CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI
CASTELLAMMARE DI STABIA
FONDATA NEL 1935

PROGRAMMA 2024

montagne da vivere insieme

PROGRAMMA 2024

Le tre regole della montagna

1. Non sopravvalutare mai le tue capacità

2. Non sottovalutare i pericoli

3. Se decidi di infrangere volontariamente queste due regole, sei responsabile delle tue azioni e ne pagherai le conseguenze.

da "La montagna dentro" di Hervé Barmasse

LEGENDA DELLE ATTIVITA'

ESCURSIONISMO

ESCURSIONISMO PER ESPERTI

MANUTENZIONE SENTIERI

ALPINISMO

CAI FAMIGLIA

GENNAIO

dal 31 dic al 2 gen - Parco Nazionale del Pollino
A - Monte Sellaro (1439 m) e Bosco di Santa Venere
Programma dettagliato in sede e su www.caistabia.it
Direttore: Raffaele Luise

mer 3 - Monti Lattari
A - Da Dragonea per il Monte Falerio (684 m) ed Albori
Dislivello: 639 m - Durata: 6 ore - Difficoltà: EE
Direttore: Gennaro Pisacane

sab 6 - Monti Lattari
AR - Il Belvedere del Monte Faito (1034 m) dall'acqua della Madonna per la Casarella 'o monte
Dislivello: 1035 m - Durata: 7 ore - Difficoltà: EE
Direttore: Pio Gaeta

dom 7 - Monti Lattari
A - Sui sentieri di Dorina: I sentieri Lubrensi da Sorrento
Dislivello: 380 m - Durata: 5 ore - Difficoltà: T
Direttori: Massimo Cesaro - Maria Grazia Spronati

mer 10 - Monti Lattari
A - Da Montepertuso a Positano per il Vallone Pozzo
Dislivello: 1050 m - Durata: 7 ore - Difficoltà: E
Direttore: Gennaro Pisacane

dom 14 - Monti Lattari
A - Ravello da Maiori per Sambuco (356 m)
Dislivello: 365 m - Durata: 6 ore - Difficoltà: E
Direttore: Raffaele D'Arco

mer 17 - Monti Lattari
A - Da Cetara per il Monte dell'Avvocata (1014 m)
Dislivello: 1110 m - Durata: 8 ore - Difficoltà: E
Direttore: Gennaro Pisacane

dom 21 - Monti Picentini
CAI Famiglia

Avvicinamento alla neve, slittini e pupazzi di neve a Lago Laceno
Dislivello: irrilevante - Durata: 5 h - Difficoltà: T
Direttori: Chiara Del Gaudio - Gianfranco Cozzolino

dom 21 - Monti del Matese dom 21
A - Vie alpinistiche invernali a La Gallinola (1923 m)
Dislivello: 500 m - Durata: 8 ore - Difficoltà: AD+
Direttori: Davide Cuturi - Ciro Balzano

mer 24 - Monti Lattari
A - Da Santa Caterina di Scala per il Monte Candelitto (1201 m) e Santa Maria dei Monti
Dislivello: 940 m - Durata: 8 ore - Difficoltà: E
Direttore: Gennaro Pisacane

da sab 27 a dom 28 - Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise
Week-end di ciaspolate nel parco
Programma dettagliato in sede e su www.caistabia.it
Direttore: Pio Gaeta

mer 31 - Monti Lattari
A - Da Tovere di Amalfi per i fiordi di Furore e la grotta di S. Barbara
Dislivello: 880 m - Durata: 7 ore - Difficoltà: E
Direttore: Gennaro Pisacane

FEBBRAIO

dom 4 - Monti Lattari
A - "Chiese e colline di Stabia": per Quisisana e Monte Coppola (350m)
Dislivello: 350 m - Durata: 5 ore - Difficoltà: T
Direttori: Antonio Matrone - Antonio Ruocco

dom 4 - Monti Lattari
AR - Manutenzione Sentiero 300 "Alta Via dei Monti Lattari"
Programma dettagliato in sede e su www.caistabia.it

mer 7 - Monti Lattari
A - Da Agerola ad Amalfi per il Sentiero Alto della Valle delle Ferriere

Dislivello: 1220 m - Durata: 9:30 ore - Difficoltà: EE
Direttore: Gennaro Pisacane

dom 11 - Monti Lattari
A - Monte Vico Alvano (642 m) da Seiano a Piano di Sorrento
Dislivello: 630 m - Durata: 6 ore - Difficoltà: E
Direttore: Raffaele D'Arco

dom 11 - Appennino Lucano
A - Vie alpinistiche invernali al Monte Santa Croce (1893 m)
Dislivello: 600 m - Durata: 7 ore - Difficoltà: AD+
Direttori: Davide Cuturi - Ciro Balzano

dom 18 - Monti del Matese
CAI Famiglia
A - Castello Matese - Ecocampus Monte Orso
Breve percorso su neve nei pressi del rifugio
Dislivello: irrilevante - Durata: 5 h - Difficoltà: T
Direttori: Nino Mastellone - Maria Pia Macrì

dom 18 - Monti Lattari
Intersez. Castellammare di Stabia, Piedimonte Matese e Roccarainola
A - Anello del Monte Tre Calli (1122 m) da Bomerano per il Paipo
Dislivello: 530 m - Durata: 5 ore - Difficoltà: E
Direttori: Stefania Bressan - Enzo Vista

mer 21 - Monti Lattari
A - Da Pogerola di Amalfi per la Madonna dei Fuondi (522 m) ed il Convento di Cospita
Dislivello: 1050 m - Durata: 7 ore - Difficoltà: EE
Direttore: Gennaro Pisacane

dom 25 - Monti Lattari
A - Anello del Monte Ciavano (1031 m) da San Lazzaro per la Croce di Scupolo (1078 m)
Dislivello: 900 m - Durata: 7 ore - Difficoltà: EE
Direttori: Aniello Aponte - Gennaro Manfredonia

mer 28 - Monti Lattari
A - Da Casa Lauro di Tramonti per il Monte di Chiunzi (855 m)

Dislivello: 875 m - Durata: 6 ore - Difficoltà: E
Direttore: Gennaro Pisacane

MARZO

da ven 1 a lun 4 - Monti Lattari
T - Alta Via dei Monti Lattari
Dislivello: 4815 m - Durata: 4 giorni - Difficoltà: EE
Direttore: Gennaro Pisacane

dom 3 - Campi Flegrei
T - Trekking Urbano Storico-Culturale
Viaggio tra Castelli, Chiese e Cimiteri di Cuma e Baia
Dislivello: irrilevante - Durata: 6 ore - Difficoltà: T
Direttore: Raffaele D'Arco

mer 6 - Monti Lattari
A - Da Pontone per la Valle delle Ferriere e la Torre dello Ziro
Dislivello: 650 m - Durata: 7 ore - Difficoltà: E
Direttore: Gennaro Pisacane

da ven 8 a dom 10 - Campi Flegrei
Complesso archeologico monumentale naturalistico flegreo in tre tappe - "Quando il sentiero attraversa la storia"
1a tappa in 3 giorni senza pernottamenti
Programma dettagliato in sede e su www.caistabia.it
Direttore: Riccardo Ballo

dom 10 - Monti del Partenio
CAI Famiglia
A - Dal Santuario di Montevergine a Campomaggiore (1370 m)
Dislivello: 200 m - Durata: 5 h - Difficoltà: T
Direttori: Nino Mastellone - Maria Pia Macrì

dom 10 - Colline Beneventane
Intersezionale Castellammare di Stabia e Benevento
T - Da San Marco dei Cavoti a Molinara con visita al borgo antico di Molinara
Dislivello: Irrilevante - Durata: 4 ore - Difficoltà: T

Direttore: Raffaele Luise

sab 16 - Monti Ausoni
A - Da Quercia del Monaco ad Acquaviva per Cima del Monte (806 m)
Dislivello: 450 m - Durata: 4:30 ore - Difficoltà: E
Direttori: Enzo Vista - Stefania Bressan

sab 16 - Campi Flegrei
Complesso archeologico monumentale naturalistico flegreo in tre tappe - "Quando il sentiero attraversa la storia"
2a tappa: Riserva Naturale Statale Cratere degli Astroni
Programma dettagliato in sede e su www.caistabia.it
Direttore: Riccardo Ballo

dom 17 - Monti del Matese
Intersezionale Castellammare di Stabia e Piedimonte Matese
AR - Monte Janara (1575 m) da Campo Braca
Dislivello: 700 m - Durata: 6 ore - Difficoltà: E
Direttore: Pio Gaeta

dom 17 - Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise
AR - Monte Greco (2285 m) dal lago di Barrea
Dislivello: 1300 m - Durata: 8 ore - Difficoltà: F+
Direttori: Raffaele Luise - Gennaro Manfredonia

sab 23 - Campi Flegrei
Complesso archeologico monumentale naturalistico flegreo in tre tappe - "Quando il sentiero attraversa la storia"
3a tappa: Grotta di Seiano e Parco Archeologico Ambientale del Pausilypon
Programma dettagliato in sede e su www.caistabia.it
Direttore: Riccardo Ballo

dom 24 - Monti Picentini
Intersezionale Castellammare di Stabia e Napoli
AR - Monte Calvello da Corsa dei Cavalli
Dislivello: 230 m - Durata: 4 ore - Difficoltà: E
Direttore: Francesco Esposito

APRILE

dom 7
INTERSEZIONALE CAMPANA DI PRIMAVERA
A cura della Sezione CAI di Caserta

dom 14 - Monti Picentini
CAI Famiglia
AR - Avvicinamento all'arrampicata - Falesia di San Vito - Caposele
Direttori: Chiara Del Gaudio - Gianfranco Cozzolino

dom 14 - Parco Nazionale del Vesuvio
A - Salita al Vesuvio per la Valle dell'Inferno
Dislivello: 700 m - Durata: 6 ore - Difficoltà: E
Direttore: Raffaele D'Arco

dom 14 - Monti Lattari
Intersezionale Castellammare di Stabia, Isernia e Bojano
AR - Monte Avvocata (1014 m) dalla Badia di Cava
Dislivello: 700 m - Durata: 8 ore - Difficoltà: EE
Direttore: Giuseppe Ercolano

sab 20 - Monti Lattari
A - Dai Colli di Fontanelle a Torca e Monte Pizzitiello
Dislivello: 490 m - Durata: 5 ore - Difficoltà: EE
Direttore: Federico Amitrano

dom 21 - Parco Nazionale del Cilento, Valle di Diano e Alburni
A - I Pozzi di S. Maria da Chiainamano
Dislivello: 200 m - Durata: 3 ore - Difficoltà: E
Direttori: Massimo Cesaro - Antonio Scorzelli

dom 21- Monti Lattari
A - Da Tralia alla Porta di Faito (1222 m) per le Tese di Pimonte e ritorno per l' Acqua dei Porci
Dislivello: 1000 m - Durata: 8 ore - Difficoltà: EE
Direttore: Matteo Pisacane

da mer 24 a mer 1 - Parco Nazionale Isola di Pantelleria
Isola di Pantelleria - Difficoltà: E

Programma dettagliato in sede o sul sito www.caistabia.it
Direttore: Raffaele Luise

gio 25 - Monti Lattari
AR - Manutenzione Sentiero 300 "Alta Via dei Monti Lattari"
Programma dettagliato in sede e su www.caistabia.it
a cura dei direttori d'escursione

dom 28 - Monti Lattari
A - Da Santa Maria del Castello al Montepertuso (397 m)
Dislivello: 700 m - Durata: 5 ore - Difficoltà: E
Direttori: Stefania Bressan - Enzo Vista

MAGGIO

dom 5 - Napoli Centro Storico
T - Trekking Urbano Storico - Culturale
Viaggio tra Castelli, Chiese e Cimiteri di Napoli
Dislivello: irrilevante - Durata: 8 ore - Difficoltà: T
Direttore: Raffaele D'Arco

dom 5 - Parco Nazionale del Cilento, Valle di Diano e Alburni
A - Le torri di Petina (1337 m) da Petina
Dislivello: 800 m - Durata: 4 ore - Difficoltà: E
Direttori: Massimo Cesaro - Pio Gaeta

dom 12 - Monti Lattari
A - Croce della Conocchia (1380 m) da Santa Maria a Castello
Salita alpinistica per la Cresta ovest
Dislivello: 800 m - Durata: 8 ore - Difficoltà: AD
Direttori: Davide Cuturi - Ciro Balzano

dom 12 - Monti Lattari
Intersezionale Castellammare di Stabia e Caserta
A - Monte Finestra vetta Nord (1138 m) e Vetta Sud (1145 m)
Da Sant'Arcangelo di Cava per il sentiero Sergio Rosa
Dislivello: 1000 m - Durata: 8 ore - Difficoltà: EE
Direttore: Matteo Pisacane

sab 18 - Monte Muto
A - Monte Muto dalle Valle dei Mulini
Dislivello: 500 m - Durata: 6 ore - Difficoltà: EE
Direttore: Federico Amitrano

dom 19 - Monti Lattari
CAI Famiglia
AR - Sentiero delle Sirenuse da Sant'Agata (390 m) a Borra con picnic panoramico
Dislivello: 200 m - Durata: 5 h - Difficoltà: T
Direttori: Chiara Del Gaudio - Gianfranco Cozzolino

dom 19 - Monti Lattari
AR - Monte Avvocata (1014 m) dalla Badia di Cava
Dislivello: 700 m - Durata: 8 ore - Difficoltà: EE
Direttore: Raffaele D'Arco

dom 19 - Monti della Daunia
Intersezionale Castellammare di Stabia e Nusco
Trekking cittadino a Greci
Dislivello: 100 m - Durata:5 ore - Difficoltà: T
Direttore: Raffaele Luise

sab 25 - Monti Lattari
CAI Famiglia
A - Uscita serale nel vallone di Gragnano per vedere le lucciole
Dislivello: 100 m - Durata: 2 h - Difficoltà: T
Direttori: Mario Scippacercola - Stefania Bucciero

sab 25 - Monti Lattari:
A - I Tre Pizzi del Monte Sant'Angelo (1444m) dal Castellone di Monte Faito
Dislivello: 600 m - Durata: 7 ore - Difficoltà: EE
Direttore: Riccardo Ballo

dom 26 - Mainarde
Intersezionale Castellammare di Stabia, Napoli, Salerno, Popoli
AR - Monte Amaro di Opi (1862 m) da Val Fondillo
Dislivello: 870 m - Durata: 6 ore - Difficoltà: E

Direttore: Nino Mastellone

GIUGNO

dom 2 - Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise
A - Cima del Lago Vivo (1963 m) dal Valico di Barrea
Dislivello: 950 m - Durata: 7 ore - Difficoltà: E
Direttore: Pio Gaeta

dom 2 - Monti Lattari
AR - Manutenzione Sentiero 300 "Alta Via dei Monti Lattari"
Programma dettagliato in sede e su www.caistabia.it
a cura dei direttori d'escursione

da sab 8 a dom 9 - P.co Naz. Del Cilento, Vallo Diano e Alburni
CAI Famiglia
Campeggio sulla spiaggia di Palinuro
Programma dettagliato in sede e su www.caistabia.it
Direttori: Chiara Del Gaudio - Gianfranco Cozzolino

dom 9 - Appennino Lucano
AR - Monte Alpi (1900 m) dal rifugio di bosco Favino
Dislivello: 815 m - Durata: 8 ore- Difficoltà: EE
Direttore: Matteo Pisacane

dom 16 - Monti Lattari
T - Sentieri Lubrensi da Massa Lubrense a Marina della Lobra
Dislivello: 120 m - Durata: 3 ore - Difficoltà: E
Direttore: Raffaele D'Arco

dom 16- Massiccio del Monte Cairo
A - Anello di Monte Cairo (1669 m)
Dislivello: 700 m - Durata: 6 ore - Difficoltà: E
Direttori: Stefania Bressan - Enzo Vista

da sab 22 a dom 23 - Monti Lattari
AR - Notturna sul Monte Comune (877 m) da S. Maria del Castello
Dislivello: 450 m - Durata: 5 ore - Difficoltà: E
Direttore: Pio Gaeta

dom 23 - Monti Lattari
AR - La Vena Majura (800 m) da Quisisana
Dislivello: 600 m - Durata: 4 ore - Difficoltà: EE
Direttore: Raffaele Luise

dom 23 - Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise
T - Da Prati di Mezzo a Torretta Paradiso (1976 m) per Passo dei Monaci
Dislivello: 500 m - Durata: 5 ore - Difficoltà: E
Direttore: Raffaele Merone

dom 30 - Monti del Partenio
Intersezionale Castellammare di Stabia, Roccarainola e Napoli
A - Dal Santuario di Montevergine al Monte Partenio (1558 m)
Dislivello: 520 m - Durata: 5 ore - Difficoltà: E
Direttori: Stefania Bressan - Enzo Vista

LUGLIO

da sab 6 e dom 7 - Monti Lattari
Intersezionale Castellammare di Stabia e Cava
AR - Il tramonto ai Tre Calli con Notte Astronomica - Agerola
Dislivello: 200 m - Durata: 3 ore - Difficoltà: E
Direttori: Raffaele D'Arco - Matteo Pisacane

dom 7 - Monti Lattari
A - Il Botto dell'Acqua dalla chiesa di San Ciro
Dislivello: 245 m - Durata: 3 ore - Difficoltà: T
Direttore: Federico Amitrano

dom 14 - Monti Lattari
CAI Famiglia
A - Sentiero di cresta dalla funivia (1092 m) al Santuario
Dislivello: 100 m - Durata: 2 h - Difficoltà: T
Direttori: Nino Mastellone - Maria Pia Macrì

dom 14 - Monti del Matese
Intersezionale Castellammare di Stabia e Bojano
A - Sentiero del Decennale: da Malatesta per "Casella Ru Prat"
Dislivello: 600 m - Durata: 6 ore - Difficoltà: E

Direttore: Giuseppe Ercolano

dom 21 - Monti Lattari
T - Da S. Maria del Castello (670 m) a Positano e ritorno in Motonave
Dislivello: 670 m - Durata: 4 ore - Difficoltà: E
Direttore: Raffaele D'Arco

da sab 27 a dom 28 - Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise
CAI Famiglia
AR - Campeggio al Vecchio Mulino ed escursione alle Cascate della Camosciara
Dislivello: 300 m - Durata: 4 h - Difficoltà: T
Direttori: Marco Celentano - Valeria Ruoppo

dom 28 - Monti Lattari
A - Anello del M. Faito (1131 m) per il sentiero "'ncap 'ncap è vene"
Dislivello: 400 m - Durata: 5 ore - Difficoltà: EE
Direttori: Lello Girace - Gennaro Manfredonia

mer 31 - Monti Lattari
T - "Il cammino dell'Angelo" da Castellammare al Santuario di San Michele al Monte Faito (1265 m) per l'acqua dei porci
Dislivello: 1250 m - Durata: 5 ore - Difficoltà: E
Direttori: Antonio Matrone - Antonio Ruocco

AGOSTO

dom 4 - Monti Picentini
AR - Dai Piani di Giffoni (760 m) al Monte Accellica (1606 m)
Dislivello: 900 m - Durata: 5 ore - Difficoltà: EE
Direttore: Alessandro Cunego

da mer 7 a sab 17 - Alpi Pennine
A - Trekking di rifugio in rifugio in 9 tappe
Tra il Grand Combin e il Dent d'Herens
Programma dettagliato in sede e su www.caistabia.it
Direttore: Raffaele Luise

sab 31 e dom 1 - Monti Lattari
Intersezionale Castellammare di Stabia e Cava
AR - Notte Astronomica a S. Maria dei Monti (1135 m) da Agerola
Dislivello: 300 m - Durata: 6 ore - Difficoltà: E
Direttori: Raffaele D'Arco - Matteo Pisacane

SETTEMBRE

dom 1 - Monti Lattari
AR - Manutenzione Sentiero 300 "Alta Via dei Monti Lattari"
Programma dettagliato in sede e nel sito www.caistabia.it
a cura dei direttori d'escursione

dom 8 - Parco Nazionale del Pollino
Intersezionale Castellammare di Stabia e Lagonegro
AR - Monte La Spina (1652 m) dal lago La Rotonda (920 m)
Dislivello: 800 m - Durata: 6 ore - Difficoltà: E
Direttori: Raffaele Luise - Gennaro Manfredonia

dom 8 - Monti Lattari
A - Da Bomerano al Catiello e al Canino (1425 m) per il Tre Calli
Dislivello: 1000 m - Durata: 7 ore - Difficoltà: EE
Direttore: Matteo Pisacane

dom 15 - Monti Lattari
CAI Famiglia
AR - La Valle delle Ferriere da Pontone (225 m)
Dislivello: irrilevante - Durata: 3 h - Difficoltà: T
Direttori: Chiara Del Gaudio - Gianfranco Cozzolino

dom 15 - Monti Aurunci
AR - Monte Ruazzo (1314 m) dal Rifugio Acquaviva (820 m)
Dislivello: 500 m - Durata: 4 ore - Difficoltà: E
Direttore: Raffaele Luise

dom 22 - Monti Lattari
T - La Valle delle Ferriere da Agerola
Dislivello: 900 m - Durata: 6 ore - Difficoltà: E
Direttore: Raffaele D'Arco

dom 22 - Parco Nazionale Appennino Lucano Val D'Agri - Lagonegrese
A - Sentiero Frassati della Basilicata da Sasso di Castalda
Dislivello: 800 m - Durata: 7 ore - Difficoltà: E
Direttori: Massimo Cesaro - Maria Grazia Spronati

dom 29 - Monti Lattari
A - Da Moiano alla Croce della Conocchia (1390 m) per il Pistillo
Dislivello: 700 m - Durata: 5 h - Difficoltà: EE
Direttori: Lello Girace - Gennaro Manfredonia

dom 29 - Monti Lattari
T - Sant'Agata - Termini - Monte San Costanzo (486 m) - Marina del Cantone
Dislivello: 470 m - Durata: 5 ore - Difficoltà: E
Direttori: Giovanna Lombardo - Mariella De Meo

OTTOBRE

sab 5 - Monti Lattari
AR - Manutenzione Sentiero 300 "Alta Via dei Monti Lattari"
Programma dettagliato in sede e sul sito www.caistabia.it
a cura dei direttori d'escursione

dom 6
INTERSEZIONALE CAMPANA D'AUTUNNO
A cura della Sezione CAI di Avellino

sab 12 - Parco Nazionale del Cilento, Vallo Diano e Alburni
T - Traversata da Ogliastro Marina al borgo antico di Castellabate
Dislivello: 500 m - Durata: 6 h - Difficoltà: E
Direttore: Santolo Ferrara

dom 13 - Monti Lattari
CAI Famiglia
AR - Da Gragnano a Monte Muto (foliage e castagne)
Dislivello: 200 m - Durata: 5 h - Difficoltà: T
Direttori: Mario Scippacercola - Stefania Bucciero

dom 13 - Monti Lattari
A - Il convento di Cospita, la chiesa di Fuondi, Pogerola e Tavernate (500 m) da Agerola
Dislivello: 950 m - Durata: 6 ore - Difficoltà: E
Direttori: Pio Gaeta - Mario Vollono

dom 20 - Monti Lattari
T - Da Agerola al Fiordo di Furore
Dislivello: 650 m - Durata: 3 ore - Difficoltà: E
Direttore: Raffaele D'Arco

dom 20 - Monti Picentini
Intersezionale Castellammare di Stabia e Napoli
AR - Monte Piscacca da Lago Laceno
Dislivello: 300 m - Durata: 4 ore - Difficoltà: E
Direttore: Francesco Esposito

dom 27 - Parco Nazionale del Cilento, Vallo Diano e Alburni
A - Le Gole del Calore da Felitto a Magliano Nuova
Dislivello: 1000 m - Durata: 7 h - Difficoltà: EE
Direttore: Santolo Ferrara

dom 27 - Monti Lattari
A - Da Moiano al Monte Cerasuolo(1214 m) per la Bandera
Dislivello: 600 m - Durata: 5 ore - Difficoltà: EE
Direttori: Lello Girace - Gennaro Manfredonia

da gio 31 a dom 3 - Appennino Calabro
Cammino di San Francesco da Paola
La via del giovane: da San Marco Argentano a Paola
Programma dettagliato in sede e sul sito www.caistabia.it
Direttore: Raffaele Luise

NOVEMBRE

dom 3 - Monti Lattari
CAI Famiglia
AR - Baia di Ieranto da Nerano (166 m)
Dislivello: 150 m - Durata: 3 h - Difficoltà: E

Direttori: Marco Celentano - Valeria Ruoppo

dom 3 - Riserva Naturale Regionale Marzano - Eremita
A - Monte Pennone (1508 m) da Laviano
Dislivello: 950 m - Durata: 7 ore - Difficoltà: EE
Direttori: Massimo Cesaro - Antonio Scorzelli

mer 6 - Monti Lattari
A - Il Sentiero delle 13 Chiese da Figlino di Tramonti
Dislivello: 835 m - Durata: 8 ore - Difficoltà: E
Direttore: Gennaro Pisacane

dom 10 - Monti Lattari
A - Dalla Valle dei Mulini di Gragnano alla Chiesa di Pino
Dislivello: 300 m - Durata: 6 ore - Difficoltà: E
Direttore: Raffaele D'Arco

dom 10 - Monti Lattari
Intersezionale Castellammare di Stabia e Isernia
A - Il Molare (1444 m) e la croce della Conocchia dal Castellone
Dislivello: 500 m - Durata: 5 ore - Difficoltà: E
Direttori: Giuseppe Ercolano - Nino Mastellone

mer 13 - Monti Lattari
A - Da Amalfi per la Riserva Naturale di Valle delle Ferriere e Pogerola
Dislivello: 572 m - Durata: 5 ore - Difficoltà: E
Direttore: Gennaro Pisacane

dom 17 - Monti Lattari
T - Belvedere del M. Faito (1034 m) da Vico Equense per la Sperlonga
Dislivello: 1000 m - Durata: 4 ore - Difficoltà: E
Direttori: Giovanna Lombardo - Mariella De Meo

dom 17 - Monti Lattari
A - La Croce della Conocchia e Pian del Pero
Dislivello: 500 m - Durata: 5 ore - Difficoltà: E
Direttore: Federico Amitrano

mer 20 - Monti Lattari
A - Da Campinola di Tramonti per il Monte Finestra (1138 m)

Dislivello: 960 m - Durata: 7 ore - Difficoltà: EE
Direttore: Gennaro Pisacane

dom 24 - Monti Lattari
Intersezionale Castellammare di Stabia e Lagonegro
A - Il Molare (1444 m) dalla vecchia Latteria
Dislivello: 600 m - Durata: 6 ore - Difficoltà: EE
Direttori: Gennaro Manfredonia - Antonio Verdoliva

mer 27 - Monti Lattari
A - Da Erchie di Maiori per il Santuario dell'Avvocata (873 m)
Dislivello: 1020 m - Durata: 7 ore - Difficoltà: E
Direttore: Gennaro Pisacane

DICEMBRE

dom 1 - Parco Nazionale del Vesuvio
CAI Famiglia
AR - Sentiero fiume di lava (568 m) e visita dell'osservatorio
Dislivello: 150 m - Durata: 1 h - Difficoltà: T
Direttori: Chiara Del Gaudio - Gianfranco Cozzolino

dom 1 - Monti di Venafro
AR - Monte Sambucaro (1205 m) da San Pietro Infine (220 m)
Dislivello: 1000 m - Durata: 6 ore - Difficoltà: EE
Direttore: Raffaele Luise

dom 8 - Monti Lattari
A - Da Bomerano al convento di S. Domenico per la Marina di Praia
Dislivello: 700 m - Durata: 5 ore - Difficoltà: E
Direttori: Stefania Bressan - Enzo Vista

mer 11 - Monti Lattari
T - Dal Passo di Tramonti a Ravello per il Monte Cerreto (1316 m)
Dis in salita: 785 m - Dis in discesa: 1120 m - Durata: 7 ore - Diff: EE
Direttore: Gennaro Pisacane

sab 14 - Monti Lattari
AR - Manutenzione Sentiero 329b

Programma dettagliato in sede e su www.caistabia.it
a cura dei direttori d'escursione

dom 15 - Monti Lattari
A - Il circuito del Faito: dal Castellone per la Bandera e la Conocchia (1314 m)
Dislivello: 550 m - Durata: 4 ore - Difficoltà: E/EE
Direttori: Massimo Cesaro - Maria Grazia Spronati

mer 18 - Monti Lattari
A - Da Nocelle per il Monte Tre Calli (1102 m) ed il Sentiero degli Dei
Dislivello: 850 m - Durata: 7 ore - Difficoltà: E
Direttore: Gennaro Pisacane

dom 22 - Monti Lattari
A - Circuito delle Tre Sorgenti: da Campora al Cervigliano (1203 m)
Per il sentiero del fiume Penise
Dislivello: 600 m - Durata: 6 ore - Difficoltà: E
Direttore: Matteo Pisacane

gio 26 - Monti Lattari
A - Da Santa Maria al Castello a Capo Muro (1087 m)
Dislivello 700 - Durata 6 ore Difficoltà: EE
Direttori: Lello Girace - Gennaro Manfredonia

dom 29 - Monti Lattari
A - "Gran Brindisi di fine anno sul Molare"
Belvedere del Monte Faito - Santuario di San Michele - Molare (1444 m) - Belvedere del Monte Faito.
Dislivello: 500 m - Durata: 5 ore - Difficoltà: E
Direttori: Antonio Matrone - Antonio Ruocco

LEGENDA DEGLI ITINERARI

T - Traversata **A** - Anello **AR** - Andate e Ritorno

SCALA DELLE DIFFICOLTA'

DIFFICOLTA' ESCURSIONISTICHE

T = Turistico – Itinerari su stradine, mulattiere o comodi sentieri, con percorsi ben evidenti e che non pongono incertezze o problemi di orientamento. Richiedono una certa conoscenza dell'ambiente montano e una preparazione fisica alla camminata.

E = Escursionistico – 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. 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) e non necessitano l'uso di equipaggiamento specifico (imbragatura, moschettoni, ecc.). Richiedono un certo senso di orientamento, come pure una certa esperienza e conoscenza del territorio montagnoso, allenamento alla camminata, oltre a calzature ed equipaggiamento adeguati.

EE = Escursionisti Esperti – Si tratta di itinerari generalmente segnalati 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 di roccia e 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). Necessitano: esperienza di montagna in generale e buona conoscenza dell'ambiente montano; passo sicuro e assenza di vertigini; equipaggiamento, attrezzatura e preparazione fisica adeguati.

EAI = 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. I dislivelli e le difficoltà sono generalmente contenuti e garantiscono sicurezza di percorribilità

DIFFICOLTA' ALPINISTICHE SU ROCCIA

Le difficoltà considerate in arrampicata libera si intendono superate senza impiegare i mezzi di assicurazione intermedi per la progressione o per il riposo.

Primo grado: E' la forma più semplice dell'arrampicata, bisogna già scegliere l'appoggio per i piedi; le mani utilizzano frequentemente gli appigli per mantenere l'equilibrio. Non è adatto a chi soffre di vertigini.

Secondo grado: Richiede lo spostamento di un arto per volta e una corretta impostazione dei movimenti. Appigli e appoggi sono abbondanti.

Terzo grado: La struttura rocciosa, già più ripida o addirittura verticale, offre appigli e appoggi più rari e può già richiedere l'uso della forza.

Quarto grado: Appigli e appoggi divengono ancora più rari e/o esigui. Richiede una buona tecnica di arrampicata, come pure un certo allenamento specifico.

Quinto grado: Appigli e appoggi sono rari e esigui. L'arrampicata diviene delicata o faticosa. Richiede normalmente l'esame preventivo del passaggio.

Sesto grado: Appigli e/o appoggi sono esigui e disposti in modo da richiedere una combinazione particolare di movimenti ben studiati. L'arrampicata è delicatissima e faticosa dove la roccia è strapiombante. Servono allenamento speciale e forza notevole nelle braccia e nelle mani.

Settimo grado: Sono presenti appigli e/o appoggi minimi e molto distanziati. Richiede allenamento con particolare sviluppo della forza delle dita, delle doti di equilibrio e delle tecniche di aderenza.

VALUTAZIONE D'INSIEME DI UNA VIA ALPINISTICA

E' una valutazione complessiva del livello e dell'impegno globale richiesto da un'ascensione, che tiene conto del gruppo di indicazioni precedenti: non rappresenta perciò né la somma né la media delle difficoltà tecniche dei singoli passaggi. Essa è valida generalmente per vie su roccia, per salite su neve e ghiaccio e per ascensioni che si svolgono su terreno misto (neve e roccia). Essa viene espressa mediante le sette sigle seguenti, ed è completata ove necessario, dall'indicazione dei passaggi di massima difficoltà:

F = facile
PD = poco difficile
AD = abbastanza difficile
D = difficile
TD = molto difficile
ED = estremamente difficile
EX = eccezionalmente difficile

PROGRAMMA CONFERENZE 2024

12 gennaio
Frequentazione consapevole della montagna
A cura di Giuseppe Ercolano e Nino Mastellone

19 gennaio
Cineteca di montagna: "Nanga Parbat 2010"
Regia e fotografia: Joseph Vilsmaier

2 febbraio
"La Quercia: forza, giustizia e pace"
A cura di Walter Pecoraro

9 febbraio
"Alla scoperta della fauna elusiva in Campania tramite tecniche di fototrappolaggio naturalistico"
A cura di Giovanni Capobianco

23 febbraio
"Primo Soccorso in montagna"
A cura della Commissione medica del CAI Campania

8 marzo
"Anche gli uccelli hanno dei dialetti? I come e i perché della comunicazione animale"
A cura di Emanuela Granata

22 marzo
"Cartografia digitale per l'escursionismo, tracce GPS, il GIS, il web, sentieristica e toponomastica alla luce delle nuove tecnologie. Gioie e dolori"
A cura di Francesco Raffaele

5 aprile
"Oltre il limite ovvero la resilienza tra natura e sport"
A cura di Tommaso Palo

19 aprile
"La repubblica napoletana del 1799 tra Gragnano e Castellammare"
A cura di Giuseppe Di Massa

10 Maggio
Cineteca di montagna: "Mt. Whitney (John Muir Trail Terminus)"
Prodotto da Adventure Archives

24 Maggio
"Danze tra i fiori: un viaggio nel mondo degli insetti impollinatori"
A cura di Raffaele Di Biasi

14 Giugno
"La storia del culto di San Michele Arcangelo a Faito"
A cura di Giovanna Canzanella

5 luglio
Cineteca di montagna: "Mountains (Hostile Planet)"
Documentario realizzato da National Geographic

13 Settembre
Cineteca di montagna: "Dhaulagiri"
Regia: Guillermo Glass e Cristián Harbaruk

4 ottobre
"Trekking tra il Grand Combin e il Dent d'Herens"
A cura di Raffaele Luise

18 ottobre
"Le cavità carsiche del versante Nord dei Monti Lattari"
A cura di Giuseppe Di Massa

15 novembre
"Per la Maiella. Storia, topografia, tradizioni ed escursioni in seno alla grande madre dell'Appennino Centrale"
A cura di Francesco Raffaele

29 novembre
"L'Alpinismo a Napoli all'inizio del novecento attraverso le foto dei protagonisti"
A cura di Raffaele Luise

13 dicembre
"Sotto il cielo di Napoli"
A cura di Lello D'Arco

INFO CONFERENZE

Le conferenze comprese tra l'1 gennaio e il 22 marzo e tra il 15 novembre e il 31 dicembre si terranno alle 19:30 presso la CPS in Via San Vincenzo 15 a Castellammare di Stabia.
Negli altri periodi si terranno alla stessa ora negli spazi antistanti la sede del CNSAS (Soccorso alpino e speleologico della Campania) al Viale degli Ippocastani nei pressi del Palazzo Reale di Quisisana.

CAI FAMIGLIE

Il CAI Stabia ha dato il vita ad un nuovo progetto per far conoscere ai nostri piccoli soci la bellezza della montagna e del camminare insieme.

Brevi escursioni e attività in ambiente naturale per famiglie con bambini di tutte le età.
I piccoli hanno i loro ritmi ma la nascita di un bambino non significa abbandonare la montagna. Bisogna solo viverla in modo diverso, senza troppe pretese e con spensieratezza. E come ogni cosa, farla in compagnia è sempre meglio. Perché da soli si va più veloci ma insieme si va più lontano.

"Chi più alto sale, più lontano vede;
chi più lontano vede, più a lungo sogna."

Felice Bonaiti

COME PARTECIPARE

Vuoi partecipare alle nostre escursioni e alle nostre attività? Leggi le seguenti indicazioni, ti aspettiamo!

La partecipazione alle escursioni sociali è aperta a tutti i soci che siano in regola con l'iscrizione per l'anno in corso.
I non soci possono partecipare ad escursioni con difficoltà T o E finalizzate alla verifica dell'attitudine all'escursionismo di gruppo.
Per partecipare alle escursioni sociali bisogna contattare i direttori di escursione e partecipare possibilmente alla riunione sezionale precedente l'evento (o sino al giorno stabilito in caso di escursioni di più giorni).
I direttori richiederanno ai non soci la stipula dell'assicurazione giornaliera, da saldare alla riunione sezionale precedente l'evento.
I minorenni possono partecipare solo se accompagnati da un genitore o da altra persona responsabile da questi espressamente autorizzata. Durante le attività promosse dal gruppo di Alpinismo Giovanile è invece previsto l'affido agli Accompagnatori.
L'escursionista deve saper valutare se la sua preparazione fisica sia tale da poter affrontare agevolmente le difficoltà esplicitate dai direttori di escursione nella presentazione dell'evento (locandina dell'escursione).
Non sopravvalutare te stesso!
La partecipazione alle escursioni implica, da parte degli escursionisti, l'osservanza scrupolosa delle disposizioni dei direttori di escursione, evitando di abbandonare il gruppo, seguire scorciatoie, cambiare itinerario o effettuare soste non motivate e non autorizzate.
L'escursionista è tenuto a collaborare con i direttori di escursione per la buona riuscita dell'evento, deve essere solidale con tutti i componenti del gruppo offrendo la massima collaborazione in caso di sopravvenute difficoltà.
All'escursionista è fatto obbligo di calzare scarponcini da trekking con cavigliera alta e di indossare equipaggiamento idoneo all'escursione stessa, seguendo le indicazioni pubblicate nella locandina dell'evento.

Buona montagna!

Magici Sentieri

Trekking and Outdoor equipment

P.zza P. Capasso, 41
80051 • Agerola (NA)
(+39) 338 • 8314152
magicisentieri@gmail.com

Codice Fiscale
CMU SNT 78L57 C129K
Partita IVA
08352051216

seguici su Magici Sentieri

UNIQUE EXPERIENCE
tours, food & more...

Unique Experience Specializzato nell'offerta di servizi per il trekking

- Hotel
- Transfer
- Transfer bagagli
- Pocket lunch
- Cene
- Guide Escursionistiche
- E tanto altro.....

Via Raimondo Orsini, 4 - 84010 - Tramonti
Tel. +39/089876928 Mobile 3921449704

.....INFO DIRETTORI D'ESCURSIONE.....

Alessandro Cunego	348.4975636	Marco Celentano	393.9505743
Aniello Aponte	393.5707329	Maria G. Spronati	340.3712287
Antonio Matrone	346.2416866	Maria Pia Macrì	328.1261013
Antonio Ruocco	339.4809930	Mariella De Meo	347.6558787
Antonio Scorzelli	339.5236600	Mario Scippacercola	338.8825028
Antonio Verdoliva	333.1556126	Mario Vollono	366.3486278
Chiara Del Gaudio	328.0544957	Massimo Cesaro	338.9264905
Ciro Balzano	389.2342077	Matteo Pisacane	334.7056734
Davide Cuturi	335.5214163	Nino Mastellone	328.6142798
Enzo Vista	392.6206007	Pio Gaeta	350.6339741
Federico Amitrano	334.3482545	Raffaele D'Arco	333.7686127
Francesco Esposito	338.4827001	Raffaele Luise	339.2040444
Gennaro Manfredonia	329.8219204	Raffaele Merone	334.7436776
Gennaro Pisacane	338.4197625	Riccardo Ballo	331.3237166
Gianfranco Cozzolino	320.6611735	Santolo Ferrara	328.4225151
Giovanna Lombardo	349.6750299	Stefania Bressan	348.8452442
Giuseppe Ercolano	393.4273868	Stefania Bucciero	338.3062873
Lello Girace	339.1733468	Valeria Ruoppo	339.3716487

.....IL CONSIGLIO DIRETTIVO.....

In carica dal **26 marzo 2022**

PRESIDENTE: Raffaele Luise - tel. 339.2040444

VICEPRESIDENTE: Gennaro Pisacane - tel. 338.4197625

SEGRETARI: Mariella De Meo - tel. 347.6558787

TESORIERE: Enrico Carrese

CONSIGLIERI:

Riccardo Ballo
Ciro Balzano
Nino Mastellone
Matteo Pisacane
Agnese Sicignano
Mario Vollono

REVISORI DEI CONTI:

Francesco La Mura
Sandro Gallotti
Mario Scippacercola

PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI

SEZIONE CAI CASTELLAMMARE DI STABIA

Riunioni tutti i venerdì dalle 19.30 alle 21.00

c/o CPS - via San Vincenzo, 15 - Castellammare di Stabia

La biblioteca è aperta su prenotazione

il sabato dalle 10.00 alle 12.00

c/o CNSAS - viale degli Ippocastani - Castellammare di Stabia

Contattare Raffaele Luise 339.2040444

email: segreteria@caistabia.it

sito: www.caistabia.it

"Quando uomini e montagne si incontrano,
grandi cose accadono."

William Blake

Grafica di Raising Up 3281261013