



CAIROMA INFORMA

Numero 7
13 maggio 2010

Cari amici,

in primo piano in questo numero le "Pillole di montagna", una nuova iniziativa organizzata dalla Commissione Escursionismo.

Vi segnaliamo inoltre lo svolgimento, ad Alatri, del 1° Raduno Regionale di Cicloescursionismo (29 e 30 maggio).

Vogliamo poi informarvi delle importanti iniziative organizzate per la salvaguardia del Terminillo dal Club Alpino Italiano, Sezione di Rieti, con il sostegno del GR Lazio e della Commissione Regionale TAM, in occasione dell'arrivo del Giro d'Italia al Terminillo.

Vi ricordiamo infine che anche quest'anno sarà possibile destinare alla Sezione il 5 per mille del vostro reddito. Per farlo sarà sufficiente inserire nell'apposito spazio dei modelli CUD, 730 e UNICO il codice fiscale della nostra Associazione (Club Alpino Italiano – Sezione di Roma: CF 02703550588).

Tutti i dettagli sui programmi sono disponibili, come di consueto, sul sito www.cairoma.it.

la Redazione

In questo numero:

- [Primo piano](#)
- [Prossimi appuntamenti](#)
- [Escursioni](#)
- [Corsi](#)

Primo piano

Pillole di montagna

Il 7 maggio, nella sala della Sezione, su iniziativa della Commissione Escursionismo, ha preso avvio una breve rassegna di "piccole lezioni di escursionismo" intitolata Pillole di montagna. Le prossime "lezioni" si svolgeranno tutte il venerdì, alle 19.30, fino al 2 luglio, e saranno a ingresso libero. In esse saranno trattati vari argomenti che possono interessare non solo i neofiti ma soprattutto chi va in montagna da tempo e ha il desiderio di approfondire determinati temi. I docenti sono accompagnatori della Sezione con specifiche competenze negli argomenti di cui trattano o, in due casi, specialisti esterni che cortesemente ci offrono la loro preziosa competenza.

Angelo Monti, notissimo alpinista e altrettanto magistrale fotografo, ha aperto la rassegna offrendoci alcuni consigli per ottenere le migliori fotografie dell'ambiente montano.

La prossima lezione (14 maggio) è rivolta a chi si è accostato da poco alle escursioni del Cai e a chi, pur veterano, voglia aggiornarsi sui nuovi materiali per abbigliamento ed equipaggiamento; sarà anche l'occasione per imparare come si organizza un'escursione in

proprio e quali sono regole e consigli per partecipare alle escursioni del Cai.

La lezione del 21 maggio vuole insegnare a orientarsi con carta e bussola, in modo da essere sempre consapevoli del percorso su cui ci si trova, tanto nelle escursioni sociali quanto in quelle personali.

I giornali spesso tuonano contro la "montagna assassina": è davvero così? E' davvero la montagna l'unica causa delle disgrazie o degli inconvenienti che vi accadono? Ciò che si può fare per prevenire i pericoli e frequentare la montagna in sicurezza è l'argomento della lezione del 28 maggio.

Il 4 giugno il colonnello Paolo Pagano del Servizio Meteorologico dell'Aeronautica Militare spiegherà i principi fondamentali della meteorologia montana, come si legge un bollettino meteo e come si può prevedere l'evoluzione meteorologica anche empiricamente.

L'11 giugno è la volta degli animali di montagna: verrà illustrato come si possono riconoscere i segni del passaggio o della presenza di animali lungo il percorso delle nostre escursioni.

Nell'arco di due giorni si svolge invece la lezione sulle vie ferrate: il venerdì sera, al solito orario, verrà presentata un'esposizione teorica di come si affrontano le ferrate in sicurezza. Il giorno dopo, sabato mattina, verrà allestita una simulazione di una via ferrata nel giardino della Sezione e i soci che lo vorranno potranno indossare l'attrezzatura necessaria ed effettuare un'esercitazione pratica.

Le tecniche per bivaccare all'aperto o per campeggiare in modo organizzato verranno trattate nella lezione del 25 giugno, ormai a ridosso delle ferie estive durante le quali può essere desiderabile e divertente dormire sotto le stelle.

La serata del 2 luglio, ultimo appuntamento, sarà dedicata al riconoscimento dei funghi nei quali può capitare di imbattersi durante le escursioni.

Speriamo di vedervi numerosi in ciascuna di queste serate.

5 x 1000: Il vostro contributo alla vita della Sezione

Vi ricordiamo che anche quest'anno sarà possibile destinare alla Sezione il 5 per mille del vostro reddito.

Per farlo sarà sufficiente inserire nell'apposito spazio dei modelli CUD, 730 e UNICO il codice fiscale della nostra Associazione Club Alpino Italiano – Sezione di Roma: CF 02703550588.

1° Raduno regionale di Cicloescursionismo

Il raduno si terrà ad Alatri il 29 e 30 maggio 2010. Gli interessati sono invitati a contattare Sandro Nardini <mailto:sandronardini@ciclocairoma.net>, cell. 3357288078

Tutti i dettagli sul programma e sull'organizzazione sono disponibili nel sito web:

<http://www.ciclocairoma.net/convegnoregionale/index.htm>

Iniziativa del Club Alpino Italiano, Sezione di Rieti, con il sostegno del GR Lazio e della Commissione Regionale TAM per la salvaguardia del Terminillo e l'istituzione del Parco

Domenica 16 maggio, in occasione dell'arrivo del Giro d'Italia al Terminillo il Club Alpino Italiano, Sezione di Rieti, con il sostegno del GR Lazio e della Commissione Regionale TAM, organizza un incontro per promuovere l'istituzione del Parco del Terminillo.

Saranno inoltre esposte scritte sulla strada, come si usa per le gare ciclistiche, e striscioni belli e colorati, inquadrabili dall'elicottero.

I partecipanti si concentreranno al Rifugio Rinaldi per attirare l'attenzione mediatica sull'iniziativa.

Il programma prevede:

9.15: Ritrovo e Partenza presso il distributore Agip di Roversi

10.00: Arrivo al Piazzale della Malga (dopo Campoforogna) ed inizio escursione

14.00: Arrivo al Rifugio Rinaldi, penne all'arrabiata (attesa arrivo tappa, indicativamente per le ore 16.30).

17.00: Inizio discesa a Campoforogna e fine escursione

Il percorso è di circa 8 Km, con un dislivello di ca 400 mt, in un ambiente di particolare attrattiva paesaggistica.

Il costo del pranzo (un semplice piatto di pasta) è per il solo rimborso spese (circa 3 euro).

E' necessaria la prenotazione (specialmente riguardo al pranzo) entro venerdì 14 al n.ro 340.8849416 (Fabio) oppure al n.ro 349.8772275 (Alessio).

Prossimi appuntamenti

(per esigenze di spazio e per facilitare la lettura abbiamo ridotto all'essenziale le informazioni. Sugeriamo, per i dettagli, di consultare il sito www.cairoma.it o di recarsi in Sezione)

venerdì 14 maggio, ore 19,30

Camicia a quadri, pantaloni alla zuava e sacco in spalla: sono ancora così le escursioni del CAI?

Consigli per equipaggiamento e condotta nelle escursioni sociali e personali.
Docente DdG Alessandro Rossi.

Club Alpino Italiano, Sezione di Roma, via Galvani, 10

>> <http://www.cairoma.it/?p=2418>

martedì 18 maggio, ore 21,00

Incontro con il fotografo naturalista Paolo Condemi

Paolo Condemi, fotografo appassionato di arrampicata sportiva, presenta una raccolta di sue fotografie sull'arrampicata e sulle nostre montagne.

Club Alpino Italiano, Sezione di Roma, via Galvani, 10

>> <http://www.cairoma.it/?p=2486>

venerdì 21 maggio, ore 19,30

Per non perdere la bussola. Leggere una carta topografica e orientarsi in montagna

Docente AE Cristina Cimagalli.

Club Alpino Italiano, Sezione di Roma, via Galvani, 10

>> <http://www.cairoma.it/?p=2418>

martedì 25 maggio, ore 19,00

Lo scrittore Vincenzo Di Michele presenta il libro "Io Prigioniero in Russia".

Nell'opera viene narrata la storia di un ragazzo abruzzese di Intermesoli, reduce della Seconda Guerra Mondiale sul fronte russo, durante quella che è stata definita 'la campagna militare più sanguinosa della storia mondiale'.

Club Alpino Italiano, Sezione di Roma, via Galvani, 10

>> <http://www.cairoma.it/?p=2449>

giovedì 27 maggio, ore 21,00

In collaborazione con la nostra Sezione, proiezione del film "Grizzly man" di Werner Herzog (2005).

Dal 1990 al 2003 l'esploratore ambientalista Timothy Treadwell trascorse la sua vita estiva in un parco nazionale dell'Alaska per vivere insieme ai grizzly. Portò con sé due telecamere con le quali realizzò più di 100 ore di filmati che documentano la sua convivenza con gli orsi. Si era convinto di essere diventato loro amico, ma nell'ottobre del 2003 un orso divorò lui e la sua fidanzata.

Cinema Azzurro Scipioni, via degli Scipioni 82, Roma, ingresso 5 euro

>> <http://www.cairoma.it/?p=2489>

Escursioni

domenica 16 maggio 2010 MARSICANI - M. Serrone (1928 m) - dai Prati d'Angro (1170 m)
per il Balzo di Ciotto; discesa per il rif. Coppo dell'Orso
Escursione in auto private
Difficoltà EE - disl. 1200 m - ore 8
Accompagnano Teodori e Astorri
>> <http://www.cairoma.it/?p=2471>

domenica 16 maggio 2010
MONTI DI VENAFRO - M. Sambucaro (1205 m) - da S. Pietro Infine (140 m)
Escursione in pullman
Difficoltà E - disl. 500 m - ore 5
Accompagnano Moffa e Cimagalli
>> <http://www.cairoma.it/?p=2468>

da sabato 22 maggio 2010 a domenica 23 maggio 2010
ISOLA DI PALMARIA (PARCO REGIONALE DI PORTOVENERE) - periplo dell'isola e
escursione a Campiglia (398 m)
Escursione in mezzi pubblici
Difficoltà E - disl. 400 m/g - ore 5/g
Accompagnano Berniet, Faraone e Tommasini
>> <http://www.cairoma.it/?p=2268>

da sabato 22 maggio 2010 a domenica 23 maggio 2010
LAGA - Cascate della Volpara, M. Doro (1617 m)
Escursione in auto private, organizzata dal Gruppo Unicredit
Difficoltà E - disl. 500 m/g - ore 5.30/g
Accompagnano Ponti e Moffa
>> <http://www.cairoma.it/?p=2380>

domenica 30 maggio 2010
ERNICI - M. Crepacuore (1997 m) - traversata da Campo Catino (1800 m) per la Riserva
Zompo lo Schioppo
Escursione in pullman
Difficoltà EE - disl. 300/1350 m - ore 7
Accompagnano Graziani, Bellotti e Maoloni
>> <http://www.cairoma.it/?p=2478>

da sabato 5 giugno 2010 a sabato 12 giugno 2010
ISOLA DI MADEIRA - Pico Ruivo (1862 m) - escursioni varie
Escursione in aereo/mezzi privati
Difficoltà E - disl. 700 m/g - ore 6/g
Accompagna Ponti (con guida locale)
>> <http://www.cairoma.it/?p=2269>

da venerdì 18 giugno 2010 a sabato 26 giugno 2010
Isole Eolie (Stromboli, Panarea, Lipari, Salina e Vulcano) - percorsi vari
Escursione treno, traghetto e aliscafo
Difficoltà T/E
Accompagna Caliendi
>> <http://www.cairoma.it/?p=2267>

da sabato 3 luglio 2010 a sabato 10 luglio 2010
ALPI PENNINE - tour del Cervino da/a Breuil-Cervinia (2003 m), con ramponi e piccozza per il tratto sul ghiacciaio
Escursione in mezzi pubblici
Difficoltà EE rp - disl. max 1200 m/g - ore max 8/g
Accompagnano De Martino e Passarini
>> <http://www.cairoma.it/?p=2465>

da sabato 10 luglio 2010 a sabato 17 luglio 2010
DOLOMITI - accantonamento in val Pusteria - escursioni e cicloescursioni varie autogestite dai partecipanti
Difficoltà: cicloescursionismo MC/MC max; escursionismo EE max
Organizza Ponti
>> <http://www.cairoma.it/?p=2307>

da sabato 21 agosto 2010 a sabato 28 agosto 2010
DOLOMITI - percorsi vari
Escursione in auto private o treno
Difficoltà E Accompagnano Caliendi e Stocchi
>> <http://www.cairoma.it/?p=2446>

Cicloescursionismo

sabato 15 maggio
Monti del Cicolano - Piani del Rascino
Difficoltà MC/MC - disl. 710 m - km 34
Accompagna Ponti
>> http://www.ciclocairoma.net/documents/gite/2010/19_rascino15mag.pdf

Speleo

domenica 20 giugno 2010
Titignano Umbria - Grotta le Piane
Escursione in auto private
Difficoltà E - disl. -25 m - ore 8
Accompagnano Dragoni e Venturucci
>> <http://www.cairoma.it/?p=2423>

Alpinismo giovanile

da sabato 19 giugno 2010 a venerdì 25 giugno 2010
Toscana - Casentino: campo estivo
Escursione in treno + pullman
Accompagnano Livia, Raimondo, Alessandro, Domenico, Flavia, Patrizia
>> <http://www.cairoma.it/?p=2412>

Corsi

Martedì 25 maggio

Minicorso di manutenzione e piccole riparazioni della bici

Spesso soci e simpatizzanti del gruppo cicloCai o semplici ciclisti occasionali si scontrano con le piccole grandi difficoltà legate alla manutenzione e alle piccole riparazioni che si rendono necessarie quando si effettua una uscita in bicicletta.

Il gruppo CicloCai propone per loro un corso di una sola serata dal costo contenuto (solamente 10 euro) durante il quale verranno illustrate le poche cose che è necessario sapere

per poter agevolmente rientrare a casa se si verifica qualche piccolo problema e ciò che dobbiamo avere sempre con noi nella sacca sottosella. Durante la serata i partecipanti effettueranno anche esercitazioni pratiche.

>> http://www.ciclocairoma.net/?page_id=623

Martedì 8 giugno

Serata interattiva: telaio e componenti di una MTB

Nel corso della serata si approfondiranno temi riguardanti gli aspetti tecnici delle nuove MTB.

In particolare telai, forcelle, sospensioni, ruote, gruppi e pneumatici, sia dal punto di vista tecnologico che della manutenzione, settaggi, pressioni di esercizio.

Il costo della serata è di euro 15,00 comprensivi della cena sociale prevista al termine.

>> http://www.ciclocairoma.net/?page_id=671

Per approfondimenti ed ulteriori aggiornamenti consulta il sito www.cairoma.it

Redazione:

Elisabetta Moffa

Luca Teodori

Andrea Gasparoni

Progetto grafico:

Fedora Blasco

Elisabetta Moffa