

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...

Soccorso Alpino Emilia Romagna



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 e Numeri utili

RIFUGI CAIPARMA

Rifugio "Mariotti" presso Lago Santo Parmense 0521 889334
349 2260668

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

ALPSTATION

PARMA



Sconti e promo soci CAI anche su scarponi da montagna



ALPSTATION PARMA

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

Seguici su



DRAG - lunedì 10.30 - 19.30

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

Aperto tutte le domeniche 10.00 - 13.00 / 15.00 - 19.30

Club Alpino Italiano Sezione di Parma

2020



CORSI 2020

Ecco i Corsi che le varie Scuole del CAI di Parma attiveranno nell'anno 2020.

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

SCUOLA DI SCI ESCURSIONISMO "Ceilino 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"

- Corso Base di Cicloescursionismo
- Avvicinamento al Cicloescursionismo per bambini (8-12 anni)
- Uscite didattiche per ragazzi (13-17 anni)
- Corso di Escursionismo Invernale
- Corso di Escursionismo Base
- Corso di Escursionismo Avanzato
- Corso Monografico Ferrate

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

SPELEOLOGIA: Corso di introduzione alla Speleologia

ATTIVITÀ 2020

| | | | |
|------------|---|------------|---|
| 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 | EAI | 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 | 23 FEB | Busa Castelsotterra - Montello TV |
| SP | 26 APR | Grotta della cava di Arsiero VI |
| SP | 17 MAG | Abisso Farolfi - Levigliani LU |
| SP | 29-30 AGO | Weekend della tecnica: falesia e grotte - Emilia-Romagna |

NEVE info@caiparma.it

| | | |
|---------|-----------|---|
| SCI-EAI | 10-13 GEN | Sci e ciaspole al Falzarego |
| EAI | 18-19 GEN | Val di Funes |
| EAI | 15-16 FEB | Val Saint-Barthelemy - Valle d'Aosta |
| SA | 8 MAR | Trofeo Schiaffino |
| SE | 13-15 MAR | Sciescursionismo |
| SCI-EAI | 22-25 MAR | Sci e ciaspole al Falzarego Pontresina-Saint Moritz - Alta Engadina |
| SA | 28-29 MAR | Freeride |
| A | 11-12 LUG | Uscita Alpinistica |
| EAI | 28-29 NOV | MOMI Lunata sul Marmagna |

MOUNTAIN BIKE mtb@caiparma.it

| | | |
|----|-----------|---|
| TC | 22-25 MAR | Pontresina |
| MC | 16-17 MAG | Raduno Nazionale a Matera |
| BC | 7 GIU | Fiori del Baldo |
| MC | 21 GIU | Monte Belvedere (CAI Fidenza) |
| BC | 27-28 GIU | CAI Parma MTB days - Alta Val Parma |
| OC | 4-5 LUG | Aletsch |
| BC | 18-19 LUG | Bike & Trek-valle di St Barthelemy (AO) |
| BC | 5-6 SET | Bike or Trek - Val di Pejo-Vioz |
| BC | 13 SET | Storie e fole dell'Appennino |
| MC | 27 SET | Monte Sole (CAI Fidenza) |
| MC | 10-11 OTT | Raduno Regionale a Canossa |

FAMILY CAI familycai@caiparma.it

| | | |
|----|--------------|---|
| FC | 19 GEN | Family al Mare |
| FC | 22-23 FEB | Fra i camosci e gli stambecchi del Re |
| FC | 8 MAR | Promozionale: Schiaffino Family |
| FC | 15 MAR | Polentata sulla neve |
| FC | 5 APR | Bicicletata sul Mincio |
| FC | 19 APR | Nella Valli di Novellara (con Family Novellara) |
| FC | 30 APR-3 MAG | Ponte in Alta Toscana |
| FC | 10 MAG | Porta la mamma al Family |
| FC | 24 MAG | Un giro da pecora! Fra pastori e greggi in Lunigiana. |
| FC | 7 GIU | Olimpiadi del Family CAI |
| FC | 11-12 LUG | Alpi Orobie |
| FC | 26 LUG | Mirtillata su Sentiero Italia CAI |
| FC | 1-2 AGO | Tendata in Appennino |
| FC | 20 SET | Raduno Family CAI |
| FC | 27 SET | Promozionale: Torriland |
| FC | 4 OTT | I colori dell'autunno |
| FC | 25 OTT | Castagnata in Lunigiana |
| FC | 8 NOV | Family in grotta |
| FC | 13 DIC | Festa Santa Lucia |

ESCURSIONISMO escursionismo@caiparma.it

| | | |
|-------|--------------|--|
| E | 23 GEN | Castellaro Lagusello a Solferino |
| E | 13 FEB | Massaciuccoli - L'ambiente dunale |
| EE | 23 FEB | La scalinata di Monesteroli - 5 Terre |
| E | 19 MAR | La Valle dei Mulini a Garda |
| E | 28 MAR | Sui luoghi della sacca di Fornovo |
| E | 29 MAR | Caposaldo Di Mori - Trincee del Naglià Grom |
| E | 5 APR | Valceno Partigiana |
| E | 19 APR | Passi nella Memoria - Parco Storico Monte Sole |
| T-E | 3 MAG | Architettura spontanea - Berceto |
| T-E | 17 MAG | Le maestà della Val Parma |
| EEA | 30-31 MAG | Sentiero Italia CAI - Ferrata Roen - Val di Non |
| E | 7 GIU | Isola Palmaria |
| EE | 27-28 GIU | Sentiero Italia CAI - Da Camponosso a Cave del Predil - Friuli |
| EE | 4-5 LUG | Dolomiti del Brenta - Santuario della natura |
| EEA | 18-19 LUG | Ferrate in Catenaccio e Roda di Vael |
| E | 25-26 LUG | Il fronte immobile - Adamello |
| EE | 24-30 AGO | Trek d'estate |
| EE-EC | 5-6 SET | Bike or Trek |
| E | 13 SET | Monte Altissimo di Nago |
| E | 19 SET | Sentiero Italia CAI - L'anello del monte La Nuda |
| EE | 19-20 SET | Sotto il Monte Rosa - Alagna |
| EE | 3-4 OTT | Sentiero Italia CAI - Da Passo Valles a Penia |
| T-E | 3 OTT | Antica ferrovia Alto Pistoiese |
| EE | 18 OTT | Monte Vigna Vaga - Presolana |
| T-E | 25 OTT | Gli antichi mulini della Valtaro |
| E | 30 OTT-2 NOV | Via Francigena |
| E | 8 NOV | Da Tenno ad Arco - Alto Garda |
| E | 15 NOV | Pranzo Sociale |

SOTTOSEZIONI E GRUPPI

Sottosezione di Fidenza - Largo Leopardi, 6 presso Sala Civica P. Taddei - 43036 Fidenza (PR)
Mail fidenza@caiparma.it - <https://www.facebook.com/groups/CaiFidenza> - Tel 392 4574640

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

Gruppo Cai Alta Val Taro - Web <https://www.facebook.com/CaiAltaValTaro>
Mail gruppoaltavaltaro@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