



80° ANNIVERSARIO

CAI 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 LEI
DELEGATI SEZIONALI	Felice TRIOLO Maurizio ROSSI
SEDE	Via Fratelli Cervi, 31 - 05100 Terni Apertura sede: - dal 1 gennaio al 31 marzo (periodo di tesseramento) martedì dalle 17.30 alle 19.30 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) caisezionediterni@gmail.com https://organizzazione.cai.it/sez-terni/ Banca Bper Iban: IT75X0538714402000042877053



Foto storiche dei soci CAI Sezione di Terni
Copertina realizzata da Fabio Matteucci

CLUB ALPINO ITALIANO

I soci fondatori

SESSIONE DI TERRINI

≈ 1946

- 2021 FOUNDATOR:

ANASSETTI GINO	ARRIGHI EUDERO	CASTELLANI IGNIO
COLETTI MARIO	COLETTI PIETRO	FEDERICI ANGELO
GAMBINI AMLETO	MARROCHI UMBERTO	MORELLI HAMBERTO
PLACIDI MARIO		TROIANI NELLO

Elenco delle tessere rilasciate nel 1946, anno delle

conduzione: ordinaria 73 + Agente 447, $\zeta = 81$



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.



SEZIONE DI TERNI Stefano Zavka

"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 340 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 prodiga 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 2026

SOCI	RINNOVI	PRIMA ISCRIZIONE
Ordinari	€ 45,00	€ 50,00
Familiari	€ 25,00	€ 30,00
Juniors (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

Costruzione
"Rifugio CAI
NELLO TROIANI"



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 2026 è possibile iscriversi dal 1° novembre 2025.

L'iscrizione CAI ha validità fino al 31/12/2026, mentre l'assicurazione ha copertura sino al 31/03/2027.

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 nonché 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 particolare quelli della Sezione di Terni;

_ Le uscite si effettuano con mezzi propri 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 fissato 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.



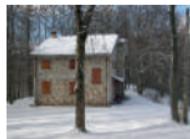
Riposizionamento della croce
sul Monte La Croce

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 si assumono la responsabilità per eventuali incidenti.

POLIZZA ASSICURATIVA 2026

- _ 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-termi/>;
- _ 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).



COMMISSIONE SEZIONALE DI ESCURSIONISMO

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 scrivere all'indirizzo mail: rifugio.caitempi@gmail.com



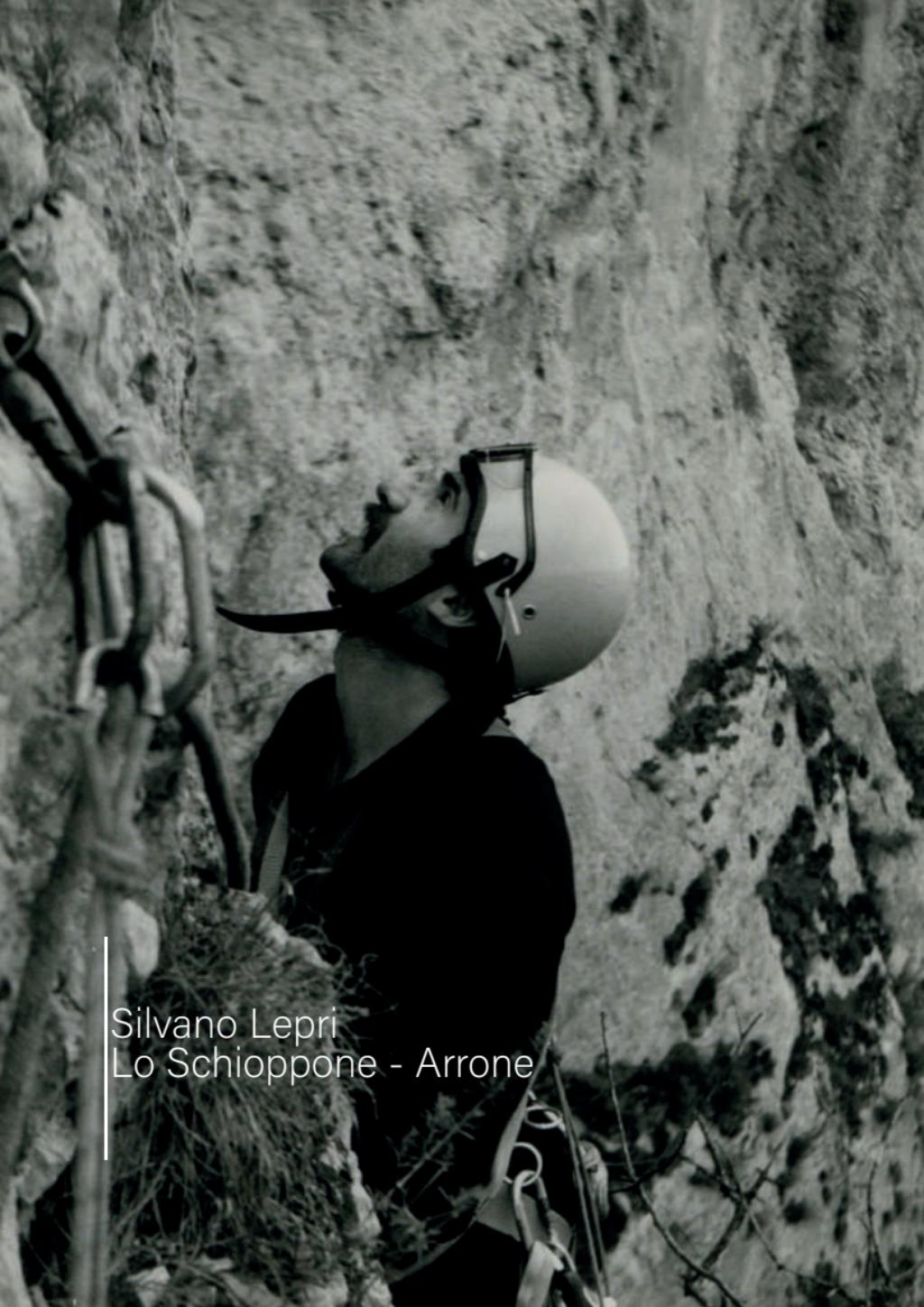
COMMISSIONE SEZIONALE DI ESCURSIONISMO

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 scrivere all'indirizzo email: caitempiescursionismo@gmail.com



Silvano Lepri
Lo Schioppone - Arrone



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 informazioni scrivere all'indirizzo email: caisezionediterni@gmail.com



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.

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 scrivere all'indirizzo email: inforrati.caitempi@gmail.com

fb: Inforrati - Gruppo canyoning CAI Terni



GRUPPO SENTIERI E CARTOGRAFIA

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

è occupato della realizzazione della nuova carta ed. Novembre 2025 grazie ai contributi del PNRR. Per informazioni scrivere all'indirizzo email: caisezionediterni@gmail.com



GRUPPO ALPINISMO - "ACCIAIATI"

Il gruppo aggrega appassionati e praticanti di alpinismo e arrampicata, si prodiga per avvicinare principianti ed interessati attraverso le uscite in calendario

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 scrivere all'indirizzo email:

acciaiati.caitempi@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 scrivere all'indirizzo email: 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 scrivere all'indirizzo mail: tamcaitempi@gmail.com fb: Tam Cai Terni



Uscita
soci Cai Terni



GRUPPO SPELEO - GRUPPO GROTTE "PIPISTRELLI"

Dal 1959 il "Gruppo Grotte Pipistrelli" si occupa di Speleologia naturale, svolgendo un'attività principalmente rivolta all'esplo-razione 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'organizzazio-ne 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.

Nello spirito solidale di promuovere e sostenere la Speleologia, nei mesi da Marzo a Settembre si svolgeranno uscite divulgative di vario grado di difficoltà, mentre nei mesi di Ottobre/novembre 2026 si terrà il Corso di Introduzione alla Speleologia.

Per informazioni scrivere all'indirizzo email: pipistrelli@terni@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 benèfici e positivi.

Per informazioni scrivere all'indirizzo email: caisezionediterni@gmail.com



"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 Joëlette, una 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 Joëlette a trazione elettrica. È nel segno dell'integrazione e dello spirito di condivisione, che uniremo con la Joëlette alle uscite di calendario più adatte ad escursionisti con disabilità. Speriamo per questo nella massima partecipazione. Per informazioni scrivere all'indirizzo email: caisezionediterni@gmail.com



"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 evario 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 scrivere all'indirizzo email: caisezionediterni@gmail.com



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, consolida 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 sezione del Cai di Terni ci costituisce un gruppo di Trail Running dando la volontà di aprire nuovi orizzonti verso discipline rispettose dell'ambiente montano e che possono rispondere alla esigenza dei giovani. Il nome "Straccalasino", prende il nome da una salita molto conosciuta dell'Appennino tosco-umbro. 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 resta indietro". Questo è il nostro modo di vedere e vivere il trail running.

Per informazioni scrivere all'indirizzo email: caisezionediterni@gmail.com



GRUPPO CAI GIOVANI TERNI

È 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 coetanei e condividere esperienze nella natura e non solo. Nel Gruppo Giovani ogni uscita diventa un'occasione per stringere nuove amicizie, condividere passioni e scoprire la bellezza della montagna. Con attività che spaziano dalle escursioni all'arrampicata, e con serate informative anche l'organizzazione di eventi culturali vari e diversificati, il Gruppo Giovani si propone di offrire un ventaglio di occasioni di crescita, confronto e sicurezza. L'obiettivo è far crescere l'amore per la montagna e per la natura in un clima di condivisione e rispetto, per formare spiriti liberi ma responsabili.

Per informazioni scrivere all'indirizzo email: giovanicaiterni@gmail.com
IG: cai_giovani_terni

Sergio Zavka
Dolomiti
1965



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 impervio 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;



Risulta 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.



Grotta della
condotta, tecnica del
contrasto, 1960

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.

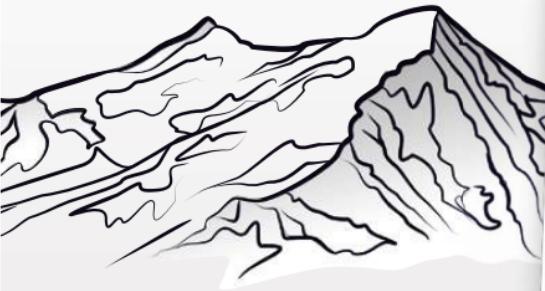
ESCURSIONISTI ESPERTI

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).



MONTAGNE

nel cuore



Oltre 400 illustrazioni
di Montagne Italiane,
dalle più iconiche alle più
piccole e "nostrane".
Tavole pronte da appendere
e collezionare riprodotte
su Carta Fabriano Pittura
da 400 gr. formato
cm 15 x 48

per informazioni e ordini

333.9639223

www.montagnenelcuore.it

UMBRIA

Montagna	Altitudine	Appennino	Città - Provincia
CIMA DEL REDENTORE	2.448	Appennino Umbro-Marchigiano	Urbino (Urbino)
MONTE ARGENTELLA	2.201	Appennino Umbro-Marchigiano	Urbino (Urbino)
MONTE POZZONI	1.903	Appennino Umbro-Marchigiano	Urbino (Urbino)
MONTE LIETO	1.940	Appennino Umbro-Marchigiano	Urbino (Urbino)
MONTE PATRINO	1.854	Appennino Umbro-Marchigiano	Urbino (Urbino)
MONTE UTERO	1.808	Appennino Umbro-Marchigiano	Urbino (Urbino)
MONTE VETOSOLÀ	1.718	Appennino Umbro-Marchigiano	Urbino (Urbino)
MONTE CATTIA	1.701	Appennino Umbro-Marchigiano	Urbino - Macerata
MONTE COSSERNO	1.684	Appennino Umbro-Marchigiano	Urbino
MONTE ASPRA	1.652	Appennino Umbro-Marchigiano	Urbino
MONTE LA PELOSA	1.637	Appennino Umbro-Marchigiano	Urbino
MONTE PENNINA	1.571	Appennino Umbro-Marchigiano	Urbino
MONTE CUCCO	1.566	Appennino Umbro-Marchigiano	Urbino
MONTE CAPPOLFOLE	1.446	Appennino Umbro-Marchigiano	Urbino
MONTE PENNA	1.432	Appennino Umbro-Marchigiano	Urbino
MONTE SUBASTIO	1.290	Appennino Umbro-Marchigiano	Urbino
MONTE SERVINO	1.429	Appennino Umbro-Marchigiano	Urbino
MONTE SOLENTE	1.206	Appennino Umbro-Marchigiano	Urbino
MONTE MACCHIELLA	1.165	Appennino Umbro-Marchigiano	Urbino
MONTE TORRE MAGGIORE	1.121	Appennino Umbro-Marchigiano	Urbino
MONTE SABY PATICIAZZO	1.026	Appennino Umbro-Marchigiano	Urbino

LA CIMA È LA MIA PREGHIERA
E CON TE OGNI ATTIMO UNA MERAVIGLIA

CAI Centro Alpinismo Italiano
Società Nazionale di Alpinismo e Escursionismo
www.caionline.it

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

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

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 garantiscono 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°

Soci Cai Terni
Marzo 1961





DIFFICOLTA' SCI ALPINISMO

MS PER MEDIO SCIATORE: Pendenza moderata MSA: Per medio sciatore alpinista

BS PER UN BUON SCIATORE: Terreno abbastanza ripido, percorso non sempre facile in ambiente con possibili pericoli obbiettivi 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 né alla partenza né all'arrivo.



Grotta
PIZZO CORVO
Narni - 1970

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;

Grotta della
Condotta
Marmore



Gennaio 2026

01	CAPODANNO ALLA CROCE DI TERNI Consiglio Direttivo	EVS
06	CAMMINO DEI PRESEPI - EPIFANIA F. Triolo - I. Santorelli	T
11	VEROLI - Monti Ernici F. Sensini	TRAIL RUNNING
18	CAMMINATA PEDEMONTANA DA CARSULAE AD ACQUASPARTA S. Panetti - M. Rossi	T/E
24 - 25	RIVA DI TURES - CASCATE DI GHIACCIO M. Fortunati - S. Pierbattisti	A
24	SCIALPINISMO NEL GRUPPO DEI MONTI SBILLINI C. Costantini - E. Crasti	MS
24	CASALE IL PIANO - VALNERINA K. Dormi	T/E
25	PISTA CINQUE CONFINI TERMINILLO A. Palombi	SCI di FONDO
25	CAMMINO DEI PROTOMARTIRI FRANCESCANI: Da Schifanoia a Narni A. Corsi - P. Guidi - Interse. Cai Roma	E

2026

Febbraio

01	"IN PUNTA DI PIEDI" NELL'OASI DEL LAGO DI ALVIANO R. Pierdonati	T T.A.M.
01 - 08	SETTIMANA BIANCA ALTOPIANO DI ASIAGO (VI) M. Rossi - F. Capitoli - S. Colafigli	EAI
08	CANALI DI GHIACCIO TERMINILLO M. Fortunati - S. Pierbattisti	A
08	ANELLO CIMA LEPRI R. Cordeschi - C. D'Aloia	EAI Cai giovani
14 - 15	PISTA DI MACCHIARVANA - PESCASSEROLI A. Palombi	Sci di fondo
15	ANELLO MONTE PORCO MORTO PER LA VALLE FERRARA M. Rossi - Intersez. Cai Rieti e Poggio Mirteto	E
21	ARRAMPICANDO A FERENTILLO P. Petasecca Donati - C. Mari	A
21	SCIALPINISMO NEL GRUPPO DEI MONTI DELLA LAGA C. Costantini - E. Crasti	MS
21	I BOSCHI DI POLINO F. Triolo - E. Di Pillo	E
22	GROTTA MERI DEL SORATTE - SANT'ORESTE (RM) P. Gagliardi - V. Capotosti	Speleo

Spedizione allo
Spluga della Preta
1975



2026

Marzo

01

RUDERI DI CASTEL D'ISCHIA E LE CASCATE DEL PICCHIO - NEPI
C. Croce - A.R. Ottaviani

E

08

MONTE UTERO
C. Scaletti - M. Consolini - M. Petroni

E

13 -
15

VETTE IN VISTA con il Coro "Terra Majura"
Consiglio direttivo

EVS

21

ARRAMPICANDO A FERENTILLO
P. Petasecca Donati

A

21

GIORNATA NAZIONALE DELL'ACQUA: Ai piedi del bosco Sacro
C. Scaletti - M. Petroni

T/E
T.A.M.

21 -
22

TRAVERSATA DELLE DUE MONNE E MONTE CAIRO
A. Palombi - Intersez. Cai Cassino

E

22

GROTTA DEL VORGZZINO A SCOPIETO - BASCHI
E. Sensini - F. Errico

Speleo

28 -
29

GROTTA DI ACQUASANTA TERME
F Santorelli - V. Capotosti

Speleo

29

DA SPOLETO A CESELLI SULLA VIA DI FRANCESCO
S. Pianetti - M. Rossi

E

Aprile 2026

06

ARCHEOTREKKING NELLA TUSCIA - PARCO NATURALE
REGIONALE MARTURANUM

L. Kenno - M. Petroni

E

11

MONTE FIONCHI - VALNERINA
L. Lepri - A. Bartolotti

E

12

ANELLO DELLE 5 CASCATE PER LE VIE DEGLI INFERI - CERVETERI
M. Petroni - M. Raggi

T/E

18

ARRAMPICANDO A FERENTILLO
P. Petasecca Donati - C. Mari

A

19

GROTTA DEL MONTE CUCCO - SIGILLO
F. Iacuone - V. Capotosti

Speleo

19

DOVE NASCE IL VELINO - MONTE POZZONI
R. Cordeschi - V. Capotosti

E
Cai giovani

19

LA CAPPELLETTA DI GRECCIO
A. Della Vedova - S. Notari Uscita con jolette

E

22 -
26

TREKKING DEL NERA, 20 ANNI DOPO
K. Dormi - G. Diomei - G. Bernardini

EE

26

TRA UMBRIA E MARCHE SOPRA LA VALLE DEL VIGI
P. Guidi - M. Petroni Intersez. Cai Foligno

E



**FREE
SPIRIT
TERNI**

**Corsi di arrampicata per
ADULTI E BAMBINI**

VIA LUIGI CORRADI, N. 18 TERNI
PAOLO 339 3587843
CHIARA 349 3699322



Maggio 2026

01 - 03	FESTA DEI SERPARI, COCULLO E DINTORNI P. Guidi - M. Paiella	E
01 - 03	CAMPO SPELEO A CITTAREALE - RIETI Gruppo Grotte Pipistrelli	Speleo
08 - 15	GLI EREMI TRA IL MORRONE E LA MAJELLA F. Triolo - M. Morbidoni	EE
09	ARRAMPICANDO A FERENTILLO P. Petasecca Donati - C. Mari	A
10	LE VIE CAVE ETRUSCHE - PITIGNANO S. Pianetti - M. Rossi	E
16	GIORNATA MONDIALE DELLA BIODIVERSITA' D. Francescangeli	T/E T.A.M.
17	MONTE SCIUDRI VALNERINA L. Lepri - A. Bartolotti	Family Cai
17	ANELLO MONTE DEI SIGNORI E MONTE CIVITA A. Della Vedova - S. Notari Uscita con jolette	E
22 - 25	SUI SENTIERI SELVAGGI DELL'ISOLA CAPRAIA M. Petroni - M. Raggi	E
22 - 24	IV^ ED. VENTOTENE CUORI IN FESTIVAL B. Coaccioli - Coro "Terra Majura"	T
23 - 24	TRAVERSATA MONTI DELL'UCCELLINA NORD R. Cordeschi - M.E. Proietti	E Cai giovani
24	TRAVERSATA DEL MERSICANO - MONTI MARSICANI C. Croce - F. Menichini	EE
28	LA MIA PRIMA VOLTA IN MTB K. Dormi	Ciclo escursionismo

29 -
02

APPENNIINO ROMAGNOLO E MONTEFELTRO - FORLI' CESENA
G. Menichino - G. Vittori

E

30 -
02

SULLE TRACCE DELL'ORSO - P. N. ABRUZZO LAZIO MOLISE
R. Pierdonati - M. I. Sdei T.A.M.

E

31

L'ANELLO DEL RIO FUGGIO: TRA BOSCHI DI FAGGI E CIPPI DI
CONFINE M. Petroni - P. Guidi

E

31

TRAIL DEL TERMINILLO
F. Sensini - R. De Stefanis Intersez. Cai Tivoli

Trail
running

2026

Giugno

02

FESTA DELLA MONTAGNA
Consiglio direttivo

EVS

06

MONTI DELLA LAGA: LE CENTO FONTI E LE CENTO CASCATE
L. Kenno - F. Menichini - F. Bordino

EE

07

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

Speleo

07

RADUNO REGIONALE CAI GUBBIO

EVS

13

ARRAMPICANDO A FERENTILLO
P. Petasecca Donati - C. Mari

A

13

LE SORGENTI DEL PESCHIERA
K. Dormi

Ciclo
escursionismo

13

MONTE CIVITELLA
R. Pierdonati - C. Scaletti

E
T.A.M.

14

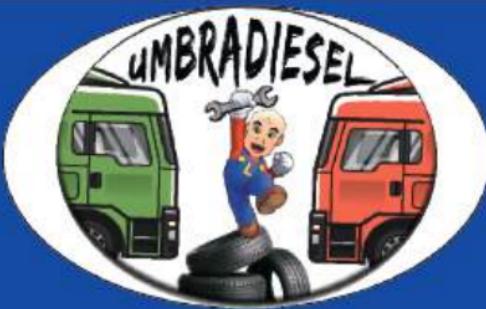
MONTE CARPELLONE - VALNERINA
L. Lepri - A. Bartolotti

Family
CAI

14

SULLE CRESTE DEL COSTONE ORIENTALE E OCCIDENTALE
MONTE DELLA DUCHESSA M. Petroni - M. Raggi

E



UMBRADIIESEL

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

19 - 21	CAMPO ELCE-BARILE - CIVITELLA DEL LAGO Gruppo Grotte Pipistrelli	Speleo
20 - 27	SALITE SU ROCCIA - DOLOMITI M. Fortunati - S. Pierbattisti	A
21	SENTIERO ITALIA Evento nazionale	
21 - 28	SETTIMANA VERDE - DOLOMITI FRIULANE G. Vittori - P. Piccirilli - S. Colafigli	E
27 - 28	PAESAGGI IN CANTO - ROCCA CALASCIO E GROTTE DI STIFFE B. Coaccioli coro "Terra Majura" Intercorale Cai Umbria/Abruzzo	E
28	GOLA E GROTTE DEL FORELLO - PARCO FLUVIALE DEL TEVERE GIORNATA DEI PARCHI	EE

Luglio 2026

01 - 08	ALTA VIA EDLE DOLOMITI AMPEZZANE E AGORDINE M. Paiella - P. Guidi	EE
04	SENTIERO DEI LUPARI - TERMINILLO DA VALLONINA M. Rossi - S. Pianetti	E
05	LE CRESTE DEL REDENTORE - P. N. MONTE SIBILLINI L. Kenno - F. Bordino - R. Cordeschi	EE
11	ARRAMPICANDO A FERENTILLO P. Petasecca Donati - C. Mari	A
12	BALCONI DEL MONTE CAMICIA E TREMOGGIA - GRAN SASSO S. Giulivi - L. Kenno - A. Palombi	EE
18	MONTE BOLZA E CANYON DELLO SCOPPATURO S. Giulivi - M. Petroni	EE



Sergio Zavka
e alcuni
soci Cai



19

TRAVERSATA ULTIMA LUNA/TOPO ELEFANTE - GUALDO T.
M. Olivieri

Speleo

19

ANELLO MONTE BICCO BOVE SUD BOCE NORD - M. SIBILLINI
R. Cordeschi - C. D'Aloia

EE
Cai giovani

26

MONTE GORZANO - MONTI DELLA LAGA
L. Kenno - A. Palombi

EE

Agosto 2026

01 -
03

TREKKING DEI LAGHI DEL CICOLANO
M. Paiella - M. Teofili

EE

02

ARRAMPICANDO A FERENTILLO
P. Petasecca Donati - C. Mari

A

23

ESERCITAZIONE TECNIA FONDARCA CAGLI - PESARO URBINO
M. Olivieri

Speleo

28 -
30

XI^ ED. MAJELLANDO 2026
F. Menichini - C. Croce

EE



LORENZO BERNARDINI
videomaker & filmmaker

Via dei Camporeali 24, 05100 Terni (TR)

P.IVA: 01597010550

CF: BRNLN285103L117L

+39 3284645066

lorenzo.bernardini.video@gmail.com

Settembre 2026

05

RIPULIAMO LA VALSERRA - GIORNATA ECOLOGICA

S. Marcelloni

EE

05-06

DUE GIORNI AL GRAN SASSO TRA PIZZO CEFALONE E MONTE CORVO

M. Raggi - F. Menichini

E/EE

05-06

ISOLA DI MONTECRISTO - RISERVA NATURALE BIOGENETICA

P. Guidi - F. Battistoni

E

06

LA VALLE DEI CALANCHI - TUSCIA

G. Menichino - G. Vittori

Speleo

06

SPELEOLOGO PER UN GIORNO

Gruppo Grotte Pipistrelli

A

11-13

ARRAMPICANDO IN GRAN SASSO

M. Fortunati - S. Pierbattisti

EE

12-13

TRAVERSATA DA GAVELLI A CASTELLONALTO

L. Lepri - A. Bartolotti

EEA

13

MONTE DI CAMBIO PER LA VALLE LUNARE - MONTI REATINI

P. Guidi - M. Petroni - M. Raggi

EE

13

ANELLO DEL SELLANESE

S. Pianetti - M. Rossi

A

19

ARRAMPICANDO A FERENTILLO

P. Petasecca Donati - C. Mari

EVS

20

GIORNATA DELLA SOLIDARIETA'

Evento regionale

EE

27

TRAVERSATA MONTI REATINI DA POGGIO BUSTONE A

TERMINILLO

F. Menichini - A. Giustinelli

E

27

MONTE GIANO

K. Dormi Intersez. Antrodoco



Silvano Lepri
Penna della rocca-Austeri
1976



Ottobre 2026

03-04	MONTE VELINO DA SANTA MARIA IN VALLE PORCLANETA R. Pierdonati - P. Guidi	EE
03-04	LUNGO LA VIA DI FRANCESCO DA SPELLO AD ASSISI S. Panetti - M. Enehizena - F. Triolo	E
04	MONTE VIGLIO - SIMBRUINI S. Giulivi - A. Palombi	EE
06	CORSO DI INTRODUZIONE ALLA SPELEOLOGIA Gruppo Grotte Pipistrelli	Speleo
11	CERCANDO GLI ANTICHI UMBRI - MONTI MARTANI R. Cordeschi - F. Nascetti - F. Miotto	E Cai giovani
11	TREKKING SUI MONTI DELL'UCCELLINA M. Petroni - P. Guidi	E
16	SULLE ORME DI S. FRANCESCO A 800 ANNI DALLA MORTE K. Dormi I ntersez. Cai Perugia Foligno Spoleto	Ciclo Escursionismo
16-18	LE CITTA' DEL TUFO A. Bartolotti - L. Lepri - L. Minestrini	T/E
17	XXXVIII^ RASSEGNA CORALE S. CRISTOFORO Coro "Terra Majura"	
18	CASTAGNATA A COLLEBERTONE con il coro "TERRA MAJURA" Consiglio direttivo	EVS
25	IL SENTIERO DELLE ROCCHЕ - FASCIA OLIVATA TRA SPOLETO E TREVI A. Palombi - Intersez. Cai Spoleto e Orvieto	E
28-01	SANTUARIO DI OROPA - ALPI BIELLESI B. Coaccioli - M. Rossi	T/E



Silvano Lepri
Gran Sasso

2026 Novembre

01

TREKKING D'AUTUNNO: LA VALLE DELLE PRIGIONI - M. CUCCO
M. Petroni - M. Raggi

EE

08

ANELLO MONTE SERANO E BRUNETTE
S. Pianetti - M. Rossi

E

15

MONTE SANT'ANGELO
S. Notari - A. Notari

E

22

ANELLO MONTE FIONCHI - VALNERINA
R. Cordeschi - F. Miotto

E
Cai giovani

22

CROCE DI ROCCAFRANCA E MONTECASTIGLIONE
K. Dormi

T/E

29

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

E

2026 Dicembre

06

TRAVERSATA DI NATALE DA STRONCONI A GRECCIO
P. Guidi - M. Petroni

T/E

12

CANALI DI GHIACCIO TERMINILLO
M. Fortunati - S. Pierbattisti

A

13

PRANZO SOCIALE
Consiglio direttivo

EVS

27

CONCERTO DELLE FESTE - CANTI NATALIZI E DELLE TRADIZIONI
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 35 anni il negozio
di riferimento per gli
amanti dell'outdoor

Trekking

Climb

Alpinismo

Campeggio

Speleo

Viaggi

Canyoning

Terni

Via Mentana 4

