



Sezione di Napoli
Sottosezioni di Ischia
Roccarainola e Vesuvio

**PROGRAMMA DELLE ATTIVITÀ
2025**

CARICHE SOCIALI DEL CAI NAPOLI

Presidente
Massimo PARISI

Vice Presidente
Fiorella FRANZESE

Consiglieri
Giovannangelo DE ANGELIS
Ciro TEODONNO
Fiorella FRANZESE
Giovanni LAPESA
Vito FORNI
Raffaele SPADARO
Umberto DEL VECCHIO
Davide PRONIO

Revisori dei Conti
Ugo FERRARA
Daniele DI MEO
Felice CESARANO

Delegato alla Sede centrale
Pietro MARTIGNETTI

Coordinatori del Museo di Etnopreistoria del CAI Sezione di Napoli
Alessia FUSCONE Direttore

Responsabile della Biblioteca di Montagna del CAI Sezione di Napoli
Maria Giovanna CANZANELLA

Segretario
Claudio SOLIMENE

Tesoriere
Umberto DEL VECCHIO

Reggente Sottosezione Ischia Agostino IACONO

Reggente Sottosezione Roccarainola Giovanni LAPESA

Reggente Sottosezione Vesuvio Ciro TEODONNO



Sezione di Napoli
Sottosezioni di Ischia
Roccarainola e Vesuvio

INDICE

- Il Club Alpino Italiano. 7
- La sezione e le tre Sottosezioni 8
- Norme e Regolamenti delle Attività. 9
- Norme per i Direttori di Escursione. 9
- Partecipazione e Iscrizioni alle Escursioni Sociali 10
- Regole Comportamentali dell'Escursionista. 11
- Rischi e Responsabilità. 12
- Classificazione delle difficoltà. 12
- Ferrate. 14
- Ambiente innevato. 15
- Scialpinistiche e Sciescursionistiche. 16
- Alpinistiche. 17
- Cicloescursionistiche. 18

CALENDARIO DELLE ATTIVITÀ DI ESCURSIONISMO

- Gennaio. 20
- Febbraio. 21
- Marzo. 22
- Aprile. 24
- Maggio. 26
- Giugno. 28
- Luglio. 30
- Settembre. 31
- Ottobre. 32
- Novembre. 33
- Dicembre. 33

CALENDARIO DELLE ATTIVITÀ DI CICLOESCURSIONISMO

- Febbraio. 36
- Marzo. 36



Sezione di Napoli
Sottosezioni di Ischia
Roccarainola e Vesuvio

INDICE

- Aprile. 36
- Maggio. 36
- Giugno. 37
- Luglio. 37
- Agosto. 37
- Settembre. 37
- Ottobre. 37
- Novembre. 38
- Dicembre. 38

CALENDARIO DELLE ATTIVITÀ CAI GIOVANI CAMPANIA

- Febbraio. 39
- Aprile. 39
- Maggio. 39
- Settembre. 40
- Novembre. 40

CALENDARIO DELLE ATTIVITÀ DI ALPINISMO E ARRAMPICATA

- Gennaio. 41
- Marzo. 41
- Maggio. 41
- Luglio. 42
- Settembre. 42
- Ottobre. 42



Sezione di Napoli
Sottosezioni di Ischia
Roccarainola e Vesuvio

INDICE

COMMISSIONE REGIONALE PER LA TUTELA AMBIENTE MONTANO

- Gennaio. 43
- Marzo. 43
- Maggio. 43
- Novembre. 43
- Dicembre. 43

ATTIVITÀ CULTURALI

SEZIONE DI NAPOLI

- Gennaio. 44
- Febbraio. 44
- Marzo. 44
- Aprile. 44
- Maggio. 45
- Giugno. 45
- Settembre. 45
- Ottobre. 45
- Novembre. 45



Sezione di Napoli
Sottosezioni di Ischia
Roccarainola e Vesuvio

INDICE

MUSEO DI ETNOPREISTORIA "ALFONSO PICIOCCHI" E LA BIBLIOTECA CAI NAPOLI

SOTTOSEZIONE DI ROCCARAINOLA

- Gennaio. 46
- Febbraio. 46
- Marzo. 46
- Aprile. 46
- Maggio. 47
- Giugno. 47
- Novembre. 47

CONVENZIONI PER I SOCI 48 NEWSLETTER. 49



Sezione di Napoli
Sottosezioni di Ischia
Roccarainola e Vesuvio

Il Club Alpino Italiano nacque il 23 ottobre 1863 presso il Castello del Valentino a Torino, grazie all'iniziativa di Quintino Sella e Bartolomeo Gastaldi, insieme alla volontà di 72 appassionati di montagna che ne furono i soci fondatori. Quintino Sella, già il 12 agosto dello stesso anno, durante l'ascensione del Monviso con altri tre alpinisti, concepì l'idea di creare un'associazione che, ispirandosi a realtà simili già presenti in Inghilterra (dal 1857) e in Austria (dal 1862), potesse riunire gli alpinisti italiani.

Il primo presidente del Club Alpino Torino fu il barone Ferdinando Perrone di San Martino, seguito da Bartolomeo Gastaldi, mentre Quintino Sella ricoprì la carica tra il 1876 e il 1884. Il 3 maggio 1866 fu fondata la prima "Succursale" ad Aosta, e alla fine del 1867 l'associazione adottò ufficialmente il nome di "Club Alpino Italiano".

Tra le prime sedi costituite vi furono quelle di Varallo, Agordo, Firenze e Domodossola, mentre la settima succursale nacque a Napoli il 22 gennaio 1871. Nel 1873, con la fondazione di nuove sedi a Susa, Chieti, Sondrio, Biella, Bergamo e Roma, il termine "Succursale" fu sostituito da "Sezione". Così, la sede di Torino, pur mantenendo il ruolo di "Sede Centrale", divenne ufficialmente la "Sezione di Torino".

Oggi, presso il Monte dei Cappuccini di Torino, in via "Salita al Club Alpino Italiano Sezione di Torino", si trova ancora la storica sede sociale, accanto al Museo Nazionale della Montagna "Duca degli Abruzzi". Il museo vanta 35 sale espositive, un archivio di 300.000 fotografie e documenti, una cineteca storica con 150 titoli e oltre 200 video. Vi si trovano inoltre il Centro Italiano Studi e Documentazione Alpinismo Extraeuropeo (CISDAE) e la Biblioteca Nazionale del CAI.

La sede legale del CAI, che ospita la Presidenza, la Segreteria Generale, le Commissioni e altri organismi centrali, è situata a Milano, in via Errico Petrella 19. Per informazioni: tel. 02.205723, sito web: www.cai.it.

Il Club Alpino Italiano è un punto di riferimento per chiunque ami la montagna, offrendo un ampio ventaglio di attività e opportunità. Tra le principali iniziative vi sono la gestione dei rifugi, i corsi di formazione, le scuole, i convegni, e l'impegno culturale volto alla valorizzazione e alla conoscenza della montagna.

Un supporto prezioso è fornito dal Corpo Nazionale del Soccorso Alpino e Speleologico, dal Servizio Valanghe, e da numerose pubblicazioni e libri che approfondiscono vari aspetti legati alla montagna. Infine, le commissioni scientifiche si occupano di temi fondamentali come la medicina di montagna, lo studio del territorio e la verifica dei materiali per l'alpinismo.

Sezione di Napoli (fondata nel 1871)

via Eldorado, 3 - Castel dell'Ovo - 80132, Napoli tel. / fax
081.417633

Presidente: Massimo Parisi - 329.0447269

e-mail: presidente@cainapoli.it orari apertura: venerdì ore 16 - 19

e-mail: segreteria@cainapoli.it pec: napoli@pec.cai.it - sito web:

www.cainapoli.it

Sottosezione di Ischia e Procida (fondata nel 2011)

via G. Mazzella, 184 - 80075, Forio (NA) Reggente: Agostino
Iacono - 333.2521882 orari apertura: mercoledì ore 19:30 -
21:30

e-mail: info@cai-ischia.it - sito web: www.caischia.it

Sottosezione di Roccarainola (fondata nel 2021)

via Nazario Sauro, 8 - 80030, Roccarainola (NA) Reggente:
Giovanni Lapesa - 338-4335690 orari apertura: venerdì ore 18:00
- 21:00

e-mail: info@cairoccarainola.it sito - web: www.cairoccarainola.it

Sottosezione Vesuvio (fondata nel 2021)

via Palmieri, 165 - 80056 Ercolano (NA) Reggente: Ciro
Teodonna - 333.4742944 orari apertura: venerdì ore 19:00 -
20:00

e-mail: info@caivesuvio.it - sito web: www.caivesuvio.it

Norme e Regolamenti delle Attività

Norme per i Direttori di Escursione

- 1. Pianificazione dell'escursione: Documentarsi accuratamente sui luoghi, percorrere l'itinerario in anticipo per valutarne la fattibilità e analizzare dislivelli, tempi di percorrenza, difficoltà e possibili vie di fuga. Una volta verificata l'idoneità, proporre l'itinerario come escursione sociale. Avvicinandosi alla data prevista, controllare nuovamente la percorribilità dei sentieri, identificando eventuali alternative.*
- 2. Gestione delle variazioni: In caso di condizioni che impediscano la realizzazione dell'escursione come pianificata, informare tempestivamente e in modo dettagliato il Presidente della Sezione. Questo consente la pubblicazione delle modifiche sul sito web sezionale e garantisce la validità della copertura assicurativa.*
- 3. Sicurezza e organizzazione: Organizzare e condurre l'escursione rispettando scrupolosamente le norme di sicurezza. Segnalare nella descrizione i punti critici o potenzialmente pericolosi, fornendo particolare attenzione ai partecipanti meno esperti.*
- 4. Idoneità dei partecipanti: Valutare l'idoneità dei partecipanti in base alle difficoltà del percorso e all'equipaggiamento. Escludere chi non sia adeguatamente preparato o equipaggiato per affrontare l'escursione.*
- 5. Adattamento e decisioni sul campo: Se durante l'escursione emergono condizioni che compromettono la sicurezza, valutare e attuare le modifiche necessarie al programma, all'orario o al percorso. Se necessario, decidere di annullare l'evento, anche senza preavviso.*
- 6. Rispetto dell'ambiente: Promuovere il rispetto della flora e della fauna e vigilare affinché i partecipanti non abbandonino rifiuti lungo il percorso.*
- 7. Si raccomanda di accettarsi, prima di dare inizio all'evento, che tutti i partecipanti (associati e non) abbiano prontezza e conoscenza dell'attività che andranno a svolgere, così come descritta e promossa nella scheda tecnica dell'escursione.*



Partecipazione e Iscrizioni alle Escursioni Sociali

- 1. Partecipazione riservata ai soci: Possono partecipare alle escursioni sociali tutti i soci in regola con il tesseramento per l'anno in corso, garantendo così la copertura assicurativa prevista dal CAI.*
- 2. Accesso per i simpatizzanti: I non soci possono prendere parte a un numero limitato di escursioni di difficoltà T (Turistico) o E (Escursionistico), con l'obiettivo di valutare la loro predisposizione all'escursionismo di gruppo. In questi casi, è obbligatoria l'attivazione delle polizze giornaliere di assicurazione (Soccorso Alpino e Infortuni).*
- 3. Minorenni: I partecipanti minorenni devono essere accompagnati da un genitore o da un adulto responsabile, autorizzato espressamente. Durante le attività del gruppo di Alpinismo Giovanile, i minorenni vengono affidati agli Accompagnatori designati.*
- 4. Prenotazione obbligatoria: La partecipazione deve essere confermata con una prenotazione, da comunicare ai direttori di escursione durante la riunione sezionale precedente l'evento o entro i termini stabiliti per escursioni di più giorni. Per i non soci, ciò permette di attivare l'assicurazione giornaliera.*
- 5. Valutazione personale: Ogni partecipante è tenuto a valutare realisticamente la propria condizione fisica e la capacità di affrontare le difficoltà indicate dai direttori nella presentazione dell'escursione.*
- 6. Rispetto delle indicazioni: Durante l'escursione, i partecipanti devono attenersi scrupolosamente alle disposizioni dei direttori, evitando di abbandonare il gruppo, seguire percorsi alternativi, modificare l'itinerario o effettuare soste non autorizzate.*
- 7. Collaborazione e solidarietà: Ogni escursionista è chiamato a collaborare con i direttori per la buona riuscita dell'evento, mostrando solidarietà verso gli altri partecipanti e offrendo aiuto in caso di difficoltà.*



Sezione di Napoli
Sotosezioni di Ischia
Roccarainola e Vesuvio

8. **Equipaggiamento obbligatorio:** È obbligatorio indossare scarponcini da trekking con cavigliera alta e utilizzare un equipaggiamento adeguato, anche per escursioni di difficoltà classificata T (Turistico).

Regole Comportamentali dell'Escursionista

1. **Adatta l'escursione alle tue capacità:** Scegli itinerari che corrispondano al tuo livello di preparazione fisica e alle tue competenze tecniche. Non affrontare mai un'escursione in solitaria: comunica sempre il tuo percorso a una persona di fiducia e avvisala non appena rientri.

2. **Preparati con attenzione:** Consulta persone esperte per ricevere consigli utili e informati sulle condizioni meteo prima di partire. In montagna il tempo può cambiare rapidamente, quindi è fondamentale equipaggiarsi adeguatamente.

3. **Equipaggiamento idoneo:** Indossa abbigliamento adeguato al tipo e alla durata dell'escursione. Porta con te uno zaino contenente tutto il necessario, inclusi materiali per emergenze, medicinali personali e un kit di primo soccorso.

4. **Non rischiare inutilmente:** Se incontri difficoltà che superano le tue capacità o se il meteo peggiora, non esitare a tornare indietro. Rinunciare è sempre una scelta migliore che mettere a rischio la tua sicurezza. Pianifica in anticipo percorsi di rientro rapido (vie di fuga) e, in caso di bisogno, chiedi aiuto senza indugi.

5. **Rispetta l'ambiente e le comunità locali:** Porta a valle tutti i tuoi rifiuti, inclusi quelli organici come bucce di frutta o residui di cibo. Resta sui sentieri segnati ed evita scorciatoie inutili. Non raccogliere piante, funghi, frutti o fiori; limita il tuo impatto portando con te solo fotografie. Rispetta flora, fauna, culture e tradizioni locali, ricordandoti che sei un ospite della montagna e delle sue genti.



Sezione di Napoli
Sottosezioni di Ischia
Roccarainola e Vesuvio

Rischi e Responsabilità

Le escursioni sociali organizzate dal CAI, per loro natura, comportano rischi e pericoli intrinseci legati alla pratica dell'alpinismo, dell'escursionismo e delle altre attività montane.

Con l'iscrizione a tali escursioni, i partecipanti accettano consapevolmente questi rischi e sollevano da ogni responsabilità i Presidenti, le Sezioni del CAI, i direttori di escursione e i loro collaboratori, per eventuali incidenti o infortuni che possano verificarsi nel corso dell'attività.

Classificazione delle difficoltà

T = turistico

CARATTERISTICHE: Percorsi su carrarecce, mulattiere o evidenti sentieri che non pongono incertezze o problemi di orientamento, con modeste pendenze e dislivelli contenuti.

ABILITA' E COMPETENZE: Richiedono conoscenze escursionistiche di base e preparazione fisica alla camminata.

ATTREZZATURE: Sono comunque richiesti adeguato abbigliamento e calzature adatte.

E = escursionistico

CARATTERISTICHE: Percorsi che rappresentano la maggior parte degli itinerari escursionistici, quindi tra i più vari per ambienti naturali. Si svolgono su mulattiere, sentieri e talvolta tracce; su terreno diverso per contesto geomorfologico e vegetazionale (es. pascoli, sottobosco, detriti, pietraie).

Sono generalmente segnalati e possono presentare tratti ripidi. Si possono incontrare facili passaggi su roccia, non esposti, che necessitano l'utilizzo delle mani per l'equilibrio. Eventuali punti esposti sono in genere protetti.

Possono attraversare zone pianeggianti o poco inclinate su neve residua.

ABILITA' E COMPETENZE: Richiedono senso di orientamento ed esperienza escursionistica e adeguato allenamento.

ATTREZZATURE: È richiesto idoneo equipaggiamento con particolare riguardo alle calzature.



Sezione di Napoli
Sotosezioni di Ischia
Roccarainola e Vesuvio

EE= escursionisti esperti

CARATTERISTICHE: Percorsi quasi sempre segnalati che richiedono capacità di muoversi lungo sentieri e tracce su terreno impervio e/o infido (pendii ripidi e/o scivolosi di erba, roccette o detriti sassosi), spesso instabile e sconnesso. Possono presentare tratti esposti, traversi, cenge o tratti rocciosi con lievi difficoltà tecniche e/o attrezzati, mentre sono escluse le ferrate propriamente dette. Si sviluppano su pendenze medio-alte. Può essere necessario l'attraversamento di tratti su neve, mentre sono esclusi tutti i percorsi su ghiacciaio.

ABILITA' E COMPETENZE: Necessitano di ottima esperienza escursionistica, capacità di orientamento, conoscenza delle caratteristiche dell'ambiente montano, passo sicuro e assenza di vertigini, capacità valutative e decisionali nonché di preparazione fisica adeguata.

ATTREZZATURE: Richiedono equipaggiamento e attrezzatura adeguati all'itinerario programmato.



Sezione di Napoli
Sotsezioni di Ischia
Roccarainola e Vesuvio

EEA = escursionisti esperti con attrezzature

Per ferrata si intende un itinerario i cui tratti su roccia sono appositamente attrezzati con strutture metalliche: cavi, catene, scale, pediglie e staffe, che ne facilitano e consentono la progressione. Prevedono l'uso dei dispositivi di protezione individuali certificati secondo le normative vigenti (imbragatura, kit da ferrata e casco) e una adeguata preparazione tecnica.

Sono segnalate alla partenza da apposita tabella e rispettano precisi criteri costruttivi e normativi.

EEA - F (ferrata facile)

Percorso poco esposto, ben protetto e poco impegnativo tecnicamente. Il cavo e/o catena e gli altri eventuali infissi ben agevolano la progressione insieme ai numerosi appoggi e appigli naturali.

Possano essere presenti brevi tratti verticali.

Richiede un uso corretto e attento dei dispositivi di protezione individuale.

EEA - PD (ferrata poco difficile)

Ferrata su tracciato articolato con presenza di canali e camini, passaggi verticali e tratti esposti. Attrezzata con cavo e/o catena, può presentare vari infissi metallici (gradini, pediglie, staffe e scale metalliche).

Richiede attenzione nella progressione, appoggi e appigli sono presenti con varietà di soluzione per i passaggi.

Necessita un uso corretto e attento dei dispositivi di protezione individuale.

EEA - D (ferrata difficile)

Ferrata il cui tracciato è in prevalenza verticale e può superare qualche breve tratto strapiombante, in cui l'esposizione si sussegue con una certa continuità.

Sono presenti cavo e/o catena oltre a una varietà di strutture fisse utili anche per la progressione.

Richiede preparazione fisica e tecnica con la capacità di ottimizzare appoggi e appigli per non affaticare gli arti superiori. Necessita di un uso corretto e particolarmente attento dei dispositivi di protezione individuale.

EEA - MD (ferrata molto difficile)

Ferrata che si sviluppa su pareti ripide, articolate, con pochi appoggi e appigli naturali evidenti. Supera tratti strapiombanti con scarsi elementi artificiali.

Esposizione elevata con passaggi tecnici ed aerei che richiedono adeguata forza fisica e buona preparazione tecnica.

Necessita di un uso corretto e molto attento dei dispositivi di protezione individuale.

EEA - ED (ferrata estremamente difficile)

Ferrata prevalentemente verticale e strapiombante. Per la maggior parte attrezzata con il solo cavo e/o catena, gli appoggi e appigli naturali esistenti sono limitati e solo in maniera occasionale vi è presenza di staffe, pediglie o gradini.

Richiede elevata capacità tecnica e molta forza fisica. Necessita di un uso corretto ed estremamente attento dei dispositivi di protezione individuale.



EAI = escursionismo in ambiente innevato

Percorsi che si svolgono in ambiente innevato con l'utilizzo di racchette da neve, entro i limiti dell'escursionismo e quindi su pendenze medio-basse ($\leq 25^\circ$).

Sono suddivisi su tre diversi livelli di difficoltà (facile, poco difficile e difficile) in ragione del dislivello, del contesto ambientale in cui si svolgono, della preparazione tecnica e dalle problematiche relative alla valutazione del pericolo di valanga che presentano.

Prevedono tutte le cautele derivanti dalle specifiche e contestuali condizioni ambientali, tipiche dell'ambiente montano innevato differenti a seconda di altitudine e latitudine dell'itinerario.

EAI - F (facile)

CARATTERISTICHE

Percorso pianeggiante o con modeste pendenze, pari a un'inclinazione media inferiore ai 10° . Privo di difficoltà in normali condizioni ambientali. Non esposto a pendii ripidi, quindi, il pericolo di valanghe è molto ridotto.

Si svolge su tracciati ampi, facilmente riconoscibili.

Il dislivello è generalmente contenuto entro i 400 metri.

ABILITA' E COMPETENZE

Non richiede particolari tecniche di utilizzo delle racchette da neve. Necessita di conoscenze base dell'ambiente innevato e richiede un minimo di allenamento, variabile in base alle condizioni della neve e in funzione dello sviluppo dell'itinerario. Esente da pericoli di scivolamenti o cadute esposte.

ATTREZZATURE

È richiesto un abbigliamento idoneo alla stagione. La dotazione di ARTVA, pala e sonda è consigliata fatte salve le normative locali.

EAI - PD (poco difficile)

CARATTERISTICHE

Percorso con pendenze per lo più modeste, pari a un'inclinazione media tra i 10° e i 15° .

Può attraversare tratti a ridosso o in prossimità di pendii con forte inclinazione e, quindi, potenzialmente soggetti al pericolo valanghe.

ABILITA' E COMPETENZE

Necessità di padronanza nell'utilizzo delle racchette da neve e, anche in normali condizioni ambientali, di buona capacità di valutazione locale del tracciato oltre alla corretta interpretazione del bollettino nivo meteo.

Non è escluso il pericolo di brevi scivolamenti. È richiesta capacità di pianificazione.

ATTREZZATURE

Indispensabile la dotazione di ARTVA, pala e sonda e la conoscenza delle tecniche di autosoccorso.

EAI - D (difficile)

CARATTERISTICHE

Percorso che presenta pendenze anche accentuate pari a inclinazioni anche fino ai 25° , su terreno variegato per morfologia ed esposizione e con versanti potenzialmente soggetti al pericolo di valanghe.



ABILITA' E COMPETENZE

Necessità esperienza e ottima capacità nell'utilizzo delle racchette da neve tali da poter affrontare tratti con pericolo di scivolamento. Richiede avanzate capacità di pianificazione e ottima conoscenza dell'ambiente in funzione del manto nevoso e del pericolo valanghe, abbinata a una corretta interpretazione del bollettino nivo meteo oltre che preparazione fisica adeguata.

ATTREZZATURE

Indispensabile la dotazione di ARTVA, pala e sonda e la conoscenza delle tecniche di autosoccorso. Può essere necessario dotarsi di piccozza e ramponi a seconda del tracciato previsto e delle condizioni ambientali.

Scialpinistiche e Sciescursionistiche

Per le ascensioni scialpinistiche vengono usate le sigle della scala Blachère, che valuta nel suo insieme l'itinerario con riferimento alla capacità tecnica dello sciatore:

MS = itinerario per sciatore medio (che padroneggia pendii aperti di pendenza moderata).

BS = itinerario per buon sciatore (che è in grado di curvare e di arrestarsi in breve spazio e nel punto voluto, su pendii inclinati fino a c. 30°, anche con condizioni di neve difficili).

OS = itinerario per ottimo sciatore (che ha un'ottima padronanza dello sci anche su terreno molto ripido, con tratti esposti e passaggi obbligati).

La lettera A indica che l'itinerario presenta anche caratteri alpinistici (percorso di ghiacciai, di creste, di tratti rocciosi, a quote elevate, ecc.). In questo caso occorre anche attrezzatura adeguata (corda, piccozza, ramponi, ecc.) e conoscenza del suo uso, specialmente per quanto riguarda il recupero dai crepacci.

Per le attività sciescursionistiche viene utilizzata la stessa scala di Difficoltà con l'aggiunta delle lettere FE.



Sezione di Napoli
Sotosezioni di Ischia
Roccarainola e Vesuvio

Alpinistiche

Le difficoltà valutate in arrampicata libera si intendono superate senza utilizzare i mezzi di assicurazione intermedi, fra due punti di sosta, qualunque essi siano, per la progressione o per il riposo. La valutazione degli itinerari viene espressa con sette gradi, rap- presentati da numeri romani (Scala Welzenbach, aperta verso l'alto dall'UIAA per tener conto dell'evoluzione tecnica della scalata):

I (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.

II (secondo grado) Qui inizia l'arrampicata vera e propria, che richiede lo spostamento di un arto per volta e una corretta impostazione dei movimenti. Appigli e appoggi sono ancora abbondanti.

III (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. Di solito i passaggi non si risolvono ancora in maniera obbligata.

IV (quarto grado) Appigli e appoggi divengono ancora più rari e/o esigui. Richiede una buona tecnica di arrampicata applicata alle varie strutture rocciose (camini, fessure, spigoli, ecc.), come pure un certo grado di allenamento specifico.

V (quinto grado) Appigli e appoggi sono decisamente rari e esigui.

L'arrampicata diviene delicata (placche, ecc.) o faticosa (per l'opposizione o incastro in fessure e camini). Richiede normalmente l'esame preventivo del passaggio.

VI (sesto grado) Appigli e/o appoggi sono esigui e disposti in modo da richiedere una combinazione parti- colare di movimenti ben studiati. La struttura rocciosa può costringere a un'arrampicata delicatissima, oppure decisamente faticosa dove sia strapiombante. Necessita un allenamento speciale e forza notevole nelle braccia e nelle mani.

VII (settimo grado) Sono presenti appigli e/o appoggi minimi e molto distanziati. Richiede un allenamento sofisticato con particolare sviluppo della forza delle dita, delle doti di equilibrio e delle tecniche di aderenza. Dal VII le difficoltà aumentano fino all'attuale limite estremo (il X).

Valutazione d'insieme di una via Alpinistica

E' una valutazione complessiva del livello e dell'impegno globale richiesto da un'ascensione, che tiene conto dei due gruppi 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). Tuttavia per vie che includono passaggi su roccia vengono indicati anche i gradi dei passaggi rocciosi secondo le scale di arrampicata sopra riportate. 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



Sezione di Napoli
Sotosezioni di Ischia
Roccarainola e Vesuvio

Cicloescursionistiche

TC (turistico)

Percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile. Rientrano sotto questa sigla tutti i percorsi che si svolgono su strade agevolmente percorribili dalle comuni autovetture: sterrati inghiaati, tratturi inerbiti o di terra battuta senza solchi, ecc.; anche se esulano dal cicloescursionismo, si faranno rientrare sotto questa sigla le strade pavimentate (asfaltate, cementate, acciottolate, lastricate...)

Richiede un uso corretto del mezzo e capacità ciclistica di base.

MC (per cicloescursionisti di media capacità tecnica)

Percorso su sterrate con fondo poco irregolare (tratturi, carrarecce...) o su sentieri con fondo scorrevole. Tutte le strade rientranti nelle categorie di tratturi, carrarecce, piste agro-silvo-pastorali o di servizio a impianti, strade militari alpine ecc., che sono agevolmente percorribili da veicoli fuoristrada e non da una comune autovettura, segnate da solchi e/o avvallamenti o con presenza di detrito che non penalizza la progressione (ma che induce a cambiare la traiettoria per cercare un passaggio più agevole).

Mulattiere selciate, sentieri inerbiti o in terra battuta, con fondo scorrevole, senza ostacoli (solchi, gradini) rilevanti, dove l'unica difficoltà di conduzione è data dalla presenza di passaggi obbligati che impongano precisione di guida.

Richiede capacità di conduzione in passaggi obbligati, saper applicare la tecnica del fuori-sella, un minimo di equilibrio e conduzione attiva, oltre a un uso corretto del mezzo e buona padronanza dei fondamentali della ciclistica di base.

BC (per cicloescursionisti di buone capacità tecniche)

Percorso su sterrate molto accidentate o su mulattiere e sentieri dal fondo abbastanza scorrevole ma irregolare, con qualche ostacolo naturale (per es. gradini di roccia o radici). Strade sterrate percorribili solo ed esclusivamente da veicoli fuoristrada, dal fondo irregolare o molto irregolare, con solchi e piccoli gradini.

Mulattiere e sentieri dal fondo irregolare con presenza significativa di modesti ostacoli elementari (detrito che non penalizza la progressione, radici, gradini non molto alti, avvallamenti, tornanti stretti) sufficientemente distanziati. Richiede applicazione di tutti i fondamentali, buona conduzione e precisione di guida in passaggi obbligati, da discreto a buon equilibrio, capacità di superare ostacoli semplici in piano, in salita e in discesa, capacità di conduzione attiva, ricerca della massima aderenza in salita.



Sezione di Napoli
Sotosezioni di Ischia
Roccarainola e Vesuvio

OC (per cicloescursionisti di ottime capacità tecniche)

Percorso come per il BC ma su sentieri dal fondo molto irregolare, con presenza significativa di ostacoli. Mulattiere e sentieri con presenza di frequenti ostacoli compositi e in rapida successione (grossi ciottoli, detrito grossolano, gradoni, radici, tornantini...). Richiede padronanza di tutti i fondamentali, ottimo equilibrio, massima sensibilità, grande precisione di guida, ottime capacità di conduzione attiva a bassa velocità e di applicazione di diverse tecniche in con- temporanea a causa della rapida successione di ostacoli compositi, senza peraltro la necessità di dover applicare tecniche trialistiche. Per completezza, la scala indica una quinta classe di difficoltà, che esula dalle attività proposte dal CAI:

EC (altre attività ciclistiche estreme)

Percorsi su sentieri caratterizzati da gradoni e ostacoli in continua successione, non superabili con le tecniche cicloescursionistiche ma che richiedono tecniche di tipo trialistico, ottime doti di equilibrio e di destrezza.C



Sezione di Napoli
Sottosezioni di Ischia
Roccarainola e Vesuvio



Gennaio

domenica 5 gennaio

Roccarainola – Monti del Partenio

AR – Foresta Demaniale di Roccarainola da Fossa Agnone a Fosse delle Nevi (906 m)

Dislivello: 550 m – Durata: 6 ore – Difficoltà: E

Direttori: Massimo Parisi – 329.0447269 Massimo Angiolino – 393.9227170

Vesuvio – Parco Nazionale del Vesuvio

A – Cògnoli di Ottaviano (1112 m) da Terzigno

Dislivello: 1000 m – Durata: 7 ore – Difficoltà: EE

Direttori: Vincenzo Marasco – 389.4284134 Ciro Teodonna – 333.4742944

sabato 11 gennaio

Vesuvio – Monti del Matese

AR – Da Bocca della Selva al Palumbaro per Monte Mutria (1823 m)

Dislivello: 420 m – Durata: 6 ore – Difficoltà: EE

Direttori: Alberto Minervini – 328.9743335 Fabio Campidoglio – 392.1759954

domenica 12 gennaio

Roccarainola e Napoli – Monti del Partenio

A – Da Summonte al Monte Vallatrone (1517 m) per la cresta Sud-Est

Dislivello: 900 m – Durata: 6 ore – Difficoltà: EE

Direttori: Alessandro Garofalo (RR) – 347.5419152 Fiorella Franzese (NA) – 331.5464047

domenica 19 gennaio

Napoli – Monti Lattari

AR – Sentiero degli Dei: da Bomerano (636 m) a Nocelle A cura del Gruppo Giovani

Dislivello: 550 m – Durata: 5 ore – Difficoltà: E

Direttori: Simone Grimaldi – 366.288.3347 Lorenza Quintaluce – 309.007.2769

Roccarainola – Monti del Partenio

A – Dal Ponte di Acquaserta a Campo San Giovanni (1017 m)

Dislivello: 600 m – Durata: 7 ore – Difficoltà: E

Direttori: Antonio Napolitano – 328.1532726 Giovanni Tafuro – 327.3844700

domenica 26 gennaio

Napoli – Monti Trebulani

AR – Monte Maggiore (1037 m): gli Eremi e la Grotta di San Michele Intersezionale con la Sezione CAI di Isernia

Dislivello: 470 m – Durata: 5 ore – Difficoltà: E

Direttori: Maria Giovanna Canzanella – 338.8772872 Pasquale Italiano – 328.4878539



Sezione di Napoli
Sotosezioni di Ischia
Roccarainola e Vesuvio

Febbraio

sabato 1 febbraio

Vesuvio – Monti Reatini

AR – Monte Terminillo (2217 m) dal Rifugio Sebastiani

Dislivello: 400 m – Durata: 6 ore – Difficoltà: EAI-F

Direttori: Paolo Migliaccio – 334.1356656
Ciro Teodonna – 333.4742944

domenica 2 febbraio

Napoli – Monti Lattari

T – Da San Lazzaro di Agerola (642 m) ad Amalfi per la Valle delle Ferriere

Dislivello in salita: 250 m – Dislivello in discesa: 900 m

Durata: 6 ore – Difficoltà: E

Direttori: Simone Merola – 393.1971038
Dino Caporaso – 388.6446985

Roccarainola – Monti del Partenio

AR – Santuario di Montevergine (1263 m) da Ospedaletto d'Alpinolo (AV)

Dislivello: 540 m – Durata: 4 ore – Difficoltà: E

Direttori: Felice Cesarano – 391.7401931
Tino Russo – 335.6678007

domenica 9 febbraio

Ischia e Procida – Isola d'Ischia

AR – Da Campagnano a Monte Vezzi (350 m) per Piano Liguori

Dislivello: 300 m – Durata: 4 ore – Difficoltà: E

Direttori: Jennifer Hackbarth – 328.1227828
Stefanie Mayer – 347.3919929

Napoli – Monti Lattari

A – Il Fiordo di Furore e Praiano da Bomerano (636 m)

Dislivello: 750 m – Durata: 6:30 ore – Difficoltà: E

Direttori: Davide Pronio 339.3456326
Giulia Moccia 328.6192783

domenica 16 febbraio

Vesuvio – Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise

AR – Monte Marrone (1805 m) da Castelnuovo al Volturno

Dislivello: 790 m – Durata: 6 ore – Difficoltà: EE

Direttori: Alberto Minervini – 328.9743335
Giuseppe Gallo – 335.8154058

domenica 23 febbraio

Napoli – Monti Lattari

A – Monte Crocione (497 m) da Vico Equense

Dislivello: 600 m – Durata: 7 ore – Difficoltà: E

Giulia Moccia – 328.6192783



Sezione di Napoli
Sottosezioni di Ischia
Roccarainola e Vesuvio

Marzo

sabato 1 marzo

Roccarainola – Monti Picentini

A – Da Sorgente Gavitoni a Monte Pollaro per il Monte Calvello (1579 m)

Dislivello: 1200 m – Durata: 7 ore – Difficoltà: EE

Direttori: Alessandro Garofalo – 347.5419152 Stelvio Celano – 329.2584710

Vesuvio

A – Trekking urbano a Napoli: il Cavone, Materdei e la collina di San Potito da Piazza Dante

Dislivello: irrilevante – Durata: 3 ore – Difficoltà: T

Direttori: Luigi Scarpato – 330.4936906 Ciro Teodono – 333.4742944

domenica 2 marzo

Napoli – Monti Lattari

AR – Da Ravello (365 m) a Maiori per il Sentiero dei Limoni In occasione del Carnevale

Dislivello: 500 m – Durata: 6 ore – Difficoltà: E

Direttori: Angela Frate – 340.6734961 Davide Pronio – 339.3456326

Roccarainola – Monti Lattari

AR – Tappa SI S16S: da Corpo di Cava al Santuario dell'Avvocata (873 m) Progetto Cammina SICAI escursionismo Seniores 2024–2025 Dislivello: 600 m – Durata: 7 ore – Difficoltà: E

Direttori: Nicola Geltrude Russo – 339.5989121 Santolo Palumbo – 334.2950060

sabato 8 marzo

Vesuvio – Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni A – Monte Cervati (1899 m) da Casa del Peraino – Monte San Giacomo Dislivello: 880 m – Durata: 8 ore – Difficoltà: EE

Direttori: Fabio Campidoglio – 392.1759954 Raffaele Spadaro – 392.9541666

da domenica 9 a domenica 16 marzo

Napoli – Dolomiti del Brenta

Settimana Bianca sulle Dolomiti del Brenta Programma dettagliato in sede e sul sito web sezionale

Direttori: Agostino Esposito – 339.4006789 Simone Merola – 393.1971038

domenica 9 marzo

Napoli – Monti Lepini

AR – Monte Cacume (1095 m) da Patrica

Dislivello: 680 m – Durata: 6 ore – Difficoltà: E

Direttori: Davide Pronio – 339.3456326 Giulia Moccia – 328.6192783

Roccarainola – Monti Lattari

A – Da Santa Maria del Castello al Molare (1444 m) per Croce della Conocchia

Dislivello: 800 m – Durata: 6 ore – Difficoltà: E

Direttori: Vincenzo Iodice – 338.3166171 Paola Illustrazione – 366.9563809



Sezione di Napoli
Sotosezioni di Ischia
Roccarainola e Vesuvio

sabato 15 marzo

Vesuvio – Monti del Matese

A – Anello del Monte Pastonico (1639 m) da Bocca della Selva

Dislivello: 350 m – Durata: 4 ore – Difficoltà: E

Direttori: Paolo Migliaccio – 334.1356656
Ciro Teodonna – 333.4742944

domenica 16 marzo

Napoli – Parco Nazionale della Majella

A – Da Case Pitassi al Monte Secine (1883 m)

Dislivello: 400 m – Durata: 4 ore – Difficoltà: EAI–F

Direttori: Simone Merola – 393.1971038
Fiorella Franzese – 331.5464047

Roccarainola – Monti Lattari

AR – Da Bomerano al Canino (1425 m) per Monte Tre Calli e la Cardara

Dislivello: 950 m – Durata: 6 ore – Difficoltà: EE

Direttori: Giovanni Tafuro – 327.3844700
Francesco Nappi – 348.2665185

sabato 22 marzo

Vesuvio

AR – Trekking urbano a Napoli: il percorso delle mura aragonesi da Piazza del Carmine

Dislivello: irrilevante – Durata: 3 ore – Difficoltà: T

Direttori: Luigi Scarpato – 330.4936906
Ciro Teodonna – 333.4742944

domenica 23 marzo

Napoli – Monti del Partenio

A – Monti di Avella (1598 m) da Acqua delle Vene

Dislivello: 400 m – Durata: 5 ore – Difficoltà: E

Direttori: Fiorella Franzese – 331.5464047

Maria Giovanna Canzanella – 338.8772872

Roccarainola – Monti del Partenio

A – Da Campo Spina a Campo Maggiore (1328 m) per Campo San Giovanni e Campo di Summonte

Dislivello: 300 m – Durata: 7 ore – Difficoltà: E

Direttori: Antonio Napolitano – 328.1532726
Giovanni Tafuro – 327.3844700

domenica 30 marzo

Napoli – Massiccio del Monte Cairo Da Terelle a Monte Cairo (1669 m) “1849 la nostra storia”

Intersezionale con la Sezione CAI di Cassino Programma dettagliato in sede e sul sito web sezionale
Direttore: Simone Merola – 393.1971038

Roccarainola – Monti del Partenio

AR – Dalla Chiesa Rupestre di San Michele di Avella alla Cascata di Acqua Pendente (550 m)

Dislivello: 200 m – Durata: ore 5 – Difficoltà: E

Direttori: Felicetta Faivano – 333.4948327
Angelina Vecchione – 333.9438843



Sezione di Napoli
Sotosezioni di Ischia
Roccarainola e Vesuvio

Aprile

sabato 5 aprile

Vesuvio – Monti Aurunci

AR – Dal Rifugio Acquaviva a Monte Ruazzo (1314 m)

Dislivello: 560 m – Durata: 5 ore – Difficoltà: E

Direttori: Alberto Minervini – 328.9743335
Ciro Teodonna – 333.4742944

domenica 6 aprile

Intersezionale Campana di Primavera

a cura della Sezione di Cava de' Tirreni - Monti Lattari

A – Da Badia di Cava ad Albori e Iacinti

Dislivello: 500 m – Durata: 6 ore – Difficoltà: E

Direttori: Accompagnatori di Escursionismo della Campania

sabato 12 aprile

Vesuvio – Monti Ernici

A – Pizzo Deta (2064 m) da Prato di Campoli

Dislivello: 1070 m – Durata: 8 ore – Difficoltà: EE

Direttori: Fabio Campidoglio – 392.1759954
Raffaele Spadaro – 392.9541666

da sabato 12 a mercoledì 16 aprile

Avellino e Ischia e Procida - Trekking sulle isole di Ischia e Procida

Intersezionale con la Sezione CAI di Viterbo Programma dettagliato in sede e sul sito web sezionale
Direttori: Gilda Ammaturo (AV) – 366.6215069

Rossella Santella (I.P.) – 347.5829402

domenica 13 aprile

Napoli e Castellammare di Stabia – Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise

AR – Monte Cavallo (2038 m) da Prati di Mezzo Intersezionale con la Sezione CAI di

Popoli Dislivello: 630 m – Durata: 6 ore – Difficoltà: EAI-F
Direttori: Eugenio Simioli

(C.S.) – 338.7317749 - Maria Giovanna Canzanella (NA) – 338.8772872

Napoli – Parco Nazionale del Gargano

A – Monte Calvo (1056 m) da San Giovanni Rotondo Intersezionale con la Sezione

CAI di Foggia Dislivello: 750 m – Durata: 6 ore – Difficoltà: E
Direttore: Giuliana

Alessio – 339.6545655



Sezione di Napoli
Sotosezioni di Ischia
Roccarainola e Vesuvio

Roccarainola – Monti di Sarno

AR – Da Sarno al Monastero di Santa Lucia (380 m)

Dislivello: 500 m – Durata: 4 ore – Difficoltà: E

Direttori: Marianna Mascolo – 340.0580879 Giovanni Lapesa – 338.4335690

lunedì 21 aprile

Napoli – Monti Lattari

A – Da Santa Maria del Castello (685 m) a Montepertuso per le Tese di Positano

Dislivello: 660 m – Durata: 6 ore – Difficoltà: E

Direttori: Davide Pronio – 339.3456326 Giulia Moccia – 328.6192783

da sabato 26 a domenica 27 aprile

Napoli – Monti Lattari

T – Da Scala al Santuario di San Michele (1261 m) Con pernottamento al Rifugio di Santa Maria ai Monti Programma dettagliato in sede e su sito web sezionale

Direttori: Ciro di Martino – 333.7184174 - Dino Caporaso – 388.6446985

domenica 27 aprile

Napoli – Monti Ernici

A – Riserva Naturale Zompo dello Schioppo per l'Eremo della Madonna del Cauto (1116 m)

Dislivello: 600 m – Durata: 6 ore – Difficoltà: E

Direttori: Simone Merola – 393.1971038 Agostino Esposito – 339.4006789



Sezione di Napoli
Sottosezioni di Ischia
Roccarainola e Vesuvio

giovedì 1 maggio

Napoli – Monti Lattari

A – Da Chiancolelle a Monte Sant'Angelo (1130 m)

Dislivello: 330 m – Durata: 3 ore – Difficoltà: E

Direttori: *Ciro Di Martino – 333.7184174 Simone Merola – 393.1971038*

da giovedì 1 a domenica 4 maggio

Vesuvio – Arcipelago Isole Pontine Isola di Ponza

Programma dettagliato in sede e su sito web sezionale

Direttori: *Ugo Ferrara – 333.1421923* *Ciro Teodonna – 333.4742944*

sabato 3 maggio

Roccarainola – Parco Nazionale del Vesuvio

AR – Passeggiata sul Sentiero n. 9 "Il Fiume di lava" (568 m) con visita all'Osservatorio Vesuviano

Dislivello: irrilevante – Durata: 3 ore – Difficoltà: T

Direttori: *Felice Cesarano – 391.7401931* *Paola Saccone – 351.9234745*

domenica 4 maggio

Napoli – Mainarde

AR – Monte Mare (2020 m) da Castelnuovo al Volturmo per Monte Marrone e Monte Ferruccia

A cura del Gruppo Giovani

Dislivello: 1110 m – Durata: 8 ore – Difficoltà: E

Direttori: *Lorenza Quintaluce – 392.007.2769* *Tobia Simeoli – 392. 253 3795*

Roccarainola – Monti del Partenio

A – Monte Toppola Grande (1368 m) dal Ponte di Acquaserta

Dislivello: 900 m – Durata: 7 ore – Difficoltà: E

Direttori: *Antonio Napolitano – 328.1532726* *Giovanni Lapesa – 338.4335690*

sabato 10 maggio

Vesuvio – Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise A – Monte Serrone (1982 m)

da Valle Capo d'Acqua Dislivello: 1140 m – Durata: 6 ore – Difficoltà: EE Direttori:

Raffaele Spadaro – 392.9541666 - Fabio Campidoglio – 392.1759954

domenica 11 maggio

Napoli – Monti Lattari

A – Da Casa Vitagliano a Minori per i sentieri delle Formichelle e del Sambuco (474 m)

Dislivello: 850 m – Durata: 8 ore – Difficoltà: E

Direttori: *Davide Pronio – 339.3456326* *Giulia Moccia – 328.6192783*

Piedimonte Matese, Castellammare di Stabia e Napoli – Monti del Matese

AR – Dalla Chiesa di San Michele al M.Miletto (2050 m) per la Valle San Massimo

Dislivello: 1100 m – Durata: 6:30 ore – Difficoltà: EE

Direttori: *Gianni D'Amato (P.M.) –342.0970734; Pio Gaeta (C.S.) – 335.6339741*

Massimo Parisi (NA) – 329.0447269



Sezione di Napoli
Sotosezioni di Ischia
Roccarainola e Vesuvio

Roccarainola – Monti Picentini

AR – Monte Raiamagra (1667 m) da Lago Laceno

Dislivello: 580 m – Durata: 4 ore – Difficoltà: E

Direttori: Vincenzo Iodice – 338.3166171 Paola Illustrazione – 366.9563809

domenica 18 maggio

Napoli – Monti Lattari

AR – Dal Valico di Chiunzi a Monte Cerreto (1316 m)

Dislivello: 700 m – Durata: 6 ore – Difficoltà: EE

Direttori: Giuliana Alessio – 339.6545655 Pasquale Squillante – 331.9470407

Roccarainola – Monti Picentini

AR – Da Varo della Spina alla Cascata della Tufara (770 m) per la Grotta del Caprone

Dislivello: 700 m – Durata: 5 ore – Difficoltà: EE

Direttori: Alessandro Garofalo – 347.5419152 Stelvio Celano – 329.2584710

Vesuvio – Monti del Partenio

A – Dal Rifugio di Campo Spina a Campo Maggiore (1328 m)

Dislivello: 670 m – Durata: 8 ore – Difficoltà: EE

Direttori: Gianluca Attademo – 347.5249832 Ciro Teodonno – 333.4742944

domenica 25 maggio

Napoli e Benevento – Monti del Matese

A – Da Civitella Licinio (400 m) al ponte di Annibale

Dislivello: 350 m – Durata: 5 ore – Difficoltà: EE

Direttori: Maria Castellino (BN) – 393.1329359 Claudio Solimene (NA) – 348.0536215

Napoli – Monti del Partenio

A – Da Montevegine a Monte Partenio (1573 m)

Dislivello: 450 m – Durata: 4 ore – Difficoltà: E

Direttori: Simone Merola – 393.1971038 Luigi Iozzoli – 335.5645512

Roccarainola – Monti Aurunci

AR – Dal Rifugio Pornito a Monte Petrella (1533 m) per Monte Sant'Angelo

Dislivello: 950 m – Durata: 6:30 ore – Difficoltà: E

Direttori: Nicola Geltrude Russo – 339.5989121 Santolo Palumbo – 334.2950060

sabato 31 maggio

Vesuvio – Parco Nazionale del Vesuvio

AR – Cognoli di Ottaviano (1112 m) dalla Valle delle Delizie Assistenza "Vesuvio Ultra Marathon"

Dislivello: 620 m – Durata: 12 ore – Difficoltà: E

Direttori: Ciro Teodonno – 333.4742944 Agostino Ascione – 334.6262553



Sezione di Napoli
Sotosezioni di Ischia
Roccarainola e Vesuvio

Giugno

domenica 1 giugno

Ischia e Procida – Isola d'Ischia

AR – Dal ristorante Focolare al Monte Trippodi (493 m) per Piano San Paolo Festa della ginestra

Dislivello: 320 m – Durata: 4 ore – Difficoltà: E

Direttori: Giovannangelo De Angelis – 348.5113889 Alessandro Schiano – 377.4479133

Napoli – Monti Picentini

AR – Da Calabritto a Santuario della Madonna di Fiume (595 m) per le cascate

Dislivello: 400 m – Durata: 5 ore – Difficoltà: E

Direttori: Angela Frate – 340.6734961 Vincenzo Credentino – 366.9410108

Roccarainola – Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise

A – Da Civitella Alfedena a Forca Resuni (1952 m) per Val di Rose e Val Jannanghera

Dislivello: 900 m – Durata: 7 ore – Difficoltà: E

Direttori: Giovanni Lapesa – 338.4335690 Giovanni Tafuro – 327.3844700

sabato 7 giugno

Vesuvio – Monti Ernici

A – Monte Ginepro (2004 m) da Rendingara

Dislivello: 1320 m – Durata: 8 ore – Difficoltà: EE

Direttori: Fabio Campidoglio – 392.1759954 Raffaele Spadaro – 392.9541666

domenica 8 giugno

Giornata CAI–Federparchi “in Cammino nei Parchi”

Castellammare di Stabia e Napoli – Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise

AR – Serra Rocca Chiarano (2262 m) da Passo Godi

Dislivello: 800 m – Durata: 6 ore – Difficoltà: E

Direttori: Elvira Cherubini (C.S.) – 339.4063825 Davide Pronio (NA) – 339.3456326

domenica 15 giugno

Napoli – Monti del Matese

AR – Da Campitello Matese alla Gallinola (1923 m)

Dislivello: 600 m – Durata: 6 ore – Difficoltà: EE

Direttori: Giuliana Alessio – 339.6545655 Pasquale Squillante – 331.9470407

Roccarainola – Monti del Partenio

AR – Roccarainola dalla Preistoria a oggi – Trekking Urbano

Dislivello: 180 m – Durata: 4 ore – Difficoltà: E

Direttori: Tino.7401931



Sezione di Napoli
Sotosezioni di Ischia
Roccarainola e Vesuvio

sabato 21 giugno

Ischia e Procida – Isola d'Ischia

AR – Monte Epomeo (789 m) da Serrara Fontana Escursione meditativa al tramonto sull'Epomeo Dislivello: 350 m – Durata: 3 ore – Difficoltà: E Direttori: Francesco Mattera – 329.7448752 - Paolo Pappone – 338.6359713

Vesuvio – Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni

A – Le gole del Calore (384 m) da Felitto

Dislivello: 460 m – Durata: 6 ore – Difficoltà: E
Direttori: Piero Orsino – 380.7256325
Ciro Teodonna – 333.4742944

domenica 22 giugno Giornata Nazionale SICAI

Napoli – Monti Marsicani

A – Il Santuario di M. Tranquillo da Pescasseroli per il Pizzo della Strega (1924 m)

Dislivello: 700 m – Durata: 8 ore – Difficoltà: E
Direttori: Davide Pronio – 339.3456326
Angela Frate – 340.6734961

Roccarainola – Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise

A – Da Barrea a Monte Greco (2285 m)

Dislivello: 1240 m – Durata: 9 ore – Difficoltà: EE
Direttori: Giovanni Tafuro – 327.3844700
Massimo Parisi – 329.0447269

martedì 24 giugno

Roccarainola – Nola

A – I Gigli di Nola – alla scoperta del folklore nolano patrimonio immateriale dell'umanità

Trekking Urbano nel centro storico

Dislivello: irrilevante – Durata: 4 ore – Difficoltà: T
Direttore: Felice Cesarano – 391.7401931

domenica 29 giugno

Napoli – Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise

AR – Dal Rifugio del Diavolo a Monte Marcolano (1940 m)

Dislivello: 540 m – Durata: 6 ore – Difficoltà: E
Direttori: Tullio Foti – 335.461874
Simone Merola – 393.1971038

Roccarainola – Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise

A – Monte Meta (2242 m) da Pianoro Campitelli

Dislivello: 820 m – Durata: 7 ore – Difficoltà: EE
Direttori: Nicola Geltrude Russo – 339.5989121
Santolo Palumbo – 334.2950060



Sezione di Napoli
Sottosezioni di Ischia
Roccarainola e Vesuvio

Luglio

da sabato 5 a sabato 12 luglio

Napoli Friuli-Venezia Giulia

Tra monti e laghi del Friuli-Venezia Giulia

Programma dettagliato in sede e sul sito web sezionale

Direttori: Dino Caporaso – 388.6446985
Ciro di Martino – 333.7184174

domenica 6 luglio

Napoli – Monti del Cilento

A – Monte Bulgheria (1225 m) da San Giovanni a Piro La fioritura della lavanda

Dislivello: 750 m – Durata: 7 ore – Difficoltà: E

Direttori: Angela Frate – 340.6734961
Laura Torelli – 320.5733848

venerdì 11 luglio

Ischia e Procida – Isola d'Ischia

AR – Escursione notturna: Monte Epomeo (789 m) da Serrara Fontana

Dislivello: 350 m – Durata: 3 ore – Difficoltà: E

Direttori: Giovannangelo De Angelis – 348.5113889
Nicola Fiorentino – 347.3390871

da venerdì 11 a domenica 13 luglio

Roccarainola – Parco Nazionale Del Gran Sasso e Monti della Laga Intersezionale con la Sezione CAI di Teramo

Corno Grande del Gran Sasso (2912 m) e Corno Piccolo (2655 m) Programma dettagliato in sede e sul sito web sezionale

Direttori: Massimo Parisi – 329. 0447269
Antonio Di Donato – 320.7920917

sabato 12 luglio

Vesuvio – Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga

A – Da Fonte Vetica a Monte Camicia (2564 m)

Dislivello: 980 m – Durata: 7 ore – Difficoltà: EE

Direttori: Alberto Minervini – 328.9743335
Ciro Teodonna – 333.4742944

domenica 13 luglio

Napoli – Monti Marsicani

T – Dal Lago di Barrea a Castel di Sangro per il Passo le Crocelle (1650 m)

Dislivello: 850 m – Durata: 6:30 ore – Difficoltà: E

Direttori: Davide Pronio – 339.3456326 - Maria Giovanna Canzanella – 338.8772872

sabato 19 luglio

Roccarainola e Napoli – Monti Picentini

A – Escursione notturna: da Colle Molella a Monte Magnone (1361 m)

Dislivello: 650 m – Durata: 4 ore – Difficoltà: EE

Direttori: Alessandro Garofalo (RR)– 347.5419152
Fiorella Franzese (NA) – 331.5464047



Sezione di Napoli
Sottosezioni di Ischia
Roccarainola e Vesuvio

da domenica 20 a domenica 27 luglio

Napoli - Settimana verde

Programma dettagliato in sede e sul sito web sezionale

Direttori: Antonio Fiorentino – 333.7373268 Massimo Parisi – 329.0447269

domenica 27 luglio

Napoli – Monti Picentini

A – Gole del Tanneria: da Ponte Pinzarrino alla Grotta Strazzatrippa (1150 m)

Dislivello: 600 m – Durata: 7 ore – Difficoltà: E

Direttori: Angela F– 340.6734961 Diana De Vescov – 347.9161496

Settembre

sabato 6 settembre

Roccarainola – Monti del Partenio AR – Juta a Montevergine

Programma dettagliato in sede e sul sito web sezionale

Direttori: Antonio Napolitano – 328.1532726 Giovanni Tafuro – 327.3844700

Vesuvio – Monti Trebulani

A – Eremi di Monte Maggiore (850 m) da Rocchetta e Croce

Dislivello: 360 m – Durata: 3 ore – Difficoltà: E

Direttori: Alberto Minervini – 328.9743335 Ciro Teodonna – 333.4742944

domenica 7 settembre

Napoli – Monti Aurunci

A – Da Esperia a Monte Petrella (1533 m) per Cisterna Cupa

Dislivello: 900 m – Durata: 6 ore – Difficoltà: E

Direttori: Tullio Foti – 335.461874 Fiorella Franzese – 331.5464047

Roccarainola – Monti del Matese

A – Monte Favaracchi (1219 m) da Prata Sannita per Rava di Prata

Dislivello: 960 m – Durata: 7 ore – Difficoltà: EE

Direttori: Giovanni Tafuro – 327.3844700 Pasquale Raia – 333.5875336

sabato 20 settembre

Roccarainola – Monti del Partenio

AR – Da Fossa Agnone a Punta Calvarina (973 m) Intersezionale con la Sezione

CAI di Teramo Dislivello: 650 m – Durata: 6 ore – Difficoltà: E Direttori: Masimo

Parisi – 329. 0447269

Antonio Di Donato – 320.7920917

Vesuvio – Parco Nazionale d’Abruzzo, Lazio e Molise A – Monte Meta (2242 m)

dal Rifugio Campitelli Dislivello: 930 m – Durata: 7 ore – Difficoltà: EE Direttori:

Raffaele Spadaro – 392.9541666 - Fabio Campidoglio – 392.1759954



Sezione di Napoli
Sottosezioni di Ischia
Roccarainola e Vesuvio

da sabato 20 a domenica 21 settembre

Napoli e Roccarainola – Parco Nazionale del Pollino AR – Serra Dolcedorme (2267 m) da Colle dell'Impiso A cura del Gruppo Giovani

Dislivello: 900 m – Durata: 7 ore – Difficoltà: EE

Direttori: Michele Scarano – 334.368.4662 Lorenza Quintaluce – 392.007.2769

domenica 21 settembre

Ischia e Procida – Isola d'Ischia

AR – Cretaio, Fondo d'Oglio (471 m) Bagno di bosco al Cretaio

Dislivello: 80 m – Durata: 2 ore – Difficoltà: E

Direttori: Francesco Mattera – 329.7448752 Paolo Pappone – 338.6359713

Roccarainola – Monti del Matese

AR – Monte La Gallinola (1923 m) e Punta Giulia dal Rifugio Valle Santa Maria

Dislivello: 700 m – Durata: 7 ore – Difficoltà: E

Direttori: Nicola Geltrude Russo – 339.5989121 Santolo Palumbo – 334.2950060

domenica 28 settembre

Napoli – Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni

T – Da Magliano Vetere a Monteforte Cilento per Monte Chianiello (1319 m)

Dislivello: 850 m – Durata: 7 ore – Difficoltà: EE

Direttori: Giuliana Alessio – 339.6545655 Carla Lucini – 349.6058412

Ottobre

sabato 4 ottobre

Napoli – Monti Lattari

AR – Da Corbara a Vena Scalandrone (1028 m)

Dislivello: 800 m – Durata: 5 ore – Difficoltà: E

Direttori: Ciro di Martino – 333.7184174 Fiorella Franzese – 331.5464047

Vesuvio – Monti Lattari

AR – Da Torca (352 m) al Fiordo di Crapolla

Dislivello: 360 m – Durata: 3 ore – Difficoltà: E

Direttori: Paolo Migliaccio – 334.1356656 Ciro Teodonna – 333.4742944

domenica 5 ottobre

Intersezionale Campania di Autunno

a cura della Sezione di Benevento – Gruppo del Taburno–Camposauro A – Da Fontana Trinità all'eremo di San Michele in Camposcuro (1081 m) Dislivello: 400 m

– Durata: 6 ore – Difficoltà: E

Direttori: Accompagnatori di Escursionismo della Campania

sabato 11 ottobre

Vesuvio – Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise A – Rifugio Forca Resuni (1952 m) da Civitella Alfedena Dislivello: 900 m – Durata: 7 ore – Difficoltà: E

Direttori: Raffaele Spadaro – 392.9541666

Fabio Campidoglio – 392.1759954



Sezione di Napoli
Sottosezioni di Ischia
Roccarainola e Vesuvio

domenica 12 ottobre

Napoli e Piedimonte Matese

AR – Dalla Chiesa di San Michele al Monte Miletto (2050 m)

Dislivello: 1050 m – Durata: 6 ore – Difficoltà: EE

Direttori: Massimo Parisi (NA) – 329.0447269 Antonio De Martinis (P.M.) – 328.6879971

Roccarainola – Avella

AR – Trekking per l'antica Abella con visita al Museo Immersivo Archeologico

Dislivello: irrilevante – Durata: 5 ore – Difficoltà: T

Direttori: Felicetta Faivano –333.4948327 Angelina Vecchione 333.9438843

da venerdì 17 a domenica 19 ottobre

Ischia e Procida – Isola d'Ischia

Ischia Festival della Natura CAI – (TAM, CSC) VI Edizione – Passeggiate, bicicletta, arrampicata, vela ed incontri culturali

Programma dettagliato in sede e sul sito web sezionale

Direttori: Maria Cristina Buia – 347.2962729 Ida Ferrandino – 3282854650

sabato 25 ottobre

Napoli – Monti Lattari

AR – Dal Valico di Chiunzi a Monte Cerreto (1316 m)

Dislivello: 630 m – Durata: 5 ore – Difficoltà: EE

Direttori: Ciro di Martino – 333.7184174 Dino Caporaso – 388.6446985

domenica 26 ottobre

Napoli – Monti Marsicani

AR – Da Forca D'Acero a Serra Matarazzo (2007)

Dislivello: 650 m – Durata: 6 ore – Difficoltà: E

Direttori: Maria Giovanna Canzanella – 338.8772872 Davide Pronio – 339.3456326

Roccarainola – Monti del Matese

AR – Da Gallo Matese alla fontana dei Palombi (1166 m) per il sentiero delle fate

Dislivello: 650 m – Durata: 7 ore – Difficoltà: E

Direttori: Gennaro Di Mauro – 340.7985914 Paola Saccone – 351.9234745

Novembre

da sabato 1 a domenica 2 novembre

Napoli – Gruppo del Taburno–Camposauro

A – Dall'ex Albergo al Monte Taburno (1394 m) Disegnare e colorare a Piano Melaino

Programma dettagliato in sede e sul sito web sezionale

Direttori: Angela Frate – 340.6734961 Davide Pronio – 339.3456326



Sezione di Napoli
Sotosezioni di Ischia
Roccarainola e Vesuvio

domenica 9 novembre

Roccarainola – Monti del Partenio

A – Dal Rifugio Mafariello alla Piana di Lauro (1238 m) per il Cirifuoglio

Dislivello: 500 m – Durata: 4 ore – Difficoltà: E

Direttori: Giovanni Lapesa – 338.4335690 Marianna Mascolo – 340.0580879

Vesuvio – Gruppo del Taburno–Camposauro

AR – Dall'ex Albergo al Monte Taburno (1394 m)

Dislivello: 450 m – Durata: 5 ore – Difficoltà: E

Direttori: Alberto Minervini – 328.9743335 Filippo Gaudino – 338.9145214

sabato 15 novembre

Vesuvio – Monti Lattari

A – Strada Maestra dei Villaggi: Amalfi da Pogerola (280 m)

Dislivello: 280 m – Durata: 4 ore – Difficoltà: T

Direttori: Giacomo Cacchione – 366.2592688 Donato D'Ambrosio – 338.6458167

domenica 16 novembre

Napoli – Monti del Matese

AR – Da Fontegreca a Monte Scoltrone (1019 m)

Dislivello: 700 m – Durata: 6 ore – Difficoltà: E

Direttori: Simone Merola – 393.1971038 Claudio Solimene – 348.0536215

Roccarainola e Piedimonte Matese – Monti del Partenio

AR – Dal Santuario di Sant'Angelo a Palombara alla Castelluccia (350 m)

Dislivello: 400 m – Durata: 5 ore – Difficoltà: E

Direttori: Massimo Parisi (RR) – 329.0447269 Antonio De Martinis (P.M.) – 328.6879971

domenica 23 novembre

Napoli – Monti Lattari

T – Valle delle Ferriere da Pogerola ad Amalfi per Fic'a Noce (487 m) A cura del Gruppo Giovani

Dislivello in salita: 570 m – Dislivello in discesa: 850 m

Durata: 6 ore – Difficoltà: E

Direttori: Lorenza Quintaluce – 392.007.2769 Simone Grimaldi – 366.288.3347

domenica 30 novembre

Roccarainola – Monti Picentini

AR – Monte Terminio (1806 m) da Campolaspierto

Dislivello: 550 m – Durata: 5 ore – Difficoltà: E

Direttori: Antonio Napolitano – 328.1532726 Giovanni Tafuro – 327.3844700



Sezione di Napoli
Sotosezioni di Ischia
Roccarainola e Vesuvio

Dicembre

sabato 6 dicembre

Ischia e Procida – Isola d'Ischia

AR – Monte Epomeo (789 m) da Serrara Fontana Festa di San Nicola

Dislivello: 350 m – Durata: 3 ore – Difficoltà: E

Direttori: Giovannangelo De Angelis – 348.5113889 Agostino Iacono – 333.2521882

domenica 7 dicembre

Napoli – Monti Eremita–Marzano

AR – Da Piano di Pecore di Laviano al Monte Valva (1248 m)

Dislivello: 500 m – Durata: 6 ore – Difficoltà: E

Direttori: Simone Merola – 393.1971038 Agostino Esposito – 339.4006789

lunedì 8 dicembre

Vesuvio – Monti Lattari

AR – Monte dell'Avvocata (1014 m) dalla Badia di Cava

Dislivello: 900 m – Durata: 6 ore – Difficoltà: E

Direttori: Vincenzo Marasco – 389.4284134 Ciro Teodonna – 333.4742944

domenica 14 dicembre

Napoli – Campi Flegrei Escursione e pranzo sociale Direttore: Simone Merola

Roccarainola – Monti del Partenio

Festa di Natale in Foresta per grandi e piccini Programma dettagliato in sede e sul sito web sezionale

Direttori: Massimo Parisi – 329. 0447269 Stefania D'Apuzzo

sabato 20 dicembre

Vesuvio – Parco Nazionale del Vesuvio

A – Dalla Valle delle Delizie ai Cognoli di Levante (870 m) "Ricordando Angelo Prisco"

Dislivello: 610 m – Durata: 6 ore – Difficoltà: E

Direttori: Ciro Teodonna – 333.4742944 Salvatore Coppola – 320.8515816



Sezione di Napoli
Sottosezioni di Ischia
Roccarainola e Vesuvio

Calendario delle attività di Cicloescursionismo



Febbraio

domenica 16 febbraio

Napoli e Roccarainola – Parco Nazionale del Vesuvio AR– Da Nola a Largo Prisco – Valle delle Delizie Intersezionale con la Sezione Cai di Matera

Dislivello: 1100 m – Durata: 4 ore – Lunghezza: 47 km – Difficoltà: MC

Direttori: Daniele Di Meo (RR) – 339.4776542 Massimo Parisi (NA) – 335.7534261

Marzo

sabato 8 marzo

Roccarainola – Monti del Partenio

A – da Roccarainola al Monte Vorrano

Dislivello: 900 m – Durata: 4:30 ore – Lunghezza: 33 km – Difficoltà: MC

Direttori: Daniele Di Meo – 339.4776542 Severino Alfieri – 3357534261

domenica 30 marzo

Monte Bulgheria, Napoli e Roccarainola – Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni

AR – Paestum – Trentinara – Giungano Intersezionale con la Sezione Cai di Matera In collaborazione con FIAB Camerota

Dislivello: 590 m – Durata: 5 ore – Lunghezza: 65 km – Difficoltà: MC

Direttori: Nina Magliano (MB) – 340.2326240 Massimo Parisi (NA) – 335.7534261

Daniele Di Meo (RR) – 339.4776542

Aprile

domenica 27 aprile

Ischia e Procida e Roccarainola – Isola d'Ischia

A – Giro Panoramico dell'Isola, da Ischia Porto

Dislivello: 950 m – Durata: 4:30 ore – Lunghezza: 33 km – Difficoltà: MC

Direttori: Paolo Sollino (I.P.) – 329.1482643 Massimo Parisi (NA) – 335.7534261

Maggio

domenica 4 maggio

Napoli e Roccarainola – Campi Flegrei

A – I 4 laghi: Averno, Lucrino, Fusaro, Miseno

Dislivello: 850 m – Durata: 8 ore – Lunghezza: 50 km – Difficoltà: TC

Direttori: Daniele Di Meo – 339.4776542 Alfredo D'Angelo – 392.7355803

domenica 18 maggio

Ischia e Procida e Roccarainola – Isola D'Ischia A – Dal Porto di Ischia al Monte Epomeo (787 m) Intersezionale con la Sezione CAI di Roma

Dislivello: 680 m – Durata: 3.5 ore – Lunghezza: 41 km – Difficoltà: MC

Direttori: Paolo Sollino (I.P.) – 329.1482643 Daniele Di Meo (RR) – 339.4776542



Sezione di Napoli
Sotosezioni di Ischia
Roccarainola e Vesuvio

Giugno

sabato 7 giugno

Roccarainola – Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni

A – Agropoli, Castellabate, Punta Licosa, Monte Tresino

Dislivello: 850 m – Durata: 5 ore – Lunghezza: 59 km – Difficoltà: MC

Direttori: Massimo Parisi – 339.4776542 Alfredo D'Angelo – 335.7534261

domenica 29 giugno

Napoli, Roccarainola e Ischia e Procida – Monti del Partenio

A – da S.Felice a Canello a Ospedaletto D'Alpinolo: lungo il sentiero 200

Dislivello: 1520 m – Durata: 6 ore – Lunghezza: 50 km – Difficoltà: BC Direttori:

Massimo Parisi (NA)– 339.4776542

Daniele Di Meo (RR)– 339.4776542 Paolo Sollino (I.P.) – 329.1482643

Luglio

domenica 13 luglio

Roccarainola – Monti del Matese

A – Dal Lago Matese a Località Acqua di Santa Maria

Dislivello: 650 m – Durata: 8 ore – Lunghezza: 42 km – Difficoltà: BC

Direttori: Alfredo D'Angelo – 392.7355803 Severino Alfieri – 335.7534261

Agosto

domenica 3 agosto

Roccarainola – Monti Picentini

A – Casa ANAS, Acque Nere, Piano di Verteglia, Grotta Candraloni (1135 m)

Dislivello: 1000 m – Durata: 3:30 ore – Lunghezza: 28 km – Difficoltà: BC Direttori:

Daniele Di Meo – 339.4776542

Alfredo D'Angelo– 338.7642395

Settembre

domenica 28 settembre

Roccarainola – Dolomiti Lucane

A – Il Parco delle Dolomiti Lucane – da Castelmezzano per Pietrapertosa Intersezionale con la Sezione CAI di Matera

Dislivello: 1300 m – Durata: 6 ore – Lunghezza: 50 km – Difficoltà: MC

Direttore: Daniele di Meo – 339.4776542

Ottobre

mercoledì 1 ottobre

Roccarainola – Napoli

A – Napoli dal sacro al profano (i luoghi esoterici) – Serale Dislivello: 800 m –

Durata: 3 ore – Lunghezza: 40 km – Difficoltà: TC Direttori: Giuseppe Vela – 328.4533274

Massimo Parisi – 339.4776542



Sezione di Napoli
Sottosezioni di Ischia
Roccarainola e Vesuvio

da sabato 18 a domenica 19 ottobre

Ischia e Procida e Roccarainola – Isola d'Ischia

A – Giro dell'Isola d'Ischia dai Pilastrini in senso orario Festival della Natura 2025

Dislivello: 1300 m – Durata: 6 ore – Lunghezza: 50 km – Difficoltà: MC

Direttori: Paolo Sollino (I.P.) – 329.1482643 Alfredo D'Angelo (RR) – 3927355803

sabato 25 ottobre

Roccarainola – Monti del Partenio

A – Da Sant'Angelo a Palombara a Fossa delle Nevi – Foresta Demaniale di Roccarainola

Dislivello: 910 m – Durata: 5 ore – Lunghezza: 41 km – Difficoltà: BC

Direttori: Massimo Parisi – 339.4776542 Tommaso Scotti – 329.8112016

Novembre

domenica 16 novembre

Roccarainola – Monti del Partenio

A – Cicciano – Castello del Matinale, Monte Vorrano – Piana del Pozzo, Cicciano (484 m)

Dislivello: 500 m – Durata: 5 ore – Lunghezza: 40 km – Difficoltà: BC

Direttori: Daniele Di Meo – 339.4776542 Alfredo D'Angelo – 338.7642395

Dicembre

domenica 28 dicembre

Roccarainola – Parco Nazionale del Vesuvio A – Da Nola alla strada Matrona del Vesuvio Cicloescursione di Fine Anno

Dislivello: 1100 m – Durata: 5 ore – Lunghezza: 47 km – Difficoltà: BC

Direttori: Alfredo D'Angelo – 3927355803 Tommaso Scotti – 329.8112016



Sezione di Napoli
Sotosezioni di Ischia
Roccarainola e Vesuvio

Calendario delle attività CAI Giovani Campania



A gennaio 2023, dopo il 1° Camp Giovane CAI nelle Apuane, per iniziativa del Presidente Generale e del CDC si crea il "Gruppo di Lavoro Giovani".

Obiettivo: aumentare la consapevolezza del CAI e la condivisione della passione per la montagna nei soci giovani (18-40).

Nasce così la rete dei Gruppi Giovani, che oggi, dieci mesi dopo, sono più di 80, ed organizzano attività dentro e fuori le loro sezioni, ed i legami nati si rafforzano con sempre nuovi eventi, raduni, e Camp in tutta Italia. In Campania, dopo il 1° Raduno del Sud Italia, i primi 5 nuovi gruppi progettano un anno ricco di iniziative, che ora presentano, insieme, in questa sezione.

La partecipazione agli eventi intersezionali è riservata ai soci under 40.

Febbraio

domenica 2 febbraio

Salerno e Napoli – Monti Picentini

AR – Piano D'Acero (1300 m) e Loggetta della Raiamagra da Lago Laceno Ciaspolata

Dislivello: 450 m – Durata: 5 ore – Difficoltà: EAI-F

Direttori: Carmine Nobile (SA) – 388.0735376 Lorenza Quintaluce (NA) - 392.0072769

Aprile

domenica 13 aprile

Napoli e Avellino – Monti Picentini

A – Monte Mai (1607 m) per Pizzo San Michele da Acqua Carpegna

Dislivello: 1000 m – Durata: 8 ore – Difficoltà: EE

Direttori: Lorenza Quintaluce (NA) – 392.0072769 Andrea Santaniello (AV) - 346.3713485

Maggio

da venerdì 23 a domenica 25 maggio

Avellino, Napoli, Salerno, Benevento e Caserta

3° camp CAI giovani SUD a cura del gruppo giovani PUGLIA Programma dettagliato in sede e sulle pagine Instagram dei gruppi giovani Direttori: Carmine Nobile (SA) – 388.0735376

Lorenza Quintaluce (NA) - 392.0072769



Sezione di Napoli
Sottosezioni di Ischia
Roccarainola e Vesuvio

Settembre

da giovedì 11 a sabato 13 settembre

Avellino, Napoli, Salerno, Benevento e Caserta – Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni

Raduno nazionale gruppi juniores nell'ambito della settimana nazionale dell'escursionismo

Programma dettagliato in sede e sulle pagine Instagram dei gruppi giovani

Direttori: Carmine Nobile (SA) – 388.0735376 Lorenza Quintaluce (NA) - 392.0072769

Novembre

domenica 23 novembre

Salerno, Benevento e Napoli – Monti Eremita-Marzano AR – Monte Raistulo (1488 m) da Casone Imperiale Dislivello: 550 m – Durata: 6 ore – Difficoltà: E Direttori: Carmine Nobile (SA) – 388.0735376

Kevin Bernardo (BN) – 389.4412774 Lorenza Quintaluce (NA) - 392.0072769



Sezione di Napoli
Sottosezioni di Ischia
Roccarainola e Vesuvio

Calendario delle attività di Alpinismo e Arrampicata



Gennaio

domenica 19 gennaio

Napoli – Monti del Matese

AR - Canalini della Gallinola (1923 m)

Dislivello: 600 m - Durata: 6 ore - Difficoltà: PD

Direttore: Luigi Ferranti - 331.1117157

Napoli e Salerno – Monti Trebulani Falesie del Monte Tifata

Arrampicata su roccia con prove per principianti

In collaborazione con Gruppo Alpinismo ed Arrampicata CAI Salerno e Rotpunkt climbing project

Durata: 4 ore - Difficoltà: 4c-6b

Direttori: Andrea Sgrosso (NA) - 335.5389505 Mauro Venieri (SA) - 333.1814143

Marzo

sabato 1 marzo

Napoli e Salerno – Monti Lattari

Punta d'Aglio (Valle delle Ferriere, Scala) Arrampicata su roccia con prove per principianti

In collaborazione con Gruppo Alpinismo ed Arrampicata CAI Salerno e Rotpunkt climbing project

Durata: 4 ore - Difficoltà: 4c-6b

Direttori: Andrea Sgrosso (NA) - 335.5389505 Mauro Venieri (SA) - 333.1814143

domenica 16 marzo

Napoli – Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise AR - Monte Meta (2242 m)

Canale della Clessidra Dislivello: 1000 m - Durata: 6:30 ore - Difficoltà: PD

Direttore: Luigi Ferranti - 331.1117157

Maggio

domenica 11 maggio

Napoli e Salerno – Parco nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni Falesia di Atena Lucana

Arrampicata su roccia con prove per principianti

In collaborazione con Gruppo Alpinismo ed Arrampicata CAI Salerno e Rotpunkt climbing project

Durata: 5 ore - Difficoltà: 4c-6b

Direttori: Andrea Sgrosso (NA) - 335.5389505 Mauro Venieri (SA) - 333.1814143



Sezione di Napoli
Sotosezioni di Ischia
Roccarainola e Vesuvio

Luglio

domenica 6 luglio

Napoli e Salerno – Colline di Cava Monte San Liberatore (Cava de' Tirreni)

Arrampicata su roccia con prove per principianti

In collaborazione con Gruppo Alpinismo ed Arrampicata CAI Salerno e Rotpunkt climbing project

Difficoltà: 4c-6b

Direttori: Andrea Sgrosso (NA) - 335.5389505 Mauro Venieri (SA) - 333.1814143

Settembre

domenica 7 settembre

Napoli e Salerno – Colline di Cava Monte San Liberatore (Cava de' Tirreni)

Arrampicata su roccia con prove per principianti

In collaborazione con Gruppo Alpinismo ed Arrampicata CAI Salerno e Rotpunkt climbing project

Difficoltà: 4c-6b

Direttori: Andrea Sgrosso (NA) - 335.5389505 Mauro Venieri (SA) - 333.1814143

Ottobre

domenica 12 ottobre

Napoli – Monti del Matese

Letino (1050 m) Manovre di corda e progressione alpinistica su roccia

Direttore: Luigi Ferranti - 331.1117157

Novembre

domenica 9 novembre

Napoli e Salerno – Monti Lattari Capo d'Orso (Maiori)

Arrampicata su roccia con prove per principianti

In collaborazione con Gruppo Alpinismo ed Arrampicata CAI Salerno e Rotpunkt climbing project

Durata: 5 ore - Difficoltà: 4c-6b

Direttori: Andrea Sgrosso (NA) - 335.5389505 Mauro Venieri (SA) - 333.1814143



Sezione di Napoli
Sotsezioni di Ischia
Roccarainola e Vesuvio

Commissione Regionale per la Tutela Ambiente Montano

Gennaio

sabato 11 gennaio

Ischia e Procida – Isola d'Ischia

AR - Da Panza al Monte di Panza (130 m) Foraging

Dislivello: irrilevante – Durata: 3 ore – Difficoltà: T

Direttori: Stefanie Mayer – 347.3919929 Giovannangelo De Angelis – 348.5113889

Marzo

sabato 22 marzo

Commissione Regionale TAM Giornata dell'Acqua

Maggiori informazioni sul sito
www.cai.it/organo_tecnico/commissione_centrale_tutela_ambiente_montano/campania

Maggio

sabato 17 maggio

Ischia e Procida – Isola d'Ischia

Ischia, Il castello Aragonese, il Museo Diocesano e la pineta Mirtina

Dislivello: irrilevante – Durata: 5 ore - Difficoltà: T

Direttori: Maria Cristina Buia - 347.2962729 Ida Ferrandino - 328.2854650

sabato 24 maggio

Napoli – Monti del Partenio

AR - Ruleri dell'Incoronata dal Rifugio Acqua delle Vene Dislivello: 100 m – Durata: 3 ore – Difficoltà: E Direttore: Simone Merola – 393.1971038

Novembre

sabato 15 novembre

Ischia e Procida – Isola d'Ischia AR – Da Sant'Angelo a Cava Scura Foraging a Sant'Angelo

Dislivello: irrilevante – Durata: 3 ore – Difficoltà: E

Direttori: Stefanie Mayer - 347.3919929 Jennifer Hackbarth - 328.1227828

Dicembre

sabato 13 dicembre

Commissione Regionale TAM Giornata della Montagna

Maggiori informazioni sul sito (www.cai.it/organo_tecnico/commissione_centrale_tutela_ambiente_montano/campania)



Sezione di Napoli
Sottosezioni di Ischia
Roccarainola e Vesuvio

Sezione di Napoli



Gennaio

venerdì 10 gennaio

Elementi di Primo Soccorso in Montagna - ore 18:00 a cura del Dott. Raffaele D'Arco
presso Società Naturalisti in Napoli- Via Mezzocannone, 8 - Napoli

sabato 11 gennaio

Isola del Liri e il Castello Boncompagni
Referenti: Claudio Solimene - 348.0536215
Rosa Zavota - 346.287868

mercoledì 22 gennaio

Festa Sezionale - 154° Anno dalla fondazione della Sezione A cura del Presidente e del Direttivo - ore 17:00
presso Società Naturalisti in Napoli Via Mezzocannone, 8 - Napoli

Febbraio

sabato 22 febbraio

Il Museo Archeologico Nazionale della Valle del Sarno e dintorni
Referenti: Giuliana Alessio - 339.6545655
Francesco Annunziata - 338.2305296

Marzo

da sabato 1 a lunedì 3 marzo

In giro per gli antichi borghi umbri:
Spoleto, Foligno, Rasiglia, Cascia e Spoleto
Referenti: Claudio Solimene 348.0536215
Rosa Zavota 346.287868

sabato 22 marzo

Il Vallone Porto di Positano, uno scrigno di biodiversità
Referente: Giuliana Alessio - 339.6545655

sabato 29 marzo

La città romana di Sepino e il suo museo
Referenti: M. Giovanna Canzanella - 338.8772872 Maria Cristina Buia - 347.2962729

Aprile

sabato 12 aprile

La cascata di Carpinone, il Santuario di Castelpetroso Referenti: Claudio Solimene 348.0536215
Rosa Zavota 346.287868



Sezione di Napoli
Sottosezioni di Ischia
Roccarainola e Vesuvio

Maggio

da sabato 3 a domenica 4 maggio

Isole Tremiti

Referenti: Claudio Solimene 348.0536215

Rosa Zavota 346.287868

sabato 10 maggio

Passeggiata archeologica lungo l'Appia Antica

Referente: Giuliana Alessio - 339.6545655

sabato 17 maggio

Museo Ferroviario di Pietrarsa - "L'epoca del vapore"

Referente: Antonio De Gennaro - 380.151518

sabato 24 maggio

Geodiversità e biodiversità all'Oasi degli Astroni

Referenti: Giuliana Alessio - 339.6545655

Maria Cristina Buia - 347.2962729 Lucia Palumbo - 349.5527203

Giugno

da domenica 1 a lunedì 2 giugno

Ponza e Zannone

Referenti: Claudio Solimene 348.0536215

Rosa Zavota 346.287868

sabato 14 giugno

Pomeriggio di meditazione ai Camaldoli (400 m) Collina dei Camaldoli-Parco delle colline di Napoli Referente: Angela Frate 340.6734961

Settembre

venerdì 19 settembre

Il Museo di Etnopreistoria "Alfonso Piciocchi" della Sezione Cai Napoli Introduce
Presidente Sezione Cai Napoli Massimo Parisi

Relatore Alessia Fuscone

presso Società Naturalisti in Napoli Via Mezzocannone, 8 - Napoli

Ottobre

sabato 11 ottobre

I conetti di Pollena Trocchia e la storia dell'antico vulcano di Somma

Referente: Giuliana Alessio - 339.6545655

Novembre

sabato 8 novembre

Alle sorgenti del Volturno e visita dell'Abbazia di San Vincenzo

Referenti: M. Giovanna Canzanella - 338.8772872 Maria Cristina Buia -
347.2962729

sabato 15 novembre

Complesso monumentale dei Gerolamini Referenti: Claudio Solimene
348.0536215

Rosa Zavota 346.287868



Sezione di Napoli
Sottosezioni di Ischia
Roccarainola e Vesuvio

Museo di ETNOPREISTORIA “ALFONSO PICIOCCHI” e la BIBLIOTECA CAI Napoli

da Marzo a Novembre 2025

a cadenza mensile, il terzo venerdì del mese, dalle ore 17:30 alle ore 19:00, presso la Società dei Naturalisti a Napoli ciclo di conferenze. Info e dettagli in sede e su www.cainapoli.it

Sottosezione di Roccarainola

Gennaio

venerdì 10 gennaio

Sicuri sulla Neve

A cura della Scuola Sezionale di Escursionismo “Giustino Fortunato”

venerdì 24 gennaio

Evento informativo su Meccanica della Bici

A cura della Scuola Sezionale di Escursionismo “Giustino Fortunato”

Febbraio

venerdì 7 febbraio

Introduzione all’Escursionismo

A cura della Scuola Sezionale di Escursionismo “Giustino Fortunato”

Marzo

venerdì 7 marzo

Cineforum - film della Cineteca CAI

venerdì 14 marzo

La scheda di Escursione

A cura della Scuola Sezionale di Escursionismo “Giustino Fortunato”

Aprile

venerdì 4 aprile

Elementi di Primo Soccorso in Montagna A cura del Dott. Raffaele D’Arco



Sezione di Napoli
Sottosezioni di Ischia
Roccarainola e Vesuvio

Maggio

enerdì 30 maggio

Evento informativo su Allenamento MTB - Come leggere una scheda di escursione, classificazione delle difficoltà, come allenarsi per affrontare diverse difficoltà di sentiero

A cura della Scuola Sezionale di Escursionismo "Giustino Fortunato"

Giugno

enerdì 6 giugno

Il Museo di Etnopreistoria "Alfonso Piciocchi" della Sezione di Napoli A cura di Alessia Fuscone e Massimo Parisi

Novembre

enerdì 7 novembre

Napoli, Roccarainola, Vesuvio, Ischia – Sicuri in Montagna con App Georesq e Soccorso Alpino.

A cura del Presidente del Soccorso Alpino e Speleologico Campania

enerdì 21 novembre

Il sisma in Irpinia del 1980

A cura di Alessandro Garofalo



Sezione di Napoli
Sottosezioni di Ischia
Roccarainola e Vesuvio

CONVENZIONI PER I SOCI

Centro Medico di Cardiologia – Dott. Miranda Giuseppe

Lo studio darà la possibilità di effettuare:

- Visita Medica Cardiologica
- Prova di Sforzo
- Eco Cuore
- Controllo Carotide
- Rilascio Certificato Medico Sportivo(per chi lo richiede)
- Al costo di € 35,00

La promozione è valida solo per i soci in regola con il tesseramento annuale(bollino anno in corso su tesserino) verrà richiesto il tesserino al momento della visita. Quando vi prenoterete va ricordato di voler usufruire dell'offerta riservata ai soci del Club Alpino Italiano Sezione di Napoli..

Di seguito vi invio link del Centro Medico dove reperire contatti telefonici e indirizzo.

Centro Medico Miranda | Prevenzione e cura malattie cardiache e vascolari

LIWELL – Operatore Specializzato in nutrizione ed integrazione alimentare

Negozi Integratori alimentari

<https://www.liwell.it/index.html>

20% DI SCONTO su tutti i prodotti presentando la tessera soci in corso di validità

LINEABICI Bike Store

Grazie alla pluriennale esperienza nel settore bike e e-bike, Linea Bici, brand della Motobike S.r.l., è il sicuro punto di riferimento per gli amanti dello sport a due ruote.

<https://www.lineabici.com>

Extra sconto per tutti i soci



Sezione di Napoli
Sottosezioni di Ischia
Roccarainola e Vesuvio

Cari Soci,

essere parte del Club Alpino Italiano significa condividere una passione comune per la montagna, ma anche partecipare attivamente alla vita associativa e restare sempre aggiornati sulle tante opportunità che il CAI offre. Ecco perché iscriversi alla newsletter è fondamentale:

Resta sempre aggiornato

La newsletter è il modo più semplice e diretto per non perdere le novità del mondo CAI. Riceverai aggiornamenti puntuali su:

- Eventi, escursioni e attività organizzate dalla tua sezione.
- Progetti locali e nazionali, come quelli dedicati alla sostenibilità e alla Citizen Science.
- Iniziative culturali, convegni e corsi di formazione.

Scopri opportunità esclusive

Attraverso la newsletter puoi essere tra i primi a conoscere:

- Le nuove attività dedicate ai soci.
- I bandi per partecipare a campi estivi, spedizioni o progetti speciali.
- Le agevolazioni e i vantaggi riservati ai soci CAI, come sconti su rifugi e convenzioni.

Mantieni vivo il legame con il CAI

La newsletter ti aiuta a sentirti parte di una comunità, condividendo i valori e le esperienze del Club Alpino Italiano. È il canale privilegiato per:

- Raccontare storie e successi di altre sezioni e gruppi.
- Conoscere i progetti e le iniziative che sostengono la montagna e le sue genti.
- Essere ispirato da articoli, reportage e racconti di chi vive la montagna con passione.

Partecipa attivamente

Essere informati significa anche poter partecipare in prima persona:

- A iniziative di volontariato, manutenzione sentieri o progetti di tutela ambientale.
- Ai dibattiti e ai momenti di confronto su temi rilevanti per il CAI e il futuro della montagna.
- Alle scelte associative, contribuendo con il tuo punto di vista.

Sostieni la missione del CAI

Iscrivendoti alla newsletter, rimani in sintonia con la missione del Club: promuovere il rispetto, la conoscenza e la tutela della montagna. Riceverai contenuti che ti aiuteranno a vivere la tua passione in modo consapevole e sostenibile.

Non perdere l'occasione di rimanere connesso al cuore pulsante del Club Alpino Italiano. Iscriviti subito alla newsletter della sezione dalla home page del sito www.cainapoli.it : porta la montagna con te, ovunque tu sia.

Insieme, possiamo fare di più per la montagna e per chi la ama.



Sezione di Napoli
Sotosezioni di Ischia
Roccarainola e Vesuvio



Sezione di Napoli
Sottosezioni di Ischia
Roccarainola e Vesuvio

PROGRAMMA DELLE ATTIVITÀ
2025