

CAI GIOVANI UMBRIA

A stylized graphic of a mountain range with three peaks, rendered in blue with a red outline, spanning the bottom half of the page.

PROGRAMMA USCITE 2026

IL MICA
MICRO!
MURO

PALESTRA DI ARRAMPICATA INDOOR



<https://ilmuro.caifoligno.cloud>

Registratevi per Info e Prenotazioni

Per ulteriori Info:

Email: ilmuro.arrampicata@gmail.com

Facebook: [ilMuroArrampicata](#)

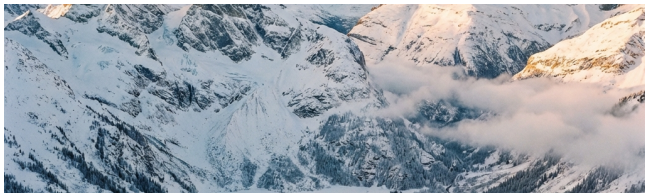
Instagram: [ilmicamicromuro](#)

Informazioni

La partecipazione alle attività è aperta ai giovani soci e non soci.
Per i non soci è obbligatoria l'assicurazione giornaliera.

Legenda Difficoltà:

-  Turistico
-  Escursionistico
-  Escursionisti Esperti
-  Escursionisti Esperti Attrezzato



18
Gen

Teziatissima - Monte Tezio

E

Sez: PG – *Classica invernale sul "monte di casa" di Perugia. Panorami sul Trasimeno e l'Appennino. Percorso su cresta e bosco.*

7
Feb

Picca&Rampa - Luogo da definire

EEA

Sez: PG – *Uscita tecnica di alpinismo invernale (uso piccozza e ramponi). Probabile destinazione: canaloni dei Sibillini o Terminillo.*

8
Feb

Anello Cima Lepri

EE

Sez: TR – *Escursione in Ambiente Innevato (ciaspole/ramponi). Monti della Laga, ambiente solitario e panoramico tra Lazio e Abruzzo.*

22
Feb

Zubasio - Monte Subasio

E

Sez: PG – *Traversata sul "panettone" di Assisi. Prati sommitali con vista a 360° sull'Umbria, doline carsiche e faggete.*



8
Mar

Colle Val D'Elsa - Sentieroelsa

E

Sez: FOL – *Passeggiata turistica in Toscana lungo il fiume Elsa. Acque turchesi, passerelle e la spettacolare cascata del Diborrato.*

15
Mar

Cuccat-One - Monte Cucco

E

Sez: PG – *Escursione nel Parco del Monte Cucco. Probabile salita alla vetta o giro delle grotte. Ambiente ventoso e faggete secolari.*

12
Apr

Revellonage - Monte Revellone

E

Sez: PG – *Zona di Esanatoglia/Matelica. Rilievi calcarei meno noti ma ricchi di fascino e panorami sull'Appennino marchigiano.*

19
Apr

Dove nasce il Velino - M. Pozzoni

E

Sez: TR – *Zona Cittareale/Norcia. Escursione alla ricerca delle sorgenti, tra pascoli e creste al confine regionale.*

26

Apr

Monte Soratte - Bunker

E

Sez: FOL – *La "montagna sacra" isolata nella valle del Tevere. Visita naturalistica e storica (bunker della II Guerra Mondiale).*

3

Mag

Laghi di Pilato - Forca Viola

EE

Sez: FOL – *Grande classica dei Sibillini. Ambiente severo d'alta quota. Si raggiunge il leggendario lago "con gli occhiali" in una conca glaciale.*

10

Mag

Valnerina - Monte Coscerno

E

Sez: PG – *La montagna dei pastori. Panorami vastissimi sulla Valnerina. Salita costante su prati d'altura.*

23

Mag

Traversata Monti dell'Uccellina

E

Sez: TR – *Parco della Maremma (Toscana). Trekking costiero tra macchia mediterranea, torri di avvistamento e vista mare.*



28

Giu

Abbassa la cresta - Sibillini

EE

Sez: PG – Probabile traversata in cresta (es. Redentore o Vettore). Percorso aereo, molto panoramico, richiede passo sicuro.

10

Lug

Altavia del Granito (Lagorai)

E

Sez: PG – Trekking di 3 giorni in Trentino (Gruppo Cima d'Asta). Ambiente selvaggio, trincee della Grande Guerra, rocce granitiche.

19

Lug

Anello M. Bico - Bove Sud/Nord

EE

Sez: TR – Sibillini zona Ussita. Percorso su creste rocciose e affilate. Spettacolare vista sulla Val di Bove. Richiede assenza di vertigini.

26

Lug

Gole dell'Infernaccio - Eremo

E

Sez: FOL – Le gole più suggestive dei Sibillini. Passaggi tra pareti verticali, faggeta e arrivo allo storico Eremo di San Leonardo.

7
Ago

Uccellaccio - Luogo da definire



Sez: PG – Weekend estivo. Il nome scherzoso suggerisce una meta da definire, forse Appennino Tosco-Emiliano o Apuane.



6

Set

Lame Rosse - Gole del Fiastrone

E

Sez: FOL – Il "Canyon delle Marche". Formazioni geologiche di ghiaia rossa (camini delle fate) sopra il Lago di Fiastra.

12

Set

Grandissimosasso - Gran Sasso

EEA

Sez: PG – Alta quota in Abruzzo (Corno Grande o traversate). Ambiente dolomitico, roccioso. EEA implica possibile kit ferrata/casco.

26

Set

Cascate della Morricana

E

Sez: FOL – Monti della Laga (bosco della Martese). Escursione immersa nell'acqua e nel verde, fino alle imponenti cascate su arenaria.

11

Ott

Antichi Umbri - Monti Martani

E

Sez: TR – Trekking archeologico-naturalistico sopra Terni/Spoletto. Visita alle rovine preromane (es. Sant'Erasmo) e panorami sulla conca.

24
Ott

Foreste Casentinesi

E

Sez: FOL – Due giorni immersi nel "fall foliage" più bello d'Italia tra Toscana ed Emilia. Foreste sacre, Eremo di Camaldoli o La Verna.

15
Nov

Pale - Macacatarrampicata

EEA

Sez: PG – Zona Pale di Foligno. Percorso misto escursionismo/ferrata o arrampicata facile su roccia calcarea locale.

22
Nov

Anello Monte Fionchi

E

Sez: TR – Valnerina ternana. Pascoli sommitali con vista sul Terminillo e le valli sottostanti. Escursione di media montagna autunnale.

29
Nov

Civita di Bagnoregio

E

Sez: FOL – La "città che muore". Escursione nella Valle dei Calanchi (Lazio), paesaggio argilloso lunare unico al mondo.

CONTATTI



Perugia

Referente: Matteo Raggi/Emanuele Tuteri

Tel: +39 331 112 1723/+39 338 392 2786

Email:

Web: <https://www.caiperugia.it/>



Terni

Referente: Giusy/Sara

Tel: +39 320 291 8788/+39 320 069 5830

Email:

Web: <https://organizzazione.cai.it/sez-terni/>



Foligno

Referente: Aurora Porzi/Lucrezia Gobbini

Tel: +39 348 340 3062/+39 339 127 1810

Email: caigiovanifoligno@gmail.com

Web: <https://www.caifoligno.it>

www.cai.it