO DEL COLONNELLO



Domenica 15 gennaio sono stato al Buco del Colonnello con Giulia Alessandrini e Bruno Galli, organizzatore dell'uscita; il materiale, ovvero corda, moschettoni e qualche placchetta da 8 e da 10, sono stati messi a disposizione dal magazzino del Gruppo Grotte Ariminum.

La grotta è nella zona di Frasassi, per raggiungerla si parcheggia nel paesino di Pierosara e si imbecca il sentiero dietro la chiesetta con indicazione "foro degli occhialoni" per 25 minuti circa di cammino, superando due bivi tenendo la sinistra fino ad una discesa con scalini abbozzati visibile a sinistra, da lì 5 minuti di discesa portano direttamente all'ingresso della grotta.

Si entra strisciando e nel primo tratto, tutto di dimensioni ridotte, si superano un paio di strettoie e di scivoli, giungendo ad un trivio dove si tiene la destra, in orizzontale, giungendo ad uno scivolo, da armare su grossa stalagmite a sinistra, che porta ad una strettoia del tipo "buca da lettere" da avvicinare tenendosi sulla destra (faccia a monte), e ciò vale soprattutto nella successiva fase di risalita, dopo la quale si arma il pozzo successivo di 8/10 metri su due fix posti alle spalle. Con un certo margine si arma tutto il tratto, a partire dallo scivolo iniziale, con una unica corda da 40 metri, comoda per la risalita degli scivoli.

Da quel punto la grotta si presenta ampia e varia, con temperatura alta, in un continuo saliscendi che si percorre senza ulteriore attrezzatura.

Inizialmente, a destra si apre un vasto ambiente con fondo fangoso in discesa, in cui a seconda delle traiettorie seguite sprofondiamo nella melma fino allo scarpone o al polpaccio, al termine del quale nella depressione finale si troverebbe un laghetto con condizioni di maggiore presenza di acqua, ma che nello stato visitato era decisamente fangoso.



Risaliti ed imboccato il tratto a sinistra si entra nel tratto più ampio della grotta, riccamente concrezionata con stalattiti, stalagmiti, colonne e colate e con presenza di un limpido laghetto che abbiamo costeggiato da un lato, fino a ritrovarcelo di fronte alla fine del percorso, dopo aver seguito i contorni dell'ampio e vario ambiente.

Ci ha colpito particolarmente un'insieme di concrezioni di dimensioni di 20/40 centimetri, con la forma superficiale bitorzoluta degli ananas, appesi ad un tetto inclinato, e di cui pure il colore giallastro richiamava quello di un ananas maturo.

Non ci siamo fatti mancare una risalita in arrampicata di un ambiente a sinistra del laghetto, che progressivamente si stringe e si dirama, nonché un passaggio su una specie di cengia sostenuti da una presa rovescia, mentre abbiamo evitato una corda armata per la risalita di un pozzo sulla sommità del vasto ambiente, che secondo il rilievo non dovrebbe portare ad ulteriori ambienti.

L'uscita dalla grotta non ha presentato particolari difficoltà, neanche nella risalita della buca da lettere, con le gambe penzoloni nel vuoto, grazie anche alle invocazioni di ciascuno secondo preferenze.

Il trio conclude l'uscita a San Vittore, visto che a Piosara non sono presenti esercizi, consumando birra, succhi e deliziosi prodotti tipici della zona.

Stefano Neri

Foto di Giorgio Galli

Gennaio 2023



IN RICORDO DI ETTORE



Ettore, in montagna con la moglie Gigliola

Il cinque gennaio scorso, tante erano le persone presenti alla commovente funzione religiosa di commiato al cammino terreno di Ettore Baistrocchi. Questo nome per molti, soprattutto nuovi associati e giovani è forse poco noto o sconosciuto. A maggior ragione è importante sottolineare e ricordare come l'esistenza della nostra Sezione fu soprattutto il positivo risultato di una petizione, sottoscritta nel lontano 1959, da un piccolo nucleo di appassionati della montagna tra i quali spiccava appunto Ettore per il suo dinamismo.

Sintetizzare la sua figura e le sue molteplici e notevoli qualità non è semplice, mi limito a rievocare qualche frammentario ricordo personale, in quanto ho avuto l'onore e l'opportunità di incontrare Ettore in vari periodi e stagioni della vita.

Erano i primi anni '60, e per noi ragazzi del porto, del Borgo San Giuliano, appartenenti a modeste famiglie di operai, artigiani, pescatori, era generalmente sconosciuta la pratica dei viaggi turistici, dei soggiorni vacanzieri, delle settimane bianche... Il benessere diffuso ed i frutti della modernità incipiente connessi al miracolo economico ancora immaturi, di conseguenza la nostra crescita avveniva in ambiti giovanili ricreativi-culturali molto poveri e limitati, spaziando al massimo tra qualche polisportiva e bar di quartiere.

In questa ristrettezza di luoghi d'aggregazione e vedute, uno dei pochi ambiti in grado di aprire lo sguardo rispetto ad orizzonti più vasti ed educare i giovanissimi, era il gruppo locale degli scout nautici.

La sede del reparto "Orsa Maggiore" era allora, come oggi, un sobrio capannone ubicato nei pressi del Santuario della Madonna della Scala. Questo luogo, nel passaparola tra coetanei, costituiva il punto di partenza per partecipare a mitiche avventure in mare e montagna.

Quando con la curiosità e la timidezza di un dodicenne vi entrai per la prima volta accompagnato da qualche amico che già lo frequentava, trovai subito affascinante questo antro, un ibrido tra un magazzino e una base in grado di attrezzare le spedizioni più avventurose. Tende, imbarcazioni, cordami, e vari recipienti di vetro, dove conservati, immerse nell'alcol, facevano mostra alcune vipere .

In quel contesto fui accolto con brusca cordialità da quello, che, dall'autorevolezza che lo circondava doveva essere il capo, un giovane longilineo e occhialuto. Ettore, all'epoca trentenne, stava armeggiando con perizia attorno ad un kayak autocostruito. Fu questo l'inizio di un bellissimo periodo durato diversi anni fatto di amicizie, esperienze e scoperte, giochi, escursioni, campeggi.

In questo contesto Ettore brillava per le sue doti e capacità. A grandi competenze tecnico-pratiche nelle attività all'aperto univa un'attenzione e una sensibilità educativa non comune.

Un vero capo, un motivatore carismatico in grado di risollevare il morale di una penosa marcia sotto la pioggia battente con un canto. Indimenticabile l'origine della scintilla che accese in me la passione e curiosità per le mappe e per la topografia, quando, come squadriglia, dopo aver vagato in una torrida giornata, completamente spersi tra i rovi e le ginestre in qualche anfratto della Valmarecchia, Ettore ci recuperò e impartì senza spocchia, con chiarezza e senso dell'umorismo, una lezione magistrale sull'uso della bussola.

Poi anche quell'irripetibile periodo terminò, Ettore sempre più preso dagli impegni lavorativi e famigliari diradò gradualmente, delegando ad altri capi la conduzione del reparto, lasciando in noi che l'avevamo conosciuto un certo rammarico.

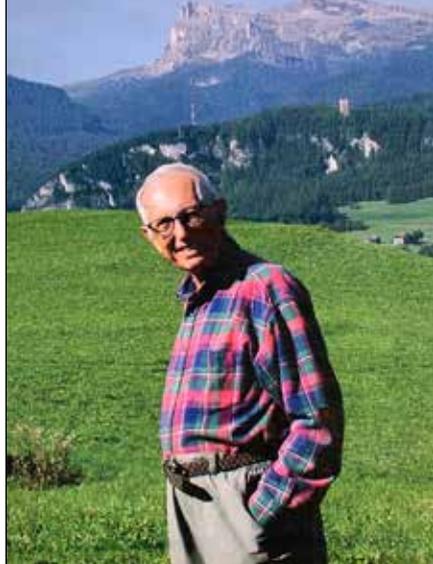
In seguito, come spesso avviene nella vita, scelte di vita e la frequentazione di ambiti differenti divaricarono le nostre strade e per decenni ci siamo completamente persi di vista.

Per ritrovarci all'inizio degli anni '90 nella rinata Sezione del CAI riminese, accomunati non solo dalla passione per la montagna, ma dalla convinzione che la montagna e più in generale le esperienze che portavano a frequentare la natura, rappresentassero non una sfida ma un ambito utile e formidabile per la formazione e maturazione individuale e collettiva.

In questo contesto numerose sono state le occasioni di incontro e impegno comune nel ricoprire vari ruoli e responsabilità negli organi e strutture direttive della Sezione all'interno della quale Ettore contribuiva con saggezza ed equilibrio alla vita associativa.

Organizzatore scrupoloso di tante escursioni e iniziative, a lui dobbiamo anche l'intuizione e l'avvio dell'attività pionieristica di un nuovo settore che portò alla formazione del primo nucleo sezionale di Alpinismo Giovanile.

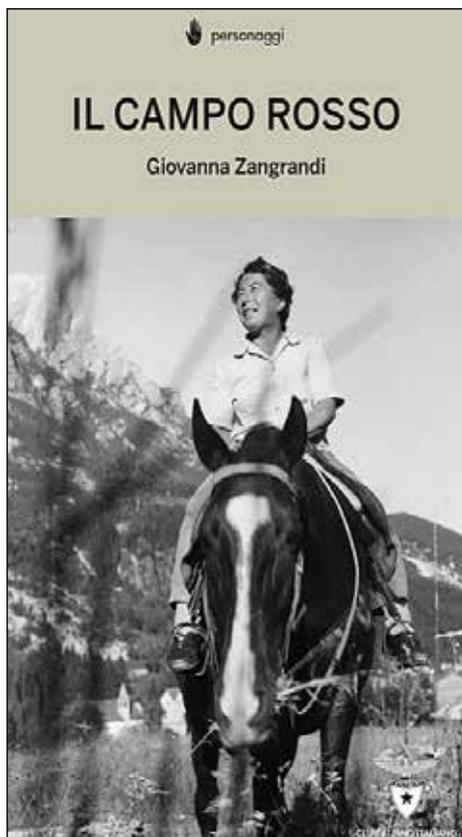
Nel mondo alpino, per esemplificare la fine del percorso terreno di un amico si usa la metafora "ha posato lo zaino". In questo caso la trovo inappropriata in quanto mi piace ricordarlo con lo zaino, sorridente sul sentiero, con il suo passo dinoccolato e deciso. *"Là verso gli orizzonti lontani si va"*. Grazie Ettore.



Carlo Lanzoni

IL CAMPO ROSSO

Giovanna Zangrandi



Nei giorni della Resistenza, sulle montagne del Cadore, Giovanna Zangrandi aveva immaginato la propria vita dopo la guerra insieme all'uomo che amava, il comandante partigiano Severino Rizzardi. Il suo sogno era costruire un rifugio su una sella a 1800 metri di quota, con un'ampia vista verso le Marmarole, il lontano Comelico e i bastioni argentati dell'Antelao. Tutto sembrò svanire con l'improvvisa morte di Severino, a causa di un'imboscata dei tedeschi, il 26 aprile 1945, quando mancava un soffio alla fine delle ostilità. Con forza esemplare, tuttavia, Giovanna si lanciò presto nell'avventura di realizzare un rifugio sulla Sella Pradònego, con pochi manovali e muratori, per poi condurlo in proprio. Alcuni anni dopo ne raccontò la difficile ma straordinaria impresa in un libro, *Il campo rosso*, edito da Ceschina nel 1959. Il testo, mai ristampato e di fatto introvabile, rimane ancora oggi un testimone eccezionale del desiderio di ricostruzione post bellica e della volontà di superare i dolori inferti dalla guerra. Per il lettore che ama la scrittura dura e incalzante, e soprattutto le montagne e la libertà.



Il
Rifugio
Antelao
negli
anni
Cinquanta



L'Autrice, a sinistra, sulla cima del Campanile di Val Montanaia, insieme ad Attilio Tissi (in piedi con la giubba bianca)

Giovanna Zangrandi, pseudonimo di Alma Bevilacqua, nasce il 13 giugno 1910 a Galliera (BO). Si laurea in Chimica a Bologna, ma la passione per la montagna la spinge a trasferirsi a Cortina d'Ampezzo, dove insegna Scienze naturali. Dopo l'armistizio dell'8 settembre 1943 entra nella Resistenza, nelle formazioni partigiane del Cadore. Finita la guerra lavora per qualche mese come giornalista, ma già nel 1946 decide di costruire con pochi operai un rifugio alpino e di condurlo: il Rifugio Antelao, oggi di

proprietà del CAI di Treviso. Terminata l'avventura del rifugio, inizia il mestiere di scrittrice: *I Brusaz* (1954), *Orsola nelle stagioni* (1957), *Il campo rosso* (1959), *I giorni veri 1943-1945* (1963), *Anni con Attila* (1966), *Il diario di Chiara* (1972), *Gente alla Palua* (1975), *Racconti partigiani* (1975), *Racconti partigiani e no* (1981), *Silenzio sotto l'erba e Racconti del Cadore* (2010). Muore a Pieve di Cadore il 20 gennaio 1988.



Tessera della Commissione unica per la tenuta degli albi professionali dei giornalisti recante il nome anagrafico dell'Autrice: Alma Bevilacqua

Rubrica a cura di Barbara Ribiscini

I TRAUMATISMI DEL GINOCCHIO



Una delle articolazioni particolarmente interessata durante le attività in montagna è quella del ginocchio, essa viene infatti continuamente sollecitata al fine di mantenere l'equilibrio, camminare, sciare, rallentare le discese sia a piedi sia con ausili sovraccaricando muscoli, legamenti e menischi. L'articolazione del ginocchio è una delle più complesse del nostro corpo e riveste una grande importanza influenzando la nostra vita, permettendoci la mobilità quotidiana, l'equilibrio, e di conseguenza di svolgere le attività sportive. Bisogna essere consapevoli che il ginocchio, in virtù del fatto di essere coinvolto in gran parte delle attività quotidiane della nostra vita, è anche molto esposto al rischio di traumi diretti e indiretti ed al rischio di andare incontro a sovraccarico con sofferenza delle strutture che lo compongono, soprattutto se il nostro fisico è in sovrappeso.

ANATOMIA DEL GINOCCHIO

L'articolazione del ginocchio si trova nella parte mediana della gamba, ha la funzione di raccordo tra la coscia e il polpaccio, e permette alle gambe di piegarsi, ruotare ed estendersi, permettendoci di sollevarci, camminare o correre. Esso è composta da:

- **Legamenti.** Strutture fibrose di sostegno che rendono stabile l'articolazione. In tutto sono 4: collaterale mediale (Lcm), collaterale laterale (Lcl), crociato anteriore (Lca) e crociato posteriore (Lcp);
- **Menischi.** Strutture cartilaginee che danno fluidità ai movimenti. Sono due, uno mediano e uno laterale, strategicamente situati tra il femore e la tibia permettendone lo scivolamento l'una sull'altra senza traumi. In pratica fungono un po' da ammortizzatori;
- **Muscoli.** Come i legamenti, anche i muscoli che si collegano al ginocchio ne garantiscono la stabilità, forniscono sostegno e naturalmente spinta al movimento. Sono due: il quadricipite nella parte anteriore dell'articolazione, e il bicipite femorale in quella posteriore;

- **Ossa.** Sono 4, e precisamente
 - o Femore, l'osso della parte superiore della gamba (coscia).
 - o Tibia, l'osso centrale della gamba.
 - o Perone, l'osso più sottile parallelo alla tibia e laterale rispetto a questa.
 - o Rotula, un osso rotondo delle dimensioni di un sasso che serve da protezione all'articolazione, specialmente quando ci inginocchiamo.



TRAUMI DEL GINOCCHIO

I traumi del ginocchio, sono statisticamente per la maggior parte conseguenti ad infortuni sportivi o stradali e provocano diverse lesioni che possiamo classificare in:



- **Traumi diretti.**

Meccanismi contusivi possono determinare lesioni dello scheletro, possiamo infatti avere fratture dei condili femorali, della rotula e del piatto tibiale.

- **Traumi indiretti.**

Come gli esiti delle distorsioni. Tali distorsioni infatti possono determinare lesioni dei legamenti, del tendine rotuleo, lesioni meniscali e/o lussazioni della rotula.

I sopraindicati eventi posso a loro volta quindi essere riassunti, a seconda della zona interessata, in:

- **Traumi articolari.** Sono quelli che riguardano le articolazioni, come distorsioni o lussazioni;
- **Traumi ossei.** Riguardano l'osso, come fratture, fessurazioni ecc.

MECCANISMI DI LESIONE E CONSEGUENZE

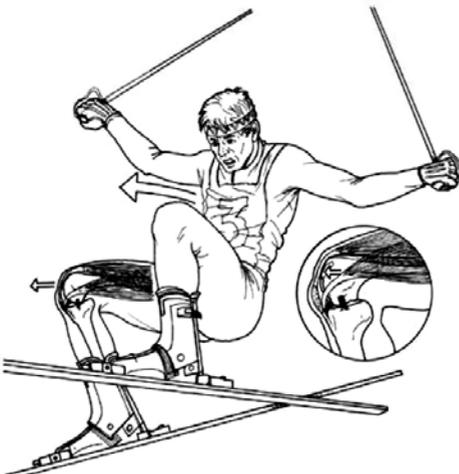
Una forza verso l'interno (valgo). Generalmente, il legamento collaterale mediale, seguito dal legamento crociato anteriore, quindi il menisco mediale (questo meccanismo è il più comune ed è di solito accompagnato da una certa rotazione esterna e da flessione).



Una Forza verso l'esterno (varismo). Spesso, il legamento collaterale laterale, il legamento crociato anteriore, o entrambi (questo meccanismo è il 2° più comune).



Le forze anteriori o posteriori e l'iperestensione.
Tipicamente i legamenti crociati.



Il carico e la rotazione al momento del trauma. Di solito i menischi.

SINTOMI DI TRAUMA DEL GINOCCHIO



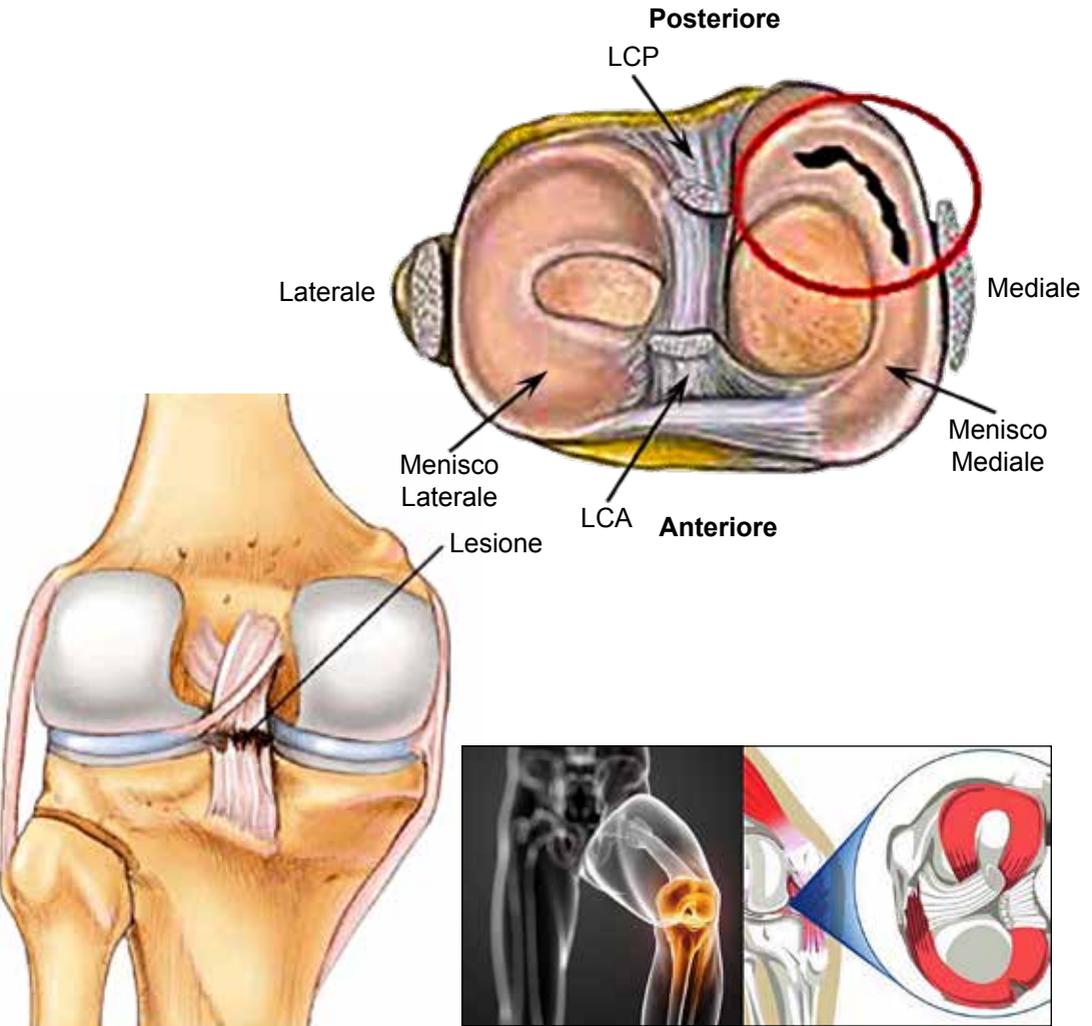
A seguito di un evento traumatico, frequentemente, il soggetto accusa una sensazione di “schiocco” nel ginocchio. Questo sintomo generalmente è indice di lacerazione di un legamento (spesso del legamento crociato anteriore). Il dolore (gonalgia) spesso limita fortemente la possibilità di continuare a camminare, peraltro non consigliabile, soprattutto in assenza di ausili di appoggio.

- **Gonfiore** al ginocchio (è particolarmente marcato nella fase acuta dell’infortunio)
- **Rigidità** e ridotta mobilità articolare (disabilità funzionale)
- **Dolore** al ginocchio più o meno intenso a seconda dell’entità dell’infortunio
- **Instabilità** articolare, che emerge soprattutto durante i movimenti
- **Tumefazioni e ferite** se l’evento è stato di tipo diretto



CORRISPONDENZA TRA LOCALIZZAZIONE DEL DOLORE E POSSIBILE LESIONE

- **Distorsione dei legamenti mediale o laterale.** Tumefazione sopra il legamento danneggiato
- **Lesioni meniscali mediali.** Dolenzia nel piatto articolare (tumefazione della linea articolare) medialmente
- **Lesioni meniscali laterali.** Dolenzia nel piatto articolare laterale
- **Lesioni meniscali mediale e laterale** Dolore aggravato dalla flessione o estensione estreme e limitazione del movimento passivo del ginocchio (blocco)
- **Le lesioni di uno dei qualsiasi dei legamenti del ginocchio o menischi** provocano un versamento articolare visibile e palpabile.



COSA FARE IN CASO DI TRAUMATISMO AL GINOCCHIO?

Il trattamento primario di un trauma al ginocchio consiste nella terapia che risponde all'acronimo **P-R-I-C-E**:

- **Protection:** Protezione
- **Rest:** Riposo
- **Ice:** Ghiaccio
- **Compression:** Compressione
- **Elevation:** Elevazione



A seguito di un trauma al ginocchio, indipendentemente se diretto o indiretto, sarà quindi necessario:

- Mantenere l'articolazione a riposo
- Posizionare ghiaccio sulla zona
- Esercitare compressione e sollevamento dell'arto
- Eventuale immobilizzazione del ginocchio in flessione
- Se indispensabile movimentarsi, evitare il carico e utilizzare dei tutori (stampelle/bastoncini)
- In caso di lesioni con evidenza di fratture, lussazioni, atteggiamenti innaturali dell'arto, non muovere l'infortunato e chiamare il 118 o il NUE 112



N.B. Se ci troviamo in ambiente montano, su sentieri o zone particolarmente impervie e se è prevedibile un cambiamento climatico o l'avvicinarsi del buio è importante valutare il rischio evolutivo ed attivare precocemente il sistema di soccorso 118 o 112. Dobbiamo tener presente che anche un trauma lieve potrebbe rallentare il rientro considerevolmente e metterci in pericolo per il sopraggiungere della notte, ghiaccio, ecc. Avere una persona di fiducia con cui parlare dell'accaduto e con cui condividere i propri sentimenti.

L'UTILIZZO DELLA CRIOTERAPIA NEL PRIMO SOCCORSO DEL TRAUMA DEL GINOCCHIO

L'utilizzo dell'applicazione di freddo (ghiaccio) nelle contusioni/distorsioni/lussazioni e nei traumi muscolo-scheletrici in genere, aiuta a ridurre la percezione del dolore, grazie all'effetto analgesico temporaneo sulla zona trattata: l'ipotermia a livello della pelle impedisce, infatti, la trasmissione degli impulsi dolorosi, inoltre l'azione della bassa temperatura contribuisce a rallentare la flogosi e quindi l'accumulo periarticolare di versamento fluido, limitando il gonfiore. Ricordate che l'eventuale applicazione di ghiaccio (sia esso naturale o sintetico istantaneo) non deve mai avvenire a contatto diretto con la cute, potrebbe causare ustioni da freddo, utilizzare sempre una barriera (avvolgere con un fazzoletto/panno, ecc.).



CONSIGLI POST TRAUMA

È sempre comunque utile recarsi dal proprio medico curante o in ospedale (in caso di traumi con importante compromissione dell'articolazione in pronto Soccorso) per una valutazione clinica dell'entità del danno, potrà quindi essere poi indicato sulla base della vista un approfondimento diagnostico con:

- Radiografie per escludere fratture
- Risonanza Magnetica
- Altre indagini di diagnostica per immagini di secondo livello
- Fisioterapia
- Valutazione ortopedica
- Eventuale fisioterapia

PREVENZIONE

È indubbio che gli incidenti possono capitare, specie durante attività ludico-sportive o semplicemente durante escursioni o passeggiate, soprattutto su terreni insidiosi, sentieri, brecciaci, ciottolati, fangosi, ecc. Un primo metodo per ridurre il rischio di importanti lesioni del ginocchio è quello di essere allenati ed avere un buon tono muscolare delle gambe con relativa elasticità, un altro aiuto, anche in caso di minor forma fisica, è quello di utilizzare durante escursioni a piedi i bastoncini, che permettono di avere maggior stabilità e scaricare il peso del corpo su più punti non gravando esclusivamente sugli arti inferiori.

Irene Camporesi

Infermiere Pronto Soccorso DEA Rimini - OTS - SAER

Giacomo Mennilli

Medico Emergenza Sanitaria Territoriale 118 Romagna – OTS - SAER



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

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

Per informazioni: Luca Mondaini - Cell. 348.8400715

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