

IL CAI SEZIONE DI PARMA

Scopri i vantaggi di essere socio CAI: Assicurazione infortuni, sconto rifugi, promozioni presso negozi convenzionati, partecipazione attività sociale CAI, abbonamento riviste "Montagne 360" e L'Orsaro, e tanto altro!

SEDE

Viale Piacenza 40 - 43126 Parma
tel. 0521 984901

INTERNET E MAIL

www.caiparma.it

<https://www.facebook.com/CaiParma/>
caiparma@caiparma.it

ORARI SEGRETERIA

segreteria@caiparma.it

la segreteria è aperta:

Mercoledì, Venerdì 18.00-19.30
Giovedì 21.00-23.00

AVVERTENZE

Gli eventi, le attività e i corsi proposti in questo volantino potranno subire modifiche di data e programma; si invitano pertanto gli interessati a consultare il sito internet della Sezione di Parma per prendere visione del programma dettagliato delle singole escursioni. Si invita i soci e i non soci a leggere il regolamento delle escursioni.



"L'Orsaro"

la rivista del
Cai Sezione
di Parma in
edicola

Passione per la
montagna...

ALPSTATION[®]

PARMA



Sconti e promo soci CAI
anche su scarponi da montagna



ALPSTATION PARMA

Via dei Muratori, 4 B/C località Bottazghino 43123 Parma Tel. +39 0521 643884
parmafalpstation.it www.alpstation.it www.montura.it

Seguici su



ORARI lunedì 15.30 - 19.30

martedì / venerdì 9.30 - 12.30 / 15.30 - 19.30 sabato 9.30 - 13.00 / 15.00 - 19.30

Apartire tutta la domenica 10.00 - 13.00 / 15.00 - 19.30

Soccorso Alpino Emilia Romagna

Rifugi e Numeri utili



Segnali emergenza internazionali

Chiamata di soccorso:

Emettere 6 segnali acustici od ottici al minuto (un segnale ogni 10 secondi), un minuto di intervallo.

Risposta di soccorso:

Emettere 3 segnali acustici od ottici al minuto (un segnale ogni 20 secondi), un minuto di intervallo.

Istruzioni per chiedere Soccorso

Telefonare al 118. Dare le proprie generalità ed inoltre comunicare: il luogo da dove si chiama (specificare di essere in montagna), il numero telefonico di tale recapito, il luogo, il tipo, la gravità dell'incidente, il numero delle persone coinvolte, restare sul posto a disposizione della squadra di soccorso in arrivo e del responsabile che potrà richiedere, telefonicamente, ulteriori informazioni. Non abbandonare mai il telefono da cui si invia l'allarme.

RIFUGI CAIPARMA

- * Rifugio "Mariotti" presso Lago Santo Parmense 0521 889334 349 2260668
- * Rifugio "Faggio dei tre Comuni" località Alpe presso M.te Penna 334 1091501

ALTRI RIFUGI

- * Rifugio CAI "Battisti" App. Reggiano 0522 897497
- * Rifugio CAI "Città di Sarzana" Alpe di Succiso 339 2245117
- * Rifugio "Pratospilla" 0521 890194
- * Rifugio "Lagdei" 0521 889353
- * Rifugio "Lagoni" 0521 889118

NUMERI UTILI

- Carabinieri 112
- Polizia 113
- Corpo Forestale dello Stato 1515
- Vigili del Fuoco 115
- In alcune Regioni d'Italia è già attivo il NUE (numero unico di emergenza) che è il 112

Club Alpino Italiano Sezione di Parma

2019

CORSI 2019

Ecco i Corsi che le varie Scuole del CAI di Parma attiveranno nell'anno 2019.

Maggiori informazioni sono disponibili consultando il sito www.caiparma.it.

SCUOLA DI SCI ESCURSIONISMO "Cellino Dall'Asta"

- Sci di Fondo-Escursionismo 1^a livello
- Sci Escursionismo 2^a livello

SCUOLA DI ALPINISMO E SCI ALPINISMO "Enrico Mutti"

- Avviamento allo Sci Alpinismo
- Corso Sci Alpinismo Avanzato
- Snow Board Alpinismo
- Freeride
- Corso base di Alpinismo
- Corso di Arrampicata Libera

SCUOLA DI ESCURSIONISMO E CICLOESCURSIONISMO "Giorgio Fallini"

- Avvicinamento al cicloescursionismo per bambini
- Corso Base di Cicloescursionismo
- Corso Avanzato di Cicloescursionismo
- Corso di Escursionismo Invernale
- Corso di Escursionismo Base
- Corso di Escursionismo Avanzato
- Corso di Escursionismo Fotografico

ALPINISMO GIOVANILE

- Alpinismo Giovanile (13-18 anni)
- Avviamento alla Montagna (9-12 anni)

SPELEOLOGIA: Corso di introduzione alla Speleologia

ATTIVITÀ 2019

SE	Attività Sci-Escursionistica: escursioni su neve lungo percorsi liberi con attrezzatura specifica da discesa	T	Attività turistica su stradine e mulattiere ben tracciate di scarso impegno fisico
SP	Attività Speleologica: escursioni in grotta	E	Attività escursionistica su sentieri ben visibili e protetti con un impegno fisico moderato
SFE	Attività di Sci-fondo-escursionismo: escursioni su neve su pista battuta con attrezzatura specifica da sci fondo escursionismo	EE	Attività escursionistica per esperti su itinerari segnalati che richiede alcune abilità di tipo tecnico ed un certo grado di allenamento
A	Attività alpinistica: ascensione in montagna che può avvenire su roccia e ghiaccio utilizzando le tecniche di arrampicata.	EEA	Attività escursionistica che richiede l'uso di determinate attrezzature (set da ferrata).
SA	Attività Sci-alpinistica: pratica alpinistica che consente l'uso degli sci e la possibilità di muoversi su ghiacciaio	EEI	Attività escursionistica in ambiente invernale che prevede l'uso di racchette da neve (ciaspole)
MTB	TC-turistico, MC-Medie capacità, BC-Buone capacità, OC-Ottime capacità	FC	Attività escursionistica specifica per famiglie con bambini

SPELEOLOGIA speleologia@caiparma.it

SP	3 FEB	Grotta nel Carso Triestino
SP	14 APR	Grotta in Val Brembana
SP	26 MAG	Buso Anguane VI
SP	22-23 GIU	Grotta Altopiano di Asiago

NEVE info@caiparma.it

SCI-EEI	11-13 GEN	Sant'Illario con gli sci e ciaspole
EEI	15-17 FEB	Dolomite Sky - ciaspole
EEI	23-24 FEB	Ciaspolata a Campo Moro - Val Malenco
SA	3 MAR	Trofeo Schiaffino
EEI	10 MAR	Monte Maggiorasca
SE	22-24 MAR	Sci Escursionismo - Moncenisio
SA	23-24 MAR	Sci Alpinismo - Località da definire
SCI-EEI	24-27 MAR	Pontresina-Saint Moritz - Alta Engadina
SA	13-14 APR	Sci Alpinismo - Località da definire
SA	25-28 APR	Sci Alpinismo - Maiella
A	22-23 GIU	Uscita Alpinistica
EEI	7-8 DIC	MOMI - Appennino Parmense

MOUNTAIN BIKE mtb@caiparma.it

MC	24-27 MAR	Pontresina (Engadina) - FAT Bike
MC	14 APR	Valtenesi (Garda) - CAI Fidenza
BC	2 GIU	Der Molinatiken (M. Molinatico)
MC	13-16 GIU	Raduno nazionale Verbania
BC	29-30 GIU	Decennale CAI Parma MTB (Open day e raduno reg. CAI)
BC	7 LUG	Ventassenspitze (M. Ventasso)
BC/EE	20-21 LUG	Bike & Trek - Rif. Bozzi e Punta Ercavallo
BC	24-27 AGO	Queyras (Francia)
OC	7-8 SET	Aletsch
BC	22 SET	Zovallo All Mountain - CAI Fidenza
BC/E	28-29 SET	Bike or Trek - Pasubio
MC	13 OTT	San Donnino - CAI Fidenza

FAMILY CAI familycai@caiparma.it

FC	20 GEN	Tellaro e i suoi pirati - Liguria
FC	10 FEB	Polentata sulla neve - Appennino Parmense
FC	2-3 MAR	Slittate in Val di Funes - Alto Adige
FC	31 MAR	Primi passi di arrampicata - Lago di Garda
FC	14 APR	Bicicletta in Val Sugana - Trentino
FC	26-28 APR	Sui Monti di Sibilla e il Sentiero Italia - Appennino Umbro
FC	1 MAG	Baby Cai: il sentiero delle Farfalle - Parco del Tarò
FC	12 MAG	La riserva naturale di Sasso Guidano - Appennino Modenese
FC	19 MAG	Le giunchiglie ai Prati di Logarghena - Lunigiana
FC	2 GIU	Olimpiadi del Family CAI - Appennino Parmense
FC	9 GIU	Val di Fumo - Alpi Giudicarie
FC	23 GIU	Le cascate della Val Cologna - Appennino Parmense
FC	21 LUG	Piccoli passi nei boschi di Valditacca - Appennino Parmense
FC	3-4 AGO	Tendata in Appennino - Lunigiana
FC	7-8 SET	Val Seriana - Alpi Orobie
FC	22 SET	Raduno Family CAI - Promozionale
FC	13 OTT	Laboratorio al Lago delle Chiesuole - Parco del Tarò
FC	27 OTT	Castagnata in Lunigiana - Lunigiana
FC	11 NOV	In grotta sulle Apuane - Toscana

ESCURSIONISMO escursionismo@caiparma.it

E	10 FEB	Sentiero dell'ardesia - Lavagna-Sestri Levante
E	7 MAR	Da Cavaion (Affi) a Bardolino
E	17 MAR	Monte Tregin e Monte Roccagrande - Casarza Ligure
T	31 MAR	Vallezza di Fornovo
E	7 APR	Val Ceno Pradarolo
E	14 APR	Arkeo trek Monte Valoria - beni culturali
E	28 APR	Sentiero partigiano Appennino Parmense
T-E	2 MAG	Ferrovia alto pistoiese da Campo Tizzoro a Limestone
E	12 MAG	Monte Novogno - Monte Piafora - Monte Rione
E	2 GIU	Valle del freddo - Pertegalli
E	8-9 GIU	In cammino nei parchi Sentiero Italia - Lago Santo Parmense
EE	22-23 GIU	Rifugio Graffer-Groste - Lago Toval-Molveno
EE	30 GIU	Alpi Orobie - Val Brembana
EE	12-14 LUG	Ortles - Cevedale - Passo dello Stelvio
EEA	20-21 LUG	Denti di Terrarossa - Ferrara
EE	27-28 LUG	Cima Cacciatori - Tarvisio
EE	25-31 AGO	Trek d'estate
T-E	1 SET	Lunigiana Follo - La Spezia
EE-EEA	14-15 SET	L'anello del Margueris - Alpi Liguri
E	21 SET	L'anello del Monte Cavalbianco - Appennino Reggiano
EE	28-29 SET	Bike or Trek - Pasubio
E	5-6 OTT	Monti Sibillini
T-E	10 OTT	Lago di Garda - Padenghe-Polpenazze
E	13 OTT	Via degli Abati da Romagnese a Caminata
E	20 OTT	Caposaldo di Mori - Valle del Cameris
T	27 OTT	Cippi di confine - Val d'Enza
E	31 OTT-3 NOV	Via Francigena - Alto Lazio
E	17 NOV	Pranzo Sociale

SOTTOSEZIONI E GRUPPI

Sottosezione di Fidenza - Largo Leopardi, 2 presso Sala Civica P. Taddei - 43036 Fidenza (PR)
Mail fidenza@caiparma.it - <https://www.facebook.com/groups/CaiFidenza>

Gruppo Escursionistico Salese - Web <http://nuke.ges-salabaganza.com/>
Mail ges@caiparma.it - Tel 347 0589841

Gruppo Cai Alta Val Tarò - Web <https://www.facebook.com/CaiAltaValTaro>
Mail gruppoalvaltaro@caiparma.it

Gruppo Seniores - da gennaio a Novembre - Il programma prevede escursioni settimanali da svolgersi il giovedì; per informazioni scrivere a seniores@caiparma.it

Gruppo Fotograficamonte - programma 2019 sul sito Caiparma; per informazioni scrivete a fotograficamonte@caiparma.it

Montagnaterapia - per informazioni scrivete a montagnaterapia@caiparma.it oppure visitate il sito <http://www.caiparma.it/>

Sentieristica - chi fosse interessato a dare una mano alla manutenzione dei sentieri gestiti dal Cai Sezione di Parma, è pregato di scrivere una mail a sentieri@caiparma.it