



# Club Alpino Italiano

Sezione di Latina dal 1947

**CALENDARIO ATTIVITÀ 2023**



Segnatura sentieri

## Catasto sentieri



**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 19:00 alle ore 20:00

[Tel. 3518973941](tel:3518973941)

**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)

[www.instagram.com/cai\\_latina](https://www.instagram.com/cai_latina)



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

<b>Presidente:</b>	Marco	ZITAROSA
<b>Vice Presidente:</b>	Fabio	POLLINARI
<b>Tesoriere:</b>	Federico	CEROCCHI
<b>Segretario:</b>	Vittorio	CHIARELLO
<b>Consiglieri:</b>	Federico	CEROCCHI
	Simone	DE ANGELIS
	Antonio	FINOCCHITO
	Loreto	NARDACCI
	Angelo Dino	SAVELLI
<b>Revisori dei Conti:</b>	Franco	BORRETTI
	Maria Annunziata	LUNA
	Alfredo	PALOMBO

## Commissione Sezionale Escursionistica

### Presidente

Stefano	Giancola	AE		
Donato	Brienza	Maria	Di Tano	ASE
Federico	Cerocchi	Antonio	Finocchito	ASE
Vincenzo	Cimino	ASE	Massimiliano	Fiocco
Debora	Del Ferraro	Maurizio	Giusti	AE
Francesco	Di Dio	ASE	Alberto	Guida
Franco	Di Tano	ASE	Claudio	Nicolò
Marco	Zitarosa			

## Commissione Tutela Ambiente Montano

**Presidente** - Giovanni Mastrobuoni

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

Della Sezione fanno parte:

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

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

**Gruppo Speleo** - *referente Orlando Di Raimo, cell.3519006789*

**Soci della Sezione al 30-10-2021, totale n. 335**



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

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. 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 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 2023.

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 2022.

## 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
Cerocchi	Federico		347 2605803
Cimino	Vincenzo	ASE	340 8744322
Del Ferraro	Debora		333 5002118
Di Dio	Francesco	ASE	329 3879042
Di Tano	Franco	ASE	380 3540612
Di Tano	Maria	ASE	328 0269700
Finocchito	Antonio	ASE	324 8866556
Fiocco	Massimiliano		348 0658150
Giancola	Stefano	AE-EAI	391 3967856
Giusti	Maurizio	AE-EAI	328 6389314
Guida	Alberto		338 9902842
Leonoro	Paolo		320 6741280
Mastrobuoni	Giovanni		3397350740
Nicolò	Claudio		346 0866863
Tarantino	Marco		3475352285
Zitarosa	Marco		3664354802



## 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.



**8**  
DOMENICA

Camminata animata tra le mura di Norba  
*Monti Lepini*

Passeggiata ad anello con diverse soste per condividere brani di letteratura e riferimenti ai miti del popolo degli antichi Latini e allo Spirito del Luogo, il Genius Loci come quello delle Ninfe delle Acque. **A cura di Stefano Vacca. Accompagnatore: Marco Zitarosa**

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
T	70	70	490
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
3H			--





**15**  
DOMENICA

Traversata Torre Paola - San Felice Ciceo  
*Promontorio del Circeo*

Escursione panoramica sulla cima del Picco Circe continuando in cresta fino alle "Crocette" quindi raggiungendo il paese di San Felice Circeo.

**Accompagnatori: Antonio Finocchito**

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
EE	650	550	541
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
5H 30'			--





22  
DOMENICA

Monte Maio - Anello  
*Monti Vescini*

Dal paese di Coreno Ausonio si sale verso la panoramica vetta di Monte Maio e poi Monte Fauci luoghi in cui passava la Linea Gustav durante la seconda guerra mondiale.

**Accompagnatori:** Marco Tarantino - Federico Cerocchi



DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	800	800	940
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
4H 15'			--



29  
DOMENICA



Monte Cavo per la Via Sacra  
*Parco Regionale dei Castelli Romani*

Panoramica escursione che dalla località le Piagge a Genzano di Roma permette di raggiungere la Loggetta di Monte Cavo (910m), da cui è possibile ammirare in un solo colpo entrambi i laghi di Nemi e Albano. **Accompagnatori: Debora Del Ferraro - Federico Cerocchi**

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	460	460	910
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
3H			--

**5**  
DOMENICAMonte Pellecchia-Anello  
*Monti Lucretili*



Da Monteflavio si arriva alla cima Pellecchia, al Pizzo Pellecchia quindi si ritorna al punto di partenza. **Accompagnatori: Vincenzo Cimino - Francesco Di Dio-Claudio Nicolo'**

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	750	750	1370
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
6H			--

**12**  
DOMENICAMonte Semprevisa - Anello  
*Monti Lepini*

Anello Longara di Sezze Monte Semprevisa: Escursione ad anello percorrendo i sentieri meno frequentati e nascosti del versante sud ovest del monte Semprevisa, ammireremo luoghi, paesaggi e natura poco conosciuti.

**Accompagnatori: Paolo Leonoro, Albero Guida**

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	1100	1100	1536
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
7H			--





19  
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 - Francesco Di Dio - Debora Del Ferraro**

26  
DOMENICA

Monte Gennaro  
*Monti Lucretii*

Da San Polo dei Cavalieri si arriva alla fonte Campitello quindi alla località " il Pratone" e poi al Monte Gennaro

**Accompagnatori: Vincenzo Cimino - Claudio Nicolo'**

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	800	800	1275
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
6H			--

**5**  
DOMENICA



## Ciaspolata

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

**Accompagnatori: Stefano Giancola - Francesco Di Dio - Debora Del Ferraro**

**12**  
DOMENICAGiro delle Campitelle  
*Monti Lepini*

Anello che, partendo dalla localita' "L' Annunziata" (Carpineto), porta alla sella che separa le Campitelle da Monte Pilocco, per scendere poi all' Acqua Dama e la Valle Oscura fino a raggiungere il punto di partenza. **Accompagnatori: Federico Cerocchi - Stefano Giancola**

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	700	700	1077
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
7H			--



19  
DOMENICA

TAM Lazio:  
Lago di Postafibreno (FR)



Giornata Mondiale delle Acque (22 Mar.)-La locandina dell'evento sarà pubblicata nell'approssimarsi dell'evento-

26  
DOMENICA

Valle del Rio  
*Monti Lepini*

Da Carpineto Romano si attraversa la ZSC 'Alta Valle del Torrente Rio', uno dei siti Rete Natura 2000 presenti sui Monti Lepini arrivando al paese di Gorga.

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



DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	400	400	788
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
4H			--



2  
DOMENICA

Tor Caldara - Escursione LH  
*Parco Regionale dei Castelli Romani*

Escursione con la Joelette, aperta a tutti i soci. Sentiero ad anello che percorre i sentieri della riserva naturale. **Accompagnatori: Maria Di Tano-Antonio Finocchito**

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
AE	50	50	31
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
2H			--





**16**  
DOMENICA

Monte delle Fate-Festa di Primavera  
*Monti Ausoni*

Dalla localita' Cerreto (Sonnino) si sale fino a Serra Palombi, da qui si prosegue per il rifugio Jo Caturò e poi si sale fino alla vetta di Monte delle Fate.

**Accompagnatori: Federico Cerocchi - Gaetano Tessitore**

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	610	610	1133
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
4H			--

22  
SABATOTAM Lazio:  
Giornata Mondiale della Terra

TAM Lazio: Giornata Mondiale della Terra -La locandina dell'evento sarà pubblicata nell'approssimarsi dell'evento

DAL VENERDÌ 21  
A MARTEDÌ 25Trekking Pollino  
*Monti del Pollino*

Escursioni nei monti del Pollino con pernotto in Hotel e viaggio in pullman.

**Accompagnatori: Federico Cerocchi-Stefano Giancola**

30  
DOMENICAPasseggiata duna Rio Martino  
*Parco Nazionale del Circeo*

Camminata trekking Animata lungo la Duna di Rio Martino dalla quale si osserva un meraviglioso panorama verso il lago di Fogliano, Porto Canale di Rio Martino, Diga di Borgo Grappa, strada Interrotta, lago di Monaci, La Bufalara, e verso l'alto sui Monti Lepini.

**A cura di Stefano Vacca. Accompagnatori: Marco Zitarosa**



DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
T	10	10	10
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
3H			--



7  
DOMENICA

Valle di Capo di Fiume - Collepardo  
*Monti Ernici*

L'escursione risale il torrente che scorre lungo la Valle di Capo di Fiume (Collepardo FR), fino a raggiungere le sorgenti di Capo Di Fiume. Ritorno sulla stessa via. Pomeriggio visita alla Certosa di Trisulti. **Accompagnatori: Federico Cerocchi- Loreto Nardacci**

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	400	400	982
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
5H			--







14

Promontorio del Circeo tra natura, preistoria e mito

DOMENICA

*Promontorio del Circeo*

Dal paese di San Felice prendendo il sentiero dell'Acropoli si raggiunge il fortino di Creta Rossa - Si ritorna verso il piazzale delle Crocette e ,dopo aver visitato le Mura Ciclopiche del Promontorio, si ritorna al paese dove si visiterà il Museo Homo Sapiens ed Habitat, con visita guidata curata dalla Fondazione Zei. **Accompagnatori: Maria Di Tano- Antonio Finocchito- Franco Di Tano**

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	300	300	362
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
3H			--



21



Sentiero della Fortezza-Castro dei Volsci

DOMENICA

*Monti Ausoni*

Si percorre il percorso medievale che collega l'insediamento del casale di Madonna del Piano al Centro storico di Castro dei Volsci. Si visiteranno: il museo Civico Archeologico, le "botteghe delle Regina Camilla", la chiesa medievale di San Nicola e la mostra dedicata a Nino Manfredi.

**Accompagnatori: Franco Di Tano - Maria Di Tano**

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	250	250	385
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
3H			--



22  
LUNEDÌ

TAM Lazio:  
Giornata Mondiale della Biodiversità

TAM Lazio: Giornata Mondiale della Biodiversità'-La locandina dell'evento sarà pubblicata nell'approssimarsi dell'evento

24  
MERCOLEDÌ

TAM Lazio:  
Giornata Europea dei Parchi

TAM Lazio: Giornata Mondiale della Biodiversità'-La locandina dell'evento sarà pubblicata nell'approssimarsi dell'evento



29  
DOMENICA

Escursione LH 31 Anello  
di Punta della Valle  
*Monti Ernici*

Escursione con la Joelette, aperta a tutti i soci. Intersezionale con CAI -Frosinone, Alatri, Cassino:

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

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



DA GIOVEDÌ 1  
A DOMENICA 4

Trekking Monti Sibillini  
*Monti Sibillini*

Quattro giorni in agriturismo alla scoperta di luoghi noti come la Cima del Redentore e meno noti della splendida catena montuosa dei Sibillini.

**Accompagnatori: Vincenzo Cimino**

TRASPORTO



11  
DOMENICA

TAM Lazio:  
Monti della Laga (RI)-11ma Giornata  
Nazionale in Cammino nei Parchi

TAM Lazio: Monti della Laga (RI)-11ma Giornata Nazionale in Cammino nei Parchi-La locandina dell'evento sarà pubblicata nell'approssimarsi dell'evento.

18  
DOMENICA

Anello Monte Cefalone  
*Monti Velino Sirente*

Dal parcheggio di Campo Felice si raggiunge il Colle di Forca Miccia, si prosegue sulla cresta arrivando a Cima di Fossa Palomba (2120 m.). Si scende verso la valle verso la località setteacque, si ritorna a Forca Miccia e quindi a Campo Felice.

**Accompagnatori: Vincenzo Cimino - Marco Zitarosa**



DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	1000	1000	2142
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
5H 30'			--



25  
DOMENICA

Anello del monte Scindarella  
*Gruppo montuoso Gran Sasso*

Dal valico di Monte Cristo si raggiunge la cresta e la si percorre integralmente raggiungendo in successione Anticima Nord Ovest Monte della Scindarella, Monte della Scindarella e Monte San Gregorio di Paganica. Si chiude l'anello percorrendo la Fossa di Paganica fino al punto di partenza. **Accompagnatori: Alberto Guida- Claudio Nicolò - Debora Del Ferraro**

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	600	600	2233
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
5H			--

25  
DOMENICA

Giornata nazionale  
Sentiero Italia CAI 2023



LUGLIO 2023

2  
DOMENICA

Monte Morrone  
*Monti Velino Sirente*

Escursione impegnativa nel Parco del Velino, ascesa al Monte Morrone (2141 m) partendo dalla valle Amara (Corvaro), splendida vista su tutte le montagne del Parco e oltre.

**Accompagnatori : Vincenzo Cimino- Marco Zitarosa**

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	1350	1350	2141
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
7H 30'			--

DAL 22 AL 29  
SABATO

Settimana verde

La locandina verterà pubblicata nell'approssimarsi dell'evento.

SETTEMBRE 2023

3  
DOMENICA

Lago della Duchessa  
*Riserva Naturale Regionale Montagne della Duchessa*

Dal Borgo di Cartore passando per il vallone di Fua si raggiunge la località Le Caparnie e il lago della Duchessa m.1788. Si prosegue in direzione Solagne del Lago fino al Vallone di Teve. Immerso in boschi di faggete, aceri e altre latifoglie è possibile vedere una coppia di grifoni che sorvolano sulla valle che conduce alla bocca di Teve e dopo un breve tratto di strada bianca all'abitato di Cartore. **Accompagnatori: Marco Zitarosa- Gaetano Tesitore**

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	1100	1100	1948
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
7H			--





10

DOMENICA

Tam Alberi monumentali

*Monti Lepini*

Escursione TAM alberi monumentali dei Monti Lepini- Percorrendo la valle di Sanguinetti. L'escursione e' dedicata al rilievo ed all'osservazione degli alberi monumentali; si tratta di elementi naturali di particolare importanza per gli ecosistemi dei Monti Lepini che raccontano la ricca biodiversita' della zona ed i rapporti fra l'uomo ed il bosco. **Accompagnatori: Antonio Finocchito-Federico Cericchi- Giovanni Mastrobuoni**

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	500	500	867
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
4H			--



17  
DOMENICA

Anello Serra di Celano  
o Monte Tino  
*Monti Velino Sirente*

Escursione ad anello percorrendo il sentiero dei "Grifoni", l'altopiano di S.Vittorino, la splendida cresta della Serra di Celano che domina dall'alto le gole di Celano, la piana del Fucino e altopiano di Ovindoli, discesa lungo la bella valle dei Curti. **Accompagnatori: Paolo Leonoro, Albero Guida**

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	1100	1100	1923
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
6H			--



# SETTEMBRE 2023





## 24

DOMENICA

### Anello Torretta Paradiso

*Monti della Meta*

Madonna di Canneto-Vallone di Fonte Chiariglio (Sent N3)- Fonte Chiariglio - Torretta di Paradiso(1976m) - Costone a Ovest del Vallone della Meta - Tabaccaro - Prato di Monte Acquaro - Madonna di Canneto. **Accompagnatori: Francesco Di Dio- Stefano Giancola**

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	1050	1050	1976
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
6H			--

# OTTOBRE 2023

## 8



DOMENICA

### Anello Monte Tarino

*Monti Simbruini*

Dalla localita' Fiumata (Filettino) si sale costeggiando il torrente Riglioso fino a giungere alle sorgenti dell' Aniene. Il sentiero in ripida ascensione, porta al passo Monna della Forcina e poi alla cima del Monte Tarino. Intersezione con il CAI di Palestrina.



**Accompagnatori: Vincenzo Cimino - Intersezionale Cai Palestrina**

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	1100	1100	1961
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
7H			--

**15**  
DOMENICATAM: Sentiero Beatrice Cenci  
*Monti Carsolani*

Dal paese di Verrecchia si raggiunge il paese di Petrella Liri percorrendo il sentiero dedicato a Beatrice Cenci -Nei punti piu' panoramici sara' molto probabile avvistare i grifoni, grandi avvoltoi veleggiatori reintrodotti sull'Appennino Centrale negli anni Novanta. Arrivati a Petrella Liri potremo continuare ad avvistare i grifoni provenienti dalla vicina colonia. Escursione con la collaborazione della Lipu di Latina.

**Accompagnatori: Antonio Finocchito-Franco Di Tano- Giovanni Mastrobuoni**

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
T	200	200	1087
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
2H 30'			--



## 22

DOMENICA

### Cerreta Costa La Grilla

*Monti Lepini*

Da Prossedi si risalgono le pendici di Colle Sabato e Costa La Grilla, fino a giungere alla cerreta ad alto fusto di quest'ultima caratterizzata dalla presenza di castagni secolari di notevoli dimensioni. Quindi sostremo ad un'area picnic per poi attraversare il pianoro di Pozzi Santi e salire al colle La Piazzetta, per ridiscendere infine a Prossedi.

**Accompagnatori: Federico Cericchi - Loreto Nardacci**

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	650	650	596
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
5H			--

## 29

DOMENICA

### Selva di Cori - escursione LH

*Monti Lepini*

Escursione con la Joelette, aperta a tutti i soci con la collaborazione dell'associazione Diaphora' di Latina. Sentiero che percorre un comodo sentiero immerso in un bosco di castagni.

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

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
T	200	200	650
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
3H			--





5  
NOVEMBRE

Monte Lupone - Anello  
*Monti Lepini*

Dalla localita' Campo di Segni si percorre un anello che attraversando anche l'altopiano carsico del Campo di Montelanico e risalendo la lunga cresta Costa delle Tombelle , permette di raggiungere la vetta di Monte Lupone (1378m) da cui e' possibile ammirare un panorama a 360 gradi su tutto l'agro pontino e la valle del Sacco.

**Accompagnatori: Debora Del Ferraro - Alberto Guida**



DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	800	800	1378
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
6H			--



12  
DOMENICA

Pian della Faggeta-escursione TAM  
*Monti Lepini*

Escursione TAM che attraversa la ZSC “Monte Semprevisa e Pian della Faggeta”, uno dei siti Rete Natura 2000 presenti sui Monti Lepini. Il sito ospita una faggeta caratterizzata da faggi vetusti, tassi ed agrifogli e abitata da una comunità faunistica con specie rare e di interesse conservazionistico. Si arriva alla Fonte Sambuco e si rientra al punto di partenza. **Accompagnatori: Maria Di Tano - Antonio Finocchito - Giovanni Mastrobuoni**

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	500	500	1330
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
4H			--



# NOVEMBRE 2023

19  
DOMENICA

Monte Ruazzo- Anello  
*Monti Aurunci*

Dalla sorgente e dal rifugio di Acquaviva si raggiunge il Monte Mesole. Si prosegue verso il Fosso di Fabio per raggiungere il versante nord-occidentale di Monte Ruazzo (m 1315). Si scende verso la lunare Valle di Sciro e si guadagna la vetta di Monte Tuonaco. Si scende verso Piano Terruto fino ad Acquaviva. **Accompagnatori: Marco Tarantino - Federico Cerocchi**

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	700	700	1976
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
4H			--

# DICEMBRE 2023

10  
DOMENICA

TAM Lazio: Monti Lucretili (RM) in occasione  
della successiva Giornata Internazionale  
delle Montagna

*Monti Lucretili*

TAM Lazio: Monti Lucretili (RM) in occasione della successiva Giornata Internazionale delle Montagna-La locandina dell'evento sarà pubblicata nell'approssimarsi dell'evento-

12  
SABATO

Cena sociale



# Club Alpino Italiano

## GRUPPO ROCCIA

### Sezione di Latina



Il Gruppo Roccia CAI LT, organo della Sezione CAI di Latina, riunisce appassionati di arrampicata sportiva e alpinismo in generale. Esso organizza corsi e stage nei suddetti ambiti (arrampicata sportiva su monotiri e multipitch, alpinismo invernale) sotto l'egida di Guide Alpine qualificate. La finalità ultima del Gruppo Roccia è quella di creare un insieme di arrampicatori e alpinisti, con una solida formazione tecnica, che possa far crescere il movimento degli appassionati della montagna verticale, proponendosi come un punto di aggregazione nella provincia di Latina.

*Referente Angelo Savelli, cell. 3333657090*



**SCAN ME**







# Club Alpino Italiano

## GRUPPO SPELEOLOGICO

### Sezione di Latina



Il nuovo gruppo GSCAI-LATINA nasce nel 2021 grazie ad una serie di casualità che hanno portato al fortunato incontro tra l'attuale presidente, uno speleologo e degli appassionati di speleologia.

Il gruppo nasce per divenire un punto di riferimento sul territorio dell'agro pontino per coloro che sono affascinati dalla speleologia e per tutti coloro che vogliono divenire membri attivi del gruppo con l'intenzione di ricercare ed esplorare il patrimonio carsico nella provincia di Latina e su territorio Laziale.

Per raggiungere tali scopi viene promossa la formazione attraverso corsi di speleologia pratici e teorici, fondamentale per la ricerca, per l'esplorazione e per ridurre al minimo i potenziali pericoli dell'ambiente carsico; la divulgazione e la condivisione di informazioni inerenti il patrimonio carsico attraverso i media, le conferenze o gli eventi.

Referente: Orlando Di Raimo - [orlando.diraimo@libero.it](mailto:orlando.diraimo@libero.it) telefono: 3519006789





**CLUB ALPINO ITALIANO**  
**Sezione di Latina**  
**Sottosezione di SEZZE**  
**ATTIVITÀ ANNO 2023**



<b>15 GENNAIO</b>	Monti Lepini, Sentiero Nardi, Vetta del Semprevisa <b>acc.re</b> Giuseppe Spagnolo - Pietro Rieti;
<b>12 FEBBRAIO</b>	Ciaspolata a Macchiarvana <b>acc.re</b> Maurizio Giusti, Antonio Valle;
<b>12 MARZO</b>	Picco di Circe <b>acc.re</b> Maurizio Giusti, Antonio Valle;
<b>23 APRILE</b>	Redentore, M. Petrella <b>acc.re</b> Pietro Rieti, Antonio Valle;
<b>14 MAGGIO</b>	Gita culturale a Pompei <b>acc.re</b> M. Giusti, P. Rieti;
<b>18 GIUGNO</b>	Monte Camicia - Gran Sasso <b>acc.re</b> Antonio Valle, Francesco Mucciarelli;
<b>8/9 LUGLIO</b>	Monte Amaro, Maiella <b>acc.re</b> Antonio Valle, P. Rieti, M. Giusti;
<b>2 SETTEMBRE</b>	Fiaccolata - Monte Lepini <b>acc.re</b> G. Spagnolo, M. Giusti, P. Rieti;
<b>22 OTTOBRE</b>	Monte Cacume - Lepini <b>acc.re</b> G. Spagnolo, M. Giusti, A. Valle;
<b>18 NOVEMBRE</b>	Santuario SS. Trinità - Bassiano <b>acc.re</b> G. Spagnolo, P. Rieti;
<b>16 DICEMBRE</b>	CENA SOCIALE

Il reggente della sottosezione di Sezze: Pietro Rieti



## 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, Daniela Mastrodomenico, Federica Minucci, Stefano Vacca. 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 [https://www.cailatina.com/pagu\\_tam.php](https://www.cailatina.com/pagu_tam.php)



## 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. Il moltiplicarsi di richieste di intervento dei soccorsi di questi ultimi mesi, ne è purtroppo la conferma.



## **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](mailto: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](http://www.cailatina.com/gruppi/lh)

Gli accompagnatori LH della sezione sono:

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



## **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/>



**MONTE SANT'ANGELO**



**MONTE GENZANA**



**GIASPOLATA CAMPO STAFFI**



**Fotovoltaico Semplice**  
Il Fotovoltaico per Ville n.1 in Italia  
[WWW.FOTOVOLTAICOSEMPLICE.IT](http://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/](http://www.cailatina.com/eventi/programmi/)