



Club Alpino Italiano

Sezione di Latina dal 1947

CALENDARIO ATTIVITÀ 2020

Corno Bianco - Dolomiti di Fiemme

Settimana verde in Val di Sole





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 Triboniano 17

04100 Latina

Orario apertura sede:

Giovedì e Venerdì

dalle ore 19:00 alle ore 20:00

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



Consiglio Direttivo della Sezione In carica dal 1 aprile 2019 al 31 marzo 2022

Presidente:	Federico	CEROCCHI
Vice Presidente:	Antonio	FINOCCHITO
Tesoriere/segretario:	Vittorio	CHIARIELLO
Consiglieri:	Donato	BRIENZA
	Simone	DE ANGELIS
	Massimiliano	FIOCCO
	Loreto	NARDACCI
	Angelo Dino	SAVELLI
Revisori dei Conti:	Franco	BORRETTI
	Elisa	CARLINI
	Alfredo	PALOMBO

Commissione Sezionale Escursionistica

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

Commissione Tutela Ambiente Montano

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

Della Sezione fanno parte la Sottosezione di:

SEZZE dal 1987 - Reggente: Pietro RIETI

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

Gruppo Alpinismo Giovanile (referente Giovanni Macrino 338 7899832)

Soci della Sezione al 30-10-2019, totale n. 338

Curatore sito web: Antonio Finocchito

Progetto Grafico: Valentino Finocchito



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



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.



Tesseramento

È iniziato il tesseramento per l'anno 2020.

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
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 2019.

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
Del Vecchio	Francesca	AAG	333 974 5377
Di Dio	Francesco	ASE	329 3879042
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	391 3967856
Giusti	Maurizio	AE	328 638 9314
Leonoro	Paolo		320 674 1280
Macrino	Giovanni	AAG	338 789 9832
Sinapi	Maria Civita	ASAG	329 006 0567

AE Acc. di Escursionismo
ASE Acc. Sezionale Escursionismo

AAG Acc. di Alpinismo Giovanile
ASAG Acc. Sezionali Alpinismo Giovanile



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 espresso in metri

DISLIVELLO DISC. somma delle discese espresso 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.



12

DOMENICA

Escursione Tam dalla Valle Del Brivolco - Arnalo Dei Bufali *Monti Lepini*

Escursione a tappe valle del Brivolco, Cava di Sezze, Grotta del Pantanello, villa romana, sorgenti fiume Ufente, Arnalo dei Bufali. Un viaggio dalla preistoria ai tempi moderni.

Accompagnatore: Paolo Leonoro

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
T-E	100	100	--
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
4h			--

19

DOMENICA

Escursione LH (Da Cerasella a Cocuzza) *Parco Nazionale del Circeo*

Escursione con la Joelette, carrozzella per il trasporto di persone con mobilità ridotta o in situazione di handicap, con accompagnatori appositamente formati. Escursione nel bosco del Parco Nazionale Del Circeo.

Accompagnatori: Antonio Finocchito - Maria Di Tano -
Accompagnatori LH

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
T	30	30	50
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
3h			--



26
DOMENICA

Ciaspolata

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

Accompagnatore: Stefano Giancola

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
EAI	--	--	--
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
--	--	--	--

9
DOMENICA

Monte Pizzone di Bassiano
Monti Lepini

Dal secondo curvone del vallone di Bassiano, si prende il sentiero che sale alla Ragugna dove ci sono delle pareti di arrampicata. Da qui si prosegue in direzione Est attraverso coltivi abbandonati di ulivi, fino ad arrivare al pianoro di Canta Pio. Si sale in direzione Sud-Est, per arrivare al monte Pizzone. Si prosegue, sempre in direzione Sud-Est, fino alla sorgente Le Vasche. Un sentierino che scende verso ovest riconduce all'altopiano e poi al punto di partenza.

Accompagnatori: Paolo Leonoro- Federico Cerocchi

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
EE	500	500	709
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
4h			--



23
DOMENICA

Sentiero Nardi
Monti Lepini

Dal Ponte sulla strada per Camporosello, si prende il sentiero Nardi. Toccando fonte Santangelo, il rifugio e attraversando il pianoro di Camporosello, si arriva alla sella o Schiazza di Paolone. Qui si prosegue verso est lungo la bellissima cresta che porta in vetta. La discesa è sullo stesso percorso di salita. Intersezionale con il CAI di Tivoli.

Accompagnatore: Paolo Leonoro

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	1000	1000	1536
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
6h			--



8
DOMENICA

Montagna in rosa. Anello:
Casermette-M.Trinità - Bassiano
Monti Lepini

Dalla località Casermette, alle pendici del Monte Furchiavecchia, si percorre il sentiero che sovrasta il Pantano di Bassiano, per poi arrivare al Monte Trinità. Dopo una breve sosta si discende percorrendo il sentiero che porta al Parco di Bassiano e quindi al paese. Qui presso il bar Centrale si consumerà un semplice pasto conviviale. L'escursione è proposta per il giorno 8 marzo domenica, ricorrenza della Festa della donna. **Accompagnatore:** Maria Di Tano



DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	400	400	870
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
3h			--



22
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:** Stefano Giancola

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
EAI	--	--	--
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
--			--



29

DOMENICA

Sentiero LH14 - Monte Redentore

Monti Aurunci

Escursione con la Joelette, carrozzella per il trasporto di persone con mobilità ridotta o in situazione di handicap, con accompagnatori appositamente formati. La Cima del Redentore è un'eccezionale punto panoramico. Nelle giornate limpide oltre al golfo sottostante, appaiono le Isole Pontine, Ischia, Capri e il Vesuvio. Escursione aperta a tutti i soci. **Accompagnatori:** Antonio Finocchito- Maria Di Tano- Accompagnatori LH

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
T	180	180	1252
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
4h			--





5 DOMENICA

Da Valvisciolo a Malvisciolo *Monti Lepini*

Si parte da Ponte Vado La Mola. Si segue il sentiero 714 fino alla sorgente della Fota 676m. Da qui si prende il sentiero 714A che in breve conduce ai ruderi della abbazia di Santo Stefano in Malvisciolo 745m. Ritorno sulla stessa via.

Accompagnatori: Federico Cerocchi - Antonio Finocchito

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	610	610	745
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
6h			--



19



DOMENICA

Escursione Tam Acqua Della Chiesa

Monti Lepini

Dalla località Longara si percorre la strada forestale attraversando la zona devastata dagli incendi in anni precedenti, ora interessata da una ripresa vegetativa di macchia mediterranea. Terminata la strada si prosegue su sentiero attraversando la valle Naforte raggiungendo la fonte Acqua della Chiesa. Da essa su sentiero CAI si scende la valle Naforte ritornando al punto di partenza.

Accompagnatori: Paolo Leonoro

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	500	500	908
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
5h			--

25 SABATO

26 DOMENICA




Escursione Tam Valle Dell'Orfento

Maiella

1°giorno: Eremo di Pietro da Morrone-abbazia di Santo Spirito del Morrone-Caramanico Terme.

2°giorno: escursione valle dell'Orfento-centro visita di Caramanico.

Accompagnatori: Paolo Leonoro - Maria Di Tano - Antonio Finocchito

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	500	500	991
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
6h			



10



DOMENICA

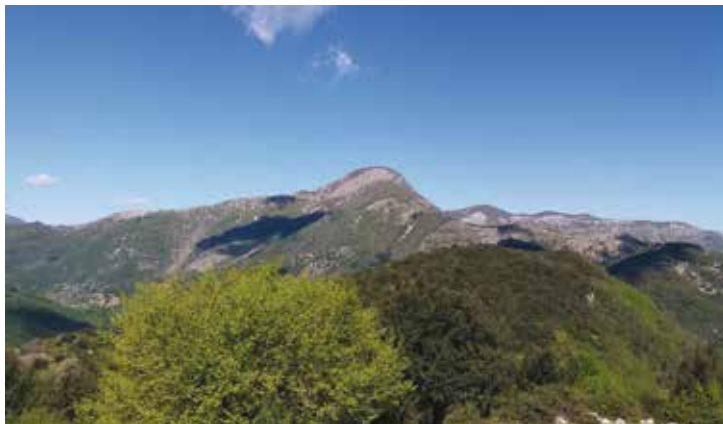
Traversata Jenne-Subiaco

Monti Simbruini

Da Jenne (834 m) si prende il sentiero che prosegue nel fondovalle del fiume Aniene raggiungendo Subiaco (408 m) dove si visiterà il monastero di San Benedetto. Intersezionale CAI Frosinone.

Accompagnatori: Antonio Finocchito - Maria Di Tano

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	180	570	834
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
3h 30'			--



17



DOMENICA

Da Cona di Selvapiano a Monte Gemma

Monti Lepini

Dalla Cona di Selvapiana (SR609) quota 675m, si prende la sterrata che conduce all'Acqua del Carpino (sentiero 719). Da qui inizia il sentiero 724 che prima costeggia il fianco Rave delle Ferie, poi sale fino alla località Casale Scarana, quindi lungo il crinale della Fossa dei Felci, Monte Salerio ed infine arriva alla cima di Monte Gemma 1457m. Per il ritorno si segue il sentiero 723 che porta alla Fonte di Santa Serena, si attraversa tutto il Piano della Croce (sentiero 722) fino al punto dove questo si immette nel sentiero 724 che conduce al punto di partenza.

Accompagnatori: Federico Cerocchi- Massimiliano Fiocco

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	790	790	1457
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
6h 30'			--



23 SABATO




24 DOMENICA

Treno trekking Spello - Assisi

Monte Subasio

Trekking di due giorni con trasferimento in treno al punto di partenza dell'escursione Spello e ritorno da Assisi in treno alla Stazione di Latina con tappa intermedia e pernottamento al rifugio "La Spella" gestito dal CAI di Foligno nei pressi del Monte Subasio. Evento con limite massimo di partecipanti.

Accompagnatori: Franco Di Tano - Antonio Finocchito

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	760/320	0/900	1290
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
3h/6h			

**7**
DOMENICA**Traversata Monte Cairo**
Gruppo Monte Cairo

Da Terelle si sale al rifugio della forestale, poi, seguendo il sentiero con vari tornanti, si arriva in vetta. Si prosegue lungo la cresta ovest, arrivando a quota 1522 (Omo di Cairo). Poco dopo si lascia la cresta scendendo lungo il versante nord. Si arriva al rifugio Pozzacane, edificio utilizzato durante la II° guerra mondiale come base logistica di una postazione tedesca. Dal rifugio si scende lungo il fosso di Omo di Cairo, arrivando infine sulla strada di Colle San Magno.

Accompagnatori : Paolo Leonoro- Paolo Brunotti

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	800	1100	1669
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
6h			--

28
DOMENICA**Sentiero Italia**

Si seguirà la tappa 0 08 del Sentiero Italia, tratto laziale. Da monte Livata (1345m) si sale fino a M. Calvo (1591m) per scendere poi verso l'altopiano che porta all'insediamento di Campaegli (1412m). Da qui si prosegue verso la cittadina di Cervara di Roma (1104m). La tappa si inserisce all'interno del Programma di trekking SI CAI Lazio. Intersezionale CAI di Colferro.

Accompagnatore: Federico Cerocchi

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
--	250	600	--
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
3h			--



5 Croce di Sprone Maraoni da Santa Serena

DOMENICA *Monti Lepini*

Dalla sorgente di Santa Serena si prende il sentiero 718 per monte Malaina. Lo si segue fino ad una sella a quota 1380m, qui si devia seguendo il sentiero 717 fino al punto in cui questo si immette nel sentiero 720 che sale da Gorga (quota 1290). Si prosegue lungo detto sentiero fino ad arrivare alla croce di Sprone Maraoni. Il ritorno è per un tratto lungo il sentiero 720. A quota 1330m si lascia il sentiero 720 e si prosegue lungo il sentiero CAI 734 tornando così al punto di partenza.

Accompagnatori: Federico Cerocchi - Massimiliano Fiocco






DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	690	690	1366
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
4h 30'			--



26 DOMENICA
2 DOMENICA AGOSTO

Settimana di escursioni in val di Sole
gruppo Ortles - Cevedale

Settimana di escursioni nella valle di Sole con trasferimento da Latina a mezzo di pulman GT e trattamento di mezza pensione in Hotel ***.

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E/T	650	650	1208
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
3h	 		 



13

DOMENICA

Direttissima Velino - Caforia

Velino-Sirente

Dai pressi di Casale da Monte si raggiunge Fonte Canale. Si segue il sentiero 5 (direttissima del Velino) che lungo il costone sud conduce alla cima del monte. Dalla vetta si segue prima la cresta Nord, in seguito la cresta Sud-Est, arrivando alla cima del Caforia. Si scende ripidamente in direzione Sud-Est per sfasciumi, per arrivare infine al sentiero 7 che porta al punto di partenza.

Accompagnatori: Paolo Leonoro - Stefano Giancola

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
EE	1500	1500	2486
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
8h			

27

DOMENICA

Il Bicchero Dalla Valle Majelama

Velino-Sirente

La Valle Majelama, stretta ed incassata tra alte pareti di roccia, è una delle valli glaciali che meglio mostra la sua sezione ad U. Il percorso che l'attraversa nella sua interezza (sentiero 8, gruppo del Velino), stretto tra le propaggini del Mt. Magnola e del Monte Caforia, si snoda tra boschetti e prati e offre eccezionali panorami. Probabile l'avvistamento del cervo e del grifone. Raggiunta la testata della valle, lo spettacolare circo glaciale del Velino e del Caforia accompagnano l'escursionista fino alla sella e alla vetta del Bicchero da cui si apre uno splendido panorama sulla Val di Teve e sulle vette circostanti.

Accompagnatori: Paolo Brunotti - Federico Cerocchi

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	1150	1150	2156
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
6h			



11



DOMENICA

Monte Scalelle da Prato di Campoli

Monti Ernici

Da Prato di Campoli (Veroli) si prende il sentiero 616 in direzione NW percorrendo una bella faggeta fino a Forca Palomba (1550 m.). Da qui, continuando, si arriva alla cima del Monte Scalelle (1837 m.). Ritorno per la stessa via dell'andata.

Accompagnatori: Antonio Finocchito - Donato Brienza

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	700	700	1837
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
4h		--	



18

DOMENICA

Escursione LH Selva di Cori

Monti Lepini

Escursione con la Joelette, carrozzella per il trasporto di persone con mobilità ridotta o in situazione di handicap, con accompagnatori appositamente formati. Escursione nel bosco di castagni e querce.

Accompagnatori: Maria Di Tano- Antonio Finocchito - Accompagnatori LH

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
T	220	220	726
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
3h			--

25

DOMENICA

Monte secino - La fortezza italica

Velino-Sirente

Poco prima del paese di Aielli vecchio si prende la sterrata per la località La Difesa. La si segue fino ad incontrare un fontanile. Qui si prende il sentiero che porta alla sella Prato del Cerro. Sempre su sentiero, godendo di ampie vedute panoramiche sulle gole e la serra di Celano si arriva alla cima del Monte Secino dove, per oltre 300 metri, si estendono i resti delle mura poste a difesa di antichi insediamenti italici.

Accompagnatori: Franco Di Tano - Donato Brienza

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	550	550	1500
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
4h			--





8 DOMENICA

Traversata della serra traversa *Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise*

Escursione su una delle vette meno conosciute del Parco Nazionale D'Abruzzo. Protesa sulla valle di Comino e sulle faggete che circondano Pescasseroli, la Serra Traversa offre inusuali affacci su gran parte delle vette del Parco e non solo.

Da località Tre Ponti Superiore, su comoda carrareccia si attraversa il bosco fino alla località Pozzi, dove sono alcuni antichi pozzi e ricoveri pastorali. Da lì breve salita fino alla sella e tramite breve e panoramica cresta fino alla vetta. Dalla vetta discesa a Forca D'acero per altro sentiero.

Accompagnatori: Paolo Brunotti - Paolo Leonoro

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	800	500	1865
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
5h			--





22

DOMENICA

La Via delle creste:
Da Capranica a Guadagnolo
Monti Prenestini

Si percorrono sentieri che, per creste e in buona parte ricalcando il percorso dell'Alta Via dei Monti Prenestini, conducono al paese di Guadagnolo partendo dal paese di Capranica Prenestina.



Accompagnatori: Maria Di Tano - Antonio Finocchito

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	500	150	1200
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
3h			--

**6**
DOMENICA**Giro dell'Artemisio**
Colli Albani

Dalla fine della via Fontana Marcaccio (Velletri), si prende la sterrata (via Monte Artemisio) che in direzione nord-est risale il fianco della montagna. Dopo circa 2 chilometri si prende un sentiero sulla sinistra che sale fino al Maschio D'Ariano (890m), dove sono presenti dei resti di una antica fortificazione. Dal Maschio D'Ariano si segue in direzione ovest la lunga cresta che porta al Maschio Dell'Artemisio (812m). Si scende poi fino ad una sterrata che porta al luogo di partenza chiudendo l'anello.

Accompagnatori: Federico Cerocchi - Donato Brienza

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	350	350	--
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
5h 30'			--

12
SABATO**Cena sociale**

Cena sociale con proiezione delle foto delle escursioni dell'anno 2020.

CENA




Club Alpino Italiano

GRUPPO ROCCIA

Sezione di Latina



Il Gruppo Roccia CAI LT, affiliato alla Sezione CAI di Latina, comprende appassionati di arrampicata sportiva e alpinismo in generale. Esso organizza ogni anno corsi di arrampicata sportiva sotto l'egida della Guida Alpina Roberto Rosica, con il Gruppo Roccia sin dall'inizio delle sue attività. La finalità è quella di creare un insieme di arrampicatori, con una solida formazione nell'ambito delle tecniche di assicurazione e di scalata, che possa far crescere il movimento, trovando un punto di aggregazione in provincia di Latina.

ATTIVITÀ ANNO 2020

Corso di arrampicata sportiva

sotto la direzione di una Guida Alpina. Il corso consisterà in 4 incontri nella sede CAI di Latina di carattere teorico-introdotivo all'arrampicata e 4 uscite in falesia. Il corso si svolgerà nel periodo Novembre-Dicembre 2020. Informazioni dettagliate verranno diffuse nell'imminenza delle attività stesse.

Accompagnatore: Guida Alpina

Corso di alpinismo invernale

Il corso si svolgerà in opportuna località a gennaio 2020. Sarà tenuto dalla guida alpina Roberto Rosica.

Docente: Guida Alpina

Stage di alpinismo invernale

Lo stage, rivolto a chi già ha effettuato un corso di arrampicata o di pari livello, consisterà in incontri nella sede CAI di Latina, di carattere teorico-introdotivo alla nivologia, e uscite in ambiente innevato. Lo stage si svolgerà nel periodo Febbraio - Marzo 2020 (informazioni dettagliate verranno diffuse nell'imminenza delle attività stesse).

Docente: Guida Alpina

Stage di escursionismo in ambiente innevato

Lezioni teoriche a tema nivologico suddivise in 3 incontri, più 2 uscite in ambiente innevato.

Docente: Stefano Giancola (AE-EAI)

Stage di arrampicata sportiva avanzata e multipitch

Gli stage, rivolti a chi già ha effettuato corsi di arrampicata/alpinismo, consisterà in uscite in falesia dove affinare le tecniche di arrampicata da "primo" e sicura al "primo"; Tecniche di arrampicata multipitch. Gli stage si svolgeranno nel periodo Maggio - Giugno 2020 (informazioni dettagliate verranno diffuse nell'imminenza delle attività stesse).

Docente: Guida Alpina



Club Alpino Italiano

ALPINISMO GIOVANILE

Sezione di Latina



L'Alpinismo Giovanile ha lo scopo di aiutare il giovane nella crescita umana, proponendogli l'ambiente montano come modello da vivere con gioia, attraverso esperienze formative nella ricerca di un'autonomia pratica e culturale. Questa attività proposta dal CAI mira a stimolare nei ragazzi il piacere della scoperta in prima persona dell'ambiente montano, dove possono trovare soddisfazione dei loro molteplici interessi. Le uscite si prefiggono, come principale obiettivo, quello di portare i ragazzi ad esplorare e consolidare il loro rapporto con l'ambiente montano, mettendoli in condizione di affrontare livelli di difficoltà sempre maggiori in condizioni di assoluta sicurezza. L'ambiente montano può essere considerato come uno straordinario terreno di gioco e conoscenza in cui poter praticare attività fisiche e nello stesso tempo acquisire esperienze formative e conoscitive. Il progetto si pone inoltre come finalità generali la conoscenza dell'ambiente e la valorizzazione del territorio attraverso esperienze dirette, utilizzando principalmente il metodo dell'imparare facendo.

ATTIVITÀ ANNO 2020

sab-dom 8-9 febbraio	Week-end sulla Neve a Capracotta (aperto anche agli adulti)
dom 23 febbraio	Laghetto di San Benedetto a Subiaco (aperto anche agli adulti)
dom 15 marzo	Monte Redentore da Maranola (con AG Palestrina ed Alatri)
dom 19 aprile	Fiordo di Crapolla (aperto anche agli adulti)
dom 10 maggio	Forre di Lavello da Cusano Mutri
dom 14 giugno	Giornata Regionale Monte Navegna
dom 28 giugno	Monte Lupone da Rocca Massima (aperto anche agli adulti)
dom 6 settembre	Eremo di San Martino da Falciano del Massico
dom 18 ottobre	Giornata di Arrampicata (con AG Palestrina ed Alatri)
dom 8 novembre	Sentiero degli Dei da Bomerano (aperto anche agli adulti)
20 dicembre	Orto della Regina da Roccamonfina (aperto anche agli adulti)

Gli accompagnatori di alpinismo giovanile sono:

Macrino Giovanni AAG 338 789 9832

D'Ettore Rita ASAG 329 598 8866

Del Vecchio Francesca AAG 333 974 5377

Sinapi Maria Civita ASAG 329 006 056



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Latina
Sottosezione di SEZZE
ATTIVITÀ ANNO 2020



- 19 Gennaio** MACCHIARVANA
Acc. M. Giusti (AE)-P. Rieti
- 16 Febbraio** VALLE PERTI
Acc. G.Savelli
- 29 Marzo** CROCE CAPREO SENTIERO NARDI
Acc. M. Giusti (AE)
- 26 Aprile** GITA CULTURALE ROMA
Acc. P.Rieti-L.Ciarlo
- 17 Maggio** PIZZO DEDA
Acc. M. Giusti (AE)-C.Aulicino(AE)
- 31 Maggio** MONTE CIRCEO
Acc. M. Giusti (AE)-P.Rieti
- 14 Giugno** COSTE DI SEZZE CERIARA MONTE TREVI
Acc. L.Ciarlo- G.Savelli
- 21 Giugno** GITA CULTURALE POMPEI
Acc. L.Ciarlo
- Dal 9 al 12 Luglio** GIORNATE VERDI
- 29 Agosto** FIACCOLATA
- 20 Settembre** SIRENTE ABRUZZO
Acc. M.De Nardis (AE)-M.Giusti(AE)
- 4 Ottobre** SEMPREVISA
Acc. L.Ciarlo - G.Savelli
- 15 Novembre** MONTE PIZZONE
Acc. L.Ciarlo - G.Savelli
- 5 Dicembre** CENA SOCIALE



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."



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: Paolo Leonoro (presidente), Maria Di Tano, Francesco Di Dio, Antonio Finocchito, Daniela Mastrodomenico. Poiché la difesa e la tutela dell'ambiente montano sono previste dall'art.1 dello Statuto del CAI, il Cai nella sua attività istituzionale ha elaborato una serie di norme dettagliate per l'attività del CAI e dei suoi operatori ed iscritti. Sono norme di comportamento e prese di posizione su temi relativi alla montagna ed alla sua frequentazione e fruizione.

Maggiori informazioni su www.cailatina.com/tam/.



COMMISSIONE SENTIERISTICA



La segnatura e la manutenzione della rete sentieristica rientrano nei compiti istituzionali del CAI.

In quest'ottica il Gruppo Regionale CAI Lazio sta realizzando un catasto regionale in cui includere tutti i sentieri escursionistici. Il catasto Regionale sarà una importante fonte di notizie per tutti gli escursionisti.

Il gruppo montuoso dei Lepini ricade sotto la competenza delle sezioni CAI di Latina, Colferro e Frosinone. Ogni sezione ha la responsabilità della segnatura e manutenzione di una parte dei sentieri.

L'opera di segnatura è resa possibile dall'intervento di soci che operano con passione a titolo gratuito, dedicando parte del proprio tempo libero, al solo scopo di fornire un servizio agli appassionati della montagna. Quest'anno la nostra Sezione ha terminato gli interventi di segnatura dei sentieri di propria competenza sistemando i sentieri 714 Valvisciolo-Sella dell'Ardigara e 706 Valli Vacche-Ardigheta, continuando inoltre nell'opera di manutenzione dei sentieri LH che ricadono nel proprio territorio.

Maggiori informazioni su www.cailatina.com/sentieristica/.



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 a 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**. www.cailatina.com/gruppolh/

Gli accompagnatori LH della sezione sono:

Donato Brienza, Rita D'Ettore, Franco Di Tano,
Maria Di Tano, Daniela Faloppa, Antonio Finocchito,
Valentino Finocchito, Valeria Gentile, Saverio Tolone,
Mirella Maggiori, Fabio Pollinari, Marco Zitarosa, Daniele Corà.



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.

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 GIANOLA CON LA JOELETTE



SORGENTE RAPIGLIO E VALLE NASCOSTA



CIASPOLATA MONTE CALVO



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/programma2020.pdf