

# Programma Attività Cai Cefalù 2023



Data	Attività	SD	Coordinatori
<b>Gennaio</b>			
08/01/2023	Brindisi al nuovo anno	T	Sezione C.A.I. di Cefalù
10/01/2023	Montagnaterapia	T	Sezione C.A.I. di Cefalù
15/01/2023	Gole di Randino e Casina Artale	E	Vazzana - Bonomo
22/01/2023	Piano Noce-Cozzo Vituro	E	Macaione - Bonomo
22/01/2023	Ciaspolata sull'Etna intersezionale Sezione C.A.I. Linguaglossa - Sezione C.A.I. Acireale	E	Provenza G. - Vazzana G.
24/01/2023	Montagnaterapia	T	Sezione C.A.I. di Cefalù
29/01/2023	Sentiero Italia	E	Sezione C.A.I. di Cefalù
<b>Febbraio</b>			
05/02/2023	Piano Catarineci	E	Vazzana - Bonomo
07/02/2023	Montagnaterapia	T	Sezione C.A.I. di Cefalù
12/02/2023	Ciaspolata sulle Madonie	E	Provanza G.
12/02/2023	San Giorgio e le montagne di Gratteri	E	D'angelo - Barravecchia
19/02/2023	Bosco Cava e Chiesa dell'Annunziata	E	Vazzana - Bonomo
21/02/2023	Montagnaterapia Ciaspolata	E	Sezione C.A.I. di Cefalù
26/02/2023	Monte San Calogero	E	Provenza G.
<b>Marzo</b>			
05/03/2023	Diga Ancipa e Monte Acuto	E	Franzò - Vacca R.
07/03/2023	Montagnaterapia Ciaspolata	T	Sezione C.A.I. di Cefalù

12/03/2023	43° Traversata Invernale	E	Sezione C.A.I. di Cefalù – Agesci Cefalù
19/03/2023	Anello verso l’Obelisco di Nelson	E	Franzò – Vacca R.
21/03/2023	Montagraterapia	E	Sezione C.A.I. di Cefalù
26/03/2023	Pantalica e i suoi canyons	E	Mendola – Cirri
<b>Aprile</b>			
02/04/2023	Lago Bomes-Cozzo Bomes Intersezionale	E	C.A.I. Caccamo – C.A.I. Cefalù
04/04/2023	Montagnaterapia	E	Sezione C.A.I. di Cefalu’
16/04/2023	Bosco Giumenta -R.N.O. Sambughetti	E	Vazzana – Bonomo
18/04/2023	Montagnaterapia	E	Sezione C.A.I. di Cefalu’
22-26/04/2023	Calabria – Basilicata	T	Sezione C.A.I. di Cefalu’
29/04/2023	Festa CAI Sicilia Tusa	T	C.A.I. di Cefalu’ – C.A.I. Sicilia
30/04/2023	Festa CAI Sicilia Tusa	T	C.A.I. di Cefalu’ – C.A.I. Sicilia
<b>Maggio</b>			
02/05/2023	Montagnaterapia	E	Sezione C.A.I. di Cefalu’
07/05/2023	Rocche del Crasto	E	Alessandro – Costanzo C.
14/05/2023	Traversata delle Madonie	E	Franzo’ – Vacca R.
16/05/2023	Montagnaterapia	E	Sezione C.A.I. di Cefalu’
20-21/05/2023	Fine settimana sulle Madonie Intersezionale	T	C.A.I. Belpasso – C.A.I. Cefalù
28/05/2023	L’anello dei Colori – Nebrodi	E	Mendola – D’Angelo
30/05/2023	Montagnaterapia	E	Sezione C.A.I. di Cefalu’
<b>Giugno</b>			
01-07/06/2023	Dolomiti	E	Gugliuzza J. Macaione

11/06/2023	In cammino nei Parchi- TAM- Argimusco Bosco Malabotta	E	Vazzana - Bonomo
13/06/2023	Montagnaterapia	E	Sezione C.A.I. di Cefalu'
18/06/2023	Lago Trearie e lago Cartolari – Nebrodi	E	Alessandro – Costanzo C
23/06-05/07 2023	XXIV Settimana Nazionale dell'escursionismo Orobie Bergamasche	E	C.A.I.
25/06/2023	Giornata Nazionale SiCai	E	Sezione C.A.I. di Cefalu
27/06/2023	Montagnaterapia	E	Sezione C.A.I. di Cefalu
<b>Luglio</b>			
02/07/2023	Periplo Lago Rosamarina	E	Gugliuzza – Barravecchia
08- 09/07/2023	Pernotto sui Nebrodi	E	Alessandro Costanzo C.
11/07/2023	Montagnaterapia	E	Sezione C.A.I. di Cefalu
15- 16/07/2023	Intersezionale Cai Messina	E	Vacca M.T.
23/07/2023	Etna crateri sommitali	E	Gugliuzza – D'Angelo
25/07/2023	Montagnaterapia	E	Sezione C.A.I. di Cefalu
<b>Agosto</b>			
<b>Settembre</b>			
03/09/2023	Rocca Salvatesta Novara di Sicilia	E	Franzò – Vacca R.
05/09/2023	Montagnaterapia	E	Sezione C.A.I. di Cefalu
10/09/2023	Sentiero Italia tappa 16	E	Sezione C.A.I. di Cefalu
17/09/2023	Monte Altesina	E	Vazzana – Macaione
19/09/2023	Montagnaterapia	E	Sezione C.A.I. di Cefalu'
24/09/2023	Cozzo Tre Finaite Montemaggiore B	E	Carrubba – Bonomo

<b>30/09-01/10 2023</b>	M COME MONTAGNA, M COME MUSICA- FESTA DELLA MUSICA 2023 REGGIO CALABRIA	<b>E</b>	<b>Sezione C.A.I. di Cefalu'</b>
<b>Ottobre</b>			
<b>01/10/2023</b>	<a href="#">Etna nord lave a nord</a>	<b>E</b>	<b>Mendola - Bilello</b>
<b>03/10/2023</b>	<b>Montagnaterapia</b>	<b>E</b>	<b>Sezione C.A.I. di Cefalu'</b>
<b>08/10/2023</b>	Portella Manderini-Pizzo di Corcò-Case Bozzolino	<b>E</b>	<b>Vacca M.T.</b>
<b>15/10/2023</b>	Ficuzza e Rocca Busambra	<b>E</b>	<b>Franzò - Vacca R.</b>
<b>17/10/2023</b>	<b>Montagnaterapia</b>	<b>E</b>	<b>Sezione C.A.I. di Cefalu'</b>
<b>22/10/2023</b>	Cappella delle Tre Vergini Nebrodi intersezionale Cai Belpasso - Cai Cefalù	<b>E</b>	<b>Laudani - Gugliuzza</b>
<b>29/10/2023</b>	Cammino Ibleo - I Canyon del Ragusano	<b>E</b>	<b>Provenza</b>
<b>31/10/2023</b>	<b>Montagnaterapia</b>	<b>E</b>	<b>Sezione C.A.I. di Cefalu'</b>
<b>Novembre</b>			
<b>05/11/2021</b>	Bosco della Tassita intersezionale Cai Linguaglossa-Cai Acireale	<b>E</b>	<b>Vazzana G. - Gugliuzza J.</b>
<b>12/11/2023</b>	Periplo Quacella Monte Mufara	<b>E</b>	<b>Macaione - Bonomo</b>
<b>14/11/2023</b>	<b>Montagnaterapia</b>	<b>E</b>	<b>Sezione C.A.I. di Cefalu'</b>
<b>19/11/2023</b>	Periplo di Monte Cofano	<b>E</b>	<b>Vacca M.T.</b>
<b>26/11/2023</b>	Piano Cervi e Valle della Giumenta	<b>E</b>	<b>Gugliuzza - D'Angelo</b>
<b>28/11/2023</b>	<b>Montagnaterapia</b>	<b>E</b>	<b>Sezione C.A.I. di Cefalu'</b>
<b>Dicembre</b>			
<b>03/12/2023</b>	Acerone e Lago Maulazzo	<b>E</b>	<b>Vazzana - Bonomo</b>
<b>10/12/2023</b>	Pizzo Carbonara	<b>E</b>	<b>Gugliuzza D'Angelo</b>
<b>12/12/2023</b>	<b>Montagnaterapia</b>	<b>E</b>	<b>Sezione C.A.I. di Cefalu'</b>
<b>17/12/2023</b>	Convivio dei Soci	<b>T</b>	<b>Sezione C.A.I. di Cefalù</b>

**SD** SCALA DIFFICOLTÀ DELLE ESCURSIONI, EDITA DALLA COMMISSIONE CENTRALE DI ESCURSIONISMO, CLASSIFICAZIONE C.A.I.:

**T** = Turistico Itinerari che si sviluppano su stradine, mulattiere o comodi sentieri. Sono escursioni che non richiedono particolare esperienza o preparazione fisica.

**E** = Escursionistico Itinerari che si svolgono quasi sempre su sentieri, oppure su tracce di passaggio in terreno vario (detriti, pietraie), di solito con segnalazioni. Richiedono allenamento alla camminata, oltre a calzature ed equipaggiamento adeguati.

**EE** = Escursionisti Esperti

Itinerari non sempre segnalati e che richiedono una buona capacità di muoversi sui vari terreni di montagna. Possono essere sentieri o anche labili tracce che si snodano su terreno impervio o scosceso.



Necessitano di una buona esperienza di montagna e una buona preparazione fisica. Occorre inoltre avere un equipaggiamento ed attrezzatura adeguati.

**EEA** = Escursionisti Esperti con Attrezzatura alpinistica Itinerari che richiedono l'uso di attrezzatura da ferrata (cordini, imbracatura, dissipatore, casco, etc.). Possono essere sentieri attrezzati o vere e proprie vie ferrate. Si rende necessario saper utilizzare in sicurezza l'equipaggiamento tecnico e avere una certa abitudine all'esposizione e ai terreni alpinistici.



**Il Programma delle attività Sociali per causa di forza maggiore potrà subire delle variazioni**

Le attività del CAI sono aperte anche ai non soci e soprattutto ai giovani affinché percepiscano i colori della natura e la gioia della fatica in Montagna.



Club Alpino Italiano  
Commissione Centrale  
di Escursionismo



Comitato organizzatore evento



CAI SPEZIA  
Tutti gli anni

# A RUOTA LIBERA

## 3° Raduno Nazionale Escursionismo Adattato

**2023**

**LA SPEZIA**

**9 settembre** ore 14 - 18

**10 settembre** ore 9 - 17.30

Accoglienza  
Visita della città  
Escursioni  
Apericena  
Intrattenimento serale

Raduno  
Partenza equipaggi  
dal Colle del Telegrafo  
Pranzo sociale

Per info:  
[aruotalibera@cailaspezia.it](mailto:aruotalibera@cailaspezia.it)

