



Club Alpino Italiano

Sezione di Latina dal 1947

CALENDARIO ATTIVITÀ 2025



Gli alberi monumentali dei monti Lepini





ALBERI MONUMENTALI DEI LEPINI
15 percorsi per ammirarli

Una raccolta di percorsi escursionistici che consente di ammirare i principali alberi monumentali della catena dei Lepini

Federico Cericchi



INQUADRA IL QR CODE
PER ACCEDERE ALLA PAGINA





C.A.I.

Club Alpino Italiano

SEZIONE di LATINA

Fondata come Sottosezione di Roma

il 15 Giugno 1947

Sezione autonoma dal 4 Ottobre 1975

Presidente

Marco Zitarosa

Indirizzo:

Club Alpino Italiano

Sezione di Latina

Via Triboniano 17

04100 Latina

Orario apertura sede:

Giovedì e Venerdì

dalle ore 18:00 alle ore 20:00

[Tel. 3518973941](tel:3518973941)

Bacheca C.A.I.

Corso della Repubblica, 128 Latina

www.cailatina.com

[mail: info@cailatina.com](mailto:info@cailatina.com)

www.facebook.com/cailatina

www.instagram.com/cai_latina



Consiglio Direttivo della Sezione in carica dal 1 aprile 2022 al 31 marzo 2025

| | | |
|--------------------------------|------------------|------------|
| Presidente: | Marco | ZITAROSA |
| Vice Presidente: | Fabio | POLLINARI |
| Tesoriere e segretario: | Federico | CEROCCHI |
| Consiglieri: | Federico | CEROCCHI |
| | Simone | DE ANGELIS |
| | Antonio | FINOCCHITO |
| | Loreto | NARDACCI |
| | Angelo Dino | SAVELLI |
| Revisori dei Conti: | Franco | BORRETTI |
| | Maria Annunziata | LUNA |
| | Alfredo | PALOMBO |

Commissione Sezionale Escursionismo

Presidente

Stefano Giancola AE

| | | | | | |
|-----------|-------------|-----|----------|-------------|-----|
| Daniela | Camera | ASE | Alberto | Guida | DdE |
| Federico | Cerocchi | DdE | Paolo | Leonoro | DdE |
| Vincenzo | Cimino | AE | Mirella | Maggiori | ASE |
| Debora | Del Ferraro | ASE | Giovanni | Mastrobuono | DdE |
| Francesco | Di Dio | ASE | Loreto | Nardacci | DdE |
| Franco | Di Tano | ASE | Claudio | Nicolò | DdE |
| Maria | Di Tano | ASE | Marco | Zitarosa | DdE |
| Antonio | Finocchito | ASE | | | |
| Stefano | Gottardo | ASE | | | |

AE Acc. di Escursionismo

DdE Direttore di escursione

ASE Acc. Sezionale Escursionismo

Commissione Tutela Ambiente Montano

Presidente - Giovanni Mastrobuoni

Consiglieri - Maria Di Tano, Antonio Finocchito, Augusto Luccio-la, Federica Minucci, Stefano Vacca

Della Sezione fanno parte:

Sottosezione di **SEZZE** dal 1987 - *Reggente: Pietro Rieti*

Soci della Sezione al 30-10-2024, totale n. 299



L'escursionismo è un'attività motoria che consiste nel camminare in natura. Litorali, montagne, valli, colline, campagne, qualunque tipo di ambiente naturale va bene. L'escursionismo può essere praticato da tutti in quanto la difficoltà non è intrinseca, non bisogna necessariamente raggiungere vette o stabilire record di percorrenza, ma dipende dalla complessità del percorso scelto. Forti dislivelli, percorsi accidentati o su roccia, neve, ghiaccio sono fattori che aumentano le difficoltà



DOSS DEL SABBION - DOLOMITI DI BRENTA

di un itinerario. In genere l'escursionismo montano è più impegnativo. Prima di intraprendere un'escursione è buona norma leggerne bene la descrizione, o prendere informazioni, e verificare il grado di difficoltà comparandolo alle proprie capacità tecniche e fisiche. L'abbigliamento da indossare deve essere comodo, necessari scarponi da montagna e uno zaino funzionale, molti trovano utili i bastoncini. Infine è importante tenere presente che quando si va in ambienti naturali, anche se solo per camminare, si produce comunque un impatto ambientale; bisogna cercare quindi di ridurre il più possibile questo impatto in modo che non sia nocivo né ai luoghi che frequentiamo né agli animali che li abitano.



Regole dell'escursionista

Prima di intraprendere un'escursione è buona norma prendere informazioni su di essa, e verificare il grado di difficoltà comparandolo alle proprie capacità tecniche e fisiche.

1. Per le tue escursioni in montagna scegli gli itinerari in funzione delle tue capacità fisiche e tecniche, non intraprendere da solo un'escursione in montagna e parti presto. In ogni caso lascia detto a qualcuno l'itinerario che prevedi di percorrere, riavviando del tuo ritorno.
2. Affidati sempre ad una persona esperta. Informati sulle previsioni meteo ed equipaggiati adeguatamente. Ricorda che in montagna il tempo cambia rapidamente. Risparmia energie per il ritorno.
3. Provedi ad un abbigliamento ed equipaggiamento consono all'impegno e alla lunghezza dell'escursione e porta nello zaino l'occorrente per eventuali situazioni di emergenza, assieme ad una minima dotazione di pronto soccorso.
4. Nel dubbio torna indietro. A volte è meglio rinunciare che rischiare l'insidia del maltempo o voler superare difficoltà di grado superiore alle proprie forze, capacità, attrezzatura. Studia preventivamente itinerari alternativi, rimani sempre in gruppo e non esitare a chieder aiuto.
5. Riporta a valle i tuoi rifiuti. Rispetta la flora e la fauna. Evita di uscire inutilmente dal sentiero e di fare scorciatoie. Rispetta le culture e le tradizioni locali ricordandoti che sei ospite delle genti di montagna.



Partecipazione ed Iscrizione alle escursioni Sociali

- A. La partecipazione alle escursioni sociali è aperta a tutti i soci CAI, con il bollino dell'anno in corso. Ai non soci solo se effettuano la prenotazione nominativa obbligatoria e il pagamento dell'assicurazione giornaliera (max tre uscite).
- B. La prenotazione va comunicata per ragioni organizzative con congruo anticipo, e comunque almeno due giorni prima dell'evento.
- C. I minorenni potranno partecipare solo se accompagnati da genitori o da altra persona responsabile autorizzata.
- D. I luoghi delle escursioni verranno raggiunti con l'autobus solo a condizione che vi sia il numero stabilito dei partecipanti.
- E. In caso di rinuncia all'escursione, per qualunque motivo, è bene avvisare in tempo la sezione o l'accompagnatore.

Obblighi dei Partecipanti alle Escursioni

- A. Di essere preparati fisicamente e tecnicamente, nonché di essere equipaggiati con abbigliamento ed attrezzature adeguati alle esigenze dell'escursione programmata.
- B. La partecipazione all'escursione implica da parte degli interessati l'osservanza delle disposizioni degli accompagnatori e del presente regolamento
- C. È vietato abbandonare il gruppo, cambiare percorso ed effettuare soste non motivate.
- D. Ogni partecipante è tenuto a collaborare con gli accompagnatori o direttori per la buona riuscita dell'escursione, essere solidali con gli stessi ed offrire la massima collaborazione specie di fronte a sopravvenute difficoltà.
- E. La partecipazione alle escursioni del C.A.I. coerentemente alla loro natura, pone i partecipanti di fronte ai rischi e ai pericoli inerenti alla pratica dell'escursionismo e dell'alpinismo. I partecipanti pertanto iscrivendosi e partecipando alle escursioni sociali, accettano tali rischi e danno il più ampio scarico dalle responsabilità all'accompagnatore e alla Sezione.



Tesseramento

È iniziato il tesseramento per l'anno 2025.

I rinnovi dovranno avvenire entro e non oltre il 31 marzo.

Quote associative per l'anno in corso:

| | |
|---|---------|
| Socio Ordinario | € 45,00 |
| Socio Familiare | € 25,00 |
| Socio Giovane | € 18,00 |
| Secondo socio Giovane | € 9,00 |
| Socio Ord. Juniores (dai 18 ai 25 anni) | € 25,00 |

I nuovi Soci dovranno versare, oltre la quota associativa, € 5,00 per la tessera di riconoscimento e saranno coperti da assicurazione anche per le escursioni rimanenti dell'anno 2024.

Equipaggiamento Escursionistico

Equipaggiamento obbligatorio:

scarponi da montagna, giacca a vento, pile/windstopper, guanti, berretto per il freddo e copricapo per il sole, torcia elettrica, acqua per almeno 1 lt.

Equipaggiamento consigliato:

bastoncini da trekking, occhiali da sole, una piccola scorta di cibo energetico (es. frutta secca, cioccolato, biscotti).

Nota Bene: gli iscritti all'escursione che risulteranno sprovvisti dell'equipaggiamento obbligatorio sopra elencato saranno interdetti a partecipare all'escursione stessa.



Norme per gli Accompagnatori e Direttori di Escursione

- A. Conoscere e documentarsi in anticipo sull'itinerario e prevedere eventuali vie di fuga.
- B. Curare l'organizzazione dell'escursione nel rispetto delle norme di sicurezza.
- C. Escludere i Soci non ritenuti idonei o sufficientemente equipaggiati.
- D. Ha la facoltà di modificare il programma qualora, per cause oggettive, non dovessero sussistere i margini di sicurezza o condizioni indispensabili per portare a compimento in modo soddisfacente l'escursione in programma.
- E. Sono tenuti a far rispettare ai partecipanti durante l'escursione le norme per la protezione della flora, della fauna e dell'ambiente in generale.



RIFUGIO CAI ANGELO SEBASTIANI



DIFFICOLTÀ

(T) TURISTICO - Itinerari su stradine, mulattiere o comodi sentieri, con percorsi ben evidenti e che non pongono incertezze o problemi di orientamento. Si svolgono in genere sotto i 2000 m e costituiscono di solito l'accesso ad alpeggi o rifugi. Richiedono una certa conoscenza dell'ambiente montano e una preparazione fisica alla camminata.

(E) ESCURSIONISTICO - Itinerari che si svolgono quasi sempre su sentieri, oppure su tracce di passaggio in terreno vario (pascioli, detriti, pietraie), di solito con segnalazioni; possono esservi brevi tratti pianeggianti o lievemente inclinati di neve residua, quando, in caso di caduta, la scivolata si arresta in breve spazio e senza pericoli. Si sviluppano a volte su terreni aperti, senza sentieri ma non problematici, sempre con segnalazioni adeguate. Possono svolgersi su pendii ripidi; i tratti esposti sono in genere protetti (barriere) o assicurati (cavi). Possono avere singoli passaggi su roccia, non esposti, o tratti brevi e non faticosi né impegnativi grazie ad attrezzature (scalette, pioli, cavi) che però non necessitano l'uso di equipaggiamento specifico (imbragatura, moschettoni, ecc.). Richiedono un certo senso di orientamento, come pure una certa esperienza e conoscenza del territorio montagnoso, allenamento alla camminata, oltre a calzature ed equipaggiamento adeguati.

(EE) ESCURSIONE per ESPERTI - Itinerari generalmente segnalati ma che implicano una capacità di muoversi su terreni particolari. Sentieri o tracce su terreno impervio e infido (pendii ripidi e/o scivolosi di erba, o misti di rocce ed erba, o di roccia e detriti). Terreno vario, a quote relativamente elevate (pietraie, brevi nevai non ripidi, pendii aperti senza punti di riferimento, ecc.). Tratti rocciosi, con lievi difficoltà tecniche (percorsi attrezzati, vie fer rate fra quelle di minor impegno). Rimangono invece esclusi i percorsi su ghiacciai, anche se pianeggianti e/o all'apparenza senza crepacci (perché il loro attraversamento richiederebbe l'uso della corda e della piccozza e la conoscenza delle relative manovre di assicurazione). Necessitano: esperienza di montagna in generale e buona conoscenza dell'ambiente alpino; passo sicuro e assenza di vertigini; equipaggiamento, attrezzatura e preparazione fisica adeguati



(EEA) ESCURSIONE per ESPERTI con ATTREZZATURA - Percorsi attrezzati o vie ferrate per i quali è necessario l'uso dei dispositivi di autoassicurazione (imbragatura, dissipatore, moschettoni, cordini) e di equipaggiamento di protezione personale (casco, guanti).

(EAI) ESCURSIONE in AMBIENTE INNEVATO - Itinerari in ambiente innevato che richiedono l'utilizzo di racchette da neve, con percorsi evidenti e riconoscibili, con facili vie di accesso, di fondo valle o in zone boschive non impervie o su crinali aperti e poco esposti, con dislivelli e difficoltà generalmente contenuti che garantiscano sicurezza di percorribilità.

- 
-  Treno
 -  Mezzi propri
 -  Pullman
 -  Aereo
 -  Nave
 -  Piatto caldo
 -  Pranzo a sacco
 -  Rifugio e pernottamento
 -  Proiezioni filmati o diapositive

DISLIVELLO SAL. somma delle salite espressa in metri

DISLIVELLO DISC. somma delle discese espressa in metri

QUOTA MAX è la quota massima raggiunta espressa in metri.

DURATA A/R si intende la durata totale dell'escursione escluso le soste.





19
DOMENICA

Appia Antica tra Fondi e Itri
Monti Aurunci

Escursione lungo la via Appia Antica di Fondi, per poi visitare il Monastero di San Magno, nelle vicinanze di Fondi.

Accompagnatori: M. Di Tano, F. Di Tano

| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL. | DISLIVELLO DISC. | QUOTA MAX |
|------------|---|---|-----------|
| T/E | 200 | 200 | 0 |
| DURATA A/R | TRASPORTO | PRANZO | CENA |
| 3H |  |  | -- |

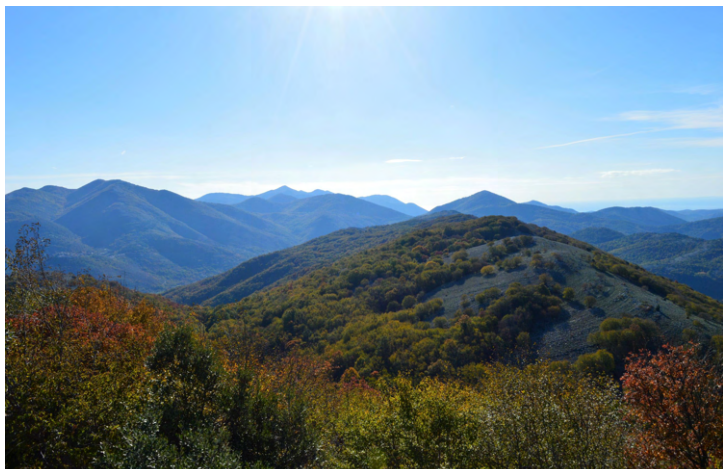


02
DOMENICA

Ciaspolata

Il luogo dell'escursione verrà stabilito in base alle condizioni di innevamento. Consultare la locandina che verrà emessa a ridosso della ciaspolata.

Accompagnatori: Giancola, Del Ferraro, Camera-Cimino





16
DOMENICA

Anello Monte Appiolo
Monti Aurunci

Dalla località Taverna si percorre il Sentiero 918C che risale la Valle Funnara fino al pianoro Cisterna Funnara. Da questo punto si prende il Sentiero 918 fino alla vetta del Monte Appiolo. Dalla vetta è possibile scorgere Lenola, le Isole Pontine e le montagne dell'Abruzzo. La vegetazione spazia dalla macchia mediterranea al bosco misto.

Accompagnatori: Gottardo, Cerocchi, Zitarosa

| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL. | DISLIVELLO DISC. | QUOTA MAX |
|------------|---|---|-----------|
| E | 700 | 700 | 900 |
| DURATA A/R | TRASPORTO | PRANZO | CENA |
| 6H |  |  | -- |





23
DOMENICA

Escursione TAM - Faro-fortino Creta Rossa
Promontorio del Circeo

Escursione TAM . Si parte dalla via del sole e si giunge al fortino di Creta Rossa passando per il sentiero Galeazzi. Escursione nel versante “quarto caldo” del promontorio del circeo , in un ambiente ricco di vegetazione mediterranea-

Accompagnatori: Finocchito, Mastrobuoni

| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL. | DISLIVELLO DISC. | QUOTA MAX |
|------------|---|---|-----------|
| E | 400 | 400 | 420 |
| DURATA A/R | TRASPORTO | PRANZO | CENA |
| 3H |  |  | -- |





9 DOMENICA

Sentiero Coleman Jenne-Subiaco *Monti Simbruini*

Percorso nel Parco Naturale dei Monti Simbruini che costeggia il fiume Aniene fino a arrivare al Monastero di S. Scolastica e ai ruderi della villa di Nerone.



Accompagnatori: Maggiori, Cimino

| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL. | DISLIVELLO DISC. | QUOTA MAX |
|------------|---|---|-----------|
| E | 120 | 480 | 0 |
| DURATA A/R | TRASPORTO | PRANZO | CENA |
| 3H 30' |  |  | -- |

**16**
DOMENICATrekking urbano di Guarcino
Monti Ernici

Adagiato ai piedi dei monti Ernici tra bellissime faggete e le limpide acque del fiume Cosa, Guarcino è paese di origini antichissime ricco di storia e bellezze naturalistiche



Accompagnatori: F.Di Tano, M. Di Tano

| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL. | DISLIVELLO DISC. | QUOTA MAX |
|------------|---|---|-----------|
| T | 200 | 200 | 700 |
| DURATA A/R | TRASPORTO | PRANZO | CENA |
| 3H |  |  | -- |

23
DOMENICAFesta di primavera
Monti Lepini

Si segue il sentiero 710 "Daniele Nardi" fino al rifugio Liberamonte dove ci si fermerà per un pasto conviviale. Ritorno sulla stessa via.

Accompagnatori: Cerocchi, Nardacci

| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL. | DISLIVELLO DISC. | QUOTA MAX |
|------------|---|---|-----------|
| E | 480 | 480 | 1065 |
| DURATA A/R | TRASPORTO | PRANZO | CENA |
| 4H |  |  | -- |

30
DOMENICA

Ciaspolata

Il luogo dell'escursione verrà stabilito in base alle condizioni di innevamento. Consultare la locandina che verrà emessa a ridosso della ciaspolata.

Accompagnatori: Giancola, Del Ferraro, Camera, Cimino





6
DOMENICA

Anello Mt Redentore
Monti Aurunci

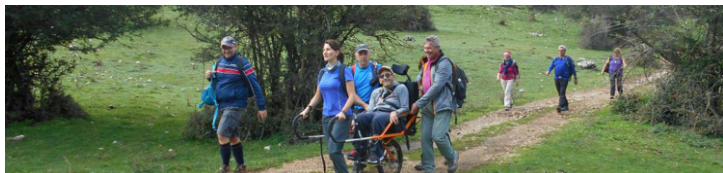
Percorso ad anello alla scoperta di uno dei più suggestivi paesaggi che i Monti Aurunci sanno offrire, con splendidi affacci sul golfo di Gaeta fino all'isola di Capri.

Accompagnatori: Del Ferraro, Tessitore

| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL. | DISLIVELLO DISC. | QUOTA MAX |
|------------|---|---|-----------|
| E | 650 | 650 | 1252 |
| DURATA A/R | TRASPORTO | PRANZO | CENA |
| 3H |  |  | -- |



APRILE 2025





27
DOMENICA

Sentiero LH4-Pendici Mt Lupone

Monti Lepini

Escursione con la Joelette. Sentiero ad anello intorno all'altopiano di Campo di Segni. Escursione aperta a tutti i soci.

Accompagnatori: Finocchito, M.Di Tano

| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL. | DISLIVELLO DISC. | QUOTA MAX |
|------------|---|---|-----------|
| AE | 100 | 100 | 856 |
| DURATA A/R | TRASPORTO | PRANZO | CENA |
| 2H |  |  | -- |

MAGGIO 2025



11
DOMENICA

Monte Lupone - Jo Volubro

Monti Lepini

Percorso ad anello partendo da Norma si raggiungono le vette del Monte della Noce, Monte Erdigheta e Monte Lupone, per scendere al laghetto di Jo Volubro.

Accompagnatori: Maggiori, Del Ferraro

| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL. | DISLIVELLO DISC. | QUOTA MAX |
|------------|---|---|-----------|
| E | 850 | 850 | 584 |
| DURATA A/R | TRASPORTO | PRANZO | CENA |
| 5H 30' |  |  | -- |





18
DOMENICA

M. Fragara-M. Passeggio-Pizzo Deta

Monti Ernici

Da Prato di Campoli passando per Forca Palomba si giunge sul M. Scalette quindi M. Fragara e M. Passeggio . Si ritorna proseguendo in direzione Est.

Accompagnatori: Zitarosa, Gottardo, Tessitore

| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL. | DISLIVELLO DISC. | QUOTA MAX |
|------------|---|---|-----------|
| E | 1100 | 1100 | 2064 |
| DURATA A/R | TRASPORTO | PRANZO | CENA |
| 6H |  |  | -- |



25
DOMENICA

Anello Mt Navetta-Canzoni
Parco Nazionale Abruzzo Lazio Molise

Dalla localita' LE PRATA (Scanno) si sale per il Vallone Ciacciariello si prosegue fino alla sella del Monte Navetta e si sale sul Serra di Monte Canzoni. Si scende fino a giungere al Valico del Campitello e quindi Stazzo del Campo, il Vallone di Capra Morta e la Masseria Parenti fino al punto di partenza.

Accompagnatori: Guida, Nicolò, Cimino, Camera

| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL. | DISLIVELLO DISC. | QUOTA MAX |
|------------|-----------------|------------------|-----------|
| EE | 950 | 950 | 2011 |
| DURATA A/R | TRASPORTO | PRANZO | CENA |
| 8H | | | -- |





DA DOMENICA 1
A LUNEDÌ 2

Weekend PNALM

Parco Nazionale Abruzzo Lazio Molise



1 Giorno: Da Barrea salita fino al Monte Greco.

Accompagnatori: Cimino, Guida, Del Ferraro, Camera, Tessitore

| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL. | DISLIVELLO DISC. | QUOTA MAX |
|------------|---|---|-----------|
| EE | 1550 | 800 | 2285 |
| DURATA A/R | TRASPORTO | PRANZO | CENA |
| 8H |  |  | -- |

2 Giorno: Dal Passo Godi fino a Rocca Chiarano

Accompagnatori: Cimino, Guida, Del Ferraro, Camera, Tessitore

| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL. | DISLIVELLO DISC. | QUOTA MAX |
|------------|---|---|-----------|
| EE | 670 | 1250 | 2175 |
| DURATA A/R | TRASPORTO | PRANZO | CENA |
| 8H |  |  | -- |



15
DOMENICA

Il Costone da Vado di Pezza

Monti Velino Sirente

Da Vado di Pezza si percorre la strada sterrata fino a Capo di Pezza dove si imbecca la faggeta che porta in direzione del Rifugio Sebastiani. Da qui si segue il sentiero in direzione sud fino alla base della cresta sud-est del Costone che porta alla croce metallica della cima.

Accompagnatori: Camera - Giancola

| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL. | DISLIVELLO DISC. | QUOTA MAX |
|------------|---|---|-----------|
| E | 850 | 850 | 2271 |
| DURATA A/R | TRASPORTO | PRANZO | CENA |
| 6H 15' |  |  | -- |



GIUGNO 2025



DA GIOVEDÌ 19
A DOMENICA 22

Parco Pollino
Parco nazionale del Pollino

Trekking nel parco nazionale del pollino con soggiorno nel Paese di Viggianello . Pernotto per 4 giorni in hotel 3 stelle. La locandina verrà pubblicata nell'approssimarsi dell'evento

Accompagnatori: Zitarosa, Cimino, Tessitore, Gottardo



29
DOMENICA

Anello Mt Scindarella
Gruppo montuoso del Gran Sasso

Percorso ad anello, Gran Sasso. Partendo dai vecchi impianti sciistici costeggiando Mt Cristo si sale sul Mt Scindarella e Mt S.Gregorio di Paganica e poi si scende fino ai ruderi di S. Egidio.

Accompagnatori: Maggiori, Camera, Giancola

| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL. | DISLIVELLO DISC. | QUOTA MAX |
|------------|-----------------|------------------|-----------|
| E | 600 | 600 | 2233 |
| DURATA A/R | TRASPORTO | PRANZO | CENA |
| 4H 30' | | | -- |



6 DOMENICA

Due percorsi da Civitella Alfedena *Monti della Meta*

Percorso 1 :Da Civitella Alfedena si arriva al rifugio di Forca Resuni per poi ridiscendere per la valle Jannanghera- Percorso 2: EscursioneTAM :Da Civitella si percorre un sentiero sul fiume Sangro fino ad arrivare a val Fondillo.

Accompagnatori: Zitarosa, Tessitore

| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL. | DISLIVELLO DISC. | QUOTA MAX |
|------------|-----------------|------------------|-----------|
| E | 950 | 950 | 2002 |
| DURATA A/R | TRASPORTO | PRANZO | CENA |
| 5H 30' | | | -- |

Accompagnatori: Finocchito, Mastrobuoni

| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL. | DISLIVELLO DISC. | QUOTA MAX |
|------------|-----------------|------------------|-----------|
| E | 200 | 200 | 1215 |
| DURATA A/R | TRASPORTO | PRANZO | CENA |
| 3H | | | -- |



20 Faggeta vetusta Coppo del Principe-F.ca Acero

DOMENICA *Parco Nazionale Abruzzo Lazio Molise*

GRUPPO A: Dal valico di Forca D'Acero si scende verso il pianoro di Macchia delle Gravare, si segue il sentiero C1 fin dove questo incrocia il sentiero dell'Acero. Si sale il fianco del monte lungo tale sentiero fin dove termina. Si torna indietro e si percorre il sentiero C1 a ritroso. All'incrocio con il sentiero D5, si prende questo sentiero fino a raggiungere la SR 509 (rifugio la Castelluccia).

GRUPPO B: si segue il sentiero C1 fino all'incrocio con il D5 che poi si segue fino alla SR509 (rifugio la Castelluccia).

Accompagnatori A: Cerocchi, Nardacci, Zitarosa

| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL. | DISLIVELLO DISC. | QUOTA MAX |
|------------|-----------------|------------------|-----------|
| E | 560 | 420 | 1520 |
| DURATA A/R | TRASPORTO | PRANZO | CENA |
| 5H | | | -- |

Accompagnatori B: Cerocchi, Nardacci, Zitarosa

| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL. | DISLIVELLO DISC. | QUOTA MAX |
|------------|-----------------|------------------|-----------|
| E | 180 | 380 | 1520 |
| DURATA A/R | TRASPORTO | PRANZO | CENA |
| 4H | | | -- |





SETTEMBRE 2025



DA VENERDÌ 5
A SABATO 6

Weekend Gran Sasso
Gruppo montuoso del Gran Sasso

1 Giorno: Da campo Imperatore via normale alla vetta Occidentale del Gran Sasso. Discesa dal Passo del Cannone fino al Rifugio Franchetti per il pernottamento. 2 Giorno: Dal Rifugio salita alla vetta Orientale sulla ferrata RICCI, discesa sul ghiacciaio del Calderone, salita al passo del Cannone e rientro a campo Imperatore

Accompagnatori: Cimino, Guida, Del Ferraro, Giancola

| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL. | DISLIVELLO DISC. | QUOTA MAX |
|------------|---|---|-----------|
| EEA | 850 | 650 | 2912 |
| DURATA A/R | TRASPORTO | PRANZO | CENA |
| 6H |  |  | -- |



| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL. | DISLIVELLO DISC. | QUOTA MAX |
|------------|---|---|-----------|
| EEA | 600 | 750 | 2903 |
| DURATA A/R | TRASPORTO | PRANZO | CENA |
| 7H |  |  | -- |



21
DOMENICA

Castel di Tora-Mt Navegna
Monti Carsolani

Doppio percorso: Gruppo Gruppo A parte da Ascrea e raggiunge il rifugio per riunirsi al Gruppo B che è partito da Castel di Tora per arrivare in vetta al Navegna. Entrambe i gruppi tornano a Castel di Tora sul Lago del Turano.

Accompagnatori: Maggiori, Giancola, Cimino, Nardacci

| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL. | DISLIVELLO DISC. | QUOTA MAX |
|------------|---|---|-----------|
| E | 950 | 950 | 1508 |
| DURATA A/R | TRASPORTO | PRANZO | CENA |
| 5H |  |  | -- |

| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL. | DISLIVELLO DISC. | QUOTA MAX |
|------------|---|---|-----------|
| E | 400 | 600 | 1122 |
| DURATA A/R | TRASPORTO | PRANZO | CENA |
| 3H 30' |  |  | -- |



28



DOMENICA

Grotta S. Benedetto

Monti Velino Sirente

Dal Rifugio Casale del Monte si prosegue sul sentiero fino a Colle Pelato. Si arriva quindi alla Grotta di San Benedetto al Velino. Dalla Grotta è possibile ammirare la Piana del Fucino e lungo tutto il percorso avvistare esemplari di grifoni, aquile e cervi

Accompagnatori: Gottardo, Cerocchi, Zitarosa

| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL. | DISLIVELLO DISC. | QUOTA MAX |
|------------|---|---|-----------|
| E | 600 | 600 | 1660 |
| DURATA A/R | TRASPORTO | PRANZO | CENA |
| 5H |  |  | -- |





5 Da Capranica Prenestina via delle Creste

DOMENICA *Monti Prenestini*

Intersezionale CAI Palestrina-DA Capranica Prenestina al Santuario della Mentorella per la via delle Creste

Accompagnatori: Cimino, Gottardo



| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL. | DISLIVELLO DISC. | QUOTA MAX |
|------------|---|---|-----------|
| E | 600 | 300 | 1218 |
| DURATA A/R | TRASPORTO | PRANZO | CENA |
| 4H |  |  | -- |

19 Mt Morrone Rose-Mt Cavallo

DOMENICA *Parco Nazionale Abruzzo Lazio Molise*

Dal Rifugio Aceroni si segue il sentiero fino al Rifugio di Selvapiana . Si continua in direzione NE fino in vetta al Monte Morrone delle Rose . Si scende in direzione N per poi salire in vetta al Monte Cavallo . Si scenderà in direzione Sud Sud Est e si percorrerà la bella Valle Monacesca fino alla cosiddetta roccia dell'Orso di Pietra e da lì in breve fino al punto di partenza.

Accompagnatori: Guida, Leonoro, Nicolò

| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL. | DISLIVELLO DISC. | QUOTA MAX |
|------------|---|---|-----------|
| EE | 850 | 850 | 2039 |
| DURATA A/R | TRASPORTO | PRANZO | CENA |
| 7H |  |  | -- |



26



DOMENICA

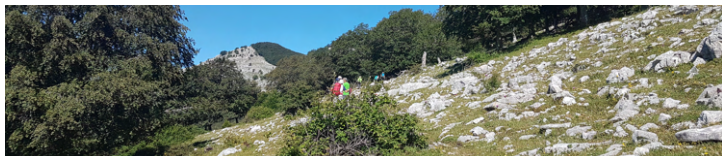
Circuito delle Fonti di Rocca Priora

Colli Albani

Dal piazzale antistante il Cimitero di Rocca Priora, si prende il sentiero CAI 505 che, seguendo un anello, permette di toccare Fonte Formali, Fonte Piscaro, Fonte della Tegola, Fonte Ceraso.

Accompagnatori: Cerocchi, Nardacci

| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL. | DISLIVELLO DISC. | QUOTA MAX |
|------------|---|---|-----------|
| E | 400 | 400 | 740 |
| DURATA A/R | TRASPORTO | PRANZO | CENA |
| 5H |  |  | -- |





9 Sprone Maraoni da Santa Serena

DOMENICA *Monti Lepini*

Escursione TAM. Si parte da Santa Serena passando a mezza costa nel versante est del monte Semprevina e monte Pisciareello attraversando una delle più belle faggete dei monti Lepini.

Accompagnatori: Finocchito, Mastrobuoni



| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL. | DISLIVELLO DISC. | QUOTA MAX |
|------------|---|---|-----------|
| E | 450 | 450 | 1300 |
| DURATA A/R | TRASPORTO | PRANZO | CENA |
| 4H |  |  | -- |

16 Monte Rotonaria

DOMENICA *Monti Ernici*

Dalla certosa di Trisulti si sale per il sentiero cai 608 direzione N in un bosco di carpini, querce e faggi fino a giungere ad un ampio pianoro e alla sella Faito da qui in direzione S prima dell'ultima breve salita al Monte Rotonaria. Il ritorno sarà per lo stesso percorso dell'andata.

Accompagnatori: Zitarosa, Tessitore, Gottardo

| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL. | DISLIVELLO DISC. | QUOTA MAX |
|------------|---|---|-----------|
| E | 950 | 950 | 1752 |
| DURATA A/R | TRASPORTO | PRANZO | CENA |
| 6H |  |  | -- |



23 Esc. di accompagnamento solidale-Cerasella DOMENICA *Parco Nazionale del Circeo*

Percorso interamente nella foresta del Parco Nazionale del Circeo. Dall'area faunistica di Cerasella fino alla Lestra Cocuzza dove si trova l' antica scuola creata da Giovanni Cena e Angelo Celli. Escursione aperta a tutti i soci la cui partecipazione è particolarmente gradita.

Accompagnatori: Finocchito, M.Di Tano

| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL. | DISLIVELLO DISC. | QUOTA MAX |
|------------|-----------------|------------------|-----------|
| AE | 30 | 30 | 50 |
| DURATA A/R | TRASPORTO | PRANZO | CENA |
| 3H | | | -- |

13 Pranzo sociale SABATO

14 Argine meridionale del Lago di Fondi DOMENICA *Parco dei Monti Ausoni e lago di Fondi*

L'escursione percorrerà un tratto dell'argine meridionale del lago di Fondi nel parco dei Monti Ausoni con partenza e ritorno dalla idrovora delle Chianchiarelle. Di seguito ci si porterà con le auto alla casa del parco delle Sugherelle

Accompagnatori: F.Di Tano, M. Di Tano

| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL. | DISLIVELLO DISC. | QUOTA MAX |
|------------|-----------------|------------------|-----------|
| T | 0 | 0 | 0 |
| DURATA A/R | TRASPORTO | PRANZO | CENA |
| 2H 30' | | | -- |



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Latina
Sottosezione di SEZZE
ATTIVITÀ ANNO 2025



Il reggente della sottosezione di Sezze: Pietro Rieti

| | | |
|----|-------------------------------------|--|
| 1 | 12 Gennaio | Escursione archeobotanica, Acqua della Chiesa – Monti Lepini Accompagnatori: Maurizio Giusti, Francesco Mucciarelli |
| 2 | 9 Febbraio | Fonte Sant'Angelo, Rapina, Pluviometro Belvedere – Monti Lepini Accompagnatori: Maurizio Giusti, Francesco Mucciarelli |
| 3 | 16 Febbraio | Giornata Ecologica a Roma – Pedalata Accompagnatori: Pietro Rieti, Francesco Mucciarelli |
| 4 | 23 Marzo | Le due Fonti di Castellone – Ardicara – Consolini Accompagnatori: Maurizio Giusti, Francesco Mucciarelli |
| 6 | 5 Aprile | Croce di Capreo – Monti Lepini Accompagnatori: Giuseppe Spagnolo, Antonio Valle |
| 7 | 4 Maggio | Lago di Paola con Dragone Accompagnatori: Pietro Rieti, Francesco Mucciarelli |
| 8 | 24 Maggio | Picco di Circe (da Torre Paola) Accompagnatori: Giuseppe Spagnolo, Antonio Valle |
| 9 | 28/29 Giugno (con pernottamento) | Visita a Castelluccio di Norcia e salita al Monte Vettore Accompagnatori: Antonio Valle, Francesco Mucciarelli |
| 10 | 19 Luglio | Monte Aquila – Gran Sasso Accompagnatori: Giuseppe Spagnolo, Antonio Valle |
| 11 | 6 Settembre | 50° anniversario Fiaccolata in Semprevisa Accompagnatori: Pietro Rieti, Maurizio Giusti, Antonio Valle |
| 12 | 11 Ottobre | Cammino di Celestino, Maiella (tappa) Accompagnatori: Pietro Rieti, Antonio Valle |
| 13 | 13 Dicembre | Cena sociale |
| 14 | 24 Dicembre | Brindisi al Rifugio Liberamonte – Semprevisa Accompagnatori: Pietro Rieti, Antonio Valle |

COMMISSIONE TUTELA AMBIENTE MONTANO

La difesa e la tutela dell'ambiente montano sono previste dall'art.1 dello Statuto del CAI

"Art. 1 - Costituzione e finalità

1. Il Club alpino italiano (C.A.I.), fondato in Torino nell'anno 1863 per iniziativa di Quintino Sella, libera associazione nazionale, ha per iscopo l'alpinismo in ogni sua manifestazione, la conoscenza e lo studio delle montagne, specialmente di quelle italiane, e la difesa del loro ambiente naturale."



Viola di Eugenia (*Viola eugeniae*)
foto di Angelo Marchetti



Nel 1984 il Consiglio Centrale del Club Alpino Italiano (oggi Comitato Direttivo Centrale) istituì la Commissione Centrale per la Tutela dell'Ambiente Montano (<http://www.cai-tam.it/>), per rendere operativo quanto affermato nell'art.1. Così a Latina, come in altre sezioni Cai, da qualche anno è operativa la commissione Tutela Ambiente Montano. I suoi membri sono: Giovanni Mastrobuoni (presidente), Maria Di Tano, Antonio Finocchito, Augusto Lucciola, Federica Minucci, Stefano Vacca. Poiché la difesa e la tutela dell'ambiente montano sono previste dall'art.1 dello Statuto, il CAI nella sua attività istituzionale ha elaborato una serie di norme dettagliate per le attività e per i suoi operatori ed iscritti. Sono norme di comportamento e prese di posizione su temi relativi alla tutela della montagna ed alla sua frequentazione e fruizione.

Maggiori informazioni su https://www.cailatina.com/pagu_tam.php



C.A.I. SENTIERISTICA

COMMISSIONE SENTIERISTICA



La manutenzione dei sentieri escursionistici è uno dei compiti istituzionali del CAI. Il CAI nazionale ha sottoscritto un accordo con il Ministero dei Beni Culturali e del Territorio per la realizzazione di un catasto nazionale dei sentieri. In quest'ottica tutte le sezioni CAI devono attivarsi per portare a termine il rilievo e la segnatura della rete sentieristica di loro competenza.

La sezione di Latina da sempre si è prodigata al fine di mantenere in efficienza la rete sentieristica di sua competenza. La sistemazione dei sentieri dei Lepini del versante pontino è stata portata a termine e questo ha anche reso possibile la pubblicazione di una carta escursionistica della catena montuosa. La sezione inoltre ha cominciato a collaborare con diverse associazioni presenti nel territorio per la sistemazione della rete sentieristica degli Ausoni.

La segnatura dei sentieri è un passo importante per permetterne la fruizione da parte degli appassionati della montagna, ma non è sufficiente. Chi affronta un sentiero deve essere sempre dotato di attrezzature idonee (carte escursionistiche, bussola, GPS, ecc).

Se non si ha sufficiente conoscenza del territorio, non ci si può affidare esclusivamente ai segni posti dai volontari, basta non notare qualche segno, magari perché coperto da foglie o danneggiato da animali (e purtroppo anche da persone) per trovarsi in difficoltà.

GRUPPO DI ACCOMPAGNAMENTO SOLIDALE



Gruppo escursionismo con ausili per persone con disabilità.

Il giorno 20 novembre 2016 è stata consegnata alla sezione CAI di Latina la Joelette che è una carrozzella da fuori strada a ruota unica che permette la pratica di escursionismo, su sentieri dedicati, ad ogni persona a mobilità ridotta o in situazione di handicap, bambino o adulto, anche se totalmente dipendente, grazie all'aiuto di almeno due accompagnatori. La nostra sezione ha degli accompagnatori certificati per la conduzione della joelette. Questo è un completamento di un progetto del CAI Lazio finanziato dalla regione Lazio in cui si sono realizzati 16 sentieri appositi di cui ben 5 sono nella provincia di Latina. La sezione di Latina organizzerà prossimamente delle escursioni dove sarà prevista la conduzione di una o più persone con mobilità ridotta. Si chiede agli interessati di contattarci all'indirizzo mail info@cailatina.com o telefonando in sede il giovedì o venerdì dalle 19:00 alle 20:00 al numero 3518973941, oppure al referente di sezione Antonio Finocchito_3248866556. Altre informazioni su: www.cailatina.com/gruppi/lh

Componenti del gruppo di accompagnamento solidale:
Luigi Crosetti, Franco Di Tano, Maria Di Tano,
Antonio Finocchito, Mario Leggio, Federica Menucci



CORPO NAZIONALE SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO

Medaglia d'oro al valore civile

IN CASO DI INCIDENTE IN MONTAGNA CHIAMARE SEMPRE IL CORPO NAZIONALE SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO

CONSIGLI UTILI E MODALITÀ PER LA RICHIESTA DI SOCCORSO

1. Non andare in montagna o in grotta da soli.
2. Lasciare sempre indicazioni precise riguardo l'itinerario che si intende percorrere.
3. Informarsi sulle condizioni metereologiche.

COME COMPORTARSI IN CASO DI INCIDENTE

1. Mantenere la calma, non agire d'impulso.
2. Adottare subito misure idonee per evitare e prevenire altri rischi.
3. Chiamare sempre il **118**
Richiedendo specificatamente l'intervento del soccorso alpino.
 - Comunicare con la massima precisione possibile il luogo e l'ora dell'incidente (molto utile il GPS per dare le coordinate in modo facile e preciso), descrivendo la situazione in corso e fornendo tutte le informazioni utili per un efficace intervento del C.N.S.A.S.
 - Non abbandonare mai il telefono da cui si è chiamato.
 - Richiedere altre informazioni e/o documentazione presso la propria sede di appartenenza del CLUB ALPINO ITALIANO.

Il servizio **Georesq** diventa gratuito per tutti i soci CAI. Georesq consente tramite l'app installabile su smartphone Android o Apple, di monitorare in tempo reale la vostra posizione geografica, permettendovi in caso di emergenza di inviare rapidamente alla centrale operativa la richiesta d'aiuto. Per maggiori informazioni: <https://wp.georesq.it/>

A close-up photograph of two hands, one dark-skinned and one light-skinned, cupping a bright red, teardrop-shaped object. The background is a neutral, light grey color.

**Dona il sangue,
dona il plasma.
Condividi la vita,
condividila spesso.**



Giornata mondiale del donatore di sangue 2023





MONTE BRANCASTELLO



ESCURSIONE SOLIDALE



APPIA ANTICA



FERRATA



CIASPOLATA



Fotovoltaico Semplice
Il Fotovoltaico per Ville n.1 in Italia
WWW.FOTOVOLTAICOSEMPLICE.IT

Lo Sport al servizio del cliente

***GIORGETTA
SPORT***

**via del lido, 51
LATINA**

Si può scaricare questo libretto all'indirizzo



www.cailatina.com/eventi/programmi/