

# Attività 2025



SEZIONE DI TERNI  
Stefano Zavka



DIRETTIVO	Presidente: Massimiliano RAGGI Vice Presidente: Micaela PETRONI Consigliere: Cristina ZECCHINI Consigliere: Fabrizio BATTISTONI Consigliere: Enzo DI PILLO Consigliere: Chiara MARI Consigliere: Paolo BOCCACCINI
SEGRETERIA	Segretaria: Simonetta COLAFIGLI Aiuto segreteria: Fiorella GRIFFONI Aiuto segreteria: Ivaldo GRASSI
TESORIERE	Fabrizio BATTISTONI
REVISORI DEI CONTI	Sandro IOCOLANO Moreno CALAMITA Giovanni LELI
DELEGATO SEZIONALE	Felice TRIOLO
SEDE	Via Fratelli Cervi, 31 - 05100 Terni Apertura sede: - dal 1 gennaio al 31 marzo (periodo di tesseramento) martedì dalle 17.00 alle 19.00 e venerdì dalle 21.00 alle 22.30. - dal 1 aprile al 31 dicembre il venerdì dalle 21.00 alle 22.30 Tel. 0744 292886 (solo orari segreteria) <a href="mailto:caisezionediterni@gmail.com">caisezionediterni@gmail.com</a> <a href="https://organizzazione.cai.it/sez-terni/">https://organizzazione.cai.it/sez-terni/</a> Banca Bper Iban: IT75X0538714402000042877053



SEZIONE DI TERNI  
Stefano Zavka



Foto: Soci CAI Sezione di Terni

A photograph of a stone hut in a snowy forest. The hut has a white roof and several windows with wooden shutters. It is surrounded by bare trees and snow-covered ground.

Rifugio CAI  
NELLO TROIANI  
Polino



SEZIONE DI TERNI  
Stefano Zavka

# LA MONTAGNA UNISCE

## STATUTO SOCIALE

### Art. 1

Il Club Alpino Italiano (C.A.I.) fondato in Torino nell'anno 1863 per iniziativa di Quintino Sella, libera Associazione Nazionale, ha per iscopo l'alpinismo in ogni sua manifestazione, la conoscenza e lo studio delle montagne, specialmente quelle italiane, e la difesa del loro ambiente naturale.

**Coro CAI  
"TERRA MAJURA"**





**"Il CLUB ALPINO ITALIANO  
è un luogo di valori puri,  
presidiati con energia, coraggio,  
dedizione e competenza**

(Vincenzo Torti Past President Club Alpino Italiano)

Nato nel 1863, il CAI è la più antica e la più grande Associazione italiana i cui oltre 300 mila soci condividono, non solo la passione per la montagna e la natura, ma anche i valori di solidarietà e rispetto per l'ambiente montano e per le popolazioni che lo abitano.

Da 162 anni, attraverso l'organizzazione di uscite, corsi, conferenze ed eventi, il CAI si procura per diffondere l'educazione ad una frequentazione consapevole della montagna e tutelare il suo ambiente naturale e le popolazioni locali.

Tantissime le uscite ed i corsi proposti e tenuti da persone formate e qualificate, che mettono a disposizione la loro esperienza e la loro competenza per tutti coloro che sono interessati a: Speleologia, Alpinismo, Escursionismo, Arrampicata sportiva, Sci Escursionismo, Sci di fondo, Canyoning e Ciclo escursionismo. La partecipazione gratuita alle numerose iniziative consente ai soci di accrescere la propria esperienza, perfezionare la tecnica, aggiornare ed approfondire le nozioni precedentemente acquisite per un approccio corretto, sicuro e consapevole all'ambiente montano.

## QUOTE TESSERAMENTO 2025

SOCI	RINNOVI	PRIMA ISCRIZIONE
Ordinari	€ 45,00	€ 50,00
Famigliari	€ 25,00	€ 30,00
Juniores (da 18 a 25 anni)	€ 24,00	€ 29,00
Giovani (fino a 18 anni)	€ 16,00	€ 21,00
Dal secondo figlio	€ 9,00	€ 14,00

Per l'iscrizione è sufficiente recarsi in sezione muniti di fototessera e di codice fiscale e sottoscrivere il modulo di adesione e assicurazione (scaricabili anche dal nostro sito).

Per l'anno 2025 è possibile iscriversi dal 1° novembre 2024.

L'iscrizione CAI ha validità fino al 31/12/2025, mentre l'assicurazione ha copertura sino al 31/03/2026.

Ricordiamo che è possibile effettuare pagamenti con diverse modalità: tramite bonifico bancario o recandosi di persona in sede utilizzando i contanti o tramite POS.

## VANTAGGI DEL SOCIO CAI

- \_ Possibilità di partecipare alle attività sociali di ogni disciplina (in base al grado di preparazione, difficoltà e fasce di età), delle tante Sezioni C.A.I. d'Italia;
- \_ Copertura assicurativa per infortuni avvenuti durante le attività sociali;
- \_ Possibilità di sottoscrivere un'Assicurazione Infortuni per attività individuale in montagna senza limiti di difficoltà valida in tutto il mondo;
- \_ Intervento gratuito del Soccorso Alpino in attività sociali in tutto il territorio nazionale ed europeo;
- \_ Possibilità di frequentare vari corsi organizzati dalla Sezione e dalle Scuole: Speleo, Alpinismo, Sci Alpinismo, Arrampicata, Escursionismo, Sci Escursionismo;
- \_ Condizioni agevolate e sconti nei Rifugi del CAI;
- \_ Tariffe agevolate sugli impianti di risalita;
- \_ Libero ingresso nella sede della Sezione e partecipazione agli eventi organizzati;
- \_ Diritto di ricevere gratuitamente la rivista del CAI;
- \_ Sconti per l'acquisto di articoli, Guide e Manuali del CAI;
- \_ Possibilità di consultazione della biblioteca sezionale;
- \_ Partecipazione all'Assemblea dei Soci della Sezione (soci maggiorenni);
- \_ Sconti presso i negozi, palestre e studi medici convenzionati.

## DISPOSIZIONI GENERALI

\_ La partecipazione alle uscite è aperta ai Soci CAI in possesso dei requisiti fisici e tecnici richiesti previa prenotazione al Referente secondo modalità descritte in locandina;

\_ Le attività in programma sono illustrate attraverso le locandine pubblicate sul sito internet <https://organizzazione.cai.it/sez-terni/>, nei social nonchè affisse in sezione e nella bacheca di Corso Tacito. Ogni socio interessato è tenuto a prenderne attenta visione;

\_ I Non Soci potranno partecipare, a titolo di prova, fino ad un massimo di 2 uscite singole e distinte, presentandosi personalmente in Sezione entro il venerdì precedente l'uscita per adempiere alla sottoscrizione e pagamento della copertura assicurativa;

\_ Nelle uscite con limitazioni a numero chiuso avranno comunque la priorità i Soci, in particolari quelli della Sezione di Terni;

\_ Le uscite si effettuano con mezzi proprio salvo diversa indicazione ed utilizzando possibilmente il minor numero possibile di autoveicoli. Il costo del carburante va ripartito tra i passeggeri tenendo conto che il proprietario del veicolo è tenuto al rimborso solo della metà della propria quota (mentre l'altra metà viene suddivisa tra gli altri). Eventuali costi per il pedaggio autostradale e per il parcheggio sono divisi invece in parti uguali tra tutti gli occupanti del veicolo.

Laddove sia previsto l'utilizzo del pullman è necessario prenotarsi entro il martedì precedente, o secondo quando stabilito in locandina, e versare la quota stabilita. In caso di rinuncia la quota verrà rimborsata solo dietro subentro di altro socio. Al fine di sostenere le spese di noleggio bus e limitare l'utilizzo di auto, il pagamento della quota è comunque obbligatorio anche per coloro che scelgano l'uso della vettura privata. Il raduno dei partecipanti è fissata 10 minuti prima della partenza. Si raccomanda la massima puntualità.

## NORME PER GLI ORGANIZZATORI

\_ Curare l'organizzazione, conoscere e documentarsi in anticipo sull'itinerario affinchè l'uscita possa essere svolta in sicurezza;

\_ Apportare modifiche al programma o interrompere l'uscita per motivi di sicurezza o per cause di forza maggiore;

\_ Escludere quei partecipanti non ritenuti idonei per poter effettuare determinate attività per mancata preparazione tecnica o fisica, o che non siano in possesso dell'equipaggiamento necessario;

\_ Far osservare il rispetto delle norme di salvaguardia e tutela dell'ambiente montano.



Gruppo  
FAMILY CAI

## NORME PER I PARTECIPANTI

- \_ Valutare sempre le proprie capacità, la preparazione fisica e tecnica e le prevedibili difficoltà dell'uscita sulla base delle informazioni comunicate dagli Accompagnatori o Istruttori e descritte in locandina;
- \_ Essere consapevoli che qualunque attività di montagna, di qualunque grado di difficoltà, comporta sempre una certa dose di rischio ineliminabile ed intrinseca all'ambiente;
- \_ Essere solidali e collaborare con l'Organizzatore e con tutto il gruppo, specie a fronte di avvenute difficoltà, mantenere un comportamento prudente al fine di contribuire alla buona realizzazione dell'uscita;
- \_ Attenersi alle disposizioni impartite e seguire l'itinerario prestabilito. Qualsiasi deviazione o allontanamento momentaneo deve essere autorizzato dal Referente;
- \_ Avere abbigliamento e attrezzatura adeguati al tipo di attività ed uscita e verificarne l'efficienza prima della partenza;
- \_ Documentarsi sull'itinerario e prendere attenta visione della locandina.
- \_ Durante le attività non sono ammessi animali al seguito, salvo preventiva autorizzazione da parte dei Referenti che assumono la responsabilità per eventuali incidenti.

## POLIZZA ASSICURATIVA 2025

- \_ Si invitano tutti i Soci e Non Soci, a leggere con attenzione le condizioni assicurative, i massimali e le franchigie della polizza infortuni sul sito <https://organizzazione.cai.it/sez-terni/>;
- \_ Si consiglia ai soci di attivare, al momento del rinnovo del bollino, la copertura assicurativa massima "B" mediante il pagamento del premio integrativo di € 5,00; ai non soci di richiedere la copertura con massimale "B" che garantisce maggiore protezione in caso di infortunio;
- \_ Si ricorda e si consiglia la possibilità di sottoscrizione della polizza infortuni per attività individuale (attività autonoma all'infuori di quella istituzionale Cai, senza limiti di difficoltà).



Il Centro per le attività giovanili Rifugio "Nello Troiani" è situato a 1232 s.l.m. in località Colle Bertone di Polino.

Dal 1952 è di proprietà della Sezione di Terni e rappresenta un accogliente luogo di ritrovo per tutti i soci, per i quali può essere messo a disposizione dietro accordi precedentemente presi con il responsabile. Il Regolamento per la fruizione è disponibile sul sito <https://organizzazione.cai.it/sez-terni/>.

Per informazioni recarsi nella sede del Club Alpino Italiano, sezione di Terni il venerdì dalle 21.00 alle 22.30 oppure scrivere all'indirizzo mail: [rifugio.caitempi@gmail.com](mailto:rifugio.caitempi@gmail.com)



#### COMMISSIONE SEZIONALE DI ESCURSIONISMO

La Commissione Sezionale Escursionismo organizza gite sociali di carattere escursionistico con l'intento di promuovere la frequentazione della montagna, la sua

conoscenza e conservazione, approfondirne gli aspetti culturali e naturalistici, sensibilizzare al rispetto dell'ambiente e divulgare le elementari norme di sicurezza in montagna. Propone pertanto ogni anno un calendario ricco di proposte escursionistiche curate e organizzate dai Referenti e da Accompagnatori Titolati, i quali operano volontariamente e gratuitamente mossi esclusivamente dall'entusiasmo e sentimento per la montagna e l'associazione. La Sezione, grazie alla Scuola Sezionale di Escursionismo, offre la possibilità di frequentare i corsi di escursionismo base ed avanzato.

Il Gruppo "Terre Alte" propone uscite ogni giovedì. Le uscite saranno comunicate di volta in volta agli interessati e alla Sezione.

Per informazioni recarsi nella sede del Club Alpino Italiano, sezione di Terni il venerdì dalle 21.00 alle 22.30 oppure scrivere all'indirizzo email: [escursionismocaiterni@gmail.com](mailto:escursionismocaiterni@gmail.com)



Gruppo  
SPELEOLOGIA



## FAMILY CAI

Il Family Cai è l'inizio di un'avventura da vivere insieme a tutte quelle famiglie di Soci con bambini che si vogliono avvicinare alla montagna a "piccoli passi", partecipando ad escursioni pensate su misura per i più piccoli.

Camminando in sicurezza per sentieri insieme ai propri genitori i bambini potranno divertirsi conoscendo nuovi amici con i quali condividere meravigliose avventure all'aria aperta nel pieno rispetto dei valori del Club Alpino Italiano.

Il Family Cai vuole essere quindi un punto di raccordo per tutte le famiglie di Soci, ponendo le basi affinchè possano conoscersi tra loro, mettendo a disposizione le conoscenze e l'esperienza di accompagnatori qualificati e titolati e il supporto logistico-organizzativo necessario affinchè sia i bambini che i loro genitori possano beneficiare ed apprezzare pienamente dell'esperienza e di tutte le avventure vissute insieme.

Per ulteriori informazioni recarsi nella sede del Club Alpino Italiano Sezione di Terni il venerdì dalle 21.00 alle 22.30.



## GRUPPO CANYONING - "INFORRATI"

Il gruppo si pone lo scopo di promuovere e sviluppare attività sportive nella disciplina del torrentismo quali momenti di aggregazione dei suoi stessi soci.

Nel mese di Marzo/Aprile si terrà il 5° corso di introduzione al torrentismo. Durante l'anno si organizzano escursioni con diversi gradi di difficoltà, a partire da quelle più semplici per chi desidera provare il canyoning.

Nei weekend si organizzano escursioni su proposta dei soci e il coordinamento avviene principalmente via WhatsApp.

Per informazioni recarsi nella sede del Club Alpino Italiano, sezione di Terni il venerdì dalle 21.00 alle 22.30 oppure scrivere all'indirizzo email: [inforrati.caitempi@gmail.com](mailto:inforrati.caitempi@gmail.com) fb: Inforrati - Gruppo canyoning CAI Terni



## GRUPPO ALPINISMO - "ACCIAIATI SPECIALI"

Il gruppo aggrega appassionati e praticanti di alpinismo e arrampicata, si prodiga per avvicinare principianti ed interessati attraverso le uscite in calendario per ogni disciplina. Tali uscite seguono una logica crescente di preparazione e allenamento durante l'intero anno, pertanto si consiglia una partecipazione continuativa e costante.

Per informazioni recarsi nella sede del Club Alpino Italiano, sezione di Terni il venerdì dalle 21.00 alle 22.30 oppure scrivere all'indirizzo email:  
[acciaiati.cafterni@gmail.com](mailto:acciaiati.cafterni@gmail.com)

fb: Acciaiati Speciali - Gruppo alpinismo CAI Terni



## CORO - "TERRA MAJURA"

Il coro "Terra Majura" del C.A.I. di Terni è stato fondato nell'ottobre del 2008 su iniziativa di alcuni soci, appassionati di canti di montagna. Quando si va per monti ci si trova spesso immersi in luoghi incredibilmente belli, fatti di prati, di neve, di nuvole, di sole, di rocce, di picchi maestosi, di fiori.... E allora si prova la voglia di cantare, per esprimere attraverso il canto la gratitudine, la gioia e tante altre emozioni, le stesse, forse, che hanno ispirato gli autori dei canti montanari senza tempo che ci sono stati tramandati.

Ecco così spiegato, con semplicità, il motivo per cui è nato questo coro. Per informazioni recarsi nella sede del Club Alpino Italiano, sezione di Terni il venerdì dalle 21.00 alle 22.30 oppure scrivere all'indirizzo email:  
[coroterramajura@gmail.com](mailto:coroterramajura@gmail.com)



## TAM - TUTELA AMBIENTE MONTANO

La Tam è una commissione tecnica, interdisciplinare e trasversale alle altre commissioni dei Cai. Si occupa di tutelare l'ambiente montano con la gestione di "buone pratiche" dettate dal Bidecalogo che è il suo documento normativo. Esso dà centralità al rapporto uomo-ambiente in un'ottica di sviluppo sostenibile che passa attraverso l'educazione ambientale come strumento di consapevolezza dei cittadini. Per informazioni recarsi nella sede del Club Alpino Italiano, sezione di Terni il venerdì dalle 21.00 alle 22.30 oppure scrivere all'indirizzo mail: [tamcafterni@gmail.com](mailto:tamcafterni@gmail.com) fb: Tam Cai Terni

A photograph of a group of hikers walking along a dirt path in a mountainous area. The sun is bright in the upper left corner, casting long shadows. The hikers are wearing various outdoor gear like backpacks and sunglasses. A dog is visible on the left. The background shows rolling hills with autumn-colored trees.

Gruppo  
**MONTAGNA**  
PER TUTTI



## GRUPPO SPELEO - GRUPPO GROTTE "PIPISTRELLI"

Dal 1959 il "Gruppo Grotte Pipistrelli" si occupa di Speleologia naturale, svolgendo un'attività principalmente rivolta all'esplorazione ed alla divulgazione della

conoscenza delle numerose cavità naturali presenti in Umbria e nel Centro Italia. Grande importanza viene data inoltre alla formazione continua, all'organizzazione dei Corsi di Introduzione alla Speleologia, alla Speleologia urbana, alla collaborazione con Enti ed Istituzioni, pubblici e privati, con l'obiettivo di valorizzare e promuovere il patrimonio ipogeo.

Per informazioni recarsi nella sede del Club Alpino Italiano, sezione di Terni il venerdì dalle 21.00 alle 22.30 oppure scrivere all'indirizzo email:  
[pipistrellicaiterni@gmail.com](mailto:pipistrellicaiterni@gmail.com)  
fb: Pipistrelli Cai Terni



## SCI DI FONDO ESCURSIONISTICO

Lo sci di fondo escursionistico è stato inserito tra le attività del Cai nei primi anni settanta dopo che molti soci erano desiderosi di ritrovare quegli spazi incontaminati e puri che la montagna da sempre custodisce. Lo sci di fondo escursionistico significa un ritorno alle origini dello sci, inteso come mezzo per vivere un più immediato e genuino rapporto con la natura invernale in montagna. E' un'attività che può essere praticata da tutti, di relativa facilità di apprendimento e di scarsa pericolosità, dai costi assolutamente contenuti che si svolge nel pieno rispetto del territorio e dei suoi abitanti e dà effetti psico-fisici benefici e positivi.

Per informazioni recarsi nella sede del Club Alpino Italiano, sezione di Terni il venerdì dalle 21.00 alle 22.30



## GRUPPO SENTIERI

Il gruppo si occupa della manutenzione/valorizzazione e riscoperta del patrimonio sentieristico del nostro settore (6C del nuovo catasto sentieri).

E' il gruppo di lavoro che si è occupato della realizzazione della nuova carta "Dai Monti Martani ai Monti Sabini sulle tracce di antichi sentieri".

Per informazioni recarsi nella sede del Club Alpino Italiano, sezione di Terni il venerdì dalle 21.00 alle 22.30



## ALPINISMO GIOVANILE

Le attività di Alpinismo Giovanile mirano a far conoscere l'ambiente montano ai giovani dai 8 ai 17 anni attraverso esperienze coinvolgenti, organizzate in gruppi composti

esclusivamente da ragazzi e accompagnatori. Queata iniziativa si inserisce all'interno di un progetto educativo più ampio promosso dai Cai, il cui manifesto è stato pubblicato nel 2020. In questo progetto, il gruppo e gli accompagnatori, che svolgono anche il ruolo di educatori, fungono da strumento per la formazione, stimolando lo spirito di avventura e libertà, nonchè aiutando i partecipanti a sperimentare valori fondamentali come la solidarietà, l'amicizia, il rispetto di sé stessi e degli altri, e di conseguenza, il rispetto per l'ambiente e la natura (citando il manifesto del progetto educativo del Cai). Le attività sono principalmente di tipo escursionistico, ma grazie alla collaborazione di accompagnatori specializzati provenienti da altri gruppi interni alla sezione, come l'arrampicata, la speleologia e il torrentismo. Questo permette ai ragazzi di scoprire tutte le sfaccettature dell'esperienza in montagna e di apprezzare i molteplici modi di vivere questo ambiente unico. In una società che spinge spesso i giovani all'isolamento fisico nelle città, o peggio ancora, all'isolamento in camerette di fronte a dispositivi elettronici, un'escursione in montagna e la partecipazione a un'avventura con un gruppo di coetanei offrono un'opportunità educativa straordinaria per divertirsi in modo sano e per crescere verso l'autonomia e l'età adulta.

Per informazioni recarsi nella sede del Club Alpino Italiano, sezione di Terni il venerdì dalle 21.00 alle 22.30

A photograph of two climbers on a large, light-colored rock cliff. One climber is higher up, reaching for a hold, while another is lower down. The cliff has vertical streaks of darker rock. To the right, a deep valley with green hills and a winding road is visible under a blue sky with a few clouds.

Gruppo  
**ALPINISMO**



## "LA MONTAGNA PER TUTTI"

La cultura della montagna che ha ispirato la vita, non solo professionale, di Stefano Zavka aveva nella solidarietà il suo principale cardine. L'Associazione e la nostra Sezione a lui intitolate, vogliono ricordare questo aspetto della sua personalità attraverso il progetto "La montagna per tutti" e che è stato reso possibile dalla collaborazione con l'AVI Umbria, con il CPA di Terni e il CeSVol di Terni. Il progetto ha preso il via con l'acquisto di una Joelette, un sorta di bicicletta monoruota guidata da almeno due accompagnatori, concepita per consentire la frequentazione della montagna alle persone con disabilità o con una grave limitazione funzionale.

Nel 2024, anche grazie al contributo della Provincia di Terni e di altri soci benemeriti, è stata acquistata una Joelette a trazione elettrica. È nel segno dell'integrazione e dello spirito di condivisione, che ci uniremo con la Joelette alle uscite di calendario più adatte ad escursioni con disabilità. Speriamo per questo nella massima partecipazione. Per informazioni recarsi nella sede del Club Alpino Italiano, sezione di Terni il venerdì dalle 21.00 alle 22.30



## "LA MONTAGNA CHE CURA"

Il gruppo sezionale di montagna terapia si è formato a Terni nel novembre del 2022, con lo scopo di favorire la frequentazione regolare e periodica della montagna per coloro che in vario modo si misurano con la difficoltà di

vivere con pienezza la propria autonomia.

Da allora si sono sviluppate e sono attualmente attive tre collaborazioni con altri gruppi, di cui uno di questi in convenzione con la locale Asl. A questi gruppi i soci Cai si sono assunti il compito di proporre itinerari, di offrire supporto e affiancamento agli operatori durante le uscite mensili o bimestrali, di proporre competenze e conoscenze relative alla frequentazione della montagna, di offrire scambio di esperienza ed emozioni.

Praticare questo percorso è stata la ulteriore conferma che la montagna terapia può essere un cardine importante per tutti nelle attività di recupero e di ricerca del benessere fisico e psichico.

Per informazioni recarsi nella sede del Club Alpino Italiano, sezione di Terni il venerdì dalle 21.00 alle 22.30



## TRAIL RUNNING "STRACCALASINO"

Il Trail running è una corsa che si svolge in ambiente naturale seguendo una traccia, un sentiero (trail), una strada forestale o sterrata, attraversando prati, boschi e montagne. La condivisione della fatica e contemporaneamente della bellezza del paesaggio naturale e montano, consolidano l'amicizia tra i partecipanti e fanno del Trail Running un'attività affascinante, completa e gratificante umanamente, fisicamente e mentalmente. Concentrazione, tecnica e allenamento rappresentano i punti cardine, senza tralasciare momenti di recupero e soste per godere di ciò che ci circonda. La scelta del Cai di Terni di costituire un gruppo di Trail Running nasce dalla volontà di aprire nuovi orizzonti verso discipline rispettose dell'ambiente montano e che possano rispondere alle esigenze dei giovani. Il nome "Straccalasino", prende il nome da una salita molto conosciuta dell'Appennino toscano. Le uscite insieme in programma non saranno mai troppo difficoltose sia per dislivello che per lunghezza. Chi partecipa alle nostre uscite sa che il nostro motto è "Nessuno resti indietro". Questo è il nostro modo di vedere e vivere il trail running.

Per informazioni recarsi nella sede del Club Alpino Italiano, sezione di Terni il venerdì dalle 21.00 alle 22.30



## GRUPPO CAI GIOVANI TERNI

E' un gruppo dedicato a ragazze e ragazzi dai 18 ai 40 anni che amano andare insieme in montagna alla scoperta della natura e dell'avventura. L'intento è quello di dare ai ragazzi l'opportunità di far parte di un gruppo, dove possano incontrare coetani e condividere insieme esperienze nella natura e non solo. Nel Gruppo Giovani ogni uscita diventa un'occasione per stringere nuove amicizie, superare sfide personali e scoprire la bellezza della montagna. Con attività che spaziano dalle escursioni all'arrampicata, e con l'intento di incentivare anche l'organizzazione di eventi culturali vari e diversificati, il Gruppo giovani è aperto a tutti e per ogni livello di conoscenza, garantendo sempre divertimento e sicurezza. L'obiettivo è far crescere l'amore per la montagna, la curiosità per il mondo naturale e soprattutto di consolidare un forte spirito di gruppo.

Per informazioni recarsi nella sede del Club Alpino Italiano, sezione di Terni il venerdì dalle 21.00 alle 22.30 oppure scrivere all'indirizzo email: [giovanicaiterni@gmail.com](mailto:giovanicaiterni@gmail.com)

Gruppo  
ESCURSIONISMO



# CORPO NAZIONALE SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO - C.N.S.A.S.

Il numero unico per l'emergenza sanitaria, attivo su tutto il territorio nazionale, è il 112.

In caso di incidente in montagna, in grotta o in ogni altro ambiente impermeabile ed ostile, chiamare il 112 e richiedere l'attivazione del Soccorso Alpino e Speleologico.

In Italia la chiamata di soccorso è gratuita su tutto il territorio nazionale.

In caso di incidente nel territorio regionale è anche possibile chiamare i numeri di Reperibilità del Soccorso Alpino e Speleologico Umbria (SASU) attivi h24 per 365 giorni all'anno.

## COME CHIAMARE IL SOCCORSO

- \_ Rispondere con estrema calma e chiarezza alle richieste dell'operatore;
- \_ Fornire generalità dell'infortunato, numero da cui si sta chiamando e se possibile, un telefono alternativo;
- \_ Descrivere sommariamente lo scenario dell'incidente con precisazione dell'ora in cui è accaduto, il coinvolgimento di terzi, il numero degli infortunati e le loro generiche condizioni, la presenza di pericoli residui o potenziali, ostacoli al volo, ecc. Fornire eventuali coordinate quota: es. 46° 03' 13,55" N – 12° 10' 33,20" E + 387 mt. ;
- \_ Garantire all'Operatore del NUE 112 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... ;
- \_ Restare a disposizione dell'operatore 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 con copertura telefonica tenendo libera la linea per le comunicazioni d'emergenza;



Resulta fondamentale lasciarsi intervistare dall'operatore e, in modo particolare da quello del 112, 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.

## SCALA DELLE DIFFICOLTA' ESCURSIONISTICHE

### TURISTICO

T Itinerari su stradine, mulattiere o comodi sentieri, con percorsi ben evidenti e che non pongono incertezze o problemi di orientamento. Si svolgono in genere sotto i 2000 m e richiedono una certa conoscenza dell'ambiente montano e una preparazione fisica alla camminata.

### ESCURSIONISTICO

E Itinerari che si svolgono quasi sempre su sentieri, oppure su tracce di passaggio in terreno vario (pascoli, detriti, pietraie), di solito con segnalazioni; possono esservi brevi tratti pianeggianti o lievemente inclinati di neve residua, quando, in caso di caduta, la scivolata si arresta in breve spazio e senza pericoli. Si sviluppano a volte su terreni aperti, senza sentieri ma non problematici, sempre con segnalazioni adeguate. Possono svolgersi su pendii ripidi; i tratti esposti sono in genere protetti (barriere) o assicurati (cavi). Possono avere singoli passaggi su roccia, non esposti, o tratti brevi e non faticosi né impegnativi grazie ad attrezzature (scalette, pioli, cavi) che però non necessitano l'uso di equipaggiamento specifico (imbragatura, moschettoni, ecc.). Richiedono un certo senso di orientamento, esperienza e conoscenza del territorio montagnoso, allenamento alla camminata, oltre a calzature ed equipaggiamento adeguati.

### ESCURSIONISTI ESPERTI

EE Itinerari generalmente segnalati ma che implicano una capacità di muoversi su terreni particolari. Sentieri o tracce su terreno impervio e infido (pendii ripidi e/o scivolosi di erba, o misti di rocce ed erba o detriti). Terreno vario, a quote relativamente elevate (pietraie, brevi nevai non ripidi, pendii aperti senza punti di riferimento, ecc...).

Tratti rocciosi, con lievi difficoltà tecniche (percorsi attrezzati, vie ferrate fra quelle di minor impegno).

Rimangono invece esclusi i percorsi su ghiacciai, anche se pianeggianti e/o all'apparenza senza crepacci.

**EE** Necessitano: esperienza di montagna in generale e buona conoscenza dell'ambiente alpino; passo sicuro e assenza di vertigini; equipaggiamento, attrezzatura e preparazione fisica adeguati.

#### ESCURSIONISTI ESPERTI CON ATTREZZATURA

**EEA** Percorsi attrezzati o vie ferrate per i quali è necessario l'uso dei dispositivi di autoassicurazione (imbragatura, dissipatore, moschettoni, cordini) e di equipaggiamento di protezione personale (casco, guanti).

#### ESCURSIONISMO IN AMBIENTE INNEVATO

**EAI** Itinerari in ambiente innevato che richiedono l'utilizzo di racchette da neve, con percorsi evidenti e riconoscibili, con facili vie di accesso, di fondo valle o in zone boschive non impervie o su crinali aperti e poco esposti, con dislivelli e difficoltà generalmente contenuti che garantiscano sicurezza di percorribilità.

### SCALA DELLE DIFFICOLTA' PER LE VIE FERRATE

#### FERRATA FACILE

**EEA-F** Sentiero attrezzato poco esposto e poco impegnativo con lunghi tratti di cammino. Tracciato molto protetto, con buone segnalazioni, dove le strutture metalliche si limitano al solo cavo o catena fissati unicamente per migliorare la sicurezza.

#### FERRATA POCO DIFFICILE

**EEA-PD** Ferrata con uno sviluppo contenuto e poco esposta. Il tracciato è di solito articolato con canali, camini e qualche breve tratto verticale, facilitato da infissi come catene, cavi, pioli o anche scale metalliche.

## FERRATA DIFFICILE

**EEA-D** Ferrata di un certo sviluppo che richiede una buona preparazione fisica e una buona tecnica. Il tracciato è spesso verticale ed in alcuni casi supera anche qualche breve strapiombo, molto articolato, con lunghi tratti di esposizione; attrezzato con funi metalliche e/o catene, pioli e/o scale metalliche.

## DIFFICOLTA' ALPINISMO - SCALA UIAA

### FACILE

**F** Nessuna difficoltà particolare su roccia, pendii di neve/ghiaccio fino a 30-40°

### POCO DIFFICILE

**PD** Alcune difficoltà alpinistiche su roccia e neve, pendii di neve/ghiaccio fino a 35-40°

### ABBASTANZA DIFFICILE

**AD** Abbastanza difficile - Difficoltà alpinistiche su roccia e ghiaccio, pendii di neve/ghiaccio fino a 40-50°

### DIFFICILE

**D** Difficoltà alpinistiche su roccia e ghiaccio, pendii di neve/ghiaccio fino a 50-70°

A photograph of a person wearing a red helmet and a yellow vest, swimming in a river. The water is a vibrant greenish-blue color. The person is positioned in the lower right quadrant of the frame, moving towards the left. The background consists of dark, rocky banks of the river.

Gruppo  
**CANYONING**



## DIFFICOLTA' SCI ALPINISMO

**MS** PER MEDIO SCIATORE: Pendente moderata  
MSA: Per medio sciatore alpinista

**BS** PER UN BUON SCIATORE: Terreno abbastanza ripido, percorso non sempre facile in ambiente con possibili pericoli obiettivi  
BSA: Per un buon sciatore alpinista

**OS** PER UN OTTIMO SCIATORE: Terreno ripido, tratti esposti, passaggi obbligati che potrebbero richiedere l'uso di corda, piccozza e ramponi  
OSA: Per un ottimo sciatore alpinista

## DIFFICOLTA' CANYONING

La valutazione è calibrata su un gruppo di 5 persone il cui livello di capacità sia adeguata al livello tecnico del canyon nella sua condizione ideale di percorrenza. Uno solo dei criteri, determina l'appartenenza alla categoria di difficoltà.

**F** FACILE: Avvicinamento ed uscita irrilevante; percorrenza non superiore alle 2 ore; scorrimento assente o esiguo; calate su corda inferiore ai 10 metri; utilizzo delle normali tecniche di discesa su corda senza problemi nè alla partenza nè all'arrivo.

Gruppo  
**ALPINISMO**  
GIOVANILE



### **POCO DIFFICILE**

**PD** Avvicinamento ed uscita facile; tempo di percorrenza non superiore alle 4 ore; debole corrente; presenza di bacini da attraversare a nuoto; discese inferiori ai 20 metri senza problemi né alla partenza né all'arrivo;

### **ABbastanza DIFFICILE**

**AD** Avvicinamento ed uscita superiori ad un'ora; tempo di percorrenza non superiore alle 6 ore; corrente sensibile, qualche possibilità di rulli pericolosi; presenza di bacini da attraversare a nuoto; discese inferiori ai 50 metri; possibili tecniche di mancorrenti o frazionamenti;

### **DIFFICILE**

**D** Avvicinamento ed uscita superiori a due ore; tempo di percorrenza non superiore alle 10 ore; corrente forte, possibilità di rulli pericolosi; presenza di bacini da attraversare a nuoto; discese inferiori ai 70 metri; possibili tecniche di mancorrenti o frazionamenti, teleferiche, deviatori;

### **MOLTO DIFFICILE**

**MD** Avvicinamento ed uscita superiori a tre ore; tempo di percorrenza superiore alle 10 ore; corrente molto forte; rulli pericolosi; presenza di bacini da attraversare a nuoto; discese superiori ai 70 metri; tecniche di mancorrenti o frazionamenti, teleferiche, deviatori; presenza di neve e/o nevai;



Gruppo  
SENTIERI

# Gennaio 2025

01	CAPODANNO AL MONTE LA CROCE Consiglio Direttivo	EVS
06	"SENTIERO DEI PRESEPI" con il CORO "TERRA MAJURA" F. Triolo - I. Santorelli	T
12	GROTTA DELLA DUE DIACLASI - MARMORE - Terni C. Gatti - F. Santarelli	SPELEO
12	MONTE CAMBIO DALLA VALLONINA R. Cordeschi - F. Nascetti	EAI CAI Giovani
18 - 20	RIVA DI TURES - CASCATE DI GHIACCIO M. Fortunati - S. Pierbattisti	A
19	SICURI SULLA NEVE SASU	EVS
19	MONTE MAZZELVETTA - VALNERINA S. Notari - A. Della Vedova	T/E
25	CIASPOLATA A TERMINILLO - USCITA DI MEZZA GIORNATA M. Rossi	EAI
26	PISTA CINQUE CONFINI - TERMINILLO A. Palombi	SCI di FONDO
26	FIJI IN FALESIA - FERENTILLO P. Petasecca Donati	A
29 - 31	ICE PARK ALPI - CASCATE DI GHIACCIO M. Fortunati - L. Matteucci	A

# 2025

# Febbraio

01 - 02	GROTTA DEI GESSI (In collaborazione con Speleo Club Cai Forlì) F. Stentella - L. Budassi	Speleo
02	MONTE TORRE MAGGIORE - MONTI MARTANI A. Tito - J. Umali	E CAI Giovani
08 - 15	SETTIMANA BIANCA FORNI DI SOPRA - DOLOMITI FRIULANE M. Rossi - P. Piccirilli	EAI
09	CANALE DEI MEZZI LITRI - MONTE VETTORE C. Costantini - E. Crasti	BS
09	CIASPOLATA SUI SIBILLINI M. Petroni - M. Raggi	EAI
14 - 16	PRATO GENTILE CAPRACOTTA - APPENNINO MOLISANO A. Palombi	Sci di fondo
15	ALPINISMO SU MISTO - CANALI DI GHIACCIO - TERMINILLO M. Fortunati - S. Pierbattisti	A
16	GROTTA DEL CHIOCCHIO - MONITORAGGIO CHIOTTERI M. Olivieri	Speleo
16	CIASPOLATA DALLA VALLONINA ALLA SELLA DI LEONESSA P. Castelletti - R. Valentini	AG EAI
23	ESERCITAZIONE TECNICA MADONNA DELLO SCOGLIO M. Olivieri	Speleo
23	FIJI IN FALESIA - FERENTILLO P. Petasecca Donati	A
23	CIASPOLATA AI PIANI DI PEZZA - PARCO REG. VELINO SIRENTE G. Guidi - M. Raggi	EAI

A dynamic photograph of a skier in a red jacket and green helmet descending a steep, snow-covered mountain slope. The skier is leaning into the turn, using ski poles for balance. In the background, another skier is visible further up the slope. The mountain peaks are rugged and partially covered in snow under a clear blue sky.

Gruppo  
SCI  
ALPINISMO

# Marzo 2025

02	TRA LE ANTICHE ROCCHE DI FERENTILLO E MONTERIVOSO - Intersez. Spoleto K. Dormi	T/E
09	VALLE DELLA META - TERMINILLO C. Costantini - E. Crasti	BS
09	DA CORCHIANO A NEPI PER LA VIA AMERINA G. Cirilli	E CAI Giovani
14 - 16	VETTE IN VISTA con il coro "TERRA MAJURA" Consiglio direttivo	EVS
15	ALPINISMO SU MISTO - CANALI DI GHIACCIO - SIBILLINI M. Fortunati - L. Matteucci	A
16	TRAVERSATA GROTTA DEL MEZZOGIORNO - FRASASSI P. Gagliardi - M. Buia	Speleo
16	VIE A PIU' TIRI - PIORACO M. Paparelli	A
22	AI PIEDI DEL BOSCO SACRO - PIEDILUCO - USCITA DI MEZZA GIORNATA M. Petroni - C. Scaletti	T TAM
23	FORRA DI PRODO S. Bizzarri	CY
23	CRESTA DEL MONTE TANCIA E FOSSO DI VALLE GEMINI - MONTI SABINI C. Croce - A. M. Ottaviani	E
23	ALLENAMENTO IN FALESIA - FERENTILLO P. Petasecca Donati	A
29	MONTI MARTANI - USCITA DI MEZZA GIORNATA C. Scaletti - C. Zecchini	E TAM
29 - 01	POLINO - CASTELLUCCIO - MONTI DELLA VALNERINA - SIBILLINI F. Triolo - R. Chiaranti	E

# 2025

# Aprile

05 - 06	MONTI DELLA VALNERINA - SALTO DEL CIECO - MONTELEONE - MONTE PETANO G. Vittori - Interse. Cai FORLI'	E
06	SALAMANDRE E CASCATE ALLE PENDICI DEL FIONCHI C. Castelletti - R. Pierdonati	AG TAM
06	IL COSCERNO PER CASO - MONTI DELLA VALNERINA F. Menichini - A. Bassotti - Intersez. Cai Orvieto	EE
06	GIRONZOLANDO IN MTB: ALLA SCOPERTA DEL CENTRO GEOGRAFICO D'ITALIA K. Dormi	MTB MC
12	GIRO DEL LAGO DI PIEDILUCA - USCITA DI MEZZA GIORNATA M. Rossi	T
12 - 13	RIO BUTI - TOSCANA S. Bizzarri	CY
12 - 13	DUE GIORNI NEI MONTI DELLA VALNERINA E MONTE LA PELOSA A. Tito - J. Umali	E CAI Giovani
13	GROTTA DEI POZZI DELLA PIANA - MONITORAGGIO CHIOTTERI M. Olivieri	Speleo
13	VIE A PIU' TIRI - PLACCA DELLO LACCETTO DI CAPO DI PEZZA - LAQUILA S. Pierbattisti - M. Paparelli	A
13	ANELLO DEI PRATI DI STRONCONE E GROTTA DELLE MADONNE C. Castelletti - C. Gatti	AG Speleo
13	MONTE PATINO - PARCO NAZIONALE DEI MONTI SIBILLINI M. Raggi - M. Petroni	E
21	ALLENAMENTO IN FALESIA - FERENTILLO P. Petasecca Donati	A
21	ANELLO SELVA DEL LAMONE - RISERVA NATURALE REGIONALE LAZIO R. Valentini - M. Petroni	E
26	VALLE DEL FOSSO DELL'INTIERA - MONTI DELLA VALNERINA R. Pierdonati - C. Cappelletti	E TAM

26 -  
30

GIRANDO PER IL PARCO DELLA MAJELLA  
G. Vittori

E

27

DA RASIGLIA TRA UMBRIA E MARCHE, SOPRA LA VALLE DEL VIGI  
P. Guidi - M. Petroni - Intersez. FOLIGNO

E

# Maggio 2025

01 -  
05

COSTA DEL CILENTO: TRA NATURA E CULTURA  
M. Raggi - M. Petroni

E/EE

01 -  
04

CAMPO SPELEO A CITTAREALE - RIETI  
Gruppo Grotte Pipistrelli

Speleo

03 -  
04

ARRAMPICARE A PENNAPIEDIMONTE - MAJELLA  
M. Paparelli

A

04

ANELLO DEI COLLI DI POLINO  
F. Triolo - E. Di Pillo

E

10

LA BIODIVERSITA' DELLE NOSTRE ZONE - MONTI MARTANI  
R. Mattea - F. Barbarese

T/E  
TAM

11

MONTE GIANO  
S. Notari - A. Della Vedova - Intersez. Antrodoco

E

17

MONTE SOLENNE - MONTI DELLA VALNERINA  
R. Pierdonati - D. Francescangeli

T/E  
TAM

18

TRAVERSATA ULTIMA LUNA-TOPO-ELEFANTE - GUALDO TADINO  
M. Olivieri - R. Cardinali

Speleo

18

INTRODUZIONE ALL'ARRAMPICATA - FIJI IN FALESIA  
P. Castelletti - P. Petasecca Donati

AG  
A

18

ALLA SCOPERTA DEL VIGI  
L. Giantulli - E. Di Pillo

EE

18

DA PIEDILUCA ALLA MADONNA DELLO SCOGLIO  
S. Camuzzi

T/E  
CAI giovani



CORSI DI ARRAMPICATA PER  
ADULTI E BAMBINI

VIA LUIGI CORRADI, N. 18 TERNI  
[WWW.FREESPIRIT.IT](http://WWW.FREESPIRIT.IT)  
PAOLO 339 3587943  
CHIARA 349 3699322

24

MONTE BORAGINE DA CORVATELLO  
B. Mammoli - V. Turrini

E

25

MONTE CERVIA - PARCO REGIONALE NAVEGNA CERVIA  
A. Tito - J. Umali

E

CAI Giovani

25

TRAVERSATA TITIGNANO PRODO - COLLINE DELL'ORVIETANO  
M. Pirrami - P. Guidi

T

25

CANTAMAGGIO A MARANO EQUO - ROMA  
B. Coaccioli - Coro "Terra Majura"

T/E

# Giugno 2025

01

FESTA DELLA MONTAGNA  
Consiglio direttivo

EVS

01

FOSSO DELLA MOLA  
S. Bizzarri

CY

02

GRANDE ANELLO AL MONTE AMIATA  
M. Petroni

E

07

VALNERINA - MONTE SANT'ANGELO  
C. Scaletti - A. Vinciarelli

E  
TAM

08

FIJI IN FALESIA FERENTILLO  
P. Petasecca Donati

A

08

GROTTA DELLA LUPA - ROCCAMORICE - MAJELLA  
F. Stentella - L. Budassi

Speleo

08

RADUNO REGIONALE CAI PERUGIA  
Cai Perugia

EVS

13 -  
15

FESTIVAL CORALE INTERNAZIONALE MONTECATINI TERME  
B. Coaccioli - Coro "Terra Majura"

T/E

15

GROTTA DEL MONTE CUCCO  
M. Olivieri

Speleo

15	SENTIERO VALLE DEGLI ANGELI TERMINILLO - MONTI REATINI S. Notari - A. Della Vedova	E
15	SICURI SUL SENTIERO SASU	EVS
20 - 22	CAMPO ELCE BARILE - CIVITELLA DEL LAGO S. Andreucci - M. Buia	Speleo
22	TRAVERSATA DEL MARSICANO - MONTI MARSICANI PNALM C. Croce - F. Menichini	E
25 - 29	ALPI APUANE F. Triolo - M. Paiella	EE EEA
27 - 04	ACCANTONAMENTO - GRAN PARADISO PARETE NORD/NORMALE L. Matteucci - S. Pierbattisti - M. Fortunati	A
28 - 29	GIRO DEI SIBILLINI - PARCO NAZIONALE DEI MONTI SIBILLINI A. Palombi - Intersez. Cassino - Esperia	EE
29	PARCO MINERARIO BUONACQUISTO C. Castelletti - R. Valentini	AG
29	ANELLO MASSICCIO DEL BOVE - MONTI SIBILLINI M. Sargent - G. Armoni	E

# Luglio 2025

04 - 06	TRAVERSATA DELLE GRIGNE - GRIGNE SETTENTRIONALE/MERIDIONALE S. Giulivi - A. Palombi	EEA
05 - 12	SETTIMANA VERDE IN VAL DI FASSA G. Vittori - P. Piccirilli	E
06	MONTE FIONCHI P. Castelletti - R. Valentini	AG

06

CASALI FORCA ANCAGNOLA - MONTI SIBILLINI  
M. Sargent - G. Armoni

E

13

FIJI IN FALESIA FERENTILLO  
P. Petasecca Donati

A

13

GROTTA DI PUNTA DEGLI STRETTI - ARGENTARIO  
C. Gatti - S. Andreucci

Speleo

14 -  
23

ALTA VIA NUMERO 1 DELLE DOLOMITI  
M. Paiella - P. Guidi

EE

19 -  
20

DUE GIORNI NEL CUORE DEI SIBILLINI  
R. Cordeschi - F. Nascetti

EE  
CAI Giovani

27

VIA NORMALE - TERMINILLO  
V. Turrini - C. Zecchini

E/EE

2025  
Agosto

03

FIJI IN FALESIA FERENTILLO  
P. Petasecca Donati

A

03

MANUTENZIONE DEI SENTIERI  
Gruppo sentieri

A

08 -  
10

SALITE SU ROCCIA - GRAN SASSO  
L. Matteucci - M. Fortunati

A

16 -  
17

SALITE SU ROCCIA - GRAN SASSO  
L. Matteucci - M. Fortunati

A

23 -  
24

X EDIZIONE MAJELLANDO - PARCO NAZIONALE DELLA MAJELLA  
F. Menichini - C. Croce

E

31

BASSA VALNERINA - MACENANO - UMBRIANO - CASCATA  
P. Castelletti - R. Valentini

AG

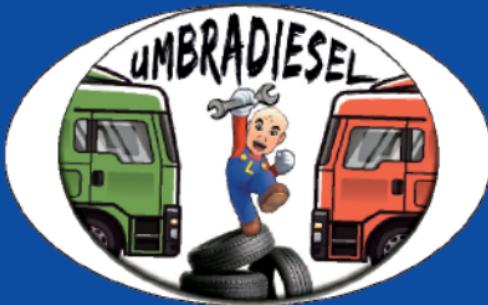
Gruppo  
CANYONING





# Settembre 2025

	UMBRIA DI CONFINE	
02	M. Paiella - P. Guidi	EE
07	FIJI IN FALESIA FERENTILLO P. Petasecca Donati	A
07	UN ANELLO PER LA REGINA - PARCO NAZIONALE DEI SIBILLINI M. Petroni - M. Raggi	E
14	GOLE DEL RIO GARRAFO C. D'Aloia - R. Cordeschi	EE CAI Giovani
14	GIORNATA ECOLOGICA - RIPULIAMO LA VALSERRA TAM	EVS
19 - 27	MAGNA VIA FRANCIGENA DA PALERMO AD AGRIGENTO - MONTI SICANI E. Di Pillo - L. Giantulli - V. Fracasso	E
21	SPELEOLOGO PER UN GIORNO Gruppo Grotte Pipistrelli	Speleo
21	CIMA DELLA LAGHETTA - MONTE DI MEZZO E MONTI DELLA LAGA F. Menichini - C. Croce	EE
21	GIORNATA DELLA SOLIDARIETA' Consiglio direttivo	EVS
25 - 28	ARRAMPICATA SU ROCCIA - PALINURO E MARATEA M. Paparelli - S. Pierbattisti	A
26 - 28	FONTE AVELLANA - MONTE CTRIA E MONTE ACUTO B. Coaccioli - A. Grimani	E
27	MONTE SOLENNE - USCITA DI MEZZA GIORNATA M. Rossi	E
28	MONTE CAVA - MONTI DELLA DUCHESSA A. Palombi - F. Menichini	E



# UMBRADIESEL

srl

## OFFICINA MECCATRONICA

**AUTOCARRI - RIMORCHI - CAMPER  
AUTOVETTURE PLURIMARCHE**

**GOMMISTA - DIAGNOSTICA  
OLEODINAMICA - ALLINEAMENTI**

**SANIFICAZIONI**

**PREREVISIONI  
CON BANCO RULLI E GIOCHI**

**Str. Maratta Bassa 54/C Terni - Tel. 0744 300066**

The background image shows a majestic mountain range with several peaks covered in white snow under a clear blue sky. In the foreground, there is a dense forest of tall, dark green coniferous trees, likely pines or firs, which partially obscure the base of the mountains.

Gruppo  
**ESCURSIONISMO**



# Ottobre 2025

04	GIRONZOLANDO IN MTB K. Dormi - Intersez. Spoleto Perugia Foligno	MTB MC
04-05	TRAVERSATA DEL CONERO - PROMONTORIO DEL CONERO M. Petroni - P. Guidi	E
04-05	LE OTTO MONTAGNE - GRANDE ANELLO DEL VELINO M. Raggi - F. Menichini	EE
04-11	TREKKING IN SARDEGNA, ESCURSIONI IN SUPRAMONTE E OGGLIASTRA TRA MONTI E MARI M. Rossi - M. Giorgi - G. Deiana	E
05	ANELLO DELLO SPECO DI SANT'URBANO S. Notari - A. Della Vedova	T
11-15	FOLIAGE ALLE FORESTE CASENTINESI G. Vittori - P. Piccirilli	E
12	POLINO - FONTE DELLO STUBIO- SENTIERI DELLA LIBERTA' F. Triolo - A. Palombi	E
18	XXVI RASSEGNA CORALE A S. CRISTOFORO - TERNI Coro "Terra Majura"	
18	ESCURSIONE A MIRANDA M. Enehizena - S. Pianetti - E. Di Pillo	E
19	CASTAGNATA A COLLEBERTONE con il coro "TERRA MAJURA" Consiglio direttivo	EVS
26	FOLIAGE NEL PARCO NAZIONALE DELLA MAJELLA - VALLE DELL'ORFENTO M. Petroni - M. Raggi	E
	58° CORSO DI INTRODUZIONE ALLA SPELEOLOGIA gruppo Grotte Pipistrelli	Speleo

Gruppo  
**LA MONTAGNA  
PER TUTTI**



# Novembre 2025

01

ALLUMIERE - MONTI DELLA TOLFA  
V. Turrini - C. Zecchini

E

02

FAGGETA MONTE CIMINO  
P. Castelletti - R. Valentini

AG

02

PALE - CASALE - SASSOVIVO - VALLE DEL MENOTRE  
K. Dormi

E

09

PARCO FLUVIALE DEL TEVERE - ANELLO CIVITELLA DEL LAGO  
A. Palombi - Intersez. Orvieto - Spoleto

E

16

DA GRECCIO ALLA CAPPELLETTA DI SAN FRANCESCO  
M. Rossi - Intersez. Rieti

E

22

TRAVERSATA DA FERENTILLO A MONTEFRANCO - VALNERINA  
B. Coaccioli - A. Grimani

E

23

MOLINO - ORSANO - CANCELLI - SCANDOLARO  
K. Dormi - Intersez. Spoleto

T/E

30

MONTE DELLA ROTE - SELLANESE  
B. Coaccioli - A. Grimani

E

# Dicembre 2025

07

TRAVERSATA DA STRONCONE A GRECCIO  
P. Guidi

T

14

PRANZO SOCIALE  
Consiglio direttivo

EVS

27

CONCERTO DELLE FESTE - Canti Natalizi e della tradizione  
Coro "Terra Majura"

## SIGNORE DELLE CIME

Dio del cielo,  
Signore delle cime un nostro amico,  
hai chiesto alla montagna.  
Ma ti preghiamo su nel paradiso,  
su nel paradiso lascialo andare,  
per le tue montagne.

Santa Maria,  
Signora della neve copri con il bianco,  
(tuo) soffice mantello il nostro amico  
il nostro fratello.  
Sul nel paradiso, su nel paradiso  
lascialo andare  
per le tue montagne

# Da oltre 30 anni il negozio per gli amanti dell' outdoor

TREKKING – ALPINISMO – CAMPEGGIO VIAGGI  
CLIMBING – SPELEO - OUTDOOR

- 📍 ROMA Via Ardea 3/A 00183 (Metro San Giovanni)
- 📍 TERNI Via Mentana 2/4
- 📍 ORVIETO Corso Cavour 189
- 📍 GRAN SASSO Loc. Fonte Cerreto
- 📍 PESCADORI Piazza Vittorio Veneto



Rrifrek il RifugioRoma



Shop@rrtrek.com

