

## 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 1995241 - fax 0521 985491

### INTERNET E MAIL

[www.caiparma.it](http://www.caiparma.it)  
<https://www.facebook.com/CaiParma/>  
[caiparma@caiparma.it](mailto:caiparma@caiparma.it)

### ORARI SEGRETERIA

[segreteria@caiparma.it](mailto:segreteria@caiparma.it)  
la segreteria è aperta:  
Mercoledì, Venerdì 18.00-19.30  
Giovedì 21.00-23.00  
Sabato 18-19.30 (dal 1 dic al 31 marzo)

### 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...

## 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 20 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" loc. Lama Lite alto appennino reggiano  
0522 897497

Rifugio CAI "Città di Sarzana"  
M.te Acuto - Alpe di Succiso  
0187 625154

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

# ALPSTATION<sup>®</sup>

PARMA



## Sconti e promo soci CAI anche su scarponi da montagna



ALPSTATION PARMA

Via dei Muratori, 4 B/C località Bettighino 43123 Parma Tel. +39 0521 642864  
[parma@alpstation.it](http://parma@alpstation.it) [www.alpstation.it](http://www.alpstation.it) [www.montura.it](http://www.montura.it)

Seguici su



ORARI Lunedì 15.30 - 19.30

martedì / venerdì 9.30 - 12.30 / 15.30 - 19.30 sabato 9.30 - 12.00 / 15.00 - 19.30

Aperto tutte le domeniche 10.00 - 13.00 / 15.00 - 19.30

# Club Alpino Italiano Sezione di Parma

## Programmi e attività 2018

## CORSI 2018

Ecco i Corsi che le varie Scuole del CAI di Parma attiveranno nell'anno 2018.

Maggiori informazioni sono disponibili consultando il sito [www.caiparma.it](http://www.caiparma.it).

<p><b>SCUOLA DI SCI ESCURSIONISMO "Cellino Dall'Asta"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sci di Fondo-Escursionismo 1<sup>a</sup> livello</li> <li>• Sci Escursionismo 2<sup>a</sup> livello</li> </ul>	<p><b>SCUOLA DI ESCURSIONISMO E CICLOESCURSIONISMO "Giorgio Fallini"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avvicinamento al cicloescursionismo per bambini</li> <li>• Corso Base di Cicloescursionismo</li> <li>• Corso di Escursionismo Invernale</li> <li>• Corso di Escursionismo Base</li> <li>• Corso di Escursionismo Avanzato</li> </ul>
<p><b>SCUOLA DI ALPINISMO E SCI ALPINISMO "Enrico Mutti"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avviamento allo Sci Alpinismo</li> <li>• Corso Sci Alpinismo Avanzato</li> <li>• Snow Board Alpinismo</li> <li>• Freeride</li> <li>• Corso base di Alpinismo</li> <li>• Corso di Arrampicata Libera</li> </ul>	<p><b>ALPINISMO GIOVANILE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alpinismo Giovanile (13-18 anni)</li> <li>• Avvicinamento alla Montagna (9-12 anni)</li> </ul>
<p><b>SPELEOLOGIA:</b> Corso di introduzione alla Speleologia</p>	

## ATTIVITÀ 2018

Moltissime le proposte di attività che il CAI di Parma formula per l'anno 2018; tutte le "discipline del CAI" per rendere il programma quanto mai attraente per tutti.

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

## NEVE

SCI	11-14 GEN	Sciistica a Falzarego - Belluno
EEL	3-4 MAR	Capanna Cristallina - Cevio Canton Ticino
SA	4 MAR	Trofeo Schiaffino
SE	16-18 MAR	Sciescursionismo a Saint-Barthelemy (AO)
SCI	23-26 MAR	Sciistica a Passo Pordoi - Trento
SA	30 MAR-2 APR	Scialpinismo Parco Nazionale della Majella - Abruzzo
A	23-24 GIU	Uscita Alpinistica

## MOUNTAIN BIKE

CE	APR	Le colline di Neviano de Rossi (con IAT Fornovo)
CE	14 APR	Camaione
CE	28 APR-1 MAG	Isola d'Elba
CE	1 LUG	Monti Lessini (CAI Fidenza)
CE	21-22 LUG	Bike and Trek - Mont Fallere
CE	1-2 SET	Col Invergneux
CE	6-9 SET	Altopiano Asiago (Raduno nazionale)
CE	23 SET	Via degli Abati
CE	30 SET	Monte Beigua
CE	7 OTT	San Donnino (CAI Fidenza)
CE	13-14 OTT	Pietra di Bismantova (Raduno interregionale)
CE	21 OTT	Marialonga (CAI Fidenza)

## FAMILY CAI

FC	21 GEN	Family ai forti di Genova
FC	18 FEB	Polentata sulla neve
FC	3-4 MAR	Misurina sulla neve
FC	25 MAR	Un giorno da pellegrini sulla Via dei Linari
FC	8 APR	In bici alle alzaie dell'Adda
FC	22 APR	Parco del Taro (iniziativa baby CAI 0-6) Le Chiesuole
FC	1 MAG	Montereggio
FC	13 MAG	I misteri della grotta della Devota
FC	27 MAG	Parco del Taro (iniziativa baby CAI 0-6) Le Chiesuole
FC	2 GIU	Olimpiadi del Family CAI
FC	24 GIU	Val Golotta, fra fiori, cascate e salamandre
FC	21-22 LUG	Sentiero Glaciologico dei Forni
FC	4-5 AGO	Tendata in Lunigiana
FC	8-9 SET	I Castelloni di San Marco (XX Settimana Nazionale Escursionismo)
FC	16 SET	ArrampicaFamily alle Balze di Malpasso
FC	23 SET	Torriland
FC	7 OTT	I mestieri dell'Appennino: Zeri e gli impagliatori
FC	21 OTT	Castagnata in ValTaro
FC	11 NOV	In grotta sulle Apuane

## ESCURSIONISMO

E	22 FEB	Lunigiana - I borghi della Val Magra e Val di Vara
E	11 MAR	Tregin-Roccagrande - Sestri Levante
E	25 MAR	Fortezza della Verruca - Pisa
T	14-15 APR	Via Francigena da Chiaravalle al Psso della Cisa
E	22 APR	Cima Palone - Giudicarie
E	30 APR-5 MAG	Gargano - Foggia
E	6 MAG	Monte Bibele - Appennino Bolognese
E	12-13 MAG	Parco Nazionale della Val Grande - Verbanio Ossola
E	2-3 GIU	Altopiano di Asiago - Ortigara
E	17 GIU	Monte Pelpi - Bedonia
EE	23-24 GIU	Dolomiti Friulane - Pordenone
E	29 GIU-1 LUG	Pal Piccolo - Alpi Carniche
E	21-22 LUG	Alta Valtellina - Sondrio
EEA	28-29 LUG	Forcella delle Guglie - Popera Belluno
EE	20-27 AGO	Trekking di agosto - località da definire
E	8-9 SET	Prealpi Vicentine - (XX Settimana Nazionale Escursionismo)
E	16 SET	Val Ceno e Val Taro
E	23 SET	Il Sentiero del Viandante - Lecco
E	30 SET	Val Bratica - Appennino Parmense
E	7 OTT	Via degli Abati - Pavia
E	14 OTT	Pietra di Bismantova (Raduno interregionale)
T	27-28 OTT	Montello - Treviso
E	9-11 NOV	Val Rosandra - Carso Triestino
T	18 NOV	Pranzo Sociale CaiParma

## SPELEOLOGIA

SP	4 MAR	Grotta nel Carso Triestino
SP	15 APR	Buca dei francesi - Alpi Apuane
SP	2 SET	Bus del Diaol - Arco
SP	25 OTT-22 NOV	Corso di introduzione alla speleologia

## SOTTOSEZIONI E GRUPPI

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

**Gruppo Escursionistico Salese** - Web <http://nuke.ges-salabaganza.com/>  
 Mail [ges@caiparma.it](mailto:ges@caiparma.it) - Tel 347 0589841

**Gruppo Cai Alta Val Taro** - Web <https://www.facebook.com/CaiAltaValTaro>  
 Mail [gruppoalvaltaro@caiparma.it](mailto:gruppoalvaltaro@caiparma.it) - Tel 348 5143359

**Gruppo Seniores** - da gennaio a Novembre - Il programma prevede escursioni settimanali da svolgersi il giovedì; per informazioni scrivere a [seniores@caiparma.it](mailto:seniores@caiparma.it)

**Gruppo FotograficamOnte** - programma 2018 sul sito Caiparma; per informazioni scrivete a [fotograficamonte@caiparma.it](mailto:fotograficamonte@caiparma.it)

**Montagnaterapia** - per informazioni scrivete a [montagnaterapia@caiparma.it](mailto:montagnaterapia@caiparma.it) oppure visitate il sito <http://www.caiparma.it/>