

L'ALTIMETRO

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

Settembre - Dicembre 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 Alpinismo Base 2023 - Salita al Monte Pasquale (3553 m)

Foto di: *Tommaso Cardelli*

SOMMARIO

Pagina 3	Sommario
Pagine 4 - 8	La Sezione informa
Pagina 9	Videoproiezioni-Conferenze
Pagina 10 - 11	Calendario attività Gruppo Escursionismo CAI Rimini
Pagina 12 - 31	Programma attività Gruppo Escursionismo CAI Rimini
Pagina 32	Programma attività Gruppo Montagnaterapia CAI Rimini
Pagina 33	Classificazione dei percorsi montani con ausili
Pagina 34-35	Programma attività Gruppo Alpinismo CAI Rimini
Pagina 36	Scuola di Montagna Pietramora: <i>Corso di Scialpinismo Base 2023 SA1</i>
Pagina 37	Programma attività Gruppo Intersezionale Sciescursionismo
Pagina 38 - 39	Soccorso Alpino
Pagina 40	Poesia: <i>Il grande mito</i> di Damiano Bocchini
Pagina 41	Programma attività Gruppo Alpinismo Giovanile CAI Rimini
Pagine 42 - 43	Fotoracconto: <i>Tre giorni con l'Alpinismo Giovanile nelle Dolomiti</i>
Pagina 44	Corso Avanzato di Rilevamento Ipogeo
Pagina 45	Programma Gruppo Grotte Ariminum CAI Rimini
Pagine 46 - 47	Articolo: <i>Organizzazione di una uscita in grotta</i> di Giorgio Galli
Pagine 48 - 51	Articolo: <i>Eremi e antiche pietre nella Majella</i> di Celestino di Luciano Caminati
Pagina 52 - 53	La nostra biblioteca: <i>Invito alla lettura</i> a cura di Barbara Ribiscini
Pagine 54 - 55	Fotoracconto: <i>Corso Arrampicata Sportiva 2023</i>
Pagine 56 - 57	Fotoracconto: <i>Corso Alta Montagna 2023</i>
Pagine 58 - 59	Fotoracconto: <i>Corso Alpinismo Base 2023</i>
Pagina 60 - 65	Articolo: <i>Le lesioni delle puleggie in arrampicata</i> 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.

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

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

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

- Possibilità di partecipare alle attività e ai corsi organizzati dal CAI
- Possibilità di usufruire del servizio Biblioteca del CAI Sezione di Rimini
- Sconto nei Rifugi del CAI
- Ricevere la Rivista 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 21:00 alle ore 23:00

Casella Postale 316 Rimini Centro 47921 Rimini

CARICHE SOCIALI TRIENNIO - 2023 - 2024 - 2025

CARICHE SOCIALI - CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente: Oscar Del Magno - Cell. 329.2004950

Vicepresidente: Mauro Campidelli - Cell. 339.8947050

Segretario: Salvatore Tufano - Cell. 339.7870161

Tesoriere: Giacomo Carli - Cell. 334.2793558 (esterno al CD)

Consigliere: Gianni Ghinelli - Cell. 348.2786076

Consigliere: Gian Fabio Magalotti - Cell. 338.8316841

Consigliere: Renato Placuzzi - Cell. 333.4924010

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

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 Ordinario Juniores: € 25,00

Al Socio Ordinario di età compresa tra i 18 e i 25 anni (nati negli anni dal 1998 al 2005) viene applicata la quota analoga a quella dei Socio Familiare.

Socio Familiare: € 25,00

Socio Giovane: € 16,00 (nati nel 2006 e anni seguenti)

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.

Costo tessera per prima iscrizione per tutte le categorie di Socio: € 5,00

Ricongiungimento di carriera

Costo dei bollini necessari a ricoprire ogni anno mancante:

Soci Ordinari € 11,00 - Soci Familiari € 5,00 - Soci Giovani € 1,60.

Rinuncia a ricongiungimento di carriera

Alla quota si aggiunge il costo tessera come per prima iscrizione € 5,00.

È POSSIBILE ISCRIVERSI AL CAI SEZIONE DI RIMINI

CAI RIMINI - Via De Varthema 26 Rimini - Giovedì ore 21:00 - 23:00

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 (RN) in orario negozio

BAR LA FONTANA - Località Calvillano, 39 - Montecopiolo (RN) 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**

AVVICENDAMENTO CARICHE ISTITUZIONALI

Nel corso del primo anno di mandato il Socio Luca Mondaini e il Socio Mauro Bandini, hanno rassegnato le dimissioni rispettivamente da Presidente della Sezione CAI di Rimini e da Consigliere il primo, e da Consigliere il secondo. Come da Statuto ai dimissionari sono subentrati i primi Soci non eletti all'Assemblea dei Soci, Renato Placuzzi e Gianni Ghinelli. Il Consiglio Direttivo di Sezione ha provveduto a nominare come nuovo Presidente della Sezione CAI di Rimini il Consigliere Oscar Del Magno, che con senso di responsabilità, ha dato disponibilità a coprire tale ruolo. Ringraziando i Soci Mondaini e Bandini per l'impegno profuso nell'assolvimento delle loro funzioni istituzionali, si formulano i migliori auspici di buon lavoro al nuovo Presidente Oscar Del Magno.

IL Consiglio Direttivo del CAI Sezione di Rimini

CONGRATULAZIONI

*Congratulazioni al Socio **Marco Bruschi** che ha superato il lungo e impegnativo percorso formativo che lo ha portato ad acquisire la **Qualifica di Istruttore Sezionale Sci Fondo Escursionismo**.*

Oscar Del Magno - Presidente CAI Sezione di Rimini

ASSEMBLEA ORDINARIA DEI SOCI CAI SEZIONE DI RIMINI

L'Assemblea Ordinaria dei Soci è indetta in prima convocazione Mercoledì 13 Dicembre 2023 alle ore 08:00 e in seconda convocazione **Giovedì 14 Dicembre 2023 alle ore 21:00** a Rimini in Via De Varthema n° 26 con il seguente Ordine del Giorno:

- Verifica poteri
- Nomina del Presidente e del Segretario dell'Assemblea
- Relazione Morale del Presidente
- Varie ed Eventuali

Oscar Del Magno

Presidente del CAI Sezione di Rimini

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

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

INFORMAZIONI

PER CHI PARTECIPA ALLE ESCURSIONI ORGANIZZATE



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 (parcheggio uffici dell'Anagrafe del Comune di Rimini).

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

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

Martedì 14 Novembre 2023 ore 21:15 in Sede

Proiezione del documentario:

TOMICA E LE VIE SEGRETE DELLA SIBILLA

Tomica e le vie segrete della Sibilla è un documentario che racconta la storia alpinistica dei Monti Sibillini, prendendo spunto dalla prima ripetizione in libera della sua via di arrampicata sportiva più impegnativa: ToMiCa, affacciata sui laghi di Pilato, nel cuore del Parco Nazionale. Il film segue le mosse di Gabriele, giovane alpinista cresciuto nel mito di un percorso leggendario e inviolato: i tentativi, le salite sui sentieri, le notti in bivacco, fino alla catartica liberazione della via. Un filo rosso che si intreccia con le storie dei vecchi e dei nuovi protagonisti di queste montagne: da sempre portatrici di un'aura di mistero e in costante, per quanto spesso tragico, cambiamento.



Il film è stato realizzato con il contributo del Centro Cinematografia e Cineteca del CAI e prodotto, tra gli altri, in collaborazione con il CAI Sezione di Perugia e Ascoli Piceno, Scuola Intersezionale Umbra di Alpinismo "Giulio Vagniluca" e il Gruppo Speleologico CAI Perugia.



GRUPPO ESCURSIONISMO
CAI RIMINI
Calendario Attività
Settembre 2023 - Gennaio 2024



SETTEMBRE 2023

Venerdì 1 Sabato 2 e Domenica 3: FINE SETTIMANA AI MONTI SIBILLINI

Tre giorni di escursioni alla scoperta di luoghi inconsueti e selvaggi dei Monti Sibillini

Sabato 9: MONTE FUMAILO - EREMO SANT'ALBERICO - CASCADE DEL TEVERE

Tempo: 4 h; dislivello salita: 450 m; lunghezza: 9 km; difficoltà: E

Domenica 10: MONTAGNATERAPIA - MONTE FUMAILO

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

Domenica 17: IL CASTELLO DI SPESCIA E POGGIO MONTIRONI

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

Domenica 17: IL CASTELLO DI SPESCIA E POGGIO MONTIRONI

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

Domenica 24: AL VENTO DI FOCARA

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

Domenica 24: IL MONTE IGNO

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

Mercoledì 27: LA VIA DELLE ACQUE

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

OTTOBRE 2023

Domenica 1: RIO RIBORSIA-FOSSO DEL GIARDINO-MANDRIOLO DI SOTTO-SASSO

Tempo: 5,30 h; dislivello salita: 650 m; Lunghezza: km 12,500; difficoltà: E

Domenica 8: PARCO DEI LAGHI SUVIANA E BRASIMONE

Tempo: 6 h; dislivello salita: 800 m; lunghezza: 18 Km; diffi coltà: E

Mercoledì 11: FIUMARI - BALLATOIO - VILLANETA

Tempo: 5 h; dislivello salita: 500 m; lunghezza: 10 km; difficoltà: E

Domenica 15: MONTAGNATERAPIA

CARPEGNA - INAUGURAZIONE SENTIERO DELLA SALUTE

Tempo: 3 h; dislivello salita: 220 m; lunghezza: 7 km; difficoltà: AE

Domenica 15: IL PASE FANTASMA DI BRENTA SANICO

Tempo: 4 h; dislivello salita: 500 m; lunghezza: 10 km; difficoltà: E

Sabato 21 e Domenica 22: INTERSEZIONALE CON IL CAI DI CITTÀ DI CASTELLO

Weekend nell'Alto Tevere Umbro

Sabato 28 e Domenica 29: BIVACCO NOTTURNO ALL'EREMO DI TREBBANA

Tempo: 1 h; dislivello salita: 150 m; lunghezza: 3 km; difficoltà: E

NOVEMBRE 2023

Domenica 5: EREMO DEL CERBAIOLO

Tempo: 4 h; dislivello salita: 450 m; lunghezza: 11 Km; difficoltà: E

Mercoledì 8: SENTIERO DELLE CANTINE - TERRE DI CORIANO

Tempo: 4,30 h; dislivello salita: 300 m; lunghezza: km 12; difficoltà: E

NOVEMBRE 2023**Domenica 12: ALLE PENDICI DEL MONTE NERONE**

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

Mercoledì 15: ANELLO GATTARA - MONTE LOGGIO

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

Domenica 19: MONTAGNATERAPIA - PINETA DI SAN VITALE

Tempo: 4 h; dislivello salita: non significativo; lunghezza: 11 km; difficoltà: F

Sabato 25: TRAVERSATA DEL MONTE SAN BARTOLO

Tempo: 6 h; dislivello salita: 500 m; lunghezza: 21 km; difficoltà: E

DICEMBRE 2023**Domenica 3: MONTAGNATERAPIA A RIMINI**

Giornata Internazionale delle Persone con Disabilità

Mercoledì 6: MONTESCUDO - GAIOFANA

Tempo: 5 h; dislivello salita: 150 m; dislivello discesa: 300 m; lunghezza: km 15; difficoltà: E

Domenica 10: CA' BARDAIA - LIBIANO - PETRELLA GUIDI

Tempo: 5,30 h; dislivello salita: 700 m; lunghezza: 16 km; difficoltà: E

Domenica 17: SALITA AL MONTE NERONE DA SERRAVALLE DI CARDA

Tempo: 5 h; dislivello salita: 800 m; lunghezza: 11 km; difficoltà: EE

GENNAIO 2024**Mercoledì 3: FIUME CONCA - MONASTERO DI SAN GREGORIO IN CONCA**

Tempo: 6 h; dislivello salita: 70 m; lunghezza: km 23; difficoltà: E

Venerdì 19 Sabato 20 e Domenica 21: TRE GIORNI DI CIASPOLATE IN DOLOMITI**Domenica 28: CRESPINO DEL LAMONE - PRATI PIANI - CASCATA DELLA BEDETTA**

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

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

SCI ALPINISMO

SCI ESCURSIONISMO

SPELEOLOGIA

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



GRUPPO ESCURSIONISMO CAI RIMINI

Programma Attività
Settembre 2023 - Gennaio 2024



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.

Il versante Nord del Monte Sibilla



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 imbocca 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 06:30 dal Casello Autostradale A14 di Cattolica.

Direttore escursione: AE Mauro Frutteti - Cell. 347.9353678.

Sabato 9 Settembre 2023

MONTE FUMAILOLO - EREMO SANT'ALBERICO - CASCADE DEL TEVERE (Forlì-Cesena)

Tempo: 4 h; dislivello salita: 450 m; lunghezza: 9 km; difficoltà: E

Partenza alle ore 14:30 dalla Pieve di Pontemessa (Comune di Pennabilli) per raggiungere in automobile il parcheggio Rifugio Paradiso alle pendici del Monte Fumaiolo dove avrà inizio l'escursione. Raggiungeremo il Rifugio Biancaneve, per imboccare la strada che ci condurrà verso il sentiero che scende nella faggeta che porta all'Eremo di Sant'Alberico. Dall'Eremo proseguiremo la nostra escursione risalendo il sentiero che ci porterà alle Cascate del Fiume Tevere. Riprendendo il cammino passando poco lontano ad bella falesia, e tornando verso il punto di partenza ci fermeremo alla Sorgente del Fiume Tevere per poi rientrare al punto di partenza. Iscrizioni entro le ore 21:00 di Venerdì 8 Settembre 2023. **NOTA.** Il giorno seguente verrà effettuata in zona un'escursione di Montagnaterapia (vedi programma uscita seguente), per chi desidera rimanere sul posto, è possibile prenotare l'eventuale pernottamento e cena presso Albergo o Rifugio della zona da concordare almeno una settimana prima dell'escursione.

Direttore escursione: Moreno Fontana - Cell. 338.4034810.

Vicedirettore escursione: Gabriele Maresi - Cell. 389.5911327.



Monte Fumaiolo, Eremo di Sant'Alberico

Domenica 10 Settembre 2023

MONTAGNATERAPIA - MONTE FUMAILO Forlì-Cesena)

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



Escursione ad anello, al Monte Fumaiolo (1407 m) montagna dell'Appennino Tosco-Romagnolo. Dalla sua vetta magnifici panorami sulla Rupe di San Marino, sulle alture della Valmarecchia, sulle Foreste Casentinesi e sull'Appennino Centrale. Si cammina immersi in foreste di faggio che si alternano ad ampi e panoramici pascoli. Partenza dal parcheggio al Passo del Fumaiolo procederemo in direzione del Rifugio Biancaneve imboccando il Sentiero CAI 129, scenderemo lungo la strada che ci porterà al ingresso del bosco di Faggi e Abete Bianco, dopo circa 2 km arriveremo al rifugio San Giuseppe dove faremo tappa

per una breve colazione al sacco. Riprenderemo la nostra escursione dirigendoci verso il Rifugio della Moia, attraverseremo delle bellissime forre molto suggestive dove potremmo ammirare alcuni esemplari di piante Monumentali di Agrifoglio. Arrivati



Monte Fumaiolo

al Rifugio Moia proseguiremo in direzione dei Sassoni, da dove si potrà ammirare lo spettacolare paesaggio che si apre sulla Valle del Savio, sul Casentino e il Monte della Verna. Dopo questo spettacolo resta l'ultimo tratto in salita imboccando il Sentiero CAI 104 e toccando anche un piccolo tratto del Sentiero CAI

00 (Alta Via dei Parchi) che ci riporterà di nuovo al punto di partenza. Iscrizioni entro le ore 21:00 di Venerdì 8 Settembre 2023. Partenza alle ore 08:30 dalla Chiesa della Pieve di Pontemessa (Comune di Pennabilli) per raggiungere in automobile il parcheggio Rifugio Paradiso alle pendici del Monte Fumaiolo dove avrà inizio l'escursione.

Direttore escursione: Moreno Fontana - Cell. 338.4034810.

Vicedirettore escursione: Gian Fabio Magalotti - Cell. 338.8316841.

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***Il Monte Igno visto dall'Altopiano di Montelago*

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 dal Casello di Civitanova Marche della A14.

Direttore escursione: AE Mauro Frutteti - Cell. 347.9353678.

Domenica 24 Settembre 2023

AL VENTO DI FOCARA (Pesaro)

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



Dal Golfo di Trieste il Monte San Bartolo rappresenta il primo rilievo che interrompe una costa uniformemente piatta e sabbiosa, e costituisce da sempre punto di riferimento per i naviganti. Ci troviamo in un ambiente apprezzabile dal punto di vista naturalistico, ma anche ricco di storia e tradizioni peculiari. Tutto ciò, oggi è riscoperto e tutelato dall' istituzione del Parco. Col declinare degli affollamenti estivi migliorano le condizioni per un'escursione che parte dal Sito Archeologico di Colombarone, sale attraverso la rete di stradelle e sentieri al

percorso panoramico che costeggia vista mare il bordo della falesia, tocca in sequenza i paesi di Castel di Mezzo (dove la chiesa di Sant'Apollinare con il suo crocifisso ligneo del XVI secolo merita una sosta) prosegue e giunge in breve al caratteristico paese di Fiorenzuola di Focara. Le mura del castello malatestiano proteggono da secoli il borgo, ma le insidie più gravi e attuali provengono dal mare e dalla sua opera instancabile di erosione. Lungo il cammino numerosi sono gli spunti che invitano fermarsi per abbozzare un acquerello o disegnare un particolare. L'escursione verrà confermata solo con le condizioni meteo favorevoli.

Iscrizioni entro le ore 20:00 di Venerdì 22 Settembre 2023. Massimo 12 Partecipanti.

Partenza con mezzi propri alle ore 08:00

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

Vicedirettore: AE-ONC Adriana Ugolini – Cell. 339.7688760



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.

Domenica 1 Ottobre 2023

RISALITA DEL RIO RIBORSIA E DEL

FOSSO DEL GIARDINO, DISCESA A MANDRIOLO DI SOTTO E A SASSO

Tempo: 5,30 h; dislivello salita: 650 m; Lunghezza: km 12,500; difficoltà: E

Con questa escursione prosegue la serie della riscoperta dei sentieri ora abbandonati, ma che un tempo risalivano e discendevano le montagne dell'Appennino facente parte della provincia di Firenze fino al 1923, e ora sono comprese nel Parco Nazionale Foreste Casentinesi Monte Falterona e Campigna. Questi sentieri univano sparse case coloniche che punteggiavano i versanti e le valli dei monti, e che erano il risultato di una notevole antropizzazione del territorio frutto di un esodo dalla pianura alla montagna, alla ricerca di vitali quanto sparute forme di sopravvivenza. Durante l'escursione toccheremo diversi ruderi di queste abitazioni come Case Riborsia e altre ancora in buono stato perché recuperate come Mandriolo di Sotto e Sasso; il tutto attraversando ambienti selvaggi e incontaminati, che ci faranno riflettere pensando al genere di vita che facevano quelle genti, che noi oggi non possiamo neppure immaginare. Dopo aver lasciato le automobili in uno spiazzo ai lati della strada e appena imboccato il sentiero possiamo vedere in basso il ponte originale di quando fu costruita la strada negli anni '30 del secolo scorso. Il sentiero si alza sul fosso per ridiscendere più avanti in una zona infrascata ma dove si passa agevolmente. Si attraversa poi il fosso ammirando tra gli alberi un'alta cascata con due salti e con una breve e ripida risalita si arriva ai ruderi di Case Riborsia immersi in una buia abetina artificiale con ancora visibile il muro a secco che proteggeva dalle piene del fosso quella che era una radura sotto alle case, dove sul muro di una queste si può ancora vedere un graffito che raffigura una gabbia con dentro un uccello e sotto la scritta: *"il Merlo in gabbia si muore da la rabbia"*. Inizia quindi la risalita del fosso nel letto e sulle rive dello stesso dove vi è necessità di superare delle cascatelle uscendo dal letto del rio. Si arriva quindi alla

confluenza del Fosso Riborsia con quello del Giardino che si inizia a risalire arrivando quindi a Mandriolo, casa ancora usata per gestione e ricovero bestiame, servita da una stradella. Si scende quindi a Sasso con il Sentiero CAI 269, casa ristrutturata e adibita ad Agriturismo ma non sempre aperto. Si segue quindi il Sentiero CAI 269 che infine ci riporta sulla Strada Provinciale in località Stabiella a poca distanza dalle automobili.

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

Partenza con mezzi propri alle ore 07:30.

Direttore escursione: ANE Renato Donati

Cell. 338.8985431

renatodonati2014@gmail.com



Foto a fianco, incisione su un muro di Case Riborsia:
"il Merlo in gabbia si muore da la rabbia".

Domenica 8 Ottobre 2023

PARCO DEI LAGHI SUVIANA E BRASIMONE (Bologna)

Tempo: 6 h; dislivello salita: 800 m; lunghezza: 18 Km; diffi coltà: E

Siamo nel Parco dei Laghi Suviana e Brasimone che tutela 3329 ettari di territorio in Provincia di Bologna. Questi laghi sono dei bacini artificiali che danno il nome alla riserva. Furono creati all'inizio del XX secolo per la produzione di energia elettrica. Estendendosi su una fascia altimetrica abbastanza ampia, dai 465 metri di quota del Lago di Suviana ai 1283 metri del Monte Calvi, l'area protetta racchiude una grande varietà di alberi che danno al paesaggio un aspetto particolarmente vario, soprattutto in primavera e in autunno. Qui infatti prevalgono la roverella, l'orniello, il carpino nero alle quote più basse insieme all'acero campestre, al sorbo domestico e al maggiociondolo, troveremo anche piante coltivate per secoli dalle popolazioni appenniniche per il loro sostentamento, vale a dire il castagno e il nocciolo. Sarà una piacevole escursione, lasceremo le automobili in uno dei parcheggi lungo la riva del Lago Brasimone per imboccare il Sentiero CAI 001 che ci condurrà verso la località San Giuseppe, il Monte delle Lamacce, il Rifugio Eremo del Viandante. Il ritorno lo faremo tutto su un comodo stradello che ci condurrà fino al punto di partenza.

Iscrizioni entro le ore 21:00 di Venerdì 6 Ottobre 2023.

Partenza con mezzi propri alle ore 07:00.

Direttore escursione: ASE Daniela Beleffi - Cell. 324.6048621.



Mercoledì 11 Ottobre 2023

FIUMARI - BALLATOIO - VILLANETA (Forlì-Cesena)

Tempo: 5 h; dislivello salita: 500 m; lunghezza: 10 km; difficoltà: E

Bel giro "a palloncino" con il filo che si snoda su pista sterrata ad anello invece su vari sentieri. Quello sommitale, da Ballatoio a Villaneta, è uno dei più belli in assoluto di tutto il Parco. Il ritorno presenta anche spunti di valore storico-antropologico grazie agli antichi edifici che fiancheggiano la mulattiera.

Iscrizioni entro le ore 21:00 di Lunedì 9 Ottobre 2023.

Partenza con mezzi propri alle ore 07:30.

Direttore escursione: AE Giuseppe Fattori - Cell. 335.7675745.

Domenica 15 Ottobre.

IL PASE FANTASMA DI BRENTO SANICO (Firenze)

Tempo: 4 h; dislivello salita: 500 m; lunghezza: 10 km; difficoltà: E

Il paese abbandonato di Brento Sanico



Ubicato a 630 metri di quota, al centro di un anfiteatro naturale, ai piedi del Monte Coloreta in una valle laterale dell'Alto Santerno, il Paese di Brento Sanico sebbene stretto tra le infrastrutture dell'alta velocità ed una secolare cava di pietra serena denominata "la Cava del Lupo", conserva una sua austera bellezza con al centro una pregevole chiesa dal campanile

a vela dedicata a San Biagio. Abbandonato dagli ultimi abitati nel 1951 e lasciato decadere, tenta di rivivere oggi grazie al lavoro di recupero di un gruppo di volontari appassionati tra i quali spicca la nostra socia faentina Anna Boschi e quel grande salvatore di antiche pietre (Lozzole, Gamogna) quale è Don Antonio Samori. Lasciate le automobili nei pressi del cimitero di San Pellegrino (340 m) imbocchiamo una mulattiera che in decisa salita in un'ora circa arriva al paese. Dopo una debita sosta, continuiamo per un percorso, che, costeggiando la cava, porta al panoramico crinale del Monte Coloreta (740 m). Da qui ritorniamo in discesa per un sentierino che segue il Torrente Brentana, costeggia una notevole cascata e, superato il Molino di Brento ci riporta sulla provinciale che seguiremo per qualche centinaio di metri per chiudere l'anello a San Pellegrino.

Iscrizioni entro le ore 21:00 di Venerdì 13 Ottobre 2023.

Partenza con mezzi propri alle ore 08:00.

Direttore escursione: AE Lanzoni Carlo - Cell. 338.2466809 - cadali@libero.it

Sabato 21 e Domenica 22 Ottobre 2023

INTERSEZIONALE CON IL CAI SEZIONE CITTÀ DI CASTELLO

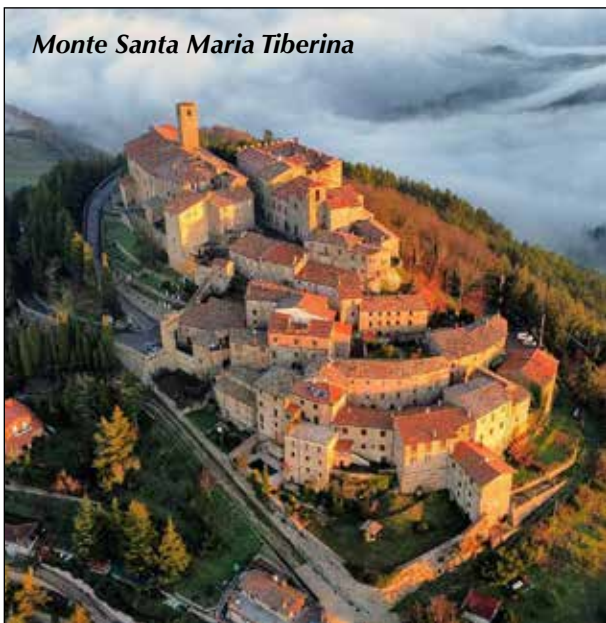
WEEKEND NELL'ALTO TEVERE UMBRO

Guidati dagli amici della Sezione del CAI di Città di Castello, condivideremo un'escursione nell'area di Monte Santa Maria Tiberina nella giornata di sabato, mentre la domenica ci viene offerta la possibilità di un trekking urbano, per conoscere le bellezze di Città di Castello.

Sabato 21: MONTE SANTA MARIA TIBERINA

Tempo: 5 h; difficoltà: E

Ci inoltreremo nel territorio dell'antico Marchesato Bourbon del Monte, alla scoperta di uno dei luoghi più panoramici dell'Alto Tevere Umbro: Monte Santa Maria Tiberina. La sua posizione unica e suggestiva rende possibile spaziare dall'Alta Valle del Tevere alla Valdichiana, sulle antiche strade degli Etruschi, in zone coperte in gran parte da boschi di castagni secolari, fino alle Alpi Apuane e, se la giornata è limpida, al Gran Sasso d'Italia. In questa giornata avremo modo di apprezzare la natura e il paesaggio del luogo con la sua storia tra misticismo e leggenda. Dopo l'escursione visita guidata al paese di Monte Santa Maria Tiberina e, successivamente, cena al Castello Bourbon. Pernottamento presso



Monte Santa Maria Tiberina

l'Ostello della Canonica che si trova a due passi dal Castello Bourbon.

Domenica 22: VISITA AL PARCO LA MONTESCA E TREKKING URBANO

Tempo: 5 h; difficoltà: T

Al mattino partenza da Monte Santa Maria Tiberina, lungo il tragitto è prevista la visita al Parco di Villa Franchetti "La Montesca". Al termine della visita si prosegue per Città di Castello dove avrà luogo il trekking urbano della città.

NOTE TECNICHE. Iscrizioni con il versamento di una caparra di € 25,00 entro le ore 21:00 di Giovedì 12 Ottobre 2023. Notizie dettagliate saranno comunicate alla riunione dei partecipanti che si terrà in sede Giovedì 19 Ottobre 2023. Il pernottamento in ostello comprensivo di colazione, costerà indicativamente € 25,00, mentre la cena € 20,00. Ai costi, 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.

Direttore escursione: AE Andrea Maltoni - Cell. 335.7340167.

andreamaltonirms@gmail.com

Sabato 28 e Domenica 29 Ottobre 2023

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

Tempo: 1 h; dislivello salita: 150 m; lunghezza: 3 km; difficoltà: E



L'Eremo di Trebbana

Ci porteremo in automobile sopra a Tredozio sulla strada bianca che porta al Valico del Tramazzo in corrispondenza al Sentiero CAI 553. Parcheggeremo le automobili e con breve escursione arriveremo all'Eremo di Trebbana. In alternativa per chi non volesse fare il sentiero può risalire in automobile la strada secondaria per Lutirano che si prende prima di entrare a Modigliana e proseguire

quindi fino a Ponte della Valle dove si lascia l'automobile in un parcheggio, si prende una stradella (Sentiero CAI 549 - Alta Via dei Parchi) lunga due chilometri circa che con un dislivello di 200 metri porta all'Eremo. Una parte dell'Eremo è aperta a bivacco e B&B e quindi chi non vuole dormire in tenda può approfittare di questa possibilità



Cottura carne con "Tecniche primitive"

(Arianna Cell. 327.8457568). C'è una fontana e c'è la possibilità di accendere un fuoco, cosa che faremo con delle tecniche primitive e sul quale fare poi una gustosa grigliata. Alla sera dopo la cena ci raduneremo intorno al fuoco per bere un bicchiere di caldo vin brulè e poi in tenda per una buona dormita. Al mattino dopo la colazione ci sarà una dimostrazione di tecniche di sopravvivenza, poi andremo a vedere la famosa quercia secolare di Trebbana e

dopo pranzo faremo ritorno alle automobili e a Rimini. Data la facilità per raggiungere il luogo del bivacco, il notevole spazio a disposizione privo di pericoli, e la suggestione del bivacco, questa attività si presta particolarmente per i giovani e giovanissimi. Lasceremo un somma di pochi euro per l'occupazione del terreno.

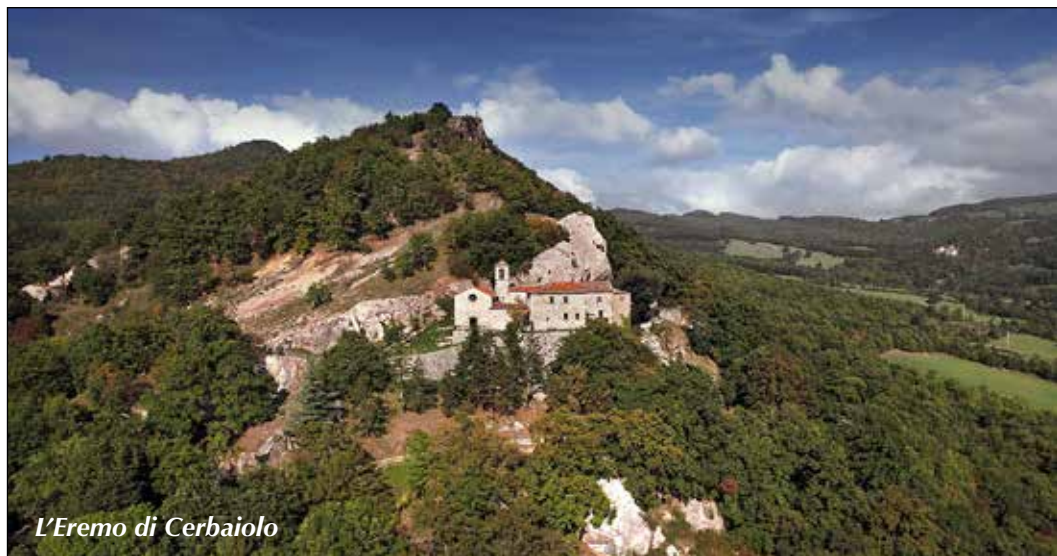
Partenza alle ore 07:30 di Sabato 28 Ottobre 2023. Sabato pranzo al sacco, cena grigliata (ognuno porta quello che cuocerà al fuoco di bivacco). Domenica colazione e pranzo al sacco. La riunione preparatoria all'uscita si terrà Giovedì 26 Ottobre alle ore 21:00 presso la sede CAI ed è obbligatoria per poter partecipare all'uscita.

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

Domenica 5 Novembre 2023

EREMO DEL CERBAIOLO (Arezzo)

Tempo: 4 h; dislivello salita: 450 m; lunghezza: 11 Km; difficoltà: E



L'Eremo di Cerbaiolo

Come recita un detto popolare *...Chi ha visto la Verna e non Cerbaiolo ha visto la mamma e non il figliolo...* L'Eremo di Cerbaiolo è un notevole esempio di insediamento religioso in ambiente impervio. Sorse come Monastero Benedettino nell'VIII secolo. San Francesco, andando per la terza volta alla Verna, passa per Pieve Santo Stefano e gli viene offerto l'eremo disabitato per i suoi frati. Lui l'accetta e dopo lavori di consolidamento e restauro i frati vi si trasferiscono definitivamente. Fu abitato dai Francescani dal 1216 al 1783. Il nome del luogo deriverebbe dal latino acerbus locus ad indicare luogo aspro e non da escludere la derivazione dall'animale cervo. Con questa escursione ad anello con inizio dal Passo di Viamaggio, avremo modo di visitare questo suggestivo luogo. Iscrizioni entro le ore 21:00 di Venerdì 3 Novembre 2023. Partenza con mezzi propri alle ore 08:30 dalla Pieve di Ponte Messa (Comune di Pennabilli).

Direttore escursione: Moreno Fontana - Cell. 338.4034810.

Vicedirettore: Gian Fabio Magalotti - Cell. 338.8316841.

Mercoledì 8 Novembre 2023

SENTIERO DELLE CANTINE - TERRE DI CORIANO (Rimini)

Tempo: 4,30 h; dislivello salita: 300 m; lunghezza: km 12; difficoltà: E

Escursione molto panoramica ad anello nelle campagne che permette di passare vicino ad alcune delle cantine vitivinicole più produttive del territorio percorrendo dolci colline e poderi coltivati ad ortaggi ed ulivi.

Iscrizioni entro le ore 21.00 di Lunedì 6 Novembre 2023.

Ritrovo ore 09.00 a Coriano (Piazza del Comune)

Direttore escursione: Giuseppe Fattori - Cell. 335.7675745.

Domenica 12 Novembre 2023

ALLE PENDICI DEL MONTE NERONE (Pesaro-Urbino)

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



Il Fosso Pian dell'Acqua scorre incassato fra alte pareti rocciose

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

Partenza con mezzi propri alle ore 07:30 dal Casello di Cattolica della A14.

Direttore escursione: AE Mauro Frutteti - Cell. 347.9353678.

Mercoledì 15 Novembre 2023

ANELLO GATTARA - MONTE LOGGIO (Rimini)

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

Individuato come sito per l'installazione di giganteschi impianti eolici, il Monte Loggio (1130 m) per la sua posizione e elevazione ha sempre rappresentato uno straordinario balcone panoramico sull'Alta Valmarecchia. Con la preoccupazione di non ritrovarlo più, in un futuro prossimo, nella sua integrità, proponiamo un'escursione che parte dal caratteristico paese di Gattara (631m). Qui un'antica chiesa, una torre e quanto resta di un castello testimoniano l'importanza strategica, nel passato, di questo luogo oggi scarsamente abitato. L'escursione inizia imboccando un sentiero che sale ai margini del paese che in decisa ma graduale progressione ci porta a guadagnare la dorsale del Monte Loggio, percorsa la quale e raggiunto il culmine, possiamo iniziare la discesa e raggiungere il nucleo medievale di Campo, da dove un breve tratto di strada carrozzabile ci riporta a Gattara.

Iscrizioni entro le ore 21:00 di Lunedì 13 Novembre 2023.

Partenza con mezzi propri alle ore 08:30.

Direttore dell'escursione: AE Lanzoni Carlo - Cell. 338.2466809 - cadali@libero.it

Domenica 19 Novembre 2023

MONTAGNATERAPIA - PINETA DI SAN VITALE (Ravenna)

Tempo: 4 h; dislivello salita: non significativo; lunghezza: 11 km; difficoltà: F



La Pineta di San Vitale è una grande foresta di oltre 1000 ettari di superficie che si estende per 11 chilometri circa in direzione Nord a partire dalla zona industriale/portuale di Ravenna, lambendo le zone umide di Punta Alberete e Valle Mandriole a Ovest e la Pialassa Baiona a Est. A nord del fiume Lamone diventa più stretta e prende il nome di Bedalassona. Dal 1876 il Comune di Ravenna è divenuto proprietario della Pineta di San Vitale e di Classe. In anni recenti le due pinete sono entrate a far parte del Parco Regionale del Delta del Po e sono siti della Rete Natura 2000. L'interno della Pineta è

punteggiato di "padelloni" i tipici capanni da pesca locali detti anche "bilancioni" per la grande rete che, protesa sull'acqua, sale e scende per raccogliere il pesce. La Pineta ospita moltissime specie di uccelli come l'usignolo di fiume, la cannaia, gli aironi rossi, gli ibis, le anatre e molti altri sono gli animali avvistabili durante la passeggiata nella Pineta. Lungo il percorso ad anello si possono incontrare tantissimi cavalli allo stato brado. Iscrizioni entro le ore 21.00 di Venerdì 17 Novembre 2023.

Partenza con mezzi propri alle ore 07:30.

Direttore escursione: ASE Daniela Beleffi - Cell. 324.6048621.



La Pineta San Vitale

Sabato 25 Novembre 2023

TRAVERSATA DEL MONTE SAN BARTOLO (Pesaro-Urbino)

Tempo: 6 h; dislivello salita: 500 m; lunghezza: 21 km; difficoltà: E



La falesia del Monte San Bartolo, che si erge al confine fra la spiaggia romagnola e marchigiana, offre un susseguirsi di inaspettati speroni a picco sul mare alternati a piccole ed intime valli. Il nostro percorso si snoda lungo stradelle e sentieri offrendo suggestivi scorci panoramici sia sulle verdi

colline dell'interno, sia sull'azzurro del Mare Adriatico e ci permetterà di immergerci in un ambiente che, seppure molto influenzato dall'uomo, regala ancora angoli suggestivi e deliziosi borghi a picco sul mare. L'escursione prevede di raggiungere Pesaro in treno e di utilizzare bus e treno per il rientro a Rimini ma, al momento di andare in stampa, non sono disponibili gli orari ferroviari. Maggiori informazioni, in prossimità della data, contattando il Direttore escursione.

Direttore escursione: ASE Emiliano Bianchi- Cell. 348.5404456.

Domenica 3 Dicembre 2023

MONTAGNATERAPIA - GIORNATA INTERNAZIONALE DELLE PERSONE CON DISABILITÀ



Questa giornata, indetta dalle Nazioni Unite nel 1992 per il 3 dicembre, si focalizza quest'anno sul tema della ***“Trasformazione verso società sostenibili e resilienti per tutti”***, con l'obiettivo di promuovere iniziative a favore dei disabili per ***“non lasciare nessuno indietro”***. In questa ottica anche il CAI Sezione di Rimini intende offrire il proprio contributo attivando il Gruppo Montagnaterapia, costituito nel 2020 con lo scopo di accompagnare in montagna, e non solo, persone con disabilità motorie, utilizzando una speciale carrozzella (joelette) progettata per essere condotta su sentieri e terreni sconnessi. Per l'occasione verrà

allestito dal CAI Sezione di Rimini un gazebo in Piazza Tre Martiri con esposizione di due carrozzelle joelette e materiale divulgativo. Le stesse carrozzelle, con a bordo una persona disabile, verranno poi condotte e accompagnate dai Soci in un breve percorso cittadino da definire. Tra gli eventi del giorno spicca la programmazione di un concerto che al momento di andare in stampa non è possibile puntualizzare con ulteriori dettagli. Ritrovo a Rimini in Piazza Tre Martiri alle ore 15:00. La partecipazione va comunicata ai referenti, su Whats App, entro le ore 21,00 di Venerdì 1 Dicembre 2023.

Info: Mondaini Luca - Cell. 348.8400715. ASE Fabbro Giovanni - Cell. 340.2316900.

Mercoledì 6 Dicembre 2023

MONTESCUDO - GAIOFANA (Rimini)

Tempo: 5 h; dislivello salita: 150 m; dislivello discesa: 300 m; lunghezza: km 15; difficoltà: E
 Raggiungeremo Montescudo con mezzi pubblici. Prima di entrare in paese, la statua di Padre Pio ci darà l'indicazione per intraprendere la nostra avventura. Primo sito di interesse: Sorgente del Rio Melo, poi Santuario della Madonna di Valliano e Cavallino. Percorrendo l'antico sentiero di Monte Tauro arriveremo a Pian della Pieve e lungo il Sentiero CAI del Marano, giungeremo a Ospedaletto. Attraverso strade secondarie e campi, concluderemo l'escursione a Gaiofana, dove nella mia cantina con una buona bottiglia di vino si concluderà la giornata. Iscrizioni entro le ore 21.00 di Lunedì 4 Dicembre 2023. Orario del Bus, verrà comunicato con avviso via mail. (oggi sarebbe alle 08,06 da Gaiofana).

Ritrovo a Gaiofana in via Montescudo alle ore 08.00.

Direttore escursione: Giuseppe Fattori - Cell. 335.7675745

Domenica 10 Dicembre 2023

CA' BARDAIA – LIBIANO – PETRELLA GUIDI (Rimini)

Tempo: 5,30 h; dislivello salita: 700 m; lunghezza: 16 km; difficoltà: E

In un ambiente con panorami da cartolina, sentieri e stradelle ci condurranno a casolari ormai abbandonati e piccoli borghi silenziosi. Punto di partenza dell'escursione, la chiesa, dedicata a San Michele Arcangelo, nei pressi di Ca' Bardaia (513 m). Raggiunto dapprima il nucleo abitativo di Monte Benedetto (731m) attraverseremo poi un castagneto, che conserva tracce di cartellonistica dedicata alla formazione geologica del luogo, per scendere quindi al "borgo fantasma" di Libiano (422 m) corruzione di liviano. La Chiesa e le case sulla piazzetta, oggi fatiscenti, testimoniano di un luogo, un tempo abitato, dove oggi vive solo una persona. Seguendo tracce di sentieri che costeggiano e risalgono calanchi e zone boscate e poi un tratto di strada asfaltata, raggiungeremo il suggestivo borgo fortificato di Petrella



Petrella Guidi

Guidi (570 m) che conserva ancora la struttura urbanistica del XIV secolo. Dall'antico borgo, un breve tratto di sentiero ci ricondurrà al punto di partenza.

Iscrizioni entro le ore 21:00 di Venerdì 8 Dicembre 2023.

Partenza con mezzi propri alle ore 08:00.

Direttore escursione: AE Adriana Ugolini - Cell. 339.7688760.

Domenica 17 Dicembre 2023

SALITA AL MONTE NERONE DA SERRAVALLE DI CARDA (Pesaro-Urbino)

Tempo: 5 h; dislivello salita: 800 m; lunghezza: 11 km; difficoltà: EE



Il Monte Nerone

Dal cimitero di Serravalle di Carda saliremo alla volta della rotabile per il Monte Nerone attraverso sentieri ormai abbandonati. Qui giunti ci dirigeremo alla cima del Monte Nerone attraverso le creste delle Pianacce e dei Ranchi. La discesa avverrà per prati attraverso i rifugi "La Cupa" e "Fontanella" e poi costeggiando, fuori sentiero, il Fosso della Cornacchia. Percorso breve tuttavia da non sottovalutare

per via della natura del terreno attraversato. In caso di presenza di neve sulle montagne della nostra zona questa escursione sarà sostituita da una escursione con le ciaspole in ambiente innevato in luogo da definire.

Partenza con mezzi propri alle ore 08.00 dal Casello di Cattolica della A/14.

Direttore escursione: AE Mauro Frutteti - Cell. 347.9353678.

Mercoledì 3 Gennaio 2024

FIUME CONCA - MONASTERO DI SAN GREGORIO IN CONCA (Rimini)

Tempo: 6 h; dislivello salita: 70 m; lunghezza: km 23; difficoltà: E

Partenza da Porto Verde seguendo la sponda destra del Fiume Conca fino a Morciano di Romagna. Per strada verso Ponte Ventena poi con Sentiero CAI 045A, Monastero, Cattolica e Porto Verde. Iscrizioni entro le ore 21.00 di Lunedì 1 Gennaio 2024.

Partenza con mezzi propri alle ore 07:30.

Direttore escursione: AE Giuseppe Fattori - Cell. 335.7675745.

Venerdì 19 Sabato 20 e Domenica 21 Gennaio 2024

TRE GIORNI DI CIASPOLATE IN DOLOMITI

La località prescelta per le escursioni sarà definita in base all'innevamento e alle disponibilità logistiche. Numero partecipanti massimo 12. Iscrizione con il versamento di una caparra di € 50,00 entro le ore 21:00 di Giovedì 11 Gennaio 2024. Nel corso della stessa serata saranno fornite notizie dettagliate su partenza, costi, logistica e altro. Ai costi, 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.

NOTE TECNICHE. Oltre alle ciaspole e bastoncini, sono necessari scarponi e abbigliamento adeguato per escursionismo in ambiente montano invernale. È altresì obbligatorio, in base alle disposizioni CAI, essere dotati di ARTVA, pala e sonda.

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

Vicedirettori: Mauro Frutteti Cell. 347.9353678 - Renato Donati Cell. 338.8985431.

Domenica 28 Gennaio 2024

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 proseguiremo 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 26 Gennaio 2024.

Partenza con mezzi propri alle ore 07:30.

Direttore escursione: ASE Daniela Beleffi - Cell. 3246048621.



La Cascata della Bedetta

VIA DEGLI DEI “DA BOLOGNA A FIRENZE”

In programmazione per fine Maggio 2024

Il cammino della Via degli Dei è composta da poco più di 120 chilometri da percorrere a piedi da Bologna a Firenze attraverso l'Appennino Tosco-Emiliano. Un cammino che si sviluppa in massima parte su sterrato, tra boschi secolari, minuscoli borghi e magnifiche viste panoramiche. La Via degli Dei è percorribile in entrambi i sensi di marcia e prende l'avvio da Piazza Maggiore a Bologna (se si parte dal capoluogo emiliano) o da Piazza della Signoria a Firenze (se si parte dal capoluogo toscano). È suddiviso in 6 tappe che terminano in centri abitati dove è possibile trovare ospitalità. Percorrere la Via degli Dei è emozionante, partendo da Bologna le tappe si suddividono nel seguente modo:

- 1) **Bologna - Monte Adone: km. 24,9**
- 2) **Monte Adone - Madonna dei Fornelli: 23,9 km**
- 3) **Madonna dei Fornelli - Passo della Futa: 15 km**
- 4) **Passo della Futa - San Piero a Sieve: 22 km**
- 5) **San Piero a Sieve - Vetta le Croci: 18,6 km**
- 6) **Vetta le Croci - Firenze 17,1 km**



Si attraversa per l'80% montagne, in zone ricoperte da boschi che garantiscono temperature fresche anche d'estate, mite al di sopra dei 500 metri di quota. Prima di iniziare il cammino si ritira “la credenziale”, un documento che attesta che si sta percorrendo la Via degli Dei tramite l'apposizione di un timbro. I dettagli verranno descritti sul prossimo numero de L'Altimetro (Gennaio-Maggio 2024). Indicativamente si accetteranno un massimo di 10 partecipanti.

Direttore escursione: ASE Daniela Beleffi - Cell. 324.6048621.



Via degli Dei - Il Monte Adone





GRUPPO MONTAGNATERAPIA CAI RIMINI Programma Attività Settembre - Dicembre 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 10 Settembre 2023

MONTAGNATERAPIA - MONTE FUMAILO Forlì-Cesena)

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

Domenica 15 Ottobre 2023

CARPEGNA - INAUGURAZIONE SENTIERO DELLA SALUTE (Pesaro-Urbino)

Tempo: 3 h; dislivello salita: 220 m; lunghezza: 7 km; difficoltà: AE

Domenica 19 Novembre 2023

MONTAGNATERAPIA - PINETA DI SAN VITALE (Ravenna)

Tempo: 4 h; dislivello salita: non significativo; lunghezza: 11 km; difficoltà: F

Domenica 3 Dicembre 2023

MONTAGNATERAPIA - GIORNATA INTERNAZIONALE DELLE PERSONE CON DISABILITÀ

Giornata, indetta dalle Nazioni Unite nel 1992. Il Gruppo Montagnaterapia CAI Sezione di Rimini sarà presente a Rimini in Piazza Tre Martiri con una esposizione di due carrozzelle joelette e materiale divulgativo. Con le stesse carrozzelle, con a bordo una persona disabile, verranno poi condotte dai Soci in un breve percorso cittadino.

Dettagli sulle singole uscite nel Programma Attività Settembre - Dicembre 2023

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

CLASSIFICAZIONE DEI PERCORSI MONTANI ACCESSIBILI CON AUSILI



ACCESSIBILE TURISTI

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

ACCESSIBILE ESCURSIONISTI

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

ACCESSIBILE ESCURSIONISTI ESPERTI

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



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





GRUPPO ALPINISMO CAI RIMINI

Programma Attività

Settembre 2023 - Gennaio 2024



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 16 Settembre 2023

PALESTRA DI ROCCIA

Referente uscita: Mirco Bacchini

Cell. 339.8022659.

Sabato 14 e Domenica 15 Ottobre 2023

SCALATE AD ARCO DI TRENTO

Referente uscita: Oscar Del Magno

Cell. 329.2004950.

Sabato 28 Ottobre 2023

PALESTRA DI ROCCIA

Referente uscita: Elisa Succi

Cell. 333.4332038.



Palestra di Roccia Sasso d'Orlando



*Palestra di Roccia
Rio Vitoschio - Settore Belvedere*



Palestra di Roccia Gelagna Alta

Sabato 11 Novembre 2023

GELAGNA ALTA

Referente uscita: Luca Gambi

Cell. 328.7696696.

Sabato 25 Novembre 2023

PALESTRA DI ROCCIA

Referente uscita: Mattia Buldrini

Cell. 333.2489409.

Sabato 16 Dicembre 2023

ESERCITAZIONE ARTVA

Referente uscita: Luca Gambi

Cell. 328.7696696.

Sabato 20 Gennaio 2024

MONTE GIOVO

Referente uscita: Oscar Del Magno - Cell. 329.2004950.



Monte Giovo



CAI SEZIONE DI RIMINI
SCUOLA DI MONTAGNA PIETRAMORA
CORSO BASE DI SCIALPINISMO 2024
(CORSO SA1)



TIPO DI CORSO

Corso Base di Scialpinismo (SA1) per tutti coloro che vogliono addentrarsi e vivere la montagna in inverno, imparando quali sono le nozioni di base e i criteri di sicurezza da seguire per affrontare itinerari con gli sci. Il Corso sarà tenuto tenuto dagli Istruttori della Scuola.

OBIETTIVO DEL CORSO

L'obiettivo è di fornire agli allievi la teoria e la pratica che permetta di conoscere le basi della nivologia, i pericoli della montagna invernale, i concetti di auto soccorso i principi di topografia, meteorologia e orientamento il comportamento da tenere in funzione della sicurezza propria e del gruppo.



PROGRAMMA

12 Dicembre 2023 Presentazione del corso presso la Sede CAI Sezione di Rimini

16 Dicembre 2023: Prova di valutazione tecnica in pista con attrezzatura da scialpinismo

27/28 Gennaio 2024: Dolomiti/Appennino (prova ARTVA- tecnica di salita con le pelli)

10/11 Febbraio 2024: Appennino (uso piccozza e ramponi- autosoccorso)

24/25 Febbraio 2024: Dolomiti/Alpi (scelta dell'itinerario orientamento e topografia)

9/10 Marzo 2024: Dolomiti/Appennino (conduzione dell'itinerario)

23/24 Marzo 2024: Dolomiti/Appennino per eventuale recupero uscita annullata per cause varie
Durante le uscite verranno sviluppate e approfonditi temi delle lezioni teoriche che si svolgeranno durante il week end delle uscite pratiche e in altre tre date da definire.

ISCRIZIONI

Possono partecipare tutti coloro che hanno compiuto il 18° anno di età e in regola con l'iscrizione al CAI per l'anno 2023 e 2024. Iscrizione con caparra di € 100,00 (che verrà restituita solo in caso di annullamento del corso) con bonifico CAI Rimini IBAN: IT23N0200824203000000757024 con causale: iscrizione corso SA1 2023. Il saldo, un certificato medico e una fotografia in formato tessera dovranno essere consegnati entro il 12 Dicembre 2024 (in occasione della presentazione del corso). La Scuola può escludere dal corso gli allievi che non risultassero idonei alla prova di valutazione tecnica in pista con attrezzatura da scialpinismo.

REQUISITI

- I requisiti per l'ammissione al corso sono:
- Livello sciistico buono (parallelo di base su pista rossa).
- Buona forma fisica per essere in grado di compiere escursioni fino a 700/1000 metri di dislivello, che saranno verificate in occasione della prima uscita pratica

ATTREZZATURA

È richiesto avere attrezzatura da scialpinismo personale (sci, scarponi, pelli, rampant, piccozza e ramponi) e vestiario adeguato che verrà descritto in occasione della presentazione del corso.

COSTO

La quota di partecipazione di € 420,00. Per i giovani fino a 25 anni quota agevolata € 320,00. La quota comprende: materiale didattico manuale di scialpinismo.

INFORMAZIONI - CONTATTI: CAI Rimini - Cell. 339.8947050 - e-mail: cairimini@cairimini.it



GRUPPO INTERSEZIONALE SCI ESCURSIONISMO CAI RAVENNA - RIMINI



ATTIVITÀ DI SCI ESCURSIONISMO STAGIONE 2023 - 2024

Il Gruppo Intersezionale di Sci Escursionismo Francesco Negri delle Sezioni CAI di Ravenna e Rimini promuove l'attività escursionistica con gli sci in ambiente innevato. Anche per la prossima **stagione invernale 2023 - 2024** propone un programma di attività in ambiente innevato con gli **Sci da Fondo** e con gli **Sci da Escursionismo** che comprende uscite di base con gli sci di fondo per apprendere le tecniche di discesa, tecniche di telemark e uscite sci escursionistiche per scoprire l'affascinante ambiente di montagna in veste invernale.



Per informazioni e iscrizioni alle attività in programma:

Informazioni per la Sezione CAI Rimini:

IS Roberto Battaglia - Cell. 335.7612821

IS Marco Bruschi - Cell. 348.0069209

IS Fabio Gamberi - Cell. 329.6622590

Informazioni per la Sezione CAI Ravenna:

INSFE Luca Baccini - Cell. 333.2548767

IS Marco Garoni - Cell. 347.1478338

COSA DIRE AL 112 (NUE) O AL 118 - SOCCORSO ALPINO IN CASO DI EMERGENZA SANITARIA



Veloci ma senza panico, sono requisiti essenziali per una efficace richiesta di soccorso in montagna. Al CNSAS devono arrivare informazioni precise per rendere l'intervento mirato e veloce.

- 1) Fornire** dati identificativi dell'infortunato (nome, cognome, residenza), numero da cui si sta chiamando e, quando possibile, numero telefonico di un altro apparato mobile o fisso (es. il primo potrebbe essere occupato in caso di necessità, potrebbe avere problemi di carica, avere un gestore con minore copertura, ecc.).
- 2) Descrivere** sommariamente lo scenario dell'incidente con precisazione dell'ora in cui è accaduto, il coinvolgimento di soggetti terzi e precisazione sul numero degli infortunati e sulle loro generiche condizioni, la presenza di pericoli residui o potenziali.
- 3) Garantire** all'Operatore del 112 (NUE) o 118 le seguenti informazioni relative al/ ai soggetto/i coinvolto/i: stato di coscienza/incoscienza; attività respiratoria presente o assente, regolare o irregolare (difficoltà respiratorie); emorragie in atto, ecc.

È fondamentale lasciarsi intervistare dall'operatore e, in modo particolare dal quello del 118, poiché in base alla raccolta di queste informazioni (triage) verrà assegnato il codice di gravità e pianificata la missione di soccorso con le risorse più adatte allo scopo.

- 4) Descrivere** il luogo ove è avvenuto l'incidente e garantire riferimenti che possano renderlo facilmente identificabile partendo dal "generale" per pervenire al "particolare" (zona, gruppo montuoso, versante, sentiero – via – ferrata, valle, canale – cengia – cresta – gola/forra, ecc., fornendo se possibile il toponimo esatto). Fornire eventuali coordinate possibilmente in formato WGS84 ed in formato "gradi" – "minuti" – "secondi" + "quota" >> es. 46° 03' 13,55" N – 12° 10' 33,20" E + 387 metri.

- 5) Descrivere** le condizioni meteorologiche del luogo e, in particolare, descrivere con precisione lo stato di visibilità (es. "500 metri in linea d'aria", "copertura con nuvole persistenti sopra i 2.300/2.400 ca.", "foschia che va e viene", ecc.), la presenza di vento o di altri eventi significativi (pioggia, grandine, neve, ghiaccio).

- 6) Comunicare** con estrema precisione l'esistenza di ostacoli al volo in zona con riferimento particolare a quelli orizzontali, quali elettrodotti e linee elettriche, teleferiche e palorci, funivie/cabinovia e seggiovie, cavi sospesi di qualsiasi natura, linee telefoniche aeree e di ogni altro ostacolo che possa risultare di impedimento alla sicurezza del servizio di elisoccorso e degli astanti (es. pali, ramaglie sul prato, lamiere, materiali diversi, zaini ed indumenti, ecc.).

- 7) Garantire** notizie o riferimenti utili che possono facilitare l'intervento quali: presenza in loco di altre persone che hanno assistito all'incidente e, più in particolare, se sono in grado di collaborare (es. personale sanitario, personale CNSAS, Guide Alpine, ecc.), presenza di particolari ostacoli e/o difficoltà contingenti in relazione all'infortunato ed ai luoghi d'accesso (rete sentieri, mulattiere, ecc.).

- 8) Restare** a disposizione dell'operatore del NUE 112 (118) e delle squadre di soccorso, mantenendo la calma e cercando di tranquillizzare l'eventuale persona ferita. Rimanere sempre in posizione di sicurezza ed in zona copertura telefonica.



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





IL GRANDE MITO

*Il grande mito,
scaldato del tetto del monte,
tra il brusio della quiete
con cui l'umano scappa.
La fragranza dell'edera cresce
quasi pulsante il suo veleno ambiguo.
Il monte si sgretola in pietra
quasi si nutrisse del errare umano.
Il cambiamento provoca spostamenti,
tra animali e piante,
cambiando la specie estinta
tutto sembra invariato.
Uguale al monte prima della maceria,
così vivace e limpida il suo vissuto.*



Damiano Bocchini



Gruppo Alpinismo Giovanile CAI Rimini



Programma Attività Settembre 2023 - Gennaio 2024

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.

Sabato 9 Settembre 2024

FERRATA RIO SECCO (Bolzano)

Domenica 8 Ottobre 2023

TRAVERSATA 150° DELL'UNITÀ D'ITALIA (Pesaro-Urbino)

Domenica 19 Novembre 2023

PALESTRA DI ROCCIA (Pesaro-Urbino)

Domenica 17 Dicembre 2023

TAUSANI SELVAGGI (Rimini)

Domenica 14 Gennaio 2024

CIASPOLATA IN APPENNINO (Romagna-Marche)

Per informazioni: Josian Romeo - Cell. 347.8830014

miticaroma2001@yahoo.it



*Domegge di Cadore
Falesia Vallesella*

*Palestra di Roccia del Revellone - Versante Falcioni
Foto di gruppo in una recente uscita*



TRE GIORNI NELLE DOLOMITI D'OLTRE PIAVE

11 - 12 - 13 Luglio 2023 - Spalti di Toro - Rifugio Padova







Corso avanzato di Rilievo ipogeo

la raccolta dei dati con strumenti digitali e la loro elaborazione.

16, 17 settembre 2023

Rifugio Carnè e Capanna Scout – Via Rontana, 42, 48013 Brisighella (RA)

Parco della Vena del Gesso Romagnola – Cava Marana – Brisighella (RA)

Organizzato da

Gruppo Grotte Ariminum unitamente a



Federazione Speleologica dell'Emilia-Romagna

Con il patrocinio del Parco della vena del gesso





Gruppo Grotte Ariminum CAI Rimini



Programma Attività Settembre 2023 - Gennaio 2024

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 24 Settembre 2023

GROTTA DEL FIUME (Ancona)

Domenica 6 Ottobre 2023

GROTTA DI MONTE CUCCO (Perugia)

Sabato 21 e Domenica 22 Ottobre 2023

WEEKEND IN SLOVENIA

Sabato 11 Novembre 2023

GROTTA BUCO BUCONE (Perugia)

Sabato 18 Novembre 2023

TARGHETTATURA

Domenica 10 Dicembre 2023

PROGETTO SCAVI

Sabato 13 Gennaio 2024

GROTTA NUOVA RIO STRAZZANO (Rimini)



**Per informazioni:
IS Sara Fattori - Cell. 339.4816320**

ORGANIZZAZIONE DI UNA USCITA IN GROTTA



Quando si inizia a frequentare un gruppo speleologico, ci si avvicina all'attività seguendo le orme dei più esperti del gruppo. Si fanno escursioni in grotte già note, organizzate da altri e si fa esperienza di ambienti e strumenti strada facendo. Dopo un po' che si guadagna confidenza e consapevolezza delle proprie capacità, il passo naturale è proporre escursioni agli altri. Ci sono

delle indicazioni che è bene avere a mente quando si organizza un'uscita in grotta per poter godere di una piacevole esperienza e non incorrere in situazioni problematiche. La prima cosa da fare, una volta individuata la grotta d'interesse, è valutare i tempi logistici effettivi per raggiungere il luogo: capire se si può organizzare l'escursione in giornata, se si ha tempo di tornare a casa o se valga la pena restare a dormire fuori. Nel caso di un'escursione lunga potrebbe essere saggio raggiungere la località nei pressi della grotta la sera prima, per dormire la notte ed essere freschi e riposati al mattino prima di un'uscita generalmente faticosa. Valutata la questione logistica si studia il profilo della grotta. Occorre informarsi per avere chiaro cosa si sta per affrontare. Si contatta quindi chi c'è già stato per avere informazioni preliminari relative alla lunghezza, alle difficoltà tecniche di progressione, al clima interno o alle condizioni idrologiche relative alle stagioni. Alcune grotte in certi momenti dell'anno potrebbero essere allagate o sifonare. Nelle grotte sulfuree è rischioso addentrarsi in alcune stagioni per la presenza di gas nocivi. Altre grotte potrebbero essere molto fangose oppure molto fredde. Poiché le grotte sono ambienti fragili e spesso tutelati dalle istituzioni, l'ente preposto potrebbe aver interdetto l'area per ragioni di sicurezza ambientale. Nel Parco della Gola della Rossa a Frasassi, per esempio, alcune bellissime grotte sono vietate da novembre ad aprile per la protezione dei pipistrelli in letargo. In altri casi potreste trovarvi un cancello a sbarrare l'ingresso e le vostre buone intenzioni: ad esempio la maggior parte delle grotte dei gessi bolognesi sono chiuse e vincolate dal Parco dei Gessi Bolognesi a cui va richiesto il permesso per entrare o di essere accompagnati dai preposti. Si possono trovare tantissime informazioni su internet ma in assenza di queste, il gruppo speleologico della zona sarà informato sulla situazione e magari anche in possesso delle chiavi. Fatte queste premesse veniamo al lato pratico dell'escursione. Per sapere dove ci si "infila" è necessario avere un rilievo, cioè una mappa dettagliata con la planimetria in scala della grotta riportata in pianta e in sezione verticale. Potete procurarvi i rilievi dai siti internet dei Catasti Regionali o dalle Federazioni Speleologiche

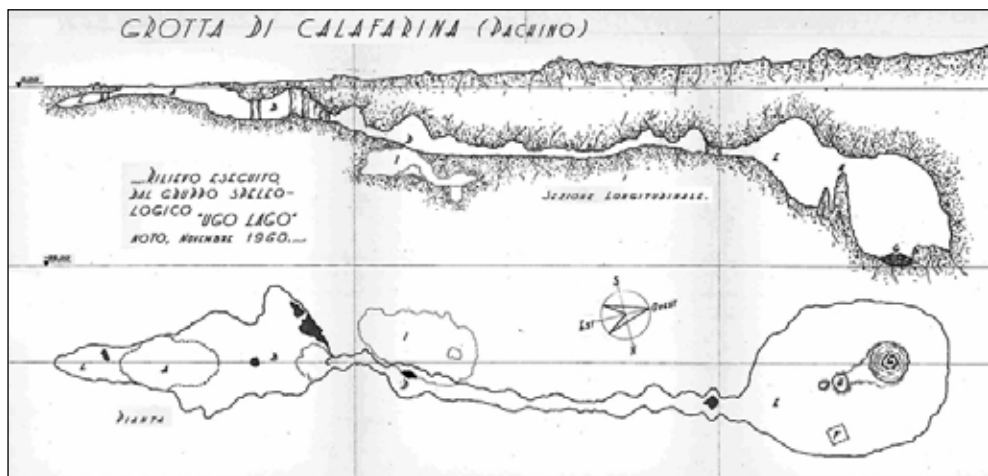
Regionali, nel caso siano pubblici. Ad esempio la Regione Friuli Venezia Giulia ha pubblicato descrizioni, rilievi e indicazioni nel sito del proprio Catasto delle Cavità Naturali disponibili a tutti. Per quanto riguarda molte grotte dell'Appennino Umbro-Marchigiano, il sito del Centro Escursionistico Naturalistico Speleologico di Costacciaro è molto ricco e



fornito di indicazioni, rilievi e schemi d'armo. Lo schema d'armo è utile per capire quali e quante attrezzature servano per armare la grotta. In assenza dello schema d'armo, grazie comunque al rilievo e alle indicazioni di chi c'è stato, possiamo farci un'idea di quanti metri di corda, moschettoni, placchette e cordini servano per affrontare la progressione. Per ultimo, ma non meno importante, è indispensabile proporre l'uscita ad un gruppo preparato e formato, che abbia conoscenza della progressione su corda e, nel caso che la grotta debba essere armata, che ci siano almeno un paio di persone che hanno affrontato un corso d'armo e sappiano armare. La preparazione della squadra con cui si affronta l'uscita può essere determinante per godere di una bella esperienza e ridurre i rischi. Spero di aver lasciato dei suggerimenti utili a organizzare le uscite di tanti appassionati. Vorrei ricordare che tutte le escursioni speleologiche presentano rischi di cui è bene essere consapevoli. Sappiate che in grotta non è fondamentale raggiungere un obiettivo o un livello, ma conta più di tutto godersi l'esperienza lungo il percorso. E che una birra subito dopo non guasta.

Gennaio 2023

Bruno Galli



EREMI E ANTICHE PIETRE NELLA MAJELLA DI CELESTINO



Ci caliamo lentamente per un Combroso e umido pertugio, un passaggio angusto a gradoni nella roccia della falesia, la parete rocciosa incombe su di noi, e sembra quasi sopraffarci, il vuoto si apre appena oltre il limite della cengia. Una trentina di metri più in basso rumoreggiano le acque cristalline e gelide del torrente. Non c'è altro orizzonte. Appena un lembo di cielo azzurro. È in questo passaggio, con il rinascere della luce, il profilarsi di una chiesetta stretta tra la roccia soverchiante e un frammento di cielo ci attende come ultimo rifugio possibile. Un Cristo benedicente s'affaccia dalla cornice di un affresco, invitandoci a entrare.



Abbiamo percorso un tratto di quel cammino che pellegrini e devoti e, prima ancora uomini di fede severa seguivano. Sentieri che tracciano la Majella e gli scabri dirupi del Morrone disegnando la memoria di una Tebaide antica. Lungo questi sentieri leggenda e storia si sovrappongono e compenetrano laddove le vicende dell'eremita Pietro Angeleri, la sua umanità e sapienza, diventano quelle di Celestino V, al salire il soglio Pontificio suo malgrado.

Ci raccogliamo in cerchio ad ascoltare da Carlo, la narrazione di quel tragico epilogo allorché, dopo pochi mesi Celestino V volle tornare ad essere il semplice eremita Pietro. Difficile conciliare questa luce, il suono delle acque, il fruscio del vento, lo stillicidio tra le fessure della roccia dove i ciuffi di capelvenere ingentiliscono la nuda pietra con i marmi della grande Roma, con gli inganni, le lusinghe le trame oscure del potere. Così Pietro morì chiuso tra pietre ben diverse, perché la sua saggezza e il suo vedere la vita nell'armonia del creato erano temute e invisibili da chi vedeva unicamente il governo degli uomini.



Ci piace parlare dei lupi della Majella, delle leggende e delle favole che evocano questa natura selvaggia quando la luna piena brilla sulle nevi del Monte Amaro. Ma di ben altri lupi dovevano difendersi gli eremiti se volevano essere puri e perseguire la giusta via.



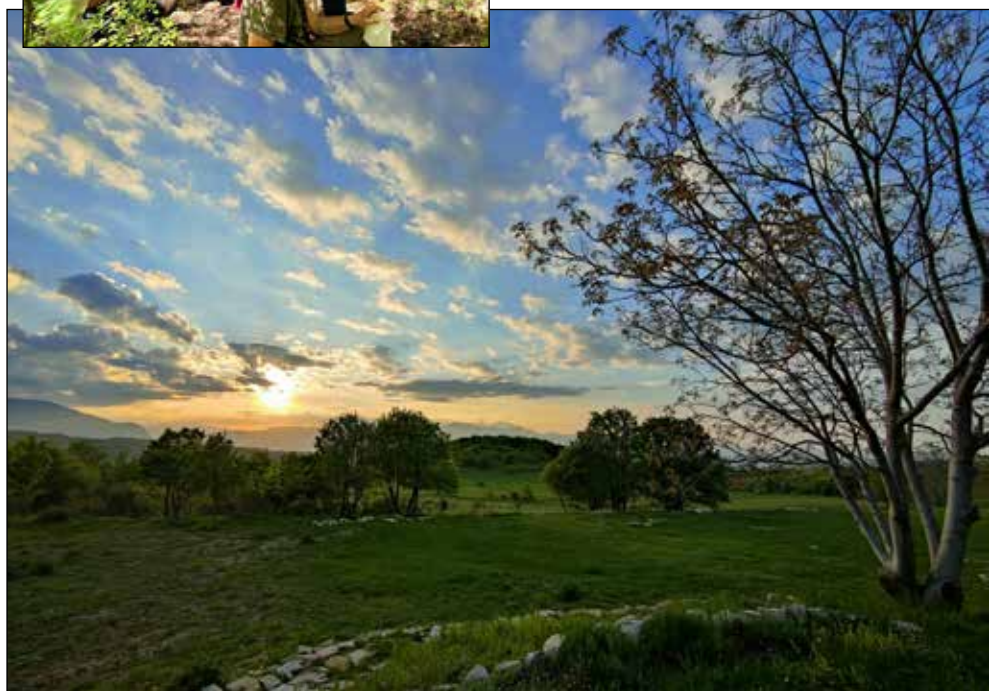
Quei tempi remoti sono passati ma il romitaggio di San Bartolomeo in Legio è ancora un rifugio per coloro che vogliono raccogliersi nella suggestione di suoni, profumi, luci, ombre. È quest'armonia che noi oggi abbiamo cercato di ritrovare, ognuno a modo suo, armati di sguardo paziente e matite e colori.



I dettagli emergono sui nostri fogli bianchi, a mano a mano che l'osservazione si fa più attenta nel cogliere il filo sottile che unisce l'apparente al profondo. È lungo questo sentiero che il nostro cammino si fa forzatamente lento perché è un andare non solo di piedi, ma di occhi che si soffermano e di osservazioni che diventano memoria. Così nel canyon dell'Orfento, nella variopinta delicatezza delle orchidee in fiore, così come nella severa purezza architettonica dell'Eremo di Santo Spirito dove le geometrie sembrano trasformare il furore caotico delle onde di pietra da minaccioso a protettivo. E così ci aggiriamo tra uno stupore e una considerazione, ritrovandoci un poco bambini in questo nuovo gioco di ricreare, descrivendo, disegnando, colorando, l'armonia di un mondo ritrovato.

Maggio 2023

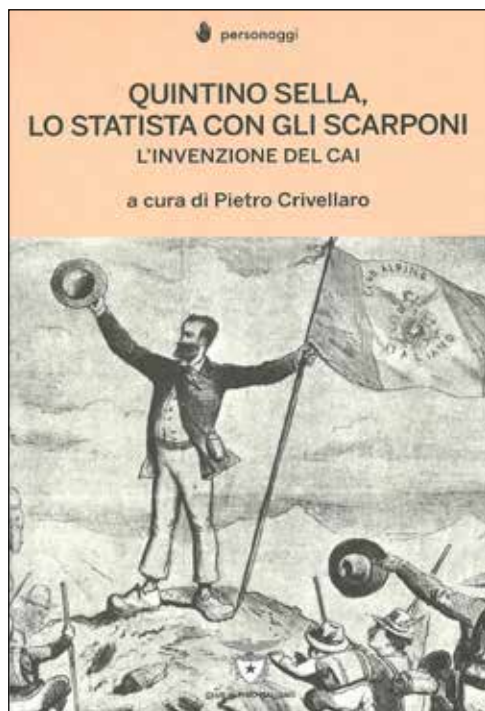
Luciano Caminati



QUINTINO SELLA - LO STATISTA CON GLI SCARPONI

L'INVENZIONE DEL CAI

a cura di **Pietro Crivellaro**



La lettera del Monviso di Quintino Sella, ovvero il resoconto della scalata che ha portato alla fondazione del Club Alpino Italiano nel 1863, è un titolo storico. Ma il fondatore del CAI ha prodotto molti altri scritti sulla montagna. Testi rari e perfino inediti, messi a disposizione dalla Fondazione Sella, che sono stati raccolti per la prima volta nel nuovo libro "Quintino Sella, lo statista con gli scarponi. L'invenzione del CAI". Il volume, edito dal Club Alpino Italiano per la collana "Personaggi", oltre a contenere la famosa lettera inviata all'amico Gastaldi, intende fare luce su aspetti poco conosciuti e sorprendenti della vita di Quintino Sella. Per tre volte Ministro delle Finanze del Regno d'Italia, Sella fu un politico, uno scienziato e un alpinista. Tre anni prima che nascesse nel Regno Unito l'Alpine Club fu tra i primi a scalare il Breithorn. Nel 1864 sognò persino di salire il Cervino insieme a Carrel per issarvi il tricolore. E ci riuscì anni dopo, quando vinse anche il Monte Bianco. Tra i suoi scritti possiamo leggere: *«lo non so se un quadro di grande artista, lo scritto di un sapiente, il discorso di eloquente oratore possa produrre nell'animo umano impressioni così profonde e così elevate quanto lo spettacolo della natura sulle vette alpine»*. I documenti esaminati da Pietro Crivellaro, corredati da note puntuali e da cronologie differenziate tra Vita, Montagna e Storia d'Italia, danno conto del personaggio Quintino Sella in una dimensione assai ampia e inedita, tale da farne conoscere e apprezzare ancor più l'eccezionale levatura in tutti gli ambiti in cui si è cimentato. Inoltre, queste pagine ci fanno entrare a fondo nelle pieghe dell'umanità più vera di Quintino Sella, quella degli affetti familiari.



Alcune immagini tratte dal volume.

Nella pagina a fianco, in basso, il ritratto di Quintino Sella al tempo del Monviso.
Sotto, il Ministro delle Finanze Quintino Sella ritratto in carrozza.



Rubrica a cura di Barbara Ribiscini

Alcuni momenti del Corso Arrampicata Sportiva 2023 che si è svolto nei mesi di Maggio e Giugno 2023, in collaborazione con la Guida Alpina Tommaso Cardelli







Alcuni momenti del Corso Alta Montagna 2023 che si è svolto sulle montagne dello Stelvio, dell'Ortles-Cevedale, e del Monte Rosa nei mesi di Maggio, Giugno e Luglio in collaborazione con le Guide Alpine: Tommaso Cardelli e Samuel Zeni.







Alcuni momenti del Corso Alpinismo Base 2023 svolto in collaborazione con le Guide Alpine: Tommaso Cardelli e Gianluca Panzetta. Le foto sono tratte dalle uscite al Catinaccio alle 5 Torri e alle Torri del Falzarego.

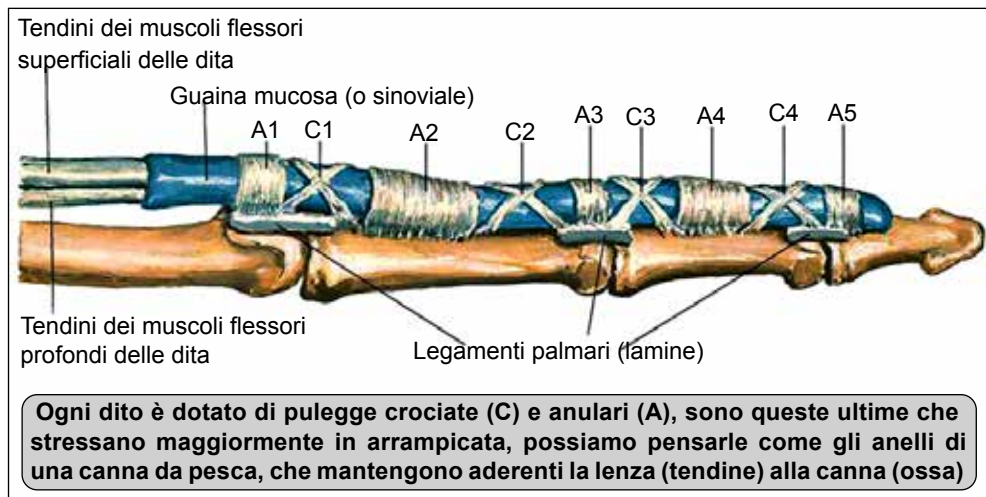
LE LESIONI DELLE PULEGGIE IN ARRAMPICATA

Negli ultimi vent'anni, l'arrampicata su roccia e indoor è diventato uno sport sempre più popolare, di conseguenza sono aumentati anche gli infortuni ad esso legati; tali infortuni riguardano soprattutto gli arti superiori che vengono sovraccaricati in modo importante e continuativo ed in particolare le dita, che durante i movimenti tecnici devono supportare il peso del corpo.

La percentuale di lesioni è maggiore (80%) nel bouldering e il 40% degli infortuni interessa le dita e, di questi, più della metà interessano le pulegge dei tendini flessori; queste rappresentano senza alcun dubbio il trauma più frequente tra gli arrampicatori adulti: il 26% dei climber infatti, soffre almeno una volta nella vita di una lesione a queste strutture.

Le pulegge sono legamenti che mantengono i lunghi tendini dei muscoli flessori delle dita (responsabili della chiusura della mano) vicino a ossa e articolazioni delle dita stesse. Quando in arrampicata stringiamo una presa, specialmente la presa arcuata ma non solo, le pulegge entrano in tensione per ottimizzare il trasferimento della forza dal ventre muscolare che si trova nell'avambraccio, alla punta delle dita.

Ciascun dito ha nove pulegge (5 pulegge anulari A1-A5 e 4 pulegge crociate C1-C4 che tengono il tendine adeso all'osso) e ad ognuna è associato un nome. Si parte da A1, posizionata vicino al palmo e si termina con A5 a livello dell'ultima falange. Quelle che si lesionano più facilmente in arrampicata sono A2, A3 e A4.



Tecnicamente, come ben sapete durante l'attività arrampicatoria, il climber sfrutta delle particolari posizioni della mano che sceglie in base alla morfologia dell'appiglio, alla posizione del corpo rispetto all'appiglio stesso ed alla forza necessaria in quel determinato passaggio.

Le principali prese sono: la presa con dita arcuate chiusa o aperta (crimp grip), la presa a uncino, la presa a pinza e la presa a tasca

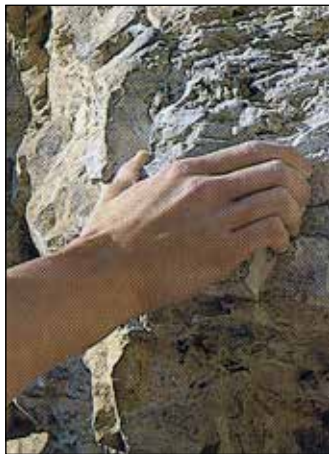
Nella presa con dita arcuate le dita lunghe sono mantenute in iperestensione dall'articolazione interfalangea distale (IFD) e in flessione dall'articolazione interfalangea prossimale (IFP). La forma più semplice di questa presa è aperta cioè con il pollice aperto non in contatto con l'indice, mentre nei casi in cui la superficie di appoggio sia ridotta e si debba esercitare una forza maggiore si ricorre alla presa chiusa dove il pollice si flette e preme sull'indice contribuendo alla stabilizzazione e alla forza della presa. Nella presa ad uncino sia l'IFD che l'IFP sono mantenute in flessione in grado variabile in base alle dimensioni dell'appiglio.



PRESA ARCUATA



PRESA AD UNCINO



PRESA PINZATA

La presa a pinza sfrutta l'opposizione tra pollice e un altro dito e infine la presa a tasca prevede l'utilizzo di uno o più dita lunghe per appendersi in una fessura.

In ognuna di queste impugnature cambiando la posizione delle dita si modifica anche il carico sui tendini flessori e sulle pulegge. In particolare, la crimp grip è quella che permette di sviluppare la maggior pressione con i polpastrelli sulla superficie di appoggio producendo la presa più solida, per questo motivo viene usata molto frequentemente, soprattutto nei percorsi più impegnativi, (studi biomeccanici hanno evidenziato come la puleggia A2 sia di gran lunga sia quella più resistente arrivando a sostenere carichi fino ad un massimo di circa 400 N).

Ne consegue che durante l'uso della crimp grip, le pulegge sono sottoposte a ripetuti carichi molto vicini al punto di rottura e ciò può provocare una forma di usura del sistema delle puleggie flessorie.

La puleggia più frequentemente lesionata è quindi la A2, a causa della pressione che si sviluppa nella posizione arcuata della mano nell'arrampicata. In questa posizione la seconda articolazione del dito è flessa mentre la prima fino al polpastrello è iperestesa. Questa, come abbiamo detto, è la posizione di presa più comune in arrampicata anche perché è quella dove riusciamo a sviluppare più forza, ma è la posizione dove più si sollecita la puleggia A2, circa 3-4 volte la forza applicata sul polpastrello.

Un movimento dinamico su un monodito, un movimento al limite ripetuto molte volte, magari stanchi o un'improvvisa sollecitazione possono causare un eccessivo stress meccanico che lesiona la puleggia in modo parziale o totale.

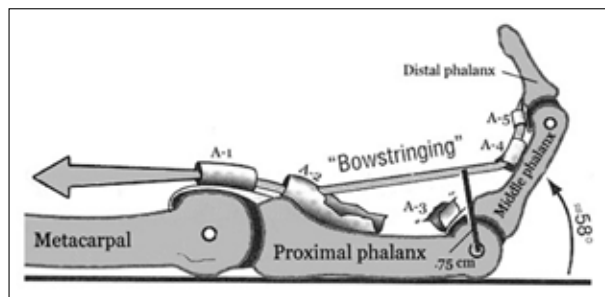


MONODITO

Resta infine da sottolineare come il III e il IV dito risultino molto più frequentemente esposti alla lesione delle pulegge rispetto al II e al V dito; recenti studi biomeccanici hanno evidenziando come queste due dita producano una forza maggiore all'apice digitale rispetto alle altre dita lunghe, provocando quindi carichi maggiori sulle pulegge.

Un'altra spiegazione della predisposizione alla rottura delle pulegge del III e del IV dito può essere data dalla particolare posizione assunta dalle pulegge in queste dita dove, secondo studi anatomici, si crea un angolo tra puleggia e traiettoria del tendine più sfavorevole con un conseguente incremento dello stress sulla puleggia stessa.

Dal punto di vista clinico il climber colpito da una lesione di puleggia riferisce di aver provato un dolore acuto al dito e talora di aver udito un vero e proprio schiocco durante un passaggio tecnico complesso oppure a seguito di un improvviso scivolamento del piede di appoggio con conseguente repentino incremento del carico sulla mano.



Spesso il dito lesso presenta ecchimosi, tumefazione, dolore acuto e difficoltà nello stringere la mano, nei casi più gravi in cui dove più pulegge sono coinvolte (A2, A3 e A4), si può riscontrare un evidente effetto "corda d'arco", Bowstringing in Inglese, cioè l'evidente sporgenza del tendine flessore

ovvero quanto il tendine si discosta dall'osso durante la contrazione del muscolo, dando alla pelle del dito la forma della corda tesa di un arco (visibile ad occhio nudo). L'effetto arco porta ad un malfunzionamento del muscolo, con perdita di forza e di funzione quando si piega il dito. In base alla misurazione di questo effetto, si può capire se la lesione sia totale o parziale e quindi quante pulegge siano state coinvolte. Nella maggior parte dei casi risulta difficile con la semplice osservazione clinica distinguere tra distrazione, lesione parziale e lesione completa di una puleggia, per cui conviene ricorrere all'ausilio della diagnostica strumentale, in prima istanza è bene eseguire un esame radiografico standard in due proiezioni per escludere lesioni ossee o avulsioni, successivamente per poter quantificare l'entità del danno alle pulegge l'indagine diagnostica più semplice ed economica è l'ecografia. Un altro strumento utile è la RM che può essere adottata a completamento nel caso in cui l'ecografia non abbia condotto ad una chiara diagnosi.

Non sempre la lesione di una puleggia è un trauma acuto ed improvviso: spesso si va incontro a sindromi da sovraccarico, sintomi che si manifestano in modo progressivo (dolorabilità e gonfiore alla base del dito interessato), che spesso vengono sottovalutati. In ogni caso è necessario rivolgersi sempre a personale specifico: fisioterapista e ortopedico competenti in arrampicata (ricordate che queste problematiche non sono presenti in nessun altro sport! Un fisioterapista generico o il medico di base potrebbe far fatica a valutare il vostro problema e darvi il giusto consiglio).

TRATTAMENTO

Attualmente, il trattamento delle lesioni delle pulegge flessorie si basa su una classificazione che prevede la distinzione di 4 gradi di lesione:

I grado: distrazione della puleggia (distanza tendine osso < 2 mm).

II grado: rottura completa di A4 o rottura parziale di A2 o A3.

III grado: rottura completa di A2 o A3.

IV grado: rottura di multiple pulegge tipo A2+A3 o A2+A3+A4 o rottura completa di una singola puleggia associata a lesione dei muscoli o dei legamenti collaterali.

Nei gradi I-II-III il trattamento di scelta è comunque conservativo.

TRATTAMENTO SPECIFICO

Grado I: protezione delle pulegge con cerotto e progressiva mobilizzazione.

Grado II-III: è consigliata una iniziale immobilizzazione di 10-14 giorni con stecca seguita da una graduale mobilizzazione indossando un sistema di protezione delle pulegge a cerotto o con tutore termoplastico.

Grado IV: invece rappresenta una lesione molto grave che necessita di un intervento chirurgico ricostruttivo per poter ottenere un buon recupero funzionale.

Nella fase acuta può essere necessario un trattamento del dolore con antinfiammatori o antidolorifici.

Una lesione acuta (improvvisa) della puleggia è a tutti gli effetti una piccola ferita così, mentre è adeguato osservare il completo riposo per circa due o tre giorni per dare il tempo alla lesione di stabilizzarsi, già dal quarto o quinto giorno, compatibilmente con il dolore, non solo si può, ma si deve iniziare la riabilitazione.

I vantaggi di un precoce graduale carico sono ormai riconosciuti dalla comunità scientifica, mentre altrettanto chiari sono gli svantaggi di una immobilizzazione prolungata.

Il primo obiettivo della riabilitazione è controllare il dolore, stimolare la mobilità e mantenere il livello di fitness generale (fase infiammatoria). Già dopo pochi giorni si possono intraprendere i primi semplici esercizi, il cui scopo è favorire lo scivolamento del tendine all'interno della puleggia per evitare che si formino aderenze e iniziare a dare un minimo stimolo alla puleggia stessa. Questa stimolazione iniziale si è dimostrata fondamentale per guidare il processo di guarigione e limitare il dolore e il gonfiore. Inizialmente per le prime settimane esercizi altrave e prese saranno da evitare, tale periodo può essere sfruttato per lavorare sul livello di fitness, oppure per migliorare il condizionamento generale.

Per la riabilitazione è importante affidarsi sempre ad un fisioterapista specializzato che illustri la corretta esecuzione degli esercizi.

L'utilizzo del tape (cerotto) nelle lesioni delle pulegge è abbastanza controverso. Alcuni autori ne rivendicano l'utilità mentre altri hanno screditato la sua efficacia nel supportare l'azione meccanica della puleggia. È sempre bene rivolgersi anche in questo caso a personale specializzato con esperienza che ne indichi il corretto utilizzo. Esistono sostanzialmente due opzioni per la nastratura del dito quando si ha una lesione della puleggia. La prima è **la nastratura dell'articolazione interfalangea** prossimale che impedisce di flettere il dito a livello dell'articolazione, da applicare in fase acuta, quando la puleggia è stata lesionata da pochissimo. Ovviamente, questa non si sostituisce alla riabilitazione, ma è solo una protezione per il dito infortunato. La seconda nastratura si chiama **H-tape** ed è decisamente più funzionale perché permette di piegare il dito. La sua utilità non è certa, ma quantomeno per molte persone ha un importante effetto psicologico. Ricordate comunque che in generale, è bene utilizzare del tape anelastico (il classico tape bianco) e che la nastratura va cambiata spesso perché il tape perde velocemente le sue proprietà.

FATTORI DI RISCHIO

I principali fattori di rischio relativi alla lesioni della puleggia possono riassumersi in:

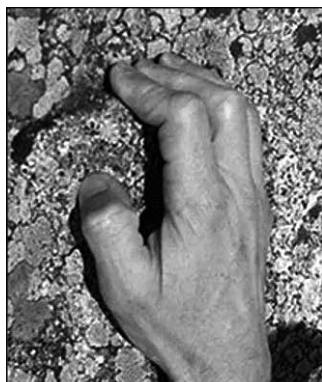
- Insufficiente riscaldamento;
- Stanchezza;
- Errori tecnici a cui si associ un improvviso aumento del carico sulle dita: per esempio un movimento rapido o dinamico mentre si sta stringendo una presa arcuata
- Cattiva programmazione dell'allenamento: fondamentale per la prevenzione di lesioni ed infortuni

Fattori di rischio individuali, tra cui stress, scarsa qualità o quantità di sonno, bassa massa grassa, alta statura (a cui si associano leve articolari più lunghe e baricentro più alto).





PRESA ARCUATA



PRESA SEMIARCUATA

Tra i fattori di rischio modificabili, si può diminuire l'utilizzo o allenare progressivamente la presa arcuata, non trascurando anche gli altri tipi di prese, tra cui la semiarcuata, che sollecita le pulegge senza stressarle eccessivamente. L'arcuata non è una presa da escludere necessariamente, ma deve essere utilizzata in

modo discontinuo, inoltre è sempre fondamentale la fase di riscaldamento progressivo su ogni tipo di presa, facendo attenzione alla ripresa dopo un lungo periodo di pausa o dopo aver allenato altri stili di arrampicata.

Irene Camporesi

Infermiere Pronto Soccorso DEA Rimini - OTS - SAER

Giacomo Mennilli

Medico Emergenza Sanitaria Territoriale 118 Romagna – OTS - SAER

Bibliografia/Sitografia:

“La patologia delle pulegge flessorie nei climbers”, “Flexor pulley injuries in rock climbers”

Sandra Pfanner¹, Anna Maria Nucci, Leonardo Baroni, Giulio Lauri, Andrea Poggetti, SODC Chirurgia e Micorchirurgia Ricostruttiva della Mano AOU Careggi, Firenze; SODC Ortopedia e Traumatologia Pediatrica AOU Meyer, Firenze- *Rivista Italiana di CHIRURGIA della MANO* 2021;58:121-125<https://doi.org/10.53239/2784-9651-2021-18>

Schöffl VR, Schöffl I. Injuries to the finger flexor pulley system in rock climbers: current concepts. *J Hand Surg Am* 2006;31:647-654. <https://doi.org/10.1016/j.jhsa.2006.02.011>

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

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

Lesioni della puleggia nei climbers – Kinè - <https://www.kine-fisio.it> › 2018/07/05

Lesioni della puleggia in arrampicata - Carrara - Fisiorehab360 fisiorehab360.it <https://fisiorehab360.it> › lesioni-della-puleggia-in-arra.

La rottura delle pulegge - Claudia Mario Fisioterapista claudiamario.it <https://claudiamario.it> › la-rottura-pulegge -



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