



# Club Alpino Italiano

Sezione di Latina dal 1947

CALENDARIO ATTIVITÀ 2017



Sentiero Cupi-Fiastra - Monti Sibillini



Appia Antica - Parco Regionale Dell'Appia Antica

**Lo Sport al servizio del cliente**

***GIORGETTA  
SPORT***

**via del lido, 51  
LATINA**



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*

**Federico Cerocchi**

*Indirizzo:*

Club Alpino Italiano

Sezione di Latina

Via Ofanto, 2

04100 Latina

*Orario apertura sede:*

Giovedì e Venerdì

dalle ore 19:00 alle ore 20:00

[Tel./Fax 0773 694879](tel:0773694879)

*Bacheca C.A.I.*

Corso della Repubblica, 128 Latina

[www.cailatina.com](http://www.cailatina.com)

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

[www.facebook.com/cailatina](https://www.facebook.com/cailatina)



## Consiglio Direttivo della Sezione In carica dal 1 aprile 2016 al 31 marzo 2019

|                              |              |                   |
|------------------------------|--------------|-------------------|
| <b>Presidente:</b>           | Federico     | <b>CEROCCHI</b>   |
| <b>Vice Presidente:</b>      | Antonio      | <b>FINOCCHITO</b> |
| <b>Tesoriere/segretario:</b> | Vittorio     | <b>CHIARIELLO</b> |
| <b>Consiglieri:</b>          | Franco       | <b>DI TANO</b>    |
|                              | Massimiliano | <b>FIOCCO</b>     |
|                              | Paolo        | <b>LEONORO</b>    |
|                              | Loreto       | <b>NARDACCI</b>   |
|                              | Angelo Dino  | <b>SAVELLI</b>    |
| <b>Revisori dei Conti:</b>   | Angelo       | <b>ABATI</b>      |
|                              | Franco       | <b>BORRETTI</b>   |
|                              | Elisa        | <b>CARLINI</b>    |

## Commissione Sezionale Escursionistica

|              |            |                   |
|--------------|------------|-------------------|
| Massimiliano | Fiocco     | <b>Presidente</b> |
| Donato       | Brienza    |                   |
| Paolo        | Brunotti   |                   |
| Federico     | Cerocchi   |                   |
| Francesco    | Di Dio     | ASE               |
| Franco       | Di Tano    | ASE               |
| Maria        | Di Tano    | ASE               |
| Antonio      | Finocchito | ASE               |
| Stefano      | Giancola   | AE                |
| Maurizio     | Giusti     | AE                |
| Paolo        | Leonoro    |                   |

## Commissione Tutela Ambiente Montano

Paolo Leonoro (**Presidente**) - Maria Di Tano  
Francesco Di Dio - Antonio Finocchito

Della Sezione fanno parte la Sottosezione di:

**SEZZE** dal 1987 - Reggente: Antonio MALANDRUCOLO

**Gruppo Alpinismo e Roccia** (referente Angelo Savelli, cell.3333657090)

## Soci della Sezione al 14-10-2016, totale n. 243

**Curatore sito web:** Antonio Finocchito

**Progetto Grafico:** Valentino Finocchito

**Realizzazione Grafica:** Angela Di Lauro



## Escursionismo

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



GIRO DEL COSTONE - GRUPPO VELINO SIRENTE

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

- 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.** Provvedi 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 ar 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, nonchè 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.



## Si Ricorda

Che è iniziato il tesseramento per l'anno in corso.

I rinnovi dovranno avvenire entro e non oltre il 31 marzo. Trascorso tale termine, si perde la copertura assicurativa che decorrerà dal 20° giorno successivo dalla data del rinnovo.

Quote associative per l'anno in corso:

|  |         |
|--|---------|
| <b>Socio Ordinario</b>                         | € 48,00 |
| <b>Socio Familiare</b>                         | € 25,00 |
| <b>Socio Giovane</b>                           | € 18,00 |
| <b>Socio Ord. Juniores (dai 18 ai 25 anni)</b> | € 30,00 |

I nuovi Soci dovranno versare, oltre la quota associativa, € 5,00 per la tessera di riconoscimento.

## 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.

### Direttori di Escursione

|            |              |      |              |
|------------|--------------|------|--------------|
| Brienza    | Donato       |      | 339 740 7283 |
| Brunotti   | Paolo        |      | 327 210 4707 |
| Cerocchi   | Federico     |      | 347 260 5803 |
| D'Ettore   | Rita         | ASAG | 329 598 8866 |
| Di Dio     | Francesco    | ASE  | 349 844 6262 |
| Di Tano    | Franco       | ASE  | 380 354 0612 |
| Di Tano    | Maria        | ASE  | 328 026 9700 |
| Finocchito | Antonio      | ASE  | 324 886 6556 |
| Fiocco     | Massimiliano |      | 348 065 8150 |
| Giancola   | Stefano      | AE   | 349 294 3189 |
| Giusti     | Maurizio     | AE   | 328 638 9314 |
| Leonoro    | Paolo        |      | 320 674 1280 |
| Macrino    | Giovanni     | AAG  | 338 789 9832 |
| Sinapi     | Maria Civita | ASAG | 329 006 0567 |



**(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 (pascoli, 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.

## Legenda

|   |                                    |
|---|------------------------------------|
| <b>AE</b>   | Acc. di Escursionismo              |
| <b>ASE</b>  | Acc. Sezionale Escursionismo       |
| <b>AAG</b>  | Acc. di Alpinismo Giovanile        |
| <b>ASAG</b>   | Acc. Sezionali Alpinismo Giovanile |
| <b>Dir.</b>   | Direttore di Escursione            |
|  | Trasporto a mezzo pullman          |
|  | Trasporto a mezzo aereo            |

|   |                                  |
|---|----------------------------------|
|  | Trasporto a mezzo treno          |
|  | Trasporto a mezzi propri         |
|  | Piatto caldo                     |
|  | Pranzo a sacco                   |
|  | Rifugio e pernottamento          |
|  | Proiezioni filmati o diapositive |



Dal **1** gennaio  
al **28** febbraio

**Attività Gruppo Roccia**

Due uscite in falesia di perfezionamento tecnico (aperte a chi ha già frequentato un corso base di arrampicata) sotto la direzione di una Guida Alpina. Gennaio-Febbraio 2017. Informazioni dettagliate verranno diffuse nell'imminenza delle attività stesse.

**Accompagnatori:** Guida Alpina





**15**  
DOMENICA

**Il Redentore- monte Sant'Angelo**  
*Monti Aurunci*

Da Maranola si prende la strada che sale verso il Redentore, si parcheggia in prossimità del rifugio Pomitro. Si prende il sentiero che a mezzacosta parte dal rifugio in direzione della chiesa rupestre di San Michele e del picco del Redentore. Dal Picco si prosegue attraversando un pianoro e si sale poi al Monte Sant'Angelo. Al ritorno, giunti in prossimità del Redentore, si devia a destra seguendo una sterrata che, attraversando una bella faggeta, costeggia il lato nord di Monte Altino ed infine porta al punto di partenza.

**Accompagnatori:** Federico Cerocchi - Paolo Brunotti

| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL.   | DISLIVELLO DISC.  | QUOTA MAX |
|------------|---|---|-----------|
| E          | 620 m   | 620 m   | 1402 m    |
| DURATA     | TRASPORTO   | PRANZO  |           |
| 4 h 30'    |  |  |           |



## 29



DOMENICA

### Norba e Oasi naturale LIPU di Pantanelle

*Oasi naturale-Strada medievale Norma*

Da Ninfa presso l'antica stazione di Norma si prende la strada Medievale che porta al paese di Norma – Da qui passando per le vie del paese si raggiunge l'antica Norba da cui è possibile ammirare il panorama sull'antico borgo di Ninfa e il mare con le isole pontine . Si ridiscende quindi per la stessa via e si raggiunge l'ingresso dell'oasi naturale di "Pantanelle" che visiteremo con le guide della LIPU.

**Accompagnatori:** Antonio Finocchito - Maria Di Tano

| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL.   | DISLIVELLO DISC.  | QUOTA MAX |
|------------|---|---|-----------|
| E          | 450 m   | 450 m   | 388 m     |
| DURATA     | TRASPORTO   | PRANZO  |           |
| 2 h        |  |  |           |

**12**  
DOMENICA**Ciaspolata nel parco**  
*Parco Nazionale Abruzzo Lazio Molise*

Percorso da definire in base all'innevamento.

**Accompagnatori:** Antonio Finocchito - Intersezionale CAI di Frosinone

| DIFFICOLTÀ | TRASPORTO | PRANZO |
|------------|-----------|--------|
| EAI        |           |        |

**12**  
DOMENICA**Attività Alpinismo Giovanile**  
**Giornata sulla Neve a Macchiarvana**  
*Parco Nazionale Abruzzo Lazio Molise*

**Accompagnatori:** Giovanni Macrino - Maria Civita Sinapi - Rita D'Ettore

**26**  
DOMENICA**Dal Lago di Albano al Lago di Nemi**  
*Colli Albani*

Dal margine alto del lago di Albano si imbecca il sentiero che fa parte della Via Francigena del Sud, si prende la deviazione verso sud che porta al sentiero che circonda il Lago di Nemi. Siamo in località Fonte Tempesta, si prosegue fino ad arrivare al paese di Nemi e quindi si prende il sentiero che scende verso il lago procedendo con una deviazione a visitare i resti del tempio di Diana e arrivare quindi al Museo delle Navi Romane, dove finirà l'escursione e ci verrà a prendere il pullman.

**Accompagnatori:** Maria Di Tano - Antonio Finocchito

| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL. | DISLIVELLO DISC. | QUOTA MAX |
|------------|-----------------|------------------|-----------|
| E          | 360 m           | 510 m            | 648 m     |
| DURATA     | TRASPORTO       | PRANZO           |           |
| 4 h        |                 |                  |           |



12



## Traversata Pian della Faggeta Bassiano

DOMENICA

Monti Lepini

Da pian delle Faggeta si sale la valle dell'Acqua di Mezzavalle, si piega verso la sella della Schiazza da qui facoltativamente si sale sulla cima della semprevisa, quindi si scende seguendo il sentiero CAI 710 fino a Camporosello e poi seguendo la valle Sant'Angelo. Nel caso non si salga sulla cima il dislivello risulta essere salita 480, disc 800 e la lunghezza 7km.

**Accompagnatori:** Federico Cerocchi - Massimiliano Fiocco

| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL.   | DISLIVELLO DISC.  | QUOTA MAX |
|------------|---|---|-----------|
| E          | 800 m   | 1010 m  | 1535 m    |
| DURATA     | TRASPORTO   | PRANZO  |           |
| 4 h        |  |  |           |

12

## Attività Alpinismo Giovanile - Valle dei Santi

DOMENICA

Monti Ernici

**Accompagnatori:** Giovanni Macrino - Rita D'Ettore - Maria Civita Sinapi

26

## Il sentiero dell'acqua

DOMENICA

Monti Lucretili

Da Licenza si effettua un anello percorrendo il Fosso delle Chiuse e poi quello di Gattaceca attraverso gole spettacolari, boschi e ruscelli. Al ritorno, con brevissima deviazione, si arriverà alla Villa di Orazio, vero monumento archeologico dei Lucretili, dove, se accessibile, si potrà effettuare una visita agli scavi.

**Accompagnatori:** Stefano Giancola - Intersezionale CAI Aprilia

| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL.   | DISLIVELLO DISC.  |
|------------|---|---|
| E          | 650 m   | 650 m   |
| DURATA     | TRASPORTO   | PRANZO  |
| 4 h 30'    |  |  |

**2**  
DOMENICA**Trekking urbano Napoli**  
*Napoli*

Si raggiunge in treno la stazione ferroviaria di Napoli. Percorso di trekking urbano attraverso molte delle zone più belle e caratteristiche della città dal quartiere dei Tribunali all'incredibile sottosuolo con la visita di "Napoli Sotterranea" e il noto percorso del Lungomare. Pranzo in pizzeria.



**Accompagnatori:** Franco Di Tano - Intersezionale CAI Colleferro

| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL.   | DISLIVELLO DISC.  | QUOTA MAX |
|------------|---|---|-----------|
| T          | 0 m   | 0 m   | 0 m       |
| DURATA     | TRASPORTO   | PRANZO  |           |
| 3 h        |  |  |           |

**9**  
DOMENICA**Monte Rotonaria**  
*Monti Ernici*

Dalla Certosa di Trisulti si sale prima per una splendida querceta e si raggiunge Vado di Porca, importante valico con una bella vista sul complesso monasteriale. Si continua alternando tratti esposti a tratti nel bosco fino ad entrare definitivamente nella faggeta che risale il ripido versante della montagna. Raggiunta la bella Sella Faito, si sale con un ultimo breve tratto in salita fino alla panoramica croce monumentale. Magnifico il panorama sulla Valle del Sacco e sul sottogruppo del Mt. Del Passeggio e Pizzo Deta. Ritorno per la stessa via.

**Accompagnatori:** Paolo Brunotti - Massimiliano Fiocco

| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL.   | DISLIVELLO DISC.  | QUOTA MAX |
|------------|---|---|-----------|
| E          | 950 m   | 950 m   | 1750 m    |
| DURATA     | TRASPORTO   | PRANZO  |           |
| 5 h        |  |  |           |



**23**  
DOMENICA

**Attività Alpinismo Giovanile**  
**Monte Faggeto**  
*Monti Aurunci*



**Accompagnatori:** Giovanni Macrino - Maria Civita Sinapi - Rita D'Ettore

**23**  
DOMENICA

**Festa di primavera - Lepini**  
*Monti Lepini*

Dalla località Cona si sale al valico la Cona , si scende l'altopiano dell'Antignana dove si può visitare un laghetto lacustre ed un pozzo risalente all'età romana . Tornando indietro per un tratto si arriva al punto panoramico monte del Cerro.

**Accompagnatori:** Paolo Leonoro - Federico Cericchi

| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL.   | DISLIVELLO DISC.  | QUOTA MAX |
|------------|---|---|-----------|
| E          | 400 m   | 400 m   | 647 m     |
| DURATA     | TRASPORTO   | PRANZO  |           |
| 3 h        |  |  |           |





**30 APRILE**  
**1 MAGGIO**

### Trekking storico-naturalistico: Bomarzo Bagnaia e Oasi del Lago di Alviano

Visita del rinascimentale Parco dei Mostri di Bomarzo, dove all'interno del bosco, si percorreranno dei sentieri lungo i quali sono disseminati delle statue in pietra di grandi dimensioni e diverse fogge rappresentanti animali e mostri. Escursione poi all'interno dell'area naturale protetta di Montecasoli. Il giorno dopo ci si recherà all'Oasi naturalistica del Lago di Alviano distante pochi chilometri da Bomarzo, quindi ci si recherà presso la villa rinascimentale di Bagnaia. Da qui si ritornerà a Latina

**Accompagnatori:** Antonio Finocchito - Maria Di Tano

| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL. | DISLIVELLO DISC. | QUOTA MAX |          |
|------------|-----------------|------------------|-----------|----------|
| E          | 250 m           | 250 m            | 265 m     |          |
| DURATA     | TRASPORTO       | PRANZO           | CENA      | PERNOTTO |
| 4 h        |                 |                  |           | hotel    |



**14**  
DOMENICA

**Attività Alpinismo Giovanile**  
**Monte Gemma**  
*Monti Lepini*

**Accompagnatori:** Giovanni Macrino - Maria Civita Sinapi - Rita D'Ettore

**14**  
DOMENICA

**Sentiero Ignazio Silone**  
*Monti Marsicani*

Sentiero ad anello con partenza e ritorno pescina (AQ). Attraverso la valle del Giovenco ed il monte Parasano che tocca molti dei punti descritti da Ignazio Silone nelle sue opere. Con la partecipazione dell'associazione "Montagna libera"

**Accompagnatori:** Franco Di Tano

| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL. | DISLIVELLO DISC. | QUOTA MAX |
|------------|-----------------|------------------|-----------|
| E          | 600 m           | 600 m            | 1140 m    |
| DURATA     | TRASPORTO       | PRANZO           |           |
| 4 h 30'    |                 |                  |           |

**21**  
DOMENICA

**5ª edizione "in CAMMINO nei PARCHI"**  
**17ª Giornata nazionale dei SENTIERI**

Il 21 maggio ogni Sezione/Associazione/Area Protetta, Ente aderente, proporrà iniziative che avranno per tema i sentieri: dall'auspicata uscita per la manutenzione o intervento di segnaletica all'inaugurazione di un sentiero ripristinato, da una conferenza o una mostra, ad un corso di sentieristica, ecc.





28



DOMENICA

## Le Pagliare di Tione - Fontecchio - Fagnano

Sirente

Escursione TAM (Tutela Ambiente Montano) - Da un sito lacustre si percorre un'ippovia attraversando vari altopiani dove sono situate "le Pagliare" nuclei abitativi rurali dei pastori - contadini ubicate a metà strada tra il paese di origine e la montagna.

**Accompagnatori:** Paolo Leonoro - Federico Cericchi

| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL.   | DISLIVELLO DISC.  | QUOTA MAX |
|------------|---|---|-----------|
| E          | 400 m   | 300 m   | 1264 m    |
| DURATA     | TRASPORTO   | PRANZO  |           |
| 6 h        |  |  |           |



Dal **31 MAGGIO**  
al **4 GIUGNO**

trekking sull'Etna  
*Parco dell'Etna*

Quattro giorni di escursioni per conoscere il vulcano attraverso i suoi angoli più suggestivi ed interessanti, le gole dell'Alcantara, ecc. Il programma sarà divulgato ai soci appena possibile.

**Organizzatore:** Federico Cericchi

| DIFFICOLTÀ | TRASPORTO   | CENA  | PERNOTTO |
|------------|---|-------|----------|
| E/EE       |  /  | hotel | hotel    |



**11**  
DOMENICA

**Attività Alpinismo Giovanile**  
**Val Canneto**  
*Parco Nazionale Abruzzo Lazio Molise*

**Accompagnatori:** Giovanni Macrino - Maria Civita Sinapi - Rita D'Ettore



**18**  
DOMENICA

**Anello del Lago Vivo**  
*Monti Marsicani*

Al Km 67 della SS83 si prende il sentiero K4 che attraversa la faggeta della Valle dell'Inferno in costante salita. Si arriva al Valico del Buonpasso e poco dopo si raggiunge il punto più alto del percorso. Una breve discesa porta nella meravigliosa conca del Lago Vivo, circondata dalle vette più alte del Parco: il Mt. Tartaro, Petroso ecc.. La discesa avviene seguendo ad anello il sentiero K4 che porta al punto di partenza.

**Accompagnatori:** Paolo Brunotti - Massimiliano Fiocco

| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL. | DISLIVELLO DISC. | QUOTA MAX |
|------------|-----------------|------------------|-----------|
| E          | 530 m           | 530 m            | 1631 m    |
| DURATA     | TRASPORTO       | PRANZO           |           |
| 4 h        |                 |                  |           |



# GIUGNO 2017

**25**  
DOMENICA

**Monte la Torricella**  
*Velino*

Dal rifugio Alantino Campo Felice si prende il sentiero che sale nella valle della Leona, si devia per il passo del Morretano si risale la cresta fino al monte la Torricella. Spettacolare la vista sui Monti della Duchessa sul Terminillo, sul Gran Sasso e sulla Maiella (con la partecipazione dell'associazione "Montagna libera")

**Accompagnatori:** Franco Di Tano

| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL. | DISLIVELLO DISC. | QUOTA MAX |
|------------|-----------------|------------------|-----------|
| E          | 600 m           | 600 m            | 2071 m    |
| DURATA     | TRASPORTO       | PRANZO           |           |
| 5 h        |                 |                  |           |

# LUGLIO 2017

**2**  
DOMENICA

**Monte Secine**  
*Monti Pizi*

Dalla località Quarto del Barone si attraversa il bosco delle Carbonere, si sale al pianoro del Riposo, dominato dai caratteristici torrioni delle pietre cernaie, si raggiunge la fonte Cernaia attraversando vari pianori. Si sale poi al monte Secine.

**Accompagnatori:** Paolo Leonoro - Stefano Giancola

| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL. | DISLIVELLO DISC. | QUOTA MAX |
|------------|-----------------|------------------|-----------|
| E          | 630 m           | 630 m            | 1883 m    |
| DURATA     | TRASPORTO       | PRANZO           |           |
| 5 h        |                 |                  |           |



**9**  
DOMENICA

**Attività Alpinismo Giovanile**  
**Monte Gennaro da Prato Favale**  
*Monti Lucretili*



**Accompagnatori:** Giovanni Macrino - Maria Civita Sinapi - Rita D'Ettore

**16**  
DOMENICA

**Pian della Faggeta, Sambuco Cima del**  
**Semprevisa**  
*Monti Lepini*

Da pian della Faggeta si sale verso l'Acqua di Mezzavalle, superata la fonte si piega a sinistra prendendo il sentiero che a mezzacosta si collega con la fine della sterrata che sale dal pianoro. Si segue la strada per un breve tratto quindi si sale nella faggeta fino alla sorgente del Sambuco. Si prosegue verso la cresta che si segue fino alla cima quindi si prosegue verso la sella dell'Ardigara e si scende seguendo nuovamente la valle fatta all'inizio.

**Accompagnatori:** Federico Cerocchi

| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL.   | DISLIVELLO DISC.  | QUOTA MAX |
|------------|---|---|-----------|
| E          | 660 m   | 660 m   | 1535 m    |
| DURATA     | TRASPORTO   | PRANZO  |           |
| 5 h        |  |  |           |

**1 AGOSTO**  
**30 SETTEMBRE**

**Attività Gruppo roccia**

Uscita in ambiente con introduzione alla progressione su ferrata sotto la direzione di una Guida Alpina. Agosto - Settembre 2017. Informazioni dettagliate verranno diffuse nell'imminenza delle attività stesse.

**Accompagnatori:** Guida Alpina




**26**  
**SABATO**

**Fiaccolata a Camporosello**  
*Monti Lepini*

Dalla località La Cornetta di Bassiano (mt. 587 circa) si raggiunge nel pomeriggio la piana di Camporosello. Da qui ci uniremo ai partecipanti della fiaccolata organizzata dalla sottosezione del CAI di Sezze. All'imbrunire verranno accese le torce e si scenderà fino alla piana di Camporosello. Quindi si consumerà la cena e alla luce delle lampade frontali si ridiscenderà raggiungendo la fonte Sant'Angelo e quindi le macchine. Sarà possibile partecipare alla fiaccolata raggiungendo in macchina Camporosello (circa 1h di escursione).

**Accompagnatori:** Antonio Finocchito - Donato Brienza

| <b>DIFFICOLTÀ</b> | <b>DISLIVELLO SAL.</b>  | <b>DISLIVELLO DISC.</b> | <b>QUOTA MAX</b> |
|-------------------|---|-------------------------|------------------|
| E                 | 910 m   | 910 m                   | 1430 m           |
| <b>DURATA</b>     | <b>TRASPORTO</b>  |                         |                  |
| 5 h               |  |                         |                  |



**3**  
**DOMENICA**

**Anello di Monte Jenca, il Morrone,  
Pizzo di Camarda**

*Gruppo montuoso del Gran Sasso*

Dai pressi di Colle della Croce (SP86, 1470 m ca.) si sale alla Sorgente S. Franco (1730 m) sino a giungere poi alla sella Belvedere ove si procede in cresta per Mt Jenca (2208 m). Discesa quindi al Piano di Camarda (2050 m ca.) da dove poi si raggiungere facoltativamente il Morrone (2067 m) in direzione NW. Ritorno al Piano di Camarda e salita al Pizzo di Camarda (2332 m) lungo la sua cresta occidentale. Tornati di nuovo al Piano di Camarda, discesa alla Sorgente Acqua Bernardo (1280 m ca.) lungo Pietra Cavalli. Nel caso non si raggiunga la cima del Morrone il dislivello risulta essere salita 850 , disc 1000 e la lunghezza 13 km.

**Accompagnatori:** Francesco Di Dio - Stefano Giancola

| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL. | DISLIVELLO DISC. | QUOTA MAX |
|------------|-----------------|------------------|-----------|
| E          | 1200 m          | 1350 m           | 2332 m    |
| DURATA     | TRASPORTO       | PRANZO           |           |
| 7 h 30'    |                 |                  |           |





**10**  
**DOMENICA**

**Attività Alpinismo Giovanile**  
**Valle Carbonara - Posta Fibreno**  
*Parco Nazionale Abruzzo Lazio Molise*

**Accompagnatori:** Giovanni Macrino - Maria Civita Sinapi - Rita D'Ettore





**17**  
**DOMENICA**

**Anello del Monte del Passeggio**  
*Monti Ernici*

Da Rendarina (920 m ca.) si risale il Vallone del Rio fino a raggiungere Mt Pratillo (2007 m). Continuando in direzione W si ascende al Mt del Passeggio (2064 m) e, sempre su cresta, al Mt Brecciaro (1885 m). Discesa per Fosse Fracasse al Vallone del Rio, da cui si ritorna al punto di partenza.

**Accompagnatori:** Stefano Giancola - Francesco Di Dio

| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL.   | DISLIVELLO DISC.  | QUOTA MAX |
|------------|---|---|-----------|
| E          | 1200 m  | 1200 m  | 2064 m    |
| DURATA     | TRASPORTO   | PRANZO  |           |
| 4 h 30'    |  |  |           |





## 1 DOMENICA

## Cresta di Monte La Rocca *Parco Nazionale d'Abruzzo*

Dalla località Capo d'Acqua (SS666 a ca. 920 m), si risale il Vallone Carbonara sino a raggiungere il Rifugio di Iorio. Si prosegue lungo la cresta in direzione SSE toccando il Picco La Rocca (1869 m), Mt La Rocca (1924 m), Mt della Strega (1909 m) e Mt Pietroso (1876 m). Giunti al valico di Mt Tranquillo (1673 m), scendendo per il vallone del Peschio, si ritorna al punto di partenza.

**Accompagnatori:** Stefano Giancola - Francesco Di Dio

| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL.   | DISLIVELLO DISC.  | QUOTA MAX |
|------------|---|---|-----------|
| E          | 1150 m  | 1150 m  | 1924 m    |
| DURATA     | TRASPORTO   | PRANZO  |           |
| 6 h        |  |  |           |



**8**  
**DOMENICA**

**Attività Alpinismo Giovanile**  
**Giornata Regionale**

**Accompagnatori:** Giovanni Macrino - Maria Civita Sinapi - Rita D'Ettore



**15**  
**DOMENICA**

**Anello Val Di Rose - Valle Jannanghera**  
*Monti della Meta*

Dal paese di Civitella Alfedena si prende il sentiero che porta al rifugio Forca Resuni da qui si raggiunge la sorgente Jannanghera attraverso la valle omonima. Quindi si ritorna al paese. Percorso con degli scorci molto belli sul lago di Barrea sui monti Petroso e La Camosciara con avvistamenti di Camosci e anche di Cervi.

**Accompagnatori:** Antonio Finocchito - Intersezionale CAI di Frosinone

| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL. | DISLIVELLO DISC. | QUOTA MAX |
|------------|-----------------|------------------|-----------|
| E          | 850 m           | 850 m            | 1952 m    |
| DURATA     | TRASPORTO       | PRANZO           |           |
| 5 h        |                 |                  |           |



**29**  
**DOMENICA**

**Monte Amaro di Opi**  
*Monti Marsicani*

Dalla ex-segheria di Opi, si segue la strada bianca che si inoltra nella Val Fondillo quindi si svolta a sinistra attraversando il torrente e cominciando ad inerpinarsi nella faggeta. Si sale a tornanti con frequenti radure che permettono di ammirare il panorama. Raggiunta la cresta la si segue fino all'anticima e alla cima stessa. Bellissimo balcone sui Monti della Meta e sul Monte Marsicano. Facile l'avvistamento di branche di camosci.

**Accompagnatori:** Paolo Brunotti - Stefano Giancola

| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL. | DISLIVELLO DISC. | QUOTA MAX |
|------------|-----------------|------------------|-----------|
| E          | 850 m           | 850 m            | 1865 m    |
| DURATA     | TRASPORTO       | PRANZO           |           |
| 4 h 30'    |                 |                  |           |



Dal **1** NOVEMBRE  
al **31** DICEMBRE

Attività Gruppo Roccia

Corso di arrampicata sportiva sotto la direzione di una Guida Alpina. Il corso consisterà in 5 incontri nella sede CAI di Latina di carattere teorico-introdotivo all'arrampicata e 5 uscite in falesia. Il corso si svolgerà nel periodo Novembre-Dicembre 2017. Informazioni dettagliate verranno diffuse nell'imminenza delle attività stesse.

**Accompagnatori:** Guida Alpina

**12**  
DOMENICA

**Traversata Carpineto - Monte Croce di  
Capreo - Montelanico**  
*Monti Lepini*

Da Pian delle Faggeta (882 m) si sale per il sentiero in direzione Nord dove la vegetazione prevalente è costituita da ginepri rossi, faggi e arbusti di rosa canina. Si costeggia la valle che separa il Monte Semprevisa e il Monte Capreo e arrivati alla Sella, si svolta verso destra e si raggiunge la Croce di Capreo (1.421 m). Da qui si può ammirare il panorama più affascinante sulla Valle del fiume Sacco, sui paesi di Montelanico e Carpineto Romano, la pianura pontina e sulle catene occidentali e orientali dei monti Lepini. Si prosegue per il Monte Pertile, la Valle Le Grotte e si arriva a Montelanico.

**Accompagnatori:** Donato Brienza - Antonio Finocchito - Intersezionale CAI Colleferro

| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL. | DISLIVELLO DISC. | QUOTA MAX |
|------------|-----------------|------------------|-----------|
| E          | 620 m           | 1000 m           | 1421 m    |
| DURATA     | TRASPORTO       | PRANZO           |           |
| 5 h 30'    |                 |                  |           |



**12**  
DOMENICA

**Attività Alpinismo Giovanile**  
**Monte Redentore**  
*Monti Aurunci*

**Accompagnatori:** Giovanni Macrino Maria - Civita Sinapi - Rita D'Ettore





**26**  
DOMENICA

**I colori dell'autunno**  
*Monti Lepini*

Dalla Longara si percorre la strada forestale, si sale lungo la cresta delle saliere con percorso panoramico, si scende toccando la fonte Capociglio i Querciai, la valle "Tre Pozzi".

**Accompagnatori:** Paolo Leonoro - Federico Cerochi

| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL.   | DISLIVELLO DISC.  | QUOTA MAX |
|------------|---|---|-----------|
| E          | 600 m   | 600 m   | 1200 m    |
| DURATA     | TRASPORTO   | PRANZO  |           |
| 6 h        |  |  |           |





**10**  
DOMENICA

**Da Frascati a Tuscolo**  
*Colli Albani*

Dal paese di Frascati si arriva su strada a Villa Falconieri dove inizia il sentiero che porta sopra il Monte Tuscolo. Qui si visiteranno le rovine dell'antica Tuscolo disseminate nel pianoro sommitale. Si effettuerà quindi, in modo facoltativo, la visita guidata dell'area archeologica protetta a cura della cooperativa incaricata dall'Ente Parco dei Castelli Romani.

**Accompagnatori:** Maria Di Tano - Antonio Finocchito

| DIFFICOLTÀ | DISLIVELLO SAL.   | DISLIVELLO DISC.  | QUOTA MAX |
|------------|---|---|-----------|
| E          | 310 m   | 310 m   | 668 m     |
| DURATA     | TRASPORTO   | PRANZO  |           |
| 3 h        |  |  |           |

**16**  
SABATO

**Cena Sociale**  


**17**  
DOMENICA

**Attività Alpinismo Giovanile**  
**Giornata in Falesia**  
*Sperlonga*

**Accompagnatori:** Giovanni Macrino - Maria Civita Sinapi - Rita D'Ettore



Si può scaricare questo libretto all'indirizzo



[www.cailatina.com/programma2017.pdf](http://www.cailatina.com/programma2017.pdf)

## Orientamento con gli astri

### DI NOTTE

La notte è possibile orientarsi con la stella polare, che indica il NORD. Poichè la costellazione della stella polare Orsa Minore (o piccolo carro) non è sempre molto visibile, l'individuazione della stella si effettua ricercando l'Orsa Maggiore (o grande carro); individuata la costellazione si prendono le due stelle che compongono il "bordo posteriore del grande carro", seguendone la direzione, ad una distanza pari a circa 5 volte quella tra le stelle del bordo, si trova la stella polare.

La luna, come il sole, si leva ad EST e tramonta ad OVEST. Quando è in forma di falce, se le sue punte unite da una linea immaginaria formano la lettera "d", sono rivolte ad OVEST; se invece formano la lettera "p", sono rivolte verso EST.

La luna al primo quarto (luna crescente) sarà a SUD intorno alle ore 18,00, mentre sarà ad OVEST alle ore 24,00. La luna all'ultimo quarto (luna calante) sarà ad EST alle ore 24,00, mentre sarà a SUD alle ore 6,00.

È utile la regola mnemonica del S.O.S.; pensando a come si legge (esseosse) si ricorda.

|    |    |    |   |
|----|----|----|---|
| S  | O  | E  | S |
| 18 | 24 | 24 | 6 |





**CLUB ALPINO ITALIANO**  
**Sezione di Latina**  
**Sottosezione di SEZZE**  
**ATTIVITA' ANNO 2017**

- 22 Gennaio:** La Via percorsa da San Carlo da Sezze (Francigena)  
*accompagnatori: Simone De Angelis*
- 5 Febbraio:** Ciaspolata a Macchiarvana  
*accompagnatori: G. Lucarelli - M. Giusti*
- 19 Febbraio:** Trinità di Bassiano  
*accompagnatori: A. Malandrucolo- M. Giusti*
- 5 Marzo:** Monte Semprevisa da Pian della faggeta - Carpineto  
*accompagnatori: M. Giusti - A. Malandrucolo*
- 2 Aprile:** Monte Cacume  
*accompagnatori: M. Giusti - S. De Angelis*
- 30 Aprile:** Monte Circeo  
*accompagnatori: M. Giusti- A. Federici*
- 7 Maggio:** Ponza  
*accompagnatori: G. Spagnolo*
- 21 Maggio:** Festa dello sport a Primavera
- 9-10-11- Giugno:** Capri, Via dei Fortini  
*accompagnatori: M. Giusti*
- 9 Luglio:** Malaina - S. Serena  
*accompagnatori: S. De Angelis - A. Malandrucolo*
- 23 Luglio:** Escursione con il CAI Esperia  
*accompagnatori: A. Costanzo - M. Giusti*
- 30 Luglio:** Alatri, zona archeologica  
*accompagnatori: M. Giusti - G. Spagnolo*
- 26 Agosto:** Fiaccolata a Camporosello  
*accompagnatori: A. Malandrucolo*
- 24 Settembre:** Monte Solo, Pastena (Fr)  
*accompagnatori: A. Malandrucolo*
- 8 Ottobre:** Monte Pizzone, Erdicheta, da S. Erasmo  
*accompagnatori: M. Giusti - A. Malandrucolo*
- 22 Ottobre:** Monte Capreo, da Camporosello  
*accompagnatori: G. Spagnolo- A. Malandrucolo*
- 10 Dicembre:** Cena sociale

Il reggente della Sottosezione  
Antonio Malandrucolo



# CORPO NAZIONALE SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO

Medaglia d'oro al valore civile

## IN CASO DI PERICOLO 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.



**SENTIERO LUIGI DE ROSA - MONTI LEPINI**



**TRE CIME DA SONNINO - MONTI AUSONI**



**TRAVERSATA CARPINETO MONTELANICO - MONTI LEPINI**

# S85

SPORT  
OTTANTA  
CINQUE



RENAULT

# icar

**CONCESSIONARIA RENAULT**

VENDITA, ASSISTENZA, RICAMBI

LATINA - B.GO PIAVE, 93 - TEL. 0773 469242



**Audi**

**Calzati Auto s.r.l.**

Concessionario **Audi**

**Via Piave, 1881** Tel. 0773 472424  
04100 Latina Fax 0773 472425

info@calzatiauto.volkswagengroup.it  
[www.calzatiauto.it](http://www.calzatiauto.it)

**JUNGLE  
ROCK**

**A.S.D. Jungle Rock**

**Palestra di arrampicata sportiva**

Via Mario Siciliano 64/66, Borgo Piave (LT)  
(vicino Istituto Agrario San Benedetto di Latina)



[www.junglerock.it](http://www.junglerock.it)



3406419182



"jungle rock"