



Club Alpino Italiano

Sezione di Latina dal 1947

CALENDARIO ATTIVITÀ 2024

Tra le varie attività del Club Alpino Italiano c'è l'accompagnamento di persone con mobilità ridotta o in situazione di handicap in natura

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 18:00 alle ore 20:00

[Tel. 3518973941](tel:3518973941)

Bacheca C.A.I.

Corso della Repubblica, 128 Latina

www.cailatina.com

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

www.facebook.com/cailatina

www.instagram.com/cai_latina



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

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

Commissione Sezionale Escursionismo

Presidente

Stefano	Giancola	AE		
Donato	Brienza		Massimiliano	Fiocco
Daniela	Camera		Maurizio	Giusti AE
Federico	Cerocchi		Alberto	Guida
Vincenzo	Cimino	AE	Paolo	Leonoro
Debora	Del Ferraro		Mirella	Maggiori
Francesco	Di Dio	ASE	Giovanni	Mastrobuono
Franco	Di Tano	ASE	Claudio	Nicolò
Maria	Di Tano	ASE	Pietro	Rieti
Antonio	Finocchito	ASE	Antonio	Valle
			Marco	Zitarosa

Commissione Tutela Ambiente Montano

Presidente - Giovanni Mastrobuoni

Consiglieri - Maria Di Tano, Antonio Finocchito, Augusto Lucciolà, 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*

Soci della Sezione al 30-10-2023, totale n. 318



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. Provedi ad un abbigliamento ed equipaggiamento consono all'impegno e alla lunghezza dell'escursione e porta nello zaino l'occorrente per eventuali situazioni di emergenza, assieme ad una minima dotazione di pronto soccorso.
4. Nel dubbio torna indietro. A volte è meglio rinunciare che 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, 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 2024.

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 2023.

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

Camera	Daniela		349 820 2179
Cerocchi	Federico		347 2605803
Cimino	Vincenzo	AE	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
Giancola	Stefano	AE-EAI	391 3967856
Giusti	Maurizio	AE-EAI	328 6389314
Gottardo	Stefano		340 416 3931
Guida	Alberto		338 9902842
Leonoro	Paolo		320 6741280
Maggiori	Mirella		328 4590579
Mastrobuoni	Giovanni		339 7350740
Nardacci	Loreto		340 4048692
Nicolò	Claudio		346 0866863
Rieti	Pietro		328 0414309
Tarantino	Marco		3475352285
Valle	Antonio		338 9386487
Zitarosa	Marco		366 4354802



DIFFICOLTÀ

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

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

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



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

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



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

DISLIVELLO SAL. somma delle salite espressa in metri

DISLIVELLO DISC. somma delle discese espressa in metri

QUOTA MAX è la quota massima raggiunta espressa in metri.

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





21
DOMENICA

Monti: Capreo – Ardicara - Semprevisa
Monti Lepini

Dal parcheggio di Pian della faggeta passando per Acqua di Mezzavalle si raggiunge Croce di Capreo. Si ritorna dallo stessosentiero fino alla sella dell'Ardicara continuando verso il M.Semprevisa. Si chiude l'anello scendendo dalla sella acqua del sambuco in direzione N sentiero 708B.

Intersezionale CAI di Aprilia e Colferro.

Accompagnatori: Zitarosa - Tessitore - Gottardo- Maggiori

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	700	700	1536
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
3H			--

4
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: Giancola- Di Dio - Del Ferraro - Camera- Maggiori

18
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: Giancola- Di Dio - Del Ferraro - Camera

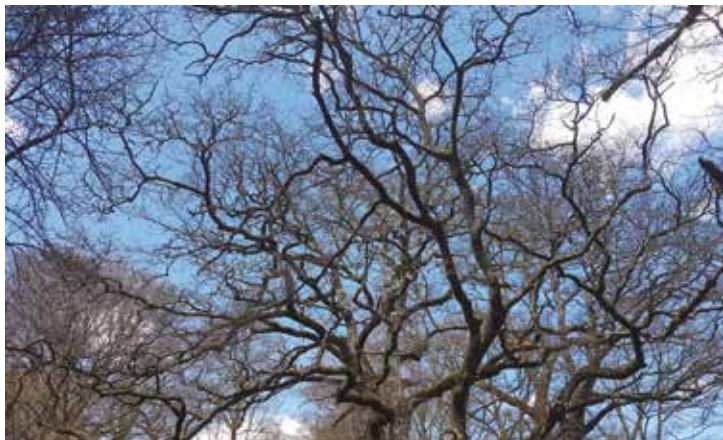


25
DOMENICA

Anello di Monte Maggiore
Monti Trebolani

Il sentiero inizia da Borgo Croce (CE), sale il versante sud est di Monte Maggiore toccando in successione 4 eremi, per scendere poi lungo il versante sud ovest del monte fino a tornare al Borgo Croce. **Accompagnatori: Tarantino - Cerocchi**

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	500	500	762
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
4H			--





3
DOMENICA

TAM - Alberi Monumentali dei Lepini
Monti Lepini

Escursione TAM – Percorso ad Anello . Si parte da Santa Serena (Supino) e si raggiunge: Casale Scarana, cima del monte Formale, la Fossa Agneluca, monte Malaina, prossimità della grotta del Monte Fato e quindi raggiungendo il punto iniziale. Durante l'escursione si incontreranno alberi monumentali presso i quali faremo delle soste di approfondimento sugli ecosistemi boschivi di questa zona dei monti Lepini.

Accompagnatori: Finocchito - Cerocchi - Mastrobuoni- Maggiori

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	550	550	1370
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
4H			--



17
DOMENICA

Appia Antica
Parco Regionale dell'Appia Antica

Dalla località di S.Maria delle Mole inizia il percorso dell'Appia Antica che già nel primo tratto presenta antiche vestigia della civiltà romana. Durante il percorso si visiteranno la Villa dei Quintili e la basilica di Massenzio. Il percorso finisce alle catacombe di San Sebastiano.

Accompagnatori: M.Di Tano - Finocchito - F. Di Tano

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
T	0	0	0
DURATA	TRASPORTO	PRANZO	CENA
3H			--

24
DOMENICA

Trekking urbano Alatri
Trekking Urbano

Il percorso ci porterà a visitare l'Acropoli famosa per le intatte e spettacolari mura poligonali, le mura esterne, e a complemento dell'escursione il museo archeologico e alcuni dei suoi bellissimi monumenti. **Accompagnatori: F. Di Tano - M. Di Tano**

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
T	0	0	0
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
3H 30'			--





7
DOMENICA

Festa di primavera - Punta Leano
Monti Ausoni

Da San Silvano (Terracina), si sale verso Sella di Monte Leano. Si abbandona la strada seguendo verso est un sentiero che, prima a mezzacosta, poi lungo valle Francolane, sale fino al sentiero 530, che si segue fino a raggiungere Punta Leano. Da qui si scende fino a San Silvano.

Accompagnatori: Cerocchi - Gottardo - Maggiori

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	600	600	630
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
5H			--





14
DOMENICA

Escursione LH da Cerasella a Cocuzza
Parco Nazionale del Circeo

Evento regionale organizzato dalla nostra sezione. Ci incontreremo nell'area faunistica di Cerasella. Da qui partiremo con le nostre joelette percorrendo un sentiero del parco che ci condurrà, immersi nella foresta, alla località cosiddetta Lestra Cocuzza.

Accompagnatori: Finocchito - M. Di Tano - Maggiori

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



21 DOMENICA

Lago di Giulianello *Monti Lepini*

Dall'ingresso del monumento naturale posto sulla strada Giulianello Velletri si percorre la carrareccia continuando oltre la prima deviazione per il lago. Si fa il periplo del lago e si riprende poi la carrareccia per ritornare al punto di partenza dell'escursione. Interessante sarà poi vedere nella chiesa del paese il Bambinello simile a quello dell'Aracoeli di Roma.

Accompagnatori: F. Di Tano - M. Di Tano

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	120	120	250
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
2H 30'			--

28 DOMENICA

Monte Ornito *Monti Vescini*

Da Coreno Ausonio si segue prima il sentiero 975, poi il 908B, passando per la cima del Monte Faito, fino ad arrivare al Monte Ornito.

Accompagnatori: Tarantino - Cerocchi

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	500	500	762
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
5H			--





5
DOMENICA

Giro Monte Lupone Sentiero De Paolis
Monti Lepini

Da Campo di Segni si sale fino alla cima di monte Lupone. Dalla cima si segue la cresta ovest del monte, si scende al pianoro Le fosse, poi si segue la valle tra M. Locino e M. La Croce, arrivando a Campo di Segni.

Accompagnatori: Cerocchi - Nardacci - Maggiori



DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	600	600	1378
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
4H			--

12
DOMENICA

Anello Roccamonfina
Parco Regionale area vulcanica di Roccamonfina

Anello su antiche stradine e sentieri intorno a Roccamonfina.



Accompagnatori: Cimino - Camera

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
T	170	170	765
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
6H			--

**19**
DOMENICASentiero Emilio Selvaggi
Monti Ausoni

Dal Cimitero di Terracina si percorre l'anello del sentiero 541 Emilio Selvaggi, effettuando il periplo di M. Giusto, con possibilità di osservare giganteschi Hum.



Accompagnatori: Cerocchi - Nardacci

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	600	600	540
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
5H			--

26
DOMENICALH Anello Campocatino
Monti Ernici

Escursione con la Joelette, carrozzella per il trasporto di persone con mobilità ridotta o in situazione di handicap, con accompagnatori appositamente formati. Percorso ad anello in una bella faggeta a Campocatino. Escursione aperta a tutti i soci.

Intersezionale con CAI Frosinone.**Accompagnatori: Finocchito- Maggiori**

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
AE	100	100	1793
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
2H			--



DA VENERDÌ 7
A DOMENICA 9

Escursione zona Amatrice
Monti della Laga

La locandina verrà pubblicata nell'approssimarsi dell'evento.

Accompagnatori: Cimino - Tessitore - Zitarosa - Cerocchi

9
DOMENICA

In cammino nei parchi
Evento regionale



La locandina verrà pubblicata nell'approssimarsi dell'evento.

16
DOMENICA

Monte Giano
Alta valle del Velino

Dalla Chiesa di Madonna delle Grotte si ascende per il versante SW di Mt Giano sino alla Chiesetta Alpina e poi al vicino Rif. Cardellini. Si prosegue quindi per la cima di Mt Giano (1820 m). La discesa è in direzione NE verso la Mozza, per poi proseguire fino al punto di partenza.

Accompagnatori: Di Dio - Giancola - Camera

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	1200	1200	1820
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
7H			--

23
DOMENICA

Giornata nazionale SICAI
Evento regionale

La locandina verrà pubblicata nell'approssimarsi dell'evento.



30
DOMENICA

Prato di Campoli - Fossa Susanna
Monti Ernici

Da Prato di Campoli si segue il sentiero CAI 615, poi il sentiero CAI615B fino a Fossa Susanna. Da qui si scende a Prato di Campoli.

Accompagnatori: Cerocchi - Nardacci - Maggiori

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	450	450	1550
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
7H			--





7
DOMENICA

Monte Camicia

Gruppo montuoso del Gran Sasso

Dal parcheggio di Fonte Vetica si prende il sentiero che in direzione Nord Est raggiunge la vetta del Monte Camicia 2.564m. Si scende per il sentiero di cresta in direzione Sud Est che ci farà giungere in vetta al Monte Tremoggia prima e al Monte Siella successivamente. Da qui si torna indietro in direzione Nord ovest fino alla Sella di Fonte Fredda dove si intercetta il sentiero che con direzione Sud Ovest ci riporterà al parcheggio di Fonte Vetica.

Accompagnatori: Guida - Nicolò

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	1050	1050	2564
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
6H			--



LUGLIO 2024



14
DOMENICA

Anello di Monte Godi
Parco Nazionale Abruzzo Lazio Molise

Giro ad anello che attraversa luoghi storici del PNALM e che permette di godere di panorami mozzafiato sul Monte Godi e le vicine cime. Boschi, colline stazzi e selle erbose, che sono i tratti distintivi del Parco Nazionale D'Abruzzo, Lazio e Molise.

Accompagnatori: Del Ferraro- Cimino

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	650	650	2011
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
5H 30'			--

DA DOMENICA 21
A DOMENICA 28

Settimana verde
Dolomiti di Brenta

Programma di escursioni in val di Rendena con trasferimento da Latina con mezzi propri e trattamento di mezza pensione in Hotel ****. Prenotazione entro la fine di febbraio.

Accompagnatori: Finocchito - Cerocchi



8
DOMENICA

Anello Monte Brancastello
Gruppo montuoso del Gran Sasso

Si parte dal Lago di Pietranzoni (1637 m.) e percorrendo la piana di Campo Imperatore si raggiunge Vado di Corno quindi Pizzo S. Gabriele, e poi la cima del Monte Brancastello (2385 m.) Successivamente si raggiunge la Cima del Vado di Piaverano con bellissima visuale sulle vicine Torri di Casanova. Da qui si discende fino al punto di partenza.



Accompagnatori: Cimino - Guida - Nicolò

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	850	850	2385
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
7H			--

**15**
DOMENICA**Anello vallone del Lacerno Le Scalette**
Parco Nazionale Abruzzo Lazio Molise

Gole del Lacerno Da Campoli Appennino si risalgono le gole del fiume Lacerno, fino ad arrivare alle omonime cascate.



Accompagnatori: Leonoro - Guida

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	1200	1200	1760
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
7H			--

22
DOMENICA**Anello Monte Malaina**
Monti Lepini

Lasciate le macchine sulla strada reg. 609 Carpinetana iniziamo l'escursione prendendo il sent.719 fino alla fonte del Carpino per poi proseguire fino al Monte Malaina. Da qui si prende il sent.718 direzione Fontana Santa Serena . Quindi si prosegue in direzione S e poi W raggiungendo il punto di partenza.

Accompagnatori: Gottardo - Maggiori - Cimino

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	800	800	1480
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
6H			--



6
DOMENICA

Il Bramito dei Cervi
Monti della Meta

Escursione dedicata all'osservazione dei Cervi e all'ascolto del loro bramito - Percorso ad anello, partendo dal paese di Civitella Alfedena raggiungendo la sorgente Porcina e poi la sorgente della valle Jannanghera per poi proseguire verso colle Giglio lungo la sponda del lago di Barrea tornando quindi al paese.

Accompagnatori: Finocchito - M. Di Tano - Mastrobuoni - Maggiori

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	350	350	1300
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
3H			--

**13**
DOMENICAMonte Ruazzo
Monti Aurunci

Dalla località Valle Itrana seguendo il Sentiero 950 si passa alla Fontana di Tozzo. Alla Forcella di Campello Vecchio si segue il Sentiero 958 intercettando il Sentiero 956 si passa al pozzo della neve - fosso di Fabio e si raggiunge il Monte Ruazzo. Si ritorna indietro con il Sentiero 920 fino alla Forcella di Campello Vecchio e quindi al punto di partenza.

Intersezionale CAI Palestrina.**Accompagnatori: Di Dio - Giancola - Gottardo - Maggiori- Camera**

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	880	880	1314
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
5H			--

20
DOMENICATAM-Giro dei fontanili
Monti Lepini

Escursione TAM di approfondimento sull'importanza delle fonti per tutta la fauna che frequenta il territorio. Partendo dalla Longara (Sezze) passando lungo il fianco di monte Fulcino, "i Querciai", la sorgente Capocciglio, fontanile, rifugio Liberamonte, fonte Sant'Angelo tornando poi per lo stesso percorso di andata.

Accompagnatori : Finocchito - Mastrobuoni

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	550	550	1020
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
4H			--



27
DOMENICA

Gole del Lacerno
Monti Ernici

Dal Parcheggio in prossimità di Campoli Appennino si segue per un breve tratto una sterrata, poi la si abbandona per seguire un sentiero che inizialmente procede verso nord a mezzacosta sul lato sinistro orografico della valle del Lacerno. Il sentiero raggiunge il fondovalle del torrente. Si risale il torrente fino ad arrivare alle Cascate del Lacerno. Ritorno sulla stessa via.

Accompagnatori: Cerocchi - Nardacci

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	400	400	870
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
4H			--



10

DOMENICA

Nemi Castel Gandolfo

Colli Albani

Dall'abitato di Nemi si segue il sentiero CAI 511. Si passa in prossimità di Fontana Tempesta, da qui si piega verso nord, fino a raggiungere le alture che sovrastano il lago di Albano. Si continua sul sentiero 511 in direzione ovest, fino a raggiungere Albano. Da qui si raggiunge in pullman l'abitato di Castel Gandolfo dove si visiterà prima il Palazzo Papale, poi i giardini (per un percorso di circa 4km).

Accompagnatori: Cerocchi- Nardacci - Maggiori

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	200	120	650
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
7H			--



17



DOMENICA

Anello Monte La Croce

Monti Lepini

Dall'eremo di Sant'Erasmus, Monte Castellone, Monte Erdigheta, Monte La Croce, doline di Colombrella, Sella e fontana del Sambuco, tratto di strada, quota 1060, sentiero per Monte Pizzone e Sant'Erasmus. Anello panoramico di cresta e nel bellissimo bosco vetusto di faggi con alcune rarità di vecchissimi alberi di tasso.

Accompagnatori: Leonoro - Guida

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	1000	1000	1427
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
5H			--



24

DOMENICA



Escursione Lh Gianola

Parco Naturale Regionale Gianola e Monte di Scauri

Escursione con la Joelette, aperta a tutti i soci, nel Parco Regionale di Gianola e Monte di Scauri. Oltre al fascino degli ambienti naturali con sentieri immersi nella folta vegetazione il Parco è impreziosito da numerosi resti di epoca romana (I secolo a.C.).

Intersezionale con CAI Tivoli.

Accompagnatori: Finocchito - F. Di Tano - Maggiori

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
AE	60	60	20
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
2H			--



8
DOMENICA

Torre Paola - Peretto - San Felice
Parco Nazionale del Circeo

Il sentiero, con poca pendenza, attraversa tutto il bosco del Quarto - Freddo del Promontorio del Circeo. Lungo il percorso si incontreranno i resti di un'antica cisterna romana, per poi arrivare alla zona del Peretto e a seguire al paese di San Felice dove si farà la sosta pranzo nel panoramico giardino di Vigna La Corte. Ritorno stessa strada.

Accompagnatori: M. Di Tano - Finocchito

DIFFICOLTÀ	DISLIVELLO SAL.	DISLIVELLO DISC.	QUOTA MAX
E	300	300	213
DURATA A/R	TRASPORTO	PRANZO	CENA
4H			--

14
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
Sezione di Latina
Sottosezione di SEZZE
ATTIVITÀ ANNO 2024



Il reggente della sottosezione di Sezze: Pietro Rieti

15 GENNAIO	Anello dei Giganti e Grotta delle Donne - Escursione TAM Terracina, Località Santo Stefano acc.ri Francesco Mucciarelli, Antonio Valle
25 FEBBRAIO	Pedalata - Roma acc.re Pietro Rieti
17 MARZO	Semprevisa, Cima Nardi (dalla Longara) acc.ri Pietro Rieti, Maurizio Giusti
14 APRILE	Grotte di Colleparado acc.ri Giuseppe Spagnolo, Francesco Mucciarelli
5 MAGGIO	Picco di Circe (da Torre Paola) acc.ri Giuseppe Spagnolo, Maurizio Giusti, Antonio Valle
19 MAGGIO	Lago di Paola con Dragone acc.re Pietro Rieti
25 MAGGIO	Vivaio Aumenta - Visita guidata acc.re Pietro Rieti
8/9 GIUGNO CON PERNOTTO	Visita a Castelluccio di Norcia e salita al Monte Vettore acc.ri Antonio Valle, Francesco Mucciarelli
13/14 LUGLIO CON PERNOTTO	Monte Amaro, Maiella acc.ri Aulicino Calogeno, Maurizio Giusti, Pietro Rieti
31 AGOSTO	Fiaccolata Semprevisa acc.ri Pietro Rieti, Maurizio Giusti, Antonio Valle
22 SETTEMBRE	Monte Amaro di Opi acc.ri Antonio Valle, Francesco Mucciarelli
13 OTTOBRE	Cammino di Celestino, Maiella (tappa) acc.ri Pietro Rieti, Antonio Valle
17 NOVEMBRE	Semprevisa, Cima Nardi (da Carpineto) acc.ri Giuseppe Spagnolo, Maurizio Giusti
14 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."



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, il CAI nella sua attività istituzionale ha elaborato una serie di norme dettagliate per le attività e per i suoi operatori ed iscritti. Sono norme di comportamento e prese di posizione su temi relativi alla tutela della montagna ed alla sua frequentazione e fruizione. Maggiori informazioni su https://www.cailatina.com/pagu_tam.php



C.A.I. SENTIERISTICA

COMMISSIONE SENTIERISTICA



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

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

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

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



Gruppo escursionismo con ausili per persone con disabilità.

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

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

CONSIGLI UTILI E MODALITÀ PER LA RICHIESTA DI SOCCORSO

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

COME COMPORTARSI IN CASO DI INCIDENTE

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

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

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

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



Giornata mondiale del donatore di sangue 2023







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

Lo Sport al servizio del cliente

***GIORGETTA
SPORT***

**via del lido, 51
LATINA**

Si può scaricare questo libretto all'indirizzo



www.cailatina.com/eventi/programmi/